



Son muchos los hombres y mujeres que disfrutan de una vida sexual activa más allá de los 55 años, y con ninguna o contadas limitaciones. Sin embargo, los estereotipos y la falta de conocimientos sobre el tema, pueden hacer creer, erróneamente, que la sexualidad desaparece una vez de que se pasa el umbral de la madurez. Y nada más lejos de la realidad.

La sexóloga y socióloga del Centro Sexológico Emaize, Ana Ramírez de Ocáriz explica a *SENIOR class* que la sexualidad se identifica con juventud, con cuerpos bellos, delgados, sanos... «pero este modelo no se corresponde con un porcentaje altísimo de la población (con los niños, con los adultos, con la gente con discapacidad...»). En su opinión se trata de un modelo muy 'productivista' en el que la sexualidad se identifica con lo que puedes hacer ya no con el cuerpo, sino con los genitales, y no con lo que sientes como hombre o mujer, con cómo te expresas, vives, sientes o deseas. «Es un modelo coito-céntrico, en el que se concluye que los hombres que no tienen una erección o una mujer que no lubrica no puede disfrutar de su sexualidad». Sin embargo, hay otros caminos. Un beso, una caricia o un abrazo permiten también

Los mayores son capaces de sentir placer como en cualquier otra edad

establecer relaciones afectivas esenciales para alcanzar una vida más placentera.

Las personas mayores son capaces de sentir placer como cualquiera. «La sexualidad forma parte de nosotros toda la vida, no sólo desde el nacimiento, sino desde la propia concepción, y ella muere con nosotros». Pero también es cierto que, con el tiempo, el deseo cambia. A grandes rasgos, se puede afirmar que existen enfermedades durante la etapa madura y en la vejez que afectan al organismo y, en consecuencia, interfieren en la respuesta sexual. En ocasiones, el sexólogo tiene el papel de ayudar a aceptar este cambio en la vida, buscando alternativas que le puedan resultar satisfactorias.

Es necesario saber adaptarse a los cambios. «Si hemos sido capaces de ser críticos, de aceptarnos con nuestras arrugas, si hemos aprendido a valorar lo que somos y hemos tenido buenas relaciones con nuestra pareja, vamos a llegar a mayores con una sexualidad muy rica y gratificante», resalta la experta.

La sexualidad es un juego entre dos, en el que los dos ganan o los dos pierden. «Y en ese juego no hay que demostrar nada a nadie, no hay que aprobar, ni sacar matrícula. Pero hay que aprender a sentir, y todo el mundo puede sentir». Para explicar esta idea, Ana Ramírez de Ocáriz pone el ejemplo de una huerta «que hay que regar, abonar y cuidar para que siga dando frutos, y hay que hacerlo toda la vida». Su experiencia profesional le dice que hombres y mujeres de todas las edades sienten, desean, se enamoran....



HAZTE REGALOS

La falta de relaciones sexuales en los mayores, se debe más a una falta de oportunidad que de deseo. En edades avanzadas, la pérdida del compañero, bien por fallecimiento o por enfermedad crónica grave, obliga a que la actividad sexual se paralice o, en muchas ocasiones, desaparezca. Esto afecta más a las mujeres, ya que hasta hace poco tiempo no podían, por lo menos abiertamente, mostrar deseos, ser activas en las relaciones...

Aceptarse, cuidarse y quererse son entonces imprescindibles para encontrarse bien, y para

saber cómo buscar el placer. Con pareja o sin ella la sexóloga anima a seguir disfrutando. Y a emocionarse. «Aunque nuestra imagen ya no sea la de los 20 años tenemos que aprender a disfrutar de nuestro cuerpo y a aceptarnos como somos». Con o sin relaciones coitales.

Darse un tiempo para un masaje frente al espejo, disfrutar de un cálido baño a la luz de las velas escuchando música... «Vivimos en una sociedad muy táctil, pero también debemos reforzar los demás sentidos». Sentir sensaciones, no solo emociones. Viajar, bailar....■



CINE Y SEXUALIDAD

La capacidad de disfrutar de la afectividad y de la sexualidad dura toda la vida. Pero como ha ocurrido con la mujer, la sexualidad en los mayores ha sido hasta ahora un tema tabú, una realidad incomprendida y menospreciada.

El cine, como medio de comunicación, puede ayudar a romper con la imagen estereotipada de que el amor y el sexo en los mayores pasa a un segundo plano.

La vida empieza hoy, de la directora catalana Laura Mañá, es una reflexión vital sobre el proceso de envejecimiento, «que aborda también las relaciones intergeneracionales entre padres, hijos y nietos, la importancia de la comunicación, ponerse en el lugar del otro, el optimismo y las ganas de vivir de las personas mayores».

Por su parte, *Héctor y Bruno*. Siempre hay tiempo de Ana Rosa Diego habla de un abuelo (Txema Blasco), que llega a Madrid para vivir con su hijo, al que apenas conoce. Con Clara (Montserrat Carulla) volverá a confiar en el amor.

OTRAS PELÍCULAS

- *En el séptimo cielo* (2009). Andreas Dresen. Muestra cómo el amor, la pasión y el sexo son posibles en la vejez.
- *Elsa y Fred* (2005). Marcos Carnevale. Es una historia de amor tardío. Al final del camino descubren que nunca es tarde para amar... ni para soñar.

LIBROS RECOMENDADOS

- *El sexo no tiene edad. Cómo aman las personas mayores*. Cosme Puerto Pascual (1995). Ed. Temas de hoy. Madrid.
- *La sexualidad del anciano vista con ojos nuevos*. Cosme Puerto Pascual (2000). Ed. San Pablo. Madrid.

Aceptarse, cuidarse y quererse son fundamentales para poder disfrutar



La sexóloga y socióloga de Emaize, Ana Ramírez de Ocaíz