

LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Ángel Morínigo

Médico-psiquiatra. Área sanitaria del Hospital Univ. De Valme y Estudio de Psiquiatría
(www.e-psiquiatria.com), Sevilla.

Introducción

Para reflexionar sobre la cuestión de la sexualidad en el mayor hay que revisar, para eliminarlos, algunos prejuicios existentes. Muchos presuponen aún que la sexualidad en el anciano es algo “sucio”, o que las relaciones sexuales entre ancianos o de los mayores con adultos más jóvenes deberían estar limitadas, alejándose mucho de la visión actual de las cosas que entiende que un envejecimiento sano y satisfactorio incluye unas relaciones sexuales bien integradas.

Es bastante verosímil que el fantasma del incesto juegue un importante papel en la visión negativa de lo que son las relaciones sexuales entre mayores, o donde un mayor está involucrado, quizás la simple idea de imaginar a nuestros padres ya mayores manteniendo relaciones sexuales no resulte difícil de asumir.

La mayoría de estudios revisados, en especial aquéllos en los que se pregunta directamente a los implicados, indican que las personas de edad siguen manteniendo relaciones sexuales, y están encantados cuando las disfrutan con satisfacción, por lo que consideran la sexualidad como algo positivo y necesario en su vejez, por lo que la misma debe formar parte de un envejecimiento saludable.

Un hecho crucial es que la pareja se mantenga, ya que todos los estudios apuntan a que cuando esto ocurre la facilidad para el mantenimiento de unas relaciones sexuales adecuadas es mayor y mejor.

Es importante además considerar que como tantas otras funciones en el ser humano, los cambios que acontecen con el paso de los años son muy significativos, por lo que es preciso tener una visión evolutiva a lo largo de las distintas edades de la vida de procesos que como la sexualidad, cambian y se matizan, pero se mantienen y pueden constituir uno de los aspectos más gratificantes de la vida como en otras edades.

Por si esto fuera poco los médicos tendemos a ignorar la vida sexual de nuestros mayores.

En este capítulo me propongo revisar los estudios más relevantes sobre sexualidad humana para extraer los datos concernientes a los mayores, revisaré luego los publicados a lo largo de los años 80, que se caracterizan por estudiar específicamente el problema, para llegar al momento actual.

LOS INFORMES PIONEROS

-El Informe Kinsey

Se trata de dos estudios publicados en los años 1948 y 1953. De un total de 12000 sujetos estudiados, sólo 186 eran mayores de 60 años. Este importante informe, referente aún para cualquier trabajo sobre sexualidad humana, dedica 7 páginas (de un total de 1646) a hablar de la sexualidad los mayores.

-Los Estudios de Masters y Jonson

Cuando estos autores, referentes también al hablar de sexualidad humana, contemplan la de los mayores, señalan que se da una reducción de la respuesta sexual con la edad, a la que contribuyen diversos factores, entre los que citan: el aburrimiento con la pareja, la fatiga, la enfermedad mental o física y los miedos al fallo en el funcionamiento sexual; datos que sugieren distintas implicaciones a la hora de la posibilidad de mejorar estos aspectos, como el cambio en la técnica sexual, abundando más en besos y caricias, poniendo énfasis en la relajación y favoreciendo una mayor estimulación genital manual y oral, con vistas a mejorar la respuesta sexual del mayor.

La pérdida incluso de la potencia eréctil nunca debiera suponer renunciar a la intimidad física; pero como se señala a continuación, se puede llegar a edades muy avanzadas con una sexualidad ajustada y normal, tanto en el hombre como en la mujer.

LOS AÑOS 80

En los estudios revisados (Starr y Weiner, 1981; Brecher, 1984 y Bretschneider y McCoy, 1988), destacan los aspectos que a continuación se detallan: **La sexualidad es una necesidad para el bienestar físico y psíquico de los mayores**, los mayores tienen más relaciones si la pareja pervive, el sexo puede ser totalmente satisfactorio por encima de los 60 años, en los mayores se dan todo tipo de prácticas sexuales, incluida el sexo oral, y presentan, al igual que en otras edades, una frustración si no hay orgasmo, aunque éste puede estar muy modificado.

En el estudio de Bretschneider y McCoy, centrado en la actividad sexual de los muy mayores (80 a 102 años), se describen en términos de frecuencia todo tipo de conductas sexuales (besos, masturbación, coito), estos datos resumidos se exponen en la Tabla 1.

En los 80 se publican otros estudios que hay que reseñar:

-Persson destaca que un 50% de hombres y un 30% de mujeres practican aún el coito por encima de los 70 años.

-Masson pone de relieve que cuanto más precoz es el inicio en la actividad sexual más tardío es su cese.

-Weitzman y Hart destacan que en los mayores hay más actividad automasturbatoria que coito.

En resumen, muchas parejas señalan una mayor satisfacción que en edades previas a pesar de la reducción significativa de la respuesta sexual, siendo el único predictor de respuesta la frecuencia de relaciones en periodos previos. Dado que la persistencia de la pareja es el hecho que posibilita más frecuencia de relaciones, es este un hecho que afecta en especial a la mujer, al haber más viudas.

EL MOMENTO ACTUAL

Tras el informe publicado por la Asociación Americana de Personas Retiradas (AARP) en 1999, en el que desarrolla un interesante concepto de “madurez moderna”, y se destaca que la mayoría de personas mayores tienen relaciones sexuales relativamente frecuentes, entramos en un periodo en el que hay que abordar este tema de manera necesariamente abierta.

A nuestro parecer algunas cuestiones constituyen puntos clave a considerar cuando nos referimos a la cuestión de la sexualidad de nuestros mayores, éstas son:

-El placer sexual en el mayor no sólo es una cuestión de genitalidad, erección u orgasmo, sino que es también el que proporciona el contacto táctil u oral.

-El nivel de placer es probablemente el mejor índice de actividad sexual en el mayor.

-El hombre alcanza su pico de respuesta sexual en la adolescencia, luego, aunque hay un declive, la erección se puede mantener, en ausencia de enfermedades, durante toda la vida. Es importante recordar que puede tener orgasmos sin erección y que los orgasmos se modifican en sus características enormemente.

-La mujer alcanza su pico en la respuesta sexual a los 30 años, y se mantiene ampliamente, con un alto potencial de orgasmo a pesar de los cambios que acontecen con la edad (hormonales, adelgazamiento de la pared vaginal, reducción de la lubricación de la misma).

-Apenas hay datos sobre la homosexualidad en los mayores; un artículo publicado por Berger en el 84, se centra en los niveles de ajuste global en los mayores homosexuales, pero no se ocupa de su sexualidad.

BIBLIOGRAFÍA

-Berger, R y Kelly J

Gay men and lesbians grown older.

En: Textbook of Homosexuality and Mental Health Eds.: R.Cabaj y T. Stein. American Psychiatric Press: Washington, 1996. pp. 305-16.

-AARP/Modern Maturity

AARP Modern Maturity Sexual Survey. (On-line), disponible en:

www.aarp.org/health/mmsexsurvey.html. 1999.

-Brecher EM

Love, sex and aging: A Consumers Union Report

Boston: Little Brown and Co, 1984.

-Bretschneider JG y McCoy NL

Sexual interests and behaviour in healthy 80- to 102-year-olds

Arch Sex Behav 1988; 17: 109-29

-Kellet, JM

Sexual Disorders

En: Principles and Practice of Geriatric Psychiatry. Eds.JRM Copeland et al. Chichester: John Wilwey and Sons Ltd. 1994. pp. 825-29

-Kinsey, AC et al

Sexual Behavior in the human male

Philadelphia: WB Saunders, 1948

-Kinsey, AC et al

Sexual behavior in the human female

Philadelphia: WB Saunders, 1953

-Masson VJ et al

Factors related to sexual intercourse frequency in a group of french pre-retirement managers

Age and Aging 1981; 10: 53-59

-Masters, WH y Johnson VE

Human sexual response.

London: Churchill, 1972

-Persson G

Sexuality in a 70-year-old urban population

J Psychosom Res, 1980; 24: 335-42

-Starr B

Sexuality. En : The Encyclopedia of Aging. GL Maddox ed in chief. Springer: New York,
2001. pp. 923-28

-Starr B y Wiener M

The Starr-Weiner report on sex and sexuality in mature years.

McGraw Hill: New York, 1981

-Weizman R y Hart J

Sexual behaviour in healthy married elderly men

Arch Sex Behav 1987; 16: 39-44

TABLA 1. Actividad sexual entre 80 y 102 años (Bretschneider y McCoy)

		Besos			Masturbación			Coito	
	Nunca	A veces	Frecuentemente	Nunca	A veces	Frecuentemente	Nunca	A veces	Frecuentemente
%									
Hombres	18	17	66	28	31	41	38	34	28
Mujeres	36	25	39	60	27	13	70	20	10