



## **Desmontando mitos de la sexualidad en la tercera edad**

La sexualidad ocupa un espacio significativo en nuestra dinámica social de interacción con el medio. Si bien es cierto que en la sociedad las relaciones afectivo-sexuales están íntimamente relacionadas con las sensaciones de placer, pasión y deseo, la definición es mucho más amplia. Estamos ante una dimensión biológica, psicológica y social con la capacidad de influir positivamente en nuestra calidad de vida y bienestar personal. Es una dinámica de enriquecimiento y una estrategia de comunicación, no solo entre individuos, sino con nosotros mismos. A través de relaciones sexuales basada en el respeto y la igualdad, podemos adquirir aptitudes, actitudes y emociones tremendamente positivas para nuestro desarrollo. Sin embargo, ¿el sexo tiene edad?

Parece increíble que existan restricciones a la hora de elegir disfrutar de nuestra sexualidad. A pesar de ser algo libre y personal, la opinión social general afirma que el deseo sexual nace y cobra importancia en la juventud, se mantiene en la etapa adulta y desaparece en la tercera edad. Por lo tanto, el sexo en este último ciclo vital está plagado de estereotipos, prejuicios y conductas que rechazan, discriminan y limitan esta práctica sexual, lo que provoca la aparición de mitos relacionados con la sexualidad y el deseo, coartando la libertad sexual de este colectivo. La OMS (Organización Mundial de la Salud) establece que más del 22% de las personas mayores en el mundo, presentan problemas con su sexualidad a causa de la presión social.

A continuación, se nombrarán algunos de los mitos más extendidos sobre la sexualidad en la tercera edad:



✓ ***“Las personas mayores son asexuales”***

La sexualidad es inherente al ser humano, y por tanto, no existe un límite cronológico. Nos estamos alejando de la idea de que las relaciones sexuales son por y para la reproducción, pero todavía nos queda mucho camino por andar. A día de hoy, consideramos que el sexo es algo propio de la juventud y la adultez, y que practicarlo cuando se es mayor resulta inapropiado y ridículo. Estas ideas negativas se traducen en conductas sociales que influyen en el colectivo de la tercera edad, el cual, en muchas ocasiones se ve censurado y suprime sus propios deseos, por considerarlos incorrectos.

✓ ***“Las personas mayores pierden su atractivo sexual tras la juventud”***

El ideal de belleza más extendido tiene como principal protagonista el cuerpo de las personas jóvenes. Por el contrario, la vejez nunca se ha relacionado con esta idea. No obstante, la belleza es algo subjetivo que se crea y evoluciona con la sociedad. Por lo que es un error pensar que en la tercera edad, las personas pierden la capacidad de despertar deseo sexual en otras.

✓ ***“Las personas mayores solo necesitan contacto emocional”***

Se cree que en la vejez, las personas cambian el deseo sexual por la necesidad de contacto emocional. Que prefieren caricias, besos y palabras bonitas. Es cierto que la sexualidad y el deseo sexual cambian con el paso del tiempo, pero no desaparecen. En la mayoría de los casos, las personas que han disfrutado a lo largo de su vida de una sexualidad plena y positiva, van a querer practicarla siempre.



- ✓ ***“Las personas mayores no tiene capacidad física para proporcionar o sentir placer”***

Aunque el cuerpo y los órganos genitales y reproductores cambian con el paso del tiempo, generalmente, estos no pierden su capacidad sexual. Existen modificaciones físicas motivadas por la vejez, pero no deben suponer una barrera para disfrutar del sexo. Se trata de un aprendizaje y adaptación de la conducta sexual. Nuestro cuerpo cambia, y nosotros debemos cambiar con él.

- ✓ ***“Las personas mayores no deben practicar sexo porque puede ser perjudicial para su salud”***

Aunque el estado físico y/o mental de una persona influye en su sexualidad, la aparición de ciertas patologías no tienen porqué eliminar las relaciones afectivo-sexuales ni el deseo sexual. La sexualidad vivida de forma satisfactoria implica la mejora de la calidad de vida de las personas. En la mayoría de los casos, se necesita una adaptación a las nuevas características personales que nos permitan desarrollarnos positivamente.

Mencionados y analizados los mitos más relevantes sobre la sexualidad en la tercera edad, podemos concluir que las conductas sexuales en esta etapa son igual de significativas, apropiadas y satisfactorias que en cualquier otro momento de la vida. Únicamente debemos adaptarnos a las nuevas características y sacar lo mejor de nosotros y nosotras mismas. Es muy probable que si una persona ha disfrutado de una sexualidad placentera a lo largo de su vida, este deseo se mantenga a pesar de la edad. Incluso, existen casos donde el placer sexual pleno se alcanza por primera vez en la vejez. Como parte de la sociedad, no debemos enjuiciar estas conductas, sino normalizarlas y darles la importancia que se merece en nuestras vidas.

***Lorena Costas Caride***  
***Educadora Social de Afaga***