

Sexualidad en la Tercera Edad

Antonio Casaubón Alcaraz
Psicólogo - Sexólogo

Barco de Ávila 18 Junio 2011

Falsas creencias sobre sexualidad en general:

- La sexualidad se reduce a genitalidad y a actividad coital.*
- La función de la sexualidad es la procreación.*
- La sexualidad solo puede desarrollarse dentro del matrimonio.*
- Las relaciones sexuales normales solo son las heterosexuales.*
- La sexualidad es un derecho del varón.*





**Factores Fisiológicos
que influyen en la Conducta
Sexual de los Mayores**

Cambios biológicos en la mujer mayor:

- Finaliza la capacidad reproductiva
- Disminuye la tasa de estrógenos y progesterona (menopausia)
- Cambios en la figura corporal y en la distribución de la grasa

- Dificultades en la excitación y la lubricación
- Descenso de las contracciones en el orgasmo
- Disminución del tamaño de útero y vagina

Cambios biológicos en el hombre mayor:

- Disminución gradual del nivel de testosterona
- Los testículos se hacen más pequeños y flácidos
- Hay una menor producción de espermatozoides

- Reducción de la viscosidad y volumen del líquido seminal
- Disminución de la fuerza eyaculatoria
- Aumento del tamaño de la glándula prostática
- El orgasmo pierde calidad fisiológica pero gana a nivel psicológico y emocional

Cambios según la fase de Respuesta Sexual en la mujer:

-F. EXCITACIÓN: disminuye la vaso congestión de tejidos genitales. El matiz púrpura se convierte en más rosado. La lubricación vaginal puede tardar de 5-15 minutos más.

-F. MESETA: disminuyen las contracciones uterinas. Los labios mayores no se elevan y la respuesta del clítoris no se modifica.

-F. ORGASMO: menor duración de las contracciones uterinas, siendo más espásticas que rítmicas.

-F. RESOLUCION: mas rápida, los labios menores palidecen antes.

Cambios según la fase de Respuesta Sexual del varón:

-F. EXCITACIÓN: incremento del tiempo para obtener erección completa.

-F. MESETA: más larga, disminuye el enrojecimiento de la piel, la erección de los pezones, el aumento y la elevación de los testículos y del líquido preeyaculatorio.

-F. ORGASMO: aumento de control eyaculatorio. Contracciones eyaculatorias más lentas y menos vigorosas.

-F. RESOLUCION: detumescencia más rápida, periodo refractario más largo.

Desconociendo que:

El clítoris es un componente importante para la excitación y el orgasmo. Las caricias y el contacto oral-genital son aceptables.

Hay mujeres postmenopáusicas que tienen orgasmos múltiples

El control eyaculatorio mejorado de los hombres de edad permite una relación más prolongada, antes del orgasmo, lo que puede aumentar el placer de la mujer.

El hombre de edad requiere un contacto genital directo mayor para la excitación o el orgasmo. Las caricias y el contacto oral-genital son aceptables.

Factores Psicosociales que dificultan la Vida Sexual en positivo de los adultos mayores:

- El modelo de sexualidad y de belleza dominante
- La falta de pareja sexual
- La historia sexual previa, el tipo de relaciones mantenidas
- Enfermedad y/o uso de fármacos
- Dificultades económicas, sociales,...

- Condiciones físicas inadecuadas
- Ansiedad de ejecución
- Actitud resistencias de los hijos(vivir con los hijos)
- Actitud de los profesionales e instituciones (vivir en instituciones)
- Actitudes y creencias personales erróneas sobre la edad y sobre los problemas de salud en relación a la sexualidad



TRASTORNO DE LA EXCITACIÓN SEXUAL EN LA MUJER

Incapacidad , persistente o
recurrente para obtener o mantener
la respuesta de lubricación propia de
la fase de excitación, hasta la
terminación de la actividad sexual

TRASTORNO ORGÁSMICO FEMENINO

Ausencia o retraso persistente o recurrente del orgasmo tras una fase de excitación sexual normal.

Las mujeres presentan una amplia variabilidad en tipo o intensidad de la estimulación que desencadena el orgasmo y que no se tienen en cuenta.

DESEO SEXUAL HIPOACTIVO

Disminución o ausencia de fantasías y deseos de actividad sexual de forma persistente.

Influyendo los siguientes factores:

Desenamoramamiento

Vivencias no gratificantes en relación con el sexo>>> Ansiedad>>> Evitación

Relaciones insatisfactorias
(Anorgasmia)

TRASTORNO POR AVERSIÓN AL SEXO

Rechazo extremo persistente o recidivante hacia el sexo. Con evitación de todos o casi todos los contactos sexuales genitales con una pareja sexual.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Es la incapacidad persistente o repetida para obtener y/o mantener la erección por el tiempo suficiente para lograr una relación sexual satisfactoria.

CAUSAS DE LA DISFUNCIÓN ERECTIL

FISICAS:

- Diabetes
- Problemas Vasculares
- Cirugía Pélvica(O. de Próstata)
- Lesiones Medulares
- Consumo de Medicamentos
- Consumo de sustancias de abuso (alcohol)

PSIQUICAS:

- Ansiedad de Ejecución
- Rol del Espectador
- Estrés
- Relación de pareja
- Ideas erróneas sobre la propia conducta sexual
- Patologías de tipo mental

MITOS SOBRE SEXUALIDAD EN ANCIANOS (M.KUHN) –

-El sexo no es importante en la edad avanzada. Se supone que los últimos años de la vida son asexuales.

- El **interés** por el **sexo** es un hecho anormal en la gente de edad.
- Los viejos no tienen **capacidad** fisiológica que les permita tener conductas sexuales.
- La **sexualidad** se **debilita** en la menopausia y desaparece en la tercera edad.
- La **sexualidad** ha de ser **productiva** (sexualidad=procreación)

- Es aceptable la pareja de hombre mayor y mujer joven pero es ridícula la pareja de una mujer mayor y un hombre joven.

- En las instituciones, las personas de edad deben ser separadas por sexos para evitar problemas para el personal y las críticas de las familias y la comunidad.

- Desexualización :

Los familiares y las instituciones tratan de negar la existencia de la sexualidad en las personas mayores. ("Ya no pueden tener necesidades físicas de este tipo. Su tiempo pasó y ya hicieron lo que tenían que hacer").

BASTON



Respuesta pseudo-ilustrada:

Se verbalizan los sentimientos adecuados, pero con cierta sutileza afloran cierta angustia y una actitud sobreprotectora, mediatizando la autonomía plena del sujeto a través de una fuerte dependencia emotiva ("Me gustaría que tuviera una vida sexual satisfactoria, pero puede que no sea bueno para su salud").



RECAPITULACIONES:

-Las diversas investigaciones referentes a la sexualidad en la tercera edad , han demostrado que **el interés y la actividad sexual** si bien van disminuyendo con el paso de los años , **persisten** en una alta proporción de sujetos añosos.

-En el transcurso de la senectud , la sexualidad sigue desempeñando un papel importante , pese a la falta de oportunidades para ejercerla y la marginación que socialmente sufre la población mayor.

-El envejecimiento produce algunos cambios en la fisiología sexual (mayor lentitud y menor intensidad de la respuesta del ciclo sexual) , lo que tampoco constituye un impedimento para la actividad sexual.

-Es importante ubicar a la sexualidad dentro del **contexto comportamental** y psicológico de los individuos ; de esta manera se observa que la forma de ejercer la sexualidad durante la vejez está determinada por la **actitud** que el sujeto ha tenido ante el sexo durante toda su vida.

-Existen factores físicos que van a influir en el ejercicio de la sexualidad de hombre y mujeres de edad ; la fatiga, las enfermedades , el uso de ciertos fármacos etc. , tendrán un peso importante en la vida sexual de los mayores.

-También hay factores **psicológicos y culturales** que inciden negativamente sobre la sexualidad en la tercera edad , como son la desinformación y la creencia de que la práctica de la sexualidad es exclusiva de la población joven y que desaparece en la senectud(asexuación del mayor).

-También debe subrayarse que el modelo de conducta sexual como se practica en la juventud no es aplicable tal cual en la vejez , en la que cobran mayor importancia la cercanía y la intimidad corporal.



• EN ESPAÑA:

EN LA ACTUALIDAD, 1/5 DE LA POBLACION ESPAÑOLA TIENE 60 AÑOS O MÁS....

• AL LLEGAR AL AÑO 2025 CASI EL 30% DE LOS HABITANTES DE LA UNION EUROPEA SUPERARA LOS 60 AÑOS.

Interés por la Sexualidad de la tercera edad :

- Avances científicos sobre sexualidad humana
- Mayor esperanza de vida
- Mayor valoración del ocio y de la vida sexual
- La sexualidad y la afectividad son connaturales en la persona y finalizan con la muerte
- La tasa de actividad sexual es un factor destacado en el mantenimiento y duración



**DISPENSA-VIAGRA
DE EMERGENCIA**



EXPO JUBILADOS INTERNATIONAL SENIOR 2012

LA FERIA ▶



- LA LINEA EROTICA DEL PLACER 803 575 429
- MUJER SEPARADA SIN HIJOS NI ATADURAS ESTOY LIBRE PARA QUEDAR
- LÍNEA ERÓTICA DE MADURAS
 - SOY UNA MUJER JOVEN, DIVERTIDA Y SEPRADA BUSCO PODER TENER UN ENCUENTRO
 - MARIA MASAJISTA ESCORT MADURITA RUBIA BELLO ROSTRO MASAJES
 - PROFESIONALES PROSTATICO ANAL CARICIAS FRANCES Y SEXO APASIONADO
- SEXO TELEFONICO
- LINEA EROTICA
- BUSCAS A UNA CHICA PARA DISFRUTAR Y PASARLO BIEN?
- 40 E - 1 HORA MASAJE CAMILLAR ELAJANTE,EROTICO,SENSITIVO,
DESCONTRACTURANTE, MASAJE PROSTATICO Y FINAL FELIZ !!.
- LA NUEVA MESALINA. OFERTAS DE VERANO
- MASAJES ERÓTICOS CUERPO A CUERPO. ALCOBENDAS



<http://www.expojubilados.com>

Hay que tener en cuenta **que ni el interés , ni la actividad sexual desaparecen** en las persona mayores, la sexualidad con la edad se trasforma, pero siempre en base de la vivencia tenida en otras etapas de la vida.

Algunos datos estadísticos significativos son:

Son activas sexualmente:

- El 95% de personas entre 50-60 años
- El 85% entre los 60 y 70 años
- Un 70% las mayores de 70 años
- Mas del 85% de las personas mayores de 60 años disfrutan de sus actividades sexuales (Ochoa)



Factores que pueden facilitar una vida sexual en positivo:

- Tener pareja
- El nivel de salud
- La integración social
- Las relaciones afectivas positivas
- Disponer de casa propia (privacidad)

Cobrando una especial importancia en este periodo de la vida:

- La intimidad
- La comunicación
- La empatía
- El compromiso
- El amor
- El humor

"SINDROME". Mario Benedetti

Todavía tengo casi todos mis dientes,
casi todos mis cabellos y poquísima
canas, puedo hacer y deshacer el amor,
trepar una escalera de dos en dos
y correr cuarenta metros detrás del
ómnibus.

O sea, que no debería sentirme viejo
pero el grave problema es que antes
no me fijaba en estos detalles...

La Sexualidad Humana constituye el origen del vínculo mas profundo entre los seres humanos y de su realización efectiva depende el bienestar de las personas, las parejas, la familia y la sociedad. Es por tanto su patrimonio mas importante y su respeto debe ser promovido por todos los medios posibles.

Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor.

SALUD SEXUAL

Organización Mundial de la Salud 1975

“La integración de los elementos somáticos, emocionales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor”.

SALUD SEXUAL

“La salud sexual es la experiencia de un proceso progresivo de bienestar físico, psicológico y socio-cultural relacionado con la sexualidad”

Ciudad de Guatemala 2000

OPS / OMS / WAS

Para la WAS :

“Se logrará la salud sexual mediante el reconocimiento y el apoyo de los **derechos sexuales** y el conocimiento adquirido, a través de la **sexología**, de una **amplia educación de la sexualidad** y del **acceso al cuidado de la salud sexual**”

Necesidad de Seguridad Emocional y Autoestima:

La seguridad emocional es, saberse aceptado y protegido incondicionalmente, y la autoestima o el saberse digno de ser amado y capaz de amar; constituyen la primera y más fundamental de las necesidades interpersonales.

En contraposición con la Soledad Emocional y Baja Estima.

Necesidad de Contacto e Intimidad Afectiva y Sexual:

El ser humano siente, la necesidad de contacto corporal (tocar y ser tocado, acariciar y ser acariciado, abrazar y ser abrazado) y de intimidad emocional (necesidad de expresar, entender y compartir emociones), necesidad que se resuelve, desde la infancia a la vejez ...



*Surge la **necesidad** de que caminemos hacia la construcción de valores nuevos, hacia actitudes que humanicen el sexo, algunos de ellos podrían ser:*

- La convivencia como fuente de placer.*
- La vivencia de nuestro cuerpo como afirmación en la autoestima.*
- Cultivar nuestras potencialidades sexuales.*
- Desmitificación de la sexualidad y normalización de la misma.*
- No temer al deseo.*

- Reivindicar el placer corporal y emocional.*
- Descubrir la ternura como elemento integrador entre amor-sexo.*
- Incorporar el sexo a nuestro repertorio vital.*
- Vivir el erotismo, estando abiertos a la búsqueda de nuevas expresiones que nos enriquezcan.*
- Aprender a amar (como acto de máxima comunicación).*
- La pareja como proyecto, no como meta.*

-Aceptar las necesidades especiales y sus limitaciones.

-Reconocer el derecho a resolver las necesidades de intimidad emocional y sexual.

-Vencer las resistencias de las familias e instituciones.

- Cuidar de que todos los seres humanos (con independencia de sus peculiaridades) puedan disfrutar de sus derechos sexuales

***PARA TODO SER
HUMANO...***

***EL SEXO, FORMA
PARTE DE UNA VIDA
SALUDABLE Y PLENA***



Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y la sociedad, los derechos deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos. La salud sexual será el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce los derechos sexuales.

Derechos sexuales de las personas Añosas (añejas) :

-A sentir el propio cuerpo.

*-A conservar su orientación sexual ,
si así lo desea.*

*-A compartir el goce y el placer
hedónico global.*

-A mantener al máximo su integridad física para un mejor goce y disfrute de su sexualidad.

-A la propia intimidad , especialmente cuando la consideren importante para ejercer su sexualidad.

-A que la expresión de la sexualidad no sea necesaria y exclusivamente el coito.

-A vivir la sexualidad a través de su fantasía.

-A conservar la valoración positiva de lo cambios físicos y fisiológicos que se suscitan en su cuerpo.

" Una de las glorias de la sociedad es haber creado a la mujer donde la naturaleza había hecho solo a la hembra; haber creado una continuidad del deseo donde la naturaleza sólo pensó en perpetuar las especies y en definitiva...haber inventado el amor "

Honoré de Balzac.

