

# Relato de experiencias

## Vejez y sexualidad

Autor: Albam Brenes Chacón

---

Parece claro que existen muchos mitos acerca de la sexualidad en la vejez, y sospecho que bastantes de ellos han sido acuñados por personas que a pesar de no haber alcanzado esas etapas de la vida, por alguna razón se sienten con la prerrogativa de dar sus puntos de vista.

Algunas veces son personas que por su formación profesional han leído el tema en diferentes libros académicos; libros que a menudo son una simple compilación de los más personales o subjetivos criterios de sus autores. Otras veces son personas que han vivido o trabajado con adultos mayores, y por eso creen saber todo lo que se puede saber sobre el tema, sin pesar que en realidad sólo conocen una muestra de esa población. Y las más de las veces, me temo que son personas que al igual que muchos aficionados al fútbol, creen que por haber visto mucho partidos saben tanto o más que un entrenador, un árbitro un jugador.

No me parece que abunden las opiniones de adultos mayores propiamente dichos, quizás porque muchos podrían ser víctimas de los mismos prejuicios que hay en la población general. Por tanto, algunos quizás reaccionan con timidez: “no hay nada de especial en la sexualidad de los viejos; la de los jóvenes es la que realmente interesa” Otros con miedo a la crítica: “qué tal si tengo que hablar de mi propio grado de funcionamiento sexual” U otros cuidado su imagen: “alguien va a pensar que soy un perverso o un perversor”

Supongo que sentirse inhibido al hablar sobre este tema es razonable e incluso esperable. De hecho, confieso que me costó decidirme a escribir este texto, porque entre lo primero que se me

vino a la mente se encontraba una frase irónica que escuché hace muchos años: “envejecer es pasar de la pasión a la compasión”. Una frase que al principio me hizo gracia y que luego me impactó por el uso de la palabra “compasión”. Me resulta chocante la idea de que, por reducir su pasión e ímpetu juveniles, un adulto mayor se pudiera convertir en digno de compasión, sobre todo si intentara mostrarse muy apasionado. Incluso, después hasta llegué a pensar que la tal frase contenía una advertencia tácita: “si usted es adulta mayor y no quiere que lo compadezcan, evite hablar de la vida sexual propia o la de sus contemporáneos”

Hoy en día no dudo de que esa clase de chistes o ironías pueden resultar hostiles, y provocar el silencio en muchos adultos mayores, que tal vez piensen que “en boca cerrada no entra burla”. Tampoco dudo de que quienes hacen mofa sobre estos temas suelen ser personas jóvenes, que en ese momento ni siquiera piensan que su juventud es tan transitoria como lo fue la de esos viejos que hoy son blanco de sus burlas. Jóvenes cuyas burlas podrían ser muestras de humor negro; una especie de “me río por no llorar”. Jóvenes que al mofarse quizás están exteriorizando su propio temor al momento en que ellos presenten esos rasgos que ahora son partes de sus chistes: piel arrugada o demasiada estirada en ciertas partes, senos caídos, pen achicado, nalgas aplastadas, resequedad o reducción de ciertas secreciones lubricantes, lentitud o torpeza motriz, alteraciones de la memoria reciente, etc.

Lo anterior, además, puede explicar el origen de muchos mitos acerca de la sexualidad en la vejez. Me refiero a que el hecho de poner tanta atención a los rangos de envejecimiento como los citados, fácilmente lleva a hacer una generación perceptual errónea: “si el cuerpo de una persona pierde su apariencia juvenil, y en algún momento también pierde la capacidad reproductiva, lo mismo debe estar sucediendo con su disfrute sexual”.

Por supuesto, se trata de una forma solapada de perpetuar la primitiva idea de que el deseo sexual es simplemente un instrumento de la naturaleza para mantener la reproducción de la especie: “Si ya no puede haber más reproducción, entonces ya no es necesario el deseo”

El problema es que una generalización así puede llevar a considerar a los adultos mayores como “asexuados”, entendiendo por tal que ya no tienen interés o deseo sexual. A considerarlos personas que ya ni siquiera tienen (o no deberían tener) pensamientos eróticos que puedan sugerir que están sexualmente activos. Personas que solo están para admirar el cuerpo de los jóvenes y añorar época en que el suyo también fue joven y atractivo para alguna persona igualmente joven. O sea, una generalización que incluye un montón de suposiciones discutibles, a partir de un cuestionable concepto de sexualidad.

La verdad es que muchos adultos mayores podrán contradecir suposiciones como las citadas y otras semejantes, a contrapelo de lo que piensen o digan personas que se ufanan de saber todo lo que hay que saber sobre la sexualidad en edades avanzadas. O quizás no las contradigan porque simplemente no les da la gana tratar de explicar cosas que sólo entenderían bien los miembros de su generación. Como, por ejemplo:

- Que el interés sexual o el erotismo en realidad acompañan a una persona durante toda su vida, y se mantienen vigentes en tanto esa persona tenga consciencia. (Hasta puede que persistan si se pierde las consciencias, pero obviamente es difícil saberlo)
- Que las manifestaciones de la sexualidad van cambiando a lo largo de la vida, con un ritmo e intensidad que es absolutamente personal y subjetivo. Todo ser humano, sin importar su edad, tiene un tiempo propio para iniciar, modificar o abandonar sus prácticas sexuales.
- Que a mejor calidad de vida sexual en la juventud, mayor calidad puede en la vejez, puesto que la persona habrá acumulado una gran diversidad de experiencias sexuales.
- Que la vida sexual en la vejez puede tener dimensiones físicas, emocionales o sociales, muchos más amplias que en la juventud. Por eso hay tantos adultos mayores que llegan a descubrir que el erotismo es una herramienta para explorar una multiplicidad de fuentes de disfrutes, y que el placer no es una respuesta corporal exclusiva del coito normal y corriente.

- Que la cantidad de experiencia sexual acumulada en la juventud puede ser un arma de dos filos. A algunos sólo les servirá para lamentarse por dejar de tener la vida sexual juvenil, mientras que a otros les permitirá apreciar que en esta de oro, el sexo se mide por la calidad y no por la cantidad, igual que ciertos alimentos preferidos u otros placeres entrañables.
- Que el erotismo en la tercera edad, gracias a la experiencia acumulada, podría adoptar un grado de refinamiento desconocido e incomprensible para muchas personas más jóvenes, que tal vez ni siquiera lo pueden identificar, como les podría suceder al ver una de aquella película de los inicios del cine, donde un simple beso en un ascensor robado atrevidamente, se convertía en algo erótico gracias a una muy bien entrenada imaginación del espectador.
- Que hay adultos mayores con una condición mental y espiritual quizás mejor que la física, que casi intuitivamente desarrollan formas adicionales de concebir una relación sexual mucho más apropiadas para su condición ( al estilo del llamado “sexo tántrico”).
- Que un elemento muy importante en la sexualidad del adulto mayor poder compartirla de manera selectiva, con alguien realmente valioso en su vida. Por eso no es extraño que prefieran alguien de su generación, con quien pueda compartir muchas acciones de otros niveles de importancia, más allá de la edad o la apariencia de sus cuerpos.

Los postulados anteriores podrían ser aclarados y explicados en algún “tratado o manual de sexualidad en adultos mayores”. Si es que éste existiera. Un manual o tratado que pudiera ayudar en la lucha contra los tantos prejuicios que debe enfrentar un adulto mayor, incluyendo a veces los de sus propios contemporáneos. Prejuicios, por ejemplo.

- Si usted es un hombre mayor y le dice un cumplido a una muchacha joven, no es raro que lo califiquen de “viejo verde”. Si es mujer y dice un halago a un muchacho joven, quién quita que le digan “vieja robacunas” o algo peor. Y en ambos, puede

que comience a circular e rumor de que hay que alejarse de esos “ancianos pervertidos”.

- Si usted es un adulto mayor y forma pareja con alguien visible y notablemente menor, téngalo por seguro que el más joven busca aprovecharse de usted pensar en otro motivo es una perfecta ingenuidad que le puede salir muy cara. Recuerde que es mejor estar solo que mal acompañado.
- Si a su ciudad llega el Spencer Tunick, conocido por sus fotografías de desnudos totales públicos y multitudinarios en tantas ciudades del mundo, no se le ocurra ofrecerse a participar en ellas y ni siquiera comentar su idea con nadie. Tampoco se le ocurra ir a una playa nudista.

Hacerlo sería prueba de que es una persona exhibicionista o pornográfica, que pasa por alto que la desnudez en las personas mayores es inmoral y de mal gusto; tan desagradable como la de personas feas, o con defectos físicos. Más bien, trate de esconder cualquier desagradable señal de imperfección bajo tantas telas como sea posible, no por razones religiosas (como sucede con los burkas y otros velos islámicos) sino porque lo exige el decoro.

Todo los anteriores son ejemplos de diversos prejuicios que pueden haber surgido a partir del mito central de que la vida sexual se acaba cuando se llega a la tercera edad, mito que sorprendentemente aún sigue demasiado vigente en el imaginario popular.

Lo digo de esa manera porque no hay duda de que el mundo ha cambiado muchísimo en los últimos 100 años. Basta con pensar en los tantos cambios tecnológicos actuales, que a su vez han provocado cambios en casi todas las demás áreas de la vida. Por ejemplo, tecnológica ha permitido que la gente extienda su esperanza de vida, estudie más, se alimente mejor, se mantenga más saludable o mejore su apariencia física. Y como si fuera una cadena interminable, todo lo anterior también ha llevado a revisar los conceptos de amistad, familias o pareja, de maneras insospechadas e incluso no plenamente aceptadas por toda la gente de la comunidad donde uno vive.

No obstante, todavía los adultos mayores deben luchar contra muchos prejuicios en lo concerniente a su sexualidad, incluyendo aquellos en que se les ve como personas dignas de compasión. Y esto sucede a pesar de que en muchos de nuestros países occidentales ha ido aumentando la esperanza de vida, de manera que se defina como adultos a quien alcance los 65 años, y se sabe que aún le queda bastante tiempo por delante.

Difícil es saber cuándo se erradicarán esos prejuicios. Como bien lo dijo Albert Einstein: “Triste época la nuestra... Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio” Quizás pasen muchos años antes de que algunos de los “prejuiciados” revisen su propia concepción acerca de los adultos mayores. A lo mejor habrá que esperar a que ellos mismo envejecan.

Por eso creo que la lucha por cambiar cientos prejuicios sobre la vejez es una meta previa y mucho más importante que la de extender indefinida e imprudentemente la duración de la vida; la de encontrar “el elixir de la inmortalidad” o algo que se la aproxime.

En lo personal, al igual que muchas otras personas, solo quiero vivir los años realmente necesarios. Entre otras razones, porque tengo muy algo claro que no me gustaría llegar a tener más de 100 años de edad, admirarme de que podemos ir de vacaciones al espacio exterior para conocer mundos nuevos, y lamentarme de que todavía viajamos cargando en nuestra “maletas mentales” el peso de esa ropa sucia que son nuestros prejuicios.

