

LA SEXUALITAT EN L'ADULT GRAN

La sexualitat en l'adult gran

Joan Ferrer Riera

Cuán triste y fría es la vejez en la que non ha cachondez.
Arcipreste de Hita

Resum

Abordar el tema de la sexualitat, i més en els adults grans, a la nostra cultura i al nostre país, és delicat. La veritat és que en aquest estrat de població, cada vegada més nombrós, aquesta conducta humana no desapareix, encara que la societat no vol mirar cap aquí. Per això es fa necessari donar llum a aquesta expressió de comunicació afectiva entre persones, i per això és indispensable que ens posem d'acord sobre el constructe/concepte de sexualitat sobre el qual edificarem el nostre discurs. Conèixer, per poder entendre i així, si es fa necessari, ajudar a canviar les actituds que desperta aquesta manifestació, és part de la nostra comesa. Ens hi ajudarà el fet de repassar les opinions que sobre aquest tema tenen els mateixos protagonistes i veure de forma molt succinta els factors que poden entorpir o bé poden afavorir l'expressió de la sexualitat en aquest grup d'edat. Si tot això ens condueix a afavorir estratègies per facilitar la comunicació tant verbal com corporal de les emocions i els sentiments d'afecte, tendresa i recerca de plaer compartit entre les persones, haurem aconseguit el nostre objectiu.

Resumen

Abordar el tema de la sexualidad, y más en los adultos mayores, en nuestra cultura y país, es todavía cuando menos delicado. Lo cierto es que en este estrato de población, cada vez más numeroso, esta conducta humana no desaparece, aunque la sociedad no desea mirar hacia ella. Por ello se hace necesario dar luz a esta expresión de comunicación afectiva entre personas; y para ello es indispensable que nos pongamos de acuerdo sobre el constructo/concepto de sexualidad sobre el que edificaremos nuestro discurso. Conocer, para poder entender y así si se hace necesario ayudar a cambiar, las actitudes que desperta esta manifestación es parte de nuestro cometido. Nos ayudará el dar un repaso a las opiniones que sobre este tema tienen los propios protagonistas y conocer de forma muy sucinta aquellos factores que pueden entorpecer o bien pueden favorecer la expresión de la sexualidad en este grupo de edad. Si todo ello nos conduce a favorecer estrategias para facilitar la comunicación tanto verbal como corporal de las emociones y sentimientos de afecto, ternura, y búsqueda de placer compartido entre las personas, habremos logrado nuestro objetivo.

1. Introducció

Amb finalitats estadístiques, la població anomenada anciana es considera que és la que ha traspasat la «barrera» dels 65 anys. A Espanya, segons el cens de l'any 2001, el 17% del total de la població tenia 65 anys o més, cosa que significa que segons les projeccions de

població basades en aquest cens, aquest col·lectiu podria créixer fins als 9 milions i mig el 2020 i els 13 milions el 2035 i superar els 16 milions el 2050, la qual cosa ens conduirà a ser un dels països més envellits del món.

Així, aquest col·lectiu es converteix en un grup cada vegada amb més pes relatiu en l'estructura de la població, al qual haurem de donar respostes, així com haurem de donar solucions a les seves demandes, als seus desitjos i problemes pel que fa a la seva salut, entesa com «el benestar físic, psíquic i social». Considerant que les respostes no han d'anar encaminades a «afegir més anys a la vida, sinó a aconseguir més vida per a aquests anys». Per això és fonamental que no oblidem la seva sexualitat; que és o hauria de ser font de comunicació, salut i benestar, en definitiva, part important de la vida per a aquests anys.

Quan abordem el tema dels adults grans, sempre, o gairebé sempre, solem pensar en la gent gran d'avui, i oblidem un aspecte fonamental, i ineludible..: la gent gran de demà. Hem de tenir en compte que les persones grans del futur segurament no seguiran els models i patrons actuals, no solament pels canvis produïts en si mateixos, sinó també pels que es produeixen a la societat en la qual es trobin. No es tractarà o tracta solament d'un problema de recursos que puguin o no donar resposta a les demandes, en aquest cas es tracta, més aviat, d'un problema d'actituds davant tals demandes, les necessitats i els desitjos.

Els principis generals entorn dels quals giren les tendències en atenció per als ancians, o persones més grans de 65 anys, tenen uns punts fonamentals que val la pena que coneguem:

- a) Mantenir l'autonomia de l'ancià i la possibilitat de decidir sobre la seva vida.
- b) Potenciar les capacitats d'utilització dels recursos propis.
- c) Mantenir la persona en el seu entorn, sempre que això sigui possible.

Això per intentar, entre altres objectius, que la persona gran se senti integrada en la comunitat i pugui desenvolupar un nivell d'interrelació i contacte amb l'entorn immediat, tenint, cercant i acceptant totes aquelles possibilitats que la condueixin a gaudir de la vida i del seu desenvolupament personal. Per aconseguir-ho haurem de tractar tant els aspectes físics com els psicològics, emocionals i socials, els quals conflueixen en el concepte de qualitat de vida. És indubtable que la sexualitat, ja sigui de forma tangencial per a uns o directament per a uns altres, incidirà en tots aquests aspectes. La sexualitat és una de les necessitats bàsiques que tenen els humans, i ens permet créixer i desenvolupar-nos, i tota persona té dret a expressar i viure la seva sexualitat de la manera més saludable possible.

2. Què entenem per sexualitat

No és fàcil respondre a la pregunta «què és la sexualitat». Segurament és més fàcil exposar el que no és. Si bé el terme sexualitat ve del concepte sexe, aquest no és el protagonista del treball. El sexe és allò a què no podem renunciar les persones, ja que tots som éssers sexuats. El que realment ens interessa i ens fa humans és l'expressió d'aquesta càrrega sexual, que hem de procurar que sigui al més saludable i exempta de riscos possible; així ens endinsem en el concepte de sexualitat saludable.

La sexualitat és un concepte que sempre ha despertat gran interès, present en totes les cultures i èpoques, però no per això aclarit, més aviat tot el contrari, perquè tot i derivar del de sexe, és més ampli que aquest, més ric i més interessant, ja que sexe és el resultat d'una sèrie d'elements genètics, hormonals, somàtics, per tant, un concepte que es configura en l'orgànic, mentre que la sexualitat és part important, fonamental, de la personalitat, és una dimensió bàsica de la persona que com a tal hem de conrear. La sexualitat no equival a genitalitat i encara menys a reproducció, i no està exclusivament encadenada a l'actitud de l'individu per generar una resposta eròtica. La sexualitat és una dimensió de la personalitat, és la forma de viure com a persones sexuades que som, la forma de sentir, d'emocionar-nos, d'estimar, amb els matisos, peculiaritats i formes particulars de cadascun de nosaltres. La sexualitat és bàsicament comunicació, tant al nivell verbal com al nivell corporal, la comunicació global de la persona amb les persones, en la qual homes i dones poden expressar els seus sentiments, emocions i afectes obtenint i donant plaer a través del sexe.

Tots els individus, de qualsevol edat i capacitat, tenen sentiments, actituds i conviccions en matèria sexual, però cada persona experimenta la sexualitat de forma diferent, perquè és determinada per una perspectiva summament individualitzada. És el que es diu «viu la seva pròpia sexualitat i l'expressa com a tal».

La sexualitat és més que la genitalitat, més que la reproducció, o l'orgasme, és una conducta que va més enllà de la fal·locràcia imperant i fins i tot del matrimoni; és una funció de tots que ens afecta a tots en qualsevol edat i època. La sexualitat és una part de la necessitat d'establir relacions que tenim tots els éssers humans, de sentir-nos vinculats als altres. És un component de la necessitat de donar i rebre plaer, amor i afecte. Uns la viuen d'una manera i uns altres d'una altra, cadascú amb els seus matisos i peculiaritats. La variabilitat personal en aquest camp és extraordinària. La sexualitat té bàsicament tres dimensions: la relacional, en la qual incloem bàsicament l'expressió d'afectes i emocions; la plaent, que abasta principalment la vivència gratificant de la comunicació corporal; i finalment la dimensió reproductiva, que ens ajuda a mantenir l'espècie. La sexualitat com l'entenem té a veure amb la capacitat de sentir, de viure, expressar i compartir sensacions de plaer, afecte i tendresa, tant corporal com verbal, i això té poc a veure amb l'edat.

Estem més prop de la sensualitat que dels components funcionals imperants en la nostra societat mal informada i pitjor educada en aquest aspecte.

Si entenem per sexualitat el que anteriorment hem esmentat, no ens resultarà difícil comprendre i defensar que en l'ancià la seva sexualitat està tan present com en qualsevol altre individu, i més si tenim clar que són coses diferents sexualitat i relació sexual o, més concretament, conducta coital. La sexualitat és un procés dinàmic, canviant i intervingut per un contorn sociocultural. No obstant això, exercir-la o no és responsabilitat de cada persona i, per tant, cal estar ben informat respecte al tema en cadascuna de les etapes de la vida.

Durant el curs escolar 2011-12 he tingut l'oportunitat i la satisfacció de ser docent al programa de la Universitat Oberta de Majors (UOM) de la Universitat dels Illes Balears en el curs Viure la sexualitat, i els mateixos alumnes han definit la sexualitat així:

«La sexualitat és la conducta humana que ens condueix a poder estimar i ser estimats, per compartir el plaer, passant-ho tan bé com sigui possible, respectant els altres i permetent-nos abandonar-nos a sensacions plaents, la qual cosa ens porta a trobar-nos bé amb un mateix i la gent.»

L'envelliment no elimina la sexualitat, els comportaments sexuals, la resposta sexual humana, però sí que la modifica anatòmicament, funcionalment i psicològicament. Molts d'aquests canvis són condicionats més per les actituds que referent a aquest tema té la societat o fins i tot el mateix individu, que per esdeveniments d'una altra índole.

3. Les actituds

La societat ha tingut i encara té una visió i una actitud molt reduccionista de la sexualitat, cosa que es fa més patent en la gent gran. Hi ha una reducció topològica, que la situa pràcticament en exclusiva als genitals; una reducció de la finalitat: la reproducció; una reducció d'edat i orientació, la qual cosa la circumscriu als adults joves i heterossexuals; i finalment una reducció legal, ja que tota expressió hauria d'estar emmarcada dins el matrimoni.

En els ancians la sexualitat ha estat marginada i estigmatitzada, igual que en la infància o en altres col·lectius, com els discapacitats intel·lectuals. Pel que fa als ancians, no solament s'ha cregut que no tenien necessitats ni desitjos d'aquesta naturalesa, sinó que s'ha arribat a pensar que expressar-los era inadequat. Les actituds culturals que denigren la vellesa i reserven la sexualitat, i concretament l'atracció física, per a la joventut, són les que fan més mal als individus grans. Molts d'ells, davant aquestes postures, pensen que no han de mostrar les seves necessitats sexuals, i fins i tot se senten culpables per això.

Com deia el professor Aranguren, «de la vida sexual dels ancians només se'n parla quan és motiu d'escàndol». «Escàndols» (?) propiciats sobretot per l'actitud social que nega l'expressió de la sexualitat en aquestes persones, que els obliga a amagar els seus desitjos i manifestacions.

En general i fent cas dels estudis existents, es pot afirmar que l'interès sexual persisteix aproximadament en un 72% en els homes i en un 65% en les dones durant la sisena dècada de la vida; no obstant això, l'activitat sexual es troba restringida a un 42% en els homes i a un 36% en les dones. Aquestes xifres podrien ser més altes si aconseguíssim dominar els prejudicis i els comentaris socials. En definitiva, les actituds que provoca aquest tema.

Envers la sexualitat de la tercera edat comunament es donen i persisteixen actituds retrògrades que són similars a les existents des de segles anteriors, i que consisteixen a rebutjar, i en el millor dels casos ignorar, l'existència de necessitats i desitjos sexuals en l'adult gran, o burlar-se'n.

Els professionals de la salut no estem exempts d'aquests prejudicis socioculturals respecte a la sexualitat de l'adult gran, i hem fet poc per esclarir i/o resoldre els problemes que sorgeixen quant a la sexualitat d'aquest grup d'edat. La incorrecta actitud que nega la sexualitat en l'adult gran pot tenir primordialment l'explicació derivada de la nostra cultura judeocristiana, en la qual s'associa indefectiblement sexualitat a reproducció, i per tant, a coit heterosexual. La incorrecta associació que s'ha establert entre sexualitat i reproducció, mitjançant la qual es considera solament normal l'activitat sexual en època reproductiva, fa pensar, per tant, que en els ancians no té sentit la seva pràctica.

A més, existeix, tal com hem apuntat, una inquietant tendència a equiparar l'activitat sexual amb la coital, fins i tot en els estudis que aborden els comportaments sexuals. Mentre que les necessitats emocionals, afectives i de plaer de molts individus poden cobrir-se suficientment mitjançant una activitat sexual que no sempre porta al coit, en les persones de la tercera edat això pot fer-se més palès.

L'existència del prejudici «vell», terme amb el qual sol denominar-se l'adult gran i que sovint s'equipara a «estar malalt», és tan fort que s'allotja en els destinataris com a idea fortament arrelada, que indubtablement influirà en el seu comportament. Fins i tot el personal que cuida i atén la gent gran adopta aquest tipus d'actituds, que van en directe perjudici de la salut integral de les persones que atenen, actituds que es veuen clarament expressades en diverses manifestacions que es fan referent a les expressions sexuals d'aquestes persones, com per exemple mostrar sorpresa i vergonya en veure les ostensibles manifestacions d'afecte de la gent gran, amb comentaris agressius i irònics com ara: «Cal que es comportin d'acord amb la seva edat», «Vostès ja no estan per això», «Això és de vell verd», etc.

Qui manegi un concepte de sexualitat entesa com a «conducta la finalitat de la qual és la reproducció i per tant es dóna entre adults heterosexuats i primordialment dins el matrimoni» difícilment podrà tenir una actitud positiva, oberta, cap al fet que els ancians o altres col·lectius com els discapacitats puguin exercir el seu dret d'expressar els seus afectes, les seves emocions, de compartir-los i cercar en això el plaer exempt de risc que els apropi a una comunicació interpersonal saludable.

Les falses creences sobre la sexualitat en general i en la vellesa en concret que s'han difós al llarg de la història han condicionat negativament les possibilitats que les persones grans visquin adequadament i lliurement la seva sexualitat. Entre aquestes podríem destacar idees com:

- La satisfacció sexual decreix després de la menopausa.
- La gent gran no tenen interessos sexuals.
- És indecent i de mal gust que la gent gran tinguin interès per la sexualitat.
- L'activitat sexual afebleix.
- La gent gran que s'interessen per la sexualitat són persones immadures (vells verds).
- La gent gran no tenen capacitat fisiològica que els permeti tenir conductes sexuals.
- Les persones grans no són atractives sexualment.

Tot això facilita que la societat consideri els ancians com a éssers asexuals. Un factor a considerar és l'actitud del mateix ancià o adult gran envers els canvis fisiològics que li esdevenen, i que són normals i desconeix. La sexualitat no té per què desaparèixer en aquesta edat, sinó que la seva expressió varia al nivell quantitatiu i qualitatiu, i si això el mateix subjecte no ho té clar, inicia fins i tot conductes d'«autodefensa» i d'evitació, reforçades per l'actitud derivada de la seva falta de coneixement sobre la qüestió.

Així doncs, podem afirmar que la informació o més aviat l'educació que l'adult gran tingui respecte a la sexualitat en general i concretament a la seva sexualitat, afecta les seves actituds i, per tant, les seves conductes.

4. Estudis/dades sobre aquest tema

Hi ha poques dades i estudis al nivell mundial pel que fa a la sexualitat de l'adult gran. A més, en molts dels d'estudis que coneixem utilitzen com a definició d'activitat sexual exclusivament el coit. I cal considerar que en edats avançades, com sabem, es produeix en la població un desequilibri numèric a favor de les dones, per la qual cosa en molts casos l'absència d'activitat sexual (tal com l'entenen aquests informes) podria tenir a veure amb la falta de parella. El procés normal d'envelliment produeix una lògica alteració de les estructures psicofísiques de forma gradual i per tant l'activitat sexual disminueix, canvia, s'adapta, però no desapareix.

Alfred Kinsey el 1948 publicà el primer estudi sobre les conductes sexuals dels adults americans, i constatà que a mesura que avançava l'edat, la freqüència i funció sexual disminuïen, però no desapareixien.

En la comunicació de C. Corominas et al. (1994) es presenten els resultats de la seva enquesta (població més gran de 65 anys de centres socials d'Albacete), en els quals destaca que el 78% dels enquestats pensen que no és indecent que les persones de més de 65 anys mostrin interès sexual. De les 278 persones que han contestat a la pregunta «Manté relacions sexuals en l'actualitat?», el 66,5% de les dones contesten afirmativament.

J. A. Nieto (1995) va fer un estudi en el qual es va enquestar 1.110 subjectes espanyols més grans de 65 anys, 658 dones i 452 homes, i en els resultats apareix l'estreta relació entre l'activitat sexual en la vellesa i l'exercida durant la joventut.

Kaiser el 1996 fa una revisió dels diferents treballs realitzats i publicats fins al moment sobre aquest tema. Destaca l'estudi dut a terme per Pfeiffer, que afirma que el 95% d'homes amb edats compreses entre els 45 i 50 anys mantenien relacions sexuals setmanalment, percentatge que cau a 28% en els homes de 66 a 71 anys. Un altre treball realitzat per Bretschneider i recollit per Kaiser indicava que el 63% dels homes i el 30% de les dones entre 80 i 100 anys eren actius sexualment. Aquest estudi indicava que l'activitat sexual més freqüent eren les carícies, seguides del coit.

L'Enquesta Nacional de Salut Sexual a Espanya (SNSHS), dissenyada per examinar l'activitat sexual, el comportament sexual i la salut sexual entre la població espanyola, es va realitzar amb 1.939 subjectes (1.118 dones i 821 homes). Els subjectes que van reportar haver tingut alguna pràctica sexual, inclòs donar o rebre petons i abraçades, practicar el coit vaginal, el sexe oral o la masturbació amb almenys una parella durant els últims 12 mesos es van considerar com a sexualment actius. Resultats destacables: En total, el 62,3% dels homes i el 37,4% de les dones d'edat superior a 65 anys eren sexualment actius. La prevalença de la inactivitat sexual augmentava significativament amb l'edat. No tenir una parella és un predictor d'inactivitat sexual en dones. Les pràctiques sexuals més comunes són: petons, abraçades i coit vaginal. Les raons més comunes per a la inactivitat sexual són: la parella estava malament físicament (23%), falta d'interès (21%), i l'home era vidu (23%). Conclusions: Aquest estudi proporciona dades sobre l'activitat sexual en els adults grans d'Espanya i identifica els possibles factors que sembla que influeixen en la sexualitat en l'ancià, amb algunes diferències de gènere.

Un estudi realitzat per Lorenzo (2003) en una mostra de nivell socioeconòmic mitjà-baix demostra que l'activitat sexual de l'ancià està influïda per un grup de factors que poden, fins i tot, fer-la desaparèixer. Principalment hi ha els factors de parella, que trobem com la causa que més provoca abstinència sexual, sobretot en la dona. No oblidem que existeix una més alta tendència a la viduïtat en la dona. La salut és un altre factor que influeix en

la desaparició de les relacions sexuals: innombrables malalties mentals i físiques poden influir negativament en la sexualitat a la tercera edat. Factors que també afecten són les condicions domèstiques, d'habitabilitat, i fins i tot econòmiques i de nivell educacional.

Hi ha estudis que reporten que la sexualitat en els ancians és més present entre els que tenen un nivell socioeducatiu mitjà o mitjà-alt (Muñoz 2003). Bruno Moioli el 2005 va publicar un estudi fet a Sevilla el 2002 sobre aspectes conductuals, actitudinals i experiencials de la sexualitat en la vellesa. La mostra era composta per 275 subjectes d'edats compreses entre els 54 i els 89 anys, amb una mitjana d'edat de 70 anys i 6 mesos. Com a dades a destacar, conclou que la sexualitat dura tota la vida i que és beneficiosa per a la salut, encara que existeix disminució en la freqüència dels actes sexuals, sobretot en les dones. A les seves dades apareix que el 39% de les dones i el 81,45% dels homes mantenen activitat sexual, i que la majoria la consideren com a plaent.

El 2005 Ginsberg, Pomerantz i Kramer-Feeley, en avaluar una mostra de 179 persones més grans de 60 anys o més per descriure'n les preferències sexuals, incloses conductes sexuals des de tocar a mantenir relacions sexuals, i identificar el grau en el qual estaven satisfetes amb la seva activitat sexual, van trobar que els participants, d'una banda, assenyalaven que preferien que les seves activitats sexuals incloguessin tocaments i petons i, d'altra banda, comentaven que els agradaria tenir més activitat sexual de la qual tenien en aquell moment. A més, es va trobar que les barreres més importants que tenien per mantenir activitats sexuals eren la falta de company, l'edat i la falta d'interès.

I. Cutipa i I. Schneider el 2005 ens presenten un treball realitzat amb 45 adults grans de classe mitjana-baixa del Perú en el qual es va poder apreciar que la sexualitat és un tema al qual l'adult gran dóna poca importància i que genera, en molts casos, veritables sentiments oposats i de renúncia. Això és degut al fet que, principalment, s'identifica la sexualitat amb la procreació, i quan es depassen els anys de reproducció, aquest aspecte ja manca de sentit per a ells, que tenen aquesta actitud tan interioritzada. Així i tot cal dir que el 32% dels enquestats van manifestar seguir mantenint relacions sexuals, les quals sobretot són coitals.

El 2007 es publica al *Journal of Aging and Health* «Sexual behavior in later life» ('Conducta sexual en la vellesa') (DeLamater i Moorman), estudi que analitza la influència de l'edat i els factors biològics i psicosocials sobre l'expressió sexual en la vellesa. Es va avaluar 1.384 persones de 65 i més anys. Es va trobar que les malalties i els tractaments generalment no es relacionaven amb la freqüència de l'activitat sexual. Les actituds sexuals estaven relacionades amb la conducta de la parella.

S. Cabrero el 2009 a la seva enquesta realitzada a 85 subjectes entre 65 i 90 anys remarca que el 70% dels subjectes enquestats mantenen relacions sexuals en l'actualitat, la major part dels quals amb freqüència mensual, i aquestes relacions sexuals se centren bàsicament

en el coit, sobretot entre els ancians més joves, el qual es va substituint per carícies a mesura que s'avança en edat. Però l'autora també observa que davant la incapacitat per realitzar la penetració, és molt freqüent abandonar tota expressió sexual.

Rosa M. Guadarrama et al., a l'article «Características de la actividad sexual de los adultos mayores y su relación con su calidad de vida», publicat el 2010, basat en l'enquesta realitzada a 100 adults que acudiren a una clínica medicoquirúrgica per altres motius, ens indiquen que més del 50% dels enquestats diuen que mantenen l'interès sexual, encara que solament el 15% es consideren sexualment actius.

De les investigacions més recents sobre el tema que ens ocupa es desprèn que ni l'interès ni l'activitat sexual desapareixen en les persones grans. Fins i tot un grup d'investigadors de la sexualitat en els ancians va trobar que en un 15% dels subjectes estudiats augmentava l'activitat sexual conforme envellien, en funció, sobretot, de l'experiència prèvia, les actituds presents i les aspiracions per al futur. Generalitzant podem afirmar que entre els 50 i 60 anys, el 85% de les persones són actives sexualment; entre els 60 i 70 anys, el percentatge baixa a un 70%; i en les persones més grans de 70 anys, es calcula que un 60% són actius sexualment, o bé en parella o bé en solitari.

Un resum del que hem exposat fins ara en aquest apartat es reflecteix a la taula següent:

Taula 1 |

Autors	Any	Mostra / metodologia	Principals resultats
Kinsey	1948	enquesta nacional EUA	Amb l'edat disminueix l'activitat sexual, però no desapareix
Corominas	1994	enquesta > 65 anys Albacete	66,5% de dones mantenen relacions sexuals
Nieto	1995	enquesta > 65 anys 1.110 pers.	L'activitat sexual de l'ancià depèn de la que tingué de jove
Kaiser	1996	metaanàlisi	Entre el 28 i el 63% d'homes de més de 70 anys mantenen relacions sexuals
INE (SNSHS)	2004	enquesta nacional 1.939	62% d'homes i 37% de dones són actius. La freqüència sexual disminueix amb l'edat
Lorenzo	2003	enquesta Cuba > 65 anys	Tenir parella és factor primordial per mantenir les relacions
Moioli	2005	enquesta Sevilla. 275 entre 54 i 89 anys	39% de dones i 81% d'homes mantenen relac. sexuals satisfactòries
Ginsberg et al.	2005	179 pers > 60 anys	Falta de parella i d'interès: causes principals d'abstinència
Cutipá	2005	45 adults grans classe mitjana baixa. Perú	Poca importància a la sexualitat, consid. bàsicament procreativa; 32% mantenen relac. sex.
DeLamater	2007	> 45 anys 1.384 pers.	Malalties i medicaments influeixen menys del que s'esperaria en la freqüència sexual

continua

Autors	Any	Mostra / metodologia	Principals resultats
Cabrero	2009	entre 65 i 90 anys. Barna	70% relacions sexuals una vegada per mes o més
Guadarrama et al.	2010	100 adults grans. Enquesta	50% tenen interès i tan sols 15% són actius

5. L'expressió de la sexualitat en l'adult gran

No és infreqüent que les primeres queixes sobre el compliment sexual dels adults grans tinguin a veure amb canvis que experimenten i que, d'altra banda, es poden i s'han de considerar com a normals (vegeu taula següent). Però si hom no sap que això ha de passar i no cal donar-hi més importància i que no resta sinó adaptar-s'hi, pot implicar la denominada ansietat en l'execució, o altres circumstàncies que sovint conduiran a evitar la relació sexual.

Taula 2 | *Canvis fisiològics més rellevants en l'adult gran en la seva resposta sexual*

Dones	Homes
Excitació més lenta	Excitació més lenta
Necessitat de nous estímuls	Necessitat de nous estímuls
Disminució de lubricació vaginal	Menor erecció i més lenta
Resposta orgàsmica	Menor elevació testicular
Menys rigidesa en clítoris a causa d'una menor vasocongestió	Més durada del temps refractari posterior
Canvis de mida i elasticitat de la vagina	Pèrdua d'erecció més ràpida després de l'ejaculació
Menys turgència en pits	Menys ejaculació
Menys nivell d'estrògens	Intensitat més baixa en les contraccions orgàmiques

5.1. Aspectes que afavoreixen l'expressió de la sexualitat en els adults grans

Hi ha molts factors que influeixen en l'activitat sexual de les persones entre els 70 i 80 anys, però els dos factors més importants són: una raonable bona salut i l'interès sexual, la qual cosa inclou el company o companya. Si bé aquests són els factors bàsics, hem de considerar altres factors també importants, com són l'estat emocional i l'estat afectiu de la parella, els quals tenen més importància per a la dona pel context social que té, especialment pel seu paper social. El nivell d'activitat sexual mantingut en èpoques anteriors és d'especial importància, incloses la joventut i l'adolescència. Sembla que en l'home, aquest factor és de més transcendència. Quan l'activitat és important des de la joventut i l'adolescència, poder continuar amb un ritme semblant a la maduresa i la vellesa és menys problemàtic. El sexe no s'estalvia: s'exercita o desapareix.

Un altre factor que s'ha de considerar és l'estatus socioeconòmic de l'individu, ja que sembla que com més gran sigui aquest, més fàcilment es pot mantenir la relació sexual, segurament perquè afavoreix el nivell d'autonomia i la possibilitat d'habitar en espais on quedi preservada la intimitat. A més, hem de convenir que tenen una enorme importància la informació i l'educació sexual.

5.2. Aspectes que entorpeixen l'expressió de la sexualitat en els adults grans

Entre els factors que poden entorpir la sexualitat en l'adult gran trobaríem els contraris als que l'afavoreixen. Així, la falta de parella, o bé una parella amb diferent grau d'erotofília i actitud davant la sexualitat. El que alguns autors han descrit com la solitud afectiva i emocional.

Els problemes de comunicació, que igual que en qualsevol parella es poden donar i fins i tot més acusats en la vellesa, a causa de factors com la monotonia, la rutina, el desinterès, l'egoisme, l'abandó personal i de la pròpia imatge corporal.

La possible percepció negativa de l'estat de salut o bé l'existència de problemes de salut, com veurem posteriorment, també influiran de manera negativa en la conducta sexual.

La falta d'intimitat en l'habitatge de l'ancià, o bé la falta d'oportunitats perquè es doni la interrelació personal entre ells, evidentment no afavorirà l'expressió de la seva sexualitat.

Durant la vellesa es conserva la capacitat de resposta sexual en les seves tres facetes principals, que són: desig, excitació i orgasme, no obstant això, hi ha modificacions. Si bé repetim que la sexualitat no és equivalent a genitalitat, els canvis que s'han estudiat incideixen fonamentalment en aquest camp.

En l'envelliment comença a manifestar-se una disminució del desig sexual, que pot començar a declinar, en determinades persones, de manera gradual i suau, mentre que en unes altres es presentarà de manera brusca. Aquesta forma de presentació de la baixada del desig sexual pot produir-se tant per problemes físics, de salut, com per l'ambient i les influències que envolten l'ancià. Però no és infreqüent trobar casos en els quals el desig no solament no desapareix, sinó que es manté i fa que aflori una nova manera de relacionar-se. És el cas de dones en què després de la menopausa i haver desaparegut el «temor» de l'embaràs s'incrementa el desig sexual, o més aviat deixen de reprimir-lo. El cas contrari el trobaríem quan apareix la circumstància de la viduïtat, que pot ocasionar una inhibició del desig.

Hi ha determinades patologies i medicaments que poden influir en la fase de desig. Si bé no pretenem ser exhaustius en l'explicació d'això, sí que almenys ens hi referirem succintament.

Els canvis que es produeixen en l'excitació i l'orgasme estan relacionats, en gran mesura, amb els canvis hormonals i funcionals de l'organisme, per la qual cosa els comentarem breument segons el sexe.

La lubricació en la dona és un dels fenòmens que afecta més la qualitat de les relacions sexuals, ja que la vagina abans de la menopausa es manté elàstica, tensa i humida si el desig apareix, i deixa pas a l'excitació: aquesta humitat facilita el coit i permet una relació satisfactòria. Aquest fenomen es produeix gràcies a l'acció de les hormones que provenen de l'ovari (estrògens). En la dona postmenopàusica la manifestació de la disminució o la pèrdua de la funció de l'ovari és la disminució i la desaparició d'aquestes hormones, la qual cosa provoca un debilitament en la capacitat de lubricació i humitejament vaginal; de vegades, s'arriba a tenir una vagina molt seca, sense elasticitat, molt rígida, la qual cosa determina que les relacions sexuals es tornin doloroses i, segons com, impossibles. En un bon grup de dones que mantenen una vida sexual activa aquest fenomen no es produeix i fins i tot en edats molt avançades poden mantenir una lubricació vaginal acceptable, que els permet tenir una vida sexual agradable: això es produeix gràcies al fet que les glàndules suprarenals poden substituir la funció de l'ovari. Moltes dones no poden aconseguir aquest fenomen de substituir les hormones i presenten una vagina molt seca: la solució és simple i dóna excel·lents resultats i ha de consultar-se amb el ginecòleg.

Podem assegurar sense por d'equivocar-nos que les dones conserven la capacitat de tenir orgasmes fins a edats molt avançades, àdhuc més enllà dels setanta anys. Masters i Johnson, Kaplan, entre molts altres sexòlegs, han estudiat aquest fenomen i certifiquen aquesta qualitat de la dona per mantenir la capacitat d'orgasme.

Moltes dones perden aquesta capacitat per factors psicològics, els quals sobretot provenen de la societat i, moltes vegades, de la seva parella masculina, que sol ser qui delimita la freqüència a l'hora de mantenir relacions.

L'erecció és considerada la manifestació més important de virilitat i de salut sexual en l'home. És el fet que més afecta l'home durant la fi de la seva edat madura i el començament de l'envelliment, perquè de manera general tots els homes comencen a presentar lentitud en l'erecció. Si a aquest problema hi afegim una erecció que ja no és tan rígida i dura com abans, l'home entra en un període d'angoixa, la qual cosa pot desembocar en un problema d'impotència psicològica. Un altre problema que pot aparèixer en l'erecció durant la fi de la maduresa i l'envelliment és la caiguda de l'erecció durant un coit o acte sexual: si el problema és esporàdic, no hi donarem més importància, però si ocorre molt sovint pot requerir l'ajuda o el suport d'un especialista.

El paper de la dona en aquesta època és fonamental, ja que, en primer lloc, igual que l'home, ha d'estar informada adequadament d'aquests canvis, i adoptar un

paper d'ajuda que no generi ansietat d'execució en l'home. La capacitat de percebre l'orgasme no es modifica en els vells, per tal com arriben a sentir i percebre l'orgasme amb la mateixa intensitat que a la joventut; fins i tot hi ha homes que gràcies al seu aprenentatge sexual aconsegueixen prolongar i modificar l'orgasme. Ocasionalment l'home gran pot no percebre l'orgasme, o sentir-lo d'una forma ràpida o fugaç, diferent de la manera com estava acostumat a sentir-lo, la qual cosa és fisiològica, està dins els canvis normals de l'edat i no cal donar-hi més importància, però sí que cal que n'estigui informat. El fet d'adonar-se que la quantitat de semen durant l'ejaculació disminueix, pot desorientar i angoixar l'home, perquè encara s'associa la quantitat de semen ejaculat a la qualitat de l'orgasme, quan està demostrat que el volum o quantitat de líquid seminal que s'expulsa durant una ejaculació no té relació amb la qualitat de l'orgasme, i de fet hi ha subjectes que descriuen orgasmes secs, és a dir, sense ejacular. En l'home el període refractari, que és el temps transcorregut entre una erecció i la següent després d'haver ejaculat, a mesura que es van complint anys, cada vegada s'allarga més. En pocs joves es dona el fenomen que poden ejacular dues vegades sense acabar l'erecció; entre els quinze i setze anys, això ocorre solament al 6% al 8% dels joves, i aquesta capacitat s'acaba en un parell d'anys. Així, la capacitat de tenir una ejaculació i tornar a tenir-ne una altra de manera immediata dura molt poc temps. En la vellesa això pot variar per dies, setmanes i àdhuc mesos.

Són moltes les malalties tant en els homes com en les dones que poden interferir en la resposta sexual. Entre les més freqüents podem esmentar la diabetis, la hipertensió, malalties del sistema nerviós, depressió, malalties metabòliques i endocrines. També hi ha medicaments (antidepressius, tricíclics, fenotiazines, agents blocadors colinèrgics, benzodiazepines, narcòtics...) que poden afectar la resposta sexual, i d'altra banda hi ha tècniques quirúrgiques que d'alguna manera tenen repercussió sobre la resposta sexual: la més coneguda és la cirurgia radical per a la hipertròfia de pròstata en l'home, que pot afectar tant l'erecció com l'ejaculació. Determinats hàbits tòxics també afecten la resposta sexual, i l'alcoholisme és el més estudiat, però no l'únic, ja que també s'han fet estudis que assenyalen la importància del tabaquisme en la disfunció erètil.

En la dona la histerectomia o extracció de l'úter no té cap relació amb l'orgasme, l'excitació, el plaer sexual o el desig sexual. Moltes dones per mala informació consideren l'úter com a part de la seva vida sexual, però no hi ha motius certs perquè aquesta es vegi afectada si no es produeixen efectes col·laterals, com la necessitat de quimioteràpia o un estat depressiu que pugui afectar principalment la fase de desig.

A la taula podem observar la principals causes que afecten la resposta sexual humana:

6.2. Homosexualitat i adults grans

Tot el que hem exposat fins ara indubtablement serveix per a l'ancià homosexual, però potser mereix la pena apuntar que en aquest cas la marginació a la nostra societat és doble, una pel fet de ser vell i l'altra per la seva orientació sexual, per la qual cosa la pressió social a la qual es veu sotmès és més gran. No obstant això, hi ha estudis sobre aquest tema que apunten que en aquests casos el temor a sortir de l'armari s'atenua, i això potser s'explica perquè s'ha perdut la por de les repercussions que fer-ho podia ocasionar-los en una altra època en l'àmbit laboral, familiar, etc.

En aquest aspecte, encara que no hi podem aprofundir, hem de fer referència als aspectes legals de reconeixement quan un membre de la parella mor, la qual cosa pot fer minvar situacions difícils ja de per si.

7. Reflexions finals

Una vegada arribats fins aquí, havent fet l'esforç d'intentar explicar la sexualitat de l'adult gran, cal seguir avançant, intentar canviar actituds, millorar la informació que hi ha sobre aquest tema, procurar estratègies educatives encaminades a afavorir la comunicació interpersonal mitjançant l'expressió dels afectes, els sentiments i la tendresa en aquest col·lectiu. És a dir, no podem quedar en el fet d'acceptar i reconèixer, ni tampoc d'educar: cal facilitar-los les seves expressions sexuals, fins i tot les corporals.

En general al nostre país hi ha molta informació sexual, però considero que bastant poca educació de la sexualitat. Ens ho demostra el fet del coitocentrisme de la societat, l'abandó de la sensualitat, el fet de preferir funcionar que gaudir. Tot això ens fa pensar que són necessaris canvis en el model sexual regnant. Alguns autors (Sandra Bem 1974) han proposat apropar-se més a un model que valori la Andrògina referent a la sexualitat.

Avui, majoritàriament, els adults grans valoren l'educació sexual rebuda com a negativa. Quan indaguem en el model rebut, ens trobem que es troba prop del que I. Amezua denomina educastració. Però els que en van rebre i la valoren com a positiva tendeixen a sentir-se més satisfets amb la seva sexualitat en la joventut i actualment mantenen més activitat.

L'educació sexual entre aquestes persones podria emmarcar-se dins plans més ambiciosos, com els estils de vida saludable, amb diversos projectes com els d'alimentació, exercici físic, etc.

El projecte de sexualitat saludable en l'adult gran ha de tenir programes per al mateix ancià i per al que per fortuna arribi a ser-ho. Però també i indubtablement per als seus

cuidadors, inclosa la família, els fills, també per als mitjans de comunicació com a potencials transmissors del canvi d'actitud, tan necessari, envers aquest tema i per als professionals, sobretot de la salut, que tan sovint visiten aquestes persones. Tal com demostra l'últim estudi realitzat per López, R. et al. (2006), la sexualitat en la vellesa segueix sent un tema tabú per als professionals de la salut. Només un 8,8% dels metges pregunten per aquest tema als seus pacients ancians.

Entre els objectius que hauríem d'abordar, López Sánchez i Olazábal (1998) al seu llibre *Sexualidad en la vejez* ens en proposen alguns que haurien d'aconseguir-se mitjançant els programes d'educació sexual. Són:

1. Fomentar l'expressió dels problemes sexuals per part dels ancians tenint en compte els seus interessos i les seves creences.
2. Donar a conèixer els canvis normals lligats al procés d'envelliment normal perquè siguin capaços d'interioritzar-los i adaptar-s'hi sense dificultats i perquè tinguin expectatives reals.
3. Aportar una nova visió de la sexualitat no limitada al coit, a la procreació, al matrimoni, a les manifestacions heterosexuales i als homes.
4. Eradicar les falses creences dels ancians, dels seus familiars, dels professionals i de la societat en general.
5. Remoure les dificultats psicosocials que limiten la sexualitat en la vellesa (resistències dels fills, barreres institucionals, etc.).
6. Afavorir que les persones grans tinguin uns vincles estables i una xarxa de relacions socials àmplia.

A més, no ens hem de descuidar d'avaluar correctament cadascuna de les situacions per si fos necessari, a més, corregir problemes de salut. Aspectes clínics, de teràpia i fins i tot entorn.

Per acabar, val la pena plasmar l'aportació d'Alonso Acuña, un sexòleg xilè, que va publicar el 1984 (fa més de vint anys) al seu llibre *Sexo y edad: de la madurez a la vejez*, el decàleg següent:

1. L'exercici de la sexualitat és una lliure opció que estic amb capacitat de prendre.
2. La meua expressió sexual és permanent i no depèn de l'edat. És una faceta vital que varia amb cada persona.
3. Tinc el mateix desig i dret de rebre i fer carícies que tenia en la meua infantesa i joventut.
4. Estic amb capacitat d'expressar sanament l'afecte envers les persones que m'atreuen.
5. Puc constituir parella i compartir els meus sentiments sense límit d'edat.
6. Sóc capaç de treballar, produir, fer esport i divertir-me. La meua situació de retir o pensió no m'ho impedeix, al contrari, ho facilita.

7. Com a persona gran, puc tenir el do de gaudir de l'elemental, com succeeix en la infantesa. Sóc capaç de gaudir de la transparència de l'aire, l'aroma de la flor, el color de les papallones, el frec d'una mà amiga, la tendresa d'una carícia, el murmuri d'una deu. Cada vegada més, en virtut de la meva experiència.
8. M'aferro a la vida perquè en sé el valor i percebo el plaer de viure-la, encara que de vegades gaudeixi en la solitud dels meus records i sembli una persona esquarterpa.
9. Tinc dret a cuidar i millorar la meva imatge exterior, a transmetre als altres la bellesa interior que brolla del meu cos i a gaudir de tota classe de sensacions que en provinguin.
10. Arribar a la vellesa significa que he sobreviscut i triomfat sobre la malaltia i la mort. Puc transmetre amb orgull aquestes idees als meus fills, néts i amics, perquè al seu torn, si ells aconsegueixen aconseguir la vellesa, aleshores també tinguin el privilegi de transmetre-les als seus néts, fills i amics.

Referències bibliogràfiques

Boletín informativo del Instituto Nacional de Estadística (2004).

Butler, R. N. (1988). *Amor y sexualidad después de los 40*. Barcelona: Martínez Roca.

Cabrero, S. (2009). «Valoración de los factores psicosociales que afectan a la sexualidad en la vejez e influencia percibida en la actividad sexual». Treball de fi de màster en Psicogeriatría UAB.

Cayo, G. L. (2003). «La sexualidad en la tercera edad y su relación con el bienestar subjetivo». Ponencia de Viejos y Viejas. Participación, ciudadanía e inclusión social. Santiago de Chile, juliol 2003.

Corominas, C. et al. (1994). «Sexualidad y tercera edad». Comunicació X Jornadas del Día Internacional de la Enfermería.

Cutipa, F. E. (2005). «Tipo, calidad y frecuencia de las relaciones sexuales en el adulto mayor». *Revista Psicología Científica.com*, 7(24).

DeLamater J.; Moorman, C. (2007). «Conducta sexual en la vejez» (Sexual behavior in later life). *Journal of Aging and Health*.

Federación Española de Sociedades de Sexología. «Estudio sobre las actitudes y los hábitos sexuales en España». VIII Congreso Español de Sexología (Santander, 2004).

Ferrer, J. (1996). «Dos temas marginados: sexualidad y tercera edad; sexualidad y deficiencia mental». *Revista Española de Sexología*. Madrid 1996.

García, J. L. (1990). «Sexualidad en la tercera edad». A García, J. L. *Guía práctica de información sexual para el educador*. Pamplona: Medusex.

García, J. L. (2005). «La sexualidad y la afectividad en la vejez». Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, núm. 41.

Ginsberg; Pomerantz; Kramer-Feeley (2005). «La sexualidad en las personas mayores: Conductas y preferencias». *Age and Aging*.

Guadarrama, R.M. et al. (2010). «Características de la actividad sexual de los adultos mayores y su relación con su calidad de vida». *Revista de especialidades medicoquirúrgicas*, 15(2), 72-99.

Instituto Nacional de Estadística y Ministerio de Sanidad y Consumo. «Salud y hábitos sexuales. Las conductas sexuales desde la perspectiva del sida».

Kaiser, F. (1996). «Sexuality in the elderly». *E. U. Urology Clinical*. North America.

Kaplan, R. «La sexualidad y los ancianos» (I) i (II). *Gerpress*, 33: 3-14.

Kolodny, R. C.; Masters, W. H.; Johnson, V. E.; Biggs, M. A. (1982). *Manual de sexualidad humana*. Madrid: Pirámide.

Kolodny, R.; Masters, W.; Johnson V. (1983). «Sexualidad geriàtrica». A Kolodny, R.; Masters, W.; Johnson V. *Tratado de medicina sexual: 77-86*. Barcelona: Masson.

López, F. (1998). «Afecto y sexualidad. II parte». *Revista Sexología y Sociedad*, núm. 4, Cuba.

López, F.; Olazábal, J. C. (1998). *Sexualidad en la vejez*. Madrid: Pirámide.

Lorenzo, C. (2003). «La sexualidad en la tercera edad». Centro Universitario José Martí Pérez. Sancti-Spiritus. Cuba.

Malo de Molina (1992). *Los españoles y la sexualidad*. Madrid: Temas de Hoy.

Moioli, B. (2005). «Aspectos conductuales, actitudinales y experienciales de la sexualidad en la vejez». *Sexología Integral* 2(1): 26-27.

Muñoz, A. (1999). «Sexualidad en la vejez». *Geriàtrika. Revista Iberoamericana de Geriatria y Gerontología*, 15(8), 369-371.

Nieto, J. A. (1995). «Los ancianos españoles y su sexualidad». Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid.

Prieto, S. (2006). «La sexualidad de las personas mayores». Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, núm. 57.

Autor

JOAN FERRER RIERA

Palma, 20 de març de 1954. Metge especialista en Salut Comunitària i en Educació per a la Salut. Màster en sexologia i màster en sexualitat humana. Metge del servei de promoció de la salut de l'Ajuntament de Palma des de l'octubre de 1984 a l'octubre de 1992. Coordinador de la subcomissió de salut integrada en la comissió per a la prevenció de la petita infància (octubre de 1987 a octubre de 1991). Responsable de l'àrea d'educació sexual als programes d'educació per a la salut a l'escola (octubre de 1987 a octubre de 1992). Professor associat del Departament de Ciències de l'Educació - Pedagogia i Didàctiques Específiques, Universitat de les Illes Balears. Responsable de l'assignatura Pedagogia de la Salut (setembre de 1997 fins a l'actualitat). Docent en diferents cursos i àmbits, en les àrees d'Educació per a la Salut i Educació Sexual. Nombroses publicacions relacionades amb el tema.