

KAREN MELISSA LÓPEZ CEBALLOS - EDILY ANDREA PORRAS PORTELA

SUPERVISORA: ARA MERCEDES CEQUERA CÓRDOBA



SEXUALIDAD & VEJEZ

APRENDIENDO SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es un conjunto integral de elementos presentes a lo largo de toda la vida de los seres humanos, es la necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos, de recibir afecto y de comunicarse. El aprendizaje de la sexualidad en todas sus facetas no sólo se reduce al conocimiento del individuo y de la naturaleza del ser humano, sino que también viene determinada por el medio en que se encuentra. La sexualidad es un tema que ha despertado el interés del hombre, desde los tiempos primitivos a nuestros días; y su estudio contribuye a una inmejorable preparación para el afrontamiento de distintos cambios sexuales, tanto fisiológicos como conductuales que se producen a lo largo de la vida.





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad



Y en la tercera edad...



Culturalmente se ha pensado que la sexualidad está sujeta al ritmo biológico de la reproducción y por esto tiende a excluirse a la población mayor de las prácticas sexuales. Si bien es cierto que existen ciertos cambios fisiológicos en la adultez mayor, no es tan cierto que esto limita o inhibe la capacidad de relacionarse sexualmente, de sentir placer, afecto y necesidad de compañía. Según Esguerra (2007) la sexualidad geriátrica es una expresión psicológica de emociones y compromisos, que requiere mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, en una relación de confianza, de amor y de compartir placer con coito o sin él.





*“Una sexualidad bien vivida
Es satisfactoria hasta el final
de la existencia”*

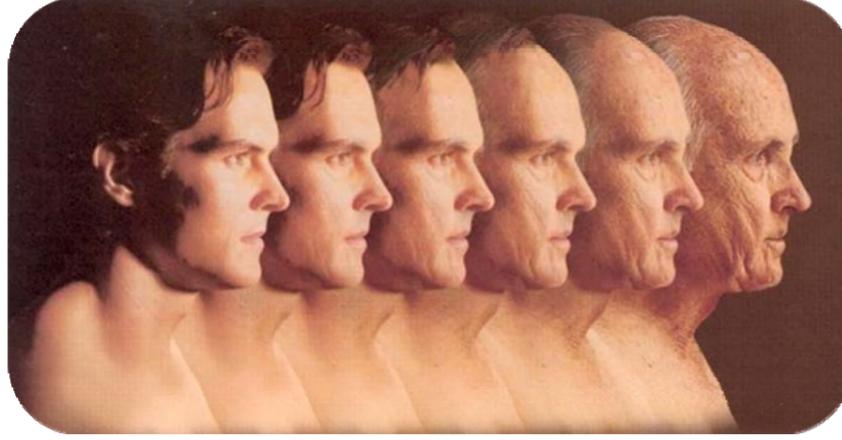


Vamos cambiando...

Tal como lo mencionan Kaplan y Sadock (2000) la sexualidad en el hombre y la mujer añosos sufre modificaciones que son generadas por el propio envejecimiento fisiológico, y exigen una adaptación de la conducta sexual de la pareja de ancianos que propicie una sexualidad gratificante.

Según Cornachione (2006) se ha visto que en hombres adultos mayores, cuando han tenido niveles elevados de actividad sexual durante su juventud y no existe incapacidad física pueden esperar continuar su vida sexual activa en la adultez mayor, así mismo Valenciaga, Naranjo, Álvarez, Turcios & Verdejas (2004), reportan que una de cada cuatro mujeres, de más de 64 años de edad mantienen relaciones sexuales, porque conservan el deseo sexual, tienen pareja, una historia sexual previa satisfactoria y una buena calidad de vida en general.





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad

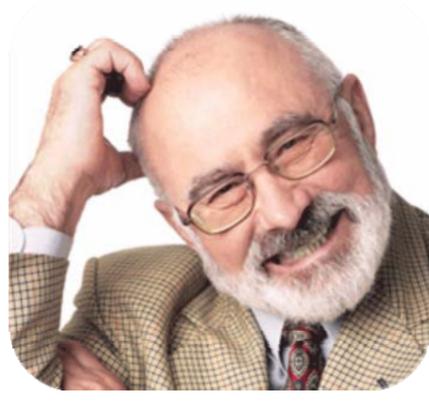


¿Mito o realidad?



Existen ciertos mitos, percepciones o estereotipos negativos hacia la sexualidad en la vejez que afectan el desarrollo satisfactorio de esta dimensión del ser humano en esta etapa de la vida. Si bien es cierto, como ya lo hemos mencionado, existen cambios en cada una de las etapas de la vida y es necesario conocer las implicaciones de estos y generar estrategias que permitan construir una realidad agradable para el individuo, necesitamos resaltar que siempre existe una manera de afrontar esos cambios y tener una calidad de vida satisfactoria.





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad



Los adultos mayores tienen deseo sexual...



REALIDAD: la sexualidad vivida con satisfacción a lo largo de la vida no tiene por qué verse afectada en la adultez mayor, según Victoria (2006) la satisfacción marital empieza a incrementar en la fase del nido vacío, y al parecer se mantiene en la ancianidad, ya que los individuos pasan más tiempo juntos. La sexualidad es un aspecto inherente a la condición humana que cambia a lo largo de ciclo vital. Es falso afirmar que se en la vejez se pierde el deseo sexual o la necesidad de sentirse querido o deseado por la pareja.





*“una bella ancianidad
Es la recompensa de una
Buena vida”*



Las enfermedades y los tratamientos médicos en la vejez dificultan la sexualidad



MITO: es cierto que varios trastornos vasculares y neurológicos, pueden molestar las funciones sexuales, como muchos medicamentos e intervenciones quirúrgicas, pero esto no quiere decir que al enfrentar alguna de estas situaciones finalice la actividad sexual en el adulto mayor. Cada situación en particular requiere de cuidados y estrategias que permitan seguir llevando una vida sexual. A continuación mencionamos algunas de las situaciones más comunes y alternativas de acción para estas.



<i>Problemáticas</i>	<i>Estrategias</i>
<i>Disminución del deseo sexual.</i>	<i>Terapia psicológica.</i>
<i>Sequedad vaginal o falta de lubricación.</i>	<i>Uso de lubricantes, consulta médica.</i>
<i>Falta de elasticidad vaginal</i>	<i>Mayor estimulación, realizar ejercicios de Kegel (ver anexo 1)</i>
<i>Debilidad en la erección.</i>	<i>Usar una posición que haga más fácil la penetración.</i>
<i>Perdida rápida de la erección y periodos de recuperación más lentos.</i>	<i>Mayor énfasis en la excitación antes del coito, buscar la calidad y no la cantidad de las relaciones sexuales.</i>





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad

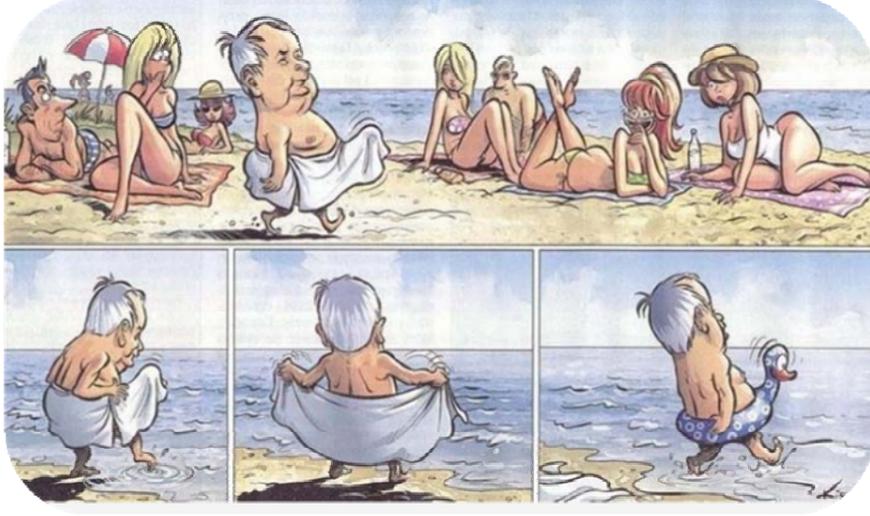


Los ancianos que desean relacionarse sexualmente son viejos verdes



MITO: la sociedad se ha encargado de poner rótulos negativos a los adultos mayores que expresan su sexualidad, por eso tiende a considerárseles inmorales o faltos de pudor, pero esto no obedece más que a la falta de educación y de tolerancia que se requiere para aceptar la sexualidad en todas las etapas de la vida. El deseo y la necesidad sexual no desaparece con los años, inclusive la tercera edad constituye la oportunidad de descubrir cosas nuevas y de experimentar erotismo que en otras etapas de la vida no se hacían muy notorias.



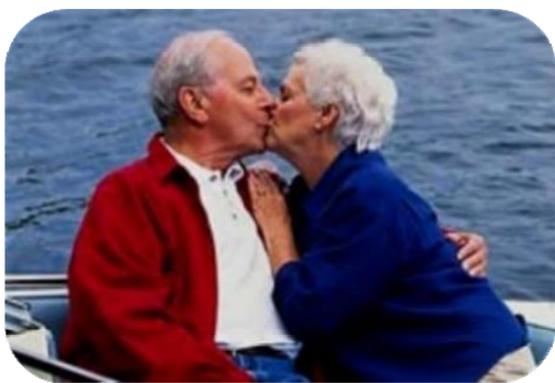
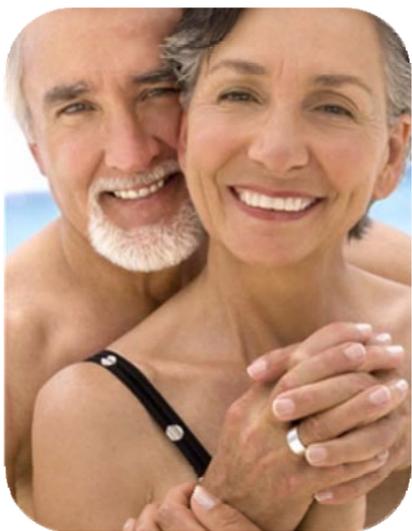


El adulto mayor que ha enviudado puede establecer nuevamente una relación afectiva



REALIDAD: no existe una edad que limite el establecimiento de relaciones afectivas, es cierto que después de los años vividos al lado de una pareja pueda hacerse más difícil superar la pérdida del ser querido, pero esto no quiere decir que jamás pueda volver a vincularse con otra persona. Los adultos mayores también tienen necesidades afectivas al igual que los jóvenes.





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad



El inicio de la vejez en el hombre está marcado por cambios fisiológicos en sus órganos sexuales



MITO: El inicio de la vejez en el hombre se encuentra marcada por el estilo de vida que ha llevado durante toda su vida; su alimentación, su actividad física, su trabajo y su salud mental. Es innegable que los hombres experimentan un deterioro en el área sexual, los que no impiden que ésta se anule sino que potencian la creatividad para conseguir estrategias para estimular otras zonas erógenas.





La menopausia marca el final de la vida sexual en la mujer



MITO: La manera en que se vive la sexualidad en la mujer no solo depende de sus cambios hormonales, ni de sus órganos sexuales, claramente se encuentra estrechamente relacionado pero no implica que al llegar al final de la época reproductiva para la mujer se afecte toda su conducta sexual. Como se viva el cambio, su entorno, sus creencias, pueden dificultar o permitir una vivencia sexual plena.





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad



Los adultos y adultas mayores que demuestran el amor NO se ven ridículos



REALIDAD: El afecto es natural y positivo para la salud mental, cuando nos sentimos amados nos sentimos vivos y sanos; cuando lo hacemos en público lo reafirmamos ante la sociedad y nos llenamos de fortaleza interior vigorizando la autoestima.





“Nunca es tarde para amar”



Los adultos mayores tienen derecho a la vida sexual



REALIDAD: La vida sexual comienza desde que se nace hasta que se muere; es una condición natural humana. La sociedad es la que se encarga de estigmatizar la sexualidad a través de la censura, el reproche, el miedo, las risas o los chistes y más en la adultez mayor por esto la persona se convierte en destinatario de sus propios prejuicios, y ello funciona como el principal responsable de la desvalorización sexual del anciano (Martínez, 2008).





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad



Todos los adultos y adultas mayores tienen dificultad para sentir placer

MITO: Si bien es cierto que los hombres y mujeres experimentan cambios físicos en la adultez mayor como: tiempo más largo para lograr la erección en hombres y menor grado de acidez y lubricación del medio vaginal en mujeres, esto no impide que la búsqueda de nuevas zonas o artefactos y la creación de escenarios más sensuales y provocativos se examinen en el acto sexual obteniendo beneficios a nivel comunicativo y comprensivo de las necesidades y dificultades de la pareja y por ende una mejor relación afectiva.





Aprendiendo sobre sexualidad en la tercera edad



Algunas sugerencias relacionadas que valen la pena revisar...

Películas:

- ❖ *Alguien Tiene que Ceder - Something`s Gotta Give. Director: Nancy Meyers.*
- ❖ *El Amor en los Tiempos del Cólera - Love in the Time of Cholera. Director: Mike Newell*
- ❖ *En el séptimo cielo - Wolke Neun (Cloud Nine), Director: Andreas Dresen.*
- ❖ *ELSA Y FRED - Director: Marcos Carnevale.*
- ❖ *La vida empieza hoy - Directora: Laura Mañá.*
- ❖ *Volver a vivir. Director: Nick Cassavetes.*



Anexo 1: Ejercicios de Kegel

Estos ejercicios fueron diseñados para fortalecer los músculos de la pelvis que tiene un papel importante en la función sexual y la contención de la orina. A continuación se describe como deben ser realizados.

- Siéntese o acuéstese cómodamente con los músculos de los muslos, nalgas y abdomen relajados. La primera vez se recomienda la posición acostada.*
- Contraiga el anillo muscular alrededor del ano (esfínter anal) como si estuviera tratando de controlar una ventosidad evitando apretar las nalgas.*
- Relájelo. Repita este movimiento varias veces, hasta estar segura de que lo realiza correctamente.*



- *No apriete otros músculos al mismo tiempo. Tenga cuidado de no contraer los músculos del abdomen, piernas u otras partes del cuerpo. Solo apriete los músculos de la pelvis. No aguante la respiración.*
- *Antes de los ejercicios, los músculos débiles dejan salir la orina de manera involuntaria. Después de los ejercicios, los músculos fuertes retienen la orina.*
- *Al principio, busque un lugar tranquilo para hacerlos en donde se pueda concentrar bien (en el baño o su habitación). Acuéstese, contraiga los músculos de la pelvis y cuente hasta tres. Relájese y cuente hasta tres. Repita de 10 a 15 veces en cada sesión.*



Referencias

Esguerra, V. I. (2007). Sexualidad Después De Los Sesenta Años. Avances En Enfermería, 25 (2), 124-140.

Kaplan H, Sadock BJ.(2000). Sinopsis de psiquiatría. 8ª edición. Washington DC: Editorial Médica Panamericana.

Cornachione, M. (2006). Psicología del desarrollo. Barcelona: Editorial Brujas.

Martínez, V. (2008). Sexualidad humana: una mirada desde el adulto mayor. Revista Cubana de Medicina General Integral 24, (1)



Valenciaga, J., Naranjo, F., Álvarez, N., Turcios, S. & Verdejas, O. (2004). *Características de la sexualidad en ancianos del municipio Güines. Revista de Ciencias Médicas de La Habana* 10(1).

Victoria, B. (2006). *Sexualidad, Amor y Envejecimiento*. 1ª Edición. México D.F: editorial Benemérita.



Cada etapa de la vida presenta
necesidades diferentes,
Impone retos y trae consigo nuevas
posibilidades, el secreto para lograr
una vida plena esta en superar las
adversidades, aprovechar las
oportunidades y jamás pensar que el
juego se ha perdido

KAREN MELISSA LÓPEZ CEBALLOS - EDILY ANDREA PORRAS PORTELA
SUPERVISORA: ARA MERCEDES CEQUERA CÓRDOBA



Universidad
Pontificia
Bolivariana
SECCIONAL BUCARAMANGA