

SEXUALIDAD MADURA EN LA VIDA DE PAREJA

SIMÓN GARCÍA MARTÍN

*¡Qué hermosa estás, qué bella,
qué delicia en tu amor!
Tu talle es de palmera; tus pechos, los racimos.
Yo pensé: treparé a la palmera a coger sus dátiles;
Son para mí tus pechos como racimos de uvas;
Tu aliento, como aroma de manzanas.
¡Ay, tu boca es un vino generoso que fluye acariciando
y me moja los labios y los dientes!*

Cantar de los Cantares 7, 6-10.

DOS CONCEPTOS: SEXUALIDAD Y EDAD ADULTA

La sociedad en la que nos encontramos, ha comenzado el camino hacia la búsqueda del bienestar sexual como un componente fundamental de la vida, desarrollando un concepto integral de la sexualidad humana y considerándolo de una manera más amplia y, a ser posible, de mayor calidad.

El amor y la sexualidad deben ser redescubiertos, aprendidos y revalorizados – e incluso apreciados por primera vez –, ya sea uno joven, de edad madura o longeva.

Pero a medida que la persona envejece y las limitaciones biológicas hacen su aparición, suele darse en las personas la necesidad de hacer una evaluación de su vida sexual y de sus relaciones con la pareja.

Y, ¿qué sucede con las personas de edad adulta? Previamente es necesario aclarar un concepto. La edad adulta es un concepto considerado como una etapa de la vida. Parece claro que la infancia comienza al iniciarse la vida fuera del útero materno y la adolescencia cuando comienzan los primeros embates de la pubertad. La edad adulta, por su parte, coincide con la independencia personal. Son juicios y límites un tanto imprecisos que dejan al descubierto distintas preguntas. Una de ellas, ¿a qué edad finaliza la etapa adulta y da paso a la vejez? San Agustín dice que la edad se mide no por los años, sino por la virtud y la prudencia (*Las costumbres de la Iglesia y las de los maniqueos*, I, 10, 17).

Esta reflexión es, sin duda, muy importante, ya que si tenemos en cuenta que actualmente – en una sociedad como la nuestra –, una persona se independiza a los 25 ó 30 años, esta etapa tiene una difícil determinación cronológica, ya que la respuesta no está clara ni para la gente común ni para los científicos, porque no existe una edad en la que suceda algo concreto que haga al individuo entrar en la vejez. Y eso que san Agustín afirma que la ancianidad se distingue por un entendimiento sabio y encanecido (*Sermón 216*, 8).

Por ello debemos hablar de envejecimiento, como curso o proceso que comienza tempranamente – al término de la juventud –, y que, a lo largo de la vida adulta, se combina con procesos de maduración y desarrollo. El curso del envejecimiento se despliega en una secuencia compleja de cambios, que tienen lugar desde distintos niveles (biológico, psicológico, social), teniendo que abordarse en una perspectiva multidisciplinar, acorde con esa diversidad de niveles (Buendía y Riquelme, *Envejecimiento y psicología de la salud*, Siglo XXI de España Editores, 1994).

Una distinción que es necesario realizar, es la que puede establecerse entre el proceso de envejecimiento que ocurre a lo largo de la vida, y la vejez como un estado que comienza en un momento no bien definido. En realidad, el proceso de envejecimiento empieza cuando empieza la vida, de forma tal que no hay vida orgánica sin envejecimiento. Así, podría decirse que el envejecimiento es vida, y vivir conlleva necesariamente envejecimiento, produciéndose a lo largo de ese proceso unos patrones de cambio y de estabilidad, así como de desarrollo y declive (Fernández- Ballesteros, *Calidad de vida de las personas mayores en distintos contextos*, Zamarrón y Maciá, 1996).

Y es que, el proceso de envejecimiento comienza desde el mismo momento del nacimiento. Otra observación atinada de san Agustín es cuando advierte que según van pasando los años, la vida va disminuyendo (*Comentarios a los Salmos* 65, 24). Desde el niño, el joven y el adulto, se va construyendo la vejez. Así en la vejez, convergen la curiosidad, la sorpresa y la admiración que formaron la infancia; el entusiasmo, la generosidad y el ímpetu que integraron su juventud; la reflexión, la ponderación y la serenidad que modelaron su madurez. En este sentido, el envejecimiento como proceso normal, común a todos, trae consigo sabiduría, experiencia acumulada con los años y una inmensa fuente de recursos humanos y sociales. Esta experiencia nos proporciona habilidades, conocimientos y flexibilidad para adaptarnos a las nuevas circunstancias de la jubilación o a otros cambios en la vida (Vega y Bueno, 1996. *Desarrollo adulto y envejecimiento*).

Por ello, debido a la amplitud de esta etapa cronológicamente hablando y las importantes diferencias entre sus distintas subetapas, intentaremos dar una visión de la sexualidad en el matrimonio en la edad adulta – de manera general –, aunque precisaremos aspectos que son comunes a todas ellas.

Una gran parte de la sociedad, sigue concibiendo la sexualidad como una capacidad sometida al desgaste de los años que va perdiendo interés progresivamente en las personas mayores. Esto hace que las personas – a medida que avancen en edad –, comiencen a olvidarse de sus necesidades sexuales reales y se acoplen a la imagen que las falsas creencias han creado en las personas que les rodean. Pero la sexualidad del individuo no sólo se mantiene, sino que se va transformando a lo largo de la vida, y cada edad favorece formas de satisfacción diferentes.

Todo individuo tiene derecho a recibir información y educación adecuada sobre la sexualidad, además de los medios para vivirla como persona. En los últimos tiempos se va produciendo un cambio favorable y radical en la opinión pública general con respecto al tema del derecho a la propia sexualidad en todas las edades de la persona.

El hombre de hoy va descubriendo poco a poco la sexualidad como valor de la persona y, en consecuencia, el derecho y deber a la educación integral permanente, que no debe ser negada a nadie cualquiera que sea su edad.

Debemos asumir una nueva visión integral de la sexualidad como algo que somos, que nos permite vivir diferentes posibilidades de placer, comunicación y afecto dentro y fuera del matrimonio, a través de manifestaciones diversas, siempre con tal de que no sean perjudiciales para las persona y sean éstas aceptadas libremente.

DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos y espirituales. Aunque puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen simultáneamente, pero tal diversidad de condicionantes confiere a la sexualidad de cada persona un marcado carácter personal y específico que se manifiesta en lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Una dimensión biológica, comprende aquellos aspectos que, desde el punto de vista físico y orgánico, tienen que ver con la expresión sexual. Se integran en ella, por tanto, distintos aparatos y órganos regidos por el cerebro que, tras recibir información desde los órganos de los sentidos, elabora la respuesta sexual humana.

Los órganos de los sentidos – vista, oído, olfato, gusto y tacto –, son parte esencial de esta dimensión así como la piel, que, en su totalidad, constituye el mayor órgano sensorial sexual y es considerada, junto con las mucosas, un agente erógeno de importancia capital. Los órganos genitales, que se integran en esta dimensión, a menudo han monopolizado todos los aspectos placenteros de la sexualidad en detrimento del placer proveniente de otras zonas corporales como la piel.

Esto – que es muy evidente en el varón –, no lo ha sido tanto para la mujer en quien se reconoce una gran sensibilidad de las zonas no genitales (piel y mucosas sobre todo), lo que la hace más sensible a estímulos táctiles como besos y caricias.

La piel, en su totalidad, constituye el mayor órgano sensorial sexual y es considerada un agente erógeno de capital importancia.

Cuando el encuentro amoroso avanza y se llega a la fase de excitación, las sensaciones provenientes de los órganos de los sentidos influyen de manera distinta en cada uno de los sexos. Los estímulos auditivos favorecen la

excitación sexual de la mujer sutilmente más que en el varón, mientras que en éste juegan mayor papel los visuales.

También se integran en esta dimensión biológica las cuestiones relacionadas con el desarrollo sexual y sus diferentes etapas que comprenden toda la vida. Desde el nacimiento, la infancia, la pubertad, el tiempo en el que se inicia la capacidad de procreación, y hasta cuando ésta se pierde, se sigue viviendo como ser sexuado. Integra también los distintos aspectos relacionados con la respuesta sexual humana, que es posible gracias a la implicación de diferentes sistemas de nuestro organismo (nervioso, endocrino y vascular).

Con la dimensión psicológica y social, cada persona va perfilando a lo largo del tiempo una actitud propia sobre la sexualidad, que será facilitadora o inhibidora de su expresión según sus propias experiencias, las referidas por otras de su entorno, el ambiente social y cultural en el que está inmersa, su formación y su información, sus creencias religiosas, etc. A la vez, y de forma inevitable, transmite a su entorno una imagen basada en su conducta y en sus opiniones, que pueden ser coincidentes o no con su íntima realidad.

Desde la infancia, las primeras actitudes hacia el sexo – que a menudo permanecen inalteradas –, se basan en lo que oímos y percibimos de nuestros padres, madres, educadores y educadoras, así como de compañeros y compañeras. En definitiva, es indudable que el entorno social mediatiza de manera importante, tanto nuestra actitud como nuestra conducta hacia la sexualidad propia y ajena.

Cuando surgen problemas sexuales, por leves que sean, generan en el individuo reacciones de ansiedad, inseguridad, miedo al fracaso, etc. y repercuten en la pareja, que puede responder adoptando diversas actitudes – comprensiva, de colaboración o de rechazo o irritación – pero que, en general, no suelen dejarla indiferente.

Así pues, la dimensión psicosocial de la sexualidad conjuga factores psicológicos (emociones, ideas, actitudes personales) con factores sociales (influencia del entorno social), y su evaluación es muy importante porque con ella se puede explicar el origen de numerosos trastornos sexuales.

Por último, una dimensión medioambiental donde, en los últimos años, algunos expertos señalan que esta nueva dimensión en la sexualidad, influye de manera clara en los individuos. Estos cambios provocan modificaciones diferenciales en la sexualidad de los seres vivos, y la interdependencia entre éstos y el ambiente es la base de la evolución y la biodiversidad.

Por ello, a continuación, nos adentraremos en esos cambios que se producen a nivel biológico en estas edades, así como los diferentes estereotipos existentes sobre el mismo. Además, veremos cómo la influencia de la televisión puede condicionar nuestro concepto de sexualidad influyendo psicosocialmente en las personas y de cómo nuestro estilo de vida, también influye – de alguna manera – provocando modificaciones medioambientales en los individuos. Y es que, durante el desarrollo de la vida, los adultos en sus diferentes etapas – considerando la variabilidad e individualidad de cada persona –, se establece su propio estilo de vida, que está íntimamente relacionado con la salud, las relaciones sociales, el trabajo, la vida sexual y

otros, influenciados también por los diferentes factores que intervienen en su crecimiento.

Este estilo no se elige de una lista de alternativas que presenta la vida, tampoco está supeditado al destino azaroso. El estilo de vida se va conformando desde los primeros años de la vida y se fortalece cuando se llega a la edad adulta (de hecho, una de las características que distinguen al adulto es la adjudicación de una responsabilidad reconocida por la sociedad). Sin embargo, es posible modificar, parcial o totalmente, este estilo cuando se llega a la adultez intermedia. Los cambios son posibles cuando se cuenta con un acervo de habilidades y conocimientos para afrontar los siguientes retos que presentará la vida.

Entre otros, la educación juega un papel muy importante en este proceso ya que, para entrar en los estudios especializados o en algún trabajo (profesional o no), se requiere una preparación educativa básica, además del aprendizaje “de vida”, siendo este último la recopilación y personalización de experiencias vividas.

Aunque muchos de los prototipos de estilo de vida que muestran los medios masivos de comunicación son inalcanzables para la mayoría de las personas, apoyan a que el individuo compare su estado actual de estilo de vida con las posibles alternativas que el mundo ofrece. Las relaciones sociales permiten comparar el entorno inmediato con lo que cada persona es, tiene y aspira, para continuar formando y estableciendo una forma propia de vida.

- ¿Qué es la sexualidad?
- ¿Qué implica el envejecimiento en nuestra sexualidad?
- ¿Cuáles son los cambios más importantes en nuestro cuerpo?

NUESTRO CUERPO CAMBIA

Desde el punto de vista fisiológico, los procesos de envejecimiento sexual comienzan hacia los 30 o 35 años y siguen un proceso lento, muy variable de unas personas a otras.

En la mujer – aunque el proceso de envejecimiento es igualmente lento –, tiene una marca biológica clara, que es la menopausia. Se trata de su último período menstrual natural, y culmina en torno a los 48-50 años – aunque con grandes variaciones de unas personas a otras –, y empieza a partir de los 30 o 35 años, disminuyendo la capacidad de fertilidad, aumentando el riesgo de aborto y de nacimiento de hijos con anomalías, etc.

Con el tiempo, los ovarios pierden gradualmente la habilidad de producir óvulos, el cuerpo produce menos estrógeno y progesterona y la menstruación se vuelve menos frecuente, hasta que finalmente cesa todo este proceso. La pérdida de la capacidad funcional de los ovarios provoca una disminución de estrógenos, lo que conduce a una sintomatología vasomotora, que incluye los sofocos y los sudores. Su frecuencia, duración y permanencia en el tiempo, es muy variable: pueden reproducirse cada pocas horas o solamente una o dos veces por semana, y durar unos segundos o un cuarto de hora.

También es frecuente encontrar alteraciones de la esfera psíquica de la mujer donde – en buena parte – el origen de la misma está ligado a las modificaciones psicosociales que suceden en la sociedad actual. Así se ha observado que en algunas culturas africanas, donde la mujer con la edad gana en estatus social, los cambios menopáusicos no se asocian a alteraciones de la esfera psíquica, mientras que en las culturas occidentales, orientadas a patrones de juventud y belleza, la pérdida de estos valores es fuente de detrimento para la mujer.

Otro aspecto importante es la disfunción lubricante debida a un trastorno del mecanismo de trasudación, que responde al estímulo erótico o, más generalmente, a una vascularidad deficiente de la pared vaginal. Desde el punto de vista de la repercusión del envejecimiento sobre las funciones sexuales, diversas investigaciones afirman que en un estado de salud razonable, la actividad sexual puede mantenerse hasta los 80 o más años.

Sin embargo, coincidiendo con el climaterio, aproximadamente un 50% de las mujeres refieren un deterioro de su sexualidad, que afecta a todas las fases de la respuesta sexual humana, con reducción del deseo sexual y frecuencia de coito, así como reducción en la consecución del orgasmo. La causa de este deterioro puntual es múltiple, siendo de máxima importancia el dolor coital percibido por la mujer, el influjo directo del déficit de hormonas sexuales sobre la libido, así como factores psicosociales (concepción reproductiva de la sexualidad, perturbación de la imagen corporal, etc.).

Los cambios en el varón tienen lugar de forma más paulatina. El varón no tiene ninguna señal biológica especial a lo largo de todo este proceso de envejecimiento, de forma que el declinar sexual es lento y fundamentalmente regular. Comienza también en torno a los 30 o 40 años y va progresando lentamente, variando mucho de unos varones a otros. La principal diferencia con la mujer es que el varón mantiene la actividad en mucho mayor grado, la actividad testicular endocrina de producción de andrógenos y la capacidad de reproducción a lo largo de toda la vida, y que, en su proceso de envejecimiento, no hay cambios biológicos tan espectaculares como la menopausia.

Los cambios relacionados con la capacidad de erección, frecuencia de coito y duración del período refractario, son los que suelen tener más importancia fisiológica para el varón, sobre todo, si ha interiorizado el modelo de sexualidad joven y masculina dominante, en el cual coitar y hacerlo frecuentemente es uno de los valores más destacados.

Por consiguiente, tanto en el varón como en la mujer, los cambios fisiológicos no justifican en sí mismos una pérdida brusca y significativa de actividad sexual, sino que la adaptación adecuada a estos cambios puede tener como resultado incluso un enriquecimiento de la sexualidad de la pareja, libres de miedos y del deseo menos controlado a la descarga eyaculatoria.

- ¿Qué estereotipos existen sobre la sexualidad?

- ¿Cómo nos influyen los medios de comunicación en nuestra vivencia de la sexualidad?
- ¿Qué papel juega la publicidad en este aspecto?

¿ES TODO VERDAD?

Aparte de estos cambios fisiológicos que, más pronto o más tarde irremediablemente se producen en todos nosotros, existen otro tipo de cambios en los que – a diferencia de los anteriores –, pueden darse o no dependiendo de la propia persona y de cómo ésta entienda su situación con los demás; éstos son los cambios psicosociales.

Cuando los conceptos sexualidad y edad adulta, están apoyados por variables sociales, económicas, históricas u otras, puede que se desvirtúen y acaben siendo influenciados por elementos negativos, lo que va a dar lugar a diferentes estereotipos. Son la necesidad que tenemos las personas de percibir un cierto control y conocimiento de la realidad con la que convivimos, haciéndonos simplificarla de tal manera que unas cuantas características nos sirven para identificar y describir cualquier persona o grupo de personas que nos rodea (Yubero y Larrañaga, 1999, *La imagen social del anciano*).

El origen de los estereotipos se encuentra en la ordenación y agrupación de las personas en categorías – grupos sociales –, a partir de un proceso de evaluación de las características que asemejan y diferencian a unas personas de otras. Los estereotipos son muy resistentes al cambio y se fijan dentro del componente cognitivo de las actitudes. Se trata de creencias que comparten un número elevado de personas sobre las características que, según ellos, mejor describen a los miembros de un grupo.

Pueden ser desde características físicas, a conductas relacionadas con sus roles sociales, rasgos de personalidad o algún atributo que supuestamente los identifique como miembros de ese grupo. Y si hablamos de estereotipos, también podemos hablar de prejuicios cuando las actitudes son negativas, desfavorables, injustas e irracionales hacia los miembros de otro grupo de personas (Oskamp, 1991, *Attitudes and opinions*).

Al igual que a los estereotipos se les sitúa en el plano cognitivo de las actitudes, a los prejuicios se les define como un sentimiento negativo y se les emplaza dentro del campo afectivo de las actitudes, lo que implica conductas agresivas o de evitación, producidas dentro de las relaciones entre grupos y que, debido a que siempre supone una generalización excesiva, suele ser fuente de creencias erróneas e injustas (Morales, 1996, *El prejuicio racial como actitud negativa*).

Los estereotipos son inherentes, de alguna forma, al tipo de sociedad y de cultura del momento, de forma que los asumen la mayoría de los miembros de esa sociedad o cultura, incluyendo a los que soportan las etiquetas del estereotipo (Sáez Narro, 1996, *La percepción de limitaciones y estereotipos en la jubilación*).

En las sociedades rurales españolas de hace unos años, las personas mayores ocupaban generalmente un lugar importante en la familia, en la que solían coexistir tres generaciones distintas. En cambio en la sociedad occidental actual – donde ser joven es un valor y una meta conseguir o mantener la fuerza, el vigor o la belleza de la juventud, y donde la vejez representa todo lo negativo de la vida y es rechazada –, ha predominado un estereotipo negativo sobre esta etapa de la vida.

Y es que la historia de la sexualidad siempre ha estado entre dos extremos, en unos casos lo corporal ha sido despreciado y lo afectivo exaltado, en otros casos al revés.

Una posible solución sería expresar nuestra sexualidad en una totalidad mediante un lenguaje que integrara lo corporal y lo afectivo. Es decir, si en lugar de proceder directamente a la satisfacción de la propia relación sexual coital, buscamos y tocamos la totalidad de nuestra piel, desarrollaremos un mundo de sensaciones, lo que amplificará la parte genital y podremos alcanzar la plenitud sexual. Y es que las caricias, los besos, los abrazos son tan necesarios que ya desde que nacemos necesitamos de ese “contacto”. Un arte que no todos conocen es el de la caricia, que – jugando con las palabras – podría definirse como un *contacto con tacto*.

Por ello es tan necesario en todas las etapas de nuestra vida – por supuesto también en la madurez – ese contacto, pero sin olvidar que debemos seguir creciendo en nuestra sexualidad, ya que aunque el paso de los años nos impulse a la necesidad de modificar y cambiar nuestra vida sexual para adaptarla a los nuevos cambios fisiológicos, psíquicos y afectivos de nuestro ser, hay que pensar que tenemos todo el tiempo para vivirlo sin prisas, libres de deberes inmediatos.

Todos los sentimientos posibles permiten ser expresados y todos pueden ser aprendidos o planificados a estas edades. El mismo estado actual del cuerpo pide este lenguaje como el mejor y más bello modo de buscar y compartir todos los gozos eróticos que necesitamos.

LA OTRA SEDUCCIÓN

Uno de los medios masivos de comunicación a través del cual la publicidad es el eje de su funcionamiento, es la televisión. Se trata de un medio de enorme difusión donde se concentran la mayoría de los mensajes, convirtiéndolo en un poderoso canal publicitario. El discurso televisivo dominante hoy día se convierte en un espectáculo continuo y universal.

Si nos centramos más en la idea de espectáculo, tenemos que decir que aparece asociada al deseo y a la satisfacción a través de la fascinación. Se relaciona con rasgos de los medios de comunicación de masas como son el disfrute o el placer.

Así, es fácil encontrarse en la misma emisora de televisión un informativo en el cual se dan noticias de guerras y muertes – hoy día todo son

noticias alarmantes y pesimistas –, y seguidamente nos encontramos con un anuncio de compresas en el cual “te tienes que sentir bien”.

Por tanto, cada unidad elemental en este sistema posee una estructura propia en la que invita al espectador a asumir un determinado rol de protagonista. Nos apropiamos de unas características concretas y de una forma de pensar cada vez que vemos la televisión.

La publicidad juega un papel muy importante en cuanto a las programaciones de las diferentes cadenas, ya que los anunciantes desarrollan un control sobre los contenidos de los *mass medias*, así que su financiación no fomenta la total libertad ni el derecho de información que debería existir.

También lo espectacular se hace patente cuando los grandes asuntos de los que habla la sociedad se reflejan previamente en los medios y sobre todo en la publicidad, que nos ofrece estilos de vida particularizados que luchamos por conseguir; como cuando los políticos dedican grandes dosis de imaginación a diseñar la manera de convencer y ganar más votos a través de los medios. El interés de las televisiones radica en conocer al público, dibujar el perfil de un cliente que se ajuste a las necesidades de los anunciantes y a las del medio. El individuo receptor se convierte en producto de consumo, cuando paradójicamente cree que es él quien elige.

La televisión genera una ilusión que corre paralela a la verdadera realidad, superándola y convirtiéndose en la nueva visión adorada por todo el mundo. La seducción de los medios hace que lo importante no sea lo que transmitan, sino el mero hecho de transmitir y de hacerlo de una forma impactante.

Es conveniente mencionar que actualmente en nuestra sociedad de consumo, el poder de la imagen es abrumador. Y, sobre todo, lo sabe el discurso publicitario, que es el que orienta todas sus estrategias a presentarnos todos los sueños a través de imágenes. Las imágenes son las que fomentan la atención y la motivación, son más apropiadas para mostrar información espacial y facilitan, en cierto grado, determinados procesos de aprendizaje. La eficacia emocional de las imágenes se acrecienta con su grado de *iconicidad* o capacidad de visualización.

Muchos son los anunciantes que utilizan métodos persuasivos a la hora de crear las obras publicitarias en televisión. Cuando nos referimos a la provocación como método usado por los creativos, no sólo hay que hacer referencia a los anuncios donde salen chicas desnudas, despampanantes – que sólo pretenden llamar la atención de un determinado público –, además existen otras maneras de provocar a los diferentes objetivos de la sociedad. A unos se les puede provocar a través del sexo, a otros a través del humor, la violencia o de una provocación intelectual.

Las campañas de Benetton, son un claro ejemplo de utilización de la provocación y sobre todo de la trasgresión. Ahora bien, la publicidad que Oliviero Toscani quiso mostrar a través de esas imágenes, es la

responsabilidad social y política que las compañías del futuro deberían asumir. Sus campañas han sido duramente criticadas por utilizar imágenes reales, de acontecimientos que día a día nos rodean y aceptamos cuando son transmitidos a través del telediario, pero no podemos aceptar que sean usados como soporte publicitario de una marca de ropa, como es en este caso.

Lo mismo ocurrió con la campaña de Calvin Klein en la que aparecían cuerpos desnudos, que tuvieron que ser censurados porque se sobrepasó el límite del buen gusto y escandalizó a las personas que pensaban que eso era provocador. El sexo es un tema que también da mucho juego en publicidad, ahora bien, tiene que estar relacionado con el producto y que no sea de una forma muy descarada porque, de lo contrario, no resulta efectivo.

Para Clemente Ferrer Roselló (1998), la utilización del erotismo y la violencia son recursos fáciles usados por los creativos. Añade, además, que “cuando la violencia y el erotismo se utilizan como pretexto para vender, para hacer que los públicos compren un determinado producto, se está haciendo caer a la sociedad en un engaño inconmensurable”.

- Entonces, ¿cómo podemos tener un envejecimiento sexual satisfactorio?
- ¿De qué depende el hecho de disfrutar una vivencia sexual satisfactoria en esta etapa de la vida?
- ¿Cuáles podrían ser los objetivos o metas para conseguir todo esto?

ENTONCES, ¿CÓMO “LO HACEMOS”?

La madurez en el campo sexual es un rico tesoro de vivencias y experiencias de toda una vida sexual, que ha enseñado a la pareja lo más y menos gozoso para ambos, que da ese sentido común de sólo dar al otro en este campo el máximo de satisfacción, y que sabe evitar todo aquello que no es deseado por las causas que sean. Es lo propio de los buenos amantes, de los que ya han pasado la época de la experimentación y aprendizaje para fundirse en el abrazo total de la entrega dichosa al otro.

El envejecimiento sexual es un proceso que dura toda la vida, y por ello es necesaria una educación continuada sobre los aspectos fundamentales. La preparación sexual nos propone como objetivos fundamentales: mejorar nuestra identidad sexual; conservar nuestra autoestima sexual; vivirla de un modo activo, creativo, que nos proporcione grandes satisfacciones y no nos desintegre de esta realidad social, y poseer y conservar una actitud sexual eminentemente positiva ante las nuevas situaciones y retos que nos propone esta fase de la vida.

Únicamente las personas que han vivido y aprendido del lenguaje de la sexualidad que hemos comentado anteriormente, superarán los peligros más graves de la sexualidad de este período de la vida, como el cansancio, aburrimiento, ansiedades, miedos, etc.

Así, el bienestar sexual en esta etapa, depende – en gran parte – de las experiencias anteriores; es decir, de las posibilidades que se hayan tenido para llevar un estilo de vida sano, de la educación permanente y del desarrollo de aptitudes y medidas para fomentar su desarrollo.

Por tanto, lo más importante es aprender a pasar la etapa predominantemente genital, ya que es una de las múltiples maneras de vivir y expresar la sexualidad humana. Es una etapa donde amor y sexo parecen ir unidos, pero muchas veces es el pretexto de búsqueda del propio placer. Como hemos comentado anteriormente, la educación recibida ha creado una obsesión – sobre todo en los varones –, por mantener relaciones sexuales. Una muestra más de que las privaciones extremas, llevaba a considerar las relaciones sexuales en muchas familias incluso pecado.

El futuro nos indica que no se puede seguir caminando con actitud positiva, realizadora y gozosa pensando que contacto significa sexo y que sexo es algo sucio. La auténtica comunicación sexual radica en todo el cuerpo y su órgano esencial es nuestro cerebro. Por ello al llegar a la madurez, algunas personas se dan cuenta de estos cambios y comienzan a desarrollar un nuevo lenguaje de la sexualidad. En cambio, muchas otras personas continúan con un lenguaje genital durante toda la vida o hasta que encuentran sus limitaciones. Se trata de un nuevo lenguaje – más aprendido que instintivo y que se utiliza poco –, porque está estrechamente relacionado con la capacidad de expresar sentimientos en la pareja y recibirlos de manera recíproca. Esta forma se fundamenta en la base de saber dar y recibir lo que más necesita y hace más feliz a la otra persona sin centrarse en las relaciones sexuales.

Este lenguaje sexual requiere una gran sensibilidad e implica la totalidad del cuerpo y la persona. Nos exige conocer muy bien lo que necesita nuestra persona y la del otro en los aspectos más positivos. Presupone aprender a experimentar placer sexual sin centralizarlo en la genitalidad, sino en esa sexualidad difusa que abarca todo nuestro cuerpo.

Y, sobre todo, no sólo con la finalidad de disfrutar esta etapa de la vida a través de una vivencia de la sexualidad desde la madurez sexual – buscando una armoniosa integración en la totalidad de la persona –, como una unión con el placer y la afectividad e integrada en un proyecto religioso sin negarla y reprimirla, sino que indirectamente estaremos preparando la siguiente etapa donde la integración se hace armonía sexual, hábito, libertad y respeto.

Por tanto, la educación sexual a lo largo de toda la vida, se propone el objetivo general de favorecer el desarrollo y la optimización de las mejores posibilidades humanas en el campo de las relaciones interpersonales en general y sexuales en particular. Sin crear exigencias que contradigan los deseos o creencias religiosas de las personas, ni transmitirles un modelo joven y coital sobre la sexualidad que les llene de ansiedad, y, por supuesto, sin olvidar que todas las personas, estamos necesitadas de vínculos afectivos, especialmente de disponer de figuras de apego, y una red de relaciones sociales, banalizando lo que se puede esperar de las relaciones sexuales por sí mismas.

Como primer y fundamental paso, deberíamos hablar de nuestra vida sexual con la pareja – aunque nos cueste expresarlo –, ya que así conoceremos mejor sus intereses y, por tanto, nuestras dificultades serán más fáciles de solucionar o de respetar las diferencias.

También es importante conocer los cambios que previsiblemente llegarán con el envejecimiento corporal, para que los aceptemos e interioricemos como hacemos otros cambios propios de esta etapa, de modo que podamos adaptarnos con normalidad a las nuevas situaciones y amoldar nuestras expectativas a ellas.

Debemos asumir una nueva visión de la sexualidad, entendida como algo que somos, que nos permite vivir diferentes posibilidades de placer, comunicación y afecto – dentro o fuera del matrimonio –, a través de manifestaciones diversas con tal de que no sean violentas o generen daño a las personas, aceptadas tanto en el caso del varón como de la mujer, etc., y que permita a las personas que pertenezcan a esta etapa de la vida reconocerse con derecho a vivir la sexualidad y disfrutar sus posibilidades de placer, comunicación y afecto.

Por último, debemos erradicar las falsas creencias ya que se convierten en una verdadera opresión y justificación de numerosas prohibiciones.

PARA CONCLUIR

Las teorías sexuales actuales destacan la necesidad de establecer una nueva cultura del envejecimiento sexual, una cultura que considere a las personas de edad adulta, agentes de su propia sexualidad y beneficiarios de todo el progreso realizado en este campo.

Una sociedad para todas las edades sexuales es una sociedad solidaria, de la que nadie queda excluido; una sociedad en la que cada uno se comprometa hacia todos y todos adquieran el compromiso hacia cada uno. En definitiva, una sociedad consciente del derecho a la sexualidad de las personas mayores que integre esta sexualidad, estemos en la etapa evolutiva en que estemos.

Los medios de comunicación social deben contribuir a modificar la imagen – en ocasiones negativa y parcial de la sexualidad de las personas mayores –, ofreciendo, en cambio, una información puntual de esta realidad cada día más amplia.

Sin duda este trabajo de los medios de comunicación sería mucho más rico si el propio sector de las personas mayores les ofreciera no sólo retazos de su experiencia afectivo-sexual que puedan servir a nuestra sociedad de paradigma para enlazar el pasado con la actualidad sexual, sino también muchos aspectos de su presente cuyo conocimiento pueda favorecer a las nuevas generaciones de mayores y a la proyección de la sociedad del futuro de nuestra sexualidad. Y así, una sociedad sexual para

todas las edades significaría una sociedad construida, diseñada y desarrollada desde todas las edades sexuales, desde el saber, desde la experiencia, desde la ciencia, desde el compromiso, desde la reivindicación, pero, muy especialmente, desde la participación y la comprensión intergeneracional.

Como nosotros formamos parte de esa sociedad, debemos ser miembros activos y responsables desarrollando esos hábitos adecuados a los que hemos hecho referencia, ya que con ello no sólo conseguiremos un equilibrio psicofísico personal y de pareja, sino que estaremos dando un ejemplo importante a nuestros hijos y – por qué no – afectando positivamente a las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

Por supuesto, nunca podemos olvidar que la sexualidad sin amor no es nada y que para amar debemos antes aprender a respetar, ya que, en caso contrario, las barreras del egoísmo y del individualismo producirán, a la larga, una vida de aislamiento y soledad.

Y todo ello, quedaría perfectamente resumido si aplicamos la máxima que san Agustín refería al amor a Dios: “la medida del amor es amar sin medida” (*Carta* 109,2). Porque sin el amor, nuestro ser queda reducido a un producto meramente físico, incompleto.