

EL PLACER TODAVIA ES POSIBLE. COMO DISFRUTAR DE UNA SANA SEXUALIDAD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.

Palma de Mallorca, 6 de octubre de 2012.

Participación de la Fundación Sexpol.

Carlos San Martín González

Mesa redonda y debate: Envejecimiento Activo.

1.- Introducción,-

El ser humano, sexuado desde su nacimiento y hasta su muerte, ha vivido su sexualidad de mala manera dado que la cultura lo educa desde la cuna. Le muestra una parte de la sexualidad, la genitalidad, importante en algunos momentos de la vida de las personas, pero no toda la sexualidad

El concepto de sexualidad que se recibe desde los padres está restringido a lo físico, a lo genital, y su función esencial es la reproducción, consciente o subconsciente. Pero el ser humano tiene, además de un componente físico, biológico, otros dos elementos fundamentales y que les diferencia del resto de los seres vivos. Son el aspecto psicológico, subjetivo y personal, afectivo, emocional propio de cada persona y el componente social, que lo contacta con los demás, que lo comunica con sus semejantes y que le proporciona una cultura propia.

Las personas no pueden separar en ningún momento sus aspectos biológico, psicológico y social. Cada actividad humana afecta inevitablemente los tres niveles. También la sexualidad de las personas presenta esta característica.

En las relaciones genitales no solo interviene lo físico sino que está presente lo emocional y el deseo de estar compartiendo con alguien. En las relaciones emocionales también están presentes nuestros órganos de sentidos, nuestra memoria, etc., es decir nuestro aspecto físico y, además, nos comunicamos sensaciones, afectos, etc. Se hace presente lo biopsicosocial de forma integrada.

Sin embargo nuestra cultura presenta en el ser humano una dicotomía que no existe. Por una parte el amor, lo bueno, lo puro, lo casto, con los niveles psicológico y social, y por otra parte el sexo, lo malo, lo sucio, lo impuro. La sexualidad, confundida con el coito, es enseñada como algo que es preciso domesticar, aplacar, controlar. La sexualidad sólo en y para las etapas reproductivas.

La sexualidad humana tiene tres objetivos: la reproducción, el placer y la comunicación.

La reproducción no debería ser una cuestión impensada. Por el contrario, la búsqueda de hijos debería estar al servicio del placer, conciente y responsable, de tenerlos. En la tercera edad este objetivo, en la mujer, está descartado dado que con la menopausia se carece definitivamente de óvulos propios; y en el hombre su capacidad reproductiva se ve claramente menguada con el paso de los años.

La comunicación, como lo biológico, también debería estar al servicio del placer. El ser humano necesita el contacto con otras personas. Es indispensable relacionarse de forma directa y/o indirecta con hombres y con mujeres para alcanzar niveles de equilibrio biopsicosocial que posibiliten el placer de vivir. También en las personas mayores.

Y el placer, objetivo esencial de cada persona, debería estar presente en toda actividad humana. Lo sano, lo normal, es la búsqueda de la felicidad individual y colectiva durante toda la vida y de acuerdo a la realidad de cada cual. También en las etapas no reproductivas.

2.- Cambios y sexualidad en la Tercera Edad.

Durante cada etapa del desarrollo de las personas se dan situaciones particulares. En el desarrollo psicosexual también. De esta manera, en la búsqueda de la felicidad, las personas deben adaptarse a su propia realidad. Y en la Tercera Edad, cuando se inicia un cambio significativo por el paso de los años, el esfuerzo por esa adaptación debería estar concientemente asumido.

El cambio fisiológico experimentado por hombres y por mujeres con el paso del tiempo se hace presente de múltiples maneras. No sólo se arruga la piel, el caminar se hace más cansino, se modifican las costumbres, aparecen enfermedades propias de la edad, etc.

En el plano genital también se perciben cambios significativos como dificultades erectivas en el varón que originan miedos al desempeño o sequedad vaginal que pueda provocar dolor en las relaciones coitales, lo que conlleva dificultades orgásmicas y, como es normal, falta de deseo. Y, a partir de aquí, se tiene la sensación de que “Ya se acabaron las relaciones coitales”. Y, con mayor razón si, “Para qué si ya no podemos tener hijos”. Además, “No quiero ser visto como un viejo verde o una vieja salida”.

La sociedad imprime una suerte de conjuro contra la sexualidad en la Edad Madura. Surgen mitos y falacias que limitan las posibilidades de encuentros placenteros y que condicionan las actitudes hacia lo sexual. No se reconoce la belleza personal, la normalidad del deseo genital, la necesidad del encuentro con otros y otras sin exigencias genitales sino como un componente indispensable para el equilibrio emocional.

La cultura elabora creencias que limitan las posibilidades de placer en esta edad: La sexualidad se termina con los años; las personas mayores normales no tienen interés por lo genital, los ancianos que se interesan por las relaciones sexuales están enfermos, peor si se es anciana ya que su sexualidad se acabó con la menopausia, las relaciones genitales son malas para la salud de las personas mayores, etc.

Estas falacias, que limitan cuando no impiden la búsqueda del lícito placer genital, obligan a las personas mayores a ocultar sus deseos, a vivir con vergüenza su sexualidad cuando no a castrarlas negando el derecho de todos y todas al disfrute sexual.

Además se comete otra aberración cuando se afirma que la búsqueda del placer físico sólo se puede lograr con los genitales, con el coito. Y, si no hay erección y no puede haber penetración, no se podrán dar condiciones reproductivas, "Como está mandado" y, en vez de placer, sobre todo en el hombre, se siente vergüenza, se siente sufrimiento, desaparece el placer. Y este sufrimiento puede proyectarse a la pareja. De esta manera, la sexualidad genital-reproductiva, en vez de ser deseada comienza a evitarse, empieza a crear distanciamiento cuando no, incluso, procesos de ruptura.

3.- Hacia una nueva sexualidad.

La sexualidad, con el placer como objetivo esencial, debe estar en el propósito permanente de todas las personas y en todas las edades.

Si se entiende que hay, con el paso de los años, deterioro real en las personas mayores, que hay cambios biológicos, psicológicos y sociales significativos de forma integral, es preciso que se viva un proceso de adaptación a las nuevas realidades. Para ello es necesario que se comprenda que el coito no es un fin en si, sino que es solamente un medio, que el objetivo es pasárselo bien, es divertirse compartiendo con alguien que agrada.

Se puede besar, lamer, achuchar, tocar, acariciar, morder, arañar suavemente, mirar con ternura, intercambiar suspiros, etc. para ser felices en un encuentro sexual. No es indispensable el coito. A veces es mejor una secuencia de besos en la espalda o un simple abrazo, por ejemplo, que una penetración.

Las personas deberían aprender a reconocer que sus parejas, por ser normales, tienen cosas que inevitablemente no agradan pero que, junto a ellas, tienen muchísimas cosas mas que si gustan, que si agradan, que si dan felicidad. Y que, si no se asumen las limitaciones que tienen, no tenemos derecho a exigir que la pareja asuma aquella parte de la propia personalidad que pueda disgustarla a ella,

Por lo tanto las personas mayores, adaptándose a la realidad propia, con las posibilidades y limitaciones de la edad, deberían intentar ser felices, buscar el placer personal entendiendo que la felicidad de la pareja favorece a la propia felicidad.

Para dar felicidad es preciso tener felicidad. Si la persona vive angustiada, vive con miedos, con restricciones evitables, con pena, con infelicidad solamente dará tristeza. Si alguien quiere a alguien debe procurar, en primer lugar, ser feliz y, así, dar felicidad. Cada cual, intentando ser feliz. Y la sexualidad debería ser para el placer. Nunca para el dolor.

Por ello, desde aquí se insta a todas las personas y, especialmente a las que están en la edad madura, a que aprendan a jugar, a sacarle el máximo a sus experiencias vitales, a que se diviertan, vestidos y sin ropas, de día y de noche.

Es necesario, en las parejas, aprender a ponerse en el lugar de la otra persona, a tener confianza en que siempre, incluso cuando no agrada lo que está haciendo, no lo hacen porque no quieren a su pareja. Se están equivocando y al hacerle daño a ella se hacen daño a si misma.

Pero también es preciso aprender que hay momentos en que se debe desarrollar una gran capacidad de adaptación sacando lo mejor de nuestra paciencia para “frustrarse adecuadamente”, porque es lo que más conviene. Y cuando se niega lo que se desea, es necesario que se aprenda a seducir. Pedir, se puede todo, exigir nada. Y no culpar a su pareja cuando diga que no, sino aceptar que simplemente ella misma no ha logrado seducir a su pareja. Por desgracia muchas veces se exige a la pareja cosas que ella no desea.

El objetivo esencial de la sexualidad, como hemos dicho anteriormente, es el placer. Y en la Tercera Edad tenemos la posibilidad, y el derecho, a obtenerlo con todas nuestras posibilidades, que son muchas, y con nuestras limitaciones, que no son tantas.

Carlos San Martín González
Pedagogo y Terapeuta Sexual
Teléfonos: 653.373.223 y 91.612.87.38
Correos: carlossanmartingonzalez@yahoo.es
carlos.sexpol@yahoo.es (profesional)