

Desmintiendo mitos sobre la sexualidad en la vejez.

Organización Anfitriona





Contenido

Introducción.....	3
a. Mito 1: “La sexualidad no es importante en la vida de las personas mayores”	4
b. Mito 2: “Los cambios físicos atribuidos a la vejez no valen la pena ser tratados, a pesar de que afecten la sexualidad”	6
c. Mito 3: “Las personas mayores no son deseadas sexualmente, por tanto, sólo deben recibir caricias, besos y expresiones de cariño por fuera de lo íntimo”	10
d. Mito 4: “Las personas mayores no recibieron una educación sexual apropiada en su adolescencia o juventud, pero como ya se terminó la etapa reproductiva, ya no es necesaria.”	13
5. ¿Cómo contrarrestamos estos mitos?.....	17
6. Referencias.....	21



Introducción

Sabemos que existe la preconcepción de que los seres humanos se desconectan de su sexualidad con la llegada de la vejez, ya sea por los cambios físicos atribuidos a la edad o el aumento de enfermedades crónicas que pueden afectar su salud sexual y reproductiva. Estos prejuicios hacen que exista un vacío en términos de información sobre esta temática; se habla muy poco al respecto y casi no existen encuestas, indicadores específicos y estudios cualitativos, entre otros, acerca de la sexualidad para las personas mayores. Por esta razón desde la Comunidad de Práctica sobre Sexualidad, Salud, Derechos y Envejecimiento de Share-Net Colombia presentamos las siguientes infografías "Desmintiendo mitos sobre la sexualidad en la vejez" como un esfuerzo de difundir información y luchar contra estereotipos dañinos.

En estas se aborda y comparte información que permite promover el pleno ejercicio de los derechos de las personas mayores ¡Es responsabilidad de todos nosotros derribar estos mitos y trabajar para que las personas mayores puedan ejercer una sexualidad sana y placentera!

Agradecemos especialmente a la Dra. Alexandra Caballero y a Anni Garzón de la organización Almademia quienes contribuyeron en la redacción y revisión de los contenidos de las infografías acá presentadas.



Mito 1: “La sexualidad no es importante en la vida de las personas mayores.”

Se suele creer que es “natural” que las personas mayores, con el tiempo, pierdan interés en las prácticas sexuales.



“Yo quedé viuda hace rato, para mí la sexualidad se acabó.”

Los resultados de la Encuesta de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE) de 2015 revelaron que más **del 70% de los hombres y más del 27% de mujeres** encuestadas en ese año consideraban la sexualidad como algo importante o muy importante en su vida.



“La sexualidad es un aspecto fundamental de la identidad personal, conformado por múltiples y variables dimensiones, necesariamente interrelacionadas, que moldean las biografías individuales a lo largo de la vida de todas las personas: desde que nacen hasta que mueren”¹.



Este mito **impide que la sexualidad en el envejecimiento sea un tema trabajado en la política y la investigación.** Hay poca información disponible sobre cómo viven las personas mayores su sexualidad, y la que existe suele estar centrada en experiencias heterosexuales de una población en específico.

Es imposible negar que la sexualidad es una parte fundamental en la vida de las personas mayores y que existen experiencias diversas incluso dentro de este segmento poblacional, por eso **es importante abrir conversaciones sobre estos temas, reconocerlos como sujetos de derechos sexuales y reproductivos y trabajar para garantizárselos.**

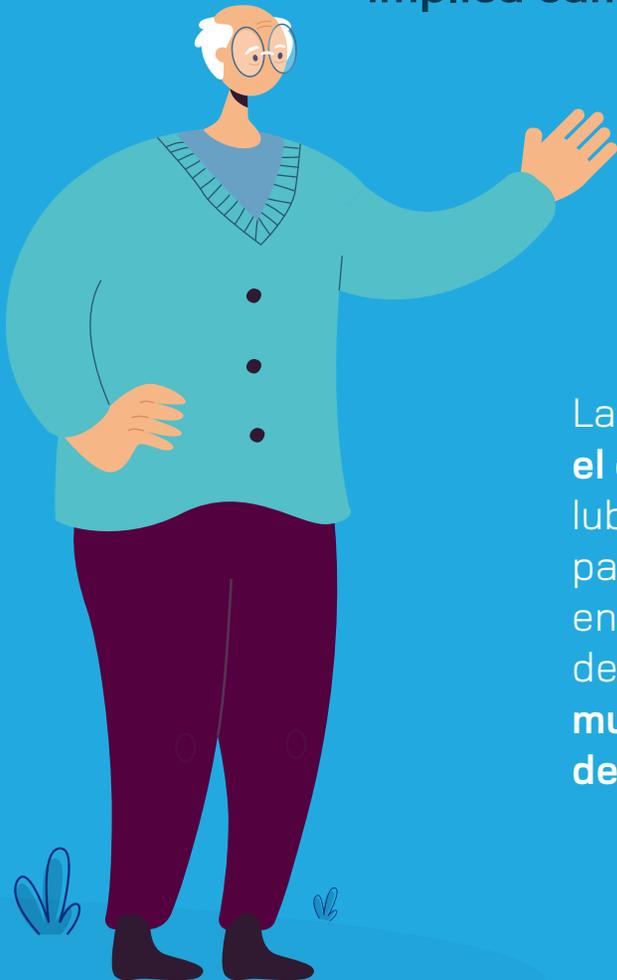


Esto permitirá que las personas mejoren sus relaciones con otros y consigo mismos, y que vivan una vida sexual saludable, placentera y libre de abusos o discriminaciones.



Mito 2: *“Los cambios físicos atribuidos a la vejez no valen la pena ser tratados, a pesar de que afecten la sexualidad.”*

Es común que las personas creen que llegar a una edad mayor implica cambios irreversibles e intratables que afectan su desempeño o vida sexual.



“Es normal la disfunción eréctil en todos los hombres mayores”.

La disminución de las hormonas sexuales que se produce con **el envejecimiento causa bajo deseo sexual**, alteraciones en la lubricación, adelgazamiento, resequedad e inflamación de las paredes vaginales en las mujeres; y, en los hombres, disminución en el deseo sexual, disfunción eréctil, disminución de la sensibilidad del pene, entre otros. **Esto genera, principalmente para las mujeres, relaciones sexuales penetrativas dolorosas, que pueden desencadenar en situaciones de abuso y vulneración de derechos.**



“Debo tener relaciones sexuales así me duela, porque si no mi marido me deja”.

“¿Tengo que suspender los medicamentos para la tensión si tomo un potencializador sexual?”.

“¿Doctora, dígame qué lubricante uso?”.



Además, hay otras manifestaciones del envejecimiento que pueden afectar la sexualidad como:



Pérdida de la resistencia física.



Disminución de masa muscular.



Algunas patologías como la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas.



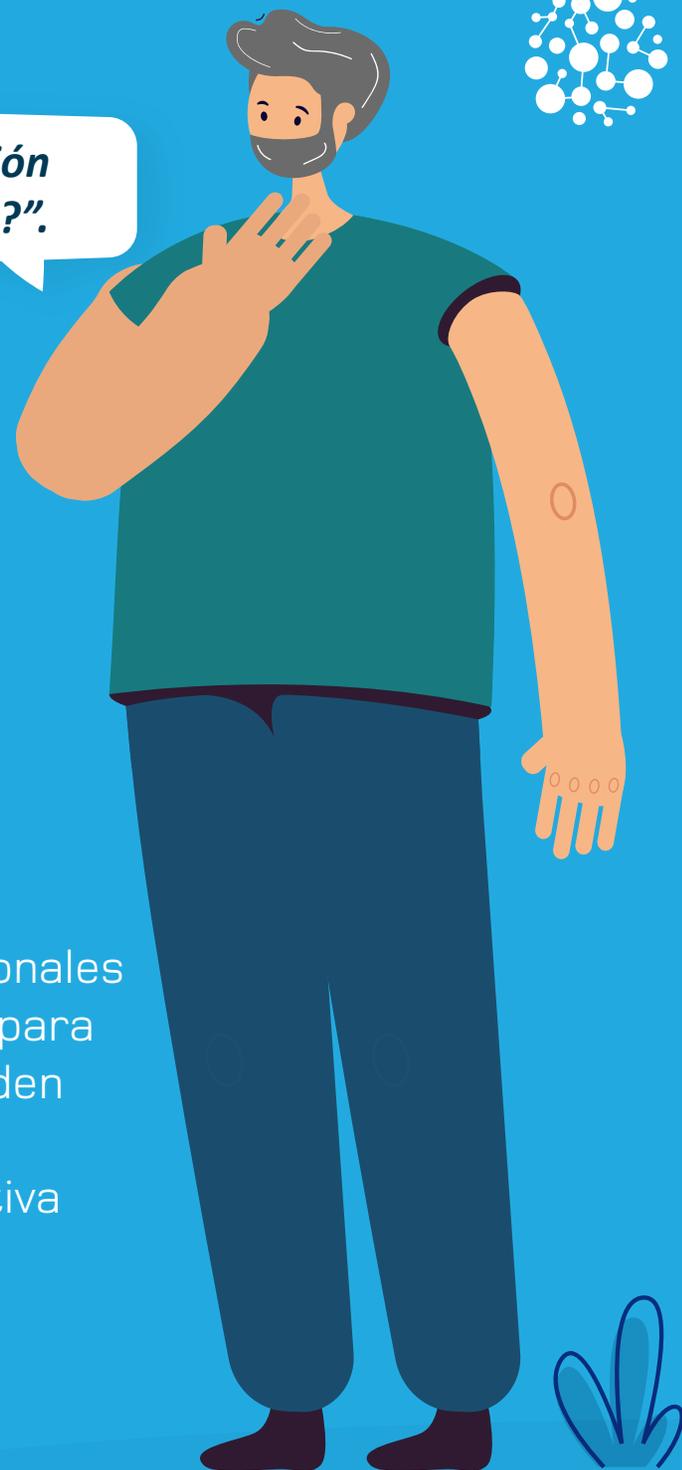
Trastornos articulares.



“¿Los medicamentos para la disfunción eréctil pueden generar infarto?”.

Existe la idea de que estos problemas o afecciones son naturales y "vienen con la edad" y, por tanto, son irreparables o no tienen solución. No obstante, **cada persona está en su derecho de ejercer su sexualidad de la forma que prefiera** por lo que cada uno tiene la libertad de decidir si quiere o no tratar estos cambios y cómo hacerlo.

Para quienes busquen disfrutar de una vida sexual activa y sana es importante consultar con profesionales médicos conocedores o especializados en el tema para tratar estos cambios físicos y problemas que pueden presentarse con el tiempo. El uso de hidratantes, lubricantes y medicamentos es una buena alternativa para prevenirlos y contrarrestarlos.





“Me duele tanto que tengo que usar anestésicos y luego aguantar el dolor 15 días mientras se curan las heridas”.

Por otro lado, las personas que, por ejemplo, no practican relaciones sexuales penetrativas, o quienes no desean hacerlo, no tienen por qué buscar ayuda médica si no lo desean.

Es fundamental tener presente que, aunque la sexualidad y las relaciones sexuales son importantes en la vejez, sigue siendo decisión de cada persona la forma en cómo la vive o experimenta. **Cada quien debe tener la potestad de tomar decisiones autónomas al respecto, sin presión de nadie.**



“¿Los potencializadores sexuales naturales sí sirven?”.



Mito 3: *“Las personas mayores no son deseadas sexualmente, por tanto, sólo deben recibir caricias, besos y expresiones de cariño por fuera de lo íntimo.”*

Se cree que la sexualidad en personas mayores es algo “desagradable” o “vergonzoso”.



Los adultos mayores, por la forma como fueron criados, suelen tener imaginarios principalmente negativos en torno a la sexualidad, y, por lo tanto, actitudes más conservadoras o inclinadas hacia los estereotipos sociales² como la vergüenza y el desagrado.



“Me parece el colmo que ese señor, a esa edad, se siga masturbando”.

“Mis hijos decidieron que por nuestra edad debemos separar las camas para descansar”.

“Me da pena preguntarle cosas al médico, siento que a mi edad yo ya no debería andar en esas”



“Qué vergüenza que a mi edad sienta ganas de tener sexo”.

“No me gusta que mis hijos tomen decisiones íntimas por mí”.

La sexualidad de las personas mayores se ejerce en la invisibilidad; cuidadores y las familias suelen tratarles como niños, pues les resulta “incómodo” hablar del tema. Lo mismo sucede con los prestadores de salud, que no saben cómo abordar el tema, incluso durante consultas médicas. Esta situación empeora cuando se incluyen otros temas como las sexualidades diversas (LGBTIQ+), la sexualidad en las personas con discapacidades, la sexualidad en personas que viven con ITS, las víctimas de violencias sexuales o abuso y el consumo de pornografía.



Por esta razón, es importante reconocer que las personas mayores también sienten deseo más allá de las expresiones de cariño como las caricias, besos y abrazos, también cuestionan los roles de género y tienen diversas formas de experimentar la sexualidad o intimidad.



No es vergonzoso sentir deseo sexual en ninguna etapa de la vida, ni es “anormal” que las personas mayores busquen disfrutar de una vida sexual activa, por el contrario, una sexualidad saludable contribuye a su bienestar físico y emocional.

Es responsabilidad de quienes les rodean, en especial familiares, cuidadores y personal de la salud generar espacios seguros y de confianza donde se sientan con libertad de expresar sus preocupaciones en torno a su salud, sus derechos y al acceso a los servicios que requieran.



Mito 4: *“Las personas mayores no recibieron una educación sexual apropiada en su adolescencia o juventud, pero como ya se terminó la etapa reproductiva, ya no es necesaria”.*



“El VIH es solo de jóvenes”.

Antes que nada, es importante tener claro que la educación sexual integral no está limitada a lo reproductivo, es decir, no tiene el único propósito de evitar embarazos. **Si bien la educación sexual integral está enfocada a jóvenes en etapas de desarrollo, esta incluye la generación de habilidades y valores en pro de la salud, bienestar y dignidad:** “entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos”.³



“Una doctora dijo en radio que las personas mayores tienen mayor actividad sexual que los jóvenes, ¿eso es cierto?”



Además, la evidencia demuestra que, **las personas ahora mayores “que no recibieron educación sexual en su niñez y adolescencia, (...) se caracterizan por un silencio alrededor de la sexualidad, con percepciones negativas sobre la misma e ideas temerosas sobre el cuerpo, el placer y el riesgo de embarazo”**.⁴



Los adultos mayores, al igual que el resto de las personas, suelen tener dudas sobre temas como los cambios en su cuerpo, el deseo, la relaciones con sus parejas, y, en general, sobre su sexualidad, sin embargo, debido al estigma y el tabú, enfrentan mayores barreras a la hora de resolver estas dudas.

Por esta razón, suelen recurrir a fuentes de información no confiables o a personas no especializadas en el tema, que muchas veces refuerzan ideas erróneas, heteronormativas y hasta discriminatorias, lo que es sumamente peligroso.

“A mí nadie me dijo que con la edad el cuerpo y los genitales cambiaban”.





El acceso a información de calidad es fundamental. La educación sexual para personas mayores debe incluir temas como:

- Reconocer los cambios en el cuerpo en la edad madura
- Los derechos sexuales y reproductivos
- El consentimiento
- Los efectos de las enfermedades crónicas o degenerativas
- Los medicamentos en la vida sexual, entre otros.

La educación sexual permite, entre otras cosas, la prevención de violencias sexuales o de pareja íntima, la prevención de enfermedades de transmisión sexual, y el establecimiento de relaciones más sanas con nuestros propios cuerpos y con nuestras parejas. Por esta razón, es importante que quienes no recibieron esta información de manera adecuada en su juventud, actualmente puedan acceder a herramientas e información adaptada, entendible y verídica.



¿Cómo contrarrestamos estos mitos?

¿Qué podemos hacer desde nuestra cotidianidad para garantizar los derechos sexuales y reproductivos de las personas mayores?



1

¡Normalicemos el tema!

No eludamos conversaciones relacionadas con la sexualidad cuando se trata de personas mayores. Hablar sobre el tema nos permitirá entender y conocer si tienen alguna necesidad particular relacionada con su salud o sus derechos.



2 Generemos espacios seguros. Evitemos hacer comentarios o chistes al respecto; al contrario, construyamos relaciones de confianza y respeto para que las personas mayores puedan comunicar sus experiencias y necesidades, si así lo desean. Esto, además, nos permitirá identificar o prevenir situaciones de violencia.

Evitemos infantilizar a los adultos mayores, pues cuentan con la capacidad de tomar decisiones y son libres de decidir sobre su intimidad. Nadie, ni cuidadores ni familiares, puede impedirles vivir una sexualidad libre, dentro de los límites del consentimiento y el respeto.



3

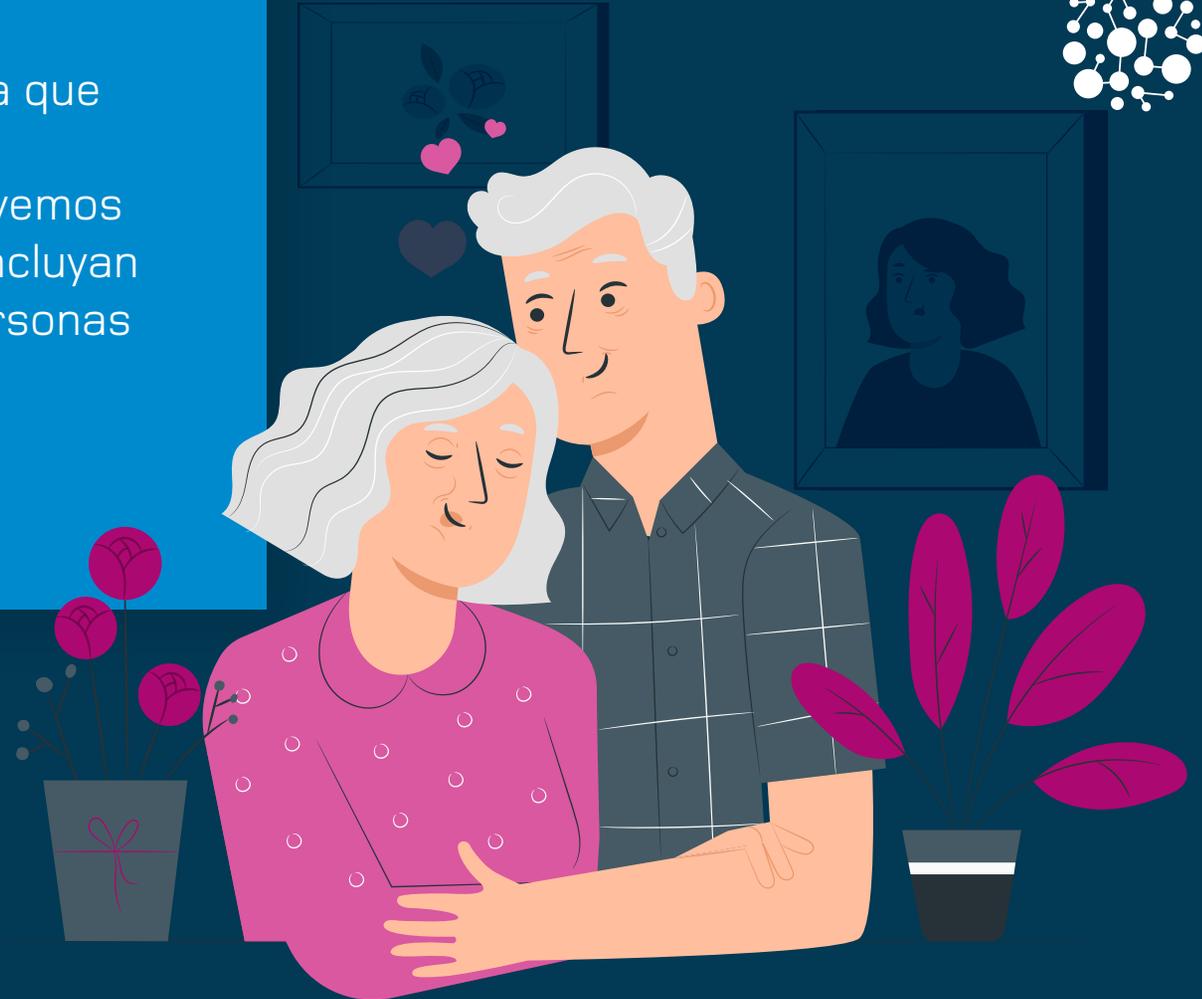
Eduquémonos y eduquemos a otros.

Investiguemos y compartamos información de calidad sobre temas como el consentimiento, la diversidad de orientación e identidad de género, la discapacidad, los cambios físicos y emocionales, el abuso y la violencia de género, entre otros. Además, promovamos la investigación y el desarrollo de actividades relacionadas con la sexualidad y la educación sexual para personas mayores.



4

Exijamos y trabajemos para que los servicios de salud sean incluyentes con todxs. Apoyemos iniciativas y acciones que incluyan de manera específica a personas mayores en el sector de la salud.



Desde Share-Net Colombia y la Comunidad de Práctica sobre Salud, Sexualidad, Derechos y Envejecimiento, resaltamos la importancia de trabajar para derrumbar estos mitos que no les permiten a todas las personas disfrutar de una sexualidad sana y placentera.

¡Abrir conversaciones y compartir información sobre estos temas es el primer paso!

Referencias

- 1** Dulcey Ruiz E. Envejecimiento y vejez categorías y conceptos. Bogotá: Siglo del hombre editores; 2015.
- 2** Ávila, Luz Y. Imaginarios y creencias de jóvenes y adultos mayores sobre la sexualidad en la vejez. Trabajo de grado para optar al título de Magister en Gerontología, envejecimiento y vejez. Universidad de Caldas. Manizales, 2019.
- 3 UNESCO**
<https://es.unesco.org/fieldoffice/quito/dsostenible/aceleracion#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20integral%20en%20sexualidad,sexuales%20y%20la%20salud%20reproductiva>.
- 4 PROFAMILIA**
Sexualidad, Salud Sexual y envejecimiento en Colombia 2015-2021 <https://share-net-colombia.org/wp-content/uploads/2021/11/infografia-envejeciemitno.pdf>



Bogotá, Colombia
Dirección: Calle 34 # 14 -52
Teusaquillo, Bogotá
Teléfono: 01 - 800 - 01109900
Correo electrónico:
contacto@share-net-colombia.org

