



SEXO EN LA TERCERA EDAD

Alejar los fantasmas

La menopausia y la impotencia son dos fantasmas que desalientan el erotismo en las personas mayores. Empecemos distinguiendo claramente "lo que es" de verdad, de lo que creemos fantasmiosamente que "tendría que ser". Y, para ello, se impone precisar mejor el verdadero significado de lo que nos aportan los estudios estadísticos sobre ambos temas.

Las estadísticas indican que a partir de los 50, la sexualidad y el erotismo de las mujeres se vuelve, después de la menopausia, más problemática y que los varones suelen empezar a tener problemas con sus erecciones. Lo primero que se les ocurre a ambos es recurrir al chequeo médico, dando por sentado de que son las hormonas o el envejecimiento los culpables de todo. Es cierto que muy particularmente y en grados muy diversos en las mujeres la disminución de los estrógenos provoca las distintas alteraciones psicofísicas bien conocidas. En los varones no existe un cambio hormonal similar, pero, como veremos, hace estragos, en ellos también, la "andropausia" psicológica.

Naturalmente y respondiendo a lo que nosotros llamamos "deformación profesional", la inclinación casi compulsiva de los profesionales de la medicina es la de buscar las causas orgánicas de esas alteraciones. Y, también como siempre, "el que busca encuentra". Entonces surgen, para paliar esta presunta patología, con millonarias publicidad y propaganda, las distintas panaceas farmacológicas: la terapia de reemplazo para las mujeres y el Viagra y similares para los varones. Y muchos esperan que el milagro científico-técnico les vaya a devolver la juventud perdida.

Lo malo de estos recursos, que en ciertos casos pueden ser los indicados, es que su carácter de solución casi mágica nos lleva a desatender o subestimar los otros factores (psicológicos, sociales, culturales, ideológicos) que tienen gravitación decisiva en todo esto.

Los estudios sexológicos y sexoterapéu-



La mayoría de las disfunciones sexuales son provocadas por las ideas que tenemos de nuestra sexualidad.

ticos serios son terminantes: sólo entre un 10 y un 12 por ciento de las dificultades sexuales y eróticas tienen explicaciones exclusivamente orgánicas. La mayor parte de las llamadas disfunciones sexuales no son, como pretenden la mayor parte de los médicos, "somato-genéticas" (es decir, generadas por patologías orgánicas o so-

máticas) sino que son "ideo-genéticas", provocadas por "las ideas" que tenemos sobre nuestra sexualidad.

Hay al respecto evidencias más que suficientes: las mujeres, con la llegada de la menopausia, no sólo no tienen porqué empeorar su vida erótica y sexual, sino que, frecuentemente, la mejoran. Son muchas las mujeres que experimentan, a partir de la menopausia, sus primeros orgasmos y ven aumentados sus deseos y sus respuestas sexuales al liberarse definitivamente del miedo y de la angustia ante la posibilidad de un embarazo indeseado. En los varones mayores (pero no sólo en ellos) la aparición de episodios de impotencia responde, según todas las investigaciones no sesgadas por intereses lucrativos, a lo que Masters y Johnson llamaron "temor al desempeño", que hace que cualquier dificultad sea interpretada, depresivamente, como indicadora de que está llegando el tiempo de la jubilación erótica. El temor al fracaso crea en los varones, víctimas casi sin excepción de una educación machistamente "falocéntrica", un "bajón" de su autoestima que determina a su vez el fracaso que se teme. El temor al fracaso precipita el fracaso y el fracaso aumenta, a su vez, el temor. Y así indefinidamente.

Es a esto a lo que nos referimos cuando decimos que la mayor parte de los trastornos sexuales son "ideogenéticos". Sólo poniendo en cuestión nuestra "ideología" sexual y erótica, nuestro "sistema de ideas" y "nuestro sistema de valores" en materia sexual podremos cambiar nuestras actitudes negativas y solo el cambio de actitud podrá, a su vez, mejorar nuestra conducta erótica y sexual.

Con profunda lucidez lo dice Anthony de Mello: "Nada ha cambiado en la realidad fuera de mi actitud. Pero, al cambiar mi actitud, todo ha cambiado".

*Arnaldo Gomensoro y Elvira Lutz
Orientadores sexuales*