

Rincón Médico

El amor no tiene edad Dra. Luz Elena Navares Moreno

Ante los ojos de muchos, la edad avanzada y la intimidad sexual van tan juntas como la leche y el jugo de limón. Pero la sexualidad es una parte tan importante en cualquier relación amorosa, sin importar la edad que uno tenga. El amor no tiene edad... No la tuvo con Sara y Abraham, o Isabel y Zacarías, o en historias como Romeo y Julieta, o Elsa y Fred... No la tuvo contigo y tu compañero/a de vida

La sexualidad en la “tercera” edad

Son muchos los factores que influyen en la actividad sexual de personas entre los 70 y 80 años; pero los dos factores más importantes son una razonable buena salud y el interés por lo sexual, lo que incluye al compañero o compañera sexual.

Con frecuencia, la sexualidad se describe en términos que incluyen la oportunidad de expresar tanto como individuo y como pareja pasión, afecto, admiración y lealtad: la certeza de que el propio cuerpo funciona bien; el mantenimiento de un intenso sentido de identidad; un medio de autoafirmación; una protección contra la ansiedad; una renovación de una sensación romántica; un decirle “¡Sí!” a la vida, con una especial expresión de alegría; la oportunidad permanente de buscar un crecimiento y experiencia nuevos.

Sin embargo, no todas las personas de edad avanzada tienen estas actitudes positivas. Algunas, aunque estén física y mentalmente sanas, han hecho suyo el estereotipo cultural negativo (imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inalterable) de que la persona anciana “típica”... es un ser asexual. Pueden negarse a comentar el tema de la sexualidad o rechazar la ayuda cuando los problemas son evidentes. La incapacidad de aceptar la vejez provoca que estas personas sientan hostilidad y amargura, desarrollen prejuicios frente a otros ancianos, hasta negar el relacionarse con ellos. En muchas ocasiones llegan a rechazar a su propio compañero/a, que también está envejeciendo, y en otras, por negar su realidad, intentan frenéticamente parecer jóvenes.

Otras razones, por lo que las personas ancianas tienen un interés bajo o un deseo sexual inhibido, pueden ser originadas por problemas propios de la persona que datan desde la juventud, malas relaciones conyugales o muerte del cónyuge o compañero. No se pueden quedar atrás los sentimientos de culpabilidad sexual y vergüenza provocados por sus deseos, siendo la causa de este sentir, la rigidez y desinformación de la educación sexual con las que estas personas mayores crecieron.

Para muchos individuos, el envejecimiento comienza a manifestarse con una disminución del deseo sexual; este deseo puede comenzar a declinar, en algunos, de manera paulatina y suave, mientras que en otros se presentará de manera brusca. Esta forma de manifestación de la baja del deseo sexual puede producirse tanto por problemas físicos, de salud, del ambiente e influencias que rodean al anciano.

Entendiendo que el deseo, la capacidad y la satisfacción sexual son importantes para muchas personas de edad avanzada, nos encontramos con la otra cara de la moneda... para el médico no resulta fácil y en muchas ocasiones es incapaz de manejar las cuestiones sexuales con dignidad y habilidad. Esta dificultad puede atribuirse a que el

médico sufre de estereotipos negativos, ansiedades personales, objeciones para la expresión de la sexualidad en los ancianos o ignorancia.

Envejecimiento y modificaciones normales de la sexualidad

La modificación sexual que se produce en la edad avanzada es un proceso de disminución gradual; es necesario más tiempo para la estimulación y para alcanzar el clímax sexual (momento de máximo placer sexual). Esto no debe considerarse un deterioro, ya que puede permitir una mejor sincronización de respuestas entre ambos sexos, en comparación con lo que ocurre en los años previos en que los varones responden con mayor rapidez que las mujeres.

Lo que preocupa a los varones

Además de la disminución gradual, los varones de edad avanzada pueden notar una reducción del líquido pre-eyaculatorio y una *eyaculación* menos intensa, es decir una expulsión menos rápida, con menos fuerza y menos cantidad del líquido seminal. En ausencia de enfermedades crónicas o alcoholismo, las concentraciones de testosterona presentan una disminución gradual, pero algunos varones mayores siguen teniendo concentraciones idénticas a las de los jóvenes. Además, dado que la fertilidad no está asociada a la potencia, los varones pueden seguir siendo fértiles hasta el final de su vida.

Impotencia (incapacidad de mantener la erección). Al ser la erección la manifestación más importante de virilidad y de salud sexual, la impotencia es el hecho que más afecta al hombre durante el fin de su edad madura y el comienzo del envejecimiento, pues de manera general todos los hombres comienzan a presentar lentitud en la erección. Si a este problema agregamos un erección que ya no es tan rígida y dura como antes, el hombre entra en un periodo de angustia, lo cual puede desembocar en un problema de impotencia psicológica muy severo, que requiere de ayuda especializada.

En este momento, la mujer juega un papel muy importante, pues ella guarda muchas características sexuales sin modificarse, especialmente el deseo, la excitación y sobre todo la capacidad del orgasmo. Bajo estas condiciones muchas mujeres consideran que los cambios que ocurren en los hombres se deben a falta de interés o a la existencia de otras mujeres que "roban la sexualidad" a estos hombres y, cuando formalizan su reclamo y exigen una actividad sexual mayor, el hombre entra en periodos de depresión severos. Esto pudiera de alguna razón evitarse si la pareja mantiene una buena comunicación.

Es en esta etapa donde la mujer tiene un papel fundamental, en primer lugar informándose adecuadamente de estos cambios, y adoptar un papel lleno de comprensión, sobre todo en evitar realizar observaciones que generen angustia en el hombre. Cualquier signo de impotencia provoca preocupación y suele atribuirse incorrectamente al envejecimiento. Sin embargo, la impotencia puede aparecer de forma esporádica a cualquier edad por diversas razones (por ejemplo por estrés, fatiga, sentimiento de culpa, depresión, enfermedad, alcoholismo, medicamentos y ansiedad por la función sexual). A menudo hay factores psicológicos y orgánicos entremezclados. Algunos estudios recientes sugieren que las causas orgánicas constituyen un factor importante en más del 50% de las disfunciones sexuales masculinas persistentes.

Lo que preocupa a las mujeres

Las mujeres de edad avanzada pueden mantener generalmente sus patrones de conducta sexual anteriores hasta el final de la vida o hasta que aparece una enfermedad grave.

Tienden a estar menos preocupadas que los varones por la “función” sexual, pero les preocupa en cambio más la pérdida del aspecto juvenil. La frecuencia de las relaciones sexuales en las mujeres guarda más relación con la edad, la salud y la función sexual de su compañero que con su propia capacidad o interés sexual. La causa más frecuente de disminución del deseo sexual en la pareja es la separación, en la mujer generalmente por viudez.

La menopausia es otro factor que modifica el deseo sexual. Algunas mujeres, al saber que ya no es posible el embarazo, se sienten liberadas y el deseo sexual se incrementa. Otras, que ejercitan muy poco su sexualidad o no disfrutan de ella, encuentran la excusa perfecta para suspender sus relaciones sexuales de manera definitiva. En estos casos es un problema para la pareja la manera como el hombre expresará su sexualidad. Es muy importante señalar que las mujeres regulan su deseo sexual gracias a una hormona que se produce en las glándulas suprarrenales (testosterona) y que es idéntica a la masculina pero en pequeñas cantidades. Como la glándula suprarrenal no envejece, el deseo puede persistir siempre, pues siempre se producirá esta pequeña cantidad de testosterona.

La excitación y el orgasmo (momento de máximo placer sexual) se modifican por los cambios hormonales y funcionales del organismo a causa de la menopausia (fecha en la que la mujer tiene la última menstruación de su vida). La lubricación en la mujer es uno de los fenómenos que más afecta a la calidad de la relación sexual: al disminuir sobre todo los estrógenos, se produce sequedad vaginal que provoca irritación y dolor, cambio en la forma de la vagina (acortamiento y estrechamiento), reducción de la secreción vaginal ácida con mayor posibilidad de infecciones vaginales, inflamación e infección de la vejiga y la uretra por adelgazamiento de la pared vaginal, disminución del tamaño del clítoris, incontinencia de esfuerzo y aumento del vello facial. Pero se ha observado en muchas mujeres que, cuando mantienen una vida sexual activa, este fenómeno no se produce; inclusive en edades muy avanzadas pueden mantener la lubricación vaginal aceptable que les permite tener una vida sexual agradable, esto gracias a las glándulas suprarrenales.

La extracción de ovarios produce cambios tipo menopáusicos por la disminución de estrógenos. La cirugía de útero y trompas no tienen ninguna influencia sobre la actividad sexual.

El amor en la vejez

Existen muchas enfermedades comunes a hombres y mujeres que pueden afectar la actividad sexual de la pareja, como la diabetes, la hipertensión, enfermedades del sistema nervioso, enfermedades metabólicas y endocrinas, empleo de algunos medicamentos, etc. La enfermedad, por sí sola, puede ser causa de disfunción sexual, o el simple hecho de sentirse enfermo provoca un cambio psico-sociológico que genera una disfunción sexual. Es importante entender que casi todas estas enfermedades pueden ser solucionadas, en mayor o menor grado, con ayuda de la medicina moderna.

Para que la pareja continúe con su expresión sexual en la vejez se requieren ciertas circunstancias como son: el interés y disfrute de su actividad sexual; buen sentido de la vida y que ésta le sea amable; cuidar su salud para mantenerse en buenas condiciones; aprender a ver su situación de manera satisfactoria y ejercitar el manejo de la angustia; convivir con personas que tengan intereses comunes a la pareja.

En estas circunstancias, que podríamos llamar ideales, se puede hablar del amor en tiempos de vejez, el cual debe ser expresado siempre con mucha ternura, lleno de

manifestaciones románticas y un indeclinable deseo de mantener la sensualidad y sexualidad.

Decálogo de los Derechos de la Vejez

Decálogo de los Derechos de la Vejez expuestos en 1984 por el médico sexólogo Alonso Acuña Cañas en su libro "Sexo y Edad: de la madurez a la vejez"

1. El ejercicio de la sexualidad es una libre opción que estoy en capacidad de tomar.
2. Mi expresión sexual es permanente y no depende de la edad. Es una faceta vital que varía con cada persona.
3. Tengo el mismo deseo y derecho a recibir y dar caricias tal y como sucedía en mi niñez y juventud.
4. Estoy en capacidad de expresar sanamente el afecto hacia las personas que me atraen.
5. Puedo constituir pareja y compartir mis sentimientos sin límite de edad.
6. Soy capaz de trabajar, de producir, hacer deporte y divertirme. Mi situación de retiro o pensión no me lo impide, antes bien lo facilita.
7. Como persona mayor puedo tener el don de la sencillez, como sucede en la niñez. Soy capaz de gozar de la transparencia del aire, del aroma de la flor, el color de las mariposas, el roce de una mano amiga, la ternura de una caricia, el murmullo de un manantial. Cada vez más en virtud de mi experiencia.
8. Me aferro a la vida porque sé de su valor y percibo el placer de vivirla, aunque en ocasiones disfrute en la soledad de mis recuerdos y parezca persona huraña.
9. Tengo derecho a cuidar y mejorar mi imagen exterior, a transmitir a los demás la belleza interior que brota de mi cuerpo y gozar de toda clase de sensaciones que de él provengan.
10. El llegar a la vejez significa que he sobrevivido y triunfado sobre la enfermedad y la muerte. Puedo transmitir con orgullo estas ideas a mis hijos, nietos y amigos, para que a su vez, si ellos logran alcanzar la vejez, tengan entonces el privilegio de transmitir las también, a sus nietos, hijos y amigos.