

41.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
CAMPUS ARAGÓN

**"LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ"**

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA  
**P R E S E N T A:**  
VELIA MAGDALENA INIESTRA MORALES.

ASESORA:  
PROFRA. GUADALUPE BECERRA SANTIAGO

MÉXICO

2002

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS.**

**A MIS PADRES** por haberme dado ese precioso regalo "la vida", por apoyarme y acompañarme en todo momento, ustedes me han brindado la base y la fortaleza para ser lo que soy, los quiero mucho y por primera vez les doy las gracias por todo lo que han hecho por mí.

**A MIS HERMANOS Nancy y Armando**, por apoyarme y alentarme, por acompañarme en los momentos buenos y malos, gracias por ser los mejores hermanos de todo el mundo, los quiero mucho.

**A MIS PAPITOS Mamita Quitos y Papito Neno**, por su cariño, sus consejos los cuales me han guiado por el buen camino y su motivación para llegar hasta donde estoy.

**A MI ABUELITA Pachita**, por su cariño, consejos y la alegría que demuestras me has enseñado a estar feliz en todo momento.

**A MI ABUELITO Mi Laido**, aunque ya no estés con nosotros, te haces presente en mí mente, siempre recuerdo cuando íbas por mis hermanos y por mí a la escuela, nos llevabas al parque y cantabas con nosotros; de tí aprendí tu sentido del humor, la alegría con que se debe disfrutar la vida. Contigo aprendí a amar la vida y a luchar hasta el final ¡gracias!.

**A CLARITA**, que me acompañó durante muchos años en mis fracasos y en mis éxitos, y aunque estés en el cielo quiero agradecerte el enseñarme la lucha incansable por lo que se ama.

**A MIS TIOS**, que de todos y cada uno de ellos he aprendido y que con sus palabras y cariño me han demostrado su apoyo.

**A MIS PRIMOS, Velia, Yunue, Margarita, Angel, Yuritzin, Roberto, Juan, Edwin, Edson**, por acompañarme y compartir cada momento ¡gracias! por su apoyo.

**A MIS GRANDES AMIGAS Edith y Areli**, que me apoyaron y me enseñaron tantas cosas y me motivaron a terminar este trabajo.

**A MIS GRANDES Y SUPER AMIGOS, Mónica, Ulises, Sofía, Eduardo, Karla y Claudia**, ¡gracias! por su apoyo y confianza, por compartir tantas experiencias juntos, son los mejores amigos.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## INDICE.

	Página.
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I. LA VEJEZ Y LA SEXUALIDAD.</b>	<b>7</b>
1.1. ¿QUÉ ES LA VEJEZ?.	7
1.2. HISTORIA DE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ.	15
<b>CAPITULO II. ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y PSICOSEXUALES DE LA VEJEZ.</b>	<b>33</b>
2.1. ASPECTOS FISIOLÓGICOS EN LA VEJEZ, EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER.	34
2.2. ASPECTOS PSICOSEXUALES EN LA VEJEZ, EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER.	44
2.3. COITO EN LA VEJEZ.	51
2.4. ALTERNATIVAS SEXUALES DIFERENTES AL COITO.	59
<b>CAPÍTULO III. LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ DENTRO DE LA SOCIEDAD.</b>	<b>67</b>
3.1. LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ Y LA SOCIEDAD ACTUAL.	68
3.2. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.	74
<b>CAPITULO IV. PROPUESTA PEDAGÓGICA DIRIGIDA A UNA EDUCACIÓN SEXUAL PARA Y HACIA LA VEJEZ, Y SU RELACIÓN CON LA SOCIEDAD.</b>	<b>101</b>
<b>CONCLUSIONES.</b>	<b>116</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	<b>121</b>

## INTRODUCCIÓN.

El tema de esta tesis esta basado en una etapa de la vida "LA VEJEZ" la cual se considera como un proceso complejo en donde influyen diversos factores como: la herencia, la alimentación, la salud y factores ambientales; la vejez no es como muchas personas piensan, que es una decadencia; es ante esta reflexión por lo cual el motivo de este trabajo, la vejez es una etapa que aún en la actualidad sigue teniendo muchas cuestiones, son todavía muy pocas las personas que se interesan en estudiar y apoyar a las personas de la tercera edad.

Los estudiosos de este tema la mayoría investigan sobre el aspecto fisiológico, más que el psicológico y el social; ante esta situación se decidió el tema de "La Sexualidad en la Vejez", cuestión muy poco conocida y reconocida por la sociedad y por los mismo adultos mayores. Actualmente hay más libertad de hablar y manifestar la sexualidad sobre todo en adolescentes, jóvenes y adultos, sin pensar que esa actividad también la tienen como derecho las personas de la tercera edad.

La falta de información que existe sobre la sexualidad en la vejez y por lo tanto una inadecuada educación sexual sobre todas las etapas es una realidad la cual motivo esta tesis, que tiene como objetivos investigar e informar sobre este tema; partiendo de la falsa imagen (mitos) que se tiene sobre la sexualidad en la vejez y que se comparte en todas las edades. Creo que los adultos mayores están muy descuidados por parte de la sociedad y necesitan más atención y apoyo, necesitan dedicarles investigaciones y trabajos para poder mejorar su calidad de vida y que esto les permita sentirse a gusto con su edad, con ellos mismos y con la sociedad.

Este trabajo permite visualizar la labor del pedagogo en cuanto a la elaboración de proyectos como el taller propuesto en esta tesis el cual permite fomentar una educación sexual para y hacia la vejez, en la cual los adultos mayores no sientan represión, sino al contrario puedan manifestar su sexualidad abiertamente frente a su propia familia como a la misma sociedad.

Actualmente "En el problema de la colocación de los viejos, el primer aviso ha salido de las partes económicamente interesadas en él; pero junto a las voces guiadas por la economía, en seguida se han hecho audibles otras humanitarias; se ha despertado la conciencia hacia los ancianos desatendidos y, con ello, la preocupación por ellos; antes casi totalmente un asunto familiar, se ha hecho cada

vez más una cuestión pública" <sup>1</sup>. Por lo que se va a tomar en cuenta a la sociedad dentro de esta tesis, ya que ésta va a ser la que va a delimitar principalmente a esta etapa.

Primeramente hay que tomar en cuenta que el concepto de vejez viene siendo cultural, ya que cada estructura social lo define de diferente forma, ya sea el concepto relacionado con la familia (como abuelito), con la economía, el demográfico, el de la salud, el político y así sucesivamente.

En términos demográficos, el Consejo Nacional de Población (CONAPO) considera a las personas de la tercera edad, a aquellas que tienen 60 años ó más; pero esta definición es en términos meramente cronológicos y demográficos.

En cuanto a lo biológico, se puede definir al enmarcar los cambios físicos que presenta una persona al entrar a esta etapa de la vida, cambios como: las facciones de la cara que se van arrugando, la postura corporal, la flacidez de la piel, los movimientos más lentos, la agudeza visual y auditiva; éstos son algunos de los cambios biológicos que predeterminan el principio de la etapa de la vejez.

Por lo que en esta tesis se van a conjuntar ambas definiciones, y se va a considerar la edad de 60 años como comienzo de la etapa de la vejez ó como actualmente se le llama "adulter tardía" ó "adulto mayor".

Hay que tomar en cuenta que la mayoría de las personas tienden a olvidar la vejez, ya sea porque la ven muy lejana ó por miedo de llegar a ésta. Es muy importante retomar esta etapa en la cual se cree que el individuo es incapaz de realizar muchas actividades, entre ellas su sexualidad.

De acuerdo al desarrollo de todo ser humano se tiene que analizar al igual que en cualquier otra etapa de la vida, los 3 aspectos que conforman la sexualidad: el biológico, el psicológico y el social; es por eso que al hablar sobre sexualidad en la vejez, se tiene que mencionar el desenvolvimiento de el adulto tardío en estos tres aspectos.

---

<sup>1</sup> D. Katz, A. Busemann, J. Piaget, B. Inhelder, Psicología de las edades del nacer al morir, Ed. Morata, Madrid, 1983, P.p. 125.

Es trascendental el tema "La sexualidad en la vejez", ya que en la actualidad como consecuencia de los diferentes cambios ideológicos y científicos que se han presentado durante la historia, ha dado un giro el crecimiento demográfico; esto significa que se está presentando un crecimiento dentro de la población de los adultos mayores.

Ante esta situación actualmente se observa en el país, una disminución paulatina de la población de niños y jóvenes, y que poco a poco se está dando el crecimiento de la población senil; al analizar las estadísticas del crecimiento de población (la cuales más adelante, se van analizar detalladamente en esta tesis), por edades que brinda CONAPO, se puede observar que dentro de unos 10 años los adultos tardíos van a ocupar un gran porcentaje de la población.

Este crecimiento de la población senil, se debe a un desarrollo científico; la medicina y su tecnología se ha desarrollado al grado de buscar cura a la mayoría de las enfermedades. Actualmente hay medicamentos para la mayoría de los padecimientos que se presentan en la vejez, así mismo la tecnología brinda equipo médico muy avanzado, el cual permite a los médicos estudiar y curar estas enfermedades; también estos aparatos pueden mantener con vida a un adulto tardío, alargando sus días de existencia.

Esto va de la mano con la creación de la "Gerontología", y para esto se retoma la definición que estableció Lansing en 1959, de acuerdo con la Gerontological Society, que es:

"La Gerontología es la rama científica que se ocupa de las situaciones y cambios inherentes al paso del tiempo, alude preferentemente a los estadios posteriores a la maduración"<sup>2</sup>.

Y también de la geriatría, la cual Pietro de Incola la define como:

"Medicina de lo ancianos, es decir: asistencia médica, prevención y tratamiento de enfermedad de la vejez"<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Leer Ursula, Psicología de la Senectud. Ed. Herder, Barcelona (España), 1980, P.p. 14.

<sup>3</sup> Pietro De Incola, Geriatría, Ed. Manual Moderno, México, 1985, P.p. 1.

Ante esta situación que se ha convertido en social, cabe señalar que como sociedad no se ha tenido una educación la cual permita creer en la vejez, como una etapa de la vida a la cual todo ser humano va a llegar. Por lo mismo, muchas veces la propia sociedad crea complejos en los adultos tardíos; ya que por la cultura que se ha dado a través de la historia, se ha creado la costumbre de desvalorizar a la vejez.

La sociedad piensa que una persona al llegar ha esta edad, no tiene la energía ni la salud, y tampoco la capacidad para realizar distintas actividades.

La mayoría de los adultos mayores ya están jubilados, los hijos ya se casaron o se fueron de su casa, se presentan los famosos achaques de la vejez. Las y los adultos tardíos, empiezan a sentir discriminación; tal vez se sienten olvidados por la familia y por la misma sociedad, sienten que no los toman en cuenta, como lo plantea H. Bianchi: "Lo que se revela temible, en la edad avanzada, es justamente el doble juego de la pérdida de poder (social, físico, intelectual) y el aumento de la no-autonomía, así pues de la dependencia en la casi totalidad de los sectores de acción. La colectividad (ó el Estado) tiene a bien proteger a los viejos, pero ello no impide a estos el ver disminuir los vínculos con el entorno e incluso el caer en la más terrible soledad"<sup>4</sup>. Cabe señalar que los adultos mayores no sólo lo piensan ó sienten el olvido, sino que la misma sociedad lo hace, empieza a hacerlos a un lado; ya que no existe una cultura de la vejez, por parte de la sociedad hacia ellos.

Dentro de las actividades que la sociedad cree que el adulto tardío ya no lleva a cabo, es el manejo de su sexualidad. Se cree que la vida sexual se acaba con la vejez, que no existe la necesidad de convivir con una pareja, de estar enamorados y de tener relaciones coitales; nosotros mismos reprimimos a los adultos mayores en su sexualidad, ya que muchas veces tomamos a mal que una pareja que está en la vejez se den un beso o se tomen de la mano, y es mucho más inmoral el pensar que una pareja de ancianos mantenga su vida sexual plena, es decir que mantengan todavía relaciones coitales y obtengan placer sexual en esta etapa de la vida.

Si se le pregunta a cualquier persona en la calle, si cree que una persona en la etapa de la vejez puede mantener activa su sexualidad, lo primero que contestarían sería "que ya no pueden tener ó que no puede ser posible por su decadencia física".

---

<sup>4</sup> H. Bianchi, J. Gagey, J. Moreigne, La cuestión del envejecimiento, perspectivas psicoanalistas. Ed. Nueva, Madrid, 1992, P.p. 155.

TESIS CON  
FALLA DE CUBRIR



Todos estos mitos resultan de una cultura en la cual no se tiene una educación sexual, dirigida a todas las etapas de la vida, ni por parte de los padres como de la escuela. En el caso de la educación en la familia, los padres en la actualidad ya empiezan a hablar con los hijos sobre la sexualidad, pero sólo les explican lo básico, que es la adolescencia y las relaciones coitales (platica tal vez llena de mitos y prejuicios).

En el caso de la educación escolar, vemos una educación incompleta en lo que se refiere a lo sexual. La educación de la sexualidad se empieza a dar en el nivel básico; la información que se les brinda según los planes de estudio, es sobre los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia y su sexualidad; nunca se les habla sobre la sexualidad en las siguientes etapas de la vida (adultez y vejez).

Ante ésta situación, tenemos como resultado por la carencia de una educación sexual completa, una negación a la existencia de la sexualidad en la vejez; y es aquí donde el pedagogo puede cubrir esa necesidad de empezar a formar una cultura hacia la vejez; en donde se le respete y se le considere como una persona que puede desempeñar diversas actividades dentro de la sociedad, y no como actualmente que se piensa que el anciano es una persona que ya no produce, de que es un muerto a plazo fijo.

Tomando en cuenta que "la sexualidad está presente en ellos" y como sociedad no se quiere aceptar, se van a realizar 2 tipos de investigación documental y de campo, en esta última se analizará la opinión de los propios adultos tardíos, para conocer cuales son los principales impedimentos que no les permiten manifestar su sexualidad abiertamente; esta investigación permitirá conocer más a fondo a la vejez y el rol sexual que desempeñan dentro de la sociedad, lo cual servirá para elaborar una propuesta pedagógica para y hacia la vejez.

Esta propuesta permitirá mejorar la calidad de vida del adulto tardío y como lo plantea José Buendía "La calidad de vida debe ser valorada desde la presencia de las condiciones materiales y espirituales de vida imprescindibles para facilitar el desarrollo psicobiológico y social que los criterios técnicos determinan para cada lugar y época, hasta el grado de satisfacción personal de cada individuo con las condiciones de vida que ha alcanzado"<sup>5</sup>. A lo largo de la tesis se va a tomar en cuenta esta definición al hablar de calidad de vida.

---

<sup>5</sup> José Buendía, Gerontología y salud, perspectivas actuales, Ed. Nueva, España, 1997, P.p. 132.

Esta tesis se divide en 4 capítulos, en los cuales se va analizar la etapa de la vejez en sus diferentes aspectos.

En el primer capítulo se retomarán las diferentes definiciones u opiniones que han tenido pensadores, autores, escritores, filósofos, artistas; para así formar una definición amplia la cual se refiera a esta etapa de la vida. Así mismo en este capítulo se analizará el transcurso del adulto tardío a lo largo de la historia, y se hablará de las actitudes que ha tenido la sociedad alrededor del mundo hacia la etapa de la vejez, se retomaran las obras, creencias y mitos que se han generado durante el paso del tiempo.

En lo que se refiere al segundo capítulo, se hablará de los cambios fisiológicos degenerativos que se presentan en la vejez, tanto en el hombre como en la mujer; así mismo se analizarán los diferentes cambios psicológicos que se presentan como resultado de los cambios fisiológicos, haciendo referencia a la sexualidad en la vejez. Dentro de este capítulo también se hará una reflexión sobre si existe ó no y que probabilidades existen de que se de un coito pleno en la etapa de la vejez; así como también se hablará de la diversas y posibles formas que existen en la vejez (diferentes al coito), para que el adulto tardío pueda ejercer su sexualidad (ámbitos biológicos, psicológicos y sociales).

El tercer capítulo se va a basar en una investigación de campo, en donde se dará a conocer la cultura que existe sobre la vejez y su sexualidad, se retomará la misma opinión de las personas que están en esta etapa; planteándose mitos y prejuicios que la sociedad actual tiene sobre esta etapa. Así mismo se van a mostrar los resultado de la investigación de campo, y esto se realizará por medio de gráficas.

En el capítulo cuatro, se realizará una propuesta pedagógica dirigida a una educación sexual para la vejez y así mismo hacia las personas que se dirigen a ésta; así mismo se hablará de la labor que tiene el pedagogo, en la educación referente ha esta etapa de la vida; retomando aspectos didácticos y psicoculturales que avalen la función del pedagogo dentro de la educación y la labor que tiene el pedagogo en una educación hacia el adulto tardío.

Todos estos temas complementan un estudio el cual va a permitir ayudar y comprender a las personas de la tercera edad, sobre todo en su sexualidad, así como también permitirá que el adulto tardío mejore su calidad de vida; en la cual disfrute y siga lleno de vida, y que esta experiencia la pueda compartir.

## CAPITULO I: LA VEJEZ Y LA SEXUALIDAD.

En la primera parte de este capítulo en el tema 1.1. se retomarán los diferentes significados y términos que la sociedad ha utilizado para definir y delimitar la etapa de la vejez; es decir, se analizarán los diferentes términos que la sociedad en todos sus ámbitos le ha dado a esta etapa. Y como simplemente el hecho de definir a la vejez de determinada forma, influye en las mismas limitaciones que el adulto tardío se forma ó que la misma sociedad le impone. Y así mismo se verá como éstas definiciones y delimitaciones de la vejez, repercuten en gran parte en el desenvolvimiento individual y social de las personas de la tercera edad.

En la segunda parte del capítulo en el tema 1.2. se hará referencia a la vejez a través de los años, es decir como se ha considerado ha esta etapa, en las diferentes culturas que han existido. Así mismo se analizará por medio de la historia, cuales han sido las creencias que las culturas han impuesto y que han dado como resultado una negación y un rechazo hacia los adultos tardíos; se observará como la misma sociedad ha ido formando la creencia de que los adultos tardíos ya son incapaces de realizar muchas actividades físicas y por lo tanto incapaces de tener una sexualidad. Y así mismo en el capítulo se observará el resultado de esta delimitación y como ha marcado al adulto tardío haciéndolo pasar como una persona asexual. Dentro de este capítulo también se reflexionará sobre la vejez y como socialmente es considerada, así mismo se estudiarán las estadísticas de CONAPO, en cuanto al crecimiento de la población de la tercera edad.

### 1.1. ¿QUÉ ES LA VEJEZ?

"Cuando se habla de una "hermosa vejez", de una "vejez Lozana", significa que el hombre de edad ha encontrado física y moralmente su equilibrio, no que su organismo, su memoria, su capacidad de adaptación psicomotriz sean las de un hombre joven" <sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Simone de Beauvoir, *La Vejez*, Ed. Sudamericana, Argentina, 1970, P.p. 45.

Con esta cita empieza este primer capítulo, ya que se cree y se considera que una persona que esta en la etapa de la vejez, decae tanto física como biológica y psicológicamente, pensando que esa persona vive una etapa terrible; sin pensar que tal vez esa persona puede llegar al equilibrio y al bienestar personal, y al mismo tiempo encontrar la felicidad propia sin tanta complicación en los márgenes sociales.

Antes de contestar la pregunta ¿qué es la vejez?, es necesario analizar la ley de la vida; esta ley de la naturaleza, dice que todo ser humano: nace, crece, se desarrolla, envejece y muere; aún siendo muy natural este proceso, la sociedad lo sigue relegando creyendo que esta muy lejana y que nunca va a pasar o simplemente hay personas que creen que la vejez es una enfermedad que algún día se va a presentar. Es muy difícil aceptar que la vejez va a llegar a nosotros y todavía más difícil buscar información que permita conocer un poco más sobre esta etapa, como personas seguimos los lineamientos que la sociedad ha marcado para marginar a la vejez y se llega con esa imagen a esa etapa, empezando tal vez a vivir esa etapa con los achaques previstos por la sociedad.

Hay que reconocer que existen 4 hechos quiérase ó no, los cuales relacionamos con el fenómeno de la vejez, que son:

- Soledad.
- Dolor.
- Austeridad económica.
- Muerte.

A este respecto según Antonio Oriol en su libro "saber envejecer y bien morir", plantea "son cuatro los puntos cardinales que delatan la vejez, nos guste ó no, y que hemos llamado las cuatro "P":

- PIEL - arrugada.
- PELOS - canos.
- PRESBICIA - vista cansada.
- PÉRDIDA - de la memoria" <sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Oriol Antonio, Espinoza Patricia, Saber envejecer y bien morir, Ed. IPN, México, 1995, P.p. 32.

Muchas veces se llega a pensar que como seres humanos al pasar de una determinada edad, se van a empezar a presentar estos factores y se va a ir cuesta abajo, nos predisponemos a lo que conocemos como VEJEZ. De hecho el término "VEJEZ", se escucha muy tosco, muy despectivo; pero este término tan despectivo viene siendo una respuesta al miedo y rechazo que sentimos como seres humanos a esta etapa de la vida.

Las características que se mencionaron con anterioridad, sirven de base para los conceptos que van a diferenciar a la vejez con cualquier otra etapa de la vida. Ante esta explicación, ahora sí se va a pasar al objeto de estudio "¿Que es la vejez? Y ¿Cuándo se considera que una persona es vieja?.

Primeramente hay que tomar en cuenta, que la sociedad utiliza muchos términos para definir o conceptualizar a una persona que esta en esa etapa, como: vejez, ancianidad, octogenario, senilidad, tercera edad, cuarta edad, nonagenario, etc. Términos que tal vez no tienen un significado que vaya de acuerdo con la etapa, pero que sí permiten determinar a la persona que se encuentra en esta etapa.

Se pueden encontrar un sin número de estos términos y también se puede obtener un significado de acuerdo al tipo de concepto al que se refiere, por ejemplo: los conceptos biológicos serían senil y nonagenario, y los conceptos culturales son ancianidad, vejez, tercera edad; pero aún así no se pueden usar indistintamente estos conceptos ya que se refieren a lo mismo.

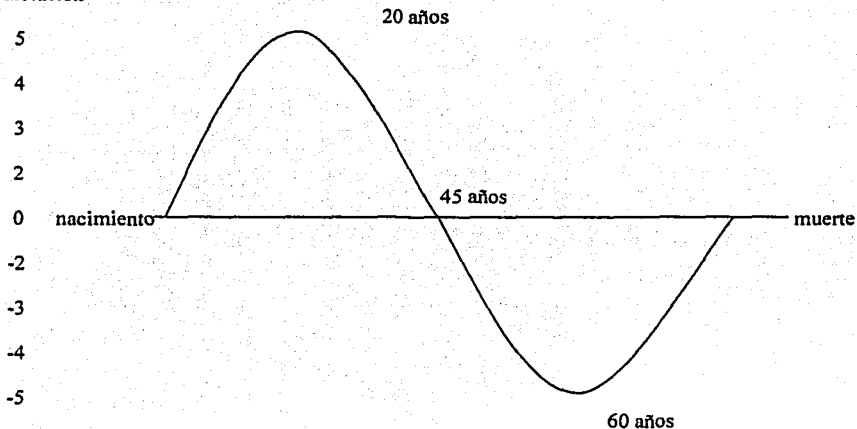
Analizando estos conceptos, se puede observar que el concepto de vejez, viene siendo cultural, ya que cada estructura social lo define de diferente forma; es diferente el de la familia, con el de la economía, con el político, con lo moral, etc. En el desarrollo de este tema, se va a ir definiendo a la vejez y los conceptos que se utilizan para referirse a ésta; y así mismo se analizaran los conceptos de acuerdo a las diferentes estructuras sociales.

La vejez dentro de la estructura familiar, se puede observar como la etapa postpaternal; etapa en la cual la persona ya ha pasado por diferentes experiencias como casarse, formar una familia, tener hijos y por lo tanto tener nietos. Es cuando ya se consideran como abuelos.

En términos cronológicos se puede definir a una persona que esta en la etapa de la tercera edad, como a una persona que tiene 60 años ó más; según la definición de la CONAPO de acuerdo a un criterio totalmente demográfico.

Se puede ver en la siguiente curva de valoración, como se considera según la edad cronológica a la vejez, en donde se ve como poco a poco al nacer se va desarrollando llegando a un tope y de ahí conforme va pasando el tiempo la persona va decayendo.

Valoración



También se puede definir a la vejez, por medio de los diferentes cambios físicos que se van presentando a partir del comienzo de esta etapa, los cuales la predeterminan por ejemplo: las facciones de la cara se van arrugando poco a poco, la forma y el color del cabello cambian como ya se sabe van saliendo más canas (muchas veces las personas canosas que tienen aproximadamente entre 40 y 50 años, ya se les empieza a llamar viejos y se les ve o se les trata como tales, sólo por ese simple cambio biológico), los cambios que se presentan en la postura corporal, la forma de caminar también cambia, la voz se vuelve más débil y temblorosa, la piel presenta flacidez, se presenta una agudeza tanto en la capacidad visual como auditiva, la falta de memoria, las reacciones y los movimientos se vuelven más lentos, se presenta la alteración del sueño.

Todos estos son indicadores biológicos externos, que predeterminan el comienzo de la etapa de la vejez y los cuales se toman en cuenta para percibir a dichas personas como viejos.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Otra forma que puede predeterminar si una persona está en esta etapa, son las ideas, ya que se vuelven más conservadores y empiezan a poner resistencia hacia los cambios sociales por lo que se vuelven más hostiles hacia las generaciones más jóvenes; volviéndose también muy enojones ó más irritables. Este tipo de actitudes (se vuelve a mencionar) van marcando a la vejez; por ejemplo, cuando un padre le dice a su hijo que la música que escucha es muy fea, el hijo lo primero que le dice es "ya estas viejo papá". Ese tipo de simplezas, son las que van marcando la etapa.

Nosotros mismos como sociedad vamos delimitando un área la cual esta definiendo a esta etapa; por ejemplo, en términos de rol social se puede ver que una persona se considera que esta en la vejez cuando se jubila, o cuando la persona se va a un asilo, o simplemente si ya es abuelo; sabiendo que ciento de personas lo hacen antes de llegar a los sesenta años.

Muchas veces se juzga a una persona mayor, porque se cree que se comporta como creemos que se comportan las personas de esta tercera edad. Por lo que se puede entender que un anciano, se puede definir dependiendo de las diferentes concepciones de cada pueblo; ya que muchas sociedad consideran que la vejez viene siendo sinónimo de el nivel de conocimientos acumulados.

Ahora se comentará sobre otro sinónimo de la vejez, que es la palabra anciano, que al igual que la vejez, viene siendo un concepto plenamente cultural, y es una palabra que se ha utilizado a lo largo de la historia para definir también a esta etapa; y mientras se puede observar que dentro de nuestra sociedad un anciano equivale a una marginación social y cultural, y en cambio en la India un anciano es sinónimo de sabiduría, destreza y capacidad de producción, considerando que ya no pueden cargar cosas pesadas, ni recorrer grandes distancias, pero aún así el pueblo Indio les sigue teniendo un respeto.

Existen otras dos palabras las cuales hacen también referencia sobre la vejez; estas son "senil" y "jubilado", palabras que nos dan a entender que es una persona cansada y con un deterioro; como lo plantea Josep M. Fericgla "Senilidad es el resultado de un proceso de deterioro físico - mental que no tiene un momento preciso de aparición y establece diferencias entre individuos, la jubilación constituye una normatividad cultural que homogeneiza a las personas a partir de una edad cronobiológica fijada arbitrariamente" <sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Joseph M. Fericgla, Envejecer una antropología de la ancianidad, Ed. Anthro, Madrid, P.p. 75.

Analizando esta cita se puede mencionar que al hablar de una persona senil, se está hablando de las mismas características que presenta la definición de viejo, son sinónimos; en cambio la palabra jubilado viene a marcar una definición económica sobre esta etapa, considerando a las personas como inútiles, ya que no producen ni para la sociedad ni para el país. Como sociedad se cree que el hecho de que una persona sea jubilada, es porque ya es un anciano y ya no puede realizar actividad alguna.

Aunque muchas veces se utiliza la palabra senil, cuando se ve a una persona con un deterioro avanzado tanto mental como físico, que tal vez no le permitan mantener una integración personal, así como también el tener una movilidad libre dentro de la sociedad.

Así mismo se puede mencionar otro sinónimo, que es "senectud", el cual se definiría simplemente, como un período de la vida en el cual las personas van envejeciendo, trayendo como consecuencias el deterioro físico y el mental.

Uno de los términos que se han utilizado durante mucho tiempo, es el de "tercera edad", el cual se define con el mismo significado que vejez y senectud.

Así consecutivamente se podría seguir mencionando más sinónimos, pero al final analizándolos se llegaría a la conclusión de que todos hacen referencia a una sola etapa "La Vejez" junto con todos sus cambios biológicos, psicológicos y sociales.

Pero al final cada quien ve a la vejez según su cultura y tal vez conveniencia, por ejemplo:

- Simone de Beauvoir, la definía como la conclusión y la prolongación de un proceso, presentando un cambio irreversible, es decir la vejez como una declinación desfavorable.
- Por otro lado Diderot decía: "la vejez es honrada; pero no amada"<sup>9</sup>.
- Swift decía: "la vejez no es sólo decrepitud, sino también la soledad del exilio"<sup>10</sup>.
- El gerontólogo norteamericano Lansing dio la siguiente definición: "Es un proceso progresivo desfavorable de cambio, ordinariamente ligado al paso del tiempo, que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente en la muerte"<sup>11</sup>.

<sup>9</sup> Dr. Beauvoir simone. Op. Cit., P.p. 222.

<sup>10</sup> Op. Cit., P.p. 229.

<sup>11</sup> Op. Cit., P.p. 17.



Cada persona tiene el derecho a buscar su propia definición y la mayoría de las personas, le dan un significado de decrepitud, cansancio, inutilidad y muerte; encuentran el lado negativo sin buscar las cosas positivas que pueden obtener en esta etapa.

Ante este análisis se rescataría un pensamiento, en donde se define a la vejez de una forma tal, que causa depresión con el sólo hecho de leerlo; una definición la cual causa horror y ansiedad al pensar que uno va a llegar a esa etapa. Este pensamiento concluye en la muerte del viejo, creando un pensamiento en el cual se cree que la vida de un anciano, es tan simple y tan burda; ese pensamiento dice:

"Los viejos ya no se mueven,  
sus gestos tienen demasiadas arrugas.  
Su mundo es demasiado pequeño:  
de la cama a la ventana,  
luego de la cama a la butaca  
y luego de la cama a la cama;  
y si salen todavía  
del brazo,  
vestidos de sueños,  
es para seguir bajo el sol  
el entierro de uno mayor,  
el entierro de una más fea"

Jacques Brel <sup>12</sup>.

Se puede observar claramente que todas estas definiciones o criterios, se podrían modificar si se empezara a crear y formar una conciencia gerontológica; esto se refiere a que no sólo la persona que esta en la vejez debe aprender a hacerlo o adaptarse a esta edad, sino también las personas jóvenes deben ir asimilando poco a poco y a su debido tiempo el significado de esta etapa. Esto posibilitaría que el anciano viviera una etapa agradable y plena, y así mismo el joven al verlo podría admirar las diferentes posibilidades que pueden existir en esta edad.

---

<sup>12</sup> D. Coulier, Y. Camus, A. Sarkar, Tercera edad y actividades físicas y de recreación. Ed. Gymnos, Madrid, 1990, P.p. 23.

El hecho de que se presentara una posibilidad de una reciprocidad en la convivencia entre la vejez y la juventud, daría entrada a una relación plena entre todas las etapas de la vida con la vejez; ya que se debe mencionar y dejar bien claro que la vejez no debe ser independiente de las demás etapas.

Por ejemplo, si la sociedad en el ámbito laboral va preparando a las personas para la jubilación, podría funcionar que la vida colectiva (de diferentes edades) se preparara para cuando llegue la etapa de la vejez; ya que esta situación nos compete a todos tanto individual como colectivamente.

Pero también se puede observar que el término "vejez" ó "viejo", se han convertido en una forma de clasificación de género, donde al decir esa palabra se piensa en decadencia, en fealdad; dándole a estos términos un gran sentido peyorativo, el cual la misma gente que se encuentra ya sea al principio ó plenamente en esta etapa también los rechazan. Con estos términos, se reduce ha esta etapa de la vida a un grado de decrepitud y de decadencia, que no existe por completo en la vejez.

Al ir reflexionando sobre las diferentes definiciones que existen, se llega a la conclusión en la cual no se definiría a la vejez sólo por el aspecto biológico, si no también por un aspecto sociocultural, ya que no son lo mismo pero si están relacionados uno con el otro; al igual que existe una diversificación en cuanto a los términos utilizados para referirnos a la vejez.

LA VEJEZ en esta tesis se definiría como "una etapa de la vida en la cual se presentan cambios biológicos, psicológicos y socioculturales (al igual que en la adolescencia, pero en otra dirección), que van a permitir a la persona desarrollar su potencial, estimular el aprendizaje, vivir su sexualidad y sacar placer a la vida, claro con sus respectivas limitantes al igual que en cualquier otra etapa del ser humano; a diferencia de que es la última etapa de la vida".

Al dejar aclarado el concepto que se considera que define lo que es la "vejez", se va a pasar al siguiente tema. Pero haciendo referencia a que se van a utilizar indistintamente las diferentes palabras que sirven como sinónimo de ésta, como lo es anciano, senil y tercera edad.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## 1.2. HISTORIA DE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ.

"Cuando Buda era todavía el príncipe Sidarta, encerrado por su padre en un magnífico palacio, se escapó varias veces para pasearse en coche por los alrededores. En su primera

salida se encontró a un hombre achacoso; desdentado, todo lleno de arrugas, canoso, encorvado, apoyado en un bastón, balbuceando y tembloroso. Ante su asombro el cochero le explicó que es un viejo: "Que desgracia, exclamó el príncipe, que los seres débiles e ignorantes, embriagados por el orgullo propio de la juventud, no vean la vejez. Volvamos rápido a casa. De que sirven los juegos y las alegrías si soy la morada de la futura vejez"<sup>13</sup>.

Dentro de la historia se le ha dado un lugar ya sea de valor o de rechazo a esta etapa de la vida "La Vejez". Para la mayoría de las sociedades el hablar de sexualidad en la vejez es una especie de secreto vergonzoso del cual es indecente hablar, y desde las civilizaciones más antiguas hasta la actualidad el trato a las personas de esta edad ha sido diferente. Existe una numeración desolada de los achaques de la vejez, variando según las sociedades por lo que mencionaré las consideraciones de esta etapa en las diferentes culturas a través de la historia.

El pueblo Judío a sido reconocido por el respeto que le tenían a los viejos; los hebreos en Palestina manifestaban ese gran respeto hacia los ancianos, ya que los ancianos y sabios desempeñaban un papel político dentro de esa sociedad agrícola avanzada.

Existe una obra enigmática con fecha aproximadamente del siglo III antes j.c., cuyo autor en hebreo se llama Qohelet (y al que la tradición lo identifica como Salomón), esta obra se titula "El Eclesiastés" libro del antiguo testamento; pudiéndose observar que esta obra contrasta con el pensamiento judío. El Eclesiastés menciona lo que es la vejez y da una descripción de ésta, la cual es de una gran crueldad. Según la interpretación del exegeta judío Maurice Jastrow el Eclesiastés dice lo siguiente:

"Y acuérdate de tu creador en los días de tu juventud, antes que vengan los malos días, y lleguen los años de los cuales digas: no tengo en ellos contentamiento; antes de que se oscurezca el sol y la luz, y la luna, y las estrellas, y las nubes se formen tras la lluvia

---

<sup>13</sup> De Beauvoir Simong, Op. Cit., P.p. 7.

(disminución de la agudeza visual, extinción de las fuerzas intelectuales); cuando temblarán los guardias de la casa ( los brazos) y se encorvarán los hombres fuertes (las piernas), y cesarán las muelas (los dientes), porque han disminuido y se oscurecerán los que miran por las ventanas (los ojos); y las puertas de afuera se cerrarán (trastornos de la digestión y la micción), por la bajez de la voz de la muela (sordera); y levantarase a la voz del ave (mal sueño, despertar matinal), y todas las hijas de canción serán humilladas (trastornos de la palabra); cuando también temerán de lo alto (ahogo de la subida), y los tropezones en el camino; y florecerá el almendro (cabellos blancos), y se agravará la langosta (disminución de la potencia genital)... Antes que la cadena de plata se quiebre (desviación de la columna

vertebral), y se rompa el cuenco de oro, y el cántaro se quiebre junto a la fuente, y la rueda sea rota sobre el pozo (insuficiencia del hígado y los riñones)... <sup>14</sup>.

A pesar de el respeto que se le tenía a los viejos, también se ve un gran temor y un rechazo hacia esa etapa por parte de los hebreos, ya que es una etapa en la cual el cuerpo se esta acabando y poco a poco lo menciona el Eclesiastés el cuerpo deja de funcionar al 100% y se da una decadencia tanto corporal como mental.

En lo que se refiere al Occidente el primer texto que se conoció sobre la vejez, puede verse reflejado un cuadro sombrío; este texto se encuentra en Egipto y fue escrito en el 2500 A.C. por el filósofo y poeta Ptha-Hotep. En donde menciona lo penoso y doloroso que es el final del anciano, habla sobre todas las decadencias que se presentan en la vejez, tanto corporales como intelectuales; mencionando que las labores y ocupaciones a las que se dedicaba con tanto placer ahora en la vejez sólo se cumplen con dolor, ya que para esta cultura la vejez es la peor de las desgracias que pueden llegar a afligir a un hombre. Se ve reflejada en la cultura de occidente un gran temor infundado de la misma población para la misma población sobre esta última etapa de la vida, creando una imagen de frialdad hacia los ancianos, dando como consecuencia un temor de las mismas personas que se acercaban a esa edad, provocando en ellos mismos una decadencia más rápida.

Como se puede ver los egipcios creían que la vejez orgánica es una declinación inequívoca, por lo cual la mayoría de los hombres de esa época le temían, este tipo de actitudes se siguen presentando en la actualidad; tanto era el temor que se infundía sobre la vejez, que el pueblo Egipcio tenía una gran esperanza de vencerla, y este miedo lo llevó a plasmar en un papiro como rejuvenecer, en este papiro tenía como título: "comienzo de un libro sobre la manera de transformar a un viejo en joven", en éste se mencionaba que para rejuvenecer se recomendaba consumir glándulas frescas obtenidas de animales jóvenes.

---

<sup>14</sup> Op. Cit., P.p. 113.

Esta preocupación y angustia sobre el envejecimiento se ha dado desde esa época hasta nuestros tiempos, y ante esto se da la búsqueda incansable por encontrar la fórmula para el rejuvenecimiento o evitar la vejez; y actualmente se sigue buscando esa fórmula ó fórmulas que permitan no envejecer, sin tener resultado alguno. Hasta este momento nos hemos podido dar cuenta que la mayoría de los pueblos, temen entrar en esta etapa de la vida por el temor a la decrepitud y a la decadencia.

También se pueden encontrar otras civilizaciones como la China en la cual se podía ver el gran respeto que le tenían a los viejos y los colocaban en la misma cima de esta civilización. El pensamiento de esta cultura se podría ver en un ejemplo muy simple: la elección en una familia de con quién se iban a casar los hijos, era impuesta por los padres, es decir los matrimonios eran impuestos a los jóvenes y ellos se casaban sin conocer a su pareja quedando sometida esta elección al propio padre; en este ejemplo se puede ver que la autoridad patriarcal no disminuía con la edad, al contrario se merecía más respeto y obediencia al padre el cual se encontraba a principios de la vejez o en la vejez.

Este respeto hacia las personas que estaban en esta etapa, también se extendía fuera de los límites de la familia a todas las personas de esta edad, por lo que los viejos en China merecían muchas consideraciones.

En el caso de las mujeres al llegar a viejas, su estatuto era mucho más elevado que el que tenían los jóvenes de ambos sexos (a diferencia de otras sociedades). En cuanto a los hombres después de que llegaban a los 70 años renunciaban a sus cargos oficiales con el fin de prepararse para la muerte, cabe mencionar que esta actitud en los ancianos no indicaba decadencia.

Teniendo como otro ejemplo del respeto que le tenía el pueblo chino hacia los ancianos, se puede citar a Confucio, el cual reglamentó estrictamente las relaciones de los inferiores con los superiores, y esta teoría la aplicó a lo familiar; en donde toda la familia le debía obediencia y respeto al hombre de más edad. Estas costumbres no permitían ningún tipo de contradicción, ya que también la mujer le debía total obediencia a su marido y no debería tener ninguna motivo u objeción contra él.

Todo esta teoría la justificaba moralmente Confucio, basándose en la vejez como etapa en la que se posee una gran sabiduría; si se aplicara este tipo de teoría en la actualidad, podría permitir un mejor trato hacia las personas de la tercera edad, basándose en el respeto hacia los años vividos y permitiendo que esa experiencia se pueda aprovechar en el desarrollo de la sociedad.

Asimismo dentro de la cultura China, se puede encontrar a Lao Tse Tung , el cual se basa en las ideas de su misma cultura, por lo que plantea que el hombre a los 60 años puede liberarse de su cuerpo por el éxtasis y convertirse en un santo, tomando en cuenta que para los chinos la santidad era el arte de no morir; dando como resultado a la vejez como la etapa de plenitud durante toda la vida.

El Neotaísmo chino tenían como objetivo o fin supremo del hombre, la búsqueda de la larga vida; y a diferencia de otras civilizaciones, se puede ver que los chinos buscaban alargar la vida espiritualmente y más allá de la muerte, no como en otras culturas en la cual buscaban alargar la vida por medio del rejuvenecimiento físico.

Pasando a otra civilización, en lo que se refiere a la antigua Grecia (sin alejarse tanto de la idea de los chinos) la vejez era unidad de honor. Ellos designaban a la edad más avanzada con las palabras "Gera, Gerón", las cuales también significan el privilegio de la edad ó el derecho de la ancianidad; el privilegio que se le daba ha esta edad se reflejaba en la educación, ya que los hombres viejos eran los encargados de formar a la juventud inculcándoles así a estos jóvenes el respeto que debería de existir hacia la vejez. Uno de los grandes pensadores Homero, creía que la etapa de la vejez iba muy asociada a la sabiduría y al conocimiento.

Otro filósofo que expresaba su gran admiración hacia la vejez era Platón, el cual planteaba que no se debería tomar en cuenta la declinación física del individuo, ya que la verdad del hombre reside en su alma la cual es inmortal y esta vinculada con las ideas, el cuerpo no es sólo más que apariencia; más tarde plantea que el alma podría explotar al cuerpo en su beneficio aunque el alma no necesita indispensablemente del cuerpo; esto se explica porque Platón pensaba que el alma era libre y que la decadencia de la edad no se alcanzaba ni en el momento en el que el vigor de el cuerpo disminuía.

Cuando Platón escribe la "República" aún siendo muy joven (lo cual su pensamiento reflejaba una actitud madura), pone en boca de Céfalo un elogio dirigido a la vejez en donde dice: "En la misma medida en que se debilitan los otros placeres (los de la vida corporal) aumentan en cuanto a las cosas del espíritu mis necesidades y mis alegrías"<sup>15</sup>. Esta cita de Platón da una razón para que las personas al envejecer se pudieran convencer de que el cuerpo es el que envejece, más no el alma la cual es la que mantiene la juventud.

Ante este elogio Céfalo plantea que la vejez es una etapa en la cual causa en el individuo un sentimiento de paz y de liberación; creando con esto una concepción espiritualista la cual llega a contradecir totalmente a la opinión que tenían los autores sátiros sobre la sexualidad en la tercera edad. Estos sátiros dentro de sus obras planteaban que la libido desaparecía junto con el vigor sexual, pero que los viejos seguían siendo presa de sus instintos, por eso eran las obras con personajes conocidos como viejos rabo verde o viejo lúbrico.

También podemos encontrar el rechazo hacia la vejez en la opinión de Aristófanes, el cual cuestionaba la lubricidad de los viejos, planteándose dos preguntas la primera ¿porque el adulto siente repugnancia ante la vejez? y ¿porque el viejo tiene o no tiene la capacidad de hacer el amor?.

---

<sup>15</sup> Op. Cit., P.p. 130.

A estas preguntas Aristófanes responde: que el adulto teme a la vejez ya que ofende a su narcisismo y esta asociada la vejez al fin de la juventud, del vigor, de la seducción y el acto sexual el cual se reduce a una pura función animal; y en cuanto a las mujeres presentan el temor a la falta de abrazos de otros hombres más jóvenes.

Por otro lado, dentro de la literatura griega, encontramos a los antiguos dioses griegos, los cuales conforme van envejeciendo se vuelven cada vez más malos y perversos, y esta maldad tiránica se convierte cada vez más intolerable provocándose una sublevación que los derroca. Afrodita diosa de la belleza, es una de varios dioses que odian la vejez.

**Menandro que sucedió 100 años más tarde a Aristófanes en los favores del público, tampoco se expresaba amablemente de la vejez; ya que él consideraba muy desagradable y entristecedor el que un hombre viejo pretendiera tener una vida sexual activa, planteando que el viejo se convertía en una persona desdichada e impotente ante esta situación.**

Ante estas ideas se puede notar que desde tiempos muy remotos la sexualidad en la vejez ha sido reducida a nada; estas ideas dan como resultado la creencia de que la impotencia sexual tanto en el hombre como en la mujer viene de la mano con el paso de los años, y los mismos mensajeros dentro de la sociedad como escritores, artistas, imponen a la sociedad esas creencias llenas de prejuicios y de ideas sin base alguna en investigaciones médicas. Es como resultado de estas creencias reduccionistas, que el pensamiento de la sociedad actual, en donde desde los niños hasta los mismos ancianos se hacen a la idea de que no existe la sexualidad en esta etapa, sin dar oportunidad a las personas de la tercera edad para que manifiesten su sexualidad abiertamente.

Pasando a otra civilización de esta misma época encontramos a Roma, en la cual no tenían muchas consideraciones con las personas de la tercera edad. Dentro de esta cultura podemos mencionar a Plauto, el cual concibe al viejo como aquel padre que con avaricia estorbaba en los placeres de su hijo y que (viejo lúbrico como lo plantea Aristófanes) rivalizaba con él.

Plauto creó una gran cantidad de personajes de viejos simpáticos, en donde las mujeres de edad jugaban un papel muy limitado, ya que eran esposas amargadas, viejas cortesanas, alcahuetas y con poco valor.

En esa época los romanos eran gobernados por ancianos, pero con la decadencia del sistema oligárquico poco a poco los privilegios de los viejos fueron disminuyendo hasta desmoronarse y al ocurrir esto, vuelve a presentarse en la historia un rechazo hacia los ancianos.

Por otro lado encontramos a Cicerón, el cual defendía y le daba gran valor a la vejez y trataba de demostrar que en lugar de descalificar a una persona de la edad avanzada, se le debería de valorar ya que podían aumentar sus aptitudes, este planteamiento lo basa en Catón, un viejo que a sus 80 años estaba todavía en posesión de sus facultades. Catón

planteaba que la mala fama que tenía la vejez, era causa de una serie de prejuicios que creaba el hombre para destruir y despreciar a los viejos. Catón defiende su posición a favor del respeto a la vejez diciendo que el viejo no estaba desprovisto, sino al contrario estaba abundantemente dotado en espíritu; defendiendo que él a sus 80 años tenía agilidad y estaba alerta, y que así como hay viejos enfermos también hay jóvenes enfermos. Catón declaraba que la llamada segunda infancia conocida como la impotencia de la vejez, no se veía más que en los viejos que eran débiles de espíritu.

Con estas actitudes se vuelven a reafirmar algunos pensamientos positivos sobre la vejez, en donde la juventud de el alma alimenta el envejecimiento corporal, el cual no impide manifestar la sexualidad en la vejez.

Cicerón también toma en cuenta a "La República" en donde decía que el viejo conocía pocos placeres, por lo que estaba libre de pasiones y vicios. Pero para compensar la impotencia de la vejez, Catón proponía los placeres de la mesa, de la literatura, de la conversación, de la agricultura, etc.; ya que esta impotencia era como haber perdido un sentido y no poder saciarlo siempre; pero había que buscar formas de compensarlo. Esta idea de hacer sentir útil al anciano por medio de diversas actividades que le permiten elevar su autoestima, esta actitud es lo contrario de lo que hace la sociedad actual, al creer que el anciano es inútil, por lo que no se le permite el derecho de realizar diferentes actividades.

Séneca sostiene las mismas ideas que Cicerón en las cartas a Lucilio las cuales escribió a los 61 años; en donde planteaba que la vejez era buena porque pertenecía a todo lo natural y que no traía consigo ninguna decadencia y que se asemejaba a las frutas las cuales tienen su mejor sabor cuando se pasan de maduras.

Son varios personajes que le atribuyen a la vejez varios privilegios y dones; pero también por el temor a esta etapa llamada de decadencia o segunda infancia se le impone un rechazo.

Este rechazo hacia la vejez también se ve reflejado en los poetas latinos los cuales han descrito con gran repugnancia la fealdad de una mujer vieja; tenemos como ejemplo a Horacio que describe en los "Epodos" a una vieja loca de amor, en donde describe con asco el físico de esta vieja. También se puede encontrar a Marcial en sus "Epigramas", en donde hacía una descripción maltratando a todos los viejos, pero en especial a las mujeres.

Durante esta época se da el cambio de el mundo antiguo marcando éste el término del cristianismo, el cual se da en el seno del Imperio Romano y se difunde entre el imperio de los bárbaros y se convierte en la ideología de occidente. Al principio la religión no tomaba ningún papel en cuanto a las costumbres del pueblo, pero fue a partir del siglo III cuando la iglesia empieza a intervenir en la cultura clásica atomizándola y deformándola.



Dentro de esta nueva cultura cristiana surgieron nuevas opiniones sobre la vejez, como la de San Isodoro de Sevilla que era un compilador, el cual consideraba que se le llamaba vejez porque las personas se hacían pequeñas, ya no tenían tan buen sentido y chocheaban; es decir, porque los ancianos presentaban un déficit tanto físico como mental.

Para el siglo VIII en la sociedad feudal surge una literatura la "novela cortesana" en la cual la idea del envejecimiento no se tomaba en cuenta; los héroes gozaban de una extraordinaria longevidad, así como de una gran energía y ánimos, sin que el pasar de los años les pesaran. Esta literatura perteneciente a la Alta Edad Media, no tenía ningún tipo de interés por los viejos, al contrario se inspiraban en la energía de la juventud; pero de una u otra forma se ve el miedo que les provocaba la vejez, ya que había una negación de ésta.

En esa época se podía ver la transmisión del poder del padre débil y viejo a su hijo y esto inspiró en el siglo XI a la elaboración de la primera parte de la leyenda el "Romancero del Cid"; la cual revela las relación que existía entre los nobles viejos y jóvenes en la sociedad feudal, resaltando la juventud. Dentro de la sociedad como ya se mencionó, la declinación física obligaba al hombre de edad avanzada a retirarse de sus ocupaciones y aún entre los plebeyos la dureza de la civilización apartaba a los viejos de la vida activa. Desde ese momento hasta la actualidad ya sea de forma directa o indirecta, se hacía a un lado a los viejos en los puestos laborales, para que éstos fueran ocupados por jóvenes dinámicos.

También en la Edad Media se encuentran cuentos en Alemania elaborados por los hermanos Grimm, en donde planteaban que los viejos quedan reducidos a la mendicidad o se iban a un monasterio en el caso de que no tuvieran familia; en el caso de la mujer vieja en esos cuentos son ogros, hechiceras malas y peligrosas. La misoginia (y sobre todo al referirse a las viejas) que existía en la Edad Media se expresaba en todos los ámbitos de el arte y sobre todo en los cuentos en donde se mataba simbólicamente a las viejas, para librar a la sociedad de la vejez; en está cultura también se vuelve a ver el rechazo hacia los ancianos.

Siguiendo con la Edad Media, la expresión sobre la vejez se manifestaba también en las artes plásticas, como por ejemplo con los escultores en donde todos los pórticos de las iglesias tienen estatuas de viejos de Apocalipsis. Hay que tomar en cuenta que en la Edad Media, el tiempo se consideraba una causa de declinación.

Villon plantea: "La vejez no está reservada a los demás, nos acecha y es nuestro destino" <sup>16</sup>; desde esa época existía la conciencia de que algún día va a llegar la vejez aunque se satirice, se desprecie, se le tenga temor y se le odie. Es por eso que durante toda la historia se representa de una u otra forma a la vejez.

---

<sup>16</sup> *Ibid.* P.p. 176.

Pasando a la época del Renacimiento, se podía observar que se prolongaban las tradiciones de la Edad Media; sin embargo trata de promover una idea nueva y armoniosa del hombre por medio del humanismo. Esto lo retoma Erasmo dedicando uno de sus coloquios a los viejos, en donde elabora un modelo de viejo de 66 años el cual no tenía arrugas, ni cabello blanco, etc. Aún se sigue viendo en esta época el temor que se tenía por envejecer, por medio de una negación en los personajes que se utilizaban en la literatura.

El Renacimiento es la época en donde se exalta la belleza, por lo que la fealdad de los viejos se vuelve más repugnante y mucho más la de la mujer vieja; y esta se plasmó en la poesía satírica y cómica de esta época. Por ejemplo la obra de Rojas "La Celestina" en donde habla de una mujer vieja que al final es severamente castigada. En esa época en la literatura se atacaba sobre todo a la mujer de edad que había sido prostituta; hay que tomar en cuenta que esto surge en el momento en que la persona ya sea hombre o mujer de la tercera edad se enamora, produciendo en la sociedad de esa época, asco. A diferencia de este pensamiento Pierre Le Loyer escribió una oda donde pinta tiernamente la vejez de la mujer.

Otro autor que esta a favor de las mujeres de edad es Brantôme en la "Vie des dames galantes", considera que la mujer después de los setenta años sigue siendo bella y tiene el derecho de vivir el amor con plenitud; esta es una idea acertada sobre la evolución de la sexualidad al llegar a la vejez, pero la cual desafortunadamente no se retomó ni sea retomado hasta el actual siglo.

Por otro lado el teatro cómico satiriza al hombre viejo, haciéndolo pasar como un simple objeto, un ejemplo de esto es representado por los personajes viejos que intervienen en la "comedia del arte". Marcan al viejo como rabo verde, en cual persigue a las mujeres jóvenes para demostrar la virilidad que todavía tiene.

El miedo que se ha tenido al envejecer también a contribuido a que los hombres inventen nuevas técnicas para rejuvenecer, un ejemplo claro se presenta en el siglo XV en donde surge el mito de la famosa "fuente de la juventud", en la cual se creía que si un viejo se sumergía en ésta iba a rejuvenecer.

Este mito fue tan comentado por toda Europa al grado de que en 1512 Ponce De León, organizó una expedición para buscar la fuente de la juventud, y en vez de encontrarla descubrió la Florida.

La vejez seguía siendo tan repugnante para las personas de esta época, que seguían escribiendo sobre la fealdad de esa época de la vida; se puede ver esto, en la famosa obra de Shakespeare "Romeo y Julieta", la cual está a favor de los jóvenes y en contra de los adultos de distintas edades. Como he señalado los pensadores de ésta época escriben sobre la vejez, incorporándola en la vida de todo ser humano, pero es muy brusca la forma en que representa a las personas viejas. Son muy pocos los escritores que crean personajes de héroes viejos.

Por otro lado con la Contrarreforma se les confirió a los padres gran prestigio y un carácter sagrado, confiándoles como viejos el carácter conservador para manejar a la iglesia y al pueblo.

Para el siglo XVII la sociedad francesa se presentaba como autoritaria y absolutista, por lo que las personas que gobernaban no daban lugar a personas que no fueran de su misma índole, como lo eran los niños y los viejos. Esta situación se presentaba, ya que la vida tan dura que llevaban las personas por la falta de higiene, la mala alimentación y el trabajo tan rudo no les permitía más que llegar a una edad promedio entre los 20 a los 25 años; considerando a las personas de 50 años como viejos. Las personas quincuagenarias sólo les quedaba dedicarse a sus tierras o entrar a alguna orden religiosa. El odio hacia la vejez también se refleja en las mujeres de edad, ya que también se da en este siglo, una tradición misógina.

Ante esta misoginia sólo se puede encontrar a un autor que defiende a las mujeres viejas, y esto lo hace a través de su poema "oda a una hermosa vieja", en donde describe lo bello y bueno que puede ser una mujer de esta edad. Pero también podemos encontrar escritores que son muy duros al presentar en sus obras a personajes viejos, como lo hizo Moliere.

Mientras tanto, Inglaterra vivía una atroz miseria que vino a afectar a los ancianos. Esto fue resultado de la decisión de la reina Isabel al crear la ley de los pobres, en donde el gobierno se hacía cargo de éstos; a las personas que consideraban que eran capaces de trabajar, las explotaban y los que eran incapaces como los viejos los mandaban a los asilos; reafirmando así la idea que persiste en la actualidad, de relegar a los ancianos porque se les cree inservibles.

Ante esta administración deficiente en Inglaterra, se presentó un conflicto entre la burguesía vejada y la realeza la cual fue vencida; de ahí se vino una gran valorización por parte de la burguesía hacia la vejez pero sólo a los que pertenecían a esa clase, ya que los viejos pobres se dedicaban a la mendicidad la cual se consideraba como inmoral. La burguesía en vez de dar una limosna a estos viejos, les prestaban para sobrevivir, pero les cobraban intereses.

Para el siglo XVIII en Europa, se empezó a dar un cambio el cual ha llegado a repercutir en nuestro tiempo y así mismo a favorecer a los adultos mayores; este cambio es el rejuvenecimiento de la población, el cual se dio gracias a las medidas de higiene y al mejoramiento de las condiciones materiales, las cuales fueron mas adecuadas. Aunque este suceso se presentó con una gran desventaja en la que sólo gozaban de buena salud las clases privilegiadas las cuales eran las únicas que podían mantener este tipo de vida; en cambio los viejos de clase baja, estaban cansados por el trabajo, la miseria y la fatiga de la edad.

Durante este siglo en Francia se creó la ley de Chapelier, la cual mencionaba que el viejo tenía derecho a recibir la ayuda necesaria de la iglesia para sobrevivir, en el caso de que no tuvieran familia que los mantuvieran. Con esto se empiezan a dar una serie de cambios a favor de los sexagenarios, ya que se empezaban a introducir en la vida social, como las visitas a salones, teatros. Ya no era un asombro, ver a un hombre viejo, casarse con una joven.

Este cambio de actitud por parte de la sociedad hacia la vejez, lo menciona Simone de Beauvoir en su libro "La Vejez" planteando que: "El siglo XVIII explora el espacio y el tiempo; ya no es más el reino de el adulto civilizado solamente. Los adultos se reconocen en el viejo que serán. El hombre de edad cobra incluso una particular importancia porque simboliza la unidad y la permanencia de la familia. El jefe de la familia envejecido, sigue siendo el que detenta sus propiedades y goza de prestigio económico; el respeto que inspira adopta una forma sentimental"<sup>17</sup>.

Se empieza a ver a la vejez, como una etapa donde también existe la felicidad, en donde el viejo viene siendo una persona sabia, serena, paciente.

Para el siglo XIX, en toda Europa se empieza a ver más abiertamente el cambio de actitud de la sociedad hacia la vejez, se empieza a crear un pensamiento más positivo hacia esa etapa de la vida. Esta actitud fue resultado de el crecimiento demográfico de los viejos, ya que iba aumentando esta población; la medicina ocupó parte del avance científico para el cuidado de los viejos. Beauvoir, menciona que este crecimiento demográfico fue resultado de tres situaciones: la revolución industrial, la emigración rural a las ciudades y el surgimiento del proletariado.

La ley empieza a interesarse y defender a los adultos tardíos, creando protección legal hacia ellos; tratando de garantizarles una vida digna y un final honorable, como el que se merece cualquier ser humano en cualquier edad.

Dentro de la familia se le empieza a dar una valor y un lugar muy importante a los abuelos, en donde se les ve como personas sabias, pacientes y hasta como cómplices de las travesuras de los nietos, los cuales ven a los abuelos como sus más fieles y divertidos compañeros. Ante la comparación del niño y el abuelo, Dickens protesta escribiendo: "Llamamos a eso un estado de infancia, pero es su pobre y vano simulacro, como la muerte lo es del sueño. ¿dónde está en los ojos del hombre senil la luz y la vida que ríen en lo ojos de los niños?... Reunid al niño y al hombre que ha vuelto a la infancia y enrojeced de esa vanidad que difama el feliz comienzo de nuestra vida dando su nombre a esa imitación horrible y convulsiva"<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> *Ibid.*, P.p. 220.

<sup>18</sup> *Ibid.*, P.p. 241.

Se puede ver que aún en el siglo XIX y en la actualidad, se sigue presentando un rechazo hacia los viejos; todavía no existe una cultura dentro de la sociedad, la cual permite apreciar y valorar a los ancianos; lo cual provoca que al adulto tardío se le reduzca en comportamiento y en actividades.

Actualmente seguimos viendo un gran rechazo por parte de la sociedad hacia el anciano, todavía se ve la comparación que se hace entre el niño y el viejo, a diferencia de que el niño es un futuro activo y el anciano viene siendo como un muerto a plazo fijo; buscando tal vez la sociedad que el viejo se adapte a la imagen que se le ha impuesto socialmente, imagen que representa tal vez una negación de la propia existencia de las y los ancianos. Dentro de esta imagen que se le ha impuesto al senil, podemos encontrar la inactividad que se le ha dado con el sólo hecho por ejemplo de la pensión, en donde tal vez se contribuye a acelerar su decadencia.

Nosotros podemos ver esta presión social, en diferentes aspectos de la vida de un anciano, un ejemplo de esto, es la represión de la sexualidad de las y los adultos mayores; en donde no se le permite manifestar abiertamente su sexualidad, como lo haría un joven o un adulto, en donde la sociedad juzga por completo, cualquier tipo de manifestaciones de este tipo.

Debemos tomar en cuenta el trato que se le ha dado y que se le sigue dando a las personas que están en la etapa de la vejez, es de acuerdo a una imagen que la misma sociedad ha creado alrededor de estas personas. Es muy importante modificar esta actitud hacia los ancianos, ya que desde el siglo XVIII hasta nuestra actualidad, el crecimiento de la población de los adultos tardíos ha ido aumentando paulatinamente; es decir la proporción de personas que están en esa etapa es mucho mayor; hay que analizar esta situación, porque este fenómeno va ir aumentando conforme va pasando el tiempo y se debe empezar a formar una cultura hacia esta etapa de la vida; y como menciona D. Katz, en su libro "Psicología de las edades": "El aumento de la duración de la vida, que en primer lugar hay que agradecer a los progresos de la medicina, ha llevado a una modificación de la estructura de la pirámide de la población, con aumento de la representación de los viejos"<sup>19</sup>

Este crecimiento de la población de la tercera edad actualmente se estima en 5.7 millones y según estadísticas de la CONAPO, en el año 2000 aumento a un 6.8 millones y para el año 2010 va aumentar a un 9.8 millones de personas. Con esto podemos ver que mientras que el número de personas seniles crece en un 73% durante los próximos quince años, la población en general aumentará un 22%.

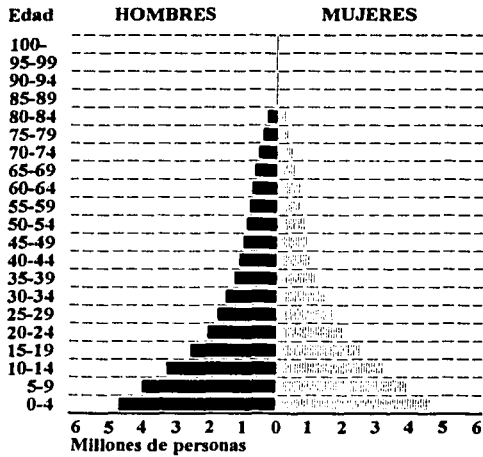
Tomando en cuenta la disminución y crecimiento por edades, tenemos que la población menor de 15 años disminuye entre los años de 1970 y 1995 de un 48% a un 36% y para el 2010 disminuirá al 27% total de la población; en cambio la población mayor de los 60 años de edad va a presentar un incremento muy acelerado ya que de un 5% de 1970, se incremento en la actualidad a un 6% y para el 2010 se concentrará al 9% total de la población. Este crecimiento de la población se muestra en las gráficas 1, 2, 3, 4 y 5 en donde se ve el aumento de la población de 1970 al 2050.

<sup>19</sup> D. Katz. A. Busemann, *Op. Cit.*, P.p. 123.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

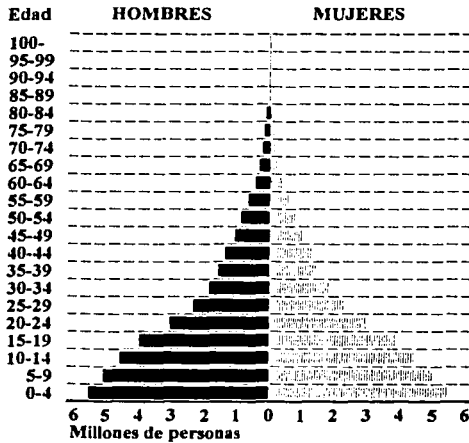
**GRAFICA 1**

**1970**



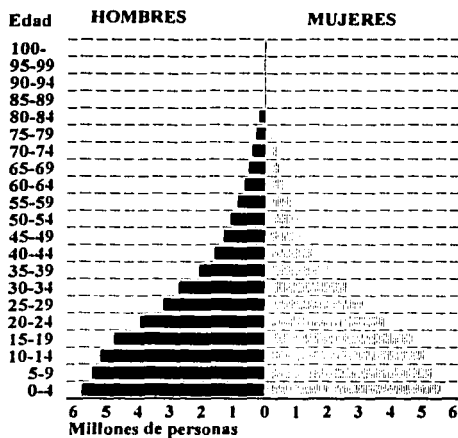
**GRAFICA 2**

**1980**



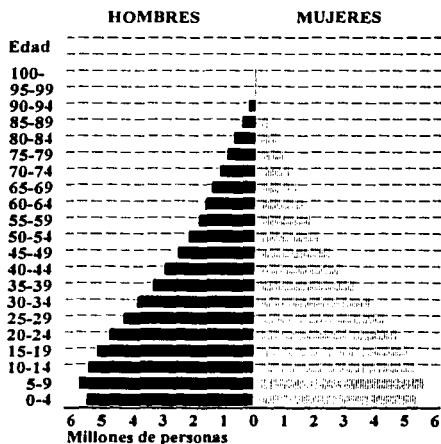
**GRAFICA 3**

**1990**



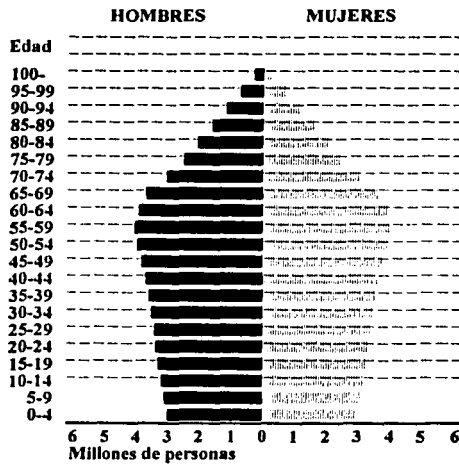
**GRAFICA 4**

**2000**



# GRAFICA 5

2050





Este aumento de la población es resultado de una serie de factores que se han ido presentando aproximadamente durante 30 años hasta la actualidad, por lo que se analizarán algunos de estos factores, para entender acertadamente esta situación.

Uno de los factores que han contribuido a este crecimiento, es la disminución de la mortalidad originando un aumento progresivo en la sobrevivencia, reflejándose esta situación en la pirámide de la población; en donde podemos ver que actualmente las personas tienen más opciones para llegar a la vejez.

El factor determinante en este crecimiento acelerado de las personas de la tercera edad, es la disminución del factor de riesgo de fallecer, según las proyecciones de CONAPO: entre los nacidos en 1930 el 48% de la población sobrevivió a los 60 años de edad; para los nacidos en 1960 se cree que el 75% sobrevivirá, y en cambio los nacidos en 1995 el 90% de la población llegará a esta edad.

Esta probabilidad de sobrevivencia, vienen siendo el reflejo de una serie de avances científicos, los cuales han brindado a la medicina grandes beneficios; ante esto nos podríamos preguntar ¿Qué tienen que ver los avances científicos y médicos con el crecimiento de la población de la tercer edad?. Dando la respuesta a esta pregunta, puedo afirmar que los avances médicos son un factor muy importante dentro de el crecimiento de esta población, ya que podemos ver que la medicina actualmente ha credo un sin fin de medicamentos los cuales alivian la mayoría de las enfermedades padecidas en todo tipo de edades; beneficiando en gran parte a la cura de enfermedades que se presentan en la vejez, y también puedo mencionar los avances tecnológicos en la medicina, ya que existen aparatos, los cuales pueden detectar cualquier tipo de padecimiento en la vejez, así como la cura y tal vez hasta llegar a alargar la vida de un anciano.

Para analizar el tipo de enfermedades que probablemente pueden ser causa de muerte, la CONAPO a hecho un agrupamiento, en donde define 3 tipos de enfermedades:

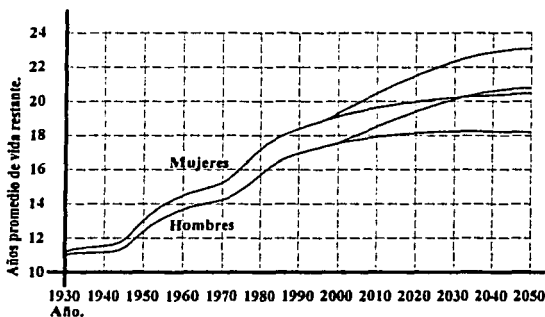
- a) Enfermedades transmisibles (infecciosas y parasitarias, maternas y perinatales).
- b) Enfermedades no transmisibles (crónico degenerativas).
- c) Lesiones y Accidentes.

Analizando este tipo de causas, se puede ver en las estadísticas de la CONAPO, que en donde se encuentra la mayor probabilidad en la esperanza de vida es en la reducción de los padecimientos no transmisibles de un 0.73 en hombre y 1.12 años en mujeres; en cuanto a la disminución por enfermedades transmisibles es similar en ambos sexos 0.6 y 0.7 años, y la disminución de la mortalidad provocada por lesiones y accidentes marca una gran diferencia en ambos sexos de 0.3 en hombres y 0.13 años en mujeres.

Con estos resultados, podemos ver que el índice de reducción que se prevé para los siguientes 17 años es de 13.3% en los hombres y de 17.1% en las mujeres. Esta reducción en el riesgo de fallecer implicará un aumento de 2.1 años en la esperanza de vida de hombres y de 2.5 años en la de mujeres que se encuentran en la tercera edad. Como resultado de esta reducción se puede ver un incremento en la esperanza de vida a los 60 años de 21.1 años en hombres y de 24.6 años en mujeres para el 2010.

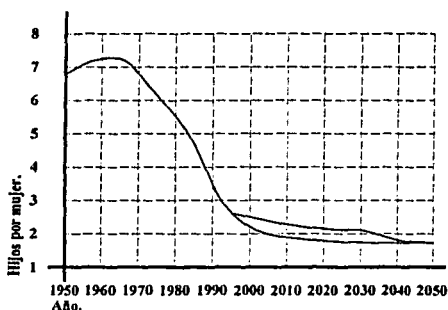
Con esto puedo demostrar que en el índice de mortandad da una gran reducción por los avances médicos, brindando un gran beneficio a la esperanza de vida para la tercera edad, contando con que en la actualidad hay un gran acceso para los servicios médicos. Esto lo podemos ver en la gráfica 6, donde muestro la esperanza de vida a los 65 años por sexo según dos hipótesis futuras para la mortalidad, de 1930 al 2050.

**GRAFICA 6**



Otro factor que interviene en el crecimiento de la población de los ancianos es, la disminución de nacimientos, ya que durante los últimos años el número de hijos por mujer se ha reducido a menos de la mitad, de 6.11 hijos en 1974 a 2.48 hijos en 1999; es decir durante años pasados la mujer ha reducido el número de hijos, tal vez creando en México una cultura de planificación familiar. Estos resultados se pueden observar en la gráfica 7, en donde nos muestra las tasas globales de fecundidad según dos hipótesis, de los años 1950 al 2050.

**GRAFICA 7**



Los resultados de estos factores (de la disminución de la mortalidad y de la reducción de nacimientos) repercuten también en el aumento de la edad media de la población, donde se puede ver que en 1970 la media era de 21.8 años y para 1999 aumentó a 26.3 años, ante estas situaciones se puede decir que en la actualidad y en los años venideros, se está dando un "envejecimiento de la población", el cual es inédito en la historia demográfica de nuestro país. En el cuadro 1, se puede ver el crecimiento de la población de 18 años y más por grupo de edades, del 2000 al 2050.

**CUADRO 1.**

EDAD	2000	2006	2012	2018	2030	2050
<b>TOTAL REPÚBLICA MEXICANA</b>	60 062 844	69 593 188	78 857 442	87 161 441	99 694 293	108 248 933
18-24	13 793 075	14 521 286	14 695 266	14 106 618	12 171 021	9 809 348
25-44	29 079 864	33 175 707	36 166 439	37 908 209	37 531 605	30 549 230
45-64	12 418 947	15 906 068	20 411 775	25 328 458	32 966 313	35 457 400
65-84	4 275 927	5 397 568	6 790 749	8 731 344	15 075 368	27 004 038
85 y más.	495 031	592 559	793 213	1 086 812	1 949 986	5 428 977

Ante este crecimiento de la población en la vejez la CONAPO plantea "Es impostergable el diseño de programas y la puesta en marcha de acciones encaminadas a dar respuesta con oportunidad y de manera eficiente a las demandas que implicará el proceso de envejecimiento, sobre todo al considerar que la cuarta parte de los habitantes del país se encontrará en la tercera edad a mediados del siglo próximo. Esos programas y acciones deben abocarse a proporcionar una vida digna a la población envejecida que incluya ocupaciones que ayuden a paliar la pesada carga económica y afectiva que deberán soportar quienes se encuentren aún en edades laborales. Es indudable que la satisfacción de las demandas de los viejos debe trascender el ámbito personal y familiar y concebirse como un asunto que compete a toda la sociedad"<sup>20</sup>.

Ante este análisis minucioso se considera de suma importancia empezar a crear una conciencia, una cultura y una educación tanto familiar como escolar acerca de la vejez y sobre todo de la sexualidad que existe en esta etapa. Ya que actualmente se sigue dando ese rechazo hacia los ancianos y esos mitos en donde se cree que el anciano está inutilizado y no puede realizar muchas actividades para beneficiar al país y para beneficiarse a ellos mismos.

---

<sup>20</sup> Envejecimiento demográfico de México. retos y perspectivas: por una sociedad para todas las edades. CONAPO, México, 1999, P.p. 38-39.

## CAPITULO II. ASPECTOS FISIOLÓGICOS Y PSICOSEXUALES DE LA VEJEZ.

“Las cosas verdaderamente importantes no se realizan con fuerza, velocidad y aceleración de los movimientos del cuerpo, sino con reflexión, autoridad y juicio, y de esas cualidades no suele carecer la vejez sino que las aumenta”.

Cicerón (De Senectud) <sup>21</sup>.

En este capítulo se van analizar tanto los aspectos fisiológicos como psicológicos que se presenta en la vejez, y como estos aspectos influyen en la actividad sexual del adulto mayor. En el tema 2.1. se irán analizando detalladamente, cuales son los cambios biológicos y físicos que se presentan tanto en la mujer como en el hombre cuando llegan a esta etapa, y se reflexionará como estos cambios no deben repercutir e impedir que el adulto tardío deje de realizar diferentes actividades, entre ellas manifestar su sexualidad.

En lo que se refiere al tema 2.2. se va hablar de los posibles cambios psicológicos y emocionales que llega a presentar el adulto tardío, y como estos cambios principalmente emocionales no son del todo resultado de los cambios físicos, sino que también influye la sociedad que les rodea; por lo que se comentará el “porque”, los adultos mayores llegan a formarse emociones e ideas que por completo llegan a reprimir cualquier tipo de manifestaciones en cuanto a su propia actividad sexual.

Después de que hizo un análisis de estos temas, se va a reflexionar en el tema 2.3, las posibilidades que existen de que un adulto mayor pueda mantener su vida sexual activa, retomando los temas anteriores. Esta posibilidad de que el adulto tardío pueda manifestar su sexualidad, esta basada tanto en el aspecto biológico en donde se afirma que sino existe alguna enfermedad que se lo impida, el adulto mayor puede seguir manteniendo una sexualidad activa, pero se hablará de los prejuicios que se forman en la tercera edad en cuanto a la sexualidad.

Y para finalizar el capítulo, en el tema 2.4. se va hablar de otras alternativas diferentes a la relación coital, las cuales al adulto tardío le pueden permitir compartir su sexualidad con su pareja.

---

<sup>21</sup> José Buendía, Envejecimiento y Psicología de la Salud, Ed. Siglo XXI, España, 1994, P.p. 15.

## **2.1. ASPECTOS FISIOLÓGICOS EN LA VEJEZ, EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER.**

En la etapa de la vejez al igual que en las otras etapas de la vida, se van presentando diversos cambios tanto en la mujer como en el hombre; estos cambios son degenerativos, es decir el cuerpo envejece en sus diferentes órganos, sin dejar de funcionar alguno de éstos.

Papalia en su libro "Desarrollo humano", plantea que de tantas teorías que existen sobre el envejecimiento, hay dos que se complementan las cuales plantean el envejecimiento desde dos puntos de vista:

La primera es la **TEORÍA DEL ENVEJECIMIENTO PROGRAMADO**, en la cual se sostiene que el cuerpo va a envejecer de acuerdo a un patrón que esta presente en cada organismo; y este patrón ya es predeterminado y congénito.

La segunda es la **TEORÍA DEL DESGASTE**, en donde se plantea que el cuerpo envejece por el desgaste que se presenta por el uso continuo del mismo cuerpo, y la causa de este deterioro es por "insultos". Estos insultos son factores estresores tanto internos como externos. Los internos son factores que influyen en el desgaste del cuerpo, como la acumulación de subproductos químicos del mismo metabolismo; y los factores externos son como el stress por el trabajo, por lo económico, por la familia, etc. o por consumir algún tipo de sustancia ya sea tóxica (cigarro, alcohol) ó no que dañen al cuerpo.

Al unir estos dos enfoques, podemos ver que el envejecimiento programado no se puede detener, por que es natural; pero el envejecimiento por los llamados insultos, se puede reducir de una u otra forma, tratando de liberar al cuerpo de los estresores tanto internos como externos.

Ante el planteamiento de estas teorías podemos ver como resultado según Papalia, dos tipos de envejecimiento: el **PRIMARIO**, que es el proceso de deterioro corporal, que empieza en una determinada etapa y que continúa gradual e inevitablemente con el paso de los años. Y el **SECUNDARIO** es el envejecimiento que se presenta como resultado de una enfermedad, teniendo la probabilidad de que la causa se detenga.

Se puede ver que el cuerpo sufre un desgaste con el transcurso de los años y por lo tanto de la edad, este desgaste corporal se presenta tanto interna como externamente; por lo que a continuación se va analizar el envejecimiento en los diferentes aparatos y órganos que se presentan con ésta etapa.

## APARATO LOCOMOTOR.

En lo que se refiere al desgaste de los huesos, en la vejez se puede presentar una descalcificación conocida como "osteoporosis"; otra forma de descalcificación de origen animal es la "osteomalacia", en donde el calcio y el fósforo no se pueden fijar en el hueso como consecuencia de una lesión nerviosa, causando un ablandamiento en los huesos; cuando van unidas estas enfermedades se le conoce como "osteoporomalacia". Estas enfermedades no se presenta en todos los adultos tardíos y sólo en algunas personas nada más se presenta una leve descalcificación.

También en la vejez se manifiesta una transformación progresiva en el hueso, convirtiendo la mayor parte del cuerpo en una sustancia esponjosa y transparente como las partes blandas del hueso.

Con el pasar de los años van apareciendo fijaciones óseas anormales, llamadas "osteofitos", alrededor del esqueleto (picos de loro) y de los tendones más cercanos. En ocasiones se llega a presentar un ensanchamiento en el conducto medular (parte media de los huesos llena de médula), el cual provoca que el hueso se vuelva más frágil.

En cuanto al deterioro de las articulaciones, se puede ver la "artrosis", la cual afecta a uno o varios cartílagos provocando deterioro, fisura y desgaste hasta dejar la superficie ósea al desnudo.

Otra enfermedad que causa deterioro en las articulaciones, es la "artritis" que es un reumatismo crónico inflamatorio, en donde la inflamación alcanza al cartilago y después al hueso destruyéndolo.

Por otro lado los músculos siendo los órganos activos del movimiento también llegan a un deterioro en la vejez, este envejecimiento trae trastornos de tres tipos:

- 1.- La artrosis: Es la disminución de la masa muscular, sobre todo en músculos grandes (hombros, muslos, nalgas), músculos del cuello y músculos lumbares; es por eso que las personas de edad avanzada no pueden hacer grandes esfuerzos, como cargar pesado.
- 2.- La disminución del tono: Se reduce la actividad de las fibras musculares, siguiéndole una disminución de la flexibilidad muscular.

- 3.- Disminución de la fuerza muscular: A partir de los 60 años empieza a disminuir esta fuerza, llegando a los 85 años con la mitad de la fuerza inicial. Remarcando que la fuerza y el aguante en esta edad se conserva durante más tiempo que la resistencia, la rapidez, la coordinación de los movimientos y la flexibilidad.

Esta disminución o envejecimiento muscular se manifiesta en la fatiga que se presenta en una persona mayor.

## APARATO CARDIOVASCULAR.

En lo que se refiere al nivel cardiovascular, el envejecimiento se va a manifestar de dos formas: a nivel anatómico y a nivel patológico.

### 1.- Nivel Anatómico: Se presentan sólo algunas modificaciones:

- La masa muscular cardíaca no disminuye con el envejecimiento, el peso del corazón no varía con la edad.
- Frecuentemente las válvulas presentan depósitos ateromatosos que pueden causar soplos.
- Las fibras del miocardio también presentan modificaciones: disminución de la estriación, atrofia compensada por una proliferación conjuntiva, modificación de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídico que aumentan con la edad.
- La arterosclerosis altera a los vasos, cuya frecuencia y alcance aumenta con la edad.
- La ateroma se puede presentar, y es una lesión de las arterias que se caracteriza por el aumento del grosor de las paredes que se vuelven duras; esta lesión cuando se presenta en personas hipertensas y diabéticas, causa una disminución del calibre de las arterias.
- Cuando la frecuencia cardíaca aumenta y alcanza en las personas de edad con arterias más rígidas su máximo valor, le impone de esta forma una limitación de la adaptación cardiovascular al ejercicio.
- En cambio cuando disminuye esta capacidad cardíaca (frecuencia), el consumo de oxígeno en un ejercicio de intensidad dada y más elevada es la tensión sistólica, tanto en estado de reposo como durante el ejercicio.



2.- A Nivel Patológico: El aparato cardiovascular a nivel patológico presenta diversas enfermedades, las cuales son probables que se presenten en la vejez, pero con la conciencia de que no todos los ancianos las adquieren. De estas patologías se distinguen:

- a) Los Soplos: Se llegan a presentar en personas mayores, principalmente en la zona situada por delante del corazón, que es un soplo de sístole.
- b) Hipertensión Arterial: Es cuando aumenta la presión sanguínea en las arterias. En las personas mayores la presión arterial puede variara durante el transcurso del día; la hipertensión puede indicar insuficiencia cardiaca e insuficiencia aórtica. Esta hipertensión predispone a la persona a infartos de miocardio o anginas de pecho.
- c) Infarto de Miocardio: "Es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arterosclerosis obliterante de las coronarias. En el anciano, rara vez se manifiesta a través de la gran crisis dolorosa torácica típica del adulto; puede incluso suceder que no haya ningún indicio de dolor torácico y el infarto se manifiesta en la aparición de una insuficiencia cardiaca o disnea (dificultad para respirar), un período de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral"<sup>22</sup>. Este infarto de miocardio en ocasiones se puede prevenir, ya que trae consigo varios síntomas específicos.
- d) La Hipotensión Ortostática: Es la caída de la tensión arterial, la cual se debe a una disminución del caudal circulatorio; por ejemplo cuando una persona está en cuclillas y se pone de pie, la persona disminuye la velocidad del pulso y la tensión arterial baja. Los malestares que se presentan son: vértigos, sensación de desmayo.

## APARATO RESPIRATORIO.

El sistema respiratorio también es susceptible de envejecimiento tanto en las mucosas de la nariz, faringe, laringe; causando en el anciano goteo en la nariz, irritación en la garganta, la voz áspera y temblorosa, tienden a sofocarse con el menor esfuerzo y tienen una necesidad frecuente de expectorar. El envejecimiento de este aparato también trae como consecuencia:

- Disminuye el aire de reserva y del caudal respiratorio en reposo.
- Disminución de la ventilación máxima/minuto a más de la mitad.

---

<sup>22</sup> D. Coutier. *Op. Cit.*, P.p. 57.

- Disminución de la elasticidad de la membrana pulmonar, alvéolos y bronquiolos, por lo que dificulta al pulmón el suministro de excedente de oxígeno en el esfuerzo físico.
- Aparición del fenómeno de "trapping" en donde normalmente las zonas inferiores pulmonares son las mejor ventiladas e irrigadas, en cambio en la vejez las zonas superiores tienen una ventilación preferente y las zonas inferiores una mejor irrigación; este fenómeno explica el déficit de oxígeno (hipoxemia) en las personas mayores.
- Algunas otras patologías que se pueden presentar en la vejez son: tuberculosis pulmonar, insuficiencias respiratorias e infecciones pulmonares entre otras.

## APARATO DIGESTIVO.

Con el paso de los años se presentan una serie de trastornos digestivos, tanto de orden mecánico como digestivo.

Empezando por las alteraciones dentales, se presenta un desgaste dental por el roce de éstos perjudicando la digestión. Las caries, la piorrea (pus entre la encía y el diente a la altura del alvéolo) ó la pérdida total de los dientes, muchas veces obligan a las personas mayores a masticar con las encías o dentadura postiza (si tienen posibilidades económicas para adquirirla), dando como resultado una trituración de los alimentos defectuosa y conjuntamente con la disminución de la secreción salival que se presenta en esta edad; hacen que el paso de los alimentos al esófago sea más difícil de deglutir y por lo tanto es menos susceptible de ser atacado por el jugo gástrico.

En lo que se refiere a las modificaciones de la mucosa gástrica, ésta se atrofia causando una disminución en la acidez gástrica, haciendo más difícil la digestión; favoreciendo así, la formación de una flora microbiana anormal en los intestinos.

La mucosa intestinal también disminuye su capacidad y tiene como consecuencia, que en las personas que se encuentren en la etapa de la vejez presenten y aumenten gases intestinales.

El hígado al igual que los demás órganos que pertenecen al aparato digestivo, también disminuye el volumen con la edad, engendrando trastornos de la función hepática, principalmente en la transformación de azúcares; por lo que muchas veces se recomienda a los adultos tardíos, no forzar este órgano con exceso de alimentos, como alcohol, dulces, etc.

En cuanto a la capacidad proteolítica y lipolítica del páncreas se presenta una disminución con el paso del tiempo, causando una mala asimilación de proteínas y grasas, dando como resultado un aumento de una flora intestinal de putrefacción.

Esta disminución que se presenta en el aparato digestivo por el envejecimiento corporal, se presenta de una u otra forma en algunos (no en todos) de los ancianos; se presentan según el organismo de cada individuo.

## SENSORIALIDAD.

Primeramente definiendo los aparatos que se encuentran dentro de la sensorialidad, están: la vista, el oído, el gusto y el olfato; los cuales al igual que los otros órganos también presentan una alteración o disminución con su funcionamiento, con el paso de los años. El envejecimiento de estos aparatos se vana analizar a continuación:

### a) VISIÓN.

Por lo general hacia los sesenta años, se estabiliza en las personas la dificultad para ver las cosas de cerca (presbicia); así mismo los adultos de edad avanzada tienden a presentar una visión de 20/70, manifestando también problemas para percibir la profundidad o el color, dificultad para leer letra muy pequeña o muy grande.

Por lo general los adultos tardíos experimentan una serie de dificultades al realizar diversas actividades que dependen de la visión, como por ejemplo conducir un automóvil ya que las personas de edad avanzada no pueden adaptarse por completo a la luz escasa, son más sensibles a la luz directa y fuerte, y tienen dificultad para ubicar y leer señales; estas desventajas no implican que una persona deje de manejar, además no todos los ancianos presentan muy marcadas estas disminuciones visuales.

Estos problemas visuales según Papalia, surgen de deficiencias en 5 áreas: "visión cercana, sensibilidad a la luz, visión dinámica (leer avisos móviles), velocidad de procedimiento de lo que se ha visto y búsqueda visual"<sup>23</sup>. Esto implica que muchas veces el anciano no puede captar con la vista muchas cosas de su alrededor.

<sup>23</sup> E. Papalia Diane, Wendkos Olds Sally, Desarrollo Humano, con Aportaciones para Iberoamérica. Ed. Mc Graw Hill, Colombia, 1998, P.p. 572.

También como consecuencia del envejecimiento, se presentan enfermedades en la visión como el glaucoma (ceguera) y las cataratas.

Estas deficiencias que se presentan en el adulto tardío, le restringen en actividades diarias, pero si son problemas de visión moderados pueden tratarse mediante lentes, tratamientos médicos o quirúrgicos.

#### b) AUDICIÓN.

La deficiencia auditiva se manifiesta en: la dificultad para percibir sonidos con alta frecuencia, en la dificultad para oír lo que otras personas dicen, para escuchar la televisión y el radio.

Según Papalia menciona que siete de cada diez personas entre 65 y 74 años y casi la mitad de los que tienen entre 75 y 79 años, no presentan la pérdida de la audición. Pero aún así, la pérdida auditiva se considera que interfiere más notoriamente en la vida diaria.

Richard A. Kalish en su libro "La vejez", plantea "Las pérdidas auditivas, quizá incluso más que las visuales, aislan a los sujetos de sus grupos sociales"<sup>24</sup>. Pero se sabe que en la actualidad podemos encontrar tratamientos médicos, entrenamientos, cirugías y aparatos auditivos, que pueden solucionar estas deficiencias que se presentan en el envejecimiento.

#### c) GUSTO Y OLFATO.

La pérdida de estos sentidos, se puede considerar algo natural y tal vez normal, aunque en ocasiones esta pérdida puede ser más rápida a causa de algún tratamiento médico o medicamentos que el anciano ingiera.

Las personas de la tercera edad tienden a tener menos papilas gustativas en la lengua y el bulbo olfatorio (órgano que se encuentra en el cerebro y que se encarga de el sentido del olfato), también presenta un envejecimiento.

Tanto en el gusto como en el olfato se presenta una disminución con la edad avanzada, pero la reducción que se presenta en estos sentidos es mínima; muchas personas mayores compensan esta disminución utilizando una intensidad mayor tanto en sabores como olores.

---

<sup>24</sup> Kalish Richard A., La Vejez. Perspectivas sobre el Desarrollo Humano, Ed. Psicología Pirámide, Madrid, 1996, P.p. 50.

## APARATO REPRODUCTOR.

En lo que se refiere al envejecimiento de los órganos sexuales de el hombre y de la mujer, se presenta en la etapa de la vejez, un cambio mínimo tanto hormonal como físico.

En cuanto a los cambios que se manifiestan en el varón para mediados de los 50 años de edad, se presenta una disminución de la producción de la cantidad de andrógenos, la cual es una disminución gradual; este período en algunos hombres viene acompañado de depresiones, estados irritativos, falta de energía y dificultades sexuales.

Pasando en la década de los 70 años, en los varones se presenta una disminución en los niveles de testosterona de la sangre periférica.

"La función específica que juega la disminución de andrógenos en este período no esta aún clara pues algunos varones tratados con testosterona recuperan energía, desaparece la depresión y mejora su función sexual, mientras que por el contrario, otros no sufren ninguna mejoría en ningún aspecto"<sup>25</sup>. Por lo que se puede notar, la disminución de estas hormonas se va a dar de acuerdo al organismo de cada individuo, afectándolo ó no en mayor ó menor grado.

En lo que se refiere a los genitales, en el adulto tardío aparece una disminución mínima del volumen de los testículos, y en lo que se refiere al aparato espermatozógeno, este permanece intacto, por lo que también el caudal de espermatozoides permanece bastante estable en la senectud.

El declive sexual, empieza aproximadamente a los 55 años en el hombre; teniendo presente que aún en la vejez, el hombre sigue teniendo erecciones aunque más pausadamente y con más estimulación; en ocasiones los hombres llegan a presentar como resultado del mismo envejecimiento impotencia climática o también conocida como impotencia pasajera, la cual como lo menciona el nombre es una impotencia que se da por tiempos y que desaparece, volviendo a tener el hombre erecciones cuando se estabiliza.

Muchos autores y médicos hablan sobre la "andropausia", aunque otros cuantos mencionan que la andropausia no existe, pero eso sí, todos al final coinciden en la existencia de una especie de involución senil o disminución de la potencia sexual; esta involución o andropausia, se presenta en trastornos nerviosos, al igual que en la mujer, pero en el hombre rara vez son acentuados. Estos trastornos son: dolores de cabeza, insomnio, neuralgias, zumbido de oídos entre otros.

---

<sup>25</sup> Masters William H., Jonson Virginia E., Respuesta Sexual Humana. Ed. Interamericana, Argentina, 1978, P.p. 53.

Así mismo hay algunas enfermedades que se presentan en los órganos internos del adulto tardío, como el aumento del tamaño de la glándula prostática, ocasionando la dificultad de micción.

Como se puede ver, en la vejez el hombre presenta un decaimiento en el funcionamiento de sus órganos sexuales tanto internos como externos; pero este envejecimiento del aparato reproductor masculino, no impide que siga funcionando, y tampoco le impide al hombre tardío seguir llevando una vida sexual. Por las investigaciones de Masters y Johnson, se puede saber en la actualidad que incluso el hombre hasta su vejez conserva su potencia sexual.

Por otro lado, en lo que se refiere al aparato reproductor femenino tanto en órganos internos como externos, al igual que el hombre, presenta un envejecimiento más no deja de funcionar.

Generalmente se relaciona el envejecimiento de la mujer y la pérdida de la vida sexual, con la menopausia, siendo que la menopausia no es ninguna enfermedad y por lo que no tienen que acarrear ninguna disminución física muy marcada. La sociedad conoce a la menopausia como la edad crítica de la mujer, formando así un mito sobre esta etapa; etapa en la cual la mujer durante y después de la menopausia, puede seguir teniendo una vida sexual.

Aproximadamente la menopausia se presenta entre los 45 y 50 años, y esta se define por la cesación de la menstruación; esta menopausia viene acompañada por el climaterio, el cual empieza antes de la menopausia y termina después que finaliza ésta.

En la vejez la mujer ya no presenta la capacidad de fecundación, ya que desaparecen con el tiempo el cuerpo amarillo del ovario y así cesa la menstruación; presentando también un descenso de la actividad hormonal (estrógenos y progesterona).

La mujer en la adultez tardía, presenta una involución en sus genitales externos según Masters "disminución del vello y aplanamiento del monte de venus; los labios vulvares se tornan flácidos y arrugados, la vagina se estrecha y pierde elasticidad; se produce atrofia mamaria; aparecen signos externos de virilización, como aumento del vello de tipo masculino (hipertricosis); hay una tendencia a la adiposidad y pueden aparecer múltiples cuadros clínicos concomitantes, tales como la hipertensión, las artropatías y otros"<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> *Op. Cit.*, P.p. 14.

Estos cambios que se presenta al principio de la vejez en el aparato reproductor femenino quedan presentes para toda esta etapa. En lo que se refiere a la vida sexual de la mujer en la etapa de la vejez, se da una involución partir de los 65 años, disminuyendo la lubricación vaginal, y las contracciones que ocurren con el orgasmo son más tenues. El hecho de que la vagina sea menos elástica, no interfiere en el placer durante el acto coital. Según Masters, no se sabe nada sobre la existencia de un posible descenso de la sensibilidad del clítoris.

Durante la vejez, se pueden llegar a presentar diversas enfermedades ginecológicas en la mujer como infecciones, leucoplasia de la vulva, la vaginitis senil (que puede ser pasajera), sino existe un buen cuidado por parte de la mujer puede formarse el cáncer de mama y cáncer cervicouterino. Estas enfermedades, muchas veces llegan a intervenir estas enfermedades en la vida sexual de la mujer que esta en la adultez tardía; pero en la actualidad hay diversos métodos médicos que permiten mejorar estas patologías.

Finalmente se puede ver que el envejecimiento corporal que se presenta con el pasar de los años tanto en el hombre de la mujer, se presenta en los diversos órganos del cuerpo; pero este envejecimiento no implica que estos órganos dejan de funcionar sino que presentan simplemente una involución. Los ancianos pueden seguir viviendo su vida normalmente, en todos los aspectos; aunque hay que tomar en cuenta que las actividades realizan los ancianos, ya deben ser en menor medida o con menor intensidad.

El envejecimiento físico viene acompañado de un envejecimiento psicológico y emocional; este envejecimiento psicológico puede ser a causa de una mentalidad que se a formado durante años dentro de la sociedad. Este envejecimiento físico está relacionado con el envejecimiento psicológico de las personas que están en esta etapa.

## 2.2. ASPECTOS PSICOSEXUALES EN LA VEJEZ, EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER.

"Nadie envejece tan sólo por vivir un número de años. La gente envejece sólo cuando abandona sus ideales. Tú eres tan joven como tu fe, tan viejo como tus dudas. Tan joven como tú confianza en ti mismo, , tan viejo como tus temores. Tan joven como tu esperanza y tan viejo como tu desesperación. En el interior de cada corazón hay una cámara de registro, y mientras ésta reciba mensajes de belleza, esperanza, alegría y coraje... eres joven. Cuando los alambres han caído y tú corazón esta cubierto con las nieves del pesimismo y el hielo del escepticismo, entonces y sólo entonces... eres viejo".

R. Kipling" <sup>27</sup>.

La vejez es un envejecimiento físico, corporal; presentándose al mismo tiempo un envejecimiento psicológico. Hay personas que a sus 60, 70 u 80 años siguen haciendo ejercicio y realizando actividades, que tal vez la sociedad tomaría como inconvenientes para esa edad.

La vejez, al igual que la juventud es un estado mental, como lo mencionan Masters y Johnson. La edad es algo muy relativo con la condición mental de cada individuo, la mentalidad de una persona que esta en la etapa de la vejez, interviene en gran parte en sus diversas actividades, como lo es en la vida sexual; un anciano entre más tenga una actitud positiva frente a la vida, llevará una vida sexual plena.

Como lo menciona Erik Erikson en sus diversas teorías y precisando en la etapa Integridad vs. Desesperación , en donde menciona que los adultos tardíos enfrentan una necesidad de aceptar su vida, tratando de buscar integridad, coherencia y totalidad de la vida con el objetivo de aceptar el final de la vida que tal vez es próximo. Erikson también plantea que el anciano puede tener la virtud de la "Sabiduría", por medio de la cual puede aceptar esta etapa y mejorar sus condiciones de vida, poniéndole creatividad a sus actividades diarias.

---

<sup>27</sup> Op. Cit., P.p, 11.



Según Robert Peck (ampliando el análisis de Erik Erikson ) plantea: "La disminución física crea la necesidad de una segunda adaptación: superara los intereses por la condición corporal y encontrar otras fuentes de satisfacción. Las personas que han hecho énfasis en el bienestar físico como base de una vida feliz puede hundirse en la desesperanza por la disminución de las facultades o por molestias y dolores. Aquellos que se centran en las relaciones y en actividades que no exigen perfecta salud y capacidades juveniles se adaptan mejor"<sup>28</sup>.

Ante esto se puede ver que el aspecto psicológico cuenta en gran parte para adaptarse al envejecimiento físico, ya que en la vejez mentalmente los individuos tienen la capacidad para la creatividad, y esta mentalidad también se puede adaptar a la vida sexual. El aspecto psicosexual positivo, permite al anciano mantener una buena relación con su pareja, sintiéndose como una persona plena dentro de su vida sexual; ya que el anciano puede crear un concepto de sí mismo e identificarse con todos los aspectos de su vida, teniendo un control de sí mismo en todos los ámbitos vividos.

En lo que se refiere a las funciones cognitivas que es el aprendizaje, la memoria y la inteligencia, el anciano no tiene un declive muy marcado, al contrario sigue manteniendo estas capacidades. En ocasiones, el aumento de la pérdida de las funciones cognitivas puede ser resultado de enfermedades asociadas por el envejecimiento secundario que daña el sistema nervioso central.

Según Papalia el cerebro de una persona saludable a los 80 años muestra casi la misma actividad que la de una persona de 20 años, basándose en que el cerebro cambia con la edad, y que esos cambios varían de una persona a otra.

En la adultez tardía se presentan fallas en la memoria, en los tres sistemas de ésta:

- 1.- Memoria Sensorial: Es la parte del cerebro en la cual guarda todo lo que la persona ve, oye y huele.
- 2.- Memoria a Corto Plazo: Es la memoria que retiene la información por lo menos 20 - segundos.
- 3.- Memoria a Largo Plazo: Es el almacenamiento de la información por largos periodos.

La memoria a largo plazo no es tan afectada por el envejecimiento, como lo es la memoria a corto plazo; teniendo la eficiencia todavía de la memoria episódica (recordar episodios), la memoria procedimental (recordar como se hace algo) y la memoria para el conocimiento general; estos tipos de memoria en la vejez presentan algunas fallas, pero en ningún momento el anciano pierde esta capacidad mental.

---

<sup>28</sup> Papalia Diane E., Op. Cit., P.p. 602.

Aunque hay que enfatizar que en la vejez se llegan a presentar algunos problemas de salud mental y de comportamiento, los más comunes son :

- **Depresión:** Muchas personas mayores la sufren, puede ser una aflicción por la pérdida de alguna persona cercana o por cualquier otra situación como el ingerir medicamentos que alteren el estado de ánimo, haciéndoles sentir ningún control sobre su vida. Los signos de depresión son: extrema tristeza, carencia de interés, carencia de disfrutar la vida, insomnio, pérdida de peso, inapropiada culpabilidad, sentimientos de inutilidad, agotamiento, falta de concentración, pensamientos de muerte o suicidios.  
La familia, amigos o la pareja, pueden apartar de la depresión a los ancianos que la Presentan; también se les puede ayudar por medio de terapias o con antidepresivos.
- **Demencia Senil:** En la vejez puede llegar a presentarse cierta demencia como resultado de la intoxicación de ciertos medicamentos; ya que muchas veces los doctores llegan a prescribir medicamentos que pueden ser nocivos al combinarlos con otros.
- **Enfermedad de Alzheimer:** Esta enfermedad es un desorden cerebral degenerativo, que va despojando gradualmente la inteligencia y la conciencia de las personas, así como también la capacidad para controlar sus funciones corporales; en la actualidad la enfermedad tiene tratamiento más no cura.

Estas enfermedades mentales en ocasiones se llegan a presentarse en algunos adultos mayores, pero no en todos, pudiendo afectar de alguna forma en las actividades cotidianas, como lo es en la sexualidad; pero así mismo pueden llegarse a superar o adaptarse a éstas.

Un aspecto muy relacionado con la memoria es el aprendizaje, el cual se cree que no puede darse en la vejez. Según Richard A. Kalish en su libro la "La Vejez", plantea que "las personas mayores son altamente capaces de aprender, pudiendo ser también receptivas a nuevas ideas y aprender nuevas técnicas" <sup>29</sup>.

El decremento en el aprendizaje en la vejez, se presenta en forma mínima, siendo la causa el paso de los años o alguna enfermedad que haya afectado a la persona.

Las personas en la adultez tardía pueden seguir aprendiendo, ya que siguen teniendo esa capacidad. En ocasiones los mismos ancianos llegan a ponerse una barrera, para no seguir aprendiendo; tal vez por el miedo a fallar y sin intentarlo. En cambio otros cuantos ancianos siguen habilitando la capacidad de aprendizaje, por lo que no se ve un decremento en ellos.

Las personas en esta edad deben buscar técnicas que les permitan llevar a cabo el aprendizaje, y así aumentar ese nivel de capacidad como lo plantea Kalish, y por lo tanto en la vejez poder aumentar su sabiduría en experiencia y conocimientos.

---

<sup>29</sup> Kalish Richard A., Op. Cit., P.p. 61.

Así mismo existe otro factor cognitivo que es la inteligencia, la cual está totalmente relacionada con la memoria y el aprendizaje; y según Papalia, en la mayoría de las personas el funcionamiento intelectual no declina en la edad adulta tardía.

El decremento que se llega a presentar en la vejez se puede dar de diversas formas, dentro de la inteligencia fluida y la cristalizada; en la inteligencia fluida (es la capacidad para resolver nuevas situaciones que se le presentan al individuo) si se presenta una disminución como señal de envejecimiento; mientras tanto en la inteligencia cristalizada (es el aprendizaje, la habilidad profesional y la experiencia de la vida) se mantiene igual o puede llegar a aumentar.

El decremento muchas veces se puede presentar por otras causas que no sea el envejecimiento; esta declinación no se da en todas las capacidades, ni aún en la mayoría de éstas; en este caso, "las mujeres parecen mantener por más largo tiempo las capacidades cristalizadas, mientras que los hombres se desempeñan mejor en cuanto a sus capacidades fluidas"<sup>30</sup>.

El déficit intelectual muchas veces se presenta en las personas maduras por la llamada "caída terminal" que es una disminución del desempeño intelectual poco tiempo antes del fallecimiento; esta caída afecta a capacidades como el vocabulario. Tomando en cuenta que la inteligencia no se pierde con la edad, sino lo que va a descender es la velocidad de respuesta ante los estímulos.

Hay que precisar que la vejez no tiene que ser una época de disminución intelectual, si se le puede motivar y ayudar a que el adulto tardío se esfuerce para mantener y mejorar sus capacidades cognitivas.

En lo que se refiere a la creatividad, los adultos tardíos pueden y siguen teniendo la capacidad para crear nuevas técnicas que les permitan mejorar su calidad de vida.

El aspecto cognoscitivo se liga con el concepto de sí mismo y la identidad que presenta el anciano, es decir el aspecto psicosexual del adulto tardío; siendo también la personalidad en torno a la vida sexual, la cual junto con la vejez presenta un cambio.

La personalidad del adulto tardío sufre un cambio a raíz del cambio físico que se va presentando en esta etapa, pero psicológicamente el adulto tardío cambia su personalidad, y más que por el envejecimiento corporal es por pautas de comportamiento que la misma sociedad ha ido marcando. Algunas de las actitudes que pueden presentarse en personas mayores debido a los cambios fisiológicos y psicológicos son:

- Egotismo: El adulto tardío se vuelve egocéntrico, vive replegado en sí mismo mostrando una actitud de desconfianza ante los demás; es decir buscan una satisfacción que asegure la autodefensa.

---

<sup>30</sup> Papalia Diane E., Op. Cit., P.p. 583.

- Testarudez: Es una incapacidad de desprenderse de los hábitos mentales; es decir de desconectarse de uno mismo, volviéndose una persona necia.
- Narcicismo: Es una forma de refugio para el anciano, en cuyo cuerpo se niega la satisfacción del placer. Se produce una pérdida de confianza en sí mismo, de la autoestima, del entusiasmo, de las aptitudes físicas e intelectuales; volviéndose los ancianos conservadores, sin ideales y libres de toda novedad, aislándose de todo lo que les rodea, como se les dice actualmente anticuados.
- Los Estados Pasionales: Se llegan a modificar notablemente con la edad, llegándose a debilitar con la vejez; ya que la transferencia emocional se va hacia ellos mismos más que a los demás.
- Soledad: El anciano se siente sin compañía y en ocasiones esa soledad es a causa del abandono por parte de la familia, sobre todo si perdió a su pareja se le hace más difícil reemplazarla por una nueva pareja o amigos. También la soledad puede llegar a causar enfermedades, ya que por lo general a esa edad las enfermedades restan movilidad y hacen que las mismas personas se alejen o se separen de las amistades o familiares, formando un círculo vicioso.  
 Por lo tanto la soledad en la vejez se convierte en un estado de desconsuelo por alguna pérdida o por alguna enfermedad, uniéndose a estos un reproche hacia la sociedad por el aislamiento injusto a que se les somete. Si la misma sociedad permitiera que el anciano realizara diversos trabajos y actividades, se evitaría en gran parte la soledad y el aislamiento en esta época.
- Inflexibilidad: Es un rasgo muy común en los ancianos, no les gusta salirse de la rutina como resultado de nuevas formas de realizar las cosas; se vuelven inflexibles con sus cosas y con los demás.
- Miedo: "A los efectos supuestamente ineludibles de la ancianidad es una cosa fundamental del envejecimiento como incapacidad social"<sup>31</sup>. En la adultez tardía se llegan a presentar ciertos miedos; por ejemplo miedo a perder la memoria, a tener problemas de salud, a la decadencia física, a la pobreza, a ser una carga para la familia, etc. Estos miedos más que reales, han sido creados por la misma sociedad; más que miedos se podrían llamar mitos o prejuicios que la sociedad ha creado sobre la vejez.

Estos cambios de la personalidad en la vejez, pueden considerarse en ocasiones comunes, pero influyen en su totalidad en la personalidad del adulto tardío.

Se podría decir que el aspecto psicosexual es un factor muy importante dentro del cambio de la personalidad de un anciano, como menciona Coutier: "la sexualidad indiscutiblemente desempeña un papel importante en el comportamiento psicológico de la persona mayor"<sup>32</sup>.

<sup>31</sup> Masters William H., *Op. Cit.*, P.p. 85.

<sup>32</sup> D. Coutier, *Op. Cit.*, P.p. 25.

En la tercera edad la persona tiene que irse adaptando a los cambios físicos y debe presentar el anciano una readaptación a esos cambios, un reajuste, una acomodación y un aprendizaje sobre la etapa.

Muchos ancianos se refugian en el pasado, tomando en cuenta que tal vez las experiencias pasadas eran más satisfactorias que las que están enfrentando en su actualidad. El refugiarse en el pasado no les permite buscar nuevas formas de adaptación. Los ancianos deberían de utilizar su sabiduría para poder manejar su propia sexualidad, ya que por mitos sociales, los mismos ancianos piensan que su vida sexual tiene que desaparecer, cuando lo único que tienen que hacer es adaptarse a los cambios físicos sexuales con los que van a vivir.

Dentro del aspecto psicosexual encontramos el cuidado personal, la apariencia es muchas veces descuidada por los mismos ancianos, sabiendo que una apariencia adecuada puede llegar a estimular y envía mensajes de atracción hacia la pareja; y tanto los hombres como las mujeres deben mantener su cuidado personal, como la forma de vestir, de arreglarse. El hecho de no cuidar la presentación, permite observar si la persona adulta está o no está conectada con el mundo activo.

Todo esto contribuye significativamente con el estado mental, con el que el individuo se acerca a las relaciones íntimas en la vejez; se da en algunos ancianos la confianza de poder amar y ser amados; mientras que otros permanecen llenos de ansiedad por no sentirse así.

Estas situaciones de angustia en la vejez, llegan a cuestionar el deseo y las capacidades sexuales del individuo, y esta ansiedad es resultado del miedo de probarse a sí mismo el anciano si tiene la capacidad de mantener una relación íntima con su pareja.

Hay otros factores psicosexuales que impiden al adulto tardío seguir alimentando una vida sexual, como lo es la enfermedad. Muchas veces las parejas en esta etapa, piensan que el hecho de que uno de los integrantes o ambos estén enfermos, les va impedir seguir con una vida íntima; se centran tanto en los achaques físicos, llegándose a sentir incapaces para realizar diversas actividades, entre ellas las relaciones coitales. El hecho de que se presente una enfermedad les provoca miedo el sólo pensar que pueden ser impotentes ante su pareja y no poder llegar ni llevar a su pareja a una satisfacción plena.

"La mala salud de uno de los cónyuges significa ordinariamente que ambos quedan privados de la expresión sexual"<sup>33</sup>. Esta interrupción llega a provocar dudas en ambas mentes, sobre el porque ceso o se redujo la actividad sexual, dejando la respuesta a la imaginación de ambos integrantes sobre su capacidad.

---

<sup>33</sup> Robert Kastenbaum, La Vejez. Años de Plenitud, Ed. Harla, México, 1980, P.p. 83.

Otro factor psicosexual que interviene en la reducción del contacto sexual, es la apariencia que tiene cada persona de sí misma. El cuerpo envejece, la piel se arruga y se hace flácida, el cabello se llena de canas, por lo que muchas veces el anciano llega a pensar que su cuerpo se vuelve menos atractivo y menos deseable para la pareja; y es donde surge la duda (y sobre todo en las mujeres) "quizá ya no le agrado a mi pareja", esta es una preocupación común, ya que tanto hombres como mujeres el envejecimiento es sinónimo de decadencia e inutilidad, según los mitos sociales.

Así mismo la persona se empieza a sentir menos atractiva y con menos sensualidad, para llevar a cabo una relación íntima con su pareja.

Estos miedos y dudas, hacen que las personas queden encerradas y aisladas dentro de sí mismas, creando estrategias que lo autoprotejan, sin permitirle buscar una solución a esta situación conyugal.

La monotonía viene siendo otro factor psicosexual el cual interviene en la relación de la pareja; volviéndose aburrida la intimidad, llegándose a presentar las relaciones sexuales como una costumbre; y al ser aburridas en ocasiones la pareja en esta etapa, prefiere reducir las o erradicarlas por completo. Este comportamiento sexual puede afectar por completo la relación de pareja, ya que si la relación se convierte en costumbre y se reduce el acto coital, puede convertir la relación de pareja mucho más monótona.

La comunicación es un factor muy importante dentro de la relación de pareja, la falta de este también puede afectar la relación; y muchas veces la falta de comunicación se puede dar por el temor de ambos por tocar el tema, provocando que la relación conyugal se haga más distante.

Uno de los mayores obstáculos que contribuyen a finalizar las relaciones sexuales en la vejez, es la pérdida del cónyuge; este factor implica que puede pasar poco o mucho tiempo, para que la persona encuentre otra pareja. Muchas veces se le dificulta al anciano buscar otra pareja, ya que lo creen mal visto o creen que esa etapa de enamoramiento ya pasó. Aunque se puede ver que los hombres más que las mujeres buscando reafirmar su virilidad, buscan parejas que sean mucho menores que ellos y actualmente se les conoce como "viejos rabo verde", sobre nombre que les ha impuesto la sociedad.

En ocasiones encuentran una pareja (de la misma edad ó más joven), ante el deseo de volver a vivir una relación íntima; pero en algún momento llegan a sentir nostalgia por la esposa ó el esposo perdido, sintiendo una sensación de incomodidad. Según Robert Kastenbaum, es más probable que los viudos más que las viudas vuelvan a casarse.

Algunos adultos tardíos hacen a un lado su vida sexual, por el temor al que dirán los demás, principalmente sus hijos, sobre todo cuando los hijos (casados ó no) viven todavía en la casa de los padres o viceversa; los adultos mayores dejan prejuiciosamente la vida

sexual, importándoles la opinión que pueden causar en los demás al manifestar su sexualidad abiertamente, resultando una represión en la misma pareja.

Las actitudes de represión sexual que se presenta en los ancianos, están llenas de prejuicios, los cuales se han transmitido de generación en generación. Parte de los factores psicosexuales que el adulto tardío presenta, vienen siendo reflejo de una mala información que tiene la misma sociedad sobre los cambios físicos, psicológicos y emocionales que se manifiestan en la tercera edad.

Las personas que están en esta etapa, siguen teniendo la necesidad de una vida sexual activa (aunque en menor medida), y así mismo siguen teniendo la necesidad emocional de amar o ser amados. Ellos tienen la capacidad física para tener relaciones, pero sus mismas actitudes no lo permiten; actualmente poco a poco la personalidad (actitudes) del anciano está cambiando, y de una u otra forma existe más libertad para que manifiesten su sexualidad, tan sólo es adaptarse a esta etapa de la vida.

### 2.3. COITO EN LA VEJEZ.

La sexualidad indiscutiblemente juega un papel importante en el comportamiento de una persona, siendo que la sexualidad se presenta desde que se nace hasta el final de los días; aunque se ha considerado en nuestra civilización que la sexualidad en las personas mayores no existe se ha visto como algo prohibido. Se ha convertido un tabú, el hablar específicamente del coito en la tercera edad.

Es cierto que las glándulas sexuales envejecen en el organismo, pero no por ellos la actividad sexual tiene que dejar de existir; ya que el envejecimiento corporal no impide el coito en la tercera edad, no siendo raro ver a personas de ochenta años que siguen teniendo una vida sexual activa.

Aunque muchas veces en la vejez se presentan enfermedades o debilidad, esto no impide que sigan persistiendo sentimientos sexuales en ellos, pudiendo expresar su sexualidad de diversas formas diferentes al contacto genital como tocarse, abrazarse, el afecto y finalmente la intimidad. Una relación de pareja puede mantener la vitalidad por medio de el amor y la comprensión de el otro.

La sexualidad en la vejez y sobre todo el aspecto físico del sexo, se empezó a reconocer con las investigaciones de William H. Masters y Virginia E. Johnson, donde demuestran que

existe una experiencia sexual en la edad adulta tardía. Esta investigación consistió en una entrevista a hombres y mujeres de más de 60 años de edad, en cuyo resultados demostraron que las personas que tuvieron una vida sexual activa en la juventud, pueden más probabilidad de permanecer activas sexualmente en la vejez.

Masters y Jonson plantean: "El factor más importante en el mantenimiento de la sexualidad es la actividad sexual consistente a través de los años. Un hombre saludable que ha sido sexualmente activo puede continuar con alguna forma de expresión sexual en sus 70 u 80 años. Las mujeres son fisiológicamente capaces de ser sexualmente activas hasta el final de sus vidas. Para ellas la principal barrera a una vida sexual plena es la falta de pareja"<sup>34</sup>.

Desde luego que en la edad adulta tardía las relaciones sexuales van a ser diferentes a como lo han sido en las otras etapas de la vida; ya que en la vejez existe menos tensión sexual y el tono muscular que acompaña la excitación también disminuye.

Según Masters y Johnson, existen cuatro fases dentro de una relación sexual tanto en el hombre como en la mujer las cuales son:

- a) Fase de excitación.
- b) Fase de meseta.
- c) Fase orgásmica.
- d) Fase de resolución.

Durante estas fases se presentan en los diversos órganos del cuerpo determinadas características que van a definir las fases, las cuales se manifiestan en diversas intensidades en las diferentes etapas (juventud, adultez y vejez); a continuación se van a revisar estas características durante el acto coital tanto en la mujer como en el hombre.

### MUJER.

La adulta tardía sigue teniendo la capacidad de tener relaciones sexuales, así como también presentar orgasmos durante ésta, teniendo sensaciones similares o casi iguales que en su juventud.

Dentro de las reacciones extragenitales se encuentra la reacción que presentan los senos durante el acto sexual; hay que tomar en cuenta que con la edad va a disminuir la reacción normal de vasodilatación de los senos frente a la tensión sexual, según los resultados de la investigación realizada por Masters y Jonson, las mujeres de más de 60 años no presentaron el enrojecimiento sexual de los senos durante la etapa de meseta; y durante la fase orgásmica no presentaron ninguna reacción específica.

---

<sup>34</sup> Papalia Diane E., Op. Cit., P.p. 616.



Durante el acto coital, se presenta un enrojecimiento de la piel del torso hacia arriba; en el caso de la mujer de edad, el desarrollo del enrojecimiento sexual es limitado y restringido en la parte anterior del torax, cuello, cara y frente, en la mujer joven el enrojecimiento es uniforme.

Se debe tomar en cuenta que la elevación de la tensión muscular general en respuesta al estímulo, también disminuye con la edad, pero no desaparece.

En el caso de la uretra y la vagina durante el acto coital, se presenta una distensión involuntaria en el meato urinario, y en ocasiones la mujer de edad puede sentir una sensación quemante al orinar horas después del coito y sobre todo si este fue prolongado; esto se debe a la irritación de la uretra y la vejiga por el movimiento de la penetración del pene en la vagina ya que esta última en la vejez las paredes se vuelven finas como un papel y no pueden proteger las estructuras subyacentes de la uretra y la vejiga, resintiéndose así la irritación mecánica del coito. Esta irritación se presenta sobre todo si la mujer no lubrica adecuadamente. Ante esto la mujer puede utilizar lubricantes vaginales.

En lo que se refiere al recto, la mujer presenta una reducción de intensidad en las contracciones rectales del orgasmo.

En cuanto a los genitales externos, la respuesta del clítoris y de los labios menores y mayores puede ser variable; la respuesta del clítoris continúa, pero la de los labios mayores y menores se modifica con el envejecimiento. En el caso del clítoris, se tiene que estimular adecuadamente y si no se presenta esta excitación, se tiene que buscar otras formas de estimularlo. La tumefacción del glande del clítoris durante la excitación disminuye con la edad y en la fase de resolución la retracción del cuerpo del clítoris desaparece con rapidez.

En los labios mayores el aplanamiento, separación y elevación de los labios mayores que se desarrollan durante una tensión sexual, separan de forma normal los labios mayores por arriba y afuera del orificio vaginal; según las investigaciones de Masters y Johnson esta respuesta es difícil que se presente en la vejez. Esto viene siendo resultado de la reducción hormonal ya que se presenta una pérdida del tejido adiposo, así como también del tejido elástico por lo que es poco probable que se produzca la reacción de elevación.

A medida que la mujer envejece presenta una pérdida en la reacción de la piel sexual de los labios menores, así como también presenta una reducción en la vasodilatación que engrosan estos labios durante la excitación en la relación sexual.

Como ya se mencionó con anterioridad (en lo que se refiere a los órganos genitales internos) la vagina en la mujer de edad experimenta modificaciones como el adelgazamiento de la pared, disminución de longitud y anchura; esto implica que se presente una disminución en la lubricación vaginal. Por lo regular en una mujer joven la lubricación se presenta de 10 a 30 segundos después de la estimulación, y en la mujer después de los 60 años se presenta de 1 a 3 minutos. Según Masters y Johnson si una mujer tiene una vida sexual activa, puede en la vejez lubricar más rápidamente.

En lo que se refiere al orgasmo "La reacción fisiológica característica del nivel orgásmico de tensión sexual reside en la contracción de la plataforma orgásmica. En la mujer añosa estas contracciones ocurren de la misma manera que en la mujer joven, con la diferencia de que la fase orgásmica dura menos que en la mujer de 20-30 años. Las contracciones en la posmenopausia se repiten de 3 a 5 veces mientras que en la mujer joven lo hacen entre 5 y 10 veces"<sup>35</sup>. En fase de resolución, la vagina presenta una involución rápida después del orgasmo, esto es resultado de la pérdida de la elasticidad vaginal.

En cuanto al cuello uterino, en la fase de resolución presenta una ligera abertura en el orificio externo, cuya dilatación no se observa en mujeres seniles. La contractilidad del útero en la fase orgásmica no se presenta tan intensamente en la vejez y en ocasiones cuando se presenta viene acompañada de malestares; esto viene siendo resultado de la disminución de esteroides sexuales. El dolor de estas contracciones puede aliviarse con la administración de estrógenos y progesterona de modo continuo y balanceada, bajo una revisión médica.

En ocasiones una mujer que ha tenido una libido normal, llega a volverse asexual por las sensaciones de los malestares; pero con la administración de los estrógenos puede volver el erotismo y aumentar el impulso sexual cuando se alivian estos malestares.

En muchas ocasiones las mujeres en la adultez tardía llegan a sentir más intensamente interés por las relaciones sexuales, ya que se sienten liberadas en esta edad de la fobia al embarazo y por lo general se sienten libres de las obligaciones de manutención de los hijos, por lo que puede crecer la libido hacia su pareja. Pero en otras ocasiones las mujeres toman de pretexto los achaques para evitar tener con su esposo cualquier contacto sexual, ya que todavía se cree que la mujer en la vejez es libre de toda actividad sexual.

En ocasiones, cuando las mujeres han tenido una restringida actividad sexual por que son viudas o divorciadas, llegan a liberar la tensión sexual a través de la masturbación; pero esta práctica se va reduciendo con el paso de los años.

---

<sup>35</sup> Masters William H., *Op. Cit.*, P.p. 211.

Por lo general, una mujer en la etapa de la vejez puede llegar a tener una vida sexual activa, claro con una disminución en intensidad; todavía sigue manteniendo esa capacidad, con una revisión médica constante y con la administración de estrógenos, una mujer de 80 años ó más puede llegar al orgasmo.

## HOMBRE.

Los hombres al igual que las mujeres presentan una disminución de intensidad en su vida sexual, tanto en sus órganos sexuales internos como externos se presenta una involución, pero esto no implica que ya no pueda tener una vida sexual activa. El hombre senil sigue teniendo la capacidad de tener relaciones sexuales con su pareja, experimentando el orgasmo.

Dentro de las reacciones extragenitales se puede encontrar las mamas, en las cuales se puede ver una disminución en el grado de turgencia del pezón, cuando el hombre esta en la fase de excitación; en el estudio realizado por Masters y Johnson los hombres mayores de 80 años no presentaron la erección del pezón. Así mismo el rubor sexual producido por la vasodilatación de la tensión sexual llega a disminuir en la vejez.

En los hombres de edad llega a bajar la frecuencia del espasmo muscular, ya sea en la fase de meseta o de eyaculación; así mismo las contracciones en el esfínter rectal durante el orgasmo decrecen en frecuencia, esta reducción en la tensión involuntaria rectal es reflejo de una reducción de la intensidad fisiológica de la experiencia orgánica del adulto tardío.

Dentro de los genitales externos se encuentra el pene, el cual en la vejez llega tener una erección más lenta después del estímulo, por lo general en una persona joven el pene puede alcanzar una erección completa de 3 a 5 segundos después de la estimulación, en la vejez ésta necesita más tiempo independiente de la efectividad de las técnicas de estimulación, en la vejez estas erecciones peneales se empiezan a reducir en frecuencia. Una vez alcanzada la erección peneal el adulto tardío puede llegarla a mantener por más tiempo antes de la eyaculación; esta característica se pueda dar junto con el envejecimiento y la experiencia sexual, ya que el hombre aprende a controlar por lapsos más largos la erección. A menudo el hombre de edad no llega a tener la erección completa hasta el momento de eyacular.

Con la edad, el hombre llega a perder fuerza en la presión eyaculatoria; después de la eyaculación la detumescencia del pene es muy rápida, es casi inmediata a la eyaculación.

En ocasiones el adulto tardío llega a perder la erección sin eyacular, entrando a lo que se conoce como "período refractario secundario", esta situación hace que el hombre experimente una dificultad para retornar a los niveles de respuesta fisiológica de la fase de

excitación. Este tipo de impotencia puede presentarse temporalmente, por situaciones externas al individuo como exceso de comida, de bebidas alcohólicas.

En lo que se refiere al escroto, el adulto mayor presenta en el estado de flacidez una relajación con arrugamiento del tejido escrotal, la cual a medida que se envejece se marca más; reduciéndose en forma acentuada la respuesta de vasodilatación ante la tensión sexual.

En cuanto a los testículos, estos presentan sólo una elevación parcial en la fase de excitación. "Por lo común, el individuo de edad eyacula cuando los testículos se encuentran elevados sólo a un tercio o a un medio de la distancia hasta el pirineo. El testículo derecho puede elevarse casi hasta la posición perineal, mientras que el izquierdo no lo hace hasta la mitad o dos tercios de la distancia de las profundidades escrotales"<sup>36</sup>; esto implica que la elevación testicular en el hombre senil se presente en la fase de meseta y no en la de excitación como en el joven. El descenso testicular en el hombre de edad, se presenta en una forma rápida.

La expresión de el orgasmo en el hombre es la eyaculación, en la vejez disminuye la frecuencia de los orgasmos, creando la dificultad de tener más de uno al día; en ocasiones las personas de edad tienen que dejar pasar uno o más días para volver a tener otra eyaculación, principalmente por la disminución de la frecuencia de la erección peneal.

Según Masters y Johnson existen 6 factores que intervienen en la involución sexual masculina:

1.- Monotonía en la relación sexual: Es la pérdida de interés en el coito, por el aburrimiento en la relación sexual; por lo general este factor es el que influye determinante en que el hombre haga a un lado su vida sexual. Tanto el hombre como la mujer se forman actitudes negativas en cuanto a la relación sexual, es decir la pareja no crea nuevas formas para poder tener una relación que no caiga en lo cotidiano y en la costumbre, teniendo un comportamiento hostil, sin crear un cambio dentro de esta relación.

2.- Preocupación económica del hombre: Por lo general en la etapa de la vejez, ya se tiene una solución hasta situación, ya que la mayoría están jubilados y pensionados; a excepción de algunos casos.

3.- Fatiga física y mental: En la adultez tardía la mayoría de las personas presentan un cansancio, la mala condición física interviene directamente con la involución masculina, así como también la fatiga mental; por lo general el hombre es el que presenta estas fatigas, ya que él es el que se encarga de la manutención familiar.

---

<sup>36</sup> Op. Cit., P.p. 228.

4.- Excesos en la comida y en la bebida: Cuando una persona excede su peso normal y abusa de la bebida, tienden a disminuir sus sensaciones. La obesidad los puede hacer sentir poco atractivos y sensuales, lo que hace que disminuya su vida sexual; así mismo muchos hombres al excederse con la bebida, llegan a fallar en el primer intento en el acto coital, provocando en el hombre inseguridad y temor en su desempeño sexual pudiendo así hacer a un lado su actividad sexual.

5.- Enfermedades mentales y físicas: Algunos padecimientos psicológicos y problemas físicos agudos o crónicos llegan a causar una involución en la actividad sexual del hombre. Estos padecimientos presentados por el hombre ó por la mujer o ambos, intervienen en cuanto a que la pareja va perdiendo el interés sexual ante estos.

6.- Temor por el desempeño: Muchas veces el hombre llega a fallar en su desempeño sexual, por alguna impotencia temporal, provocando así el temor en el hombre para volverlo a intentar y sobre todo si fue con su esposa, llegando tal vez a culparla de esta situación. Esto provoca que el hombre busque estímulos fuera del matrimonio o que ya no lo vuelva a intentar.

Por lo que se puede ver tanto la mujer como el hombre tiene la capacidad de tener una vida sexual hasta una edad muy avanzada como los 80 años ó más, en muchas ocasiones son los factores externos los que impiden que el adulto tardío lleve una actividad sexual. En el siguiente cuadro se van a ver en forma específica lo ya explicado.

	Hombre.	Mujer
Impacto en la Respuesta de Excitación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respuesta más lenta.</li> <li>- Necesita mayor estimulación sobre el pene para la erección.</li> <li>- La erección es menos firme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respuesta más lenta.</li> <li>- Reducción de la vasocongestión genital.</li> <li>- Reducción de la lubricación.</li> <li>- El coito puede ser doloroso.</li> </ul>
Fase Preorgásmica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fase más larga.</li> <li>- Ausencia de líquido pre Eyaculatorio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción de la elevación uterina.</li> <li>- No hay elevación de labios Mayores.</li> </ul>
Orgasmo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye duración.</li> <li>- Contracciones más débiles.</li> <li>- Disminución del número.</li> <li>- Disminución de la cantidad del semen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye duración.</li> <li>- Contracciones más débiles.</li> <li>- Disminución del número.</li> </ul>
Resolución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rapidez para volver al estado Preestimuladorio.</li> <li>- Período refractario más largo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rapidez para volver al estado Preestimuladorio.</li> <li>- Conserva la capacidad multiorgásmica.</li> </ul>

Ante esto se puede observar que fisiológicamente una pareja en la etapa de la vejez, puede llevar a cabo el acto coital y disfrutar su sexualidad plenamente de acuerdo a su edad; sin que la persona de edad avanzada sienta vergüenza de manifestarla, permitiéndoles la socialización y al mismo tiempo su privacidad.

Los mismo médicos deberían de tomar en cuenta la vida sexual de los ancianos y no prescribirles medicamentos que afecten su desempeño sexual, porque así mismo podría ser saludable (con las debidas preocupaciones) para su edad; pudiendo los mismo médicos hablar sobre este en sus revisiones, ya que muchos adultos tardíos les causa pena el preguntar sobre su vida sexual en términos de salud.

Plantea Guillén (médico): "Con un buen estado de salud y un compañero disponible la mayoría de las personas ancianas son capaces de continuar sus relaciones sexuales hasta la octava o novena década"<sup>37</sup>.

En la mayoría de los casos las parejas hacen su vida sexual a un lado por los tabúes que ha marcado la sociedad, los cuales no les permiten manifestar sus sexualidad abiertamente.

Así mismo existen muchas ventajas en las relaciones sexuales en la vejez, una de ellas es que ambos integrantes aprenden a conocer a la pareja en la intimidad; es decir ya saben la forma que le gusta al otro que lo estimulen y así mismo pueden experimentar nuevas formas de estimulación. Los dos tienen la experiencia sexual compartida por años; la comunicación, el respeto, el amor y la creatividad, permiten que la pareja senil pueda funcionar sexualmente.

Actualmente con los avances tecnológicos se pueden encontrar diversos métodos que permiten que el anciano pueda tener una vida sexual plena; como por ejemplo la administración de hormonas, los lubricantes vaginales que le evitan a la mujer el dolor durante el acto coital.

Para el hombre con o sin disfunción eréctil a salido al mercado el "viagra", el cual le permite al hombre la erección, este medicamento bajo revisión médica trae varias ventajas al hombre senil.

La actividad sexual no tiene porque terminar en la vejez, al contrario puede reforzarse y ser más enriquecedora por la experiencia de ambos; el hecho de que se lleve una sexualidad activa no implica sólo el coito, sino diversas formas que permiten al anciano estar en la intimidad con su pareja como abrazos, caricias, besos, etc; ya que la libido también incluye los deseos individuales que se pueden manifestar a través de fantasías satisfacciones y placeres; estas diversas formas de manifestar la sexualidad diferentes al coito se van a ver en el siguiente tema.

---

<sup>37</sup> Llera Guillén, J. Pérez del Molino Martín, *Síndromes y Cuidados en el Paciente Geriátrico*, Ed. Masson, España, 1994, P.p. 286.

## 2.4. ALTERNATIVAS SEXUALES DIFERENTES AL COITO.

Actualmente en la cultura, se ha establecido por diversos intereses una reducción de la sexualidad al sólo aspecto genital, ya que cuando se habla de sexualidad sólo se piensa en el acto coital y no en los diversos aspectos que la componen. Con este tipo de pensamiento se niegan las necesidades y los sentimientos más genuinos de los seres humanos; los cuales se manifiestan dentro de su sexualidad ya sea como mujeres o como hombres.

Se sabe que la sexualidad ocupa 3 aspectos importantes: el biológico, el psicológico y el social; según Luis Jorge González el aspecto biológico y físico es lo genital, psicológicamente la sexualidad es ternura y espiritualmente es amor, el cual se encarga de comprometer en forma interpersonal a la pareja.

Al igual que en las demás etapas de la vida, en la vejez también se manifiesta la sexualidad en sus diferentes aspectos, y no sólo el aspecto genital llega a causar placer sino que al contrario los demás aspectos son los que permiten que la pareja llegue a una plenitud sexual. Si los esposos (sobre todo en la vejez) llegan a un orgasmo completo, se debe precisamente a que manifiestan en todos sus aspectos la sexualidad.

Esta manifestación se puede ver en las parejas de edad avanzada, las cuales manifiestan sus sentimientos por medio del amor y felicidad, y son las parejas que se pueden ver en la calle agarradas del brazo o de la mano. Estas conductas y prácticas afectivo-sexuales en la ancianidad, llegan a ser desconocidas dentro del conjunto de pautas conductuales que conoce la misma sociedad sobre esta etapa. Es ante estas razones que muchas veces el anciano termina por aceptar sus pasividad sexual, llegando sólo a manifestarla en lugares muy íntimos. Son escasos los matrimonios ancianos que manifiestan explícitamente conductas afectivas frente a otras personas como besarse, acariciarse, tomarse de la mano, etc.

Hay que tomar en cuenta, que en ocasiones la vida conyugal entaña algunas dificultades, en las cuales no siempre los esposos se sienten con la confianza de hablar abiertamente sobre estas situaciones; las cuales llegan a interrumpir esta vida sexual, por ejemplo alguna enfermedad de uno o ambos cónyuges. Muchas veces esta interrupción llega a crear una gran distancia entre la pareja por la falta de comunicación, volviéndose una vida conyugal monótona, sin creatividad para realizar como pareja actividades nuevas.

Si se trata de un matrimonio que han vivido juntos durante largos años, se llegan a crear rutina, la cual hace que las relaciones sexuales se hagan aburridas para ambos, por lo que se repiten con una periodicidad distante.

En esta interrupción de las relaciones por el motivo que sea, la pareja de edad avanzada puede encontrar diversas formas de manifestar su sexualidad y no necesariamente es en el aspecto genital. Las mujeres de esta etapa, son las que principalmente marcan la diferencia entre sexo y afectividad ya que por la educación que recibieron a diferencia de la de los hombres, las mujeres han aprendido a manifestar sus sentimientos; aunque en ocasiones en la adultez tardía no demuestran su afectividad tan abiertamente por los prejuicios que la misma sociedad tiene acerca de este tema, por el temor a la crítica.

Por lo general los ancianos en la actualidad presentan un déficit afectivo, principalmente de la gente que le rodea, ya sea de hijos, nietos y en ocasiones de la misma pareja. Es por esta razón por la que se puede ver a muchos ancianos platicando su vida a personas ajenas, como por ejemplo al cajero del banco, al de una tienda, al de a lado de la banca del parque, etc. Los ancianos necesitan manifestar su sexualidad afectivamente y así mismo necesitan ser correspondidos.

La sexualidad está presente en el anciano por lo que debe vivirla y sentirla, según Maslow "La salud sexual geriátrica puede ser definida como una expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, en una relación de confianza, amor, compartir y placer, con o sin coito"<sup>38</sup>.

Esta sexualidad debe incluir todas las formas de expresión, como el tocar, la aproximación a la otra persona, la intimidad emocional o simplemente la compañía. Para un anciano es muy importante la compañía y el calor de un abrazo puede llegar a ser más importante que el coito.

Las parejas que todavía están casadas y que sobrepasan la edad de 60 años, son parejas que en verdad quieren estar juntos y que han superado las adversidades que se han presentado dentro de su matrimonio. Una pareja que sigue junta en la vejez, puede demostrar que siguen enamorados y que han aprendido a conocerse, comunicarse y compartir diversas experiencias, y con el tiempo de estar juntos saben que le gusta y que no le gusta a su compañero, que le satisface y que le agradaría, expresan sus sentimientos, se respetan y tienen intereses comunes. Una pareja ha esta edad tiene la capacidad de la creatividad, para buscar diversas formas que le permitan vivir plenamente su sexualidad y sin llegar exactamente al coito, y estas técnicas permitirían que la pareja siguiera creciendo sin sentir la monotonía y la costumbre.

Estos matrimonios de edad avanzada además de compartir y manejar sus altibajos, según Papalia pueden reflejar tres beneficios: la intimidad (sexual y emocional), interdependencia (compartir tareas y recursos) y sentido de la pareja de pertenecer uno al otro. Es decir la pareja con el tiempo va aprendiendo y va adaptándose a los cambios físicos y de personalidad que se han presentado en la vejez; desafortunadamente no todas las parejas son capaces de superar la crisis de la edad. Masters, en el libro de "Respuesta sexual

---

<sup>38</sup> Op. Cit., P.p. 285.



humana" plantea que sólo existen dos tipos de ancianos: los que aman y los desdichados que han sobrevivido a un compromiso emocional.

Masters y Johnson así mismo plantean que "sólo el amor auténtico, que posee a partes iguales comprensión, esperanza, madurez, en el conocimiento propio y en el del otro, realismo y generosidad puede vencer el tiempo" <sup>39</sup>, con esto se puede afirmar que el amar a una pareja trae como resultado querer envejecer con ésta. Esta madurez puede llenar a la pareja de comprensión, tolerancia, ternura y al mismo tiempo de sensualidad; factores que permiten tener plenitud en todos los sentidos.

En esta etapa en donde los hijos ya se fueron y donde los esposos no tienen tantas preocupaciones, pueden encontrar diversas formas de compartir su sexualidad; tienen tiempo disponible para realizar fantasías o para experimentar nuevos estilos de vida, pueden cambiar técnicas para manifestar su sexualidad o frecuencias para tener un orgasmo.

Es evidente que dentro de una relación de pareja que llevan tanto tiempo de estar juntos lleguen a caer en la rutina, esto se debe a que durante ese tiempo han presentado los mismos gestos, las mismas técnicas y caricias y hasta los juegos amorosos siguen siendo iguales. Aunque actualmente se desconoce que junto al proceso biológico del envejecimiento, en vez de deteriorarse el afecto, el calor y la sensualidad, estos no sólo permanecen en el anciano sino que también pueden aumentar.

La pareja en la vejez puede llegar a desarrollar un nuevo lenguaje dentro de la sexualidad, en diversos aspectos como el físico, comunicativo y emotivo, los cuales siguen presentes en los adultos tardíos; pudiéndose quitar los límites que no les permiten manifestar su sexualidad.

Salvatore Capodiecì, en su libro "La edad de los sentimientos, amor y sexualidad después de los sesenta", llama a la etapa de la vejez como "La edad de los sentimientos", en donde plantea que existe un segundo lenguaje que permite a los ancianos manifestar de diferente forma su sexualidad, y este nuevo lenguaje es más aprendido que instintivo y a menudo se utiliza poco, porque esta estrechamente relacionado con la capacidad de reconocer y compartir los propios sentimientos y de llegar a una ternura y atención recíproca con otra persona. En su forma más rica, el lenguaje de la sexualidad se hace altamente emotivo y capaz de ofrecer muchas posibilidades

Para nuevas experiencias afectivas. Sin embargo, representa un arte que se desarrolla lentamente y que se adquiere sobre la base de una elección voluntaria, a través de años de experiencia de dar y recibir" <sup>40</sup>.

<sup>39</sup> Masters William H., *Op. Cit.*, P.p. 10.

<sup>40</sup> Capodiecì Salvatore, *La edad de los sentimientos. Amor y sexualidad después de los sesenta*, España, Ed. Herder, 1998, P.p. 280

El secreto para aprender este lenguaje se encuentra en la capacidad de la pareja para "dar", ya que "recibir" es mucho más fácil, y el sólo esperar de la otra persona llega a causar rutina. Al dar, ambos integrantes están participando activamente dentro de la relación de pareja; se sabe que aunque se llegue a cierto momento de la existencia no es necesario encerrarse en un determinado estilo de vida en el cual sólo se quiere recibir de la otra persona, la creatividad viene dentro del "dar".

El autor mencionado, plantea que en esta edad de los sentimientos el dar es muy importante para cambiar la rutina en la sexualidad dentro de el estilo de vida de una pareja de edad avanzada; ante esto, es importante conocer aspectos y necesidades para poder manifestar una sexualidad plena en la vejez:

- 1.- Expresar pasión, afecto, admiración lealtad y otros sentimientos positivos: Es importante que en la adultez tardía la pareja manifieste estos sentimientos, sobre todo el afecto hacia la otra persona; ya que en la vejez las personas necesitan sentir mucho más cariño por parte de las personas que le rodean, eso permite elevar su autoestima y crear seguridad sobre los cambios vividos por esta etapa.
- 2.- Reconfirmar la propia corporeidad y la capacidad de vivir el placer: La actividad sexual en sus tres aspectos (no sólo coital), le permite al anciano demostrarse así mismo que su organismo es todavía capaz de trabajar bien, y de poder dar y brindar placer.
- 3.- Reconsiderar un sentido profundo de sí mismo: El demostrar y recibir cariño, brindan al anciano confianza y sentido a su propia identidad.
- 4.- La autoafirmación: La sexualidad es un elemento por medio del cual el adulto tardío puede autoafirmarse; al crearse confianza para poder realizar las actividades que competen dentro de su esfera sexual.
- 5.- Una protección de la ansiedad: La sexualidad puede asumir el significado de sentimiento sustitutivo de la ansiedad causado por el paso de los años, de las preocupaciones que causan esta edad; como el físico, las enfermedades, etc.
- 6.- Un desafío a los estereotipos sobre la vejez: Manifestando las personas de la tercera edad su sexualidad abiertamente, podrán erradicar esas ideas prejuiciosas o estereotipos que se han formado dentro de la sociedad; y así mismo en sí mismo se formaran una seguridad para expresar lo que sienten sin el temor al que dirán.

- 7.- El placer de poder tocar y ser acariciado: Esta comprobado que el abrazar y tocar a una persona permite que ésta se siente bien, eleve su autoestima y se motive; es muy importante que las parejas de ancianos aprendan a tocarse y acariciarse, por medio de estas caricias pueden manifestar su sexualidad y el cariño que sienten por la pareja.
- 8.- El Romanticismo: Las flores, las luces bajas, una actitud romántica, la elegancia y el sentimentalismo son aspectos de una relación que dan mucho placer, ser romántico puede continuar cuando la vida sexual ha terminado, permitiendo dar a la pareja un valor e importancia que se merece como persona y como pareja.
- 9.- Una modalidad para reafirmar la propia existencia: La sexualidad expresa felicidad y es una manera de poderse afirmar como personas todavía útiles.
- 10.- Un crecimiento continuo en la sexualidad y en la experiencia: Este crecimiento no sólo se da en el acto sexual, sino en la experiencia de la sexualidad en todos los aspectos que conforman a las personas.

Estos diez aspectos permiten plantear la existencia de formas diferentes al coito, que permiten al anciano manifestar una sexualidad plena, llena de placer y de satisfacciones, que le permiten confiar en sí mismo y poder brindar a su pareja esa misma confianza, el amar y sentirse amado permite al adulto tardío vivir plenamente cada día, sin la angustia de la edad.

Dentro de las alternativas diferentes al coito que permiten al anciano manifestar su sexualidad es "la sensualidad", que ha diferencia de lo sexogenital que necesita de varias repeticiones, lo sensual se presenta en momentos lúdicos, sin apuros, sin presión, permite el vagabundeo entre el propio cuerpo y el del otro; la sensualidad permite que aparezcan caricias, expresiones, fluyen sentimientos y motiva a la creatividad, la cual permite al anciano compartirla con su pareja.

"La sensualidad es la reacción de los sentidos, de los gustos y deleites a los estímulos que despierten el disfrute; ver, oír, gustar, tocar y oler es poder sentir, apreciar, disfrutar con los órganos de los sentidos, los olores, perfumes, colores, texturas, sabores, sonidos e imágenes" <sup>41</sup>.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

<sup>41</sup> María Luisa Lerer, La Ceremonia del Encuentro, Ed. Paidós, Argentina, 1993, P..p. 93.

Este nuevo lenguaje no coital, permite al anciano buscar nuevas formas para conquistar nuevamente a su pareja, y a compartir su sexualidad en la vejez; ya que en muchas ocasiones y sobre todo en esta edad, el placer viene del mirar y del dar al otro.

Hay otros elementos que intervienen en este lenguaje, como lo es el erotismo, la pasión y las fantasías. En lo que se refiere al erotismo, este se puede percibir en la piel de todo el cuerpo; en cuanto al significado de la pasión, ésta permite que las personas puedan realizar todo lo que se propongan con el máximo esfuerzo permite dar a la pareja. Otro aspecto muy importante son las fantasías que puedan formarse la pareja, estas fantasías permiten intensificar el placer y satisfacer los deseos y como dice María Luisa Lerer que las fantasías "transgreden tabúes, ayudan a vencer inhibiciones. En ciertos casos son fuente importante de creatividad" <sup>42</sup>.

Por medio de las fantasías las personas de la tercera edad podrían crear diversas formas las cuales no enfoquen el placer, la intimidad y la sexualidad, sólo en lo genital; ya que en muchas ocasiones un integrante de la pareja ya no puede tener relaciones coitales por diversas causas y ante esto se olvida la intimidad dentro de la ésta.

El lenguaje por medio del cuerpo y las actitudes positivas, brindan diversas formas de llevar a cabo la sexualidad en la vejez pero se necesita de mucha comunicación y comprensión dentro de la pareja para poder realizarlo, y como dice María Luisa Lerer, las parejas que puedan no importa que lo sensual lleve al acto sexual sólo se tienen que dejar llevar, y como pareja dejar que fluya la creatividad en ese momento.

La autora sugiere que existen diversas formas como: aprender a conocer en esos momentos de intimidad el propio ritmo respiratorio y el de la pareja, compartiendo después las sensaciones y emociones que sintieron al hacerlo; esta actividad pocas personas las hacen y tal vez durante tantos años de casados nunca lo hicieron, y con esto se permiten conocer mucho más a fondo.

Otra técnica sería el darse masaje uno al otro, ya sea en el cuello, en el cuero cabelludo, en las manos, en los hombros o en donde se acumule la tensión; como ya se mencionó con anterioridad la sensibilidad y el erotismo se encuentra en todo el cuerpo; se pueden tocar el cuerpo creando su propio juego amoroso. En muchas ocasiones, la pareja durante los años de casados tienen relaciones sexuales, sin conocer su propio cuerpo y por lo tanto ni el de la pareja; este juego permitiría conocerse y al mismo tiempo compartir el placer de conocer ambos cuerpos.

---

<sup>42</sup> Op. Cit., P.p. 101.

Otra de estas técnicas es preparar un baño de inmersión para ambos, en donde pueden disfrutar de su fruta favorita y así mismo pueden platicar de su vida, de sus recuerdos, de todo lo que han compartido, etc. Este baño puede ser relajante, sin presiones y con una actitud positiva al compartir con el otro una intimidad llena de experiencia y de vivencias.

Si después de este masaje o del baño la pareja siente cansancio, sueño o ganas de dormir, alegría o tristeza, pueden dejar fluir estas sensaciones que les permiten manifestar un estado de tranquilidad; y como se mencionó con anterioridad, la pareja debe tener comunicación y confianza estando en la intimidad, para poder así dejarse llevar por las sensaciones.

El romanticismo es otra técnica que permite a la pareja manifestar el amor que sienten uno por el otro, muchas veces el romanticismo se considera como algo muy "curso", pero este permite enamorar a la pareja en todo su esplendor y aún las personas en la vejez pueden utilizar el romanticismo para reconquistar o mantener conquistada a su pareja y así mismo mantener el interés por ésta.

Este romanticismo lo pueden manifestar simplemente escuchando música calmada con luz tenue; o con una cena y la mesa bien arreglada con la flor preferida, iluminar el sitio con velas pueden ser aromatizadas o prender incienso, con la música tenue que tal vez les recuerde su época de noviazgo, compartiendo recuerdos y hablando sobre el cariño mutuo, sobre todo haciendo sentir a la pareja como lo más querido y lo máspreciado en ese momento de su vida.

Estas técnicas permiten que los propios ancianos compartan momentos una intimidad que al manifestarla pueda beneficiar a ambos; ante esto la pareja de ancianos debe dejar fluir la creatividad en esos momento de intimidad, no nada más son estas técnicas sino que ellos mismo como pareja en esta edad avanzada, ya saben lo que le gusta y prefiere el otro, lo cual permite que se desarrolle esa creatividad en base a las preferencias sexuales que mantienen dentro de la intimidad y todas estas no requieren de llegar al acto coital; es decir, dejar que la intuición y la creatividad fluyan en esos momentos de intimidad en la pareja adulta tardía.

Simplemente al acariciarse, al jugar, al reír y al platicar, permite que los ancianos como pareja manifiesten su sexualidad y compartan con plenitud momentos dentro de su intimidad.

La pareja también puede compartir al ir al parque y platicar, al ir al cine y comentar la película vista, al ir a un museo o alguna exposición, o al caminar alrededor del parque; los adultos tardíos al igual que cualquier otra persona de menor edad, tiene el derecho de tomar de la mano o del brazo a su pareja, de besarla y abrazarla, y así puede manifestar sus sentimientos hacia la otra persona y así mismo esta presenciando su sexualidad libre de prejuicios.

Existen otras formas de manifestar su sexualidad como pareja, y es por medio de la convivencia con otras personas, ya sean de su misma edad o no. El hecho de convivir con parejas también que ya son de edad avanzada, le permite al anciano manifestar parte de su personalidad y de su sexualidad, compartir entre estas parejas, experiencias, inquietudes vividas en esta edad.

Estos aspectos no permiten olvidar algunos aspectos de la vida sexual que sin ser eróticos, representan elementos fundamentales para la familiaridad dentro de la pareja anciana "La alegría de sentir que alguien os rasca la espalda, encontrarse abrazados durante el sueño, calentarse placentera y recíprocamente los pies en la cama, no irritarse si la puerta del baño está siempre cerrada; conseguir aceptar las modificaciones del aspecto físico de la pareja utilizando oportunamente el recuerdo de cuando la atracción física y la relación acababan de empezar"<sup>43</sup>.

Se pueden encontrar un sin fin de formas y técnicas que permiten al adulto mayor, manifestar sus sexualidad, sin llegar exactamente al coito, los adultos tardíos pueden manejar su sexualidad mezclando las fantasías con la creatividad, lo que les va a permitir disfrutar con su pareja una intimidad llena de vida y sin aburrimiento. Las personas que están en la tercera edad, deben conscientizarse y liberarse de miles de barreras y de prejuicios que no le permiten manifestar su sexualidad al 100 %.

---

<sup>43</sup> Op. Cit., P.p. 288.

### CAPITULO III. LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ DENTRO DE LA SOCIEDAD.

La sociedad actual niega en gran parte, la existencia de la sexualidad en los adultos tardíos, simplemente los conciben como personas carentes de pulsiones sexuales; esto no quiere decir que los consideren como seres asexuados, sino le dan una valoración negativa sobre la sexualidad en esta etapa de la vida. "En consecuencia, más por influencia ambiental que por sus propias pulsiones biológicas, terminan por aceptar su pasividad sexual como pauta de conducta normal, al menos ante los restantes grupos de edad que componen la sociedad, y, en el mejor de los casos, esperan a estar reclusos en los territorios reservados para ellos (hogares, casas, clubs, excursiones, salas de baile) para manifestar su sexualidad. Por este motivo resulta difícil, incluso para otros individuos del mismo grupo de edad, observar los modelos de conducta relacionados con esta dimensión de la cultura de la ancianidad"<sup>44</sup>.

Esta Represión cultural sobre la sexualidad en la vejez, se fundamenta en gran parte en la cultura conductual que tiene la sociedad en cuanto a la represión de los instintos; los psicoanalistas freudianos, piensan que la represión sexual se origina y se basa en la misma cultura. Estas imposiciones culturales a las que están sometidos los adultos mayores crea una sobre represión sexual, por lo que ellos mismos no manifiestan su sexualidad abiertamente; de hecho las personas adultas al llegar a esta edad, ya tienen predispuesto culturalmente que su conducta sexual la tienen que manifestar con muchos límites.

La sexualidad en la vejez es un tema que la misma sociedad a encubierto, es un tema que se ha hecho a un lado, se habla de la sexualidad en la adolescencia, en la juventud, en la adultez y hasta en la niñez, pero en la vejez se cree que es totalmente imposible. Ante esta situación, en la primera parte de este capítulo en el tema 3.1. se analizará la opinión de las personas de la tercera edad acerca de su propia sexualidad, así como también la opinión que ellos tienen sobre el trato que tiene la sociedad con ellos mismos.

En este tema se van a rescatar las diferentes opiniones que tienen los propios adultos mayores sobre la etapa que están viviendo, cuales son las ventajas y las desventajas de la edad; así mismo darán a conocer la opinión que tienen acerca de la sexualidad que se vive en esta etapa, si existe ó no , si es buena ó no y si ha cambiado en al sociedad la forma de verla.

---

<sup>44</sup> Fericlea Joseph M., Op. Cit., P.p. 298.

Siendo la sexualidad un tema que se habla libremente en la sociedad actual, se va a identificar de que forma (según la opinión de los adultos mayores entrevistados) la sociedad interviene en la vida sexual del adulto tardío; es decir se conocerá si la sociedad permite ó no que las personas en la vejez manifiesten ó no abiertamente su sexualidad (esta información se basará en la investigación de campo).

En la segunda parte del capítulo, se van analizar los resultados de la investigación de campo aplicada a 100 personas que están en la etapa de la vejez, con un rango de 65 a 70 años de edad; de la cual la población muestra fue de 50 mujeres y 50 hombres. Este análisis se va a realizar por medio de gráficas las cuales van a permitir observar más claramente, cual es la opinión de la sociedad y de los mismos adultos mayores sobre la sexualidad en esta etapa.

### **3.1. LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ Y LA SOCIEDAD ACTUAL.**

En la actualidad la sociedad habla libremente de temas referentes a la sexualidad, sobre todo estos temas se manejan desde la etapa de la adolescencia (en donde se manifiesta plenamente la sexualidad en sus tres aspectos biológico, psicológico y social) hasta la adultez, con la creencia de que en la tercera edad esta manifestación sexual ya no se presenta.

Se habla mucho de conocer el propio cuerpo y de conocer métodos preventivos así como de diversas formas de actividad sexual planteando todo esto para una supuesta "etapa sexual activa" que vendría siendo la adolescencia, la juventud y la adultez; pero pasando los sesenta años de edad ya no se visualiza a futuro y no se da una nueva cultura para la llamada "etapa sexual inactiva"; pero ahora la pregunta sería ¿quién marco, definió ó limito las etapas activas e inactivas de la sexualidad?.

Revisando opiniones médicas y como ya se mencionó en capítulos anteriores, el cuerpo en la vejez fisiológicamente todavía tiene la capacidad de tener una vida sexual activa, claro que en menor medida que en la juventud y en la adultez. El hecho de que la sexualidad este presente en los adultos tardíos y que médicamente este comprobado, permite en este momento creer que por lo tanto las personas de la tercera edad siguen manteniendo una vida sexual activa; pero al mencionar esto se esta cayendo en una mentira, ya que no todas las personas en esta edad tienen una sexualidad plena ¿pero quien o quienes no permiten esta actividad?.



Según los datos obtenidos en la investigación, la sociedad más que un médico es la que impide de una u otra forma que el adulto mayor no pueda manifestar su sexualidad, se ve claramente una falta de apoyo por parte de ésta, ya que en la mayoría de las ocasiones se ignora al anciano con tal de no conscientizarse de las necesidades de esta etapa, tal vez por el miedo de la gente al pensar que algún día envejecerá y dejará de servir. Por lo visto en capítulos anteriores la población perteneciente a la tercera edad está creciendo y en un futuro el aumento de esta población será mayor y van a presentarse nuevas necesidades, por lo que la sociedad no tiene porque taparse los ojos e ignorar el tema, sino al contrario hay que conocer cuales son las diversas situaciones que impiden que un adulto mayor no pueda manifestar su sexualidad; para que así la misma sociedad empiece a crear conciencia, ya que todos vamos para esa etapa.

La sociedad ha influido en gran parte en las ideas que tienen las personas de la tercera edad sobre su propia sexualidad y la de los demás. "Así en las sociedades industrializadas en general la práctica de dar el "retiro" es a partir de una edad cronológica precisa. Este "apartar" a los individuos del mundo laboral y de todo lo que comparta en la actualidad tiene un efecto similar a la que podríamos llamar una "pena de muerte social" que frecuentemente va seguida de un auténtico aumento de las enfermedades somáticas e incluso de la muerte biológica de los retirados"<sup>45</sup>; ante esta influencia social, los adultos tardíos van restringiendo su propia vida que va desde lo laboral hasta lo personal y poco a poco este los va llevando a una decadencia emocional y moral, lo cual les lleva a acabarse en vida e influye para que llegue más rápido el final. Esto se va a ver reflejado en el estudio realizado a las personas que viven en esta etapa.

De acuerdo a la investigación realizada, primeramente se puede observar que de la población estudiada sólo un 4% tanto de hombres como mujeres recibió una educación sexual a diferencia de un 96% que no tuvieron ningún tipo de educación sobre este tema; esto influye en gran medida, ya que a estas personas de la tercera edad nunca se les habló abiertamente sobre sexualidad, ante esto a ellos les inhibe hablar con personas ajenas sobre este tipo de temas. La mayoría de los hombres comentan que cuando estaban en la adolescencia solamente con la plática entre amigos podían enterarse de información o desinformación sobre el ámbito sexual.

La misma sociedad tiene la creencia de que en la vejez las personas se vuelven muy prejuiciosas les llaman "achapados a la antigua" ó "pasados de moda", sin ponerse a pensar que así fueron educados y al llamarlos así como sociedad se les sigue limitando en su forma de PENSAR, SENTIR y HACER; se les limita al avance tan rápido que se da dentro del país y del mundo, sobre todo al avance de información sexual, ya que esa apertura que se da actualmente a la sexualidad se enfoca a la juventud y a la adultez, pero ¿qué pasa con la vejez? Si no se les permite entrar en esta apertura ideológica. Cuando un adulto tardío anda

---

<sup>45</sup> Op. Cit., P.p. 61.

con una mujer tal vez más joven ó no, la sociedad lo etiqueta como "viejo rabo verde" ó también por ejemplo cuando una mujer en la tercera edad anda con un hombre ya sea más joven ó no, la llaman "asalta cunas". Ante estos comentarios se puede observar que las personas de otras edades al etiquetar de esa forma a los enamorados de la tercera edad, se les esta prohibiendo indirectamente manifestar su sexualidad en público, creándoles el mito de que a su edad sólo deben dedicarse a dormir, descansar o a los nietos.

En la sociedad joven se habla de mucha libertad sexual, pero tal vez esa libertad sea de dientes para afuera y los prejuicios sexuales se siguen manteniendo firmes y escondidos dentro del pensamiento actual; se puede observar que dentro de los resultados de la investigación, los adultos tardíos en un 93% opinan que actualmente ha cambiado la forma de ver la sexualidad, ya sea porque hay más libertinaje, más información, más libertad de expresión; pero en ningún momento ese cambio ha favorecido a la sexualidad en la tercera edad.

Los sobrinos a sus tíos, los hijos a sus padres y hasta los mismos nietos a sus abuelos los hacen creer que ellos ya son grandes de edad y que deben tener la idea firme de que ellos ya no pueden tener ningún tipo de actividad sexual; esta creencia se va formando desde que una persona esta en la infancia hasta que llega a la vejez. Esto se ve reflejado en la opinión que tienen los adultos tardíos sobre este tema.

Esto se puede ver en los resultados de esta investigación en donde un 54% piensa que de una u otra forma sigue presente la sexualidad en la vejez, pero un 33% cree que ya no y un 13% no sabe; sumándolo daría un 46% que no sabe que pasa con su sexualidad en esta edad avanzada, es preocupante saber que casi la mitad no reconoce o reprime su propia actividad sexual.

La misma sociedad en años pasados ha reducido la actividad sexual a la etapa de procreación, esta idea ha cambiado con el paso del tiempo ahora esa reducción ya no está tan marcada, ya que se ha dado la libertad de que la sexualidad todavía puede llegar a manifestarse en la adultez, pero en la actualidad la misma educación cultural ha vuelto a marcar esos límites, esto quiere decir que todavía se cree en esta reducción de la sexualidad; se piensa que en la mujer se acaba en el momento de la "menopausia" y la del hombre en la no tan reconocida "andropausia". Estas ideas se han ido enseñando de generación en generación, reflejándose en la opinión de los adultos tardíos acerca de cuando termina la actividad sexual en una persona; según los resultados obtenidos en el estudio un 27% de adultos mayores no saben cuando termina la sexualidad en la mujer y un 18% no saben cuando termina la del hombre, es preocupante esta situación ya que no hay un reconocimiento del propio cuerpo.

De estos resultados se puede observar que el 29% creen que es indefinida la actividad sexual en la mujer y un 49% en el hombre; es decir que pueden seguir teniendo actividad sexual hasta que quieran pero ellos mismos plantean que en muchas ocasiones el cansancio o alguna enfermedad pueden parar esta actividad. A diferencia de estos resultados, una cuarta parte de la población estudiada piensa en una edad definida de decadencia sexual, en las mujeres un 24% creen que de 40 a 50 años de edad deben acabar su vida sexual, y en el hombre un 12% cree que de 61 a 70 años de edad. Se puede observar en este diagnóstico que la mayoría de la gente piensa que en el hombre tarda más tiempo el descenso sexual que en la mujer, y esto viene siendo resultado de la educación y cultura sexual que se ha formado dentro de la sociedad, ya que al hombre se le ha dado más libertad de expresión que a la mujer; pero también médicamente la actividad sexual en el hombre es indefinida, ya que muchos de ellos son impotentes a temprana edad.

Esta educación tan primitiva sobre la sexualidad también se manifiesta en clasificar si la actividad sexual en la tercera edad es buena o mala, según resultados de la investigación un 48% piensa que son buenas y un 9% que son malas y un 43% no sabe; identificar que más de la mitad de la población estudiada reconocen que son malas las relaciones sexuales en la vejez o que no tienen ni idea sobre este tema, es muy inquietante, pero se vuelve a marcar esa falta de educación sexual que no tuvieron los adultos tardíos y que en esta etapa se está manifestando.

Estos resultados reflejan como ya se comentó una falta de educación y sensibilización para reconocer esta actividad dentro de la vejez, y esta situación también se puede ver dentro de los medios de comunicación que vienen siendo un reflejo de la sociedad, según Joseph M: Fericgla en su libro "Envejecer, una antropología de la ancianidad plantea": "Los ancianos se encuentran en un momento de proceso de cambio cultural general en el que reciben referentes aplicables a ellos mismos a través principalmente de los medios de comunicación de masas, pero que en numerosos casos no son modelos creados por ellos mismos, sino por la administración pública o por diversas instituciones de influencia pública, que tienen un interés concreto en favorecer determinado modelo de ancianidad"<sup>46</sup>. Esto se ve reflejado en la televisión y en el cine principalmente en donde se da la imagen de los adultos mayores como personas que deben dedicarse a descansar, a cuidar a los nietos, las mujeres a tejer o a bordar, los hombres a leer, ya no deben realizar diferentes actividades porque no son aptos por la edad, personas que se quejan de sus achaques, que siempre están enfermos, que no pueden enamorarse y que si lo llegan a hacer se ven mal porque ya no están en edad y se les margina, etc. Estos medios reducen exageradamente la vida de un adulto mayor que la muestran tan triste y llena de soledad, creando miedo a la gente para cuando llega esa etapa y hasta un rechazo hacia las personas de esa edad porque se ven inservibles y tal es la reducción social que se le da a las personas de la tercera edad, que se les compara con los niños.

---

<sup>46</sup> Op. Cit., P.p. 70.

Esta limitación de un anciano a la vida infantil le quita años y experiencia, muchas actividades que podría realizar como manifestar su sexualidad no se le permiten, no se abre ese campo para que pueda vivir con normalidad y sin límites.

Estos son varios ejemplos de las diferentes actitudes que manifiesta la sociedad hacia las personas de la tercera edad , actitudes que pueden ser favorables o desfavorables sobre todo en la sexualidad.

Los adultos mayores retomando la investigación realizada, observan y sienten diversas actitudes desfavorables las cuales no les permiten manifestar su sexualidad abiertamente; en un 5% presentan actitudes favorables es decir perciben que las personas los hacen sentir bien y los apoya con su sexualidad, pero haciendo una diferencia con lo opuesto, existe un 35% que sienten actitudes desfavorables de las personas ajenas, así como también de sus propios hijos que lo ven mal y que están en desacuerdo que ellos manifiesten cualquier tipo de actividad sexual ya sea con su pareja o con una nueva pareja (si son viudos o divorciados).

Pero así mismo existe un gran número de personas que no ven ninguna actitud, por lo mismo que sienten que no los toman en cuenta sobre todo la familia ante esto hay que mencionar que "La posición que ocupan los ancianos en la familia es central mientras se mantiene la estructura familiar nuclear, pero al quedar viudos-as pasan total o parcialmente a depender de la estructura familiar de los descendientes en la que ocupan una posición marginal, como si se tratara de un invitado del que se espera moleste lo menos posible, y si bien es un papel ingrato, los ancianos lo van asumiendo lentamente desde el momento de la jubilación hasta la entrada en el estado propiamente senil, en el que se manifiesta más radicalmente el aislamiento que sufren" <sup>47</sup>.

Ante esto los resultado de la investigación demuestran que un 56% de los adultos tardíos no siente actitud alguna ya sea porque no sean dado cuenta o porque la gente no los toma en cuenta o no se meten en su vida privada, ya que muchas veces la gente no se acerca a platicar con ellos porque piensan que las personas mayores son anticuadas o inútiles.

Muchos adultos mayores sienten que no reconocen ningún tipo de actitud, ya que la gente los ignora, y aunque estén con su pareja sienten soledad, se sienten rechazados por falta de atención y muchas veces cuando viven con la familia se sienten desfasados o como una carga. Con este tipo de actitudes la sociedad va negando con el paso del tiempo, la existencia de la vejez y sus distintas necesidades. Dentro de esta misma situación, se puede encontrar que un 4% de los adultos mayores sienten tanto actitudes favorables o desfavorables, por parte de la gente que les rodea.

---

<sup>47</sup> Ibid. P.p. 63.

Ante estas actitudes las personas en la etapa de la vejez tienen que reprimir diferentes tipos de conducta que la gente las ve mal un ejemplo es su actividad sexual, y tanta es la influencia de la sociedad que se puede observar en la investigación que en un 58% de las personas mayores ya no es placentera su vida sexual, esto viene siendo resultado de que no tienen pareja por el temor del rechazo social o que no hay una buena relación de pareja en su matrimonio, ó por enfermedad o cansancio; junto con este análisis, se puede reflexionar el papel que juega el médico. La mayoría de los doctores no toman en cuenta la actividad sexual del adulto tardío por lo que en la mayoría de los casos no los orientan sobre su sexualidad en esta etapa, tal vez con el historial clínico el mismo médico podría ayudar al adulto mayor a seguir teniendo una sexualidad activa, tratando de guiarlo con pláticas y tratar de darle medicamentos que no obstruyan su sexualidad; a muchas personas al igual que a los médicos les incomoda tener este tipo de pláticas, pero aún así son necesarias para mejorar la calidad de vida del anciano.

Como lo menciona Mari Carmen Abengózar en su libro "Prácticas de Geronto-Psicología": "Este estereotipo que las personas tenemos de los ancianos es importante, ya que afecta no sólo a la forma en que los jóvenes perciben e interactúan con los ancianos, sino que también influye en la autodefinición y comportamiento de las personas mayores. Nuestra sociedad crea etiquetas, que son unas determinadas expectativas hacia las personas mayores y cuando esto ocurre, las personas tienden a comportarse de acuerdo a estas etiquetas, de tal forma que de cualquier conducta negativa de poca importancia, muchas veces las personas mayores la convierten en un signo de discapacidad"<sup>48</sup>. Como sociedad se debe de buscar alternativas que permitan conocer la realidad en la etapa de la vejez, y que esos mitos y estereotipos desaparezcan y así se permita dejar vivir al adulto tardío con plenitud.

Y como ya se ha mencionado, de una u otra forma la sociedad interviene limitando la sexualidad en la vejez, con comentarios, actitudes, acciones, lo cual no permite seguir creciendo como persona al adulto tardío. Actualmente se esta creando muy lentamente una conciencia social para el beneficio de la tercera edad, por medio de diversas instituciones que ofrecen el apoyo, la ayuda y la orientación necesaria para motivar esas ganas de seguir adelante con la vida en la tercera edad; pero desafortunadamente estas instituciones son muy pocas y están luchando contra una gran sociedad que cree que la vejez equivale a decadencia a inutilidad y a negar cualquier forma de actividad sexual en esta etapa. En el siguiente tema se van a observar los resultados gráficamente, lo que permitirá complementar más detalladamente lo que se analizó anteriormente.

---

<sup>48</sup> Abengózar Torres Ma. Carmen, Josefa P. Blasco, Carmen C. Ferrer. *Prácticas de GerontoPsicología*. Ed. Promolibro, Valencia, 1997, P.p. 8.

### 3.2. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

En la etapa de la vejez las personas llegan a presentar cambios tanto biológicos, psicológicos como sociales los cuales también componen su sexualidad, y estos cambios requieren de una adaptación por parte del adulto tardío hacia una nueva etapa de su vida, en la cual cambiarán gran parte de sus actividades.

Según Papalia: "La capacidad para acomodarse a los desafíos puede probarse con severidad en la edad adulta tardía. En la cima de los problemas físicos que frecuentemente acompañan a la vejez, las circunstancias sociales de muchas personas de edad avanzada son muy duras, o incluso abrumadoras. Dos aspectos comunes son, el factor económico y las condiciones de vida"<sup>49</sup>.

Ante estos aspectos se tiene que conocer como sociedad la forma de PENSAR, SENTIR y HACER de el adulto tardío; es decir las diferentes necesidades que se presentan en la tercera edad. Al conocer y sensibilizarse sobre estas necesidades la misma sociedad podría ayudar a la s personas seniles a elevar y mejorar su calidad de vida, y no sólo se habla del aspecto económico sino también emocional y social.

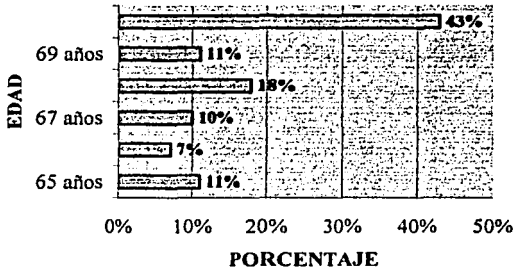
Sobre estas necesidades se ha basado la investigación, para poder así conocer como sociedad cuales son las opiniones de los propios adultos tardíos sobre su forma de vida emocional-sexual, y en que aspectos interviene la sociedad para mejorarla ó no.

Esta investigación se realizo con un cuestionario de 14 preguntas las cuales se irán analizando una por una, estas preguntas van a permitir conocer datos sobre lo que es para los adultos tardíos la etapa de la vejez y si dentro de ésta existe ó no una sexualidad. El cuestionario se aplicó a una población de 100 personas, en donde se tomaron 50 mujeres y 50 hombres con un rango de 65 a 70 años de edad; según la gráfica 1 de población por edades es:

---

<sup>49</sup> Papalia Diane E., Op. Cit., P.p. 608.

**Gráfica 1.**



A continuación se va analizar pregunta por pregunta:

**1.- ¿QUÉ ES LA VEJEZ?**

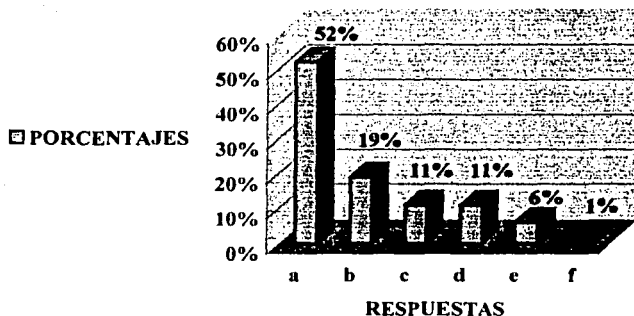
- a) Un 52% de la población = 22% mujeres y 30% hombres opinaban que la vejez era un descenso tanto interno como externo, el cuerpo se iba arrugando e iba aminorando tanto las capacidades biológicas como psicológicas.
- b) 19% de la población = 10% mujeres y 9% hombres contestaron que la vejez era la última etapa de la vida.
- c) 11% de la población = 6% mujeres y 5% hombres comentaban que esta etapa era la época de disfrutar todos los frutos cosechados y los beneficios de la vida.
- d) 11% de la población = 9% mujeres y 2% hombres opinaban que la vejez es una etapa llena de melancolía, de tristeza y sobre todo abundaba la soledad en la que estaban instalados.

e) 6% de la población = 2% mujeres y 4% hombres simplemente contestaban que era la tercera edad.

f) 1% de mujeres opinaban que era la etapa en donde se dejaba de producir y donde no se podían hacer algunas actividades.

En esta pregunta se puede ver que la mayoría de los entrevistados están concientes de los cambios de esta etapa. En la gráfica 2 se van a observar los resultados de esta pregunta.

GRÁFICA 2.



2. ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE ESTA ETAPA?

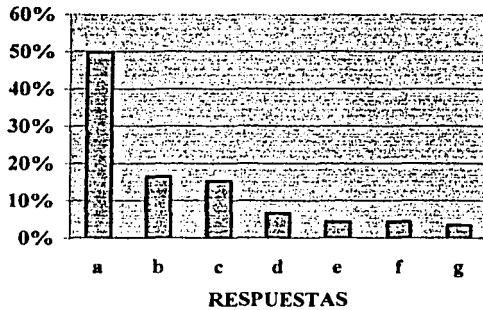
a) 49.8% de la población = 23.6% mujeres y 26.2% hombres opinaban que la principal ventaja era la experiencia y la madurez adquirida con los años vividos, y que esta se puede llegar a compartir con las siguientes generaciones.



- b) 16.4% de la población = 12.3% mujeres y 4.1% hombres, contestaron que una de las grandes ventajas fue que pudieron ver crecer a sus hijos y en este momento a sus nietos, y lo que les encantaba era poder convivir y compartir tanto con hijos como con nietos.
- c) 15.2% de la población = 7% mujeres y 8.2% hombres, piensan que la mayor ventaja que brinda esta edad, es tener mucho más tiempo libre y que en ese tiempo ellos pudieran realizar diversas actividades recreativas como jobbys que no podían practicar antes (juventud o adultez) por falta de tiempo.
- d) 6.6% de la población = .9% mujeres y 5.7% hombres contestaron que la ventaja era poder compartir ese tiempo con su pareja y poder estar más tiempo con ésta ellos comentaban que cuando uno se casa y tiene hijos no se da el tiempo que requiere la pareja para compartir, esto es resultado de diversas situaciones o por actividades que en la época de recién casados lo impedía; pero ahora que los hijos tienen su propia familia y que ambos están solos, pueden volver a convivir como cuando eran novios.
- e) 4.3% de la población = 1.8% mujeres y 2.5% hombres, contestaron que la ventaja era la tranquilidad que podían disfrutar, ya que antes no lo hacían por las responsabilidades familiares.
- f) 4.3% de la población = 1.8% mujeres y 2.5% hombres, respondieron que no veían ventaja alguna en esta etapa.
- g) 3.4% de la población = 2.6% mujeres y .8% hombres, contestaron que actualmente la vejez empieza a tener nuevas ventajas, ya que se están creando nuevas instituciones y reformas que los benefician.

En esta respuesta la mayoría concordaron en una misma idea, que es la pasividad, y la tranquilidad como ventajas; hay que señalar que estas ideas las ha ido marcando y delimitando la sociedad a las personas de la tercera edad. Estos resultados se ven en la gráfica 3.

**GRÁFICA 3.**



**3. ¿CUÁLES SON LAS DESVENTAJAS DE ESTA ETAPA?**

Dentro de esta pregunta la mayoría de los entrevistados contestaron que existían más de 2 desventajas dentro de esta etapa, a diferencia de la pregunta anterior; a continuación se ven estos resultados.

- a) 34.4% de la población = 15.3% mujeres y 19.1% hombres, contestaron que una de las mayores desventajas son los múltiples achaques que se van presentando en esta etapa; ellos comentan que las enfermedades son limitantes, ya que en la vejez aumentan el número de éstas y muchas veces estas enfermedades llegan a formar parte de esta etapa, y estas mismas enfermedades en ocasiones no permiten realizar muchas actividades; además tienen que poner más atención a su alimentación y al ingerir sus medicamentos.
- b) 18.3% de la población = 10.2% mujeres y 8.1% hombres, comentaron que una de las desventajas que causan más tristeza en las personas de la tercera edad y que ocurre comúnmente con la gente ajena a ellos, es la falta de atención. Los adultos tardíos entrevistados dicen que se sienten ignorados, que en muchas ocasiones no los toman en cuenta, la personas los hace sentir como una COSA que ya no sirve y hubo varios comentarios sobre todo de mujeres en donde dicen que aún estando en un cuarto junto a alguien ya sea hijo, nieto, etc., no son tomados en cuenta, sintiéndose así como un mueble más de la casa. Así mismo sienten una falta de comprensión inmensa, ya que muchas veces las necesidades que tienen como adultos mayores no las llegan a comprender las personas de edades menores.

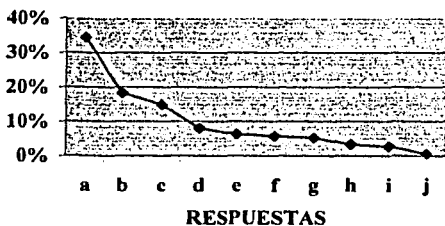
- c) 14.9% de la población = 8% mujeres y 6.9% hombres, en esta respuesta los entrevistados afirmaban que la soledad era una desventaja que en vez de ayudar a una adaptación en ellos mismos para su edad, los lastimaba y los mantenía en melancolía todos los días; en muchas ocasiones se sentían tan solos por la falta de pareja, pero en otras sentían soledad ya que los hijos y los nietos o la demás gente no se acercaban a ellos. Hubo varios comentarios en donde planteaban que en ocasiones se tenían que quedar solos cuando su familia se iba de paseo, por el temor de que se fueran a enfermar, o simplemente sus hijos ya eran independientes y no quieren hacerse cargo de un problema más, en ocasiones los adultos se llegan a sentir como un problema o una carga para la gente, por lo que muchas veces se aíslan y viven en soledad.
- d) 8.1% de la población = 2.3% mujeres y 5.8% hombres, en ocasiones según los resultados de la investigación las personas mayores se tienen que preocupar por la situación económica, y como se ve en los porcentajes la mujer no tiene tan fuerte la preocupación como el hombre. Esta situación económica es una gran desventaja, porque influye en la calidad de vida del adulto mayor, y en muchas ocasiones esta baja economía no les permite una adecuada atención médica. Es preocupante que las personas de la tercera edad pasen por esta situación y muchas veces existe la falta de oportunidades para que ellos puedan realizar alguna actividad laboral remunerada.
- e) 6.4% de la población = 3.4% mujeres y 3% hombres, contestaron que no ven ninguna desventaja en esta edad, al contrario hay muchos beneficios en esta etapa de la vida.
- f) 5.8% de la población = 4.6% mujeres y 1.2% hombres, respondieron que en esta edad se presenta una tristeza por los cambios que se manifiestan con la edad como la soledad, como pensar que es la última etapa, ya no hacer actividades como antes, etc. Aquí se vuelve a notar que esa tristeza va marcada por la misma sociedad, no hay una cultura en la cual se muestren las ventajas de la tercera edad y como aprovecharlas para cuando una persona llegue ha esta etapa.
- g) 5.3% de la población = 2.3% mujeres y 3% hombres, opinaban que el cansancio es una desventaja, porque en muchas ocasiones se fatigan muy rápido al realizar diferentes actividades.
- h) 3.4% de la población = 2.8% mujeres y .6% hombres, opinaban que la desventaja en esta edad es que el cuerpo se arruga; y aquí entraría la cultura de la belleza impuesta por la sociedad, en donde el adulto mayor en vez de aceptar el envejecimiento (arrugas) con una actitud positiva, lo esta tomando con una actitud de fealdad donde hay un rechazo por el mismo cuerpo y sobre todo al verse en el espejo. Como se puede ver en los resultados, las mujeres son las que tienen más impuesta esta vanidad social, son las que ven la desventaja del envejecimiento de la piel.

i) 2.8% de la población = 1.1% mujeres y 1.7% hombres, que una de las desventajas es seguir trabajando, siendo que esta etapa es para descansar y tener tranquilidad.

j) .6% de los hombres respondieron (como ya se menciona con anterioridad), que la falta de oportunidad de trabajo por la edad es muy marcada, aquí se puede ver como la sociedad vuelve a limitar a las personas seniles, ya que la idea de productividad se basa en las personas jóvenes que tienen energía, convirtiéndose así en una desventaja.

Los resultados de esta respuesta se puede ver en la gráfica 4.

**GRÁFICA 4.**



#### 4. ¿VIVE CON SU PAREJA?

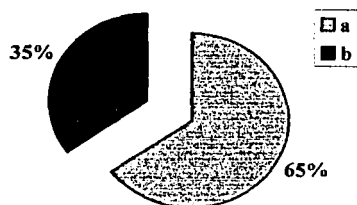
a) 65% de la población = 26% mujeres y 39% hombres contestaron que si vivían con su pareja, por lo que se podrían suponer que tienen una vida sexual activa.

b) Pero el 35% de la población = 24% mujeres y 11% hombres respondieron que no tenían pareja por las siguientes razones:

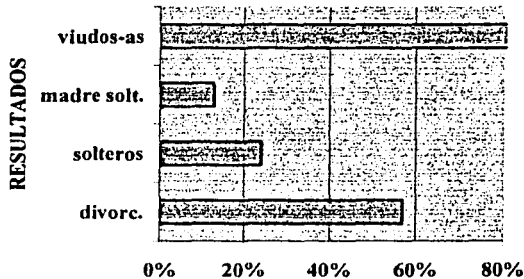
- 56.8% = 25% mujeres y 31.8% hombres eran viudas-os.
- 24% = 10.4% mujeres y 13.6% hombres, eran divorciados o separados.
- 12.9% = 8.3% mujeres y 4.6% hombres, nunca se habían casado.
- 6.3% de mujeres habían sido madres solteras.

Este 35% de adultos tardíos no tienen pareja por diversas razones, por lo que se pudiera pensar que su actividad sexual no es activa, más que en el caso de que tuvieran novio ó novia. Estos resultados se pueden ver en la gráfica 5 y en la 6.

**GRÁFICA 5.**



**GRÁFICA 6.**

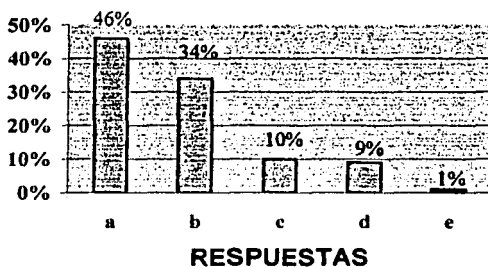


**5. ¿VIVE CON ALGÚN OTRO FAMILIAR?**

- a) 46% de la población = 18% mujeres y 28% hombres, solamente viven con su pareja y si no tienen ellos contestaron que viven solos. Se puede ver que hay una gran cantidad de personas mayores que viven solos sin hijos y sin nietos o algún otro familiar, por lo que pudieran tener privacidad.
- b) 34% de la población = 21% mujeres y 13% hombres, viven con uno ó más hijos todavía; en esta respuesta algunos comentaron que sus hijos seguían viviendo con ellos, ya que no se habían casado o porque eran separados o divorciados.
- c) 10% de la población = 5% mujeres y 5% hombres, contestaron que vivían con sus hijos (ya sea en la casa de ellos ó en la casa de sus hijos), con las nueras o yernos y con los nietos, sin tener en ocasiones la privacidad que necesitan.
- d) 9% de la población = 5% mujeres y 4% hombres, contestaron que vivían solos y otros comentaron que vivían con sobrinos ó con algún otro familiar que no era ni hijo, ni nietos.
- e) 1% de mujeres viven con hermanos.

Se puede observar en estas respuestas que menos del 50% de los adultos tardíos viven con su pareja y todos los demás viven solos ó con algún familiar; lo cual implica que no tienen privacidad y que están en un constante acercamiento con personas que pueden intervenir en la actitud y el comportamiento del senil, sobre todo en su sexualidad. Estos resultados se pueden observar en la gráfica 7.

**GRÁFICA 7.**



**6. ¿CREE QUE TODAVÍA ESTE PRESENTE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ?**

- a) 54% de la población = 25% mujeres y 29% hombres, contestaron que sí, ya que todavía se manifestaba de diferentes formas y estos motivos de aceptación de la actividad sexual en esta etapa fueron:
  - 34.5% = 16.7% mujeres y el 17.8% en hombres opinaban que era NATURAL que la sexualidad siguiera presente en la tercera edad, ya que era parte de la naturaleza de todo ser humano y sobre todo si había buena salud; nada más que la actividad sexual se reducía comparándola con la juventud.

- 25.2% = 11.9% mujeres y 13.3% hombres, respondieron que todavía en la vejez se sigue sintiendo el DESEO y la NECESIDAD de compartir sexualmente con la pareja, y en caso de los que no tenían pareja les gustaría encontrar un compañero-a para poder compartir emocional y sexualmente.
- 2.3% = 1.2% mujeres y 1.1% hombres, piensan que la actividad sexual ayuda principalmente en esta etapa a MOTIVAR y a elevar la AUTOESTIMA, ya que muchas veces el adulto tardío se siente cansado y tal vez no tiene buena autoestima por los cambios de la edad, ante esto la actividad sexual lo ayuda a mejorar emocionalmente. Estos resultados se pueden ver en la gráfica 9.

b) 33% de la población = 17% mujeres y 16% hombres, contestaron que ya no existía una sexualidad activa en la vejez, porque:

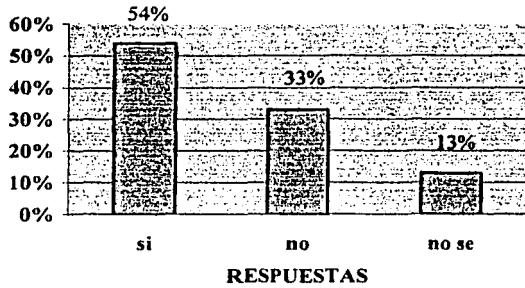
- 36.8% = 19% mujeres y 17.8% hombres, decían que el cuerpo ya estaba CANSADO y que esa época de romance ya había pasado, así como también opinaban que la falta de fuerza se hacía presente por lo que la actividad sexual debía acabar.
- 1.2% de mujeres opinaban que ya NO había una ATRACCIÓN, por lo mismo de que el cuerpo en la vejez se arruga. Estos resultados se pueden ver en la gráfica 10.

c) 13% de la población = 8% mujeres y 5% hombres, contestaron que no sabían si esta sexualidad seguía existiendo en la vejez.

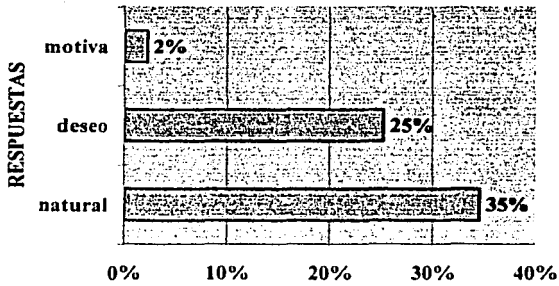
Por lo que se puede observar en estas respuestas, la mayoría de los adultos tardíos no conocen su propio cuerpo y su propia sexualidad, lo cual se analizará más adelante. Los resultados de los paréntesis a, b, c, se ven reflejados en la gráfica 8.



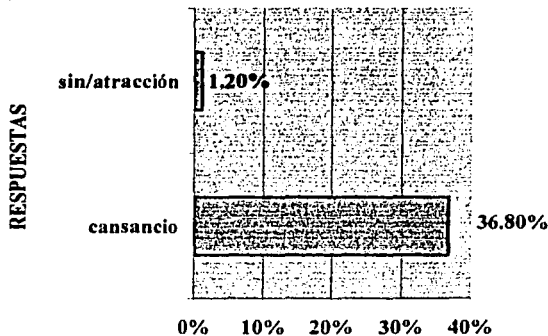
**GRÁFICA 8.**



**GRÁFICA 9.**



GRÁFICA 10.



7. CONSIDERAS QUE LAS RELACIONES SEXUALES EN LA VEJEZ SON:

a) 48% de la población = 25% mujeres y 23% hombres, comentaron que las relaciones sexuales son buenas porque:

- 42% = 17.9% mujeres y 24.1% hombres, respondieron que las relaciones sexuales son buenas ya que ayudan al AUTOESTIMA y MOTIVAN, es decir benefician el sentido del humor y como se dice comúnmente alimentan el alma.
- 21.3% = 14.3% mujeres y 7% hombres planteaban, que las relaciones sexuales ayudan a mantener la energía corporal y pueden llegar a BENEFICIAR la salud ya que hacen sentir bien a la persona, levantándole los ánimos.
- 21.1% = 12.5% mujeres y 8.6% opinaban que tener relaciones sexuales en la vejez solamente son buenas cuando la persona TIENE BUENA SALUD; ya que cuando se esta enfermo en vez de ayudar puede perjudicar porque fatiga al cuerpo.

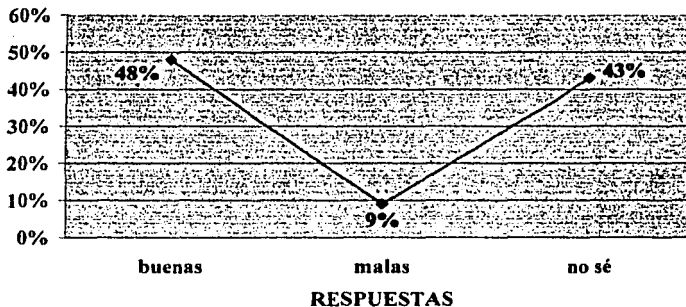
b) 9% de la población = 3% mujeres y 6% hombres, contestaron que las relaciones sexuales en la vejez son malas, porque:

- 15.6% = 5.3% mujeres y 10.3% hombres opinan que las relaciones sexuales son malas porque AFECTAN la SALUD; varios adultos tardíos comentaban que por las enfermedades y por el cansancio del cuerpo, el tener esta actividad puede llegar a desgastar en gran medida la energía corporal.

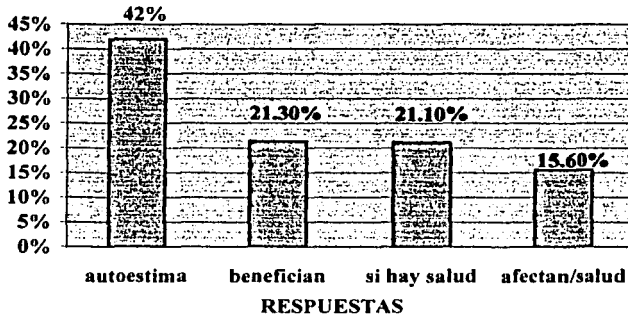
c) 43% de la población = 22% mujeres y 21% hombres, contestaron que no sabían si las relaciones sexuales en la vejez eran buenas o malas, no tenían conocimiento sobre el beneficio ó no que pudiera traer a esta etapa la actividad sexual.

Estos resultados se pueden observar en la gráfica 11 y 12.

**GRÁFICA 11.**



**GRÁFICA 12.**



**8. ¿UNA MUJER HASTA QUE EDAD DEBE TENER VIDA SEXUAL?**

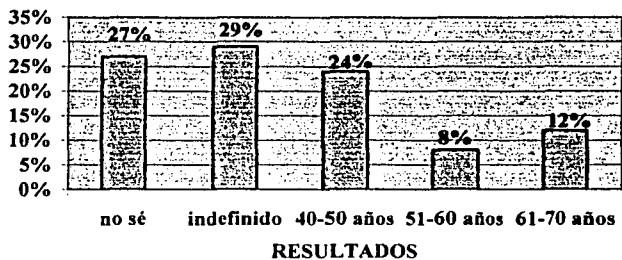
En esta pregunta los adultos tardíos contestaban muy concretamente y dando edades específicas y muy limitadas.

- a) 29% de la población = 14% mujeres y 15% hombres contestaron que la vida sexual en la mujer es indefinida, es decir que podía acabar cuando ella quisiera o por una enfermedad.
- b) 27% de la población = 11% mujeres y 16% hombres, no saben hasta que edad la mujer debe tener actividad sexual.
- c) 24% de la población = 12% mujeres y 12% hombres, contestaron que la actividad sexual de la mujer debe terminar en el lapso de los 40 a los 50 años.
- d) 8% de la población = 4% mujeres y 4% hombres, opinaron que la sexualidad en la mujer podría terminar entre los 51 y 60 años.

e) 12% de la población = 9% mujeres y 3% hombres respondieron que la actividad sexual en la mujer debe acabar entre los 61 y 70 años.

Por lo que se puede ver en esta pregunta, los adultos tardíos tienen la idea de que la mujer debe dejar su actividad sexual, a una temprana edad y esto viene de la cultura que la sociedad le ha impuesto a la mujer; en donde la vida sexual activa de la mujer es en la época de la reproducción y esta termina al llegar a la menopausia. Esta diferencia entre el hombre y la mujer se va a poder comparar con la siguiente pregunta. (Estos resultados se observan en la gráfica 13).

**GRÁFICA 13.**

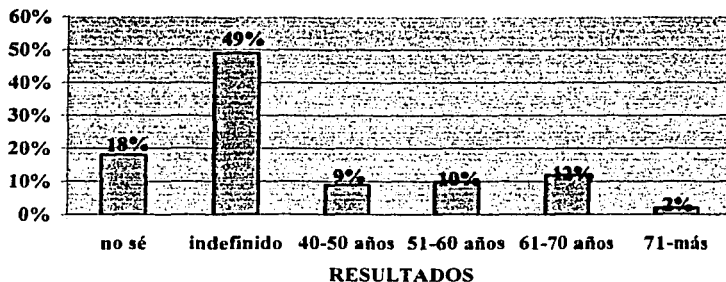


## 9. ¿UN HOMBRE HASTA QUE EDAD DEBE TENER VIDA SEXUAL?

- a) 49% de la población = el 19% mujeres y 30% hombres, contestaron que la vida sexual en el hombre es indefinida ya que ellos la pueden tener hasta que quieran o en su caso evitar esta actividad por alguna enfermedad; varios adultos mayores
- b) contestaron que es indefinida la vida sexual en el hombre porque hay muchos que a temprana edad presentan impotencia.
- c) 18% de la población = 12% mujeres y 6% hombres, respondieron que no sabían hasta que edad el hombre debería tener una vida sexual.
- d) 9% de la población = 5% mujeres y 4% hombres. opinaron que la actividad sexual en el hombre debería acabar entre los 40 y 50 años.
- e) 10% de la población = 4% mujeres y 6% hombres, contestaron que de los 51 a los 60 años tenía que acabar la sexualidad en el hombre.
- f) 12% de la población = 10% mujeres y 2% hombres opinan que la actividad sexual en el hombre debería acabar de los 61 a 70 años.
- g) Y el 2% de hombres pensaban que la vida sexual de ellos terminaba después de los 71 años.

En estas preguntas se podría observar que las mujeres tienen la idea de que el hombre debe tener una actividad sexual durante más años que ella. Pero así mismo se ve que tanto el hombre y la mujer no conocen el cuerpo ni las necesidades sexuales de la pareja. Estos resultados se van a observar en la gráfica 14

GRÁFICA 14.

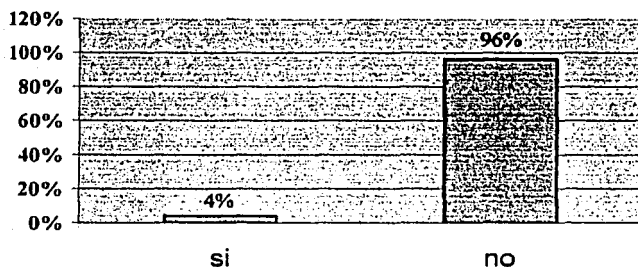


### 10. ¿USTED RECIBIÓ EDUCACIÓN SEXUAL?

- a) 4% de la población = a 2% mujeres y 2% hombres, contestaron que habían recibido educación sexual de sus padres quienes de una a otra forma ya sea con prejuicios o no, les brindaron información sobre la sexualidad.
- b) 96% de la población = 48% mujeres y 48% hombres contestaron que no habían recibido educación sexual de ninguna forma.

Esto influye en gran medida ya que entre menos tenga una persona una educación sexual se va a llenar de prejuicios, de ideas erróneas y desinformación de su propia sexualidad y de la de los demás. Estos resultados se observan en la gráfica 15.

**GRÁFICA 15.**



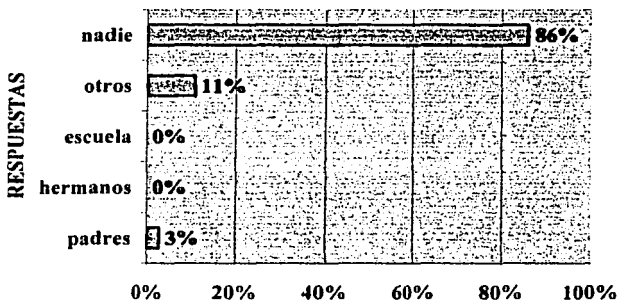
**RESULTADOS**

## 11 ¿QUIÉN PROPORCIONÓ ESTA EDUCACIÓN?

- a) 3% de la población = 2% mujeres y 1% hombres, contestaron que los padres les habían brindado esta educación sexual.
- b) 0% de la población tanto de mujeres como hombres no recibieron educación sexual de sus hermanos.
- c) 0% de la población de mujeres y hombres no recibieron educación sexual por parte de la escuela.
- d) 11% de la población = 2% mujeres y 9% hombres comentaron que con sus amigos platicaban sus dudas sobre sexualidad pero no era ninguna educación ya que muchas veces entre ellos mismos manejaban desinformación mas que información verídica.
- e) 86% de la población = 46% mujeres y 40% hombres contestaron que nadie les había brindado esa educación sexual.

Ante esta falta de educación sexual que no se dio en años pasados a los actuales adultos tardíos, da como resultado la falta de conocimiento de su propio cuerpo y el de la pareja, así como también de sus necesidades sexuales y de la pareja; la educación que ellos recibieron era de represión sobre todo social y en la actualidad esa represión la siguen reflejando en su sexualidad. Estos resultados se pueden ver en la gráfica 16.

GRÁFICA 16.



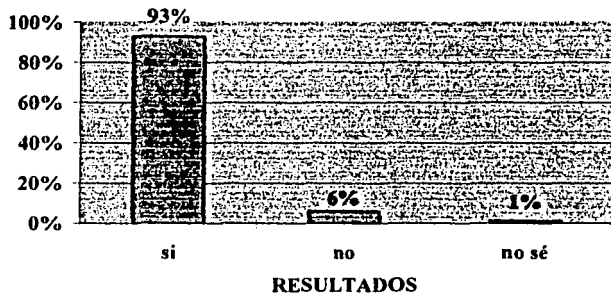


## 12. ¿CREE QUE ACTUALMENTE HA CAMBIADO LA FORMA DE VER LA SEXUALIDAD?

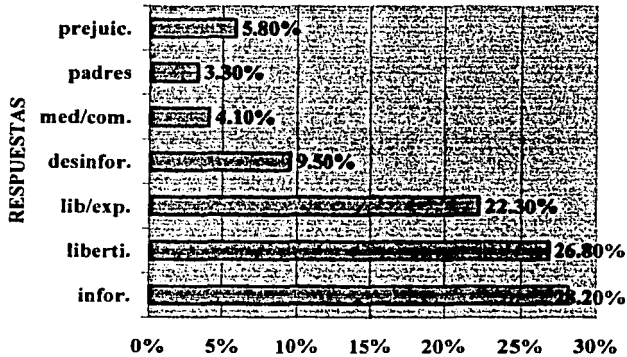
- a) 93% de la población = 47% mujeres y 46% hombres, contestaron que sí había cambiado en la actualidad la forma de ver la sexualidad, ya que ellos decían:
- 28.2% = 14.1% mujeres y 14.1% hombres, contestaron que en la actualidad se brindaba más INFORMACIÓN a los jóvenes y sobre todo en la escuela en donde ya se imparte una educación sexual preventiva.
  - 26.8% = 10.1% mujeres y 16.7% hombres opinaban que actualmente los jóvenes vivían en un LIBERTINAJE sexual.
  - 22.3% = 15.6% mujeres y 6.7% hombres, decían que en la actualidad la juventud vivía más rápido, y también ya había más LIBERTAD DE EXPRESIÓN sexual.
  - 9.5% = 7% mujeres y 2.5% hombres, comentaron que actualmente existía mucha DESINFORMACIÓN entre los jóvenes sobre este tema.
  - 4.1% = 1.6% mujeres y 2.5% hombres, respondieron que los MEDIOS DE COMUNICACIÓN actualmente influyen en la libertad sexual que viven los jóvenes, programas de T.V., películas, etc; y muchas veces desinforman en vez de informar a la juventud.
  - 3.3% de hombres contestaron que en la actualidad los PADRES ya hablan con sus hijos sobre sexualidad, brindándoles información preventiva.
- b) 6% de la población = 2% mujeres y 4% hombres, contestaron que no había cambiado la forma de ver la sexualidad, porque:
- 5.8% = 1.6% mujeres y 4.2% hombres, comentaron que seguían existiendo los mismos PREJUICIOS de antes.
- c) 1% de mujeres no sabían si había cambiado la forma de ver la sexualidad actualmente.

Los resultados de esta pregunta se pueden analizar en las gráficas 17 y 18.

**GRÁFICA 17.**



**GRÁFICA 18.**

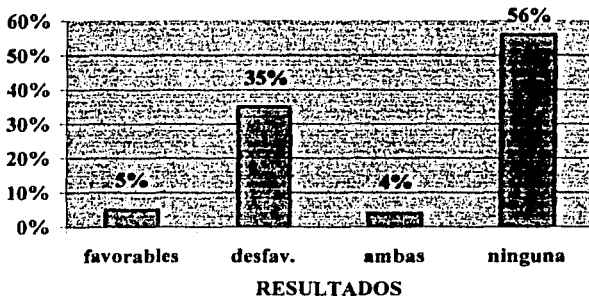


**13. ¿A PERCIBIDO ACTITUDES FAVORABLES O DESFAVORABLES DE LA PERSONAS QUE LE RODEAN, EN TORNO A SU SEXUALIDAD?**

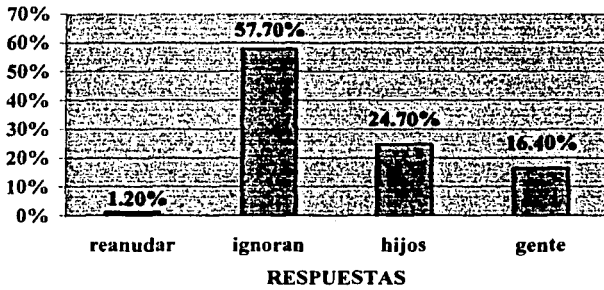
- a) 5% de la población = 4% mujeres y 1% hombres contestaron que habían sentido actitudes favorables porque:
- 1.2% de mujeres, comentan que los hijos les dicen que se vuelvan a casar, que tengan otra pareja y que vuelvan a REANUDAR su vida sentimental.
- b) 35% de la población = 16% mujeres y 19% hombres, han percibido actitudes desfavorables, porque:
- 57.7% = 27.4% mujeres y 30.3% hombres, contestaron que desfavorables porque la gente los IGNORA, y que ninguna persona interviene para ayudar ó beneficiar la calidad de vida del senil, sobre todo en el ámbito sexual.
  - 24.7% = 13.1% mujeres y 11.6% hombres, comentaron que las actitudes desfavorables que habían percibido, eran sobre todo de sus HIJOS, ya que los hijos ven mal que sus padres se abracen o besen; ó en el caso de que no tengan pareja, los hijos también ven mal que su madre o padre estén cortejando a una persona del sexo opuesto.
  - 16.4% = 8.3% mujeres y 8.1% hombres, dijeron que la GENTE ajena a ellos, eran los que principalmente cuando los veían con su pareja los veían mal, ó se les quedaban viendo mucho tiempo y esto incomodaba a los adultos tardíos.
- c) 4% de la población = 2% mujeres y 2% hombres, respondieron que a veces notan ambas actitudes, sobre todo de la gente ajena a ellos.
- d) 56% de la población = 28% mujeres y 28% hombres, contestaron que no saben ó que no han visto ningún tipo de actitud, ya que nadie se interesa en sus necesidades como personas de la tercera edad.

Los resultados y porcentajes de esta pregunta, se pueden observar en las gráficas 19 y 20.

**GRÁFICA 19.**



**GRÁFICA 20.**



TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

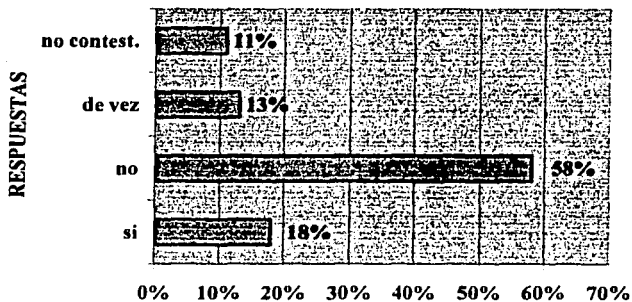
#### 14. ¿ES PLACENTERA SU VIDA SEXUAL?

Esta pregunta al momento de que la contestaron los adultos tardíos, ellos contestaban muy rápido, ó se tardaban ó simplemente preferían no contestarla.

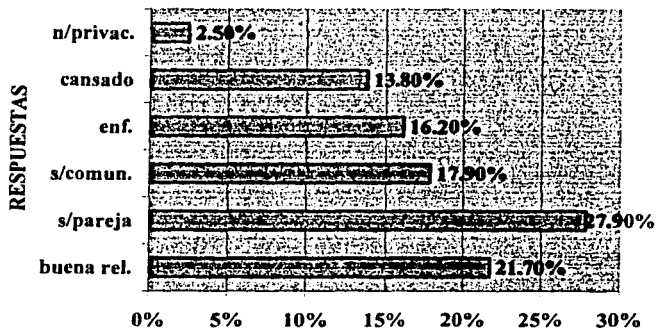
- a) 18% de la población = 8% mujeres y 10% hombres, contestaron que era placentera su vida sexual porque:
  - 21.7% = 11.1% mujeres y 10.6% hombres, de todas las respuestas ellos planteaban que su vida sexual es placentera, ya que existía una muy BUENA RELACIÓN con su pareja, y sobre todo muy buena comunicación para así poder compartir su sexualidad
  
- b) 58% de la población = 28% mujeres y 30% hombres, contestaron que su vida sexual ya no era placentera por las siguientes razones:
  - 27.9% = 19.4% mujeres y 8.5% hombres, respondieron que no era placentera su vida sexual ya que NO TENÍAN PAREJA, y a veces no encontraban o no buscaban alguna, por el temor al rechazo social.
  - 17.9% = 8.3% mujeres y 9.6% hombres, comentaron que no era placentera su actividad sexual, ya que tenían una MALA RELACIÓN con su pareja, no existía muy buena comunicación; y en algunas respuestas comentaron que aunque estuvieran en la misma casa (la pareja), dormían ya sea en camas separadas o en cuartos separados.
  - 16.2% = 5.6% mujeres y 10.6% hombres, respondieron que su vida sexual no era placentera por la ó las ENFERMEDADES de alguno de los cónyuges ó de ambos, lo cual se los impedía.
  - 13.8% = 4.2% mujeres y 9.6% hombres, opinaron que su actividad sexual había cesado, porque su cuerpo ya estaba CANSADO y ya no tenía fuerza para aguantar la actividad sexual.
  - 2.5% = 1.4% mujeres y 1.1% hombres, comentaron que la falta de PRIVACIDAD era lo que les impedía tener una vida sexual activa.
  
- c) 13% de la población = 6% mujeres y 7% hombres comentaron que de vez en cuando era placentera su vida sexual.
  
- d) 11% de la población = 8% mujeres y 3% hombres, prefirieron no contestar la pregunta, por motivos personales.

Estos resultados se pueden analizar en las gráficas 21 y 22.

**GRÁFICA 21.**



**GRÁFICA 22.**



Se puede analizar por medio de las respuestas de este cuestionario aplicado, diversas opiniones de la sexualidad en la vejez, y una de ellas es que los propios adultos tardíos afirman que la sexualidad no desaparece en la tercera edad, sigue vigente.

Hay muchos factores que intervienen para que la vida sexual en la vejez no se manifieste, como la falta de pareja, pero influye principalmente y directamente la sociedad; esta sociedad que reprime con sus ideas a esta etapa de la vida y lo hace por medio de la cultura.

Desde el momento en que se brinda una educación sexual, se debería de pensar en todas las etapas de la vida y no nada más en las que hay energía y belleza; porque desde edades tempranas uno se hace a la idea de que la sexualidad en la vejez no existe ó simplemente se ignora el tema, porque para la sociedad es casi imposible que exista.

Pero la misma sociedad crea este tipo de pensamientos, al "negar la sexualidad en la vejez", se esta cortando con un proceso natural del ser humano.

La sociedad se apoya de varios medios para difundir esta idea, y principalmente lo hace a través de la educación como ya se comentó y por los medios de comunicación, en donde difunden la asexualidad en la vejez; por ejemplo: en los programas de T.V., en las telenovelas, en las películas y en los mismos spots publicitarios se fomentan estas actitudes. Estos programas dan la imagen de los adultos tardíos, donde los representan como abuelitos buenos o enojones que se dedican a cuidar a los nietos y a vivir tranquilamente, o los representan con muchas enfermedades, con achaques, los inutilizan, etc. La cuestión es que siempre los representan haciendo actividades muy sencillas las cuales no los agotan, pero ¿cuándo van a representar a adultos mayores enamorados o formando otra familia?.

Esta idea también se representa en los spots publicitarios, en donde promocionan la experiencia de la abuelita para cocinar, el cuidado de los nietos, muchas medicinas para cuidar la salud, seguros para su retiro y para tener una vejez tranquila, pero sólo representan la tranquilidad, pero sólo una vez en promocionales de T.V. han hablado de querer, respetar y tomar en cuenta al adulto tardío, pero ¿cuándo la T.V., el radio ó el cine van a manifestar la existencia de la sexualidad en la vejez?. No se sabe cuando se contestarán estas preguntas, los medios de comunicación deben conocer las nuevas necesidades que exige la población.

La sociedad con los medios de comunicación manejan una cultura de la belleza, en donde las mujeres bellas y los hombres guapos con un cuerpo perfecto, son los más atractivos; la belleza es el pase mágico para todo, esta idea se queda tan marcada en las personas, que se ve reflejado en la lipoescultura, en las múltiples dietas, en las modas y en la cirugía plástica.

Ante esto nos podríamos preguntar ¿qué es lo que pasa cuando el cuerpo se encorva y se arruga?, desafortunadamente la mayoría de la gente al llegar a la vejez se empieza a sentir menos atractiva (o), por lo que esta cultura llega a contribuir a que se finalice la actividad sexual en la vejez.

La sociedad tiene que acabar con esta actitud, y se puede comprobar con esta investigación que el 54% de la población estudiada, es decir más de la mitad de los adultos tardíos piensan que la sexualidad sigue latente en la vejez, ya que ellos mismo lo dicen, sigue existiendo, es una necesidad corporal, ellos sigue sintiendo deseo ya que esta actividad les permite elevar la autoestima, los motiva a querer a su pareja y así mismos.

La mayoría ó se puede decir que más del 90% de las creencias sobre la sexualidad en la vejez, son mitos que la sociedad ha ido fomentando; sin saber que esta reprimiendo a los adultos tardíos de su actividad sexual.

La gente que rodea al adulto mayor, desde los hijos, los vecinos, familiares y hasta el médico, contribuyen a que el anciano se reprima sexualmente. Las personas al ver a una pareja de ancianos lo ven normal, pero cuando los ven abrazados, besándose y acariciándose simplemente los rechazan con la mirada; y aunque se escuche muy duro, a la gente le da náuseas al pensar que los adultos tardíos pueden llegar a tener relaciones sexuales. Los hijos les dicen a los padres "que ya no están para esos trotes".

Este tipo de actitudes reprimen a los adultos mayores por lo que contribuyen varios aspectos: el cuerpo envejece, las personas los ven mal al manifestar sus necesidades sexuales, y en muchas ocasiones la falta de pareja y privacidad, no permiten que en la vejez haya una libertad en la expresión sexual. Los médico en vez de hablar de este tema, lo ignoran sabiendo que ellos como especialistas de la salud podrían contribuir para que el adulto tardío siguiera con una vida sexual, simplemente les podrían dar medicamentos que no intervinieran con su vida sexual, hablar sobre las ventajas y posibles desventajas de las relaciones sexuales y su salud.

Se debe empezar una nueva cultura que también favorezca a la sexualidad en la vejez; basada en una educación en la cual en la adolescencia, en la juventud y en la adultez se aprenda a respetar al adulto mayor con su sexualidad, y que esa misma educación permita que la vejez sea plena, es decir que el adulto tardío manifieste libremente y disfrute su sexualidad en sus tres aspectos psicológico, biológico y social.



#### **CAPÍTULO IV. PROPUESTA PEDAGÓGICA DIRIGIDA A UNA EDUCACIÓN SEXUAL PARA Y HACIA LA VEJEZ, Y SU RELACIÓN CON LA SOCIEDAD.**

En este capítulo se analizará la situación y la calidad de vida del adulto tardío, y a partir de este análisis, se va a elaborar una propuesta pedagógica la cual beneficie la sexualidad en la vejez, así como también permita una educación al adulto que se dirige a ésta. El pedagogo jugará un papel muy importante en el desarrollo de ésta propuesta, ya que su formación le permitirá encaminar adecuadamente esta educación sexual para y hacia la vejez.

Como se ha visto en capítulos anteriores se está dando y se dará un crecimiento de la población de las personas de la tercera edad, por lo que se debe modificar y adecuar las nuevas necesidades que la población presente, para así invertir en los diferentes servicios que benefician a los ciudadanos como los servicios de salud, la seguridad social, la educación, etc. Permitiendo así prevenir los posibles problemas que se presentan en esta población.

La planeación, la prevención y llevar a cabo nuevas ideas que cubran las necesidades de las distintas áreas del desarrollo integral humano, permitiría asegurar la eficiencia en los programas ó proyectos, sin dejar a un lado los servicios de gerontología.

La mayor parte del mundo ya está buscando cubrir esas necesidades y México no se debe quedar atrás, debe buscar nuevas soluciones para este crecimiento demográfico de los adultos tardíos; el prever distintas situaciones puede brindar una ayuda y ahorro a los costos económicos, políticos, sociales y emocionales.

Ya esta preocupación se ha hecho mundial, por lo que: "El plan internacional de Viena sobre envejecimiento, en la recomendación del 49 indica: "Los gobiernos y las organizaciones internacionales interesadas en los programas de envejecimiento deben iniciar programas para el público en general sobre el proceso de envejecimiento y las propias personas senescentes. Tales actividades deben iniciarse en la primera infancia y hacer participar a los grupos de edad en todos los niveles del sistema escolar estructurado.."<sup>50</sup>

Por medio de la educación se puede formar a los educandos integralmente; se les puede enseñar el valor a la vida y el respeto a las diferentes etapas que viven y vivirán.

---

<sup>50</sup> Papalia Diane E., Op. Cit., P.p. 623.

Sobre el proceso de "educar" para respetar y vivir en una vejez, también la ONU contempló para el 2001, la posibilidad de lanzar una campaña sobre: "envejecimiento con salud para todos, dirigida a escolares y a público en general , que tiene en cuenta el equilibrio entre el bienestar físico, intelectual, social, emocional, mental y espiritual, cuyo objetivo principal será reducir el riesgo de dependencia en la vejez, así como el fortalecimiento de hábitos y prácticas favorables para la salud. En cuanto a las metas en materia de educación se insistió en la incorporación de la formación sobre el envejecimiento en programas de enseñanza, de las escuelas primarias y secundarias..."<sup>51</sup>. Se puede observar que mundialmente está reconocido que por medio de la educación se va a cambiar la cultura del envejecimiento impuesta por la sociedad para la misma sociedad.

Y como ya se mencionó "La conceptualización y estructuración del envejecimiento y la vejez tienen una relación directa con los diferentes agentes de socialización como la familia, medios de comunicación, compañeros ó pares y escuela, teniendo en cuenta que lo que la gente percibe se muestra de alguna manera en su conducta, y es retomado por la sociedad, los medios de comunicación, la cultura, la historia y la ideología, los cuales lo reflejan pero igualmente lo transforman"<sup>52</sup>. Esta ideología se transforma en prejuicios sobre el envejecimiento y sobre todo en la sexualidad, y no se puede observar una educación por parte de la sociedad para respetar la individualidad y la privacidad del adulto tardío como persona, ni tampoco se puede observar una preparación dirigida a la infancia, adolescencia, juventud y adultez, para comprender la etapa del envejecimiento y se preparen para cuando llegue ésta. Ningún agente de socialización fomenta esta cultura hacia la vejez y su sexualidad.

La educación dentro de la escuela es parte fundamental de la culturización dentro de la sociedad, por lo que se revisaron y estudiaron los programas a nivel básico primaria y secundaria, para ver si existía uno ó algunos temas sobre "la vejez y la sexualidad".

En el programa de primaria no se ve más que un pequeño tema sobre la vejez, y en ningún tema se habla sobre la sexualidad en la vejez. Actualmente la SEP en su "red educativa", elaboró un proyecto titulado "Di porqué", en donde el alumno de sexto de primaria iba a convivir con su abuelita ó abuelito e iba a preguntarles experiencias vividas, es una retroalimentación, este programa es por internet y los alumnos ingresan la información por medio del correo electrónico. Este programa afortunadamente brinda un acercamiento a los niños con las personas de la tercera edad, pero en un ámbito lúdico y cultural; sin tocar otro tipo de temas.

---

<sup>51</sup> Op. Cit., P.p. 623.

<sup>52</sup> Op. Cit., P.p. 623.

En lo que se refiere a los programas de las diferentes materias a nivel secundaria, no se ve un acercamiento con información sobre la vejez, ni siquiera en la materia de "Formación Cívica y Ética", la cual se va al desarrollo del hombre como ser humano, social y emocional; a nivel secundaria se empieza hablar más afondo de la sexualidad sobre todo en la adolescencia, se habla de un proyecto de vida pero nunca se habla de la sexualidad que se va a dar en edades avanzadas.

Según Papalia: "La educación tiene importancia no sólo en relación con un conocimiento académico sino, sobre todo, con la función social y de formación de un individuo a nivel integral que le permite tener herramientas suficientes para enfrentar los retos que se le presentan en todo su ciclo vital"<sup>53</sup>; y este ciclo vital va desde la infancia hasta la vejez, por lo que la educación debe ser integral para así conocer cada una de las etapas de la vida y así mismo al llegar a ésta poderse adaptar y adecuarse a sus necesidades.

En cuanto a la educación primaria, éste nivel se enfoca a la preparación del niño para su etapa de la adolescencia y los temas de la sexualidad en Ciencias Naturales son de los cambios fisiológicos que va a presentar en la pubertad, esto permite que los niños no se sientan tan desubicados al momento de entrar a esta etapa.. En el caso de la secundaria sólo se habla de la sexualidad en la adolescencia y como prevenir un embarazo ó enfermedades de transmisión sexual; pero nunca se analiza la sexualidad en etapas avanzadas sobre todo en la vejez. Si esta educación sexual en la tercera edad no se da actualmente, hay que pensar que en años pasados hubo menos probabilidad de que se diera; por lo que los actuales adultos tardíos no recibieron educación sexual y sobre todo nadie los preparó para saber manejar sus sexualidad en esta etapa de la vejez.

Ante lo anteriormente comentado, se cree necesario combatir algunas creencias equivocadas originadas en la sociedad hacia la misma vejez "Estos incluyen la falsa creencia de que la mayoría de las personas de edad avanzada están poco coordinadas, cansadas y adquieren infecciones con facilidad; que tienen muchos accidentes y pasan la mayor parte de su tiempo tendidos en cama; que viven en instituciones, que no pueden recordar ni aprender, que no tienen ningún interés en las relaciones sexuales; que se aíslan de los demás y que dependen de la televisión y la radio; que no usan su tiempo de manera productiva y que son malhumorados, compasivos, delicados y caprichosos"<sup>54</sup>.

Lo anterior significa que la gente más cercana de los adultos tardíos como hijos, nietos, sobrinos y hasta la misma sociedad, deben dar lugar para no juzgar al adulto mayor y permitirle así mismo que realice todas las actividades que quiera, dejarlo ser libre en sus pensamientos, comportamiento, sentimientos y emociones; hay que tratar del todo dejar de reprimirlos, para que así ellos se manifiesten tal como son y demuestren en verdad su forma de ser. Ellos mismos deben demostrar a la sociedad lo que significa la vejez y el valor que tiene dentro de la vida de cada ser humano, mostrando que a esta edad se siguen manteniendo la mayoría de las capacidades corporales y mentales.

---

<sup>53</sup> Ibid. P.p. 264.

<sup>54</sup> Ibid. P.p. 567.

Se puede hablar de la capacidad mental, y es un tema muy relacionado con la propuesta, ya que se está hablando de un aprendizaje en la vejez en cuanto al manejo de la sexualidad del mismo adulto tardío. Hay que tener presente que el cerebro según Papalia efectivamente llega a presentar cambios junto con la edad; y en la vejez las personas que no tienen la enfermedad de Alzheimer u algún otro desorden cerebral, es decir las personas saludables a los 80 años llegan a mostrar casi la misma actividad que las personas de 20 años.

Esto se refiere a que las personas de la tercera edad siguen estando mentalmente activas, Papalia plantea que se pueden llegar a diseñar y desarrollar programas de educación de adultos que satisfagan sus necesidades, y los adultos tardíos pueden llegar a aprender de estos programas y así mismo llevarlos a cabo en su vida cotidiana.

Ante esto "Las personas de edad avanzada pueden aprender nuevas habilidades e información. Aprenden mejor cuando los materiales y los métodos toman en cuenta los cambios intelectuales, psicológicos y fisiológicos que pueden estar atravesando. Por ejemplo parecen desempeñarse mejor cuando el material se presenta poco a poco y en un mayor período de tiempo que incluye algunos intervalos, en comparación con la forma concentrada. Y los estudiantes que tienen problemas visuales y auditivos, se benefician de materiales audiovisuales claros y de fácil comprensión"<sup>55</sup>. Las personas de edad avanzada pueden aprender más información y desarrollar nuevas habilidades, dándoles el instructor un período más largo en el tiempo y haciendo algunas pausas; esto les permite retener esta información más fácilmente.

Este planteamiento también lo maneja Richard A. Kalish en su libro de "La Vejez", en donde comenta que "Las personas mayores son altamente capaces de aprender, pudiendo ser también receptivas a nuevas ideas y a aprender nuevas técnicas. A causa de los cambios biológicos y, quizás psicológicos que a veces acompañan a la vejez, algunos viejos encuentran que sus capacidades para aprender parecen haber disminuido con los años; otros, sin embargo, son de la opinión de que o bien no existe una pérdida en la capacidad cognitiva o que ese posible mínimo decremento sólo afecta como una molestia, fácilmente solucionable por medio de estrategias para hacerles frente, tales como escribir todas las citas en un diario o aumentar la concentración cuando nos presentan una nueva persona"<sup>56</sup>.

---

<sup>55</sup> *Ibid.* P.p. 590.

<sup>56</sup> Kalish Richard A., *Op. Cit.* P.p. 61.

Tal vez la capacidad para aprender a disminuido con la edad, pero no ha desaparecido, por lo que el adulto tardío puede seguir aprendiendo; pero muchas veces a esta edad las personas son muy precavidas y menos impulsivas ante el temor de un error , y sobre todo frente a las personas que le rodean , por lo que en muchas ocasiones los adultos mayores no se arriesgan a seguir aprendiendo o a seguir desarrollándose como personas activas, por el temor de aceptar riesgos. Su miedo a fallar puede llegar a ser más fuerte que su necesidad de atinar; por lo que ellos mismos se llegan en algunas ocasiones a limitar, actitud que tiene una influencia social, como ya se mencionó con anterioridad. Pero solamente por pena pueden dejar de aprender no porque no tengan la capacidad, es por eso que la sociedad debe cambiar de actitud con las personas de la tercera edad, y debe apoyarlos y motivarlos para que ellos mismos mejoren su calidad de vida.

Para la elaboración de esta propuesta pedagógica encaminada a la sexualidad en la vejez, se va a tomar en cuenta el tipo de aprendizaje que se debe dar en esta etapa, las actividades que se proponen (técnicas y material didáctico) permitan al adulto mayor fijar más rápidamente lo aprendido y que así mismo lo desarrolle en si vida cotidiana y sobre todo en la relación con su pareja, es decir que trate de manifestar su sexualidad más abiertamente.

Esta propuesta está encaminada principalmente a personas que se encuentran en la tercera edad, pero así mismo se puede aplicar a adultos en la edad temprana; ya que se les pueden sugerir por medio de la propuesta a los adultos, nuevas ideas, que desarrollen sus habilidades y que aprendan que pueden seguir siendo activos sexualmente en la vejez, para que cuando lleguen ha esta etapa su estadía sea agradable y enriquecedora.

Esto lo plantea Robert Kastenbaum: "Si esperamos permanecer vivos sexualmente más allá de la edad adulta temprana, entonces probablemente lo lograremos y, si podemos superar los prejuicios infundados que se tienen de aquellos ancianos de quienes se cree siguen teniendo relaciones en la actualidad, entonces tendremos más probabilidades de dar origen a una generación nueva que entenderá nuestra propia actitud sexual cuando seamos viejos"<sup>57</sup>.

Ante este análisis, se va a trabajar en esta propuesta pedagógica "Una educación sexual para la vejez y hacia el envejecimiento". Según los resultados de la investigación y como ya se mencionó con anterioridad, las personas de la tercera edad no recibieron una educación sexual, por lo que en esta propuesta se les va a elaborar especialmente a ellos y a los adultos próximos de llegar a esta etapa y que tampoco recibieron una educación sexual sobre la vejez.

---

<sup>57</sup> Kastenbaum Robert. *Op. Cit.*, P.p. 91.

## PROPUESTA PEDAGÓGICA.

En esta propuesta se debe de tomar en cuenta que "la actividades recreativas para los mayores se realizan en todas las naciones y generalmente se imparten a través de centros o lugares de reunión que surgieron sea por iniciativa de las autoridades locales, sea por agendas voluntarias. Forma parte de la política abierta no-institucional, pues favorece la permanencia en el hogar incentivando los contactos con otros miembros de la comunidad. Encontrando diversidad de lugares destinados al esparcimiento de la personas de la tercera edad"<sup>58</sup>. Es ante esta actitud la iniciativa de crear una propuesta que complete esa diversidad de actividades que permitan el libre esparcimiento de los adultos tardíos.

Esta es una propuesta pedagógica para los adultos tardíos, en donde ellos mismos aprenderán a manejar su propia sexualidad. Si uno busca en libros de años pasados ya sea de primaria y de secundaria algún tipo de información educativa sobre la vejez y su sexualidad, no existe, por lo que uniéndolo con la información de la investigación de campo, uno puede observar que los adultos mayores de esta época, no tienen un conocimiento sobre su cuerpo y el de la pareja, es decir no conocen su propia sexualidad, ellos ignoran las ventajas sexuales; siguen pensando en la represión sexual que se les ha impuesto. Cuenta mucho la falta de educación sexual y la represión social que viven los adultos tardíos, manifestándolo así, en su comportamiento sexual. La mayoría de los adultos mayores no tiene una actividad sexual, muchas veces es resultado de la ignorancia, es decir de la falta de educación sexual encaminada a la tercera edad. Nadie les enseñó que en la vejez deberían de conocer su propio cuerpo junto con los cambios que se llegaran a presentar, ni tampoco se les enseñó a conocer, manejar y manifestar esta sexualidad.

Tomando en cuenta que el objetivo de la educación de el adulto según Roque Luis Ludojosky es: "Ofrecer la oportunidad de adquirir, analizar o perfeccionar los conocimientos o habilidades que le permitan incrementar su eficiencia profesional (así como) proporcionar al adulto aquellos intereses o habilidades que le permitan ocupar plena y sanamente su tiempo libre"<sup>59</sup>.

Por lo que a falta de esta educación sexual en la vejez, se elaboró esta propuesta pedagógica, en donde las carencias del conocimiento de la sexualidad en la tercera edad se van aclarar. El adulto tardío conocerá las ventajas de una sexualidad activa, no sólo haciendo referencia a las relaciones coitales. sino también conocerá el adulto tardío su sexualidad en los tres ámbitos que la componen (biológico, psicológico y social).

<sup>58</sup> Passanante Ma. Inés, Políticas Sociales Para la Tercera Edad, Ed. Hvmnitas, Buenos Aires, 1983, P.p. 69.

<sup>59</sup> Ludojosky Roque Luis, Andragogía o Educación de Adultos, Ed. Guadalupe, Buenos Aires, 1972, P.p. 82.

Hay que tomar en cuenta que el programa elaborado para este taller está retomará la propuesta de Azucena Rodríguez, en donde la autora concibe al programa como un instrumento que va a permitir en este caso al pedagogo, guiar el proceso de enseñanza aprendizaje, pero al mismo tiempo el alumno (haciendo referencia al adulto tardío) también tendrá acceso a éste; por lo que tendrá que ser claro y comprensible en su estructura.

Esto permitirá que el adulto tardío "al entrar en contacto con el programa y compenetrarse de la temática, los objetivos, las actividades, etc., se torna activo en su propio aprendizaje (no sólo receptor pasivo) y su pensamiento es estimulado a plantearse problemas, dudas, etc"<sup>60</sup>. Al poder conducir de esta forma la estructura del taller, va a permitir que no solamente el maestro se encargue de la conducción del taller, sino así mismo el adulto tardío pueda también intervenir activamente.

Esta propuesta es un taller dirigido a adultos tardíos, y así mismo para adultos tempranos, los cuales se acercan a la etapa de la vejez; contiene diferentes temas de análisis los cuales se complementan y abarcan a la sexualidad en la vejez; ya que esta elaborado en base a las características de la población, de las necesidades de los adultos mayores. El taller es de 30 hrs., el cual se va a dividir en 11 sesiones. Las actividades que se van a utilizar al igual que el material didáctico, permitirán que el taller se desarrolle en forma lúdica, amena, sin prejuicios, permitiendo así que el adulto temprano y el adulto tardío no se sientan incómodos en el momento de analizar la temática. Al utilizar este material y las técnicas, la información que se maneje va a ser mucho más entendible y no tan complicada, lo que permitirá que el aprendizaje, la reflexión, el análisis y los comentarios, que se den en el adulto tardío sean en verdad significativos.

Esta propuesta tiene como objetivos:

- Que los adultos tardíos de ambos sexos reflexionen sobre los cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales que se presentan en la vejez y así mismo analicen de que forma pueden utilizarlos para mejorar su sexualidad en esta etapa.
- Que los adultos tardíos de ambos sexos revaloren las ventajas de esta etapa y que comprendan que es parte del ciclo vital, por lo que se deben aprovechar al máximo y disfrutar, para adquirir hábitos y estilos que mejoren su calidad de vida.

En lo que se refiere al material didáctico y a las técnicas grupales utilizadas en el taller, van de acuerdo a lo que Ángel Díaz Barriga plantea que los materiales que deben tomarse en cuenta para la elaboración de un programa deben permitir el autoaprendizaje; es decir, en este caso el adulto tardío por medio de el material y las técnicas utilizadas así como también de sus propias experiencias y las de los demás que integran el grupo, pueda llevar a cabo ese autoaprendizaje de su propia sexualidad.

<sup>60</sup> Tesina: Aportación al diseño y elaboración de programas educativos a nivel superior, Saavedra Belmonte Sergio, Facultad de filosofía y letras. Lic. En Pedagogía, México, 1986, P.p. 15.

## **TALLER DE SEXUALIDAD PARA Y HACIA LA VEJEZ (TEMÁTICA).**

### **1.- LA VEJEZ Y SUS DIFERENTES CONCEPTOS.**

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos reflexionarán sobre las diferentes definiciones que existen Para referirse a la tercera edad.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones, tarjetas con definiciones.

**TÉCNICA:** Memorama.

**TIEMPO:** 2 hrs.

**DESARROLLO:** Los integrantes van a dividirse en 2 equipos, y van a jugar memorama gigante en el pizarrón, en donde descubrirán las palabras y su definición sobre la vejez. Después con la ayuda del mediador reflexionarán las - definiciones que se le dan a la vejez según los aspectos sociales, económicos y médicos.

### **2.- CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA VEJEZ (internos y externos).**

- EN LA MUJER.
- EN EL HOMBRE

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos de ambos sexos, reconocerán y analizarán los cambios fisiológicos tanto internos como externos que se presentan en el cuerpo al llegar a la tercera edad.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones, Diapositivas del cuerpo humano.

**TÉCNICA:** Preguntas y respuestas.

**TIEMPO:** 2 hrs.

**DESARROLLO:** Se van a proyectar diapositivas del cuerpo tanto de la mujer como del hombre, así como su envejecimiento interno y externo; para finalizar se a llevar a cabo con la ayuda del mediador, una sesión de preguntas y respuestas.



### 3.- CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA VEJEZ.

- EN LA MUJER.
- EN EL HOMBRE.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos analizarán los cambios psicológicos y de comportamiento que han presentado en esta etapa.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones, mascada.

**TÉCNICA:** Navío, mesa redonda.

**TIEMPO:** 2 hrs.

**DESARROLLO:** Por medio de la técnica navío, los adultos tardíos van a ir diciendo cuales son los cambios psicológicos, de comportamiento y de actitudes que se presentan en esta etapa; después para finalizar, con ayuda del mediador y en mesa redonda se reflexionarán estos cambios.

### 4.- CAMBIOS SOCIALES EN LA VEJEZ.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos reconozcan los cambios sociales que se presentan en la vejez.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones, tarjetas.

**TÉCNICA:** Tarjetas.

**TIEMPO:** 2hrs.

**DESARROLLO:** Los adultos tardíos escribirán en una tarjeta (individual), cual es el cambio social que han sentido al estar en esta etapa, y después uno por uno irán pegando en el pizarrón la tarjeta y explicarán el porque lo escribieron; para finalizar se analizarán estos cambios en forma grupal.

### 5.- ¿CÓMO INTERVIENEN ESTOS CAMBIOS EN LA VIDA DEL ADULTO TARDÍO?

- EN LA MUJER.
- EN EL HOMBRE.
- EN LA PAREJA.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos analizarán y reflexionarán, como estos cambios intervienen en cada uno de ellos y con su pareja.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones.

**TÉCNICA:** Representación.

**TIEMPO:** 4 hrs.

**DESARROLLO:** Los adultos tardíos en equipo van a escribir un guión sobre la - intervención de estos cambios en su vida individual y con la pareja; después la van a representar al grupo. Para finalizar en mesa redonda se van a analizar estas representaciones relacionándolas con su vida cotidiana, tratando de buscar los beneficios.

### 6.- AUTOESTIMA Y VEJEZ.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos analizarán la importancia de tener y mantener la autoestima en esta edad, así como ésta también permite manejar y mantener activa la sexualidad en su vejez.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones.

**TÉCNICA:** Lo mejor de ti y de mi.

**TIEMPO:** 2 hrs.

**DESARROLLO:** Los adultos se colocarán en círculo, después se va a colocar una persona en medio, la cual dará la mano y dirá cosas agradables a cada integrante, todos tienen que pasar al centro del círculo. Al terminar en mesa redonda van a comentar como se sienten en ese momento y con ayuda del mediador, van a analizar la importancia del autoestima en la vejez.

## **7.- LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ.**

**OBJETIVO:** El adulto mayor identificará y analizará que es la sexualidad, sobre todo en esta etapa.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones.

**TÉCNICA:** Lluvia de ideas.

**TIEMPO:** 2 hr.

**DESARROLLO:** Los adultos tardíos por medio de una lluvia de ideas y con ayuda del mediador se elaborarán cuadros sinópticos en el pizarrón, los cuales permitirán analizar ¿qué es la sexualidad?

## **8.- RELACIONES SEXUALES.**

- EL AMOR DE PAREJA.
- ¿QUÉ PASA CUANDO NO SE TIENE PAREJA?
- LAS RELACIONES SEXUALES Y LAS ENFERMEDADES.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos analizarán, reflexionarán y comentarán los temas amor de pareja, ¿qué pasa cuando no se tiene pareja? y las enfermedades entorno a las relaciones sexuales en la vejez , denotando las ventajas de éstas.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones, lectura libro de Papalia "Desarrollo Humano con Aportaciones para Iberoamérica" p.p. 615.

**TÉCNICA:** Dilema moral, mesa redonda y diapositivas.

**TIEMPO:** 4hrs.

**DESARROLLO:** Los adultos mayores por medio de la lectura de un dilema moral, van a reflexionar y dar respuesta en mesa redonda a "las relaciones sexuales en la vejez cuando se tiene ó no pareja", con ayuda del mediador van analizar estos temas.

Para finalizar se van a proyectar diapositivas referentes a las relaciones sexuales y las diferentes enfermedades que se presentan en la vejez, cuales son las ventajas y las desventajas de estas enfermedades ligadas a las relaciones sexuales, con asesoría de un geriatra.

## 9.- DESAHOGOS SEXUALES DIFERENTES AL COITO.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos identificarán diversas alternativas diferentes al coito para llegar a un desahogo sexual y así mismo seguir manteniendo una vida íntima con su pareja.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones.

**TÉCNICA:** Lluvia de ideas, corrillos.

**TIEMPO:** 2hrs.

**DESARROLLO:** Por medio de una lluvia de ideas y con ayuda del mediador, los adultos tardíos definirán la idea de alternativas sexuales diferentes al coito; después en corrillos van a dar su opinión sobre ejemplos de los desahogos sexuales diferentes al coito, y para finalizar se van analizar en forma grupal las respuestas de los equipos.

## 10.- CREATIVIDAD, NUEVAS FORMAS DE MANIFESTAR LA SEXUALIDAD.

**OBJETIVO:** Los adultos tardíos conocerán y reflexionarán nuevas formas de manifestar su sexualidad por medio de su propia creatividad.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones, papel aluminio, tarjetas, globos.

**TÉCNICA:** Creatividad, A-B, exprésate con globos.

**TIEMPO:** 6 hrs.

**DESARROLLO:** Los adultos tardíos realizarán la técnica de creatividad, en donde con una hoja de papel aluminio definirá cada uno que es para ellos la creatividad por medio de una figura, después lo explicarán en forma individual al grupo. Al terminar el grupo hablará con ayuda del mediador, de la creatividad relacionada con la sexualidad. Después van a formar parejas y los adultos tardíos realizarán la técnica A-B, en donde A se va a quedar de pie y le va a platicar a B que está sentado y después viceversa; a continuación A va a platicar de frente y B le va a dar la espalda y viceversa. Para finalizar la técnica cada pareja comentará sobre esta experiencia y en forma grupal se hablará de la comunicación y

su importancia dentro de la sexualidad e intimidad de una pareja. A continuación en forma individual en una tarjeta escribirán una forma creativa de manifestar la sexualidad con la pareja para mejorar su relación en la intimidad, después la van a doblar y la van a meter en un globo y lo van a inflar; después lo van a aventar y cada adulto tardío va a tomar un globo diferente al que tenía, van a leer los papeles y con ayuda del mediador van a buscar y crear nuevas formas, actitudes y comportamientos que permitan tener viva la sexualidad con la pareja en la tercera edad, analizando cada una de éstas.

#### 11.- LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ Y LA SOCIEDAD ;CÓMO MANEJARLA?

**OBJETIVO:** El adulto tardío analizará la influencia de la sociedad dentro de su vida sexual, y en que forma pueden desenvolverse sin represión alguna frente a ésta.

**MATERIAL:** Pizarrón, plumones.

**TÉCNICA:** Mesa redonda.

**TIEMPO:** 2hrs.

**DESARROLLO:** El adulto tardío por medio de una mesa redonda analizará y reflexionará la represión social que existe en torno a su sexualidad, y con ayuda del mediador crearan ideas sobre como formar el comportamiento y actitudes que permitan manifestar más abiertamente su sexualidad sin que se sientan reprimidos; y también en mesa redonda analizarán las cosas positivas del taller y como puede influir desde ese momento en su sexualidad.

Las actividades a desarrollar en esta propuesta permitirán conocer a fondo lo que es la vejez y las diversas formas que existen para aprovecharla y valorarla, así como también como al llegar a esta edad se tienen capacidades como la sexualidad la cual beneficia la actitud ante la vida así como la relación de una pareja, la cual mantiene un motivo para seguir luchando en la vida.

Por lo que "En el futuro, los ancianos amantes podrán tener más oportunidades que los de hoy en día. La sociedad puede llegar a reconocer que las actitudes opresivas, en relación con la intimidad sexual en la vejez, reflejan simplemente sus propias inseguridades y mal interpretaciones" <sup>61</sup>.

Eso es lo que pretende esta propuesta, mejorar la calidad de vida de los adultos tardíos sobre todo en el ámbito de la sexualidad en la actualidad, así como también mejorar la de las personas que llegaran a esta etapa dentro de unos años; educar para que ellos mismos les brindará seguridad para manifestar su sexualidad sin penas ni remordimientos, que sean libres de expresar parte de lo que es suyo desde el momento en que nació hasta el final de sus días.

El pedagogo dentro de esta propuesta pedagógica "para y hacia la vejez", juega un papel muy importante ya que su formación educativa lo ha capacitado para llevar a cabo esta educación. Por lo que H. Bianchi en su libro "La cuestión del Envejecimiento" plantea: "La función educativa de los viejos. Se justifica porque disponen de tiempo: tiempo para educar pero sobre todo tiempo para aprender. En el curso de su existencia el anciano capitaliza el saber y la experiencia. Y durante sus largas siestas, incluso en sus insomnios frecuentes, ha tenido tiempo de meditar: desde entonces se convierte en el depositario del saber "pesado" y "profundo" <sup>62</sup>.

Los pedagogos dedicados a la educación del desarrollo humano, deben tomar en cuenta la vejez como parte de éste y, esta función educativa debe retomar "lo que se revela temible, en la edad avanzada, es justamente el doble juego de la pérdida de poder (social, físico, intelectual) y el aumento de la no-autonomía, así pues de la dependencia en la casi totalidad de los sectores de acción. La colectividad (o el país) tiene a bien proteger a los viejos, pero ello no impiden a éstos el ver disminuir los vínculos con el entorno e incluso el caer en la más terrible soledad" <sup>63</sup>. Se debe retomar esta preocupación social para poder beneficiar a las personas de esta edad.

El pedagogo tiene las herramientas filosóficas, metodológicas, didácticas, sociológicas, teóricas y prácticas las cuales le permiten desempeñar un papel muy importante en el desarrollo de este taller, ya que "El pedagogo es el profesionista que con criterios científicos y técnicos enfrenta la solución de los problemas educativos que aquejan a

---

<sup>61</sup> Kastenbaum Robert, *Op. Cit.*, P.p. 91.

<sup>62</sup> H. Bianchi, *Op. Cit.*, P.p. 148.

<sup>63</sup> *Op. Cit.*, P.p. 155.

nuestra sociedad"<sup>64</sup>. Esta preparación le permite al pedagogo abarcar todo tipo de educación escolar, familiar, social, laboral, etc., y es ahí donde entra la educación sexual en la vejez.

Esta educación debe enfocarse al ámbito sexual el cual es ignorado. El pedagogo tiene la preparación para poder manejar y sensibilizar sobre este tema, mejorar la calidad de vida en la vejez (también en el ámbito sexual), es una labor educativa que a través del desarrollo humano y sobre todo en la adultez se puede educar y preparar hacia esta etapa de la vida, y ya en la adultez tardía educar para mejorar su vida sexual, esta educación permitirá formar una cultura hacia la vejez.

Este investigación finalizará con una cita en la que se ejemplifica el amor y la sexualidad de una pareja en la vejez, la cual sigue latente.

"LUCES MUY BONITA ESTA NOCHE". LOS OJOS DE ELLA SE ENCENDIERON POR EL CUMPLIDO. AUTOMÁTICAMENTE SE ARREGLÓ EL PELO RECIÉN LAVADO Y CORTADO. AÚN DESPUÉS DE TANTOS AÑOS, TODAVÍA SE PONÍA NERVIOSA PERO UNA CITA ES UNA CITA, INCLUSO CUANDO SE TIENE MÁS DE 70 AÑOS. EN LO REFERENTE A ÉL, TRATABA DE OCULTAR CUALQUIER SENTIMIENTO DE VACILACIÓN CON EL ORGULLO Y PLACER QUE LE CAUSABA EL SER VISTO CON UNA MUJER TAN BELLA SUS SENTIMIENTOS ERAN LOS MISMOS DE HACE CINCUENTA AÑOS O MÁS.  
"NOS VAMOS?"<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Dirección General de Orientación Vocacional, Pedagogía, boletín informativo, 1986, UNAM.

<sup>65</sup> Kastenbaum Robert, Op Cit., P.p. 81.

## CONCLUSIONES.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la vejez es una etapa que se encuentra dentro del ciclo vital de todo ser humano, todos nos dirigimos hacia ésta; sin llegarla a comprender. Desde tiempos remotos, a lo largo de la historia grandes pensadores, filósofos, científicos, médicos, etc., han tratado de darle uno ó varios nombres para especificar esta etapa, así como también la han definido de diversas maneras; pero la mayoría de ellos hablan de la vejez, como una época en donde el cuerpo y la mente decaen. Pero estos múltiples conceptos no llegan a definir todas las ventajas que se presentan en esta etapa.

Dentro la historia de la sociedad se puede observar que la vejez al igual que las otras etapas de la vida, se le ha especificado diversas actividades que se deben desempeñar durante ésta, y la mayoría de éstas actividades llegan a inutilizar al propio adulto tardío, es decir muchas de las actividades marcadas socialmente lo delimitan sin darle la oportunidad de realizarlas. Estos límites se marcan desde el momento en que se empiezan a utilizar conceptos sociales sobre la vejez, los cuales no toman en cuenta las necesidades de esta etapa.

A esta etapa de la vida se le denomina de diversas formas: la vejez, tercera edad, ancianidad, senil, etc. Estas definiciones hacen que la gente se refiera adecuada o despectivamente a las personas de edad avanzada; actualmente se les considera como "Adultos tardíos" ó "Adultos mayores", estos términos permiten y hacen sentir respeto hacia las personas que se encuentran en esa época.

Se debe tomar en cuenta que los adultos tardíos tienen los mismos derechos y necesidades que cualquier otra persona de distinta edad. Y una de las necesidades que también presentan, es la de manifestar su sexualidad. Recordaremos que la sexualidad de una persona se caracteriza por 3 aspectos el biológico, el psicológico y el social, y ésta surge desde el momento en que nace una persona y termina cuando muere; por lo que se puede decir que la sexualidad la puede manifestar una persona a lo largo de su vida. La sexualidad no desaparece en algunas etapas como falsamente se cree, lo que sucede es que se va a manifestar de diferentes formas, según la etapa en la que se encuentre la persona; la sexualidad es inherente al ser humano, aunque la conducta sexual en muchas ocasiones se reprima o se restrinja por la misma sociedad, la cual cree que no existe debido a la serie de mitos que en torno a la vejez se ha creado.



Al hablar de sexualidad en la vejez, no sólo se está abordando el aspecto fisiológico ó de relaciones coitales sino también de muchos componentes que la rodean, como es la forma de actuar, el modo de vestir, las actitudes de acuerdo a si es mujer u hombre, la forma de hablar, de caminar, la forma en que se relaciona con personas de diferente ó de su mismo sexo, etc.

En lo que se refiere al aspecto biológico en la vejez, los adultos mayores llegan a presentar una disminución en sus funciones, pero esto depende de la salud y del cuidado del cuerpo de cada persona a lo largo de su vida. Hay personas que al llegar ala tercera edad presentan una mínima disminución en fuerza y se le manifiestan pocas enfermedades; pero así mismo hay personas que al llegar ha esta edad presentan disminución de fuerza y varias enfermedades, pero hay que tomar en cuenta que muchas de estas enfermedades son crónicas y empiezan en la adultez temprana, llegando así a la etapa tardía.

El hecho de que la fuerza va disminuyendo, no implica que el adulto tardío debe de dejar de hacer diversas actividades, ya que éstas si las puede hacer aunque en menor medida ó con menos esfuerzo; no se puede inutilizar a un adulto mayor, al contrario pueden ellos buscar otras actividades que lo hagan sentir bien sin esforzarse ni dañarse corpóreamente, así como actividades deportivas o recreativas, ya sea en forma individual, grupal ó simplemente con la pareja.

En lo que se refiere a la actividad sexual, los adultos tardíos pueden seguir manteniéndola activa hasta el final de sus días, si desciende pero eso no impide que la practique y no tienen porque hacerla a un lado; en muchas ocasiones alguna enfermedad ó enfermedades pueden llegar a interrumpir esta actividad pero no la pueden erradicar del todo, ya que como se observó en la investigación los adultos mayores siguen sintiendo ese deseo sexual.

A los adultos tardíos les puede producir un poco más de trabajo llegar al orgasmo, pero si lo pueden llegar a presentar; lo que se requiere ha esta edad es más tiempo de preparación y excitación , lo cual les va a permitir llegar al orgasmo .Pero al llegar a esta etapa de la vida, la madurez ya tiene mucho más fuerza y sobre todo se expresa en el ámbito emocional de la sexualidad; en la vejez ya no se puede hablar simplemente del orgasmo por el acto coital, sino la sexualidad al estar compuesta por los ámbitos biológicos, psicológicos y sociales, la satisfacción sexual se puede representar de diversas formas con su misma pareja.

Las emociones que pueden experimentar los adultos tardíos al manifestar su sexualidad, lo pueden hacer sensatamente, ya no es como en la etapa de la adolescencia o de la misma adultez temprana, en donde la sexualidad se basaba simplemente en el acto coital y principalmente en llegar al orgasmo; en la etapa de la vejez los adultos tardíos ya conocen a su pareja lo que le gusta y lo que no, ya existe una confianza y una comunicación, ya fluyen sentimientos de amor, cariño, ternura, de protección hacia la persona con la que han convivido gran parte de su vida, con la que compartieron cosas positivas y negativas.

El adulto tardío no busca simplemente el orgasmo, ya que puede compartir abrazos, caricias, apapachos, besos, la ternura y el cariño es un factor importante que permite que el adulto mayor pueda manifestar su sexualidad el poder dar y recibir, el amar y sentirse amado, el poder buscar y compartir nuevas experiencias sexuales con su pareja, las emociones que pueden fluir en este tipo de relaciones llenas de emociones, pueden llegar a satisfacer sexualmente al adulto tardío llegando ó no al coito y así mismo pudiendo presentar un climax (orgasmo) de emociones.

En el caso de la mujer en la etapa de la vejez no presenta mucho problema de tener una vida sexual activa, ya que actualmente existen "tratamientos hormonales y lubricantes", los cuales le permiten tener una actividad sexual placentera y no dolorosa. En cuanto al hombre mayor, actualmente existen tratamientos y medicamentos amplios que le permiten mantener esa actividad sexual; por lo que se puede ver con los avances médicos, se está favoreciendo al adulto mayor, para que así no interrumpa su vida sexual. Pero simultáneamente el médico debe tomar en cuenta la sexualidad del adulto tardío al momento de recetarle medicamentos, ya que estos pueden disminuir ó interrumpir esta actividad; el médico en este caso el geriatra debe hablar más abiertamente sobre este tema con los adultos mayores, para así ayudarlos y poder mejorar su calidad de vida.

Hay que tomar en cuenta que aparte de las enfermedades hay otros aspectos que limitan la vida sexual en la tercera edad, como: la falta de una pareja ó no tener una buena relación con su pareja actual, la falta de privacidad y que los hijos lo vean mal, pero también influye el aspecto psicológico como se ven y como se sienten. Es decir muchas veces al pensar en la tercera edad, las personas se hacen a la idea de que ya no es necesario arreglarse, en el caso de las mujeres maquillarse; también la misma sociedad a formado la idea de que una persona sin arrugas, con cabello y delgada es una persona bella, lo cual es totalmente equívoca.

Muchos adultos tardíos se dejan de sentir atractivos en esta etapa, actitud que repercute en la autoestima. En el momento en que dejan de sentirse atractivos, ellos mismo se alejan de una relación de pareja y por lo tanto de su vida sexual.

Sabiendo que mentalmente el adulto mayor sigue manteniendo la capacidad de aprender y de la creatividad, ellos pueden así mismo buscar la forma de sentirse bien con su actual edad, pero junto con ellos debe existir una sociedad la cual debe contribuir a mejorar esa calidad de vida en la vejez.

La cultura que se ha formado sobre la vejez, la sociedad no la ha utilizado a favor de los adultos tardíos, esto significa que la misma sociedad va limitando de diversas formas a los adultos mayores como su propia intimidad, viendo mal a una pareja mayor cuando se dan un beso, o abrazándose ó tocándose; las personas al ver esto, los critican y los señalan, no permiten que el padre soltero ó viudo vuelva a rehacer su vida, ya que los mismos hijos les dicen que ya no están para esos trotes. Esta limitación social manejada también por los medios de comunicación traen como resultado que el mismo adulto mayor, se reprima por el temor a la crítica y a la burla, sobre todo de las personas más cercanas a ellos.

Esta cultura se ve reflejada en la educación relacionada con la vejez, la cual no existe. En ningún momento tanto en la educación en la casa como en la escuela, se enseña a respetar al adulto tardío así como también no se prepara para llegar a esta edad.

Al niño se le prepara para la adolescencia, al adolescente se le prepara para la juventud y la adultez, y al adulto ¿En que momento se le prepara para la vejez?, sólo se le habla de prevenir el ámbito económico, pero nunca sobre la sexualidad ni las otras necesidades que se presentan con esta edad; hay una gran necesidad de mejorar la calidad de vida de la tercera edad. Sabiendo que según el Consejo Nacional de Población en sus estadísticas, muestra el crecimiento acelerado de la población de la tercera edad, y para cuando se presente, aproximadamente en unos 50 años, la sociedad debe estar preparada, con una cultura hacia y para la vejez; en donde se le permita al adulto manifestar su sexualidad, así como también se le permita realizar diversas actividades que actualmente se les restringen.

Ante esto se ve una necesidad de educar hacia y para la vejez, en donde el pedagogo es el encargado de educar y contribuir a la formación de una cultura hacia la vejez, principalmente formar una cultura en la cual se respeta la intimidad del adulto tardío y donde se les permita manifestar su sexualidad, tanto en el ámbito biológico, psicológico y social.

La propuesta pedagógica que se plantea en este trabajo permite manejar una cultura encaminada hacia la vejez y a los adultos tardíos que les permita aprender a manejar su sexualidad con la sociedad y con la misma pareja, enfocándose a que la capacidad que ellos tienen de la creatividad les permitirá manifestar su sexualidad con más imaginación, estas alternativas que ya se mencionaron en la tesis, permitirán al adulto tardío conocer nuevas formas de manifestar su sexualidad de diversas maneras.

Hay que tomar en cuenta que debido a que en 10 años (2010) la población de adultos mayores causara eclosión en México y que no existen estructuras educativas, físicas, etc. Para el adulto tardío, y que no se ha preparado a la gente para llegar a esta edad; se hace necesaria la intervención del pedagogo a través de un ámbito educativo que reestructure la conceptualización del adulto tardío, por lo que se cree de gran importancia integrar ó incluir en la curricula de la licenciatura, materias como desarrollo y sexualidad del adulto temprano y del adulto tardío.

Esta materia permitiría así mismo que la imagen social del pedagogo como lo plantea Díaz Barriga no siga siendo reducida y devaluada simplemente a maestro ó educador\*; el hecho de que el pedagogo se especialice en el desarrollo del ser humano en todas las etapas de la vida permitiría que como especialista de la educación, ayude a mejorar la calidad de vida de los individuos durante todo su desarrollo vital.

---

\* Referencia tomada del documento de la conferencia de Ángel Díaz Barriga titulada "Problemática entorno a la formación del profesional de la educación".

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

Por lo regular se enseña en la adolescencia a elaborar un proyecto de vida, pero en la edad adulta nunca se habla de elaborar un plan de vida; y es aquí donde entra la labor educativa del pedagogo, en donde este profesionista será el encargado de guiar y educar al adulto en la elaboración de un "plan de vida" que le permita visualizar su vida al llegar a la vejez, en donde ya se vaya determinando que es lo que va pasar al llegar a la jubilación o que va a pasar con su vida familiar y así mismo como puede manejar su sexualidad en esta etapa; el hecho de que el adulto vaya preparado para esta etapa de la vida, permitiría que su calidad de vida mejore al llegar a esta edad y no sólo en el ámbito económico, sino también en el social, emocional, sexual, familiar, etc.

El pedagogo como profesionista de la educación, podría buscar diversos medios por los cuales se pueda impartir una educación dirigida a la tercera edad. El pedagogo podría elaborar cursos, talleres, así mismo conferencias que permitan dar a conocer a la sociedad este tipo de educación en donde se hable de los derechos de los adultos mayores y de la manifestación y expresión de su sexualidad; esto permitirá que la sociedad reconozca y aprenda a valorar y respetar a los adultos mayores, así como a preparar un plan de vida para cuando lleguen a esta etapa.

La formación del pedagogo le permite en su desempeño laboral trascender en todos los aspectos educativos y sobre todo se puede enfocar a todas las etapas de la vida; por lo que puede ocuparse de la vejez una etapa olvidada, la cual requiere de una educación sexual que le permita mejorar su calidad de vida.

Con esta tesis no se pretende imponer en el adulto un cambio de actitud repentino, si no al contrario se debe ir trabajando pausadamente en estas actitudes permitiendo así ir reconociendo y asimilando el tema. Como todo cambio de actitud lleva un tiempo, el cambio de la cultura hacia la vejez, también va a ser lento pero se puede dar, existe una gran necesidad de fomentar esta cultura de la vejez, en donde se aprenda a respetar esa etapa de la vida y sobre todo a respetar la sexualidad, la cual esta latente en esa y en todas las etapas de todo ser humano.

## BIBLIOGRAFÍA.

1. Abata Francisco E., Sexualidad Conyugal, Aportes Médicos y a. Psicológicos, Ed. El Ateneo, Argentina, 1993, p.p. 263.
2. Acevedo Alejandro, Aprender Jugando, vivenciales para capacitación, docencia y consultoría, tomo I, Ed. Limusa, México, 1998.
3. A. Torres Mari Carmen, Pérez Blasco Josefa, Cerda Ferrer Carmen, Prácticas de Geronto Psicología, Ed. Promolibro, Valencia (España), 1997, p.p. 143.
4. Ballesteros Rocío, Moya Fresneda Rosa, Iñiguez Martínez Julio, Zamarrón Ma. Dolores, Que es la Psicología de la Vejez, Ed. Nueva, España, 1999, p.p. 229.
5. Buendía José, Envejecimiento y Psicología de la Salud, Ed. Siglo XXI, España, 1994, p.p. 480.
6. Buendía José, Gerontología y Salud, Perspectivas Actuales, Ed. Nueva, España, 1997, p.p. 254.
7. Capodiecì Salvatore, La Edad de los Sentimientos, Amor y Sexualidad Después de los Sesenta, Ed. Herder, España, 1998, p.p. 294.
8. De Beauvoir Simone, La Vejez, Ed. Sudamericana, Argentina, 1970.
9. Díaz Barriga Ángel, Una Propuesta Metodológica para la Elaboración de Programas de Estudio, Ed. Nuevomar, México, 1984.
10. Díaz Barriga Ángel, Conferencia: Problemática en torno a la Formación del Profesional de la Educación, documento.
11. D. Coutier, Y. Camus, A. Sarkar, Tercera Edad, Actividades físicas y de Recreación, Ed. Gymnos, Madrid, 1990, p.p. 282.
12. D. Katz, A. Busemann, J. Piaget, B. Inheider, Ed. Morata, Psicología de las Edades, del Nacer al Morir, Madrid, 1985, p.p. 141.
13. Dirección General de Orientación Educativa, Pedagogía, Boletín Informativo, UNAM, 1986.
14. Envejecimiento Demográfico de México: Retos y Perspectivas por una Sociedad para todas las edades, Ed. CONAPO, México, 1999.
15. Fericgla Josep M., Envejecer una Antropología de la Ancianidad, Ed. Anthro, Madrid, p.p. 380.
16. Fernández Ballesteros Rocío, Izal Ma., Montorio Ignacio, L. González José, Díaz Purificación, Evaluación e Intervención Psicológica en la Vejez, Ed. Martínez roca, España, 1991, p.p. 259.

17. Ferrey Gilbert, Le Goves Gerard, Bobes Julio, Psicopatología del Anciano, Ed. Masson, España, 1994, p.p. 238.
18. Ferreira Horacio, Marta Pasut, Técnicas Grupales, elementos para el aula flexible, Ed., Novedades Educativas, Argentina, 1998, P.p 105.
19. F. Guillén Llera, J. Pérez del Molino Martín, Síndromes y Cuidados en el Paciente Geriátrico, Ed. Masson, España, 1994.
20. Gail Sheehy, La Crisis de la Edad Adulta, Ed. Pomaire, España, 1978, p.p. 618.
21. González C. Luis Jorge, Terapia para una Sexualidad Creativa, Ed. CECSA-CEVHAC, México, 1986, p.p. 393.
22. Ham Richard J., Sloane Philip D., Atención Primaria en Geriatria Casos a. Clínicos, Ed. Mosby-Doyma libros, Madrid, p.p. 710.
23. Harold Geist, Psicología y Psicopatología del Envejecimiento, Ed. a. Paidos, Argentina, 1977, p.p. 149.
24. H. Bianchi, J. Gagey, J. Moreigne, G. Balbo, D. Y. Poivet, L. V. Thomas, La Cuestión del Envejecimiento, Perspectivas Psicoanalistas, Ed. Nueva, Madrid, 1992, p.p. 181.
25. J. Nericí Imideo, Metodología de la Enseñanza.
26. Kahn-Nathan Jaqueline, Masse Suzanne, Tordjman Gilbert, Verdoux Christiane, Enciclopedia de la vida sexual, de la Fisiología a la Psicología (adultos, TomoV), Barcelona (España), 1973, p.p. 248.
27. Kalish Richard A., La Vejez, Perspectivas sobre el Desarrollo Humano, Ed. Psicología Pirámide, Madrid, 1996, p.p. 238.
28. Kastenbaum Robert, Vejez Años de Plenitud, Ed. Harla, México, 1980, p.p.128.
29. K. Belsky Janet, Psicología del Envejecimiento, Teoría, Investigación e Intervenciones, Ed. Masson, España, 1996, p.p. 459.
30. La Situación Demográfica en México, Ed. CONAPO, México, 2000.
31. Lehr Ursula, Psicología de la Senectud, Ed. Herder, Barcelona (España), 1980, p.p. 432.
32. Lerer Ma. Luisa, La Ceremonia del Encuentro, Ed. Paidos, Argentina, 1993, p.p. 201.
33. Masters William H., Jonson Virginia E., Respuesta Sexual Humana, Ed. Interamericana, Argentina, 1978, p.p.325.
34. McCary James L., McCary Stephen P., Sexualidad Humana, Ed. Manual Moderno, ed. 4ª., México, 1983, p.p. 393.
35. Money Y. John, Ehrhardt Anke A., Desarrollo de la sexualidad Humana, Ed. Morata, España, 1982, p.p. 295.

36. Moragas Ricardo, El Reto de la Dependencia al Envejecer, Ed. Herder, España, 1999, p.p. 253.
37. Ludojosky, Roque Luis, Andragogía o Educación de Adultos, Ed. Guadalupe, Buenos Aires, 1972, p.p. 275.
38. N. E. Zinberg, I. Kaufman, Psicología Normal de la Vejez, Ed. Paidós, Argentina, 1976, p.p. 206.
39. Oriol Antonio, Espinoza Patricia, Saber Envejecer y Bien Morir, Ed. IPN, México, 1995, p.p. 111.
40. Papalia Diane E., Wendkos O. Sally, Desarrollo Humano con Aportaciones para Iberoamérica, Ed. Mc Graw Hill, ed. 6ta., Colombia, 1998, p.p. 745.
41. Passanante Ma. Inés, Políticas Sociales Para la Tercera Edad, Ed. Humanitas, Buenos Aires, 1983, p.p. 175.
42. Pietro de Nicola, Geriatría, Ed. Manual Moderno, México, 1985, p.p. 304.
43. Plan y Programas de Estudio, Educación Básica Secundaria, Ed. SEP, México, 1994, p.p. 190.
44. Soler Ma. del Carmen, Como Enriquecer la Tercera Edad, Ed. Argos, México, 1981, p.p. 158.
45. Tesina: Saavedra Belmonte Sergio, Aportaciones al Diseño y Elaboración de Programas Educativos a Nivel Superior, Facultad de Filosofía y Letras, Lic. en Pedagogía, México, 1986, P.p. 156.