

Una afectividad y sexualidad para todas las edades

Cosme Puerto Pascual
Sexólogo

Introducción

1. *¿Qué necesidades afectivas y sexuales tienen las personas mayores?*

Básicamente tienen las mismas necesidades relacionales, afectivas y sexuales que las demás personas. Pero las tienen peor cubiertas por múltiples razones que todos conocemos. Producidas por la inactividad profesional, los bajos ingresos económicos, dificultades de movilidad profesionales, enfermedades, incapacidades, complejos, depresiones, traumas, apariencia física, dependencia de los hijos, pérdida de personas queridas y un largo etcétera.

La sexualidad en la persona mayores no es sólo un camino para salir de la soledad, sino tiene otras ventajas, es fuente de autoestima corporal, de confianza en uno mismo y en el otro, les ayuda a mantener el entusiasmo, a sentirse amados, deseados por el otro y a mantener la ilusión para seguir viviendo. La negación de la sexualidad en la vejez crea graves dificultades a las personas de edad.

2. *Conflicto de identidad*

Al comienzo de la vida se establece la autoimagen que se relaciona con el concepto corporal y sexual, de forma que los cambios físicos y de energía que acompañan al envejecimiento, provocan alteración de la imagen corporal y de identidad sexual.

Desde el punto de vista psicológico y afectivo puede ser difícil de asimilar el cambio, de forma que la autoestima de las personas mayores puede disminuir.

La creencia de que envejecer es sinónimo de deterioro no cuenta con el apoyo de todo el mundo. Quienes dan importancia al papel que juegan los factores emocionales afirman que si se resuelven ciertos conflictos mejoran los síntomas físicos o son más fáciles de soportar.

El anciano cuando no acepta su envejecimiento puede vivir un conflicto interior entre él como viejo y el joven que no puede ser, entre lo que es y lo que ha sido. En este conflicto de identidad destaca el aspecto de la imagen corporal, el disgusto con el propio cuerpo, lo cual puede dar lugar a un sentimiento de vergüenza y a un rechazo a las relaciones sexuales y afectivas.

3. El amor no es patrimonio de ninguna edad

No existe límites de edad para amar y ser amado, desde el momento del nacimiento hasta el momento de la muerte. El amor pleno incluye lo sexual no reducido a lo genital, pero no es sólo sexualidad. El amor busca la fusión con el otro, por eso también la unión, la caricia oblativa y sensual, tanto corporal como psíquica. La afectividad y el placer sexual van muy unidos para crear una vivencia plena y feliz.

Las formas de sentir y expresar amor sexual varía de una época a otra de la vida. En la edad avanzada las relaciones amorosas se basan en lo aprendido durante los años anteriores, y su expresión variará a medida que vaya pasando el tiempo. Una pareja mayor unida por los lazos afectivos intensos, el declive del envejecimiento se acusa mucho menos porque es mas lento y compartido.

La piel envejecida y arrugada por el paso de los años necesita todo tipo de caricias y de modo especial la caricia erótica. Mediante el contacto físico se obtiene la comunicación plena de lo más íntimo de nuestro ser. Tan solo el tacto puede satisfacer el profundo anhelo del ser humano de huir de la soledad.

La sexualidad nos abre al encuentro y relación con el otro, se convierte en uno de los medios de entrega más apreciado y deseados por estas personas. Es una puerta de salida y entrada al otro, y como tal, pone de manifiesto dos dimensiones contradictorias fundamentales: su oblatividad y su menesterosidad.

4. Un mundo, una sociedad, unas religiones, una familia y unos individuos defensores del mundo afectivo-sexual de las personas mayores

En la segunda mitad del siglo xx se han agregado 20 años a la esperanza media de vida sexual de las personas. Esta prolongación de la vida sexual ha sido reciente y se ha producido con demasiada rapidez, de modo que no hemos podido integrarla en nuestro con-

cepto de vida sexual como un todo unificado, como una progresión de las etapas anteriores. Todos debemos contribuir a que esta prolongación de la vida sexual y afectiva sea un periodo de posible enriquecimiento y realización sexual, aunque también sea un periodo de deterioro y pérdida. La síntesis de esos dos factores, realización y pérdida sexual, es lo que constituye la dinámica particular del envejecimiento y su singular aporte de sabiduría.

El lema del *Año Internacional de las Personas Mayores* es "hacia una sociedad para todas las edades" y para poder hacer realidad esto, es necesario trabajar para lograr entre todos una sexualidad para todas las edades. Para el logro del objetivo general, yo me propongo en el campo sexual afectivo sensibilizar y hacer tomar conciencia de lo importante que es en la persona mayor para su salud y pleno desarrollo. El objetivo general para lograrlo es hacer tomar conciencia del derecho a una vida sexual sana y medios para vivirla como personas que tienen los mayores y que todavía no es realidad en el mundo, en nuestras sociedades, religiones, familias y individuos. Para ello hay que tener en cuenta las facetas siguientes.

- * La situación real de la sexualidad y afectividad de este colectivo cada vez mayor.
- * El desarrollo afecto-sexual permanente de la persona.
- * Las relaciones afectivo-sexuales multigeneracionales.
- * La relación entre desarrollo sexual y envejecimiento.

El logro de lo que se propone este año dedicado a la persona mayor, exige desarrollar la sensibilidad en todas las personas que formamos parte de la sociedad, de la necesidad e importancia de la sexualidad para todas las edades. Fomentando una visión de futuro mirando al nuevo milenio aportando una educación sexual positiva que nos implica a todos en ella. Incorporar a sectores sociales, religiosos, familiares que todavía se han mantenido ajenos a la problemática de marginación de la sexualidad en el proceso de envejecimiento. Necesitamos un proceso educativo sistematizado, organizado, hábitos y aptitudes, medios, recursos, instrumentos y técnicas, para lograr la realización sexual plena de todos de un modo positivo, creador y creativo, desde un punto de vista integral y dirigido a potenciar una educación para el amor, para una elección responsable de un estilo de vida sexual, para orientar hacia el compromiso de una madurez afectiva y para expresarnos a través del lenguaje del amor.

I. La soledad y marginación de las personas mayores en la sociedad y la familia

La soledad es uno de los problemas más importantes de las personas mayores. Los problemas de soledad y de relaciones fami-

liares y sociales ocupan un lugar muy destacado, como ellos mismos reconocen.

Es aquí donde la vivencia de la sexualidad puede desempeñar una gran puerta de apertura a la relación y comunicación del anciano. Pero la sexualidad para la persona mayor no es sólo un camino para llenar su soledad, sino que tiene otra serie de beneficios muy evidentes e importantes: oportunidad para expresar al otro el rico mundo de los sentimientos, fuente de autoestima corporal para ambos, una fuente de intimidad, confianza en sí mismo y en el otro, fuente de placer, les ayuda a mantener el entusiasmo, les proporciona una sensación positiva de identidad, sentirse amado y deseado por el otro, la ilusión para seguir viviendo, desafían el status neutro que se espera de ellos, etc.

La negación de la sexualidad en la vejez crea graves dificultades a las personas de edad para satisfacer sus necesidades interpersonales. La vivencia satisfactoria es un remedio excepcional contra el fantasma de soledad que amenaza al hombre de edad por las dificultades que encuentra en satisfacer sus necesidades de afecto, tacto, relación y comunicación.

Hay que invitarles y animarles a vivir en plenitud de amor. Las relaciones intersexuales entre iguales deben examinarse con realismo, pero no olvidando que configuran como un tema básico de esta área para llenar el angustioso problema de la soledad de estas personas.

Soledad es sentirse sin compañía cuando uno la desea. El anciano no es que no quiera estar solo, sino que por desgracia muchas veces es abandonado.

Hoy en día en nuestras ciudades hay un gran incremento de personas solitarias, es el problema de la comunicación que afecta a todas las edades, acusándose más en la vejez. Cuando a un anciano se le muere su cónyuge o amigo se encuentra mucho más solo, debido a su aislamiento, y le es muy difícil reemplazarlo.

La soledad y el vacío suelen ser también consecuencia de una vida sola y vacía. Es muy raro que un ser que ha amado intensamente se encuentre abandonado.

El abrazar y acariciar a los hijos ofrece cierta compensación, pero no reemplaza la intimidad especial y el sentirse cuidado que puede existir en una buena relación sexual. La gente mayor sola nos cuenta cuánto echan de menos el simple placer y calidez del acercamiento físico de la persona muerta.

Los animales no sólo son benéficos para las personas que viven solas. Cuidar, tocar, abrazar y acariciar a un animalito viviente estimula la sexualidad de las personas, gracias al contacto y la intimidad que se establece. Todos los estudios realizados sobre el tema dan fe de estos beneficios. Hay que recordar que la muerte de un

animalito significa para estas personas una pérdida tan importante como la muerte de un ser amado.

Intentar crear nuevos vínculos sexuales, seguros y estables, conseguir que gracias a ella tengan y mantengan amistades y les ayude a integrar en los grupos sociales es una gran ayuda que no tiene precio. La negación de la sexualidad en la vejez crea graves dificultades a las personas mayores para satisfacer sus necesidades interpersonales. No se trata de imponer nuevas cargas, sino de ofrecerles la posibilidad de que salgan de su soledad, creen nuevos vínculos afectivos y sexuales.

A las personas mayores que fueron adoctrinadas en sus escalas de valores para pensar que la sexualidad es mala, sucia y pecaminosa, se les cierra una puerta no fácil de sustituir por ninguna otra.

Las personas mayores por el hecho de serlo son marginadas en un mundo sexual. Si a esto se suman actitudes sociales negativas con respecto a la autosexualidad, homosexualidad, etc., no es difícil inferir que ser viejo y homosexual constituye un problema singular de soledad. De todos modos hoy por hoy, heterosexuales y homosexuales de edad avanzada se enfrentan a la misma clase de problemas, ya que si eres creyente y has perdido al compañero te cierran todas las salidas que no sean la desexualización de su vida en la tercera edad.

II. No más presiones sobre la sexualidad de las personas mayores

Las personas de edad pueden llevar una vida feliz y dichosa sin actividad sexual, si lo eligen libremente y no por 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. El énfasis que pone hoy nuestra sociedad y cultura sobre la sexualidad tiende a que la gente joven se sienta culpable, inadecuada o incompleta si la sexualidad no desempeña un papel fundamental en sus vidas, y yo no deseo a través de estas páginas originar una presión similar en las personas longevas.

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 el período final de la vida. Si los jubilamos por la fuerza de un trabajo que no desean muchos de ellos dejar, y que necesitan más que el mejor de los medicamentos para vivir con ilusión; también hay que jubilarlos en el campo sexual de todo lo que huele a exigencia, obligación, deber, competencia, examen, comparación, etc. Si los jubilamos en el campo laboral para no tener obligaciones y gozar del descanso merecido, mucho más en el sexual.

Hay muchas formas de presionar y oprimir a las personas en el campo de la sexualidad. Una de ellas es negándoles la vida sexual

que tienen y desean vivir a su edad. Otra es presionarles a tener una vida sexual que no desean por múltiples razones.

Respetemos la historia sexual, no siempre recuperable, de muchas personas, no haciéndolas sentir fracasadas o presionadas de una u otra forma. Tenemos que ser tolerantes y respetuosos, limitándonos a ofrecerles posibilidades para que superen su mala educación, ignorancia, falsas creencias y ayudándoles a descubrir y abrir sus mejores posibilidades sexuales.

No les presionemos con nuevas exigencias sexuales, sino que les ofrezcamos la posibilidad de vivir la sexualidad y su rico mundo de afectos a partir de su propia historia afectiva y sexual. Sólo así descubrirán que sus posibilidades son realmente inmensas.

Muchas son las causas por las cuales algunas personas mayores no están interesadas por la sexualidad. El desinterés sexual o la abstinencia sólo son causa de preocupación cuando perturban la personalidad u originan problemas en relación con los demás. Hay personas que no se interesan por ella, quizá debido a sus características biológicas y como resultado de un condicionamiento social. Otras las juzgan como un foco permanente de conflictos emocionales, renunciando a la misma.

Hay muchas personas mayores que se apartaron de la vida sexual a causa de una enfermedad larga y grave. Se fueron acostumbrando a la abstinencia, que fue creando un hábito cómodo de no compromiso con el otro, que le ayudó a encontrar otras formas más satisfactorias de amar y lograr felicidad, convirtiendo su vida sexual en algo que no le atrae y no necesita volver a iniciar. Además, el otro compañero encuentra en la falta de deseo de su cónyuge una buena disculpa para esconder sus capacidades, dudas o problemas personales.

La educación recibida nos enseñó a vivir y justificar esta realidad dentro del matrimonio y con la persona amada. Al morir uno de ellos la puerta de la sexualidad se cierra definitivamente. Para muchísimas personas el fin de las relaciones sexuales se produce a la muerte de uno de ellos. Además, manifiestan que serían incapaces de vivirla satisfactoriamente con ninguna otra persona.

Las personas educadas en el fin reproductor ven en la llegada de la última ovulación una liberación de la única causa que les daba sentido para justificar y vivir la sexualidad. Renuncian a ella y la única salida que le dejan al otro cónyuge es irse desexualizando o refugiarse en la masturbación.

Las esposas que han sido objeto en años pasados de frecuentes anorgasmias, sexualidad explotada por el otro cónyuge y experiencias nada gratificantes, ven en la abstinencia de estas edades bien vista por una mayoría social, que la apoya, la causa que estaba buscando para dejarla de una manera responsable, de modo que el otro

cónyuge no tenga quejas razonables en que apoyarse, a no ser en sus necesidades perversas de viejo verde.

Es claro que siempre es necesario poder brindar al anciano la posibilidad de elegir entre un buen funcionamiento sexual proporcionado a sus posibilidades. Si, por otra parte, sus vivencias sexuales anteriores estaban perturbadas por un mal condicionamiento, y existían ya antes de llegar a la vejez, es muy probable que persistan, y esto puede llevar a la persona así afectada a aprovechar otra vez la edad para dejar atrofiarse la sexualidad con el fin de evitar dificultades que una función insatisfactoria le acarrearía.

No es raro encontrar a parejas mayores donde la sexualidad es una pesada carga al ser vivida desde unas actitudes muy negativas, que les llevan a una vida muy repetitiva, haciendo de la vida sexual algo anodino y sin importancia. La única causa de mantenerlas es no tener razones que justifiquen ante el otro cónyuge la negativa. Pero en este momento se encuentran la mejor razón para quedar bien ante el otro.

Hay mujeres y hombres que muchas veces no se aman, no se estiman, no se desean ya, no por la edad que tienen, sino por encontrarse con un compañero con el que ya no existe comunicación y amor. Y ésta circunstancia, en muchas ocasiones, no es modificada por el hecho de que existan muchos intereses comunes, hijos, economía, etc., que les obliga a permanecer al lado del otro prescindiendo de la sexualidad.

Nunca podrá pecarse por exceso de afirmar que quienes carecen de deseo o interés por el sexo o que deliberadamente han elegido un estilo de vida donde la sexualidad representa un pequeño papel o ninguno, tienen derecho de tomar la decisión de dejarla. Cada uno de nosotros, hombre o mujer, tiene derecho de vivir la vida en la forma que considere más satisfactoria.

El desinterés sexual o la abstinencia sólo son causa de preocupación cuando perturban la personalidad u originan problemas en relación con los demás. Puede resultar perfectamente posible llevar una vida satisfactoria y productiva, prescindiendo de la genitalidad coital.

En cambio, aquellos ancianos que gozan con ella, se merecen aliento y apoyo, así como la información necesaria y el tratamiento apropiado, si es que surgen problemas. Ellos debe esforzarse para lograr la continuidad de su vida sexual, que tienen y desean expresar sin obligaciones y tensiones.

Pero los que la dejan y los que siguen viviéndola, nunca deben ignorar que la abstención prolongada de actividad sexual impone un handicap fisiológico considerablemente mayor que el operado en edades jóvenes. La mujer mayor que se abstiene de la penetración coital experimenta un mayor grado de encogimiento en el tamaño

de su vagina que el de una mujer de la misma edad que ha continuado su vida sexual. El hombre envejecido en una situación similar de prolongada abstinencia, a menudo encuentra que al intentar un retorno a la actividad sexual es incapaz de tener relaciones.

No podemos olvidar que la abstinencia debida a motivos religiosos es la causa más importante sobre todo a estas edades. Las razones religiosas de la sexualidad prohibida a no ser por fines reproductores pesa mucho a estas edades al ser considerada pecado. Además las personas mayores a estas edades sienten una vuelta a los valores religiosos.

Debemos ser todos muy cuidadosos y no incurrir en el error de aceptar el mito opuesto, es decir "el que proclama que la gente mayor está tan interesada en la sexualidad como lo estaba en los años jóvenes". Sin cambiar esos modelos de expresión sexual juvenil por los exigidos por el paso de los años. Las normas tradicionales crean una evasión de la sexualidad, pero las normas contemporáneas son el reflejo de la frenética busca de la fuente de la juventud en ella, por parte de nuestra cultura.

Concluyo estas reflexiones sobre la no obligatoriedad de la sexualidad longeva recordando que la no vivencia de la sexualidad solo vale cuando el anciano lo ha elegido libremente sin ningún tipo de presiones. Hoy cada vez son más las voces de personas que dicen aumentar el afecto y la ternura en la pareja al aumentar la abstinencia. El afecto y la ternura son los elementos básicos de la verdadera sexualidad humana de la persona mayor, que facilita entre ellos el diálogo y la convivencia.

III. Residencias respetuosas de la sexualidad

La idea de asilos, residencias y hogares para las personas de la tercera edad, con sus connotaciones peyorativas, va cediendo paso a otras opciones para los ancianos que no terminan sus días en el propio hogar.

Todos conocemos los sistemas residenciales implantados y algunos proyectados. Sin embargo, hay dos hechos fundamentales que no pueden olvidar, y que constituyen factores determinantes y decisivos para la proyección y planificación de nuevas formas de sistemas residenciales para los ancianos del siglo XXI. El primer factor es el cambio de mentalidad de las nuevas generaciones, que afrontan el hecho de su propia ancianidad, las relaciones interpersonales e independencia futura con sus hijos y el ideal de su última residencia con un talante completamente distinto.

El otro factor tiene que ver con las tendencias a fijar las jubilaciones en edades cada vez más tempranas, y que estas jubilaciones coinciden con unas mejores condiciones físicas y mentales de las

personas mayores, que les capacitan para mantener una vida con mayor vitalidad y múltiples posibilidades de seguir llevando a cabo actividades que, en otro tiempo, se consideraban ya impropias de personas de la misma edad.

De día en día aumenta el número de personas de avanzada edad que solicitan plaza en una residencia o que se interesan por otras posibles opciones alternativas, y no sólo entre clases humildes, sino muy en especial y significativamente entre clases medias elevadas.

Uno de los problemas más graves para el anciano al incorporarse a una residencia es el de la adaptación. La adaptación es difícil, no sólo desde la perspectiva física, sino también desde la psicológica.

En las residencias es frecuente poder observar como se anula pura y simplemente la sexualidad de los residentes. Esta anulación, más o menos consciente, se traduce a través de prácticas corrientes que podemos indicar a continuación: en la residencia se corre el riesgo de volverse un ser asexuado, debido a no disponer de una habitación donde poder vivirla, aislamiento de hombres y mujeres en edificios diferentes, en habitaciones diferentes, aún tratándose de parejas casadas, tanto más si es el caso de futuras posibles parejas, expulsión del centro de la persona que no respeta esas normas, el pensar que los directivos no lo apoyan, ni hablan de ello, etc.

Les parece fácil hacer amistades en las residencias. Hoy todas tenían que ser para hombres y mujeres. Sin embargo manifiestan como muy difícil entablar relaciones de pareja, porque las críticas, murmuraciones, y cotilleos son abundantes e inhiben estas relaciones.

Los propios residentes por sus educaciones negativas, a través de su junta de gobierno, han manifestado en más de una ocasión, su disconformidad con las relaciones sexuales entre parejas no legalizadas, llegando incluso a solicitar a la dirección del centro sanciones a este tipo de conductas. No estamos educadas las personas religiosas para respetar a los que no tienen nuestras convicciones morales y caemos en sectarismos por olvidar el consejo de Jesús, de no juzgar para no ser juzgados por los otros.

Hay que añadir que el hecho de que las habitaciones sean dobles no facilita a aquellas personas que deseen libertad e intimidad para sus relaciones sexuales. El marco institucional de las residencias de ancianos no facilitan, ni física ni socialmente, este tipo de relaciones.

Como nuestra sociedad cree que la sexualidad del anciano es inapropiada, cuando no patológica, y por tanto, los ha neutralizado, una forma de poner en vigor esta noción ha sido negando a los ancianos el derecho a su propia intimidad. Esta negación del derecho a la intimidad no sólo la practican los hijos, la sociedad, la religión, sino también las instituciones donde se los interna como seres sin ningún tipo de derechos individuales.

Las residencias de ancianos en general no favorecen las relaciones sexuales. No disponen de facilidades para poder tenerlas, tanto para casados como para no casados. Los marcos físicos no están suficientemente adecuados para mantener expresiones de intimidad y el personal que los cuida no está preparado para las necesidades sexuales de estas personas, y frustran de una manera activa cualquier tipo de expresión sexual e incluso la autosexual.

La dirección de estos centros ha estado regentado con cierta frecuencia por personas muy conservadoras, represivas, desexuadas, y muchas de estas residencias en manos de personas religiosas fundamentalistas, que más que favorecer la vida afectiva y sexual de las personas mayores, les crean todo tipo de dificultades. Nunca aplaudiré suficientemente la obra de caridad que han hecho y hacen con estas personas, pero va siendo hora de que se den cuenta que hay una forma más humana y caritativa de hacerla, respetando, apoyando y alentando todo el rico mundo de la intimidad sexual del anciano, que lo necesitan mucho más para su salud integral y para tener ganas de vivir a pesar de las durezas de este período, que una habitación y una comida. Si esas personas libremente optaron a una vida célibe para cuidarles, que acepten el que el anciano sólo libremente, sin ningún tipo de presiones, debe dejarla. De no ser así, deben cuidarles con tal amor y cariño, que el anciano vea apoyada la vivencia de su sexualidad como un don de Dios para que sigan gozando de ella hasta el final.

Respetados los convencionalismos sociales en los lugares públicos sin negar los derechos individuales, la moral sexual de estas personas debe considerarse como un derecho privado que la institución, quienes la regentan, y los que en ella viven deben respetar, sin intervenir en la vida privada, salvo que se trate de personas que no conserven el uso de la razón.

La sexualidad es un don, que Dios da al hombre para que viva correctamente nos ayude a vivir de una manera más placentera y gozosa en todas las etapas de la vida. No es la sexualidad del anciano la que debe estar en función de la institución, debe ser la institución la que debe servir al anciano sexuado y sexual que vive en ella. Los lugares están hechos para las personas, y no al revés.

El Dios del premio y del castigo, el Dios de la ortodoxia y heterodoxia, tiene que ir cediendo su puesto al Dios de la solidaridad, del amor, de la compasión, de la misericordia, por ser más cercanos al Dios de Jesús, donde la vivencia correcta de la sexualidad del anciano encuentra pleno sentido en la libertad y en el compromiso.

Se trata de normalizar las instituciones y adaptarlas a las necesidades de estas personas. Distinguiendo, en materia de sexualidad entre lo público y privado. Diferenciar estos ámbitos y organizar el centro de forma que se preserven ambos derechos, es lo verdaderamente adecuado.

Las manifestaciones de conductas sexuales dentro de las residencias, que no son consideradas en la sociedad civil como irrespetuosas, deben ser permitidas y aceptadas de buen grado. En este sentido se debe intervenir para que quienes adopten una actitud crítica con los compañeros sean más tolerantes con la sexualidad de los demás.

La sexualidad en las residencias no debe estar reglamentada arbitrariamente por los encargados, debe ser vivida a libertad por los residentes, como es habitual en cualquier relación sexual entre dos personas. Se debe respetar a todas las personas que ya no desean participar en la vida sexual. Nadie debe, contra su voluntad, vivir lo que no desea. Los ancianos deben comprender que si las residencias son sus hogares actuales y viven muchas personas a su alrededor, lo deben practicar lo más discretamente que les sea posible.

Las personas mayores no son niños a quienes se les dice en el campo sexual lo que deben hacer o no hacer. Son adultos capaces de decidir si quieren o no quieren tener sus relaciones. Tener relaciones sexuales por los miembros de estas instituciones debería ser lo mismo que tenerlas en su casa o apartamento. Es su hogar, su habitación, es su lugar privado, donde pueden hacer lo que deseen.

Las personas mayores que viven en residencias pueden en algunos casos tener problemas en el aspecto sexual, ya que a veces se llega a límites como prohibir que los cónyuges compartan una misma habitación. Evidentemente, esto resulta muy desagradable, es absurdo tratar a los adultos como niños y que tengan que soportar que su moral se vea supervisada por personas entrometidas.

Al anciano le preocupa mucho lo que el personal de las residencias piensa de su vida sexual. Pueden sentir que su vida sexual es incorrecta, si de esa manera piensan los encargados y se ven obligados a vivirlo a escondidas como los adolescentes. Cada vez tenemos más personal inteligente y consciente de este derecho y necesidad del anciano, y hacen la vista gorda en cuanto a las relaciones de los ancianos.

Algunas residencias tienen, aparte, cuartos reservados para las personas que los necesitan, donde los ancianos pueden encontrar privacidad. Sin embargo, esto parece un poco sospechosos y marginal para los que eligen acudir allí, al convertirse en el centro de todas las miradas y conversaciones de los compañeros y personal.

Poco a poco, las residencias de ancianos permiten que los matrimonios vivan juntos, a menos que pidan estar separados, cosa que suele ocurrir, y que debemos respetar si es su voluntad. Pero aunque la pareja ocupe un mismo cuarto, ¿se les suministra acaso una cama de dos plazas?. Muchas veces no. Se considera que una cama de una plaza es suficiente para cada uno. La noche es el tiempo más propicio, si no el único, para que las parejas hagan el amor o se apretujen un poco. Pero si deben hacerlo en una cama angosta, corren peligro e incomodidades.

La autorización de estas actividades en las residencias no es la solución global, pero al menos es un poco más humano y respetuoso hacia estas personas, que requieren todo nuestro respeto y defensa de sus derechos. Convertir nuestras residencias en cárceles soterradas para nuestros jubilados, por nuestras deformaciones morales, religiosas o del tipo que sean, no tiene defensa. La castidad no debe imponerse por la fuerza a las personas, hay muchas maneras de privar de libertad al que carece de todo, y la simple sospecha de que pueden despedirlo de un centro de asistencia le priva de lo que más puede desear para seguir viviendo la vida con esperanza y cierto gozo.

Las instituciones para ancianos, no sólo deben preocuparse de lugares dignos donde vivan los ancianos, también deberían dar paso a programas formativos en este campo, donde se les informe sobre ventajas y desventajas del mismo.

Los residentes de estos centros necesitan recuperar la comprensión y respeto por las necesidades sexuales del otro, ya que muchas veces condenan a los demás por envidias y celos. A estas edades estas causas son suficientes para abandonar las necesidades sexuales.

Es muy posible que los residentes de estas residencias tengan más necesidades de intimidad sexual que el resto de las personas por el abandono de hijos, familiares y amigos.

Para las personas que padecen alguna invalidez, la intimidad emocional resultará muy benéfica, tanto para reforzar la autoestima como para mejorar la propia imagen. Hay que animarlos a que vivan de manera más atractiva y gozosa, para que se sientan mejor con respecto a si mismos y se sientan mejor con los demás.

En centros para ancianos hay que procurar que existan unas condiciones adecuadas para una calidad de vida afectiva y sexual. Los hombres y las mujeres deben compartir los espacios, sin ser reservados en diferentes zonas del edificio. Quienes no tengan pareja conviene que tengan habitación individual. Habitación en la que debe ser respetada su intimidad, permitir que invite a ella a quien considere oportuno, sin ser molestado. Las manifestaciones sexuales dentro del recinto, que no sean consideradas en la sociedad como irrespetuosas, deben ser permitidas y aceptadas por el grupo de buen grado. Se debe intervenir contra los que adoptan actitudes críticas con sus compañeros, hay que educarlos en que sean tolerantes con los valores y necesidades de los demás.

Hay que ofrecerles programas orientados a mejorar las relaciones interpersonales, afectivas, amistosas y sexuales. Charlas, coloquios, informar sobre estos temas para superar malas educaciones, cursillos sobre la sexualidad de este período y su problemática. Servicios de masajes recuperativos, psicomotricidad, juegos de comunicación, etc.

Ser anciano hoy por hoy significa estar oprimido, marginado sexualmente. Los viejos valores inhiben y prohíben la intimidad sexual de estas personas, las jóvenes generaciones desaprueban y por último la sociedad exige muchas barreras formales al acceso a compañeros o compañeras sexuales. Todo lo que se trabaje en favor de una vivencia digna de la sexualidad de estas personas es positivo.

No quiero terminar este párrafo sin agradecer a las religiosas las residencias que han construido para recoger a las personas mayores sin medios, abandonadas por todos. Es labor que corresponde a las políticas sociales, que no la realizan, y encima las privan de sus ayudas por intereses de partidos. Tal vez con una política fiscal más justa y de menos despilfarro, puede llegar a estas personas, que se lo merecen.

Pero a esta obra de caridad de dar de comer, vestir y lugar para vivir a quien no lo tiene, y que debe ser aplaudida por todos, no debe hacerla objeto de grandes críticas por negar, impedir, inhibir o perseguir la sexualidad de estas personas, sino mimar su vida afectiva y sexual como un don de Dios para que sean todo lo felices que puedan.

IV. ¿Se deben alentar las nuevas nupcias?

Las probabilidades de quedarse solo aumentan con la edad, particularmente entre las mujeres; de hecho, el 50 por 100 de las mujeres de más de sesenta años, son viudas; a ellas debemos agregar las divorciadas y las solteras, cuyas probabilidades de encontrar pareja disminuyen mucho más notablemente que entre los hombres a medida que pasan los años.

Cualquiera que sea la edad de la mujer que viva sola, y cualquiera la razón de ello, deberá esforzarse para reconstruir su vida, comenzando por desarrollar una actividad social más intensa, buscar empleo, iniciar un trabajo, asociarse a un club, que son iniciativas que permiten el contacto con otras personas.

Los problemas hoy de soledad de las mujeres mayores que han perdido a su marido son, con frecuencia, extremadamente graves en todos los campos.

¿Son las segundas nupcias una solución al problema del aislamiento social, afectivo y sexual? ¿Podrían las segundas nupcias en la senectud proporcionar nuevas relaciones sociales y sexuales? ¿Deberá alentarse este tipo de matrimonios? Los estudios indican que estos casamientos en fase tardía de la vida son generalmente satisfactorios, a veces más que los matrimonios anteriores, en términos de relaciones interpersonales y sexuales. Un factor de gran importancia para que estos matrimonios marchen bien es que los miembros sean de medio social y sistemas de valores aproximadamente similares.

Existen personas longevas que piensan que el período de vida que les queda es tan corto que no merece la pena lanzarse nuevamente a buscar a otra persona para vivirla. Es una pena llegar al final de una vida con un espíritu que empuja a huir de todo lo que es sentirse vivo y con ganas de seguir viviendo. El espíritu de búsqueda, creatividad y optimismo hay que cultivarlo mucho para que no nos cierre en la soledad.

En los últimos años está manifestándose una nueva tendencia a tenor de la cual no todas las mujeres sesentonas, o incluso de más edad, que enviudan o se divorcian, aceptan pasivamente su suerte, algunas de ellas usan sus artes para procurarse nueva pareja. Aunque una viuda o viudo de sesenta y cinco años puede tener intereses por actividades de carácter sexual, las presiones del entorno social impiden a veces que se den las necesarias oportunidades.

Ante el problema de que la gente mayor busque pareja a esa edad, la actitud del anciano es generalmente positiva. Cada vez aumentan más las personas de edad que establecen idilios y que se casan con una segunda nupcias, pero la pérdida de una de las pensiones, las burlas, murmuraciones, amenazas, críticas, oposición de los hijos, pesa mucho en ellos.

Algunas personas mayores tienen una verdadera sensación de culpabilidad por mantener relaciones sexuales con una nueva pareja, pero, con tiempo y paciencia y comprensión, dicha sensación pasa.

Conozco mujeres interesadas a estas edades por buscar un nuevo esposo con el que vivir su sexualidad, pero no son capaces de encontrar compañero de su agrado.

Es más probable que los hombres de menores recursos vuelvan a casarse, y es muy poco probable que lo hagan las mujeres de más recursos. El hecho de que sean muy pocos los hombres que viven hasta una edad avanzada, y que éstos tiendan a casarse con mujeres más jóvenes, significa un desequilibrio definitivo en cuanto a las oportunidades de volver a casarse, sea un varón o mujer.

La sexualidad y el amor requieren esfuerzo a todas las edades. Sólo en los cuentos de hadas la gente lo encuentra todo y es feliz para siempre sin tener que luchar para lograrlo.

No se puede pretender de la noche a la mañana que una sociedad, religión, y moral que han reducido la sexualidad a reproducción matrimonial, cambie y preste toda la atención que merecen las segundas nupcias para llenar la soledad de la persona mayor. Sin embargo, dichas necesidades relacionales, afectivas y sexuales, sólo se pueden ignorar a expensas de la felicidad y la satisfacción de los implicados.

La amistad es una solución obvia para el problema de la soledad de la persona senescente, pero no brinda el alivio sexual que el hombre y la mujer necesitan como personas sexuadas que siguen siendo. Los familiares pueden darnos el afecto y la calidez que nos ayudan a

reconocernos como seres afectivos. Es importantísimo el elemento enriquecedor que poseen estas relaciones de nuestros hijos y nietos, sin embargo, aunque todo esto tiene que ver con el amor, no brinda el alivio a la tensión sexual, que una segundas nupcias nos ofrecen.

Estos matrimonios a menudo constituyen una amenaza para los hijos adultos, y producen una ola de protestas. Existe temor a que se altere la distribución de la herencia, que pesa más que las nuevas relaciones sexuales. La intensidad de un apetito sexual, si bien basta para causar tensión y ansiedad, generalmente no es tan grande como para inducirlos a vencer la desaprobación social y las dificultades implícitas en dichas actividades.

Intentar mantener y crear de nuevo vínculos afectivos y sexuales estables y seguros, conseguir que los viejos tengan amistades y se integren en actividades de grupo, etc., debe ser uno de los objetivos básicos de la educación afectivo-sexual en particular.

Algunas recomendaciones para las personas casadas que se van quedando solas en estas etapas de la vida, y que necesitan la búsqueda de nuevas relaciones:

- Ser muy activas en la búsqueda de nuevos amigos.
- Crearse nuevas actividades, aunque no sean por remuneración económica.
- Trabajos a tiempo parcial, que les alivie sus necesidades económicas y llene sobre todo algo de su tiempo libre.
- Desarrollar todo tipo de relaciones sociales que le sean posible.
- Viajes de descanso y placer al disponer de tiempo que no se tenía con la crianza de los hijos.
- Actividades religiosas, que ofrecen múltiples posibilidades.
- Asociaciones, clubes de tercera edad.
- No cerrar la posibilidad de unas segundas nupcias, aunque se opongan los hijos.
- No permitir que el recuerdo de otras relaciones amorosas domine el presente y nos entierre en vida.
- A ser posible no depender de los hijos para que reconozcan que tienes necesidad de llevar una vida privada.
- Si eres mujer, no dejarte explotar sexualmente por hombres que nunca se van a decidir a compartir la vida contigo, sino llenar sus apetencias.
- Tómate el tiempo que creas necesario para conocer al otro antes de una decisión definitiva.

VI. La persona mayor no debe centrarse en el lenguaje sexual físico y genital

Un gran ginecólogo español en un programa televisado afirmó que las mujeres están menos deseducadas para vivir una sexualidad integral que el hombre. Lo que las mujeres consideran "sexual" no suele estar limitado a determinados órganos del cuerpo. El lenguaje sexual abarca toda una gama de experiencias y expresiones que infunde tanto nuestras emociones como nuestro cuerpo. El acto de hacer el amor tiene lugar en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Nuestra cabeza es una zona mucho más erógena que nuestros genitales.

La sexualidad humana está siempre ahí para ser redescubierta, revalorizada e incluso aprendida por primera vez en cualquier edad de la vida si uno lo desea y lo busca. Hay personas que prontamente reconocen que la sexualidad humana no es sólo cuestión de biología. Descubren que implica todo un ser y que es expresión de un lenguaje mucho más profundo y rico que el puramente biológico y coital.

La sexualidad implica dos lenguajes complementarios y que no siempre van unidos. Muchas personas no descubren, ni echan de menos el segundo lenguaje del ser sexuado. El primer lenguaje es imperioso, agresivo, duro, descontrolado, de exigencias rápidas, con unas maravillosas posibilidades de excitación y energía.

Es el lenguaje de las personas jóvenes que acceden por primera vez al largo camino de la sexualidad para convertirse en buenos amantes. Busca la exploración excitante del otro. Se preocupa sobre todo por el placer físico. Le preocupa el descubrimiento de la propia capacidad para ser sexualmente deseable. Se le puede cuantificar y medir. Poco abierto a las necesidades sexuales del otro, se basa en la independencia, la fuerza, la habilidad y competencia, y sobre todo el poder.

En los jóvenes que comienzan a aprender la expresión sexual mutua, prima este lenguaje. Su actividad sexual tiende a ser explorativa, imperiosa, rápida, descarga de tensiones fisiológicas, y sobre todo primando la búsqueda del placer físico, el autodescubrimiento y la procreación. La sexualidad es una simple cuestión de coitos, orgasmos, la cantidad prima sobre la calidad de la expresión.

La mayoría de las conversaciones del hombre joven, del estrés, de la impaciencia y de la competitividad son encuentros dialogales de breves coitos, que rápidamente nos conducen a la monotonía, aburrimiento, rutina, vacío y soledad. Muchos llegan a hacer de estos diálogos la mejor droga para dormir, aunque el otro se sienta dependiente y esclavo de algo que no le personaliza, ni humaniza, ni le da el bienestar que esperaba de ello.

El limitar nuestro lenguaje sexual a este tipo de expresión coital es menospreciar, ignorar las necesidades más profundas de

comunicación del propio cuerpo y del otro. Incapacitando sus cuerpos para poder vivir la más rica sinfonía erótica que en nada tienen que envidiar a la de este primer lenguaje sexual.

Hite, Shere, decía: "Las mujeres están hartas del viejo esquema rutinario de relaciones sexuales, centrado en la erección del hombre, la penetración por parte del hombre y el orgasmo del hombre. ¿No se podría cambiar el esquema tradicional, ese fastidio virtual de la alcoba? Me manosea, me abre las piernas y me empala. Yo lo soporto todo. Luego él se duerme y yo me quedo soñando".

Este cambio que solicita Hite, Shere, nos lo ofrece el segundo lenguaje de la sexualidad. Además, las personas longevas, que no necesitan tener hijos, para darse felicidad es el menos apropiado y el que más limitaciones y problemas le va a presentar.

El coito, la erección, la penetración, la agresividad, dureza, prisa, competitividad en este lenguaje del cuerpo y del alma en plena cohesión, serían una opción eventual, pero no metas obligadas a las que siempre hay que llegar. Son necesarias cuando ambos las necesitan y llegan a ellas como consecuencia de ese otro lenguaje, que no siempre los deja fuera. El lenguaje pleno emprende un juego gratuito, lúdico, y sin vueltas, a no ser la de dar felicidad y recibirla, de caricia, ternura, abrazos y un sin fin de ricos y positivos sentimientos que llena por completo a los dos participantes. Donde cuerpo y alma expresan y experimentan un estremecimiento pleno.

Este lenguaje se habla a través de toda nuestra piel. Es lamentable una moral que lo ha tratado de lujurioso y no ha tachado al simple coito carente de este lenguaje del más grande de los desastres morales de las relaciones sexuales entre los esposos a todas las edades.

Las personas de edad que solamente hablan el primer lenguaje no logran llenar su soledad. Una vez hablado experimentan un vacío y una soledad mayor que la sentida antes de vivirlo. Lo que más llena la soledad de estas personas no es la compañía de un momento, sino la seguridad de que van a seguir junto a nosotros. Tanto si lo viven solas como con un compañero, el resto de nuestra persona queda insatisfecho y las ansias de una compañía, la afectividad que llenen a la totalidad van a crecer. Para tener un orgasmo basta con la autosexualidad, para experimentar el orgasmo total necesito sentirme amada, querida, deseada, acariciada por una mano no hedonista, sino oblativa y lúdica. Para no sentirme sola necesito que me prodiguen mucho amor, ternura, mimos, etc., a todo mi ser sexuado y no a una de sus partes.

Si la sexualidad se fundamenta en ese lenguaje meramente coital, comprendo la postura de muchos ancianos y de una sociedad y cultura que los ven como personas sexuadas, ya que a esta edad se convierte en una liberación de algo que no es lo más necesario para

vivir relajados los años finales de la vida, sino para llenarlos de más tensiones y problemas que una mala jubilación por la injusticia de una sociedad que no distribuye bien los recursos.

Las mujeres dicen que los hombres no saben acariciar el todo del cuerpo, y menos el todo del alma femenina. Sus manos se dirigen directamente y demasiado rápidos a los genitales. No saben verlo y al no saberlo ver, la mujer se siente mal por sentir que no las miran con la mirada a lo profundo del ser, sino con una mirada cosificante, pornográfica. La mujer, al sentirse mirada como cuerpo y no como persona, se siente herida en su pudor. Sólo tocan para coitar y penetrar, no para darse y recibir como respuesta la totalidad del ser, sino las descargas corporales de unos músculos.

Los hombres modernos cada día lamentan más que las mujeres de hoy van directamente al objetivo que el hombre buscaba de ellas, ignorando la totalidad de su cuerpo y su persona. Sus cuerpos hambrientos de tacto, ternura y caricia se ven obligados a buscarlos con masajistas. Mientras el mismo hombre comienza a tener miedo ante esa mujer activa, que le busca por sus genitales, llenándoles de ansiedad y respondiendo con una mayor impotencia, al igual a como antes respondía la mujer con frigidez.

Nuestra cultura y sociedad tienen que aprender y enseñar a todos, y de manera especial al anciano, que la entrega física exige una compensación afectiva para ser plena y establezca una relación entre ambos elementos, ya que todo ello se traduce en una vivencia de plenitud en el plano corporal y afectivo para llevarnos a sentir una satisfacción placentera y gozosa plena. Solamente este placer sexual llena nuestro vacío afectivo.

La liberación de la genitalidad y su integración en la sexualidad integral es la nueva gran revolución sexuales que queda por llevar a cabo. Para dirigir la sexualidad del mundo consumista y sus modelos existentes. Este es el verdadero progreso de una sexualidad en un principio intuitiva y sometida a lo biológico, para convertirse en uno de los lenguajes más deseados y vividos a todas las edades de la vida, no quedando fuera de ella esa etapa cada vez más larga y con más tiempo para vivirla y expresarla, que llamamos tercera edad.

VII. Hacia un lenguaje sexual de caricia oblativa y sensual

Si la historia milenaria de la sexualidad siempre ha estado bailando entre dos extremos, en unos casos lo corporal ha sido despreciado, lo afectivo exaltado, en otros casos al revés; siempre se ha roto la integración, la unidad y la relación armónica, quedando el amor muchas veces reducido a un romanticismo platónico o, por el contrario, al simple coito.

Esta sexualidad dividida por no hablar hombres y mujeres ambos lenguajes en una perfecta integración y unidad, nos están pasando factura muy costosa en el último período de la vida. Saturados de genitalidad coital, que nos deja vacíos y no nos permite gustar el rico intercambio del rico mundo de los afectos, nos lanza a una genitalidad de sexo adictos, deformando y desintegrando nuestro ser.

La única y verdadera solución está en aprender y saber expresarla en la unidad y totalidad del alma y cuerpo mediante un lenguaje integral. Acostumbrados a la dicotomía de espíritu-cuerpo nos es muy difícil atender y vivir una sexualidad integrada. Si en lugar de proceder directamente a la satisfacción coital, buscamos y tocamos la totalidad de nuestra piel se amplificará la parte genital hasta llegar a la plenitud sexual.

El primer lenguaje sexual se funde en el segundo y como fruto de ello lo coital se integra en la afectividad y hace que todo nuestro ser exprese la sexualidad en toda su riqueza, calidad y profundidad. Entonces toda la superficie cutánea será una sinfonía de bienestar para los dos, ya que recobra o recupera su auténtica dimensión cuando se integran como partes en el ser total, y no cuando la parte intenta ser todo.

Los hombres y mujeres mayores que integran la pequeña parte cutánea de los órganos genitales en la totalidad de su corporeidad no ven el paso de los años como la mayor amenaza contra esas partes. Tal vez los años le hacen ver la facilidad mayor en integrarlo y vivenciarlo más centrados en el todo, que hace de su lenguaje sexual, no un canto al coito y penetración, sino una manifestación plena del segundo lenguaje, haciendo de sus sexualidades una expresión de besos, abrazos, miradas, olfato, etc., que pueden o no terminar el coito, ya que la penetración es una consecuencia del todo y es donde alcanza su pleno sentido y gozo.

“Si no eres acariciado se te mustiará la médula espinal”, dice el proverbio. El beso, la caricia, el abrazo, la ternura, el tacto, son tal necesarios que el ser, al nacer, si es privado de ellos enferma y no deseará vivir. El tacto sobre la persona amada activa el sistema nervioso y endocrino. En todo ser, y sobre todo en la persona mayor, existe una verdadera necesidad. Cuando se llega a edades muy avanzadas, conservamos las mismas necesidades de cuando vinimos a la vida. Si el niño las necesita para vivir y desarrollarse normalmente, el anciano las necesita para querer seguir viviendo y para sentirse querido, que es la mejor medicina para curar las enfermedades de esa edad.

Hay personas que descubren pronto todo esto y aprenden simultáneamente con el primero, el segundo lenguaje de la sexualidad, para no empobrecerlo, ni acabar en la rutina, aburrimiento y monotonía de los impulsos biológicos, que por muy variados y atractivos que aparecen, no tardan en sentirse como siempre igual. Para

que esto no llegue, descubren y abren las puertas de la sexualidad a este rico lenguaje.

Otros lo van descubriendo y son los más con el paso de los años al alejarse de la ilusión de los primeros años, donde el enamoramiento impedía ver y saborear este nuevo y rico lenguaje. Rico al convertir la sexualidad en uno de los lenguajes comunicativos más ricos de las personas, por implicar en él todas las demás formas de comunicarnos.

Aunque el camino evolutivo de la sexualidad nos encamina hacia este lenguaje no todas, sino muy pocas personas mayores lo vislumbran y lo viven. Hay quienes siempre se mantienen en el primer lenguaje durante toda su vida, y a veces, al comenzar las limitaciones del biológico con la edad, comienzan a buscar y desear algo más para no terminar en el fracaso total.

El lenguaje integral es más aprendido que instintivo. Su cultivo y desarrollo depende de la capacidad de compartir y captar las sensaciones en sentimientos, percepciones no expresadas, actos, y de llegar a la comprensión y ternura mutua, junto a la armonía de pensamiento con la otra persona. Puede llegar a ser altamente creativo e imaginativo, con posibilidades espléndidas para una nueva experiencia afectiva.

Las personas de edad viven el momento propio, por múltiples razones, para abrirse de lleno a aprender o seguir creciendo en este lenguaje. El paso de los años les impulsa a la necesidad de modificar, cambiar su vida sexual para adaptarla a los nuevos cambios fisiológicos, psíquicos y afectivos de su ser. Además, tienen todo el tiempo que deseen para vivirlo sin prisas de deberes inmediatos. Este lenguaje tiene mucho que ofrecer a las personas que desean dar una nueva dirección a sus vidas sexuales, como ocurre en esta fase evolutiva. Todos los sentimientos posibles permiten ser expresados y todos pueden ser aprendidos o planificados a estas edades. El mismo estado actual del cuerpo pide este lenguaje como el mejor y más bello modo de buscar y compartir todos los gozos eróticos que necesitamos.

La gente de la tercera edad tiene una sensibilidad y capacidad muy desarrollada para hacer de este lenguaje una manera muy desarrollada para hacer de él una forma muy frecuente de comunicarse. La fidelidad de una vida compartida no sólo cuando todo iba bien, sino superando los momentos de crisis, hace que ahora esta expresión sea entre ellos la que más necesitan y pueden vivir.

La vejez en el campo sexual es un rico tesoro de vivencias y experiencias de toda una vida sexual, que les ha enseñado lo más gozoso y lo menos gozoso para ambos, que da ese sentido común de sólo dar al otro en este campo que les da el máximo de satisfacción, y que sabe evitar todo aquello que no es deseado por las causas que sean. Es lo propio de los buenos amantes, de los que

ya han pasado la época de la experimentación y aprendizaje para fundirse en el abrazo total de la entrega dichosa al otro. La vejez aporta a la sexualidad la confianza total y la habilidad necesarias para hablar este lenguaje.

La necesidad de ser amado y tocado por todo su cuerpo, les hace sentir que todavía viven y que merece seguir viviendo. Sólo una persona que no ha tratado a los ancianos le cuesta comprender esto. Es lo que más les gusta y que no siempre se les da por problemas educativos y religiosos. Los que trabajan en residencias lo conocen bien. La piel y la sensibilidad son muy receptivas. La carencia de esto les lleva a múltiples compensaciones, que no siempre benefician a la salud. Sentir el contacto de la piel de los que aman les satisface plenamente, y con frecuencia les basta eso de la persona amada. Sería una pena que para obtener esto a esas edades, les impongamos una sexualidad de tipo coital, si ellos libremente no la desean.

Los ancianos no se relacionan o comunican sexualmente sólo para coitar. Hay que tener valor de expresar los verdaderos deseos, tanto si estos se concretan en copular como en acariciar, tocar, mirar, mimar la piel, abrazarse, acurrucarse el uno junto al otro, etc. Es preferible que nuestros ancianos manifiesten, expresen y vivan estas necesidades vitales que tienen, a que soporten, nieguen y repriman esa rica vida sexual mediante la resignación y la frustración.

Únicamente las personas mayores que han vivido y gustado el segundo lenguaje de la sexualidad, han comprobado que ayuda a llenar su soledad, y que siempre se aspira a recibir más. Llenando de tal modo, que es el único que supera los peligros más graves de la sexualidad de este período de la vida, como cansancio, aburrimiento, ansiedades, miedos, etc.

La espiritualidad predicada por la religión a las personas de estas edades, puede ser el más poderoso liberador o represor de la sexualidad integral de estas personas, ya que al decretar que toda acción sexual que no sea coito reproductor, debe ser evitada como lujuria, mata ambos lenguajes. La verdadera espiritualidad es la que predica una áscesis no para inhibir la sexualidad del anciano, sino para integrar ambos lenguajes en una expresión sexual total.

Y desde esa unidad es desde donde se puede vivir óptimamente los valores religiosos en el proyecto de vida que libremente y nunca por miedo o imposición deseen sus miembros.

Las encuestas demuestran una vuelta de las personas mayores a los valores religiosos. Pero en el campo sexual esta vuelta no es por efecto de la unidad expresiva lograda, sino tal vez como justificación de algo que ya no se desea vivir, por quedar reducido a lo que no es y ya no se desea vivir. Pero no como algo que encuentra en lo religioso su más pleno sentido positivo y ayuda a vivir una espi-

ritualidad sin prescindir del cuerpo, como muy bien nos enseña el Cantar de los Cantares.

VIII. Conclusiones

1. El que la persona mayor conserve su actividad sexual regular es muestra y certeza de salud y equilibrio

No es una etapa fácil, pero tampoco incompatible con una plena vida en el ámbito sexual, afectivo y espiritual. La sexualidad no se desarrolla siempre en plenitud de condiciones físicas y psíquicas. La edad y determinadas enfermedades y ninusvalías condicionan su desarrollo normal, pero en ningún caso suponen el fin de una vida sexual placentera. Aprender a convivir con ciertas circunstancias físicas y adaptar las relaciones sexuales a esas limitaciones, son las principales claves de nuestra educación sexual en la etapa del envejecimiento.

2. El modelo de sexualidad dominante es factor determinante en el proceso de envejecimiento

El modelo de figura corporal atractiva, basado en la juventud, esbeltez, vigor físico, ausencia de grasa, genital, heterosexual, al servicio de la procreación, etc., hace que la persona mayor sea sinónima de fealdad, lo cual provoca que muchas de estas personas por el mero hecho de ser mayores, consideren que no pueden atraer a los demás y se autolimitan en sus relaciones sexuales. Este modelo, además, interiorizado, hace que realmente las personas mayores parezcan feas e indeseables desde el punto de vista sexual.

3. Una edad propia para dar y recibir placer

La edad no influye en la aptitud de la persona mayor para dar y recibir placer en su vivencia sexual. Las actitudes hacia los problemas y goces sexuales de las personas mayores en la vida diaria son vitales. Muchísimas personas mayores con mentalidad abierta y flexible se adaptan con facilidad a los cambios sexuales, en tanto que otros se aferran a esquemas rígidos, apenas pasados los cuarenta.

4. La creatividad sexual no tiene por qué disminuir con la edad

Crear es la capacidad de hacer surgir algo nuevo. Todos los que crean soluciones, del tipo que sea, al ir evolucionando y cambiando

su sexualidad ejercen creatividad. Y es importante dejar claro que durante la vejez no está menoscabada esta posibilidad. Cuando lo está no es causa de la edad. El problema no reside en los años, sino en no haber vivido la sexualidad con espíritu creativo en las fases anteriores de la evolución.

5. Lo que debe aportarles el cuidador

Mantener la sexualidad de la persona mayor es posible y sana, implica afecto, compañía, contacto físico, alegría de vivir, autoafirmación y autoestima; por eso debemos ayudarles abriendo nuestras mentes y facilitándoles el acceso a información y a los profesionales que puedan resolver todas sus dudas, evitando hacerles sentir culpables o que sientan vergüenza o que incluso se sientan anormales por sentir un intenso deseo sexual después de cierta edad cuando se trata de algo totalmente natural.

6. El mayor enemigo de la sexualidad con el paso del tiempo

Hay que desplegar a lo largo de la vida un gran esfuerzo para progresar en la intimidad y afectividad. Tales esfuerzos tienen que ir alimentados por el deseo de culminar siempre en evitar el cansancio y rutina sexual, superando el tedio, la desidia, el conformismo resignado de vivir una sexualidad degradada y pobre en la que prevalece habitualmente una costumbre, más bien "mecánica", basada en la rutina y muchas veces en la obligación que algunos cónyuges sienten con relación al otro.

La profundización y creatividad sexual, evita la dispersión sexual y las aventuras infieles en el momento en que las personas mayores más necesitan de armonía y fidelidad para nutrir mejor los mutuos sentimientos afectivos en el amor y en la intimidad serena que más se necesitan en estos tramos avanzados de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Puerto, C., *El sexo no tiene edad. Como aman las personas mayores*, Temas de hoy, Madrid, 1995.
- Sachs, J., *El poder curativo del sexo. Un modo natural de recuperar la energía y el entusiasmo por la vida*, Arkano Books, Madrid, 1994.
- Pasini, W., *La calidad de los sentimientos*, Seix Barral, Barcelona, 1994.

- Pasini, W., *Intimidad. Más allá del amor y del sexo*, Paidós, Barcelona, 1992.
- Capodici, S., *La edad de los sentimientos*, Herder, Barcelona, 1998.
- Diamond, J., *La menopausia masculina. Cambios físicos y psicológicos en la edad madura*, Paidós, Barcelona, 1999.
- Carruthers, M., *Evitar la andropusia. Cómo prevenir y tratar la pérdida de la vitalidad y la virilidad*, TUTOR, Madrid, 1996.
- Glenville, M., *Menopausia natural. Cómo prevenir y aliviar sus molestias sin tratamientos hormonales*, Integral, Barcelona, 1997.
- Kalish, R., *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*, Pirámide, Madrid, 1991.
- Azpitarte, L., *¿La edad Inútil? Para ayudar y prepararse a la vejez*, San Pablo, Madrid, 1993.