

ALGUNOS ASPECTOS A CONSIDERAR SOBRE LA SEXUALIDAD DEL ADULTO MAYORZoila Edith Hernández Zamora¹

(resultado de investigación, Mexico)

Recibido : Mayo 30 de 2007 Revisado: Octubre 10 de 2008 Aceptado: Noviembre 30 de 2008

Resumen

La presente investigación expone, a partir de una serie de entrevistas realizadas a una muestra de adultos mayores, aspectos relativos a la satisfacción general en la vida, así como las actitudes, conocimientos y prácticas de la sexualidad de un grupo de adultos mayores que asisten regularmente a una estancia diurna de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México, misma que fue diseñada especialmente para este grupo etario. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la actitud hacia el ejercicio de la sexualidad de las personas mayores entre los hombres y las mujeres de la muestra, y entre las personas que tienen pareja con relación a las que no tienen; así como que hay una diferencia estadísticamente significativa entre aquellas personas que tiene una o ninguna enfermedad y las que tienen dos o más enfermedades con respecto a su frecuencia de actividad sexual. Es de resaltar la escasez de conocimientos sobre aspectos básicos de la sexualidad que poseen estas personas mayores, lo que hace necesario el establecimiento de programas educativos que incluyan al personal de salud y a los mismos senectos.

Palabras clave: Sexualidad, adultos mayores, actitudes hacia la sexualidad, satisfacción general, conocimientos básicos.

Abstract:

This piece of research, based on a series of interviews carried out to a sample of older adults, some issues regarding general satisfaction in life, as well as the attitudes, knowledge and practices about sexuality of a group of older adults who often go to a daily dwelling in the city of Xalapa, Veracruz, Mexico, which was specially designed for this age group. Meaningful statistically differences were found between the attitude toward the exercise of sexuality of older people between men and women in the sample, and between the people who have a couple in relation to those who do not have one; as well there exists a meaningful statistically difference between those people who suffer one sickness and those who do not, and those who suffer from two or more sicknesses regarding their frequency in terms of sexual activity. It is important to highlight the lack of knowledge about basic aspects in regard to sexuality these older people may have, which requires the establishment of programs which include both the health staff and the older people themselves.

Key words and expressions:

Sexuality, older adult, attitudes toward sexuality, general satisfaction, basic knowledge.

¹Docente Investigador Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Dr. Luis Castelazo Ayala s/n Col. Industrial Ánimas, 91190, Xalapa, Ver. México. Tel. (228) 8 41 89 00 ext. 13218, correo electrónico zhernandez@uv.mx

INTRODUCCION

En México los estudios sobre el envejecimiento empezaron a ser visibles hasta hace aproximadamente dos décadas (Robles, Vázquez, Reyes y Orozco, 2006), precisamente uno de los aspectos más controvertidos a tratar es la sexualidad en las personas mayores.

Con relación a la sexualidad, en las últimas décadas del siglo XX y la primera del siglo XXI se han presentado una serie de sucesos que han favorecido el cambio revolucionario en la sexualidad de la cultura occidental, entre estos cambios se encuentra el aumento de las expectativas de vida, lo que ha dejado a disposición de los hombres y mujeres casi la mitad de sus existencias para gozar de la sexualidad sin fines de procreación, o sea, el ejercicio de la sexualidad para el logro de un disfrute pleno y satisfactorio de la vida.

Acorde con lo anterior, en los últimos años, la Gerontología ha abordado la sexualidad desde un discurso moderno y científico presentando a la sexualidad y al envejecimiento como términos que no se excluyen mutuamente, además de considerar que la vida sexual activa constituye un valor tan central como la salud (Lacub, 2006).

No obstante, los avances anteriormente mencionados, siguen existiendo estereotipos negativos sobre el envejecimiento y entre los que mayor fuerza tienen son aquellos que se refieren a la sexualidad. A lo largo de la historia los seres humanos han equiparado la juventud con la virilidad y la pasión, y han vinculado la vejez con el fin de la vida sexual (Belsky, 2001).

Aunque, ¿Cómo cambia realmente la sexualidad cuando las personas se hacen mayores? La respuesta es más compleja de lo que pudiera parecer. La sexualidad incluye diversos componentes, desde el deseo sexual hasta la frecuencia con que se tiene intimidad sexual y la capacidad de responder sexualmente, cada uno de los cuales puede cambiar de forma distinta a medida que se envejece. Además, estos complejos aspectos afectivos y comportamentales dependen en gran medida de factores psicológicos, culturales, sociales y hasta económicos.

Por otra parte están, además, los cambios fisiológicos relacionados con la edad, que, aunados con los anteriores repercuten en cómo se sienta la persona mayor y en su autoconcepto como seres humanos atractivos y deseables. Así mismo, el aspecto afectivo-relacional es influido por el hecho de contar o no, con un compañero o compañera, una persona que responda sexualmente y/o afectivamente. También el entorno social influye en un sentido básico, las ideas de la sociedad sobre cuál es la conducta sexual apropiada configuran las emociones y las conductas sexuales, no sólo de la vejez, sino en cualquier fase de la vida.

La sociedad actual se ha encargado de mitificar aún más la sexualidad en la vejez (Ramos y González, 2004), generalmente los protagonistas de relaciones íntimas/sexuales que presentan los medios de comunicación son adultos jóvenes. Tales medios guardan un enorme silencio cuando se trata de la expresión sexual en la vejez. Entre las enormes cantidades de personas que se exhiben en los medios para contar sus hazañas sexuales, difícilmente se encontraría algún anciano. Es evidente también que los encuentros eróticos sexuales entre parejas de 60 y 70 años están casi ausentes de las películas o revistas. Esta ausencia parece indicar una contradicción en las opiniones sobre el sexo en los mayores. Aunque en teoría se acepta la idea de que la sexualidad puede estar presente en cualquier momento de la vida, también se piensa que hay algo de inadecuado o desagradable en que las personas mayores tengan relaciones sexuales.

Existe un mensaje implícito de que, a determinada edad el sexo entra en zona prohibida, mensaje que funciona como una profecía que se autoalimenta, produciendo la conducta que predice.

Si bien, tener deseos sexuales, dejarse llevar por estas sensaciones y ser capaz de responder físicamente en un encuentro sexual dependen de las actitudes que se tengan sobre sí mismo (Martínez, Fernández y Ortega, 2007).

Cuando se piensa en la sexualidad se debería pensar que se trata de una perspectiva de toda la vida. No hay un cambio abrupto en el funcionamiento sexual durante el transcurso de la vida de hombres o mujeres. La sexualidad es una manera de expresar el ser de la persona como ser humano (Ayala, 1998).

Los estudios realizados sobre la sexualidad en la vejez presentan una serie de limitaciones tanto en lo metodológico como en lo conceptual, no obstante, ofrecen datos como para poder comprender cómo se presenta la vida sexual en el proceso de envejecimiento. (Cornachione, 2003)

Son pocos los estudios llevados a cabo que merecen ser tenidos en cuenta. Ello se asienta en los prejuicios vigentes con respecto a este tema en la vejez, por una parte, y por la otra a las dificultades para recoger información, ya que las personas mayores son reticentes a tratar el tema, pues lo consideran algo muy personal y muestran significativo pudor al respecto.

La mayoría de los trabajos han limitado a la actividad de coito en las personas de edades avanzadas, o sea, que han trabajado sobre la concepción genital de la sexualidad, sin incluir o darle el lugar que le corresponde a los aspectos vinculados con los afectos, la satisfacción con la vida, el placer sexual/sensual y la vida conyugal y no necesariamente asociado todo ello a la relación coital.

Estos estudios presentan datos dispares y poco representativos que sólo permiten llegar a algunas conclusiones muy generales, tales como que las conductas sexuales varían significativamente de una persona a otra, al igual que los cambios fisiológicos.

Con respecto a los cambios fisiológicos, cuando las personas envejecen cambia la estructura corporal y su funcionamiento. Los cambios físicos que se producen con el envejecimiento son distintos en el hombre y en la mujer. Si bien es cierto que la frecuencia de las relaciones sexuales se disminuye, esta reducción guarda directa relación con los hábitos sexuales que hombres y mujeres han tenido durante la juventud y la adultez. El avance de la edad no sólo influye en la frecuencia de las relaciones sexuales, sino que la sexualidad en sí misma muestra características diferentes (Cornachione, 2006)

Por otra parte, aun cuando el mal estado de salud y la falta de un compañero/a sexual pueden dificultar el desempeño de la sexualidad, no existe razón alguna que justifique por sí misma que las personas de edad deban renunciar a su vida sexual o interrumpirla (Krassoievitch (2001).

En la sexualidad hay dos dimensiones básicas: una es evidentemente la expresión física que es sencillamente la necesidad biológica que tenemos todos los seres humanos; el otro aspecto de la sexualidad es la expresión de la emoción, el afecto, el cuidado y el interés. Esa es la parte de la sexualidad que minimiza el aislamiento y que puede hacer mucho para mejorar la autoimagen de las personas. Los factores principales que afectan la conducta sexual humana son el género y la edad; y si se considera que los años de la senectud deberían ser años sin relaciones sexuales, se está haciendo un gran daño a las

personas mayores. Al negarles su sexualidad se puede crear inclusive una influencia nociva que va más allá de la vida sexual de una persona.

En la relación del profesional de la salud con un sujeto añoso, así como no deben ser soslayados temas tan importantes como el envejecimiento y la muerte, no puede ser dejada de lado la sexualidad (Krassoievitch, 2001). es necesario recordar que ésta no representa, como muchas veces tiende a creerse, una conducta aislada o separada del contexto de comportamiento de los seres humanos. Por el contrario, es evidente que la forma de ejercer la sexualidad es el reflejo fiel de un determinado estilo de relacionarse que tiene cada individuo. Cada ser humano tiene una forma peculiar de relacionarse sexualmente y dicha forma corresponde a su historia de vida. Aunque la sexualidad tiene un importante sustrato instintivo, rebasa ampliamente en el ser humano biológico, de tal modo que las influencias psicológicas, sociales y culturales la moldean notablemente.

La falta de información real sobre los aspectos sociales, fisiológicos y psicológicos que abarca la sexualidad en la tercera edad, por parte de la población en general, incluidos la generación de referencia y el personal de salud, puede dar lugar a una atención nula, deficiente o equivocada en este renglón (Yuste, Rubio y Aleixandre, 2004), por tanto, resulta necesario enfatizar que el médico debe intervenir sólo si está lo suficientemente preparado, pues sus prejuicios, su desinformación y sus propias aversiones pueden provocar más daño que bien en el paciente. Alcalá (2001) afirma que históricamente, el médico en términos de la sexualidad, ha sido muy nocivo a consecuencia de su ignorancia, prejuicios, fobias y ejercicio equivocado del poder que tiene.

Es de considerar que la manera en que el profesional de la salud encare los temas relacionados con la sexualidad en la vejez está altamente influenciada por sus valores personales y sus emociones. Conocer los propios valores, identificar las emociones derivadas del trato profesional con la persona mayor es un paso previo e indispensable para poder comprender los valores, emociones y necesidades del senecto (Cornachione, Urrutia y Ferragut, 2005).

Partiendo de esta perspectiva, el presente estudio se realizó para tratar la sexualidad de las personas de la tercera edad desde un punto de vista apegado lo más posible a la realidad, en el cual se determinaron el grado de satisfacción general, los conocimientos sobre sexualidad, así como las actitudes y prácticas de la misma; elementos que serán utilizados como base para la elaboración de un programa de educación sexual cuyo objetivo primordial será establecer una postura que favorezca un tratamiento funcional de la sexualidad de las personas mayores.

1. Metodo

1.1. Sujetos

La muestra estudiada estuvo constituida por 107 personas, de 60 años y más, miembros del Instituto Nacional para el Adulto Mayor (INAPAM) de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México. El INAPAM es una estancia diurna para personas mayores de 60 años, en donde se integran subgrupos con intereses comunes denominados clubes.

Esta muestra fue tomada de manera aleatoria del total de personas que asisten con regularidad a la

institución mencionada, mismas que suman aproximadamente 500. De las personas seleccionadas, 82 eran del sexo femenino y 25 del masculino. De las mujeres entrevistadas, 30.4% tenía pareja y de los hombres, 96.0%. La edad promedio para ambos sexos fue de 68 años.

1.2. Instrumentos

Se aplicó un cuestionario general, el cual constó de 55 preguntas para los hombres, para las mujeres se excluyeron 9 preguntas de éste, por lo cual el cuestionario aplicado a éstas fue de 46 cuestiones. El cuestionario general estuvo integrado por los siguientes apartados: datos generales, satisfacción general en la vida, conocimientos básicos sobre sexualidad, actitudes hacia la sexualidad y prácticas sexuales.

Las cuestiones referentes a satisfacción o bienestar general en la vida incluyen algunos aspectos relacionados con la pareja y pretenden establecer la dependencia entre el bienestar general de las personas senectas y su satisfacción conyugal, así como conocer si existe correlación entre el hecho de tener pareja y el bienestar general.

Las preguntas sobre conocimientos básicos de sexualidad en la tercera edad tienen la finalidad de conocer el grado de información correcta sobre aspectos elementales de la sexualidad que poseen los senectos y que de alguna manera pueden influir en su actitud hacia la misma.

Las preguntas referentes a las actitudes indagan la postura personal de los integrantes de la muestra hacia el ejercicio de la sexualidad de ellos mismos y de las demás personas que se encuentran en su grupo de edad y que, de alguna manera, son relevantes para su bienestar general. Para indagar aspectos sobre prácticas sexuales se utilizaron preguntas que incluyen el cuándo, cuánto, cómo, con quién y dónde; con relación a la actividad sexual.

Las cuestiones relativas a conocimientos y actitudes fueron tomadas de juegos elaborados para la tercera edad por autores chilenos (Benitez, Anderson, Colvin y cols., 1998).

1.3. Procedimiento

Con la finalidad de familiarizar al equipo de trabajo con la población de estudio, se organizó un ciclo de conferencias cuyos temas fueran de interés para ellos, los cuales se determinaron mediante una encuesta previa. Las conferencias fueron dadas a los diversos clubes que forman parte del Instituto Nacional para el Adulto Mayor (INAPAM). A partir de esta actividad, de la solicitud de su colaboración y de la explicación de los objetivos, se logró que la mayor parte de los sujetos accedieran a colaborar con el estudio.

A partir del estudio piloto se eliminaron nueve preguntas del cuestionario general, sólo en el caso de las mujeres, ya que hubo comentarios indirectos sobre que se sentían molestas ante ciertas preguntas, en especial en lo que se refería a prácticas sexuales. Situación que no sucedió con los hombres.

Los cuestionarios se aplicaron por clubes, de manera colectiva y de forma anónima. En algunos casos, y por solicitud expresa del entrevistado, se hicieron las preguntas de manera individual.

Una vez que se calificaron los cuestionarios se obtuvo el banco de datos para hacer el análisis estadístico correspondiente a través de la prueba de chi cuadrada para establecer diferencias estadísticamente significativas.

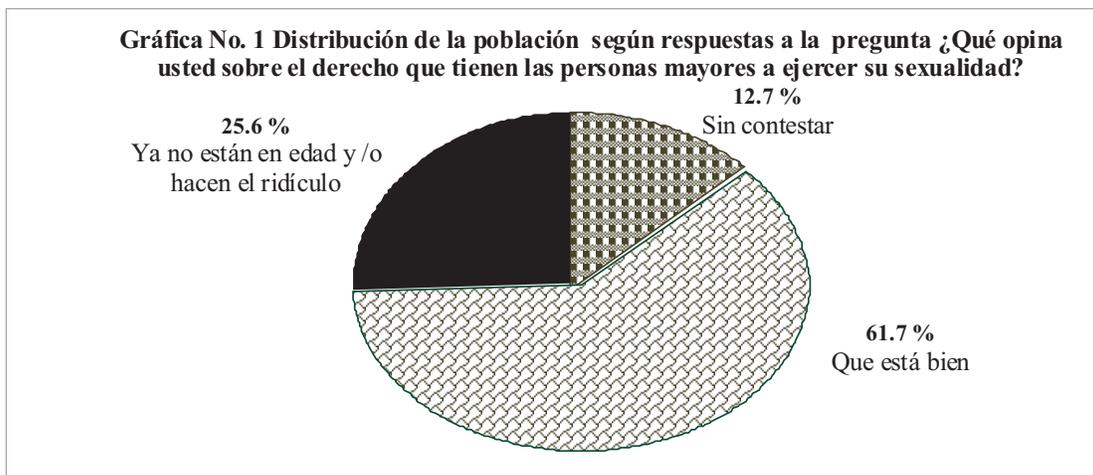
2. Resultados

Se entrevistaron 107 personas, 82 mujeres y 25 hombres, las primeras, un 30.4% con pareja y los segundos, un 96.0% también con pareja, ya sea que vivieran o no con ella. De las personas con pareja, 26.0% tienen de 31 a 40 años de vivir juntos, seguido por 22.0% que tienen más de 41 años de relación. Tanto hombres como mujeres con pareja en un 100.0% declararon ser heterosexuales y 33.0% de los hombres dijo tener dos o más parejas sexuales.

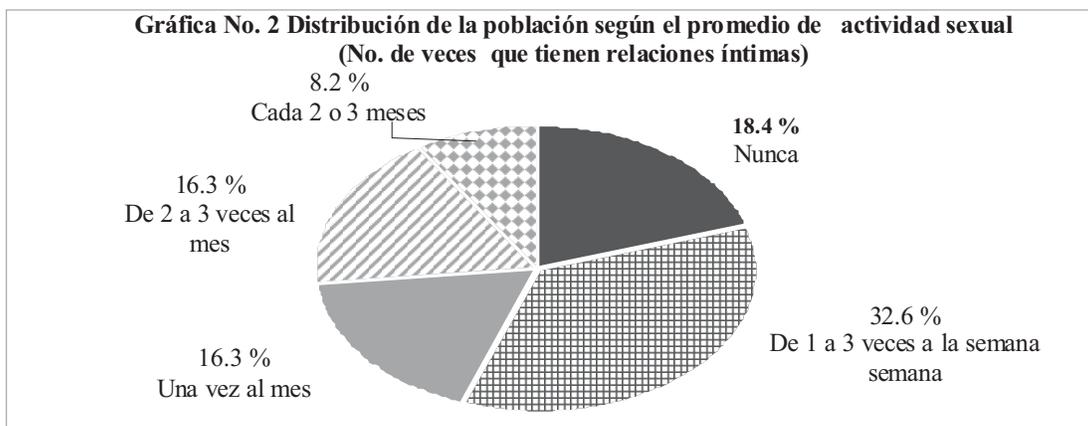
En cuanto a las prácticas sexuales del género masculino, destacan los siguientes datos reportados:

- 44% tiene una pareja sexual y 32% tiene dos parejas sexuales
- 52% practica la masturbación
- 48% besa las partes íntimas de su pareja
- La mayoría utiliza películas como estímulos sexuales
- La mayoría tiene relaciones sexuales coitales por la vagina de la mujer
- El horario en que la mayoría sostiene relaciones sexuales es por la noche
- El lugar donde la mayoría sostiene relaciones sexuales es en su casa

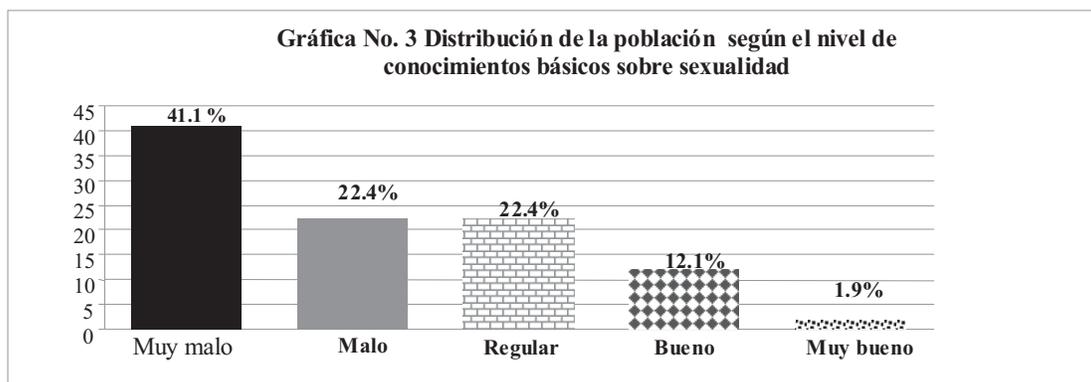
La gráfica No. 1 muestra la distribución de la población según sus opiniones con respecto al derecho que tienen las personas mayores a ejercer su sexualidad.



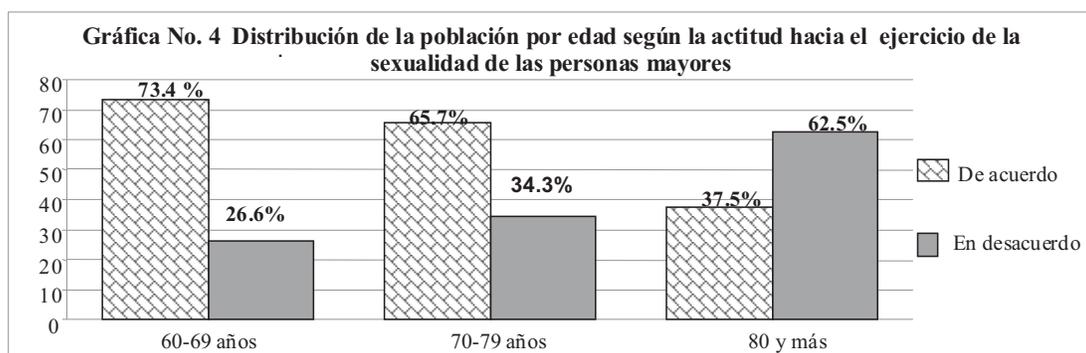
La gráfica No. 2 distribuye a la población de acuerdo al promedio de actividad sexual (número de veces que tienen relaciones íntimas)



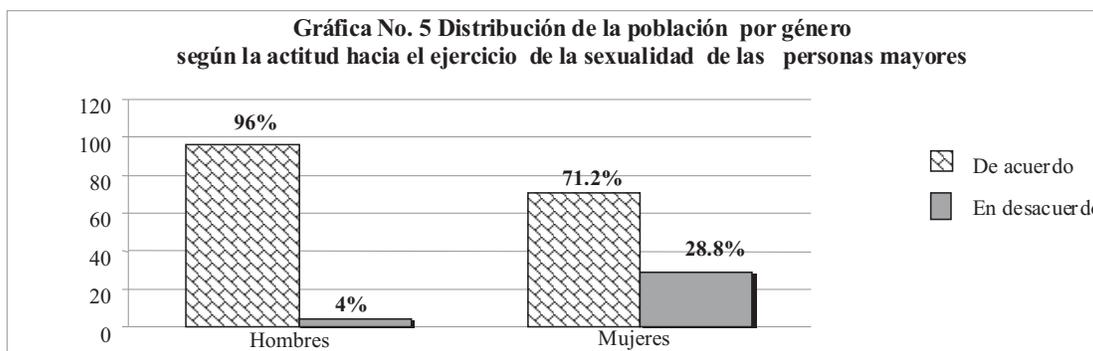
La gráfica No. 3 da a conocer el nivel de conocimientos básicos sobre sexualidad que tiene la población entrevistada.



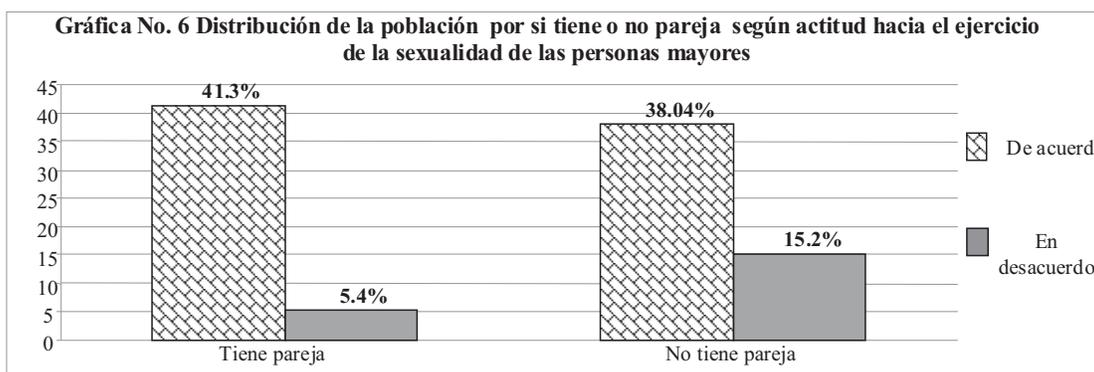
La gráfica No. 4 establece la correlación entre la edad y la actitud hacia el ejercicio de la sexualidad de las personas mayores, se observa que a mayor edad va siendo más negativa la actitud ante este hecho, aunque no de manera estadísticamente significativa ($X^2 = .88$, $p < .05$).



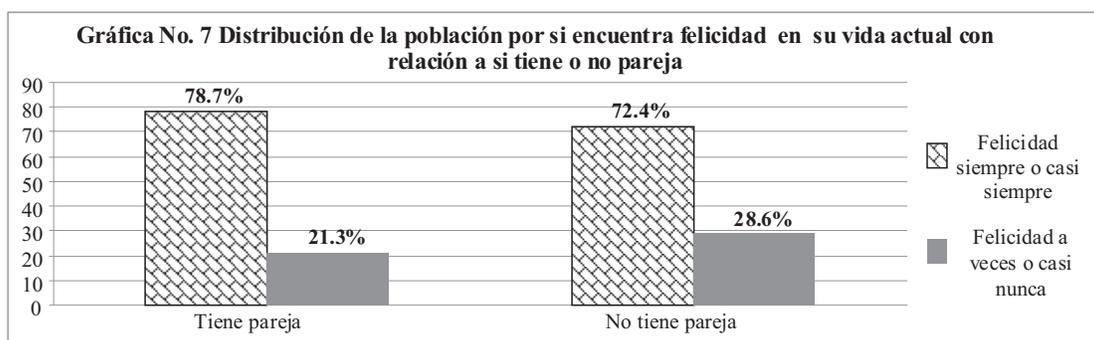
La Gráfica No. 5 distribuye a la población de acuerdo a su género con relación a la actitud que tienen hacia el hecho de que las personas mayores ejerzan su sexualidad, se observa una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres ($X^2 = 9.17$, $p < .05$).



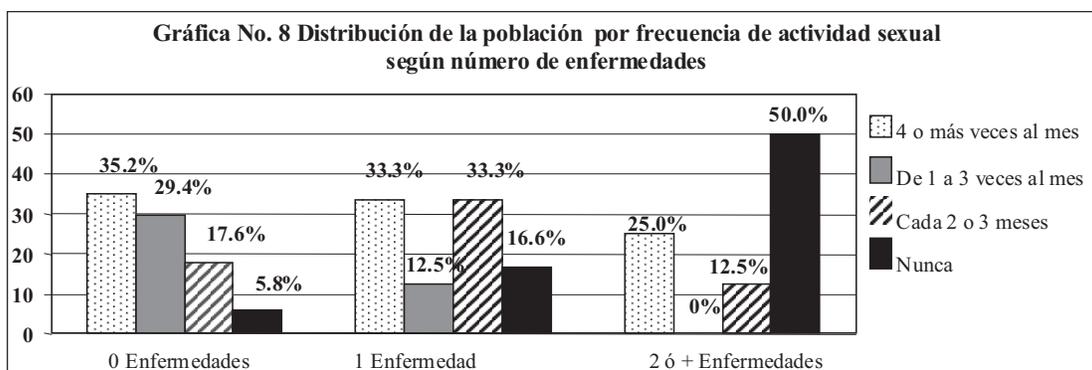
La gráfica No. 6 exhibe la relación entre tener o no pareja y la actitud hacia el derecho de las personas mayores a ejercer su sexualidad, de manera estadísticamente significativa se observa que las personas con pareja tienen con mayor frecuencia una actitud positiva hacia esta derecho que las que no tienen pareja ($X^2=4.01, p<.05$).



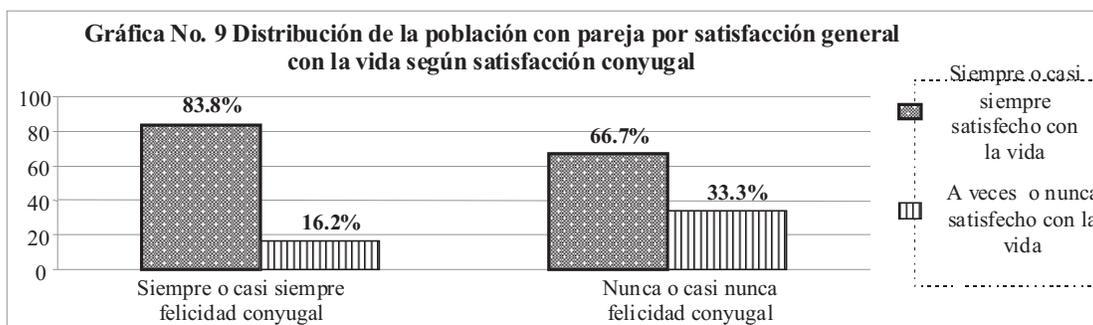
La gráfica No. 7 muestra si existe alguna relación entre la presencia de felicidad en la vida actual de las personas entrevistadas y el hecho de tener o no pareja. No se observa diferencia estadísticamente significativa entre ambas situaciones ($X^2=.69, p<.05$).



La gráfica No. 8 distribuye a la población según la frecuencia de su actividad sexual (relaciones coitales) según el número de enfermedades que padecen, de manera estadísticamente significativa se encontró una mayor frecuencia de actividad sexual entre aquellas personas que tienen una o ninguna enfermedad que entre las que tienen dos o más ($X^2=7.4, p<.05$).



Finalmente la gráfica No. 9, referida exclusivamente a la población con pareja, establece la relación entre satisfacción general con la vida y satisfacción conyugal, aun cuando se encontró una relación positiva entre satisfacción general con la vida y satisfacción conyugal, no fue estadísticamente significativa ($X^2=1.75$, $p<.05$).



Otros resultados que se encontraron al relacionar variables fueron los siguientes, aunque sin significancia estadística:

Tabla No. 1 Relaciones entre variables

Escolaridad- conocimientos básicos sobre sexualidad	$X^2= 1.08$, $p<.05$
Satisfacción con la vida-actitud hacia el ejercicio de la sexualidad de las personas mayores	$X^2= .002$, $p<.05$
Tiene pareja-creer que las cosas van siendo peores a medida que envejecen	$X^2= 1.74$, $p<.05$
Nivel de escolaridad- actitud hacia la sexualidad de las personas mayores	$X^2= .13$, $p<.05$

3. Discusion

La muestra estudiada en la presente investigación se integró en su mayor parte con mujeres, ya que constituyen aproximadamente las tres cuartas partes del total de sujetos entrevistados. Es importante hacer notar que, de las 82 mujeres entrevistadas, 69% no tiene pareja y ninguna de ellas manifestó tenerla ni siquiera de manera ocasional. Por otra parte, de estas 82 mujeres, doce de ellas no respondieron a todas

las preguntas del cuestionario, sólo los datos generales y de satisfacción general, ya que al empezar las preguntas relativas a aspectos sexuales, suspendieron el llenado del instrumento de medición. De estas 12 mujeres que no terminaron de completar el cuestionario, 11 no tienen pareja. Al respecto, durante la ejecución del estudio piloto surgieron conductas de protesta, de resistencia e incomodidad para hablar sobre asuntos de tipo sexual por parte de algunas mujeres, lo que ocasionó que algunas cuestiones referentes a prácticas sexuales fueran excluidas del cuestionario de éstas.

Las personas mayores tienden a ocultar sus deseos sexuales, en gran parte debido a que la mayoría de las personas de otras edades niegan la sexualidad en la vejez o la critican. El ocultamiento de tales deseos suele condicionar los datos proporcionados por las mujeres, como sucedió en el presente estudio, en el que muchas mujeres se negaron a contestar el cuestionario, si bien pueden estar presentes otras condiciones como el pudor, la incomodidad ante las preguntas, el sentimiento de invasión a la privacidad, entre otras.

Con relación al sexo masculino, no hubo objeciones ni inhibiciones de ningún tipo para contestar el instrumento, no obstante en que en muchas de las ocasiones se aplicó de manera personal y a preguntas directas por parte de la entrevistadora.

Del total de 25 personas mayores de 60 años del sexo masculino que se entrevistaron, cuatro de ellos (16%) declararon no tener pareja con la cual vivan, pero tres de ellos mantienen una relación sexual y/o amorosa con alguien del sexo opuesto. De lo cual se concluye que sólo un hombre (4%) no tiene pareja, mismo que no tiene relaciones sexuales y/o amorosas con otra persona y vive solo.

Existe entonces una diferencia estadísticamente significativa entre el número de hombres que no tienen pareja y las mujeres que están en esta misma situación, predominando éstas últimas; situación que se debe a que las mujeres por diversos factores tienen una expectativa de vida mayor que los varones y por tanto, hay tendencia a que haya más viudas que viudos en la tercera edad, además, los hombres eligen para relacionarse amorosamente a mujeres más jóvenes, lo que hace que las mujeres de su edad tengan menos opción de pareja.

Aunado a lo anterior, la doble moral sexual establecida por nuestra sociedad en donde se ejerce mayor presión social para que las mujeres mayores repriman sus deseos de tener una relación sexual y/o amorosa, pues de no hacerlo así, corren el riesgo de ser consideradas ridículas o degeneradas, y en cambio, minimizar al hombre como tal si éste no reporta un gran interés por el sexo opuesto junto con una gran experiencia y actividad sexual. Así mismo, la mujer responde más a la presión del hombre, ya que está establecido que debe ser el hombre el que la requiera, la mujer mayor es mucho menos asertiva que el hombre para buscar una relación sexual. No obstante, es recomendable, si lo desean y tienen la oportunidad, disfrutar de ella haciendo a un lado las presiones sociales, y defender este derecho.

En términos generales puede decirse que la mayoría de las personas añosas de la muestra posee una actitud positiva hacia el ejercicio de su sexualidad con relación a aquellas que piensan que los individuos mayores de 60 años ya no tienen derecho a ejercerla; aunque, una situación necesaria de considerar es que gran parte de las mujeres de este grupo etario está de acuerdo con que la ejerzan las demás personas de su edad, pero no ellas mismas. Por otra parte, se observa que, de manera significativa, los hombres defienden y apoyan más este derecho y el de tener pareja, en relación con las mujeres.

Otros datos importantes que se encontraron en el estudio y que vale la pena mencionar son los siguientes:

Pudo observarse que a mayor escolaridad es más positiva la actitud hacia la sexualidad y también que a medida que las personas avanzan en edad, tienen más actitudes negativas hacia el ejercicio de la sexualidad, aunque en ambos casos sin significancia estadística.

Se encontró que existe correlación significativa entre género y actitudes hacia la sexualidad, las mujeres tienden a adoptar una actitud negativa y los hombres una actitud positiva hacia la sexualidad.

A mayor satisfacción sexual, significativamente, hay una mayor frecuencia de actividad sexual y la satisfacción en la vida conyugal de las personas senectas influye de manera significativa para el logro de un estado de ánimo elevado.

El número de enfermedades que padecen las personas de la tercera edad influye de modo significativo en su frecuencia de actividad sexual, esto es, a mayor número de enfermedades, menor frecuencia de actividad sexual. Enfermedades como la diabetes y las del aparato circulatorio, si se presentan solas, no influyen en la frecuencia de actividad sexual.

A medida que aumentan en edad, las personas de la muestra tienen menos conocimientos básicos sobre sexualidad.

Por otra parte, no se encontró correlación estadísticamente significativa entre: actitudes hacia la sexualidad y conocimientos sobre sexualidad, actitudes hacia la sexualidad y estado de salud, actitudes hacia la sexualidad y tener o no pareja, actitudes hacia la sexualidad y actividad sexual, prácticas sexuales y conocimientos sobre sexualidad, tener o no pareja y satisfacción general, tener o no pareja con el estado de ánimo y escolaridad y conocimientos sobre sexualidad.

En lo que respecta a conocimientos básicos sobre sexualidad, es notoria la escasa o nula información que sobre el tema poseen las personas de la tercera edad. Esta situación de ignorancia se debe en gran medida a que la mayoría de las personas, incluido el personal de salud, evitan hablar sobre el sexo con los adultos mayores, lo cual constituye un riesgo bastante importante para las adaptaciones sexuales geriátricas. En el caso particular de los senectos que padecen enfermedades relacionadas con la edad, habitualmente no reciben formación e información sobre las secuelas que se observan comúnmente.

Si el personal de salud espera que la persona de la tercera edad haga preguntas sobre el sexo, es probable que no se tenga la oportunidad de ayudarlo, ya que la mayoría de ellos no hace ninguna. Las personas confían en que el personal de salud les indicará qué preguntas hacer sobre temas sexuales. No se puede pedir a quien tiene menos conocimientos que localice el problema y haga la pregunta adecuada y en el momento adecuado.

Es necesario ratificar que la mitificación que se ha hecho sobre la sexualidad de las personas mayores no tiene en la actualidad ningún fundamento, pues ha quedado desvirtuada a la luz de múltiples estudios. También es necesario que se aclare el mito de que sexualidad es igual a genitalidad, que la sexualidad abarca aspectos emocionales tan importantes como los corporales y que esta corporalidad no se refiere exclusivamente a las partes genitales del individuo, sino, como su nombre lo indica, abarca mente-cuerpo.

Muchas personas añosas aun cuando tienen la posibilidad de llevar una vida de buena calidad no lo hacen por tener una visión equivocada de sus necesidades reales y su derecho a satisfacerlas y no solamente en lo relacionado con la sexualidad, sino también con lo lúdico y lo relacional, pareciera como si al ir acumulando años, se acumularan también restricciones hacia el comportamiento gozoso, alegre; con frecuencia se consideran demasiado viejos o viejas para hacer una determinada cosa. Es tarea del resto de la sociedad dignificar a los hombres y mujeres mayores, ya sea en estado de salud o patológico, promoviendo una visión clara de los aspectos y necesidades relacionadas con el ser humano no sólo en la senectud si no en todo el trayecto de la vida humana, desenmascarando tabúes y prejuicios, fomentando el respeto y la armonía, la comprensión de sus vicisitudes y satisfacciones, como un proceso que puede ser deteriorado o enriquecido según las creencias y conocimientos que se tengan. La cultura que se fomente para los viejos será la cultura que las siguientes generaciones vivirán muy pronto. Dejar claro que la sexualidad de las personas mayores debe ser respetada tanto en su deseo de no ejercerla como en el ejercicio de la misma.

Se puede concluir que la creencia de que las personas de la tercera edad son sexualmente no deseables, no deseosas e incapaces, debe ser sustituida por los siguientes hechos:

- Sexualidad no es igual a genitalidad
 - Muchas personas mayores permanecen interesadas en la sexualidad;
 - La actividad sexual es posible en las últimas décadas de la vida;
 - Las personas mayores de ambos sexos son atractivos y sexualmente deseables los unos/unas a los otros/otras;
 - La sexualidad activa contribuye a una mejor calidad de vida de los adultos mayores, más que constituir un peligro para la salud;
 - La expresión sexual saludable en la vejez es un signo de salud mental; y
 - La sexualidad es un elemento presente e importante en la óptima calidad de vida del senecto.
- Finalmente, este estudio apoya el hecho de que la sexualidad está presente desde que el hombre y la mujer nacen hasta que mueren. Somos seres sexuales y sexuados.

Referencias Bibliográficas

Alcala, J., (2001) Sexualidad. En: R. Rodríguez, J. Morales, J. encinas, Z. Trujillo y C. d'yver. Geriatria. México: MCGraw Hill Interamericana

Ayala, E. (1998) La sexualidad en la vejez. En. M. Suárez (comp.) Gerontología 2000. México: Editorial Praxis

Belsky, J. (2001) Psicología del envejecimiento. Madrid: Paraninfo

Benitez, M., Anderson, K., Colvin, P., Toledo, S. y Valenzuela, C. (1998). Juegos EPES. Sexualidad en la Tercera Edad. Santiago de Chile: IELCH

Cornachione, M. (2003). Psicología evolutiva de la vejez. Córdoba: Editorial Brujas

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

Cornachione, M., Urrutia, A. y Ferragut, L. (2005). Cuidado de ancianos con problemas. Córdoba: editorial Brujas

Krassoievitch, M. (2001). Psicoterapia Geriátrica. México: Editorial Fondo de Cultura Económica

Lacub, R. 2006. Erótica y vejez. Buenos Aires: Paidós

Martínez, V., Fernández, P, y Ortega, M. (2007). Sexualidad y vejez. AGATHOS: Atención Sociosanitaria y Bienestar 3, 12-22

Ramos, F. y González, H. (2004) La sexualidad en la vejez. En. José Buendía (comp.) Envejecimiento y Psicología de la salud. 151-175. Murcia: Siglo veintiuno editores

Robles, L., Vázquez, F., Reyes, L. y Orozco, I. (2006). Miradas sobre la vejez. Un enfoque antropológico. México: Plaza y Valdés

Yuste, N., Rubio, R. y Aleixandre, M. (2004). Introducción a la psicogerontología Madrid. Ediciones Pirámide