

LA SEXUALIDAD:

un géiser de felicidad, a todas las edades



Anna Freixas
Universidad
de Córdoba

La sexualidad es un espacio de comunicación íntima que nos proporciona un intenso sentimiento de felicidad a todas las edades. Es un placer motivante que cuanto más se practica, en mejores condiciones nos sitúa para disfrutar en el futuro, por lo que, dada la longevidad de que disfrutamos tenemos bastantes probabilidades de llegar a ser unas ancianas con sexo incorporado.

Cuando nos vamos haciendo mayores, la sexualidad se vislumbra como uno de los terrenos más hipotecados de nuestra existencia, más incierto incluso que nuestra situación económica de mujeres mayores. A pesar de que la capacidad de goce y disfrute sexual de las mujeres no decrece con la edad (Masters y Johnson, 1966), en la práctica no resulta nada fácil conseguirlo, por una conjunción de factores que se alían en contra de nuestro erotismo.

El elemento más importante es el prejuicio cultural acerca de la sexualidad como pasión, interés y deseo, mostrado por parte de las mujeres de cualquier edad y especialmente a partir de la mediana edad. Por decreto, la menopausia nos convierte en seres asexuales: se supone que conlleva el fin de nuestro interés por el disfrute sexual –lo cual deja el campo libre a los hombres, que pueden

ahora buscarse parejas cuasi infantiles, gozando de toda la benevolencia y comprensión social al respecto. En la edad mayor la sexualidad se plantea como una continuidad respecto a como fue en otras edades y se relaciona íntimamente con las ideas y creencias que sobre ella tenemos, con las licencias que nos concedemos. La disminución de la actividad sexual al hacernos mayores tiene poco que ver con los cambios hormonales de la menopausia, pero sí se relaciona con otros elementos, como el significado cultural de ésta, la calidad de la relación de pareja, la interiorización de la heterosexualidad obligatoria, la asunción de un único modelo de belleza, la libertad interior y las prácticas de autoerotismo, entre otras. Por otra parte, algunas de las dificultades con que nos encontramos en la sexualidad después de la menopausia, relacionadas con el deseo, la sequedad vaginal y la mayor o menor dificultad para alcanzar el orgasmo, tienen mucho que ver con la educación y la relación que mantenemos con nosotras mismas y con nuestra pareja, o simplemente con el hecho de no disponer de ella.

Dos son las dificultades que se reseñan como más frecuentes en la sexualidad de las mujeres mayores: una tiene que ver con la disminución en la facilidad para conseguir el orgasmo

y otra con la falta de deseo, que en realidad deberían resumirse en una sola: compañeros poco estimulantes y falta de ilusión y emoción. La historia sexual de las mujeres heterosexuales está plagada de episodios de sexo complaciente y desinteresado, con compañeros más o menos amables que han ido más o menos a lo suyo y que desconocen por completo los intrínquilos del deseo femenino. No es de extrañar, pues, que llegado el momento de la caída del velo de las hormonas las mujeres empecemos a plantearnos qué hacemos en la cama y con quién.

Una importante asignatura pendiente en la vida sexual de las mujeres de todas las edades trata del autoerotismo, que no constituye una práctica suficientemente instalada en la resolución cotidiana del deseo y que, realizada en solitario o en compañía, puede convertirse en un recurso interesante a tener en cuenta en la edad mayor. En su contra se sitúan los prejuicios religiosos y culturales que la han estigmatizado y, sobre todo, el hecho social de que las mujeres eludimos hablar de este tema, por lo que difícilmente podemos darle carta de naturaleza. Se enfatizan poco los efectos benefactores del autoerotismo, como espacio de intimidad personal, como elemento que ayuda a afrontar el estrés, a liberar tensiones, como placer y margen para la fantasía y el capricho y, sobre todo, como garantía de continuidad en la actividad sexual a lo largo del tiempo, cuando otras posibilidades se desvanecen o no están coyunturalmente al alcance. Si consiguiéramos legitimar dentro de nosotras esta práctica, el nivel de consumo de ansiolíticos disminuiría. Muchas mujeres realizan en este

momento un replanteamiento de su erótica: unas eligen prescindir del sexo y lo hacen como una opción activa de sexualidad, como una legítima y voluntaria puesta en práctica de un deseo; otras encuentran en compañeros, anteriormente nunca considerados, el amante tierno y atento que explora con delicadeza su cuerpo y sus deseos; otras reorientan sus intereses sexuales y encuentran en otras mujeres la posibilidad de un nuevo y reconfortante desarrollo de su sensualidad y la satisfacción de la 'necesidad de piel' que todos los seres humanos tenemos que puede, o no, ser sexual, en función de la capacidad de superación de la homofobia que nos acompaña desde hace tanto tiempo.

La deconstrucción social de la heterosexualidad obligatoria abre el espectro de posibilidades para la satisfacción sexual y emocional de las mujeres en la edad mayor, que pueden pensar en legitimar su deseo de adentrarse en nuevas relaciones en las que se desvanezca la ideología del romance heterosexual que ha dominado la vida de nuestra vida (Rich, 1980/1996).

De todas maneras, no todas las dificultades con las que nos encontramos se sitúan fuera de nosotras: algunas tienen su origen en nuestros propios procesos internos; otras tienen que ver con el imaginario de la belleza y con la vergüenza que sentimos de nuestro cuerpo envejeciente que nos lleva a no saber cómo manejarnos con él en las nuevas relaciones, puesto que no hemos elaborado una estética personal de mujeres viejas y bellas y eso nos hace sufrir e inhibe nuestra espontaneidad limitando las oportunidades.



Queda mucho por explorar y, sobre todo, mucho por nombrar en el terreno de la sexualidad de las mujeres mayores. Si no hacemos mención explícita de los múltiples ángulos de nuestro deseo nunca lo haremos visible, nunca podremos ser viejas y disfrutar como bellacas.

Masters, William H. y Johnson, Virginia E (1966). *Human sexual response*. Boston: Little Brown.

Rich, Adrienne (1980/1996). Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. *Duoda*, 10 y 11, 15-45 y 13-37.