

Relato de experiencias

Mitos sobre la sexualidad en la vejez

Autora: Marta María Hernández Mendoza

Desde mi experiencia de vida como persona adulta mayor, me cabe señalar las siguientes consideraciones:

El tema de la sexualidad en nuestro medio siempre ha sido visto como un tema tabú y como tal se le ha restado la importancia debida.

La sexualidad es inherente al ser humano formando parte de nuestras funciones vitales, se nace y se muere con ello, igualmente es personal por lo tanto no se debe de generalizar.

Vemos como en el imaginario colectivo de nuestra sociedad, se ha culturizado la actividad sexual con la juventud, con la belleza, con lo perfecto.

Resulta excluyente. Cualquier persona que no encaje en este patrón estaría condenada a privarse y en especial la población adulta mayor, no es así en la realidad. Los adultos mayores igualmente disfrutamos de la actividad sexual, la cual se enriquece con la confianza, con el amor, con la convivencia.

Se toma como señal de aviso los cambios que se van dando física y psicológicamente, como factor de finalización de la vida sexual en la población adulta mayor.

No es cierto. La actividad sexual se mantiene a lo largo de la vida pueden darse cambios en el disfrute y prolongación mediante los estímulos.

Falta educación al respecto que ayude a conocer este y todos los procesos que se van presentando con la edad.

El deterioro de la salud en la vejez, “vejez igual enfermedad” es visto como motivo de atención ya que incide negativamente en su libido.

Nada más equivocado, no todos y todas envejecemos igual, según las últimas investigaciones científicas que se han dado a conocer afirman que el cuerpo humano tiene diferentes edades en cada uno de sus órganos y esto hace que no envejecamos de la misma forma.

Es importante consultar con el médico cuando se presenta este tipo de cosas, quien además de las recomendaciones pertinentes también estaría aconsejando a mantener una actividad sexual normal, ayudando así con el ánimo e incrementando una mejora en los estados depresivos y logrando levantar la autoestima que se llega a perder en estos casos.

En lo personal mi esposo vivió la experiencia de un infarto, como parte de su recuperación una vez en nuestra casa, el médico nos recomendó continuar normalmente nuestras relaciones íntimas ayudándonos como pareja y colaborando en su bienestar.

Nuestra sociedad ha asexuado a las personas adultas mayores, encasillándolas en el rol de abuelos únicamente.

No es así. Como abuelos disfrutamos a nuestros nietos, eso no implica que haya cesado el disfrute de la actividad sexual.

Recuerdo a una pareja amiga, ella de 80 y él de 83 años , ambos viudos se habían conocido en la juventud pero formaron sus hogares con diferentes parejas y al encontrarse nuevamente en esta etapa de sus vidas, decidieron tener una corta relación de noviazgo de pocas semanas, hicieron legalmente la separación de bienes , para proteger de esta manera el legado de sus hijos y nietos

familias en donde todos son adultos , pero no terminaban de ver con buenos ojos las decisiones que habían tomado sus padres , no obstante esta situación ellos siguieron adelante , se les vio muy enamorados, se casaron y se fueron en viaje de novios a Panamá y cuando regresaron nuestro grupo de amigas les recibimos con un café y por supuesto que en un aparte, le preguntamos a nuestra amiga que venía pletórica de felicidad, que como había estado ese viaje de novios a lo que ella respondió, ¡de maravilla!, “ funcionó de lo más bien”. Vivieron un corto tiempo juntos muy felices, hasta que él tuvo que se hospitalizarse para que le colocaran un marcapasos, situación que fue aprovechada por los hijos de él, para llevarlo a la casa de una de las hijas, con esto lograron separarlos, causándoles un gran sufrimiento a la pareja y así pasó el tiempo hasta que él murió lejos de ella.

Otra de mis amigas viuda a sus 78 años, se encontró de nuevo con el que fue su primer novio también en esos momentos viudo, ambos sin hijos comienzan una relación de noviazgo muy intensa, decidieron hacer vida juntos, en una casa que no es ni la de ella ni la de él, vivieron muy contentos y a los 2 años decidieron contraer matrimonio. Ya tienen 3 años de casados, han viajado y siguen muy felices.

En estos relatos de la vida real en donde se puede apreciar en el segundo, el alcance que llegan a tener los mitos, atentando contra la dignidad y el respeto de la persona adulta mayor en este caso sus padres.

Nuestro mundo envejece es urgente hacer conciencia social, comprometerse a adquirir el conocimiento que nos ayude a avanzar, los profesionales de la salud tienen el desafío de investigar este tema para ir derribando mitos y así poder brindar ayuda a la población adulta mayor. De igual forma empoderar al adulto mayor para que fortalezca todo lo que tenga que ver en la toma de sus decisiones y poner sobre el tapete este tema que nos atañe a todas y todos.

