

**Título: Sexualidad en la Tercera Edad: Un espacio para reflexionar sobre los placeres de la cama en cabezas llenas de canas**

**Title:** Sexuality in Elder Age: a space to think about pleasure of grey-haired

**Autora:** Lic. Sofía González

**Carrera:** Psicología

**E-mail:** [gonzalezz.sofia@gmail.com](mailto:gonzalezz.sofia@gmail.com)

## **RESUMEN**

Este artículo hace referencia a un Proyecto de Aplicación Profesional realizado sobre sexualidad en la tercera edad en un Centro Integral para la Tercera Edad (hogar de día) de la ciudad de Córdoba, Argentina.

Los Hogares Municipales tienen como razón de ser la integración psico-social de los mayores a su medio social y familiar, revalorizando de esta manera la imagen que tienen de sí mismos. A partir del análisis de observaciones participantes y entrevistas hechas en profundidad a los integrantes de la institución pudo detectarse la necesidad de tratar el tema de la sexualidad en la tercera edad en la organización.

Considerando desde el presente trabajo a la sexualidad como parte del bienestar de la población, se propone un proyecto de actividades psico-educativas a través del formato taller para fomentar la reflexión y el aprendizaje sobre el tema entre sus integrantes. De esta manera, se busca acabar con mitos y prejuicios existentes sobre la sexualidad en la tercera edad y lograr así mejorías en su calidad de vida.

## **ABSTRACT**

In this Final Graduation Project it was developed an application project about Elderly Sexuality for the institution called Comprehensive Center on Aging (home daily) in the city of Cordoba, Argentina.

The township households are dedicated to social and psychosocial integration of older people to their environment, thus revaluing the image they have of themselves. From the analysis of participant observation and in-depth interviews with members of the institution could be detected the need to address the issue of sexuality in old age in the organization.

Considering sexuality as part of the welfare of population, it is proposed the development of psycho-educational activities through workshops to encourage reflection and learning on the subject among its members. In this manner, the realization of this project encourages the removal of myths and prejudices about sexuality in old age at the same time that achieving improvements in their quality of life.

**Palabras Clave:** Sexualidad - Vejez – Grupo- Taller- Mitos- Calidad de vida

**Key Words:** Sexuality- Elderly- Group- workshop- Myths- Life Quality

*No existe hombre ni mujer que no tenga que enfrentarse alguna vez con las tensiones sexuales. ¿Puede permitirse que esta fase de nuestra vida, que afecta a más personas que ninguna otra respuesta fisiológica y es tan necesaria en nuestra existencia, deba permanecer sin el beneficio analítico objetivo y científico? ¿Por qué entonces la ciencia y los científicos continúan dominados por el miedo –a la opinión pública, a las consecuencias sociales, a la intolerancia religiosa, a la presión política y, por sobre todo, al fanatismo y al prejuicio- tanto por dentro como por fuera del mundo profesional?*

*W. Masters y V. Johnson*

## **1. INTRODUCCIÓN**

La Argentina está actualmente entre los tres países más envejecidos de América Latina. Según el informe anual del Centro Latinoamericano de Desarrollo (CELADE) el número de personas mayores de 65 años en Argentina actualmente es del 15% y crecerá al 18% para el 2025, alcanzando un pico de 25% para el 2050. Esto implica un crecimiento sostenido de la población adulta durante los próximos 40 años.

Teniendo en cuenta este fenómeno ya reconocido mundialmente como *la longevidad*, Aimar, De Dominici, Stessens, Torre y Videla (2010) plantean que el proceso de envejecimiento ha sido más rápido y reciente en los países en desarrollo y que por ello, no se han podido adoptar medidas suficientes y adecuadas para cubrir las necesidades de la población en cuestión. En consecuencia, y dadas las condiciones socioeconómicas e históricas argentinas, se vuelve imprescindible pensar sobre los desafíos que trae como consecuencia esto que se ha denominado la problemática social del envejecimiento demográfico. Aimar y otros señalan que

“en muchos países la escasez de los servicios de salud, la reducida cobertura de los planes de pensión y la exclusión del mercado laboral formal alertan sobre la existencia de un segmento de la población envejecida que no tiene acceso a mecanismos institucionales para satisfacer sus necesidades” (2010, p. 20).

Si tomamos a la salud no sólo como la ausencia de enfermedad sino también como bienestar, desarrollo y goce pleno de las capacidades y potencialidades de las personas, se vuelve imprescindible tener en cuenta las condiciones en las que se encuentra la población envejecida. Y en esto, ¿Qué herramientas podría aportar a la población la psicología -como disciplina y profesión- para una vejez saludable?

Desde el presente trabajo se entiende que una vejez saludable incluye a la sexualidad de las personas porque es parte del bienestar físico, hace a la calidad de vida y compromete a toda la existencia, es decir, no finaliza nunca. La dimensión de la sexualidad del ser humano ha sido históricamente relegada y convertida en tema tabú, generando a su respecto mitos y prejuicios. Entre ellos, existe el que entiende que la sexualidad desaparece con la edad, siendo en realidad, sujeto a procesos de transformación en las diferentes etapas de la vida de la persona. Nacemos con sexualidad y morimos con ella. De este modo, la sexualidad en la tercera edad de alguna manera se ha convertido en lo “no dicho por los que no hablan”, hecho que la construye como lo invisible, inexistente y con esto: lo imposible de pensar.

Retomando las ideas propuestas por W. Masters y V. Johnson (1995) y señaladas en el epígrafe, la posibilidad de pensar en el deseo sexual de los adultos mayores es excluida en numerosos espacios. En la sociedad actual, la juventud se posiciona como “única propietaria” del derecho sexual, discurso legitimado en espacios públicos como los medios masivos de comunicación, las campañas de salud sexual, políticas de educación, entre otros. Entre ellos y en caso de aparecer, la sexualidad de los ancianos es construida como una enfermedad, perversión o dato curioso. Pero también hay otros que apuntan a que los viejos ya no se enamoran o que son poco atractivos. Desde estas miradas, se desconsidera el hecho de que en la tercera etapa de la vida pueden descubrirse nuevas maneras de vivir la pareja, la sexualidad, el erotismo y la seducción que siendo diferentes, siguen siendo maneras de disfrute.

Además, existe la dificultad de pensar en el deseo sexual de los adultos mayores en el discurso científico y entre los profesionales de la salud, escaseando investigadores (e investigaciones) que se animen a cuestionar-se y preguntar-se sobre esto. De allí parte el interés en diseñar y planificar un proyecto de intervención en el Centro Integral para la

Tercera Edad-Paseo de las Artes de la ciudad de Córdoba, para que desde un enfoque psicológico pueda pensarse en el abordaje de la salud sexual de las personas que la integran. La institución elegida, dependiente de la Dirección Familiar y Comunitaria a través del Departamento de Ancianidad de la Municipalidad de Córdoba, tiene como objetivo abordar a la tercera edad de manera integral: brindando un espacio de contención, encuentro, educación y satisfacción de necesidades básicas.

A partir de la realización de un relevamiento institucional y de la identificación de necesidades de información, discusión y reflexión sobre sexualidad en el lugar, se propone desde el presente proyecto la creación de un taller sobre psico-educación sexual. De este modo, con el objeto de abordar la demanda y el posible surgimiento de prejuicios o inquietudes sobre la temática en la población, los encuentros tendrán como eje: la vejez, autoimagen, el cuerpo como cuerpo sexuado, la sexualidad humana y el erotismo, mitos sobre sexualidad en la tercera edad, pareja y familia, entre otros.

Considerando que “más del 85% de las personas mayores de 60 años disfrutan con sus actividades sexuales (bien con una pareja o en solitario)” (Ochoa y Vázquez, 1992, p.115), se revela que ni el interés ni la actividad sexual desaparecen en las personas mayores. A su vez, numerosos estudios (Cayo Ríos, Flores, Perea y otros, 2003) revelan que la sexualidad vivida de una manera saludable está relacionada a una mejor calidad de vida y aumento del autoestima, preocupación que se cree compatible con los objetivos institucionales que la misma propone.

Por último, y siendo un aspecto muchas veces desatendido, la salud sexual es un derecho humano básico (Declaración del XIII Congreso Mundial de Sexología, 1997). En tanto, su ejercicio implica principios como la libertad, autonomía, igualdad y dignidad en todas las personas independientemente la edad que tengan; y los derechos a la información, educación y atención sexual desde el nacimiento hasta la vejez, tareas que particularmente competen al psicólogo en su quehacer profesional.

Considerando lo antes expuesto y la necesidad de llenar el vacío diagnosticado sobre la temática en la institución, se sostiene que la ejecución de un taller sobre sexualidad en el hogar tendría tres beneficiarios: por un lado, a través de actividades de discusión, intercambio y aprendizaje reflexivo sobre el tema, se acercaría al público de adultos

mayores a una mejoría en su calidad de vida. Por otro, significaría un paso más, por parte de la institución y profesionales que dedican allí sus esfuerzos, para el cumplimiento de los objetivos institucionales. Y por último, la sociedad en general se vería beneficiada por el aporte que representa la presente intervención en la eliminación de prejuicios sobre la vejez y maneras limitantes de comprenderla socialmente.

## **2. METODOLOGÍA**

Este proyecto consta de dos etapas. La primera es de investigación y tiene como objetivo conocer a la institución elegida (misión, visión, historia, etc.) y comprender las necesidades psicológicas que tiene el público seleccionado. Las herramientas que se utilizaron para la recogida de información, fueron la observación participante y las entrevistas abiertas. Éstas incluyeron tanto a integrantes del hogar como al personal. Para el criterio muestral, se buscó identificar aquellas personas que mostraron rasgos de líderes de opinión para ahondar en la propia perspectiva y necesidad de los participantes, generando un futuro vínculo de influencia para la totalidad de los miembros. El análisis de datos fue elaborado a partir de los registros identificando los tópicos que aparecían como recurrentes tanto en las observaciones como en las entrevistas conformando categorías sociales.

## **3. DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN**

Ubicado en el histórico y bohemio barrio de Güemes (Pasaje Revol 75 casa 2), el Centro Integral de Atención para la Tercera Edad “Paseo de las Artes” nació en el año 1990 bajo la intendencia radical de Ramón Bautista Mestre, siendo el cuarto Hogar para ancianos inaugurado en la ciudad. Algunas de las actividades y servicios que brinda son las actividades psicosociales y recreativas (talleres de Educación Física, Instrumento, Canto, Yoga, Folclore, Cuerpo y Danza, 5 sentidos, Tai-chi, Recreación y Teatro, Memoria, Muñequería, Cerámica, Tejido y Ajedrez, entre otros). También funcionan en el Hogar algunos microemprendimientos que buscan ser un espacio donde las personas de edad, con algún oficio, trabajen, despierten su creatividad, produzcan y vendan su propio trabajo,

generando ingresos propios. Existen actualmente los microemprendimientos de cocina y papel-papel. Por otra parte está la cooperadora, ente autónomo y autogestivo que se mantiene gracias al aporte voluntario de las personas que asisten a los talleres y al comedor e intenta aportar los recursos materiales, humanos y técnicos para llevar adelante el día a día del hogar. Por último, en el hogar se brindan los servicios del comedor y biblioteca. El servicio de comedor tiene como objetivo brindar apoyo alimentario configurándose al mismo tiempo como un espacio de socialización privilegiado.

#### **4. ETAPA DE DIAGNÓSTICO**

El análisis de los datos recabados y la elaboración del diagnóstico organizacional permitieron detectar la existencia de una necesidad en la institución: un espacio de diálogo e información sobre sexualidad entre sus miembros siendo esto una demanda no cubierta por la organización del modo en que se suelen organizar sus actividades. Se encontraron numerosos mitos y prejuicios en relación a la sexualidad en la tercera edad no sólo entre los participantes de las actividades, sino también entre los profesionales y trabajadores del lugar. Por ejemplo, en numerosas entrevistas surgió la idea de que no existen ancianos homosexuales, sexualmente activos o que puedan disfrutar de su sexualidad a esa altura de la vida.

Por un lado, los profesionales del lugar trabajan el tema desde un enfoque médico, en sus consultorios, a modo de “consulta por caso problemático”, individualmente y dando a entender que es un tema difícil, chocante o complicado para trabajar en los pasillos. Esto hace que los encargados institucionalmente de hablar del tema sean la psicóloga y el trabajador social y el resto de los profesores quienes les derivan “los casos”. Sin embargo, la psicóloga dice que no ve ni recibe situaciones del tipo pues sólo “consultan” las personas que tienen algún problema con su sexualidad. Parecería que en el hogar de día la sexualidad permanece invisibilizada o, en su defecto si aparece de alguna manera, es catalogada como “casos problemáticos”, “puntuales” o “graciosos” de sexualidad entre los ancianos

Sin embargo, por otro lado, los ancianos se animan a preguntar, a hacer rondas de chistes, a rumorear sobre la sexualidad entre sus miembros y en espacios menos formales que los que

propone la institución. Cuentan anécdotas o proponen hacer una encuesta para saber la opinión sobre el matrimonio igualitario.

Considerando a la sexualidad como parte del bienestar de la población y una dimensión de la vida que está generando inquietudes, preguntas, chistes, rumores en la institución, se plantea un proyecto que tenga esto como objetivo. El diseño y elaboración de un Proyecto de Intervención sobre Sexualidad en la Tercera Edad sería complementario con los objetivos institucionales, promotor de mayor satisfacción en sus miembros y aportaría una imagen institucional más beneficiosa trabajando uno de los temas que más está apareciendo en la opinión pública y que menos está siendo tenido en cuenta en las políticas de salud para el sector.

## **5. PROYECTO DE APLICACIÓN**

### **5.1 - Objetivos**

General: Diseñar una intervención psico educativa sobre la sexualidad en la tercera edad en el Hogar de Día Paseo de las Artes a través de encuentros grupales.

Específicos:

- Fomentar la discusión y ampliar el conocimiento sobre aspectos de la sexualidad en la tercera edad en el Hogar de Día.
- Abordar los mitos sobre la sexualidad en la tercera edad a través de la lectura de textos científicos y herramientas audiovisuales y artísticas sobre el tema.
- Crear un espacio propicio para esclarecer posibles dudas e intercambiar inquietudes, saberes y experiencias que promuevan el aprendizaje sobre sexualidad en la tercera edad.
- Promover el espíritu participativo, proactivo y de apropiación de los derechos sexuales en un contexto grupal.

## **5.2. Procedimientos con los que se alcanzarán las metas y la adquisición de los logros**

La estrategia de la intervención tiene como eje la elaboración de talleres que tengan como temática la sexualidad en la tercera edad. Se parte de la idea que fomentando la reflexión, aprendizaje, procesamiento de información y autoconocimiento, se pueden lograr mejorías en la calidad de vida y en la satisfacción de los ancianos con respecto a su sexualidad. En vez de un taller meramente educativo o informativo sobre el tema, donde la información sea dirigida a sus miembros o “alumnos” de manera unidireccional, se plantea el formato taller desde la propuesta de Ezequiel Ander-Egg (2007) que supera la división tajante entre formación teórica y práctica y sugiere la pedagogía de la pregunta, centrada en el aprendizaje, en la construcción y la apropiación del saber.

Se sostiene a su vez, que las actividades grupales psico-educativas sirven para que los adultos mayores se integren, permitiendo el empoderamiento del cuerpo y trabajar su autoimagen positiva. Pero también el trabajo grupal permite concientizar sobre “sus limitaciones y restricciones físicas, biológicas, sociales, incluso ideológicas-políticas negativas que no le permiten tener autonomía” (Peñaloza, 2010, p. 110). Por esto se plantea como modalidad encuentros grupales de entre 15 a 20 miembros y no menos, para favorecer el trabajo grupal y no más para permitir la participación de todos sus integrantes.

En cada encuentro se trabaja sobre un eje o temática. La estrategia es ir de lo menos ansiógeno a lo más ansiógeno y por lo tanto se inicia con el tema general de la vejez para ir acercándose, con el transcurrir de los encuentros, al de la sexualidad en la vejez. Los ejes son:

1. La vejez.
2. Autoimagen. La imagen corporal.
3. El cuerpo como cuerpo sexuado y fuente de placer.
4. La sexualidad humana y el erotismo
5. Mitos sobre sexualidad en la tercera edad
6. Vejez y sexualidad
7. Pareja y familia. Soledad.
8. Favorecer el intercambio grupal. Retomar inquietudes de los encuentros

## 9. Cierre. Evaluación grupal e individual

Algunas de las técnicas que se proponen para los talleres, dependiendo del tema y de los objetivos del encuentro, son dramatizaciones, grupos de reflexión, cine-debate, estudios de casos, dinámicas grupales lúdicas, entre otras.

## 6. CONCLUSIONES

En el presente trabajo se abordó la temática de la sexualidad en la tercera edad en el Centro Integral para la Tercera Edad “Paseo de las Artes” de la ciudad de Córdoba. A partir de un diagnóstico organizacional pudo detectarse la necesidad de un espacio institucional que permitiese reflexionar sobre la sexualidad de sus integrantes, manifestada en las maneras en las que frecuentemente aparece el tema si no es antes silenciado: chistes, rumor o regulado por los profesionales de la organización a través de sus disciplinas. Surgió entonces la propuesta de diseñar un proyecto de psico-educación sexual para los integrantes del “Hogar de día”, como ellos lo llaman, pero centrado en un enfoque educativo particular, el formato del taller.

Al principio del trabajo se mencionaban las escasas investigaciones existentes sobre el tema y el desconocimiento sobre la situación de la salud sexual de los mayores. Se lo llamó “lo no dicho por los que no hablan”. ¿Cómo entonces no diseñar una propuesta donde se les vuelva a dar voz a quienes no están pudiendo hablar sobre su sexualidad ni en la institución en particular ni en la sociedad en general? Pensando el aprendizaje como una experiencia y construcción grupal, los protagonistas del proyecto, y por lo tanto de las actividades, dejan de ser los contenidos o los objetivos prefijados y pasan a ser el grupo y sus emergentes o inquietudes. Las metas se hacen negociables y “el tema” construido en los encuentros. Sin desestimar que la falta de información juega un papel importante en la construcción de mitos y prejuicios y que por lo tanto ocupa un lugar en las actividades diseñadas; el Taller sobre Sexualidad en la Tercera Edad se centra en la creación mutua, entre el coordinador y los miembros, de un espacio seguro, confiable y divertido, posibilitador de pensar lo prohibido o invisibilizado institucionalmente: la sexualidad de sus miembros.

Vale destacar la importancia que se le dio para el logro de este objetivo al contexto grupal como modalidad de intervención. Se sostiene que los grupos no son sólo un lugar posibilitador de aprendizajes sino que también permiten experiencias de integración y apuntalamiento en los adultos mayores. Como se pudo esbozar en el trabajo final, la vejez es un momento de la vida que implica numerosos cambios que van desde el cuerpo, el rol social, lugar familiar, entre otros. Se supone entonces que mejorando redes de apoyo se pueden tramitar situaciones de crisis y desamparo propias de la edad, otorgando al mismo tiempo un lugar de pertenencia y nuevos vínculos.

## **7 – Reflexiones finales de una graduada reciente**

Por último y para responder a la pregunta formulada en la introducción “¿Qué herramientas podría aportar a la población la psicología, como disciplina y profesión, para una vejez saludable?” no puedo dejar de posicionarme desde lo que el recorrido de este trabajo me enseñó.

Considero que la psicología tiene numerosas herramientas para aportar y preguntas por responder en lo que es el bienestar físico, mental y social (desde la definición de salud de la OMS) de las personas de edad, por ejemplo, trabajando el tema que nos convoca. Numerosos estudios revelan que la sexualidad vivida de una manera saludable está relacionada a una mejor calidad de vida y aumento de autoestima. De esta manera, los psicólogos pueden aventurarse en la salud de la población vieja a partir de la creación de espacios que permitan esclarecer, intercambiar experiencias y promover el aprendizaje sobre la sexualidad en la tercera edad ya sea a través de intervenciones profesionales –como ésta- o a través del diseño de políticas públicas de salud.

Pero fundamentalmente, considero que una gran manera de apostar por nuestra disciplina y quehacer profesional es pudiendo comenzar a cuestionarnos sobre la propia dificultad para pensar el deseo sexual de los adultos en nuestras investigaciones científicas. Si los psicólogos pudieran aumentar el número y calidad de estudios sobre el tema, se podrían ampliar las teorizaciones así como conocer las necesidades de los ancianos.

Finalmente se plantea un desafío. Al decir de Jasiner y Woronowski, “La praxis supone la búsqueda de unidad de trabajo teórico y práctico y una idea de transformación como negación, superación y establecimiento de algo nuevo” (2003, p. 38). Es en este sentido, que se ha generado a través del proceso de este trabajo una apertura a una praxis sobre la cual seguir de-construyendo para poder construir.

## **BIBLIOGRAFÍA**

AIMAR, A., DOMINICI, C. y otros (2010). *Desmitificando la vejez...hacia una libertad situada. Una mirada crítica sobre la realidad cotidiana del adulto mayor*. Villa María, Argentina: Ed. Eduvim.

ANDER-EGG, Ezequiel (2007) *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*, Buenos Aires, Argentina: Ed. Magisterio del Río de la Plata.

CAYO RÍOS, G; FLORES, E. y otros. (2003). La sexualidad en la tercera edad y su relación con el bienestar subjetivo. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas Participación, Ciudadanía e Inclusión Social, 51 Congreso Internacional de Americanistas. Santiago de Chile, 2003. Disponible en: [http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DEMOG020\\_CayoRios.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DEMOG020_CayoRios.pdf)

CELADE- División de Población- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2002). *Los adultos mayores en EL Caribe Y América Latina. Datos e indicadores*. Edición especial con ocasión de la II Asamblea Mundial de Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, Madrid.

Declaración del XIII Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España. Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) el 26 de agosto de 1999 en el XV Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.

Informe sobre la Tercera Edad en la Argentina (2001), Buenos Aires: Editado por Secretaría de Tercera Edad y Acción Social, 1ª edición.

JASINER, G. y WORONOWSKI, M (2003) *Para pensar a Pichon*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

MASTERS W., Jhonson V., Kolodny R. (1995) *La sexualidad humana*. Tomo II. Barcelona, Grijalbo

OCHOA, Elena y VÁZQUEZ, Carmelo (1992). *El libro de la sexualidad*, Madrid: Ed. El País.

PEÑALOZA, Luis (2010). *Longevidad: Un proyecto de futuro*, Córdoba, Argentina: Ediciones del Boulevard.