

## *La familia y la sexualidad del anciano*

COSME PUERTO PASCUAL  
Prof. Maestro de la Familia  
Universidad Pontificia

### I. INTRODUCCIÓN

La sexualidad senil dentro del ámbito de la familia ha sido la gran olvidada y ridiculizada, ya que teníamos la falsa creencia de su no existencia. Este error tan grave provenía del hecho de confundir sexualidad con coitocentrismo. Además, la sexualidad de estas personas ha sido mal vista por la familia y la sociedad bajo todos los puntos de vista.

El exceso de genitalidad al reducirse a ella la sexualidad desde tiempos inmemoriales, ha conducido al error de que cuando la erección fallaba, la sexualidad había llegado a su fin en el hombre. En la mujer, con la llegada de la menopausia y la cesación de las menstruaciones, el deseo sexual se volatilizaba. Es muy típica la frase que dicen muchas mujeres: «Ya estoy con la menopausia».

Esta frase resume de manera magistral el pensamiento ancestral de que la mujer era sobre todo procreadora y no tenía derecho a tener una vida sexual activa al margen de la procreación o al margen de los deseos del hombre, reafirmando el papel pasivo que desde siempre había tenido la mujer en la vida.

Hoy esta manera de pensar va quedando en el pasado y cada día está más lejos de la realidad. La sexualidad senil no es sino la etapa final, pero no la menos satisfactoria, de la evolución de la sexualidad integral que comenzó casi desde el momento de la concepción y que nos ha acompañado a lo largo de toda la vida, con más o menos fortuna.

El envejecimiento de la población es un hecho patente en los tiempos actuales en los que los nacimientos han disminuido hasta llegar a 1,17 hijos por pareja. Pero, en cambio, los adelantos tanto en el campo de la medicina como en el de la salud en general, han provocado que la esperanza de vida alcance casi hasta los 80 años.

Nuestra sociedad se halla actualmente en plena revolución en lo que respecta a la longevidad. Se calcula que los hombres prehistóricos vivían un promedio de dieciocho años. Los antiguos griegos y romanos tenían una esperanza de vida de treinta y tres. Y todavía a finales del siglo XIX y principios del XX, esa esperanza era sólo de cuarenta y siete. Desde entonces hemos ganado nada menos que veinticinco años como promedio.

Actualmente la población española mayor de 65 años ocupa un porcentaje cada vez mayor de la población española como lo reflejan las estadísticas sobre población española pasada, actual y estimada hasta el año 2001.

La realidad es que el envejecimiento produce ciertos cambios en el cuerpo y en la fisiología sexual. El envejecimiento y la sexualidad son dos cuestiones sujetas por una parte a la angustia y por otra a mitos y leyendas erróneas y muchos de los problemas inherentes a cada una de ellas tienen su origen en unas actitudes negativas, falta de conocimiento y una mala educación e información.

Los estudios estadísticos demuestran que las personas de edad o muchos de ellos, han permanecido sexualmente activos siempre, actividad que se ha visto reforzada a medida que la actitud de la cultura se ha hecho más positiva. La edad no elimina la necesidad ni la capacidad de disfrutar de unas experiencias sexuales, pese a que pueda limitar las oportunidades de practicarlas.

La tarea que emprendemos en este trabajo es esta: defender y alentar la sexualidad de los ancianos, puesto que los miembros de la familia donde viven y la sociedad que les rodea, de manera muy insidiosa, ataca al anciano en sus derechos y necesidades sexuales. Debemos respetarlos mientras vivan independientes de sus hijos y dejar de querer gobernarlos, burlándonos de su sexualidad y manera de vivirla a esa edad. Los que tienen relaciones sexuales viven mejor y cambian menos que los que se sienten incapaces de conservarla.

## II. LAS ACTITUDES DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA ANTE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

El punto que me interesa señalar es que, dentro de una perspectiva histórica, la sociedad está cambiando, nuestros ancianos están cambiando; tanto en lo que respecta a sus actividades como a sus expectativas sexuales, y los miembros de la familia necesitan no sólo

adoptar una actitud más positiva y realista frente a la sexualidad de la persona longeva, por una parte superando falsos pudores y por la otra expectativas faltas de realidad, sino también una visión sexual más realista de la ancianidad, que es el futuro de nosotros, sin mitos, ni fantasmas ni innecesarias esperanzas en lo que se refiere a perder aquello que valoramos.

Vemos ya estas actitudes cambiadas en otros países que fueron pioneros en la defensa de las personas mayores y en España con una cultura católica, es posible que los esquemas sean diferentes, si bien todas las culturas son capaces de basar sus opiniones en un conocimiento de la realidad y la ciencia.

En el campo de la sexualidad de la persona mayor es necesario subrayar el tono de positividad que deben asumir los miembros de la familia. Ya que la sexualidad es en todas las edades del individuo, en sí misma, una realidad buena, pertenece a la creación de Dios, forma parte de la estructura del hombre, tiene funciones importantes en la existencia humana y en la etapa senil tiene significados y funciones muy importantes que cumplir.

La sexualidad de la tercera edad no es, como tal, un mal o la principal fuente de mal que debe rehuirse o combatir, si bien es verdad que puede utilizarse como en cualquier otra edad en contra de los auténticos valores de la persona humana. Aceptar la propia sexualidad, vivirla serenamente a lo largo de la propia vida hasta la muerte de acuerdo con los auténticos valores de la persona es muy importante para una sana y plena realización gozosa de las personas.

La tarea que debemos emprender, pues, es ésta: sin mostrarnos entrometidos en la familia, ni hacer gala de un celo excesivo, la familia debe defender y alentar la sexualidad de los ancianos, puesto que la familia, de manera muy insidiosa hoy todavía, ataca su sexualidad o no la apoya o defiende y es necesaria para preservar su condición sexual de seres humanos. Debemos respetársela mientras sean independientes y dejar de querer gobernarlos, de burlarnos de ellos o de segregarlos sexualmente, cuando debido a la enfermedad, caen bajo nuestra custodia. Al fin y al cabo, es gracias a su impulso sexual que nosotros vivimos, y una sexualidad así es honorable. Generaciones que se han educado en una vida sexual plena y libre de prejuicios no deben renunciar a esta actitud por el capricho represivo de algunos miembros de la familia, de una institución o por los falsos mitos o creencias atribuidos a una edad cronológica.

Hasta qué punto puede ser vivificada o alentada la sexualidad de los ancianos más allá o por encima de su situación actual dependerá evidentemente de ellos, de su libertad, de sus deseos y de sus sentimientos, pero al igual que ocurre con los minusválidos, también víctimas de parecida actitud, podemos hacer mucho a través de el apoyo de los miembros de su familia y de la actitud de aliento de todos los que los rodeamos. Los viejos son lo que nosotros seremos cuando

pasen unos cuantos años; ellos quieren lo que nosotros queramos: dignidad, intimidad, ayuda cuando tengan algún problema en este campo, no una interferencia impertinente. Los que tienen relaciones sexuales, familiares y sociales, viven mejor y cambian menos que los que se sienten incapaces de conservarlas.

Los nuevos factores para defender una actitud positiva ante la sexualidad de la persona mayor se pueden resumir en los siguientes:

- a) La vida sexual es un derecho que tiene todo individuo cualquiera sea su edad o condición.
- b) La sexualidad nace, crece y muere con la persona.
- c) El reconocimiento de lo que llamamos sexualidad, que no puede reducirse a una mera genitalidad reproductora.
- d) Las personas mayores en este campo necesitan lo que necesitan todas las personas en general.
- e) La sexualidad va más allá del período reproductivo.
- f) Constituye un factor normal de la propia estima y satisfacción durante todo el tiempo que dura la vida.
- g) La idea de declive hacia un sexo neutro, defendida por algunos psicólogos de principios de siglo, es un disparate insultante.
- h) Hoy se puede ayudar mucho a estas personas en los cambios y problemas que traen los años.
- i) Porque entre los ancianos están nuestros padres y merecen en este campo como en otros nuestro apoyo.

### III. LOS ANCIANOS EN LA SOCIEDAD TRADICIONAL

Si partimos del supuesto que los seres humanos asumen su biología a partir de una lectura cultural que la mediatiza, tendremos que concluir que las ideas, socialmente condicionadas, que cada familia se haga de la sexualidad longeva serán un elemento determinante a la hora de condicionar lo que entenderá cada individuo como conductas sanas, deseables o negativas y, por consiguiente, para delimitar los planos de su sexualidad que serán asumidos y desarrollados y los que serán escondidos, rechazados o negados.

Esto, que vale para todas las conductas sexuales en su conjunto, es especialmente significativo si acortamos el campo para limitarlo a sus manifestaciones en la ancianidad. Etapa ésta, señalada por el fin del período reproductivo de la mujer, pero no del hombre, ha sido un campo preferente de legitimación social de los privilegios sexuales masculinos. Resulta claro que si ligamos la sexualidad a la reproducción, resulta fácil legitimizar cosas tales como el matrimonio de viejos con mujeres jóvenes.

Cada sociedad desarrolla sus propias valoraciones y obliga a sus integrantes a ajustarse a ellas. Por su parte, los individuos hacen continuados esfuerzos por adecuar sus propias experiencias y deseos a lo

que socialmente esperado. El resultado de estas presiones y sanciones sociales sobre conductas personales, modeladas por una educación específica y tendentes a realizar transacciones y adecuaciones, nos brinda un panorama de consenso social que inmediatamente naturalizamos, considerándolo conducta normal.

Pero esta normalidad o anormalidad es inestable. Todo cambio en la correlación de lo deseable es visto como desintegración por los conservadores o como progreso por los optimistas.

Para entender el reconocimiento o negación que se le ha asignado a la sexualidad del anciano dentro de la familia española, voy a comenzar haciendo referencia a la cultura europea tradicional, de cuyas fuentes aun hoy dependemos en la formación de nuestros valores sexuales.

La sociedad patriarcal tradicional se apoya en una doble relación asimétrica: entre hombres y mujeres, en que los primeros acumulan privilegios y las segundas obligaciones, y entre las diferentes edades, ejerciendo los viejos el control de la productividad y la sexualidad de los jóvenes.

Si tomamos la Biblia, el libro más representativo de la ética de la sociedad tradicional, el que se presenta como modelo y que constituye, por consiguiente, la mayor fuente de legitimación; podemos ver que se recrean contarnos las hazañas cronológicas de los ancianos. A todo lo largo del texto considera normal que los hombres viejos tengan relaciones sexuales, en muchos casos con mujeres jóvenes, y en otros con esposas también ancianas. Así se puede ver desde el versículo del «Génesis», donde dice:

«Y amaba Israel a José más que a todos sus hijos, porque le había tenido en la vejez».

hasta el Evangelio según San Lucas en que un ángel anuncia al sacerdote Zacarías que su esposa parirá a San Juan, cosa que le parece difícil:

«Porque yo soy viejo y mi mujer avanzada en sus días».

Sea cual fuere la interpretación que demos a estos datos, parece clara la relación existente entre poder y derecho a manifestar la propia sexualidad y, por consiguiente, la aprobación dada por la familia a la vida sexual de los hombres ancianos. Esta benevolencia se ha mantenido hasta épocas muy recientes, con la tolerancia de los matrimonios de edad muy dispar y la idea generalizada según la cual es normal que una mujer joven se enamore y case con un hombre mucho mayor.

Distinta es la situación si analizamos la sexualidad de las ancianas y el derecho que la familia y sociedad les ofrecía de manifestarla.

Aquí ya no se considera normal, sino curiosa, chocante y anormal una pareja en que la diferencia de edad sea en el sentido de la mayor edad de la mujer. Además, en la medida en que, como grupo, las mujeres han tenido menos poder que los hombres, no han gozado del privilegio de escribir la historia. Por consiguiente, sus reivindicaciones, problemas y aspiraciones no han sido vistos como problemas generales de la familia y sociedad; además han carecido de ámbitos de comunicación legitimadora dada por las propias mujeres.

Nuestra cultura tradicional europea es clara, en que la aceptación o el rechazo a la vida sexual de los ancianos en los ámbitos familiares y sociales está condicionada por factores sociales, culturales y no naturales. Es el lugar que se ocupa de la estructura social el que permite imponer como natural la estrategia sexual más conveniente al propio grupo, y la pérdida de la hegemonía arrastra normalmente tras sí la pérdida de la legitimación de los privilegios sexuales. Es por esto que la caída del papel económico de los ancianos en nuestra propia sociedad, su falta de control de los recursos y la limitación de su tarea reproductiva, ha traído aparejada su desvalorización sexual y la imposición de modelos juveniles y atractivos como lo único deseable en este campo.

Este retroceso en las perspectivas sexuales de las personas de edad ha actuado diferente en lo que respecta a las mujeres, en que la medida en que carecían de privilegios, no sólo no los han perdido sino que van ganando mayores posibilidades de ver reconocidas sus expectativas sexuales.

Matrimonios de edades más parejas y expectativas de vida mayores han disminuido el número de viudos de ambos sexos y transformado en normal la continuidad de la vida de pareja hasta edades avanzadas. Se van también perdiendo los recelos sobre las parejas en que las mujeres son mayores, y se mira en forma más tolerante la existencia a «cualquier edad» de relaciones sexuales de pareja.

Si los ancianos consiguen superar el desconcierto que les produce el vuelco de la situación tradicional y evitan, al mismo tiempo, caer en la competencia con los jóvenes en el campo sexual. Y aprovechan en cambio las ventajas que les representa la expresión posible que logren, como los ancianos de ambos sexos en otras culturas, les espera una vida satisfactoria, rica y muy estimulante en el campo sexual.

#### IV. LA SEXUALIDAD DEL ANCIANO HOY MIRANDO HACIA EL MAÑANA

En nuestra cultura, el marco en que se desarrolla la sexualidad de las personas que cuentan más de sesenta años presenta unos esquemas que apenas entroncan con los esquemas del pasado. Las transfor-

maciones de esta manera de pensar se van realizando en una doble vertiente: por un lado, en cuanto conceptos que atañen a ambos sexos; y por otro, en cuanto a los valores afectivos y sexuales de las mujeres en concreto.

La existencia en épocas anteriores de un doble sistema de valores sexuales, y por ende afectivos, condicionó las relaciones sexuales de los miembros de la pareja en todos los sentidos, y con tal arraigo y profundidad que aun perviven en gran medida. Pero lo cierto es que se van derrumbando y comienza a vivirse otro tipo de relaciones sexuales, que tiene poco que ver con los del pasado y su manera de justificarlo.

Las preguntas que un sexólogo se hace ante estos cambios y lo que debe orientar a las personas mayores son muchas:

- ¿Cómo reaccionan los ancianos ante la nueva valoración de la sexualidad?
- ¿Cómo les influye?
- ¿Cómo reeducarse ante las nuevas funciones o significados?
- ¿La familia esta preparada para ayudarles?, etc.

Pero la gran pregunta que debemos hacernos es si conocemos realmente lo que las personas mayores sienten, cómo viven, qué desean, qué repudian, qué añoran; en fin, qué hacen sexualmente los que han sobrepasado la madurez.

Patrones sexuales culturales de la valoración de la sexualidad humana del pasado:

- a) Una relación sexual ha de llevar necesariamente a la reproducción.
- b) No existe otra sexualidad más que extracoital.
- c) La sexualidad sólo puede darse en un determinado intervalo de edades en las que el sujeto es fértil.
- d) No existen componentes sexuales en el niño ni tampoco en el anciano.
- e) Cualquier conducta que no sea heterosexual es perversa por naturaleza, etc.

Los cambios de valores sexuales hacia una mentalidad moderna sobre la sexualidad podrían ser desglosados en los siguientes:

- a) La sexualidad implica a la totalidad la persona sexuada.
- b) La sexualidad no puede reducirse a genitalidad reproductora.
- c) Descubrimiento de períodos fecundos e infecundos.
- d) La paternidad y maternidad responsable.
- e) La sexualidad como realidad evolutiva.
- f) La sexualidad no se limita a los órganos genitales.
- g) Se vive más años que antes, sin ser reproducctor.
- h) La posibilidad de más tiempo libre en la mujer y hombre.
- i) La flexibilidad de las costumbres sexuales.
- j) El mayor número de intercambios culturales, etc.

Para obtener un conjunto de planteamientos acerca de lo que en los momentos actuales entiende la comunidad científica sobre que es la sexualidad, es necesario una ampliación del concepto que se defendía antes por los mismos científicos y que era el reflejo de la ideología imperante, que procuraban a ultranza mantener una serie de valores establecidos. Sostener los postulados del pasado, supone caer en reduccionismos a la hora de comprender toda la riqueza de la sexualidad humana y dejar fuera de ella a las personas mayores.

El desarrollo de la antropología cultural ha traído aires nuevos y ha puesto de relieve elementos propios de otras culturas en donde las apuestas sexuales resultaban completamente diferentes a las nuestras, descubriéndose incluso culturas supuestamente más sanas en materia sexual que la nuestra, por supuesto sin sobrevalorar las otras culturas como modelo de perfección pues, evidentemente, no existe ninguna sociedad humana que pueda considerarse perfecta.

Todos los aportes de que ha sido objeto la sexualidad en los últimos tiempos nos ha llevado a un concepto integral, que no podíamos soñar desde el reduccionismo reproductivo del pasado. Hoy la actividad reproductora, en la mayor parte de los casos, toma un papel secundario pues se ciñe en exclusivo a una o dos veces en toda la vida del sujeto, mientras tanto las actividades sexuales ocuparan una parte importante entre sus conductas durante toda su existencia.

Todo esto ha aumentado la posibilidad de libre elección y un peldaño de ganancia en libertad y no el riguroso sometimiento a la biología, ha surgido el poder considerar a la propia sexualidad como un elemento enriquecedor de la personalidad. La sexualidad ya no puede ser entendida de modo independiente de la personalidad de un individuo y abarca desde que nace hasta que muere, por tanto muy rica para las personas mayores.

## V. LAS FUNCIONES O SIGNIFICADOS DE LA SEXUALIDAD LONGEVA

Hoy día asistimos a un redescubrimiento de significados reprimidos o negados en el pasado. Pero a la vez caminamos a nuevos descubrimientos que enriquecen la sexualidad y mucho más a la edad avanzada. En los seres humanos la sexualidad va dejando de ser únicamente una manifestación instintiva y procreadora. La verdad total de la sexualidad, a la cual se va acercando más nuestra cultura, la va enriqueciendo con un número mayor de funciones. Significados que la hacen cada vez más importante y necesaria para todas las personas cualquiera sea su edad y condición.

Los que creen que en el campo sexual todo está dicho e investigado no pueden cambiar ni dejan cambiar. Estas personas se cierran en los etnocentrismos culturales y son un grave impedimento en todos los momentos históricos para lograr el cambio.



Abierta a un concepto integral la sexualidad longeva se abre a un sinnúmero de significados que hacen necesaria e imprescindible dentro de la libertad para estas personas. Enumeremos algunos de los significados que aportar a estas edades:

- a) Una forma más de comunicación.
- b) Una fuente de dar y recibir placer.
- c) Una forma de expresión de amor.
- d) Una cantera de autoestima.
- e) Un canal de ternura.
- f) El deseo de la persona amada no disminuye con la edad.
- g) Un manantial de caricia, que es la mejor medicina para esta edad.
- h) Una puerta de entrega a la persona amada.
- i) Una ayuda a la fidelidad.
- j) El cuerpo anciano tiene su atractivo no comparable con el del joven.
- k) Su sentido lúdico es muy necesario para estas edades, etc.

La sexualidad cumple diferentes funciones a lo largo de la vida de las personas, pero nunca se reduce a sólo la reproducción, que no es el único significado. Si la reproducción es el único significado, el anciano no tiene nada que ver con esta realidad, ya que el hombre puede tener hijos a estas edades, pero no debe si recuerda la paternidad responsable. Los significados de la sexualidad no acaban en la menopausia, la mujer mayor no esta para ser madre sino abuela. Además reducir la sexualidad al significado reproductor, implica una infravaloración y una nueva marginación para la mujer mayor. El hombre se podría casar con una mujer joven, pero no al revés. De la misma manera que no podemos negar esta orientación reproductora de la sexualidad, tampoco es lícito limitarse a ella como única ni principal función. Mucho menos al referirnos a la sexualidad de las personas entradas en años, ya que la misma sociedad no consideraría responsable, por muchas razones, que un anciano se propusiera tener descendencia.

Fuera del significado reproductor, que desaparece en la mujer con su llegada a la menopausia, no podemos afirmar que los demás van a menos con la edad. La vivencia y la experiencia de una larga vida permite a las personas de edad superar las pequeñas limitaciones de la edad y como fruto de la experiencia seguir creciendo hasta el final de la vida. La mente es el órgano principal para vivir la sexualidad y tiene la ventaja de proponer al cuerpo todo lo que desea y éste tiene la capacidad de dárselo.

VI. LA FAMILIA DEBE SABER QUE LA PERSONA MAYOR  
NO ES «VIEJO VERDE» NI «PERVERSO»  
POR TENER Y MANIFESTAR NECESIDADES SEXUALES

El mito sarcástico de «viejos verdes» que pesa sobre las personas mayores que se interesan por la sexualidad sigue pesando mucho, no está puesto en duda en muchos ambientes familiares y no es fácil superarlo. Sin embargo la vejez entraña la necesidad física de intimidad sexual y el disfrute de todo lo relacionado con este valor de la persona. Los ancianos se sienten inseguros en cuando a la continuidad de sus relaciones sexuales porque la familia condena estas prácticas por medio de opiniones dogmáticas, falsas creencias, chistes..., «cada cosa a su edad», «hay que saber aceptar que uno no está para eso»... Todo ello acaba resignándoles a ocultar esta dimensión tan importante de su personalidad, por miedo al ridículo, al escándalo o al «qué dirán», y evitar, por otra parte, experimentar sentimientos de culpabilidad.

Los miembros de la familia y los ancianos deben comprender que los diversos tipos de expresión sexual que despliegan a su edad son normales, convenciéndose de que el estereotipo «demasiado viejo para pensar en sexo» y los daños y remordimientos que éste ha engendrado, entran en la órbita de unos mitos cuya falsedad ha sido demostrada hace tiempo.

Los familiares y personas dedicadas a su cuidado no deben contemplar como una etapa de perversos e inmorales, ni mucho menos como un adiós al goce pleno de la sexualidad y todo lo que no sea esto como algo desviado.

Kraff-Ebing en su famosa *Patologías sexuales*, incluye como patología toda conducta sexual que no sea heterosexual y reproductora. La regla según él es: pene en vagina con eyaculación para la reproducción. Esta obra, hasta hace no mucho tiempo, ha marcado la manera de pensar y educar en el ámbito sexual. No es difícil sacar las consecuencias para la sexualidad del anciano. El anciano a nivel sexual es un ángel, una persona neutra y una persona desexuada.

Si ésta es la manera de pensar en ciertos ambientes familiares y religiosos, la realidad no puede ser más clara. Lo normal, lo moral es el coito en orden a la reproducción o la total abstinencia. Todo lo que se salga de esta norma, era antinatural, inmoral, no querido por Dios.

El mito de la sexualidad perversa del anciano estaba creado. El anciano y otros estereotipos culturales, que hacen de la sexualidad algo propio del joven, continúan esta labor. En nuestra cultura la relación sexual suele considerarse una actividad propia de personas jóvenes, de buena salud y con atractivo físico. La idea de una pareja de tercera edad avanzada que se entrega a escarceos sexuales en el marco familiar, en una residencia de la tercera edad parece chocante, degradante, inmoral, al menos para muchas personas.

Si el anciano tiene unas necesidades sexuales y le son negadas y reprimidas por la familia, sociedad e Iglesia, tiene que buscar otra salida. Cada vez que un individuo no tiene posibilidad para expresar y satisfacer sus pulsiones con una persona con la que vive y a la que quiere, se le expone a buscar compromisos entre sus tendencias biológicas y las normas impuestas por la sociedad en que vive.

Ante la carencia de compañero o su negación a vivir ya su sexualidad, la libido de la persona de edad avanzada se canaliza hacia otros caminos: lecturas eróticas, imágenes de desnudos, revistas pornográficas, mirar jóvenes atractivas, etc., buscando únicamente saciar esas necesidades eróticas que tiene y se niegan, sin razón. Que en esta búsqueda algunos lleguen a actos delictivos es posible y comprensible, pero no tan frecuentemente como algunos quieren hacernos creer.

La sexualidad longeva debe caminar dentro de la familia y sociedad donde vive a no ser negada, catalogada de perversa y reprimida por ser una inmoralidad, sino orientada como en los demás etapas de la vida. La sexualidad del anciano debe ser entendida como la posibilidad de dar y recibir cada uno de los significados que tiene en nuestra cultura para realizarnos plenamente como personas hasta el final en el gozo.

La incapacidad para imaginar a nuestros padres y abuelos como seres sexuales está muy extendida entre los hijos. Los hijos, incluso aunque ellos mismos tengan una actividad positiva hacia la sexualidad en general, tienden a negar la sexualidad de los padres. Esto lo hacen no sólo porque la negación es el patrón cultural dominante sino también porque cuando ellos mismos eran pequeños, sus padres reprimieron su sexualidad. Son tratados con el mismo patrón cuando, a la vejez, los hijos se hacen cargo de ellos. Se reproduce de esta manera un patrón estable entre padres e hijos.

Los hijos son, a veces, los primeros que creen que sus padres «ya no hacen esas cosas», como si sólo la juventud tuviera el derecho de monopolizar el placer y la sexualidad. La generalizada creencia de que en nuestra cultura la actividad sexual «termina a los sesenta y cinco», y que después de esa edad «no es necesaria ni posible», ha despertado «un miedo a no poder» que es lo que realmente acaba acortando la vida sexual de los viejos.

Las falsas creencias que niegan la sexualidad de estas personas y las causas donde están basadas, resultarían ridículas si algunas personas mayores no les prestarán realmente crédito y los miembros de la familia tuvieran una mejor educación sexual y unas actitudes más sanas.

## VII. LA MEJOR RESIDENCIA DE LA PERSONA MAYOR

Cada vez es mayor el número de ancianos que solicitan plaza en una residencia o que están interesados por otras opciones alternati-

vas, y no sólo entre clases humildes, sino también entre las clases medias y altas. La mejor residencia para vivir la sexualidad sigue siendo la familia y la vida en familia. Todos somos responsables de que el ideal sea cada día menos posible y esto es negativo para todos. La persona mayor tiene mucho que decir y enseñar al joven y viceversa.

Las personas mayores tienen básicamente las mismas necesidades afectivas, sexuales y comunicativas que en las demás etapas de la vida. Pero en nuestra sociedad consumista las tienen cada día peor cubiertas por múltiples razones de todos conocidas: inactividad profesional, bajos ingresos económicos, incapacidades, dependencias de los hijos, pérdida de personas queridas, etc. Hoy nuestros mayores comienzan a ser una carga económica y por ello no caben en nuestra familia. El modelo económico actual cada vez va echando a más mayores de su célula familiar, ya que todo se mide desde el dinero y no desde el amor y cariño.

Uno de los problemas más graves para cada vez más ancianos es incorporarse e integrarse a una residencia. Su adaptación resulta difícil por muchas razones, y también por su derecho a una intimidad y vida sexual. Y, sin embargo, es algo que no tiene ningún tipo de justificante y es lo más grave.

En muchísimas residencias se anula pura y simplemente la sexualidad de los ancianos, volverse un ser asexuado es para muchos la mejor salida para no ser expulsados. Muchos residentes no disponen de habitación propia y el aislamiento de hombres y mujeres es todavía una realidad en alguna de ellas. Si no están casados, los ancianos díscolos en el campo sexual por no respetar las normas pueden ser expulsados. Además no está bien visto hablar en las residencias de estas necesidades íntimas, y directivos, junto con el personal, actúan como si no existiera.

La negación de la sexualidad en la vejez crea graves dificultades a las personas de edad para satisfacer su necesidad de relacionarse con los demás. Su vivencia satisfactoria es un remedio excepcional contra el fantasma de la soledad que los amenaza.

Es aquí donde la vigencia de la sexualidad puede suponer una puerta abierta a la comunicación. Pero la sexualidad en la persona mayor no es sólo un camino para salir, sino que, como ya hemos dicho, tiene otras evidentes ventajas como fuente de salud y confianza en sí mismo y en los otros. La sexualidad les ayuda a sentirse amados, a mantener el entusiasmo, a sentirse amados, deseados y a mantener la ilusión para seguir viviendo.

Abrazar y acariciar a los hijos ofrece compensación, pero no reemplaza la intimidad especial que puede existir en una buena relación sexual. Muchos ancianos dicen que echan de menos el simple placer del acercamiento físico de la persona con la que han compartido su vida.

Intentar crear vínculos sexuales, seguros y estables, para que los ancianos tengan y mantengan amistades y puedan integrarse en la sociedad es una gran ayuda que no tiene precio. No se trata de imponerle nuevas cargas, sino de ofrecerles nuevos vínculos afectivos y sexuales. Las personas mayores que, debido a su educación piensan que es mala y pecaminosa, se están cerrando una puerta muy difícil de sustituir por otra.

Los ancianos pueden y tienen derecho a llevar una vida feliz y dichosa sin actividad sexual, si lo eligen libremente y no a causa de las presiones negativas del mundo que les rodea. Gran cantidad de gente mayor opta por ello y deben ser comprendidas, apoyadas y respetadas.

Ya existen muchos mitos sobre la sexualidad del anciano para crear uno más. La sexualidad no debe ser obligatoria a ninguna edad, en ningún proyecto de vida y mucho menos en los últimos años. Hay muchas formas de presionar y oprimir a las personas en el campo de la sexualidad. Una de ellas es negarles la vida asexual que tienen y desean vivir a su edad. Otra es presionarlos para que lleven una vida sexual que no desean por múltiples razones.

#### VIII. LOS ANCIANOS NO DEBEN TEMER LOS CAMBIOS DE QUE ES OBJETO LA SEXUALIDAD CON EL PASO DE LOS AÑOS

La sexualidad comienza a cambiar desde el momento de la concepción y nunca deja de renovarse desde ese momento. No debe ser causa de extrañeza los cambios que deja en ella el paso de los años y de la vida. Hasta la muerte no deja de renovarse y cambiar con sus pros y contras.

Tener miedo a los cambios sexuales significa no comprender ni aceptar la trayectoria evolutiva de todo ser que nace, es negar que la sexualidad es una vida, una historia que hay que ir viviendo y escribiendo.

Es esencial el conocimiento amplio y profundo de estos cambios normales para comprender la conducta sexual de hombres y mujeres de edad longeva. Únicamente conociéndolos y esperándolos con gozo y sin ansiedad, temor o miedo pueden ser aceptados e integrados dentro de todo nuestro ser, para identificarnos con ellos y poder seguir viviendo la sexualidad que le corresponde a este período.

El hecho de que nuestra sexualidad cambie a estas alturas de la vida es normal, pues lo mismo ocurre en otras edades. El cambio no justifica su abandono o disminución de su frecuencia de actividad sexual si él libremente no lo desea. Tampoco es normal ocultar o avergonzarse por algo que tenemos y necesitamos. Mucho menos justifica-

ble es culpabilizarlos y usar los valores religiosos para reprimirlos y no para liberarlos de estas esclavitudes a que nos condena la sociedad por sus falsas creencias y carencias de personas liberadoras de los falsos mitos en la fase de la vejez.

El hombre no recibe una sexualidad totalmente formada, sino que debe hacerla poco a poco, desde el nacimiento hasta la muerte, aplicando las nuevas aportaciones y conocimientos que nos ofrecen los adelantos científicos para vivarla lo más acorde posible con las necesidades y formas de expresarla que nos exigen las etapas evolutivas.

Saber aceptar con el paso de los años la etapa que tenemos que vivir, no lamentando lo dejado atrás, y sabiendo buscar y crear las nuevas realidades que nos ofrece el presente con espíritu abierto es una actitud sabia y prudente que deberíamos tener todos. Nuestra meta es aprender a vivir con este espíritu la sexualidad de la vejez y saber aprovechar de ella las mejores esencias para gustar todo lo que nos ofrece la sexualidad. Hay que evitar el deseo de volver atrás, viviendo modelos del pasado y refugiándonos en la impotencia de lo que no podemos vivir porque no corresponde a nuestra edad. Todo esto crea miedos y ansiedades que nos impiden vivir el presente y sobre todo nos desanima a vivir el futuro.

## IX. CONCLUSIONES

— Los ancianos deben defender con todos los medios a su alcance el derecho que tienen a una sexualidad ante sus hijos y la sociedad.

— Los miembros de la familia deben apoyar la sexualidad de sus mayores, alegrarse de ver como son felices viviéndola de una manera gozosa y deben recordarles que no existe ninguna razón objetiva para renunciar a ella si ellos libremente no lo desean sino todo lo contrario.

— Si la sexualidad ha sido positiva y gozosa en las etapas anteriores y siempre que no exista un impedimento físico que la haga imposible, lo seguirá siendo hasta el final de la vida.

— El cese prematuro de su vida sexual en las parejas de edad, si no lo desean libremente, puede acelerar el proceso de envejecimiento y suele repercutir en la salud general del individuo. Nunca es aconsejable un cese brusco y prematuro si no existe una causa superior que lo justifique. Lo mejor es cambiar de forma de vivir y expresar la sexualidad de manera más satisfactoria y adaptada a los cambios de los años.

— El lugar propio es el lugar más apto para vivir su intimidad sexual y deben conservarlo hasta que les sea posible. Si van a la casa de sus hijos, que no olviden, la necesidad de intimidad de sus padres y le proporcionen una habitación para ello. Los hijos no deben olvidar, que según tratan a su mayores, serán tratados ellos cuando llegan a esa edad. No quieras para los demás lo que no quieres para ti mismo.

## BIBLIOGRAFÍA

- AA. VV. (1989), *Hacia una vejez nueva*, Salamanca, Ed. San Esteban.
- Comfort, A. (1977), *Una buena edad: la tercera edad*, Madrid, Debate.
- (1991), *La edad dorada. Guía para entender y disfrutar la vejez*, Barcelona, Grijalbo.
- Consejería de Sanidad de la Rioja (1994), *La sexualidad de la tercera edad*, Logroño.
- Friedan, B. (1994), *La fuente de la tercera edad*, Barcelona, Planeta.
- Lehr, U. (1980), *Psicología de la senectud*, Barcelona, Herder.
- López Apitarte, L. (1993), *¿La edad inútil?*, Madrid, San Pablo.
- Puerto Pascual, C. (1995), *El sexo no tiene edad. Cómo aman las personas mayores*, Madrid, Temas de Hoy.
- Sánchez, C. - Ramos, F. (1982), *La vejez y sus mitos*, Barcelona, Salvat.
- Sarrel, L. (1985), *Momentos claves de la vida sexual. Las siete etapas de la sexualidad adulta*, Barcelona, Javier Vergara.

## SUMARIO

Senile sexuality within the family has been largely forgotten and ridiculed, due to the false belief that it did not exist. Both the family and society need to adopt a more positive and realistic attitude with regard to the sexuality of elderly people, and at the same time put an end to such false beliefs. This paper sets out to defend and applaud the sexuality of older people. The older person should be respected while he or she lives, at the same time all attempts to control or devalue any aspect of their way of life should be eradicated. The sexuality of the older person is something positive. Those who enjoy sexual relationships have a better life and change less than those who feel incapable of maintaining such relationships.