

González, B. y Ruiz, M. (2004).
Cómo mantener una buena
salud mental. Madrid:
Editorial Síntesis.

11 ¡Quiero conocer el orgasmo!

El amor ha sido visto siempre como sublime, el sexo como grosero; ha llegado el momento de la reconciliación entre esos dos grandes poderes que han rasgado al ser humano en dos divididos.

E. Amezcua

Introducción

Las personas son seres biológica, psicológica y socialmente sexuales. Sin embargo, muchas personas se plantean serias dudas acerca de este tema, y manifiestan algunas de ellas en forma de mitos que cuando menos son chocantes:

- ¿La sexualidad se reduce a los componentes genitales y biológicos?
- ¿La sexualidad tiene a su protagonista en el varón?
- ¿Es algo sólo para las personas casadas?
- ¿Sólo sirve para reproducir?
- ¿Es algo a realizar a escondidas, en la oscuridad y sólo lo imprescindible?

La sexualidad es uno de los principales parámetros de calidad de vida. Es un instinto básico, una energía que se manifiesta en expresiones psicológicas y emociones, en la identificación social de cada uno y en los papeles de la vida de las personas. Sin embargo, como hemos visto en las preguntas anteriores, todavía existen muchas dudas en este campo que trataremos de solucionar a lo largo de estas líneas.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es parte integral de la persona. Comienza antes del nacimiento y finaliza con la muerte. No es sólo genitalidad, ni sólo reproducción, ni sólo amor, es algo mucho más amplio. La sexualidad de las personas incorpora creencias familiares, sociales y religiosas; se modifica con el envejecimiento, el estado de salud y las experiencias personales y no deja de ser un complejo proceso coordinado por los sistemas neurológico, vascular y endocrino.

Cuando preguntas qué es la sexualidad, se oyen respuestas como:

- "Es eso que todos tenemos".
- "Es lo que distingue a los hombres de las mujeres".
- "Son los órganos genitales".
- "Es hacer uso del matrimonio".
- "Es un instinto que nos lleva a procrear".
- "Es una dimensión muy importante del ser humano".
- "Pues eso, lo que todos sabemos".

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua española (de 1974) se define la sexualidad como el conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas propias y características de cada sexo.

En nuestra cultura la información relativa a la sexualidad y su valoración se recibe con mucha frecuencia distorsionada durante el proceso de socialización. Muchas veces las opiniones en este campo son contradictorias y confusas ya que la sexualidad se combina con otros factores psicológicos no estrictamente sexuales, como la visión que uno tiene de sí mismo, la valoración de los demás en este terreno, etc.

El comportamiento sexual humano viene determinado tanto por factores biológicos como culturales. El hecho de que sea necesario no sólo sentirse miembro de una determinada sociedad, sino también sentirse ser sexuado condiciona el desarrollo de la persona y, en algunos casos, puede dar lugar a individuos que se encuentren marginados, fuera de lugar en su sociedad. Es clara en nuestra sociedad la existencia de una división de actitudes según el sexo. La sexualidad, así entendida, no es sólo un componente más de la personalidad, sino la forma general en que el individuo se manifiesta a sí mismo y ante los demás como perteneciente a un determinado grupo de su especie.

Sexo y personas mayores

La vejez no es ni debe ser asexual. Algunas de las características de esta etapa de edad son:

- Disminuye la importancia de algunos aspectos de la sexualidad, pero se incrementa la de otros, como la atracción, la necesidad afectiva, la comunicación corporal, etc. Pierde en fuerza instintiva, pero gana en sentimientos. Se hace más calmada y llena de contenido.
- Se potencia la autoestimulación.
- Aumentan las enfermedades de transmisión sexual en personas mayores (desconocimiento).
- La conducta sexual se ve afectada por varios factores:
 - Autopercepción del atractivo sexual (en general, no se consideran atractivos).
 - Acceso a una pareja (rechazo social y limitaciones de la sociedad).
 - Acceso a un ambiente adecuado (existen pocos).
 - Historia sexual previa (reprimida y desconocida).
 - Religión (cierto freno).
 - Miedo al ridículo, dolor,...
 - Sexo (hombres más proclives al sexo).
- La sexualidad puede resentirse por el efecto de algunas patologías:
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Enfermedades neurológicas.

- Enfermedades pulmonares.
- Urológicas.
- Osteoarticulares.
- Endocrinas.
- Psicológicas.
- Terminales.
- Patologías quirúrgicas.

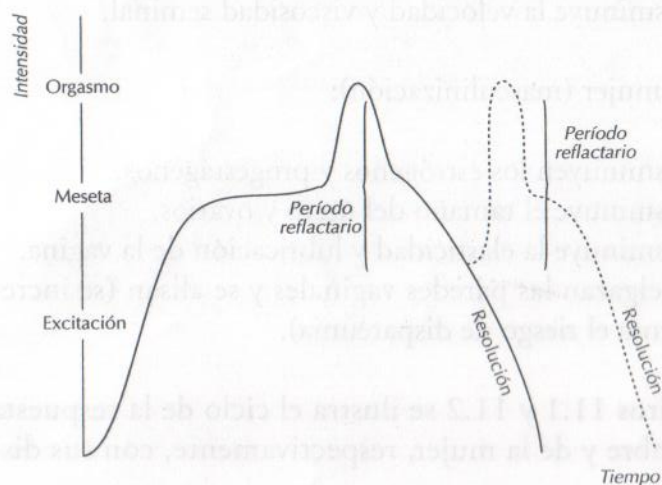
- Se producen cambios en el organismo que repercuten en la sexualidad:

- En el hombre (feminización):
 - ✓ Disminuyen los niveles de testosterona.
 - ✓ Disminuye la espermatogénesis.
 - ✓ Disminuye el tamaño testicular.
 - ✓ Disminuye la velocidad y viscosidad seminal.
- En la mujer (masculinización):
 - ✓ Disminuyen los estrógenos y progestágenos.
 - ✓ Disminuye el tamaño del útero y ovarios.
 - ✓ Disminuye la elasticidad y lubricación de la vagina.
 - ✓ Adelgazan las paredes vaginales y se alisan (se incrementa el riesgo de dispareunia).

En los cuadros 11.1 y 11.2 se ilustra el ciclo de la respuesta sexual del hombre y de la mujer, respectivamente, con sus distintas fases.

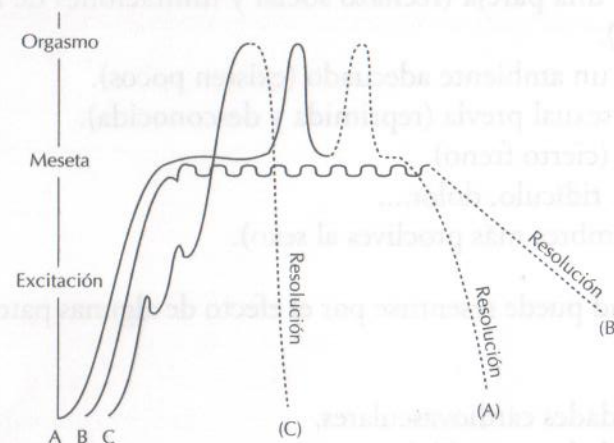
CUADRO 11.1.
Características respuesta sexual masculina

Excitación	• Respuesta disminuida. • Erección menos firme y más lenta.
Meseta	• Fase más larga. • Ausencia de pre-eyaculación.
Orgasmo	• Duración menor. • Menos contracciones. • Menor cantidad de semen. • Eyaculación babeante.
Resolución	• Período refractario alargado.



CUADRO 11.2.
Características respuesta sexual femenina

Excitación	• Respuesta disminuida. • Vasocongestión menor. • Lubricación reducida.
Meseta	• Menor elevación del útero y labios mayores. • Menor rubor cutáneo. • Menor tensión mamaria.
Orgasmo	• Duración menor. • Menos contracciones. • Disminuye la respuesta del clítoris. • Reducción de la capacidad multiorgásmica.
Resolución	• Período refractario alargado.



Naturalidad ante la sexualidad

Hemos visto en el punto anterior que la vejez no tiene por qué ser asexual, ya que no deja de ser otra etapa de las muchas que atraviesa el ser humano, cada una con sus propias peculiaridades. Sin embargo, es cierto que persiste una tendencia a considerar el sexo como algo antinatural a esta edad. En esta creencia influyen las actitudes que cada uno tenga hacia la sexualidad y la conducta sexual.

Existen actitudes represivas que niegan la sexualidad y afirman que el cuerpo es algo sucio y peligroso, y el sexo algo malo y pecaminoso. Se da también una serie de actitudes algo más permisivas, en las que la concepción del cuerpo y el sexo no tiene las connotaciones negativas anteriores, y que sólo sienten prejuicios hacia aquellas conductas sexuales separadas de lo que la sociedad considera "normal". Por último, hay otras actitudes mucho más comprensivas que otorgan diferentes valores a la sexualidad según la considere la persona que la experimenta.

Para poder entender la sexualidad como algo natural, deberemos dejar atrás prejuicios como los que aparecían en las primeras actitudes que hemos reflejado y pensar que, tal y como hemos repetido a lo largo de estas páginas, las personas somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos y la sexualidad es una parte integral de la persona que puede manifestarse en el simple hecho de escribir una carta a la persona que a uno le importa.

No superar dichos prejuicios puede llevar a que algunas personas crean que su sexualidad debe atenerse a aquellos comportamientos que, por ser más frecuentes, son considerados "normales".

Mantener dicho comportamiento llamado normal, aunque la verdadera naturaleza de la propia conducta sea otra, es una práctica bastante enraizada en nuestra sociedad y que, sin embargo, debe ir decreciendo, ya que implica engañarse a uno mismo.

RECUERDE

Somos biológica, psíquica y socialmente sexuados.

La sexualidad tiene características diferentes según la edad, pero no muere.

La sexualidad tiene múltiples posibilidades y fines diferentes.

La sexualidad es una conducta social.

La sexualidad no se jubila.

La sexualidad no es cosa sólo de jóvenes, es patrimonio de todas las edades.

En la vejez se sabe acariciar y besar mejor que nunca.

La sexualidad es una actividad saludable.

Para ayudarnos en esta tarea de reorientar nuestras concepciones sobre la sexualidad disponemos de los cursos de educación sexual. Estos cursos, analógicamente a los programas de preparación para la jubilación, buscan educar a las personas para el disfrute óptimo de su vida sexual. Los conocimientos que se imparten abarcan tres áreas:

- *Biológica* (anatomía y fisiología de la función sexo-reproductora, sexo como función biológica universal, influencia de la biología en la conducta sexual, relación entre procesos y actitudes mentales y deseos físicos, genética, eugenesia...).
- *Social* (sexo y familia, sexo como parte de la personalidad, trascendencia social del sexo dentro y fuera del matrimonio, sexo y crecimiento demográfico, factores sociales que intervienen en el aborto, control de la obscenidad, prostitución...).
- *Psicológica* (sexo y bienestar, temores, fantasías, información).

Del tabú a la satisfacción

La concepción de la sexualidad ha ido variando a lo largo del tiempo, al igual que muchas otras cuestiones como la educación, el derecho, la religión... Cada momento histórico ha generado una forma de entender el mundo y, dado que la sexualidad es algo connatural al ser humano, ésta siempre se ha visto afectada por el pensamiento imperante del momento.

De hecho, se podrían identificar varias fases en su evolución histórica. La primera, la más larga y en la cual la mayoría de las personas mayores de la actualidad fueron educados, podría abarcar una etapa que va desde la Antigüedad hasta prácticamente mediados del siglo XX. Las sociedades de dicha etapa, marcadas por una fuerte impronta de la religión y la espiritualidad, habían venido considerando el cuerpo y el sexo como algo superficial, que única-

mente respondía a instintos animales. Esto llevó a que sólo se pudiera entender la sexualidad como sinónimo de procreación y la búsqueda del placer como fuente de pecado. El sexo era un tabú.

Además, en dichas sociedades, llamadas patriarcales porque la autoridad en la familia estaba ejercida por un varón, los roles sexuales del hombre y la mujer estaban claramente marcados.

En el cuadro 11.3 podemos ver algunas de las características de los roles según el sexo, muchas de las cuales todavía hoy persisten en la conducta sexual de gran cantidad de personas mayores.

CUADRO 11.3.
Roles sexuales

Mujer	Varón
• Inferior • Frágil • Obediente • Sensible y tierna • Sentimental • Pasiva • Fiel • Afectiva	• Superior • Fuerte • Autoritario • Activo • Insensible • Orgásmico • Sensual • Cerebral

Posteriormente, hacia los años sesenta se habla de revolución sexual. Dicha revolución, proviene del cambio social, ideológico y político que se está produciendo. Se trata de romper con lo anterior; se buscan nuevos valores, ideologías, formas de comportamiento,

modas... Cambia la consideración que se tiene sobre el cuerpo, que ya no es sólo el objeto en el que reside el espíritu, sino una parte del ser humano que tiene valor en sí mismo y a la que se debe cuidar y dar placer.

Este último hecho junto a la aparición de los métodos anticonceptivos, sobre todo la píldora, cambia los patrones de pensamiento sobre el sexo. Ya no es sólo reproducción, sino un medio de relacionarse con las personas y sobre todo de satisfacción. Además el papel de la mujer en las relaciones sexuales cambia notablemente; el hombre ya no es el único que puede disfrutar, también debe hacerlo la mujer.

Toda esta etapa, de excesos en algunos casos, ha dado lugar en la actualidad a una postura hacia el sexo bastante abierta, en la que los roles sexuales están más equilibrados; la comunicación, el bienestar y el placer son elementos fundamentales y el sexo se concibe como algo natural, presente en la vida de todas las personas y a todas las edades.

El cuadro 11.4 expone de manera resumida algunos de los rasgos de los modelos sexuales culturales que hemos expuesto anteriormente.

Consejos prácticos para vivir la sexualidad plenamente

A lo largo de todo el capítulo hemos tratado de dejar clara una cosa, no se debe tener miedo a mantener una vida sexual activa llegados

CUADRO 11.4.
Modelos sexuales culturales

Pasado	Presente	Futuro
• Hombre superior y mejor capacitado sexualmente. • Hombre = experto. • Se casaban fingiendo veteranía. • La noche de bodas estaba consagrada a su placer. • La mujer = sumisión. • El himen = trofeo. • Mujer = receptora de esperma. • La mujer que sentía = prostituta. • El coito, para la mujer, era un cargo. • La mujer siempre dispuesta a que se lo hicieran.	• Mujer tiene capacidad para el orgasmo. • Hombre es capaz de darle descarga sexual. • La responsabilidad de la sexualidad de la mujer sigue siendo del hombre. • Mujer anorgásmica = hombre inexperto. • Se espera que se reconozca la pericia natural del hombre. • Le lleva al hombre al fracaso y competición sexual. • El hombre se esfuerza, pero le culpan de todo.	• Hombre y mujer igualmente capacitados. • Ambos son responsables de su propia sexualidad. • Asumen su propia sexualidad. • Comparten su sexualidad. • Comparten su experiencia. • Ejercitan su potencia sexual. • Cada uno es responsable de su interés sexual. • Ambos deben sintonizar en la misma longitud de onda sexual. • Ambos son libres para expresar su sexualidad y pueden estar no dispuestos.
Hacer a	Hacer por	Hacer con

a una determinada edad. Ésta tendrá sus peculiaridades, exactamente igual que otros aspectos que hemos ido valorando a lo largo del libro, pero no por ello dejará de ser algo gratificante. Lo importante es abordar la sexualidad, en muchos casos, con una nueva mentalidad, sin sentirse forzado a ser sexualmente activo ni, al contrario, reprimido si se desea practicar el sexo.

► Consejos para la vida cotidiana

- Conocer los propios procesos de maduración física, mental y emocional en el contexto del sexo.
- Eliminar temores y ansiedades relacionados con el desarrollo y ajuste sexual del individuo.
- Fomentar actitudes objetivas y comprensivas respecto de las manifestaciones del sexo.
- Valorar la segura satisfacción de las sanas relaciones humanas.
- Tener en cuenta valores morales, para la toma de decisiones.
- Conocer los usos incorrectos y las aberraciones del sexo.
- Trabajar por una sociedad libre de males y temores infundados relacionados con la sexualidad.
- Estimular la comprensión y condicionamiento necesarios para que cada persona pueda utilizar su sexualidad eficaz y creativamente en cada uno de sus roles.

Por otra parte, existen algunas recomendaciones que pueden ayudar a mantener unas relaciones sexuales satisfactorias. Algunas de ellas podrían ser:

- Buscar y crear un ambiente adecuado donde vivir la intimidad.
- Aprender a explorar, conocer y amar en la intimidad afectiva los genitales de la pareja.
- Observar y aprender lo que sucede con la excitación.
- Aprender a excitarse y prepararse mutuamente.
- Saber pedir al otro, sin sentirse mal, lo que necesita para llegar a la excitación.
- Exponer los deseos sexuales.
- Compartir mutuamente las fantasías sexuales.
- Comunicarse mutuamente las sensaciones.
- Recordar las necesidades específicas de la pareja.
- Descubrir lo que más le gusta a la pareja y atenerse a ello.
- Usar todo tipo de recursos para enriquecer la respuesta sexual.
- Intercambiar papeles activos y pasivos.
- Realizar el coito no como fin, sino como continuación del paso anterior.
- Desterrar el aburrimiento.
- Mantener un continuo reciclaje.
- Asegurarse de que la vida sexual resulta feliz para el otro.

En definitiva, podríamos recapitular proponiendo unos principios básicos que nadie debe olvidar:

- El ejercicio de la sexualidad es una opción que cada uno tiene derecho a tomar.
- La sexualidad es una faceta de la vida que está ligada a la persona, no a la edad.
- En la vejez se tiene el mismo deseo y derecho a recibir y a dar que en otras etapas de la vida.

- La capacidad de expresar adecuadamente el afecto hacia las personas que a uno le importan no desaparece con la edad. Es posible compartir los sentimientos sin que la edad constituya un obstáculo para ello.
- El cuidado de la imagen externa, así como la belleza interior de cada uno, son aspectos que no deben olvidarse, ni dejar de transmitirse a los demás.
- El llegar a la vejez significa que se ha sobrevivido y triunfado sobre la enfermedad y los demás avatares de la vida. Se puede estar orgulloso de ello y eso es algo que se debe transmitir a nuestros allegados.

➤ Evite

- Hacer algo a la fuerza.
- Pensar en hacer lo que hacía con 18 años. Las cosas cambian.
- Reprimirse si desea practicar el sexo.
- Prohibir la expresión de sus sentimientos.