



SEXUALIDAD DEL ADULTO MAYOR SEXUALITY OF THE OLDER ADULT

Roniele Andrade Palmeira

Fuente de financiamiento: Autofinanciado

Declaración de conflictos de interés: La autora afirma no poseer conflictos de interés

Resumen

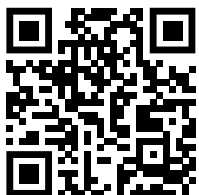
El presente trabajo tiene por objetivo traer a la mesa de discusión aspectos de la sexualidad en las personas de mayor edad, teniendo por idea central la quiebra de paradigmas sociales y científicos inclusive. Se intenta explicar la idea errónea respecto de la incapacidad sexual de los ancianos, considerándolos seres asexuados, teniendo en cuenta apenas aspectos físicos, sin considerar el entorno, su vida sexual previa, y su integridad psíquica. Además, se abordarán aspectos fisiológicos naturales del adulto mayor, aspectos psicosociales y educación sexual en la tercera edad, con el objetivo de aclarar que la vejez no es en sí una patología, sino que es una parte esencial de la vida, construida con materiales acumulados en las etapas anteriores de la vida. En este contexto, el trabajo propone la presentación del tema por medio de búsqueda bibliográfica, cumpliendo los padrones exigidos.

Palabras claves: búsqueda bibliográfica- discusión de la sexualidad-adulto mayor- fisiología- aspectos psicosociales- educación sexual.

Abstract

The present work aims to draw the table of aspects of sexuality in people of the first age, searching for a central idea the list of inclusive social and scientific paradigms. If you explain the erroneous idea of children's sexual incapacity, considerations about human beings, wearing clothes only physical aspects, such as considering the environment, previous sexual life and psychological integrity. and addresses natural physiological aspects of the adult big, psycho aspects, and sexual education, in the third age with the aim of validating that the exams are not of a pathology, the bell of someone who is an essential part of life, built with materials accumulated in the previous stages of life. In this context, the work of presenting bibliographic media, cumulative of the required standards.

Keywords: bibliographic search - sexuality discussion - adult mayor - physiology psycho aspects - sexual education



Escaneá para la versión digital
<https://doi.org/10.54360/rcupap.v1i1.18>

1. Introducción

La sexualidad humana es motivo de estudios hace mucho tiempo. A lo largo de la historia, fue asociada a los genitales, (Salvarezza, 2013) o sea, al simple hecho de la reproducción humana, rechazando así la idea de placer sexual, olvidando los caracteres psíquicos de ese proceso (Herrera P. 2003). Por mucho tiempo se consideró a la sexualidad como un privilegio de los jóvenes, sin embargo, con el psicoanálisis de Freud se introdujo en el campo científico la idea de la sexualidad como un proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte.

Es importante tener en cuenta esa característica de la sexualidad. La sexualidad humana es tan compleja como la vida misma, y no se termina antes de la muerte (Herrera P. 2003). Algunos aspectos sociales rechazan la idea de que los adultos mayores tengan relaciones sexuales, pues socialmente ya son considerados improductivos e incapaces de reproducirse, Ferreira et al (2009). Sin embargo, volveremos al principio de que la sexualidad no termina antes de la muerte, es decir, el hecho de que un individuo ya no puede reproducirse no implica no poder tener relaciones sexuales placenteras. La actividad sexual presente entre los ancianos es un hecho, pero es un hecho rechazado por una buena parte de los médicos, que en las consultas se olvidan o sienten vergüenza de preguntar sobre la actividad sexual de los ancianos, considerando quizás que ellos son demasiados viejos para hacer semejante cosa (Herrera P. 2003).

Es importante pensar que tal vez nuestros principios morales y nuestras conductas sociales nada tiene que ver con la vida sexual de los más viejos. Quizás sea hora de desprendernos de viejos paradigmas y empezar a mirar a los más viejos con otra perspectiva. Cabe también resaltar que la expectativa de vida ha aumentado en las últimas décadas. Consecuentemente, las parejas tienen más tiempo juntos después que se van los hijos. En una sociedad que envejece más, es crucial poner en la mesa la discusión sobre la sexualidad de los adultos mayores (Herrera P. 2003). Durante mucho tiempo se defendió la idea del síndrome del nido vacío (Lugones Botell, 2001), que básicamente es el rechazo de los más viejos en relación a su vida, dado que cuando se van sus hijos ya no saben más que hacer, pues no estaban listos para vivir sin ellos. Tal vez sea hora de repensar esa teoría y de imaginar que el nido vacío quizás sea el mejor momento para que las parejas puedan vivir y disfrutar uno de otro, con caricias, afecto, amor y sexo, con o sin coito (Maslow).

2. Métodos

Para la realización de este trabajo se utilizaron como palabras de búsqueda: “sexualidad y vejez”, “sexo en la tercera edad”, “libertad sexual”, “fisiología de la sexualidad ancianos” y “derecho sexual del anciano”. Las búsquedas fueron hechas por medio de la BVS (Biblioteca Virtual de la Salud), LiLacs (Literatura Latino Americana y del Caribe), Papsic (Periódico Electrónico en Psicología), Medline (Medical Literature Analysis), Biblioteca Virtual UNR (Universidad Nacional del Rosario), Biblioteca Virtual UAC (Universidad Autónoma Chiapas) y Google académico.

La búsqueda se dio en los meses de abril y mayo del año de 2020 y fueron incluidos en el estudio todos los artículos disponibles sobre el tema, publicados en portugués, español e inglés. Los estudios que estaban incompletos, o solamente eran resúmenes u otros que abordaban la fisiología y patología de forma exclusiva, fueron excluidos de este trabajo. Inicialmente fueron encontrados 31 artículos, de los cuales 8 eran de la plataforma UNR y 4 de ellos fueron eliminados por presentar carácter patológico. En la plataforma Lilacs fueron encontrados 4, de los cuales 2 fueron eliminados por no estar completos. En la plataforma Scielo fueron encontrados 9, de los cuales 2 fueron eliminados por no estar completos. En la plataforma Medline fueron encontrados 2, de los cuales 1 fue eliminado por contener solamente el resumen. En el Google académico fueron encontrados 5, de los cuales 3 fueron eliminados por presentar solamente el resumen. En la biblioteca de la UAC fueron encontrados 3, de los cuales 2 fueron eliminados por ser puramente fisiológicos.

3. Discusión

Conceptos

En primer lugar, es importante aclarar algunos conceptos, que son discutidos en este trabajo: sexo, sexualidad y adulto mayor.

Desde la óptica del autor Pedregal Sánchez et. al. (2003), el sexo es algo concreto que identifica individuos de una especie y permite clasificarlos en macho o hembra. Para este autor el sexo es gonadal, genético, somático y psíquico. El mismo autor expone el concepto de sexualidad como algo mucho más amplio, que viene a ser el modo en que cada persona se reconoce y se expresa sexualmente. Ya Sigmund Freud (Freud S. , 1914-1916) dice que en el ser humano la sexualidad no se reduce a la genitalidad ni a una dimensión o comportamiento, sino que toda su existencia es en esencia sexual.

Con base en las publicaciones citadas es posible entender que sexo y sexualidad no son la misma cosa, aunque caminan a la mano. Otro concepto importante es el de vejez, ancianidad o adulto mayor. Según la OMS, OPS, la edad en que se considera anciana a una persona es por encima de los 60 años. Sin embargo, esta inclusión es apenas numérica. Es probable que tengamos que pensar desde otra óptica, es decir, intentar entender el proceso de envejecimiento como algo natural y que no necesariamente tenga una fecha para empezar.

Aspectos fisiológicos de la sexualidad del adulto mayor

Es claro que con el pasar de los años venga algún deterioro fisiológico, que tiende a recaer sobre sus órganos y sistemas, y por supuesto que el aparato genital no huye de esa realidad y se pueden observar una serie de cambios anatómicos en los órganos genitales que se acompañan de una serie de modificaciones fisiológicas en distintas fases del ciclo sexual, como se puede observar en las tablas 1 y 2.

Tabla 1.

Principales cambios anatómicos en los órganos sexuales con el envejecimiento

Varón	Mujer
Aumento del ángulo peneano abdominal	Menor tamaño del ovario, trompa y útero
Menor tamaño testicular	Menor longitud vagina
Menor ascenso testicular con la erección	Atrofia de los labios mayores
Aumento del tamaño prostático	Atrofia de la mucosa de endometrio, cuello y vagina

Adaptado de Cruz Jentof A. y Ribera Casado JM (1992).

Tabla 2.

Principales cambios funcionales en los órganos sexuales con el envejecimiento

Varón	Mujer
Erección más lenta y menos completa	Descenso de las hormonas sexuales circulantes; menor lubricación vaginal
Descenso rápido de la erección tras la eyaculación	
Mayor frecuencia de eyaculación retrógrada	Orgasmo de duración corta; menor número de contracciones orgásmicas; menor intumescencia del clítoris
Orgasmo de duración corta	
Período refractario prolongado tras la eyaculación	Rápido descenso tras el orgasmo

Adaptado de Cruz Jentof A. y Ribera Casado JM (1992).

De acuerdo con el DSM V (Manual diagnóstico y estadístico de trastorno mentales 5) el ciclo sexual humano está compuesto por cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases se ven comprometidas en los organismos más viejos: las alteraciones anatómico-fisiológicas descritas en las tablas 1 y 2 se reflejan directamente en las etapas del ciclo sexual. Sin embargo, según los estudios de Masters y Jhonson (1981 y 1995) el proceso de deterioro fisiológico de los órganos genitales no afecta el deseo y/o la capacidad de tener relaciones sexuales, aunque los estímulos puedan variar, las respuestas ya no son tan rápidas como lo son en los jóvenes. La autora Anzola Pérez (1988) fue citada en un trabajo de la Prof. Dra. Marta Orlando (2017), que propone que algunas alteraciones en la actividad sexual del anciano y de la anciana, que se pueden describir como alteraciones de impacto físico y mental en la actividad sexual.

En los varones de edad avanzada, la principal dificultad está en la erección del pene, que es más lenta, y más dependiente de la paciencia de la pareja. Esa lentitud en la respuesta no afecta el desempeño de la relación. Una vez que se alcance la erección, el periodo de meseta es más largo, es decir, que se necesita más estímulo para que llegue al orgasmo. Algo positivo en relación a los jóvenes es que, según el estudio de la Dra. Adela Herrera (2003), en adultos mayores que en su vida pasada sufrieron de eyaculación precoz, en la vejez la fase de meseta del ciclo es más prolongada, algo positivo en el disfrute de la sexualidad.

Por último, el periodo de resolución en el varón es seguido por un periodo refractario, que en el adulto mayor es mucho más prolongado que en los jóvenes, llegando a durar horas o incluso días. Este mayor periodo refractario permite que el adulto mayor tenga más tiempo para dedicarse a otras actividades. sin la presión psíquica de tener que hacer sexo. Por otro lado, los ancianos pueden llegar a tener orgasmo sin la necesidad de la eyaculación, fenómeno que permite acortar el periodo refractario.

La testosterona parece tener poca relevancia en los cambios de la respuesta sexual del anciano. La vía más importante es la monoaminérgica, del sistema nervioso central, que están alteradas en el envejecimiento y responden menos a los estímulos androgénicos. En el caso de la anciana, la Dra. Marta Orlando (2017) afirma que los principales cambios sufridos por la mujer postmenopáusica están asociados a los bajos niveles de estrógenos, y el impacto se ve en la atrofia de la piel, mamas y genitales. Aunque esos cambios no impacten en su capacidad sexual directamente, tienen impacto sobre la autoestima y sobre la libido, que puede reflejarse en la actividad sexual. Las ancianas sufren retardo en la lubricación vaginal y eso produce una mayor sensibilidad en la región, pudiendo generar dolores con el acto sexual. Además, los bajos niveles de estrógenos también producen contracciones rítmicas en la pared uterina durante el orgasmo y eso puede generar dolor abdominal en ese periodo.

Masters y Johnson (1995) detalla que, a pesar de los cambios percibidos en la mujer anciana, no existen pruebas de que haya interferencia en su capacidad sexual, e incluso la mujer anciana sigue con la capacidad multiorgásmica. En la tabla C se resumen los principales cambios ocurridos en el ciclo sexual del hombre y la mujer de la tercera edad.

Tabla 3.

Principales cambios en el ciclo sexual de los hombres y mujeres de edad avanzada

	Mes	Tipo	Peso (Kg)
Excitación	Mayor tiempo para la erección. Menor rigidez más peneana.		Expansión y lubricación de la vagina más alargada.
Meseta	Disminución de la fuerza del músculo cremaster. Disminución de la elevación testicular.		Elevación del útero disminuida Menor duración e intensidad de la estimulación sexual.
Orgasmo	Más corto, con un menor volumen de líquido seminal.		Contracciones musculares para el orgasmo disminuidas en número e intensidad.
Resolución	Rápida pérdida de erección. Periodo refractario más largo.		Más alargada. Reducción de la capacidad de multiorgasmo.

Adaptada de Herera P (2013)

Todos los cambios descritos en ese apartado son naturales de la edad. Es importante tener en cuenta o empezar a pensar que la vejez no es en sí una enfermedad, y que los cambios fisiológicos no interfieren en la capacidad sexual. Lo que cambia es que el sexo ya no necesita ser coital, sino que hay múltiples facetas para esa actividad. En esta etapa de la vida, el sexo no es más cuantitativo, sino que es cualitativo.

Aspectos psicosociales de la sexualidad del adulto mayor

En una sociedad diseñada para ser productiva y reproductiva, atravesada por valores morales y conductas sociales cargadas de prejuicios, no es difícil entender los desafíos que los adultos mayores encuentran para hacer parte de la misma de forma activa, más aun para poder expresarse sexualmente.

Conforme la Dra. Marta Orlando (2017), el adulto mayor es discriminado en varios aspectos, pero lo más notorio es la personificación de la inutilidad, fenómeno que afecta al adulto mayor en todos los sentidos. Por supuesto, esto tiene impacto negativo sobre su sexualidad, haciéndoles creer que ya no son capaces de ejercer ese rol por su edad. Según la misma autora, es de suma importancia entender y explicar a los más viejos su funcionamiento natural, y explicarles que sí son capaces de una buena actividad sexual. Para ese cambio de perspectiva y de paradigma es necesario dejar de ver a los adultos mayores como incapaces de ser seres deseantes y deseados (Lara, 1988).

Existe un enorme prejuicio que nos es impuesto desde la infancia, cuando aprendemos que las princesas son bellas y lindas, y que las brujas son viejas y feas o que los príncipes son hermosos y galanteadores mientras que los hechiceros son viejos y malos. Esos conceptos arraigados en nuestras mentes y reproducidos de generación en generación, hacen que el anciano se vea como feo, malicioso, improductivo, achacoso y que no le resta nada más que un asilo o la fosa (Arango, 1983).

Algunos adultos mayores, por factores variables, deciden tener pareja y mantener su actividad sexual, pero son tachados de viejo verde o viuda alegre. Todos esos conceptos sociales son factores que afectan la calidad de vida social y sexual del adulto mayor y ya es hora de repensar esos estereotipos y conceptos prejuiciosos (Herrera, 2003).

Según Perry y Potter (2005) hay un sinnúmero de mitos sobre la sexualidad del adulto mayor, como por ejemplo que ellos ya no pueden ni deben tener relaciones sexuales, es decir, que son seres asexuados y que es normal que el hombre más viejo tenga interés por mujeres más jóvenes. Este hecho es extremadamente prejudicial para las mujeres ancianas, ya que ellas son las que más sufren en su autoestima, se sienten menos atractivas con el tiempo y asumen una posición de prestadora de servicio al esposo. Este proceso aleja a la pareja y la relación deja de ser una relación de amor y afecto para ser una relación de dos individuos que comparten un techo (Nerry, 2014).

Los cambios necesarios van desde los campos profesionales y sociales al comportamiento de la pareja. Según Lugones Botell (2001) el climaterio coincide con la salida de los hijos de la casa, y eso produce el llamado síndrome del nido vacío, que tiende a producir alejamiento matrimonial e infelicidad. Sin embargo, desde la óptica de la Dra. Adela Herrera (2003), la salida de los hijos del hogar podría afectar también de forma positiva la vida en pareja y la vida sexual, dado que el hombre y la mujer pueden contar con un mayor espacio físico, lo cual les permite una sexualidad más libre, no siendo necesario esperar el momento adecuado para tener relaciones sexuales y disfrutar de la mutua compañía, entonces, se cambia el mito de “síndrome de nido vacío” por el de “misión cumplida”.

Existen muchos factores sociales que afectan el comportamiento sexual del adulto mayor. Según la publicación de Adela Herrera (2003), la viudez es uno de los factores determinantes en el cese de la actividad sexual para las mujeres. Según el estudio de Duken, hasta 90% de las mujeres que se quedaron viudas no volvieron a tener prácticas sexuales. Además de este factor, Herrera (2003) expone la importancia de vivir en el hogar: muchas veces los ancianos son llevados a vivir con sus hijos o en instituciones. Este hecho les priva de la intimidad y se convierte en un determinante del cese de la actividad sexual en los ancianos, que es algo necesario para la calidad de vida.

La tesis de Magalí Caballero Pérez (2019) incluye una serie de entrevistas realizadas con mujeres y hombres adultos mayores, en las cuales se narra su vida sexual en la ancianidad. Es interesante observar cómo hay mujeres que descubrieron el placer después de la vejez, ya que en su juventud o en sus años fértiles ellas eran tratadas simplemente como objetos sexuales de sus esposos, ellas servían como objeto de placer para sus maridos y aparato de reproducción, y jamás supieron lo que era un orgasmo. Fue recién en la vejez que descubrieron el verdadero sentido del sexo placentero. “Cuando se va la menstruación se cierra la fabriquita, pero se abre un parque de diversiones” (Patricia Kelly).

Educación sexual en la tercera edad

Según las ideas postuladas por Gindin (2002), la educación sexual en general todavía necesita de promoción en el caso de la tercera edad. Sin embargo, esa necesidad se hace imperativa en todos los grupos de edad, para que las generaciones de jóvenes y la generación de la tercera edad comprendan la importancia que la educación sexual tiene como contribución a su bienestar general. El mismo autor desarrolla la idea de que, independientemente de la edad, al individuo se le ha negado la posibilidad de ir asumiendo su propia vida de forma responsable, consciente y optimista. Y la ausencia de una educación adecuada hace que el individuo esté siempre mirando hacia atrás, hacia lo ya vivido, sin prepararse para lo que viene, y de esa forma no logra utilizar las experiencias pasadas en las nuevas etapas de la vida.

Ese hecho es muy notorio en los adultos mayores, los cuales ya no encuentran expectativa de futuro y viven en una interminable nostalgia del pasado. Educación y prevención deben caminar juntas, no es suficiente la transmisión de informaciones que permitan disolver mitos y prejuicios, es necesario reconocer los orígenes de los mitos y prejuicios para combatirlos frontalmente (Arango, 1983).

En el texto de Gindin podemos entender también que la educación sexual en la tercera edad debe ser clara respecto del cuerpo, respecto de enfermedades de transmisión sexual, debe reconocer las necesidades emocionales y sociales y basarse en el aquí y ahora, proponiendo caminos de transformación. El tono y el ritmo general de la educación sexual debe seguir el ritmo y el tono propio del anciano, es decir, debe tener un ritmo sabio, alegre, sin exageración, con un ritmo que retome lo mejor del pasado y que contenga esperanza y ternura.

4. Conclusión

Al término de ese trabajo, concluyo que, aunque existan determinadas limitaciones fisiológicas sobre el organismo del adulto mayor, y que haya una tempestad de prejuicios y falta de información social respecto de la sexualidad en la tercera edad, es notorio que los adultos mayores son capaces de sentir placer y gozar de una plena sexualidad. La sexualidad es un proceso que atraviesa toda la vida, no se inicia en la pubertad y tampoco termina en el climaterio o en la andropausia, la sexualidad empieza en el nacimiento y termina en la muerte.

También concluyo que hacen falta nuevos estudios prácticos sobre el tema, considerando que cada vez se vive más, y por lo tanto, se necesita traer luz a la libertad sexual del adulto mayor, debatir el tema y cambiar paradigmas ya pasados. Finalmente, concluyo que la sexualidad del adulto mayor, además de un ser un derecho, debe ser apoyada e incentivada por los grupos profesionales y sociales.

5. Referencias

- Arango, M. C. (1983). Cosas de la edad. Cresalco
- Anzola Pérez, E. (1988). Programa regional de salud de los ancianos, situación actual y perspectivas. Documento presentado en la Conferencia "Aging, Demography and Well-Being in Latin America". Gainesville, Fla., EE.UU., 23-25 de febrero de 1988
- Caballero Méndez, M. (2019) Deseo y placer en la vejez: aproximación desde los estudios de género y envejecimiento. Tesis de maestría en Estudios sobre Diversidad Cultural y Espacios Sociales. Universidad Autónoma de Chiapas Repositorio UACH <https://www.repositorio.unach.mx/jspui/bitstream/123456789/3294/1/RIBC155788.pdf>
- CECM (s.f.) Sexualidad, Género y Reproducción. Material de Estudio del CECM Recuperado de <https://materialdeestudiocecm.net/sexualidadgenero-y-reproduccion/>
- Ferrari, H. (1997), Salud mental en la etapa adulta de la vida. Atheno.
- Frelxas, A. (2000) Vejez y calidad de vida. Universidad de Córdoba.
- Gindin, R. (1997) Sexualidad y tercera edad. Atheno.
- Herrera P., A. (2003). Sexualidad en la vejez: ¿mito o realidad? Revista chilena de obstetricia y ginecología, 68(2), 150-162. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262003000200011>
- Lugones Botell, Miguel. (2001). El climaterio y el síndrome del nido vacío en el contexto sociocultural. Revista Cubana de Medicina General Integral, 17(2), 206-208. Recuperado en 14 de enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000200017&lng=es&tIng=es.
- Masters, W. y Johnson, V. (1981). El sexo y el proceso de envejecimiento *. Revista de la Sociedad Americana de Geriatria, 29: 385-390. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1981.tb02375.x>
- Master, W. y Johnson, V. (1978). Respuesta sexual humana. Buenos Aires. Editorial Intermédica. Master W. H. y Johnson, V. E. (1995). Sexualidad humana. Grijaldo
- Nery, V. y Días C. V., T. (2014) Sexo e sexualidade no processo de envelhecimento, C&D-Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista. 7(2) 20-32
- Pedregal Sánchez, J. A., Rodríguez Suarez, L. F., y Rodríguez Pérez, A. I. (2003) Sexualidad en la vejez. En Manual del técnico auxiliar de geriatría. (2ª ed.) (pp 218-227) Editorial MAD https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=5VFKRFM1MXoC&oi=fnd&pg=PA218&dq=sexualidad+en+la+vejez&ots=weqLEKP6-x&sig=K_Fg4QeuXrgluhuHTsaf42IsGr0&redir_esc=y#v=onepage&q=sexualidad%20en%20la%20vejez&f=false
- Salvarezza, L. (2013). The pulsional defusion and destinations of sexuality beyond genality La defusión pulsional y los destinos de la sexualidad más allá de la genitalidad. Revista Kairós: Gerontología, 16(Especial15), 15-26. doi: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16iEspecial15p15-26Valderrama>
- J. O.. (2005). Principales Aspectos sobre la Preparación de un Artículo para ser Publicado en una Revista Internacional de Corriente Principal. Información tecnológica, 16(2), 3-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642005000200002>