



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Clínica

Comportamientos y creencias de adultos mayores en cuanto a la vivencia de la
sexualidad

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Psicólogos Clínicos

Autores:

Ximena Katherine Bravo Aguilar

Ruperto Ricardo Campoverde Valencia

Directora:

Mst. Cesibel Ochoa Pineda

Cuenca, Ecuador

2018

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. A mi familia quienes por ellos soy lo que soy. A mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos. A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar. A mi querida amiga Cecilia Bermejo Saula (+) a quien siempre recordaré por el resto de mi vida con gran cariño y aprecio.

Ricardo Campoverde Valencia.

Dedico a Dios y a la Virgen Auxiliadora, por iluminarme siempre y guiarme en el transcurso de mi vida.

A mis padres Romeo y Emérita, por estar en cada momento alentándome para hacer lo mejor y alcanzar mi meta propuesta, a mis hermanos que han estado siempre a mi lado. A mi novio Andrés, por brindarme apoyo incondicional, y estar conmigo en todo este tiempo siendo mi soporte con su amor y comprensión.

A mis amigos que compartieron conmigo buenos y malos momentos, y a mi amiga Cecilia Bermejo que desde el cielo está orgullosa de mí.

Ximena Bravo Aguilar.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar los obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre, que con su demostración de una madre ejemplar me ha enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A mis amigos, compañeros y futuros colegas con quienes he compartido gratos momentos y respaldo incondicional.

A la Mst. Cesibel Ochoa Pineda, directora de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

Ricardo Campoverde Valencia

Agradezco a Dios por ser mi luz en cada paso de mi vida. A mis padres y hermanos por el apoyo emocional para poder culminar con mis estudios, y enseñarme a nunca rendirme. A mi novio que me tuvo mucha paciencia para guiarme de la mejor manera. A Mst. Cesibel Ochoa, directora de tesis, por su responsabilidad y paciencia en la realización de la misma.

Ximena Bravo Aguilar

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA-----	ii
AGRADECIMIENTOS-----	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS -----	iv
RESUMEN -----	vii
INTRODUCCIÓN -----	1
CAPÍTULO I-----	3
ASPECTOS GENERALES DE LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR-----	4
1.1 Sexualidad humana -----	4
1.2 Proceso del envejecimiento: la senectud-----	5
1.3 Cambios en el envejecimiento. -----	6
1.4 La sexualidad en el adulto mayor -----	8
1.5 Factores relacionados con la sexualidad del adulto mayor-----	8
1.6 Aceptación de la sexualidad-----	10
1.7 Diferencia entre creencia y comportamiento-----	10
1.8 Creencias de la sexualidad en el adulto mayor -----	11
1.9 Creencias o mitos sobre la sexualidad en el adulto mayor -----	11
1.10 Tipificación de los mitos -----	12
1.11 Factores que influyen en la conducta sexual del anciano -----	14
1.12 Comportamiento en la tercera edad: -----	15
1.13 Conducta sexual en la vejez -----	16
1.14 CONCLUSIONES:-----	16
CAPÍTULO II-----	18
METODOLOGÍA-----	18
2. Método -----	18
2.1 Diseño -----	18
2.2 Participantes -----	18
2.2.1 Criterios de Inclusión: -----	19
2.2.3 Criterios de exclusión: -----	19
2.2.4 Aspectos de carácter ético:-----	19
2.4 Instrumentos-----	19
2.4.1 Cuestionario de la sexualidad en el adulto mayor costarricense-----	19
2.2.5 Cuestionario sobre mitos en sexualidad del adulto mayor: -----	20
2.2.6 Entrevista semiestructurada sobre la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor --	20
2.5 Procedimiento-----	20

CAPÍTULO III -----	22
RESULTADOS-----	22
CAPÍTULO IV -----	47
DISCUSIÓN -----	47
4.1 Actitudes y comportamientos que tienen los adultos mayores en cuanto a la vivencia de su sexualidad -----	47
4.2 Mitos o creencias en cuanto a sexualidad en adultos mayores: -----	48
4.5 Vivencia de la sexualidad en el adulto mayor -----	49
CONCLUSIONES GENERALES -----	50
RECOMENDACIONES-----	51
REFERENCIAS -----	53
ANEXOS -----	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Participantes-----	19
Tabla 2 Actitudes que se deberían tomar ante cambios después de los 60 años.-----	22
Tabla 3 Importancia de la apariencia física en relaciones interpersonales-----	23
Tabla 4 Sentimientos en relación a los cambios físicos producidos por el envejecimiento.-----	24
Tabla 5 Padecimiento de enfermedades-----	24
Tabla 6 Razones por la que hacen ejercicio. -----	25
Tabla 7 Uso de medicamentos-----	26
Tabla 8 Uso de imaginación como medio para obtener placer sexual. -----	26
Tabla 9 Creencia sobre el uso de imaginación sexual -----	27
Tabla 10 Lo que se debería hacer al no lograr mantener relaciones sexuales. -----	27
Tabla 11 Creencias sobre las diferentes orientaciones sexuales. -----	28
Tabla 12 Aspectos principales que propicien encuentros sexuales. -----	28
Tabla 13 Actitudes que se deberían tomar en cuenta para mejorar la sexualidad en la vejez. ---	29
Tabla 14 Edad en la que tuvo primera relación sexual. -----	30
Tabla 15 Influencias hacia comportamientos y actitudes referentes a la sexualidad -----	30
Tabla 16 Problemáticas experimentadas en la respuesta sexual de su cuerpo (mujeres)-----	31
Tabla 17 Problemáticas experimentadas en la respuesta sexual de su cuerpo (Hombres) -----	32
Tabla 18 Pareja actualmente -----	32
Tabla 19 Aspectos que mantienen la relación de pareja.-----	33
Tabla 20 Como se demuestran afecto entre usted y su pareja -----	34

Tabla 21 Grado de satisfacción de su vida sexual -----	35
Tabla 22 Cómo experimenta placer sexual con su pareja-----	35
Tabla 23 La pareja responde placenteramente a los acercamientos sexuales que usted le da. ---	36
Tabla 24 Responde usted ante los acercamientos sexuales de su pareja de manera placentera. -	36
Tabla 25 Mitos Sexualidad en el adulto mayor-----	37
Tabla 26 Detalle de las categorías y sub categorías de comportamientos y creencias de la vivencia de la sexualidad en la tercera edad -----	43
Tabla 27 Anciano es una persona que tiene una edad entre: -----	64
Tabla 28 Con quien tuvo su primera relación sexual -----	64
Tabla 29 Cómo se considera-----	65
Tabla 30 Intentos por mejorar apariencia-----	65
Tabla 31 Ejercicio físico-----	66
Tabla 32 Frecuencia de aseo personal -----	66
Tabla 33 Persona con la que duerme-----	67
Tabla 34 Respecto a la edad de la persona con la que tuvo su primera relación sexual -----	67
Tabla 35 Lugar primera relación sexual -----	68
Tabla 36 Uso de método de protección -----	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Vivencia de la sexualidad en el adulto mayor	44
Figura 2 Creencias o mitos en relación a la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor.....	45
Figura 3 Actitudes y comportamientos en cuanto a la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor.....	46

RESUMEN

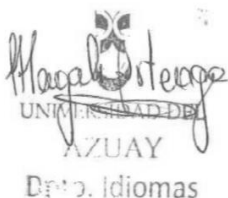
La sexualidad en el adulto mayor es un campo aún desconocido y poco investigado, debido al mito generalizado de que carecen de sexualidad. Por ello, el objetivo de este estudio fue identificar los comportamientos y creencias de los adultos mayores en cuanto a la vivencia de su sexualidad en la Universidad del Adulto Mayor de Cuenca. El tipo de investigación fue mixto: descriptivo, exploratorio, transversal, no experimental, de carácter cualitativo y cuantitativo. Participaron 72 personas de 65 a 80 años. Se utilizó dos cuestionarios sobre mitos y comportamientos en la esfera sexual y entrevistas semiestructuradas. Se concluyó que los comportamientos y creencias del adulto mayor en la vivencia de la sexualidad giran en torno a relaciones de tipo emocional más que genital. Se debe tomar en cuenta que la educación sexual debe ser un eje longitudinal para beneficiar a esta población y a la comunidad.

Palabras clave: Creencias, comportamientos, sexualidad, envejecimiento, educación sexual.

ABSTRACT

Sexuality in the elderly is a field still unknown and little investigated due to the widespread myth that they lack sexuality. Therefore, the objective of this study was to identify the behaviors and beliefs of the elderly attending *Universidad del Adulto Mayor de Cuenca*, in regard to the experience of their sexuality. This was a mixed design, descriptive, exploratory, transversal, non-experimental, qualitative and quantitative research conducted with the participation of 72 people from 65 to 80 years of age. Two questionnaires on sexual myths and behaviors were used, and semi-structured interviews were carried out. It was concluded that the behaviors and beliefs of the elderly in the experience of sexuality revolve around emotional rather than genital relationships. It should be taken into account that sex education should be taught as a longitudinal axis to benefit this population and the community.

Keywords: beliefs, behaviors, sexuality, aging, sex education.




Translated by
Lic. Lourdes Crespo

INTRODUCCIÓN

Los profundos cambios demográficos que han marcado la longevidad humana en el siglo veinte han otorgado un espacio anteriormente jamás imaginado a la sexualidad en la edad mayor. Actualmente, una parte importante de la población vive más años que las generaciones precedentes y puede también mantenerse activa sexualmente. A pesar de que ha habido un cambio generalizado en las actitudes hacia la sexualidad, la creencia social de que las personas mayores son asexuales, que no tienen relaciones ni deseos de carácter sexual, está fuertemente arraigada en nuestra cultura, por lo que no es de extrañar la escasez de estudios que iluminen esta faceta de la vida de las personas mayores. La falta de interés por parte de la investigación acerca de este tema, unida a la resistencia de las propias personas mayores a hablar acerca de su vida sexual, han contribuido a la ausencia de una información verdadera y clarificadora (Farré & Salas, 2009).

A mucha gente se les hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan todavía sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual, y esto viene dado por los estereotipos sexuales existentes. Estamos muy conscientes de la importancia que tiene la salud sexual, tanto en lo mental como en lo físico, para nuestra sensación de bienestar y nuestra capacidad de participar en los dos aspectos más importantes y significativos de la vida humana: capaz de trabajar y de amar.

Para empezar este apartado, se abordará en primera instancia, algunas teorías referentes a la sexualidad, haciendo énfasis en los adultos mayores. En la primera de ellas, Masters, Jhonson & Kolodny (1987) describen algunas consideraciones psicosociales relacionadas con la sexualidad de las ancianas y los ancianos como estereotipos culturales (ancianismo y viejismo), mal estado de salud, falta de compañero o compañera, entre otras.

Siguiendo la misma línea, Stenchever & Stickley (1987), describen los problemas sexuales después de la madurez según: La forma en que la sociedad juzga las actividades sexuales de los ciudadanos maduros. Las creencias que, expresadas por los jóvenes, también existen entre las personas de la tercera edad. Los conceptos equivocados en relación con las funciones sexuales.

Por otro lado, Quintana & Gey (2013) plantean que a las patologías orgánicas que modifican el comportamiento sexual, se agregan factores psicosociales: Muerte del

cónyuge, divorcio, separaciones, enfermedad de un familiar, matrimonio de los hijos, jubilación, discusión con la pareja o familiar, problemas laborales y cambios en los hábitos de sueño.

En el segundo capítulo se describe la metodología utilizada para efectuar este proyecto. Se trabajó con 72 adultos mayores, desde una perspectiva cualitativa y cuantitativa. Se aplicaron encuestas y entrevistas que dieron como resultado lo que exponemos a continuación:

- La actividad sexual en adultos mayores se sigue manteniendo, adaptándose a los cambios propios de esta etapa.
- Existe una mayor prevalencia en las relaciones afectivas que en las relaciones genitales, debido a que el adulto mayor expresa su amor por medio de muestras de cariño y atención.
- Se desmitifica la falsa creencia que la sexualidad en el adulto mayor desaparece al finalizar la etapa reproductiva.

El presente estudio concluye que los comportamientos o creencias influyen significativamente en la sexualidad, independientemente de la edad de la persona.

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”

Ingmar Bergman

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

1.1 Sexualidad humana

Para iniciar este estudio estableceremos algunos conceptos definidos por varios autores sobre la sexualidad humana, tomando en consideración varios puntos de vista que definen de manera correcta a esta.

Es así que para el Dr. Iván Arango de Montis en 2008 en su publicación sexualidad Humana define a la sexualidad como:

Una dimensión fundamental del hecho de ser un humano: basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales (Arango, 2008, p. 5).

De esta manera Arango de Montis nos indica su visión acerca de las características esenciales que tiene la sexualidad humana, englobando los factores importantes que determinan la identidad de cada individuo.

Al respecto Sánchez (2009), en publicación de la revista de Sociológica, vol. 24, de la Universidad Autónoma Metropolitana de México menciona:

La sexualidad es la forma en que cada persona se construye, vive y expresa como ser sexual; las maneras en que pensamos, entendemos y expresamos el cuerpo humano; es una construcción histórica a la cual la modernidad ha contribuido de manera que los cambios estructurales influyen sobre las prácticas sexuales, reflejo de la estructura entre lo subjetivo y lo adquirido socialmente. La sexualidad reúne una variedad de posibilidades biológicas y mentales diferentes; no es un hecho dado sino producto de la negociación, la lucha y la acción humana (Sánchez, 2009, p. 56).

Así entonces definimos que la sexualidad es la manera en la cual cada persona se construye, y expresa como ser sexual, de tal manera es una vivencia personal “y una manifestación del cuerpo sexuado en un contexto sociocultural concreto” (Sánchez, 2009, p. 58).

1.2 Proceso del envejecimiento: la senectud

La senectud es un período que va desde el momento en que un organismo cesa de reproducirse, hasta que muere. El ser humano padece inconvenientes en su organismo y va sufriendo los impactos psicológicos correspondientes. Más aún, va cayendo en la cuenta de que los recursos tecnológicos no lograrán eximirlo de la muerte (Ceballos, 2012).

Para Alvarado y Salazar (2014), en una revisión bibliografía sobre el Análisis del concepto de envejecimiento sostienen que el envejecimiento es un proceso que se desarrolla durante el transcurso de todo el ciclo vital. Sin embargo, a pesar de ser un aspecto normal y natural, es difícil su aceptación por los seres humanos.

Según la OMS (2015), las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Autores como Jiménez & Hernández et al. (2010) sostienen que “la vejez es la suma de la senectud biológica y de las consecuencias psíquicas del percibirse de que la muerte se va acercando” (p. 239). Varía de sujeto a sujeto según como haya encarado la vida, los intereses, el trabajo y las relaciones emocionales. Toda persona que envejece se ve forzado a enfrentar distintos estados de incertidumbre que se verán reflejados a nivel profesional y social, con una incertidumbre emocional para con sus semejantes.

Un factor preponderante en la vejez es la reducción de manera significativa de la capacidad física, pérdida de trabajo, declive económico, muerte de amigos y familiares, volviéndose vivencias de gran dramatismo. Una vejez placentera dependerá de conservar un modo de amar y crear. La persona que envejece enfrenta con la ambivalencia entre mantener el deseo de vivir y la disposición a renunciar a la vida y dejarse morir (Jiménez, Pintado, Rodríguez, Guzmán, & Clavijo, 2010).

Actualmente, los adultos mayores ya no son definidos como portadores de sabiduría, por lo que los denominamos “consejos de ancianos”, ya que han sido reemplazados por otros medios. De igual forma, los cambios a nivel, tecnológico, cultural y geográfico, hacen que poco a poco el conocimiento y experiencia de los ancianos se vean desplazados (Jiménez, Pintado, Rodríguez, Guzmán, & Clavijo, 2010).

El anciano consigue aceptar varias condiciones y mantener algunas concesiones para disponer de energía y situarla en determinadas direcciones. Sin embargo, el autocuidado exclusivo o excesivo puede originar algún malestar. El excesivo cuidado en (sexualidad, comida, bebida) puede ayudar a nivel de la salud, que tal vez disminuya los niveles de colesterol y los triglicéridos, pero a su vez reduce el entusiasmo por la vida (De la Paz, 2006).

Por otra parte, los cambios son en muchos casos reversibles si se modifican los factores que condicionan la sexualidad. Por ejemplo, si una persona mayor encuentra una nueva pareja, es muy probable que empiece a tener más actividad sexual de la que tenía años atrás. Es decir, hay factores no normativos, que no suceden a todas las personas mayores, que explican buena parte de las conductas sexuales en esta edad (Bustamante, 2009).

1.3 Cambios en el envejecimiento

Los cambios en el envejecimiento son muy significativos a nivel de los órganos reproductores, los genitales atraviesan una alteración: en la mujer existe fragilidad y pérdida de vello púbico, pérdida de mucosidad vaginal, por tanto, disminuyendo la secreción vaginal volviéndose susceptible a infecciones, reducción de vulva, clítoris y labios menores, los senos presentan una flacidez y se atrofian debido a la falta de secreción hormonal. A su vez en el hombre presenta una pérdida de vello púbico, la bolsa escrotal se vuelve lisa y distendida, existe una reducción de tamaño y consistencia de testículos, así como la reducción de la producción de testosterona y secreción de semen en la eyaculación. Existe también un aumento a nivel prostático con disminución en su secreción. De esta manera, a nivel físico se llega a un mayor grado de sincronía en la fase orgásmica, dejando de lado la preocupación por el coito y dándole relevancia a la interacción y las caricias en la pareja (Quevedo, 2013).

De esta manera se sostiene un factor adicional a lo anterior, en el que se refleja un cambio en los aspectos psicológicos y sociales, al contar con mejores condiciones como: disponibilidad de tiempo para sí mismos, la ausencia de niños y no utilizar métodos anticonceptivos, hacen que se mejore el gozo del encuentro sexual. En base a esto se debe tener en cuenta que la sexualidad en la vejez no se limita al aspecto físico, las caricias, los besos y abrazos, está en la exploración de los cuerpos debido a que son manifestaciones de madurez que pueden enriquecer la relación o el acto como tal, generando un mayor placer y mejorando el bienestar del adulto mayor (Esguerra, 2007).

Cabe mencionar que al respecto de este tema existe una disyuntiva por parte de los profesionales de la salud debido a la falta de promoción de una sexualidad saludable dedicada a este grupo etario, debido a que se especulan que en la vejez no es necesaria esta información para mejorar su estilo de vida, desconociendo la importancia que tiene la sexualidad dentro de este grupo de personas para su bienestar y calidad de vida a nivel psicológica y emocional (Guadarrama, Ortiz, Moreno & González, 2010).

El adulto mayor como todos los seres humanos, tiene la necesidad afectiva que un niño, un adolescente o un joven, pero en la vejez está siempre presente la pérdida de algún ser de apego, tal como pareja, amigos, familiares, por otra parte, la pérdida de contacto con personas de su entorno social debido a una jubilación o problemas físicos por causa de enfermedad conllevan al aislamiento del adulto mayor (Montes de Oca, 2010).

El conocer las ventajas de la sexualidad en el adulto mayor se hace que se motive y se den soportes necesarios para que las parejas vean y vivan la sexualidad de una manera positiva y normal, lo que contribuye a su bienestar. La pérdida de seres queridos y el aislamiento debido a la pérdida de contacto con personas de su entorno social, provocan un estado de soledad emocional y social. Por tal motivo, debe ser un aspecto básico en la “educación general y sexual en particular, como conservar o crear nuevos vínculos afectivos estables y seguros” (Quevedo, 2013, p. 77), para conseguir de esta manera que el adulto mayor se mantenga dentro de un sistema de vida de pareja, familiar.

La sociedad actual define a la vejez por la edad y sus cambios propios debido al envejecimiento, razón por la cual, dentro del cuidado en torno a la sexualidad en la vejez, “se debe procurar que los adultos mayores se reconcilien con su figura corporal y que se acepten y/o asuman los cambios que supone el proceso de envejecimiento, teniendo presente que la sexualidad no solo incluye el contacto físico” (Quevedo, 2013, p. 78).

1.4 La sexualidad en el adulto mayor

Para Cervera & García (2010) en su obra Actualización en geriatría y gerontología II, contemplan a la Salud Sexual Geriátrica como la expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, durante toda la existencia, en una relación de confianza, amor, compartir y placer, con o sin coito. Bajo este concepto se basa fundamentalmente en una mejora en la calidad de relación, más que en la cantidad.

De igual manera, “el deseo de sentir, ser seducido, expresar afectos o alcanzar una fantasía sin soñar, son sensaciones inalterables, permanentes en el tiempo, y posibles a cualquier edad” (López, 2012, p. 8); así de esta manera se puede afirmar que los adultos mayores los afectos sexuales y sociales se mantiene activos por tanto mantiene la posibilidad de amar o ser amado.

Se presenta un punto de vista negativo en el cual las personas etiquetan al adulto mayor como un ser que carece de sexualidad. Esta perspectiva no está presente solo en los jóvenes, sino también en los mismos adultos mayores, quienes tienden a tomarlas como ciertas, resultando en una supresión de sus propios deseos y necesidades por considerarlas inadecuadas (Cerquera, Galvis, & Cala, 2012).

Pocos son los estudios que se han realizado en nuestro medio sobre esta temática, sin embargo, podemos destacar estudios como el de Bermejo y Rocano (2015) que abordan la percepción del adulto mayor en cuanto a su sexualidad en el área de servicios sociales del IESS.

1.4 Factores relacionados con la sexualidad del adulto mayor

La sexualidad en el ser humano no solo establece el género si no también es una manera de interrelación, está asociada a la capacidad de sentir placer, nace y muere con la persona e involucra aspectos físicos, emocionales y sociales. Existe un vínculo entre la sexualidad y la manera de ser pensar y actuar del ser humano, es decir en la forma de relación con sí mismo y con los demás, “el desarrollo sexual comienza antes del nacimiento y como tal permanece a lo largo de la vida hasta la vejez” (Quevedo, 2013, p. 72).

A menudo existe una confusión entre los conceptos de sexualidad y sexo, lo cual limita una adecuada vivencia de la sexualidad a nivel físico. La sexualidad es innata en los seres humanos y la cual abarca aspectos como afecto y relaciones humanas, y está presente durante toda la vida del ser humano influyendo directamente en su calidad de vida (Hernández, 2008).

El adulto mayor se siente agobiado al no poder cubrir todas sus necesidades económicas, afectivas, sociales y de salud, repercutiendo directamente en su estilo de vida, el aspecto económico es uno de los factores que más influyen en la sexualidad del adulto mayor, afectando su actividad y su deseo sexual, en muchas ocasiones definidas sólo desde el aspecto físico sin tomar en cuenta los aspectos afectivos (Herrera, 2003).

Existen factores físicos, psicológicos y sociales, que afectan el funcionamiento de la sexualidad, en los adultos mayores:

a) Físico

El decaer sexual es lento y fundamentalmente los cambios relacionados con la edad son a menor velocidad y duración de la erección en los hombres. Y en la mujer, existe una marca biológica obvia que es la menopausia; ésta y junto con el climaterio crean nuevas situaciones fisiológicas en la actividad sexual (Esguerra, 2007).

El adulto mayor tiende a tener problemas asociados con su salud con enfermedades como infartos, diabetes, hipertensión, las cuales influyen en el interés hacia la actividad sexual, llevando a muchos a suprimir el acto sexual debido a una idea errónea que el sexo podría ser negativo a para su salud, estas situaciones concuerdan con una vida sexual beneficiosa, tanto para la persona como la pareja (García, 2005).

b) Psicosociales

Todo adulto mayor será el resultado del estilo de vida, debido a que la vejez es consecuencia de todo lo vivido a lo largo de toda una vida. Uno de los factores psicosociales más importantes es la vida sexual previa que haya tenido, el haber tenido una actividad sexual frecuente favorecerá en la vida adulta sus capacidades fisiológicas de que mantenga y pueda llevar a cabo esta conducta habitual (Guadarrama, Ortiz, Moreno & González, 2010).

c) Social

Aquí se presenta la jubilación, es una etapa en la que se toma en cuenta las metas cumplidas, el descanso, estabilidad económica, sin preocupaciones en el aspecto laboral, y actividades recreativas. Esta etapa de vida a su vez conlleva una desventaja a nivel económico, físico y social, pues ya no percibirá ingresos, tendrá una disminución de actividad física y perderá contacto con las personas que formaban parte de su entorno social. Esto provoca que el adulto mayor entre a un estado de inactividad y aburrimiento y adquiera una sensación de marginación lo cual se verá reflejado en un deterioro físico y psicológico que afectará directamente su sexualidad. Debe existir una preparación previa para la vivencia de dicha etapa (Pérez & Arcia, 2008).

1.5 Aceptación de la sexualidad

La sexualidad se sujeta en la conducta de los demás, esencialmente, ante todo, dicha conducta que define determinados comportamientos como adecuados o inadecuados. Dentro de la sociedad hay una visión nociva hacia la expresión sexual de los ancianos, el acto sexual no es considerado apto para los individuos mayores de 70 años, peor aún, no es bien vista la masturbación. Tales actitudes negativas son las que perjudican la manera en que las personas ancianas son valoradas, transformándose así, en algo significativo que manifiesta el por qué este grupo de personas no son dinámicos en el ámbito sexual (Muñoz, Mezri, & Petit, 2013).

1.6 Diferencia entre creencia y comportamiento

Uno de los fundamentos de hábito son las creencias. Consideran una estimación relativa que uno construye de sí mismo, de los demás y del universo que lo encierra. Las creencias más trascendentales son las persuaciones y las monomanías que no están contrapuestos con los principios y técnicas de la ciencia que los formarían como conocimientos debidamente tratados. Mientras que, por otra parte, haciendo referencia a la conducta, es la manera de proceder que tienen los seres humanos u organismos frente a los distintos estímulos que adoptan y en relación al medio en el cual se encuentran (Izzedin & Pachajoa, 2009).

1.7 Creencias de la sexualidad en el adulto mayor

Las consecuencias de una oscilación individual que ha sido admitida, es la creencia. Profesada por el entorno del creador, entonces se puede decir que, la conservación de esa creencia depende de razones sociales las mismas que tienen en cuenta la dependencia que tenga esta nueva creencia con las anteriores ya conocidas y que constituyen parte de la herencia dentro de la social (Orozco & Rodríguez, 2006).

1.8 Creencias o mitos sobre la sexualidad en el adulto mayor

El estudio que muestra fuertes creencias negativas de las personas mayores frente a su propia sexualidad es el de Orozco y Rodríguez (2006) en el que buscaron comparar las actitudes frente a la sexualidad en la vejez en 60 adolescentes y 60 personas mayores en México, encontrando que el 26,6% del segundo grupo poblacional consideraba totalmente falso que tuvieran derecho al amor y a la vida sexual, 58,4% calificaron como completamente verdadero y verdadero que deben reprimir su deseo sexual y el 76,6% de ellos consideraron completamente verdadero que las personas mayores que desean relacionarse sexualmente son “rabo verde” (Cerquera, Galvis, & Cala, 2012, p. 74).

No obstante, los resultados obtenidos por este estudio presentan una realidad que se refleja a una realidad concreta pues ha sido evidenciado que el potencial sexual permanece durante toda la vida de un ser humano. Los prejuicios hacia una vida sexual activa de los adultos, “incurren en generalizaciones excesivas y constituyen actitudes que están relacionadas con los sentimientos negativos que genera un determinado grupo poblacional y de los estereotipos que se refieren a las creencias erróneas que la sociedad construye sobre las personas ancianas” (Llanes, 2013, p. 226)

Existe una fuerte creencia en la que se afirma que las personas de edad avanzada no tienen una vida sexual activa y que no se ven interesados en establecer un vínculo emocional de pareja debido a su edad.

La creencia de que los ancianos que desean mantener relaciones sexuales son personas anormales o inmorales. “Además, se cree que la belleza y la sexualidad son exclusivas de la juventud, que la imagen corporal de los viejos es fea y que no tienen ánimos para pensar en su arreglo personal” (Llanes, 2013, p. 226). Este tipo de creencias y afirmaciones tienden a afectar de manera negativa a ancianos llegando a auto reprimirse en su vida sexual.

Los estudios realizados sobre la vejez, demuestran que “los propios adultos mayores se perciben a sí mismos en forma negativa” (Llanes, 2013, p. 226).

1.9 Tipificación de los mitos

Para empezar, autores como Llanes (2013) sostienen que los mitos sobre disfunción, la falta de interés y la impotencia con los años es un gran folklore, más propio de la cultura occidental, la cual relaciona u otorga al envejecimiento un rol en el papel de anciano-el enfermo. Esta asignación efectivamente separa a las personas mayores de los comportamientos tradicionales de roles sexuales, porque otro mito declara que la enfermedad impide el interés y la capacidad sexuales. Cuando los ancianos son eliminados de la corriente principal, el miedo de envejecimiento y la muerte también se eliminan de vista fácil.

De esta manera a continuación se enumeran la siguiente tipificación de mitos:

a) Carecen de sexualidad

La sexualidad infantil y la del adulto mayor están negadas por las corrientes del pensamiento que afirman que la sexualidad humana está sólo al servicio de la reproducción. “El anciano, presuntamente, no está en condiciones de reproducirse, por lo que el uso de su sexualidad es imposible. Por lo tanto, debe reprimirse” (Llanes, 2013, 227).

b) No se reproducen

Al ser nula la reproducción en la vejez, esto beneficia su sexualidad, “pues están liberados del temor del embarazo. Y pueden por tanto, entregarse libremente a la actividad sexual placentera” (Llanes, 2013, p. 228).

c) Escasez de erotismo en el adulto mayor

El sinónimo de belleza ha estado siempre ligado a la belleza de la juventud, “la vejez nunca fue representante de la belleza y la capacidad seductora” (Llanes, 2013, p. 228). Debido a los cambios fisiológicos propios de la edad afectando en mayoría a las mujeres pues atraviesan por cambios evidentes hacia los que le rodea en su entorno social.

La miseria erótica es otro de los mitos sobre la ancianidad. “Se afirma que son incapaces de experimentar placer (heroicidad subjetiva) y que son incapaces de despertar deseo en otros (heroicidad objetiva)” (Llanes, 2013, p. 229).

d) Frecuencia de la actividad sexual

De igual forma, Llanes (2013) nos dice que con el paso de los años la actividad tiende a disminuir los adultos mayores y que el mantener esta actividad está asociada a estos factores:

- Buen estado de salud físico y mental.
- La existencia de un compañero/a sin limitaciones.
- La historia sexual previa.

Se establece de esta manera que, aquellos sujetos con una actividad sexual habitual y periódica durante otras etapas de la vida, tienen mayor probabilidad de mantener esta actividad cuando envejecen.

e) Cambios en el patrón sexual en el anciano

El comportamiento sexual en la vejez está ligado a varios factores como; una buena salud, disponibilidad de compañero/a, “personalidad, actitudes hacia y de los otros, nivel de educación, nivel social, creencias sexuales, actitud sexual previa, intereses y prácticas previas, grado de satisfacción con la vida” (Llanes, 2013, p. 230).

La sexualidad en el anciano se debe considerar de una manera más amplia tanto el físico como el aspecto emocional. De tal manera, se establece como normal en los adultos mayores ciertas transformaciones en el patrón sexual, como: bajo número de coitos y el aumento de otras participaciones sexuales como las aproximaciones físicas, caricias, momentos íntimos en la parte emocional y complicidad entre la pareja.

f) Cese de la actividad sexual

La inactividad sexual no siempre está ligada a la edad a su vez para que suceda un cese de actividad se toman en cuenta como:

El estado de salud y el grado de incapacidad física y mental (tanto del sujeto como de su pareja), la frecuencia y la calidad de las relaciones sexuales previas, la mal interpretación e inadaptación a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, la situación afectiva y calidad de la relación con la pareja y con otras personas, y de otros cambios en el papel social del anciano, como la viudez, el cambio de domicilio, la institucionalización y las crisis de salud (Llanes, 2013, p. 231).

1.10 Factores que influyen en la conducta sexual del adulto mayor

Seguidamente como se refiere el autor Llanes (2013), se explican varios factores asociados a las conductas sexuales y disfrute de los adultos mayores:

a) Falta de pareja

Es la razón principal por la que existe una abstinencia sexual en la vida de un adulto mayor, principalmente en la mujer debido a que el hombre es quien muere antes que la mujer, tomando en cuenta a los resultados obtenidos en otros estudios.

b) Deterioro de la relación matrimonial

Este deterioro se da en las parejas de la tercera edad debido a que existen factores dentro de la convivencia que se vuelven monótonos en las relaciones sexuales como principalmente los conflictos por falta de comunicación y la monotonía.

c) Falta de privacidad y el síndrome de la abuela esclava

Esta es una forma de maltrato que se observa con frecuencia en países hispanoamericanos, y afecta a mujeres ancianas con una gran carga familiar. “Si la mujer no expresa claramente su agotamiento esto provoca o agrava diversas enfermedades comunes: hipertensión arterial, diabetes, cefaleas, depresión, ansiedad y artritis y pérdida del deseo sexual” (Llanes, 2013, p. 233).

La incapacidad física secundaria a enfermedades es uno de los hechos que con mayor frecuencia lleva al cese de la actividad sexual.

También pueden influir en la declinación de la actividad sexual en los adultos mayores la falta de intimidad y las alteraciones fisiológicas propias del proceso de la vejez, tanto en el hombre como en la mujer, pero no quiere decir que no puedan disfrutar de la actividad sexual plenamente.

“Todos estos mitos y prejuicios sociales castigan al adulto mayor, privándole de su derecho de mantener su actividad sexual satisfactoria” (Munoz, Mezri, & Petit, 2013, pág. 399). Se debe considerar a la sexualidad como algo natural, necesario y saludable de la vida, entonces los deseos y la actividad sexual estarán presentes durante todo el ciclo de nuestras vidas, así se comprenderá de mejor manera la sexualidad de los adultos mayores. “Se entenderá entonces el concepto de sexualidad de una forma mucho más amplia, no considerarla solo como anatomía, fisiología, bioquímica y actos físicos, sino integrando en él el papel que desempeña el género, la identidad, la personalidad, los pensamientos, etc.” (Llanes, 2013, p. 234).

Considerando que la sexualidad como se ha planteado es más que un asunto genital es una parte importante y fundamental de la personalidad, es una dimensión básica de la persona que hay que cultivar, es la forma de sentir, de emocionarnos, de amar, con todas las particularidades. “La sexualidad es y será comunicación, de una forma verbal y de una forma corporal por lo que se hace necesario enfatizar que en la adultez mayor la sexualidad está latente” (Muñoz, Mezri, & Petit, 2013, p. 339).

1.12 Comportamiento en la tercera edad

“El comportamiento es un proceso estrictamente físico, registrable y verificable, que consiste, precisamente, en ser la actividad por la que un ser vivo mantiene y desarrolla su vida en relación con su ambiente, respondiendo a él y modificándolo” (Galarsi, Medina, Ledezma, & Zanin, 2011, p. 99).

Por otro lado, otros autores como Pérez y Merino (2010) sostienen que el comportamiento consiste en la manera de dirigirse de las personas frente a los estímulos en relación con el medio. En este sentido es importante establecer que en todo

comportamiento está de por medio una serie de elementos (tanto por la cultura, normas sociales, actitudes, creencias y la genética).

1.13 Conducta sexual en la vejez

La conducta sexual en la vejez es muy variable de unas personas a otras. Y por lo que se refiere a cada persona en concreto, su vida sexual también puede variar mucho de unos períodos de su vida a otros. La frecuencia y las pautas de conducta sexual pueden modificarse de forma espectacular por diferentes factores. En definitiva, la historia sexual de las personas es muy diferente a lo largo de la vida; y estas diferencias se acrecientan en la vejez. En efecto, podemos encontrar personas sin ninguna actividad sexual, personas que se masturban o tienen relaciones sexuales coitales con frecuencia y personas que tienen otras conductas sexuales menos convencionales (López, 2012).

Por ello es importante tener en cuenta que no se pueden usar los datos que daremos a continuación para entender a una persona concreta, sino considerarlos referidos a características más predominantes en los diferentes grupos de edad. De hecho, si usamos estos datos de forma inadecuada, especialmente en la clínica y en el trato personalizado con mayores, se pueden convertir en un prejuicio que dificulte el conocimiento y la comprensión de una persona concreta. Por todo ello, podemos encontrar un patrón de fisiología sexual en la vejez también, por cierto, con grandes diferencias individuales, pero no es posible establecer un verdadero patrón en las conductas sexuales en esta etapa de la vida, ni en cuanto a la frecuencia, ni en cuanto a pautas de conducta sexual, ni en cuanto al grado de satisfacción, ni en cuanto al significado afectivo, ni en relación con la importancia que dan a la actividad sexual. Por tanto, todo lo que decimos a continuación tiene una limitación: la variabilidad es tan grande que las excepciones pueden llegar a ser la regla. Los cambios en la conducta sexual en la vejez no son universales, unidireccionales, ni monocausales. Admiten mucha diversidad, son multidireccionales y obedecen a numerosas causas que afectan a las personas en combinaciones muy distintas (López, 2012).

1.14 CONCLUSIONES:

De acuerdo con la literatura revisada, se puede concluir que un hombre o una mujer sanos física y psíquicamente entre los 50 y 70 años, o incluso a edades más avanzadas, pueden mantener un determinado nivel de actividad sexual. Esta es una

posibilidad más que comprobada si son personas libres de estereotipos, prejuicios o tabús. Resulta fundamental que exista una adecuada educación y comprensión de todos los cambios que se dan en esta etapa del desarrollo del ciclo vital en cuanto a la sexualidad se refiere y que se reconozca que esto no es exclusivo de los jóvenes.

Desafortunadamente las personas de la tercera edad asumen los estereotipos que niegan su derecho al placer sexual. No solo evitan disfrutar de su sexualidad, sino que también se avergüenzan cuando lo hacen. Lo cierto es que el deleite sexual está en relación con la duración y la calidad de vida. Por lo tanto, es incorrecto seguir considerando al anciano como poco interesado en la sexualidad o con escasa actividad sexual. De la vida sexual de las personas de la tercera edad estamos informados de una manera muy escasa. Pero hoy podemos decir que "no hay un límite cronológico después del cual la vida sexual desaparece" (Pérez, 2008, p. 22). Por lo tanto, el primer paso para una consideración ética sobre el papel de la sexualidad en la vejez pasa inevitablemente por reconsiderar estas actitudes que, ocultando la existencia del problema, dificultan enormemente su solución.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

El objetivo del presente estudio es identificar los comportamientos y creencias de los adultos mayores en cuanto a la vivencia de la sexualidad. Lo cual en este capítulo se abordará el método empleado en la investigación propuesta. Este comprende el diseño, muestra para el estudio, criterios de inclusión, exclusión y algunos aspectos de carácter ético. De igual manera, se expondrán los instrumentos utilizados como: Cuestionario sobre la sexualidad en el adulto mayor costarricense y cuestionario sobre mitos en sexualidad del adulto mayor (Quiroz, 2005). Además se implementa preguntas a manera de entrevista semiestructurada para profundizar aspectos referentes a este estudio.

2. Método

2.1 Diseño:

Se trata de un estudio transversal que cuenta con un carácter descriptivo y exploratorio, debido a que consiste en dar a conocer información que proporcionan los adultos mayores, respecto a creencias, y comportamientos acerca de la vivencia de su sexualidad, importantes para esta investigación, las cuales serán evaluadas por medio de cuestionarios y entrevistas semiestructuradas.

2.2 Participantes:

Esta investigación fue ejecutada en el programa académico Universidad del Adulto Mayor en la ciudad de Cuenca, desde abril hasta octubre del 2017.

La Universidad del adulto mayor cuenta con 75 personas tanto hombres como mujeres, de ellos participaron 72 que cumplieron los criterios de selección. Se les aplicó el Cuestionario modificado sobre la sexualidad en el adulto mayor y el Cuestionario sobre mitos en la sexualidad del adulto mayor.

Por otro lado se escogió una muestra no aleatoria y voluntaria de 14 personas cumpliendo con las edades entre 65 a 80 años, con nivel de instrucción mínimo de secundaria completa, quienes participaron sin ningún inconveniente, respondiendo a cada pregunta de una manera abierta y sin restricciones.

Tabla 1 Participantes

	n	%
Masculino	28	38,9
Femenino	44	61,1
Total	72	100,0

En la tabla 1. figuran los participantes de la investigación, el género femenino predomina en la muestra (61,1%) frente al masculino (38,9%).

2.2.1 Criterios de Inclusión:

- a) Personas entre 65 a 80 años.
- b) Nivel de instrucción mínimo secundaria completa.

2.2.3 Criterios de Exclusión:

- a) Adultos mayores con alteraciones mentales y físicas severas.
- b) Rangos de edad inferiores a los 65 o superiores a los 80 años.

Se llegó a una muestra de 72 personas, y se excluyeron a 3 personas debido a que no cumplían con los criterios de inclusión.

2.2.4 Aspectos de carácter ético:

Previo aprobación de la Universidad del Adulto Mayor, se dio a conocer a los adultos mayores acerca del estudio que se iba a realizar, su participación voluntaria y la confidencialidad de la información receptada en los cuestionarios y en las entrevistas por medio de consentimiento informado.

2.4 Instrumentos:

Ficha sociodemográfica: edad, sexo, nacionalidad, lugar de residencia, estado civil, número de hijos, con quién convive, nivel de educación.

2.4.1 Cuestionario de la sexualidad en el adulto mayor costarricense: este cuestionario fue realizado por la Psicóloga Clínica Helga Quirós Salazar y validado por la Universidad de Costa Rica, está elaborado con información proveniente de referencias bibliográficas de estudios similares realizados en otros contextos, y aportes de expertos. Consta de 114 preguntas basadas en áreas de aspectos sociales y culturales, aspectos físicos o fisiológicos, aspectos psicológicos y sobre sexualidad.

Siguiendo esta línea, se escogió preguntas (abiertas y cerradas), tomando en cuenta este modelo de base con el fin de seleccionar las que obedezcan a los objetivos de la presente investigación. Teniendo como resultado un cuestionario modificado sobre la sexualidad en el adulto mayor con 41 preguntas.

2.2.5 Cuestionario sobre mitos en sexualidad del adulto mayor: este instrumento consta de 30 ítems cerrados, fue realizado por la Psicóloga Clínica Helga Quirós Salazar y validado por la Universidad de Costa Rica con opciones de “cierto”, “falso” y “no sé”. Tiene la finalidad de obtener conocimientos sobre mitos y temáticas que pertenecen a la educación sexual en los adultos mayores.

2.2.6 Entrevista semiestructurada sobre la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor

Esta entrevista consta de 10 preguntas realizadas con la finalidad de profundizar creencias y comportamientos sobre la sexualidad en los adultos mayores.

Dada la carencia de un instrumento validado, se procede a la adaptación de preguntas en la encuesta y en la entrevista semiestructurada para abordar esta temática en la población escogida, tomando en cuenta la libertad de abstenerse de contestar en algún momento de la prueba.

2.5 Procedimiento

Debido a que el presente estudio es mixto (cualitativo y cuantitativo) su procedimiento se ha dividido en dos secciones. En primer lugar para desarrollar la parte cualitativa del trabajo se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

Fase 1: Se efectuó la selección de 14 participantes estudiantes de la Universidad del Adulto Mayor para la aplicación de la entrevista. Se dialogaba con los posibles candidatos y se trabajaba con los que se ofrecían de manera voluntaria para la investigación.

Fase 2: Se les dio a conocer el consentimiento informado para realizar las entrevistas individuales a cada uno de los voluntarios.

Fase 3: Se estableció un horario para realizar las entrevistas a los participantes.

Fase 4: Realización de las entrevistas a los participantes en los días señalados en el horario.

Fase 5: Recolección de la información en medios digitales con el fin de procesar la información obtenida.

Fase 6: Análisis de la información recabada en las entrevistas.

Fase 7: Presentación de resultados a través de mapas de relación.

Por otro lado, en la parte cuantitativa se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

Fase 1: Se dio a conocer el motivo del estudio que se va a realizar en cuanto a la sexualidad en el adulto mayor.

Fase 2: Se llenó la ficha sociodemográfica en la que constaba información de cada participante como edad, sexo, grado de escolaridad, estado civil, etc.

Fase 3: Se aplicó el cuestionario modificado a conveniencia de la investigación, utilizando determinadas preguntas afines a los objetivos establecidos. Luego se elaboró una ficha de cada participante.

Fase 4: Se analizó los resultados cuantitativos, para ello se utilizó el programa SPSS 20.

Fase 5: Presentación de resultados a través de tablas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Resultados Cuantitativos

A continuación se presentan los resultados obtenidos en el estudio; en primer lugar, las actitudes y comportamientos que tienen los adultos mayores en cuanto a la vivencia de su sexualidad, las creencias o mitos que mantienen los adultos mayores con respecto a la sexualidad y la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor.

Luego de recopilar la información obtenida a lo largo de la realización de este estudio se evidenciaron los siguientes resultados:

Tabla 2 Actitudes que se deberían tomar ante cambios después de los 60 años

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Vivir con otra persona para no estar solo	n	2	3	5
	%	2,7%	4,1%	6,8%
Dejar de trabajar	n	1	0	1
	%	1,3%	0,0%	1,3%
Dejar de lado la vida sexual activa	n	0	1	1
	%	0,0%	1,3%	1,3%
Dedicar más tiempo a su familia	n	4	3	7
	%	5,5%	4,1%	9,6%
Dejar que otros decidan por él o ella	n	1	1	2
	%	1,3%	1,3%	2,6%
Continuar con su vida normal	n	16	33	49
	%	22,2%	48,6%	70,8%
Participar en actividades recreativas	n	4	9	13
	%	5,5%	13,8%	19,3%
Buscar lo que le cause felicidad y placer	n	5	12	17
	%	6,9%	18,1%	24,0%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Como se puede evidenciar en la Tabla 2. Las personas encuestadas en su mayoría sugieren que la actitud frente a los cambios después de los 60 años sería de continuar con su vida normal (70,8%), seguido por buscar lo que le cause felicidad y placer (24,0%) y finalmente por participar en actividades recreativas (19,3%).

Tabla 3 Importancia de la apariencia física en relaciones interpersonales

		Género		
		Masculino	Femenino	Total
Siempre o casi siempre	n	12	26	38
	%	16,7%	36,1%	52,8%
A veces	n	8	9	17
	%	11,1%	12,5%	23,6%
Casi nunca o nunca	n	5	2	7
	%	6,9%	2,8%	9,7%
Depende de la pareja con quien esté	n	3	7	10
	%	4,2%	9,7%	13,9%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

En cuanto a la importancia que le dan a la apariencia física en las relaciones interpersonales, los adultos mayores respondieron, en su mayoría, que siempre o casi siempre (52,8%) así mismo se evidenció un significativo porcentaje en A veces (23,6%) y Depende con la pareja con quien esté (13,9%). Tal y como se refleja en la Tabla 3.

Tabla 4 Sentimientos en relación a los cambios físicos producidos por el envejecimiento

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Renovación	N	4	4	8
	%	5,6%	5,6%	11,1%
Impotencia	N	3	1	4
	%	4,2%	1,4%	5,6%
Aceptación	N	14	26	40
	%	19,4%	36,1%	55,6%
Tristeza	N	2	4	6
	%	2,8%	5,6%	8,3%
Vergüenza	N	1	1	2
	%	1,4%	1,4%	2,8%
Incertidumbre	N	2	2	4
	%	2,8%	2,8%	5,6%
Felicidad	N	3	6	9
	%	4,2%	8,3%	12,5%
Ansiedad	N	1	2	3
	%	1,4%	2,8%	4,2%
Inseguridad	N	1	3	4
	%	1,4%	4,2%	5,6%
Auto reconocimiento	N	6	13	19
	%	8,3%	18,1%	26,4%
Amor	N	3	6	9
	%	4,2%	8,3%	12,5%
Total	N	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Los resultados obtenidos en este apartado sugieren que el sentimiento con mayor significación hacia los cambios físicos en el envejecimiento es el de Aceptación (55,6%) seguido por Auto reconocimiento (26,4%) y por Felicidad y Amor (12,5%). Esto se ve claramente en la Tabla 4.

Tabla 5 Padecimiento de enfermedades

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Sí	N	11	25	36
	%	15,3%	34,7%	50,0%
No	N	17	19	36
	%	23,6%	26,4%	50,0%
Total	N	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Diabetes	N	5	3	8
	%	6,90%	4,10%	11,00%
Hipertensión	N	2	4	6
	%	2,80%	5,50%	8,30%
Artritis	N	1	5	6
	%	1,30%	7%	8,20%
Tiroidismo	N	1	2	3
	%	1,30%	2,70%	4,00%
Cáncer	N	0	1	1
	%	0%	1,30%	1,30%
Osteoporosis	N	3	8	11
	%	4,10%	11,10%	15,20%
Depresión	N	1	0	1
	%	1,30%	0%	1,30%
Total	N	13	23	36
	%	36,1%	63,8%	100%

En la Tabla 5. Se puede evidenciar que la mitad de la muestra sí presenta enfermedades, mientras la otra mitad no presenta ninguna enfermedad.

Tabla 6 Razones por la que hacen ejercicio

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Le gusta hacerlo	n	18	36	54
	%	25,0%	50,0%	75,0%
Se ve obligado o debe hacerlo	n	2	2	4
	%	2,8%	2,8%	5,6%
Tiene la posibilidad de hacerlo	n	6	9	15
	%	8,3%	12,5%	20,8%
Le permite relacionarse con otras personas	n	4	6	10
	%	5,6%	8,3%	13,9%
Otra razón	n	1	0	1
	%	1,4%	0,0%	1,4%
No hace ejercicio	n	1	0	1
	%	1,4%	0,0%	1,4%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Otra razón: lo realiza por salud

La mayor razón por la que los Adultos mayores realizan ejercicio es debido a que les gusta hacerlo (75,0%). Tal como lo describe la Tabla 6.

Tabla 7 Uso de medicamentos

		Género		
		Masculino	Femenino	Total
Sí	n	11	25	36
	%	15,3%	34,7%	50,0%
No	n	17	19	36
	%	23,6%	26,4%	50,0%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Sí: medicamentos como Calcio, Losartán, Fluoxetina, Metotrexaco, Levotiroxina, Colágeno y Quimioterapia.

De acuerdo a la Tabla 7. La mitad de los participantes consume algún tipo de medicación, mientras que la otra mitad no la consume.

Tabla 8 Uso de imaginación como medio para obtener placer sexual

		Género		
		Masculino	Femenino	Total
Sí	N	23	20	43
	%	31,9%	27,8%	59,7%
No	N	5	24	29
	%	6,9%	33,3%	40,3%
Total	N	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

La mayoría de los participantes sí ha usado su imaginación como medio para obtener placer sexual (59,7%). Tal como lo demuestra la Tabla 8.

Tabla 9 Creencia sobre el uso de imaginación sexual

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Bueno o normal porque produce satisfacción y beneficios.	n	27	20	47
	%	37,5%	27,8%	65,3%
Malo o anormal porque conduce a actos inapropiados.	n	1	24	25
	%	1,4%	33,3%	34,7%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

De acuerdo con la Tabla 9. Los participantes creen que el uso de imaginación para obtener placer sexual es un acto Bueno o normal porque produce satisfacción y beneficios (65,3%).

Tabla 10 Lo que se debería hacer al no lograr mantener relaciones sexuales

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Consulta a un médico o especialista	n	15	28	43
	%	20,8%	38,9%	59,7%
Tomar algún medicamento, o utilizar algún aparato que le proporcione ayuda	n	1	2	3
	%	1,4%	2,8%	4,2%
Hablar con su pareja y buscar una solución	n	16	18	34
	%	22,2%	25,0%	47,2%
Eliminar por completo toda actividad y encuentro sexual	n	0	2	2
	%	0,0%	2,8%	2,8%
Practicar otro tipo de acercamiento sexual	n	0	1	1
	%	0,0%	1,4%	1,4%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

De acuerdo con la mayoría de los adultos mayores encuestados, se obtiene que lo que se debería hacer es consultar a un médico o especialista (59,7%). Viéndose claramente en la Tabla 10.

Tabla 11 Creencias sobre las diferentes orientaciones sexuales

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Una persona normal y moralmente aceptable	n	21	38	59
	%	29,2%	52,8%	81,9%
Una persona anormal y moralmente inaceptable	n	7	6	13
	%	9,7%	8,3%	18,1%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Según los resultados obtenidos se obtiene que la creencia sobre las diferentes orientaciones sexuales, es la de una persona normal y moralmente aceptable. Así como lo describe en la Tabla 11.

Tabla 12 Aspectos principales que propicien encuentros sexuales

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
La higiene personal	n	8	15	23
	%	11,1%	20,8%	31,9%
Apariencia personal	n	5	5	10
	%	6,9%	6,9%	13,9%
Atracción física	n	4	5	9
	%	5,6%	6,9%	12,5%
El amor o el cariño mutuo	n	17	35	52
	%	23,6%	48,6%	72,2%
El compromiso mutuo	n	3	2	5
	%	4,2%	2,8%	6,9%
La salud física o el estado físico	n	7	4	11
	%	9,7%	5,6%	15,3%
El tiempo que tienen de conocerse	n	2	0	2
	%	2,8%	0,0%	2,8%
La forma de pensar, actuar y sentir de ambos	n	7	3	10
	%	9,7%	4,2%	13,9%
La experiencia sexual de ambos	n	4	1	5
	%	5,6%	1,4%	6,9%
La exploración del cuerpo propio y el de la pareja	n	4	3	7
	%	5,6%	4,2%	9,7%
La posibilidad de contar con un espacio privado e íntimo	n	4	6	10
	%	5,6%	8,3%	13,9%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

En la Tabla 12. Se ve claramente que los aspectos principales que los adultos mayores mantienen es el amor o el cariño mutuo (72,2%) luego se encuentra la higiene personal (31,9%) y la salud física o el estado físico (15,3%).

Tabla 13 Actitudes que se deberían tomar en cuenta para mejorar la sexualidad en la vejez

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Explorar el cuerpo propio y el de la pareja	n	2	4	6
	%	2,7%	5,5%	8,2%
Comprender que es normal que se produzca cierta disminución fisiológica	n	6	17	23
	%	8,3%	23,6%	31,9%
Que las relaciones se den más despacio	n	1	5	6
	%	1,3%	6,9%	8,2%
Que ambos miembros de la pareja conozcan sus gustos o preferencias	n	3	7	10
	%	4,1%	9,7%	13,8%
Que exista amor y cariño de por medio	n	12	23	35
	%	16,6%	31,9%	48,5%
Contar con un espacio privado e íntimo	n	2	4	6
	%	2,7%	5,5%	8,2%
Cuidar la salud mental y salud física	n	6	7	13
	%	8,3%	9,7%	18,0%
No dejarse influir por los mitos o estereotipos	n	2	3	5
	%	2,7%	4,1%	6,8%
Utilizar artículos que faciliten los encuentros sexuales (lubricantes,viagra,etc)	n	1	7	8
	%	1,3%	9,7%	11,0%
Practicar contactos físicos, como caricias, besos, masajes, etc.	n	5	8	13
	%	6,9%	11,1%	18,0%
Mantenerse físicamente atractivo o atractiva	n	5	5	10
	%	6,9%	6,9%	13,8%
Aceptarse a sí mismo y a su pareja como son	n	13	8	21
	%	18,1%	11,1%	29,2%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

De acuerdo con los resultados obtenidos en la Tabla 13. Se puede evidenciar que debe existir amor y cariño de por medio (48,5%) para mejorar la sexualidad en la vejez.

Tabla 14 Edad en la que tuvo primera relación sexual

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
No ha tenido relaciones sexuales nunca	n	1	4	5
	%	1,4%	5,6%	6,9%
Entre los 0 y 20 años	n	19	13	32
	%	26,4%	18,1%	44,4%
Entre los 21 y 40 años	n	8	26	34
	%	11,1%	36,1%	47,2%
Entre los 41 y 60 años	n	0	1	1
	%	0,0%	1,4%	1,4%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

En la tabla 14. Se puede comprobar que la edad en la que la mayoría tuvo su primera relación sexual fue entre los 21 y 40 años (47,2%).

Tabla 15 Influencias hacia comportamientos y actitudes referentes a la sexualidad

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Creencias, pensamientos y percepciones	n	17	25	42
	%	23,6%	34,7%	58,3%
Experiencias pasadas	n	9	11	20
	%	12,5%	15,2%	27,7%
El lugar o país donde se vive	n	1	5	6
	%	1,3%	6,0%	7,3%
La clase social a la que se pertenezca	n	2	2	4
	%	2,7%	2,7%	5,4%
Lo que la sociedad dice que está bien o mal	n	0	1	1
	%	0,0%	1,3%	1,3%
Lo que la familia dice que está bien o mal	n	1	3	4
	%	1,3%	4,1%	5,4%
Otra: Amor, depende de cada persona y ninguna influencia	n	0	3	3
	%	0,0%	4,1%	4,1%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

En la Tabla 15. Se puede apreciar que los principales aspectos que influyen en los comportamientos y actitudes hacia la sexualidad son, las creencias, pensamientos y percepciones (58,3%) en su mayoría y las experiencias pasadas (27,7%).

Tabla 16 Problemáticas experimentadas en la respuesta sexual de su cuerpo (mujeres)

	Respuestas	
	n	%
No tiene sensaciones placenteras durante el acto sexual	4	6,6%
Tiene dificultad para alcanzar el orgasmo	6	9,8%
Siente un fuerte dolor que impide la penetración	9	14,8%
No tiene deseo o apetito sexual	3	4,9%
No tiene lubricación	13	21,3%
No ha experimentado ninguna problemática	11	18,0%
Otra	15	24,6%
Total	61	100,0%

Como se aprecia en la Tabla 16. La mayor problemática que comentaron las mujeres adultas mayores en cuanto a lo que su cuerpo responde a los estímulos sexuales, es la falta de lubricación (21,3%) y otro componente significativo es que no ha experimentado ninguna problemática (18,0%).

Tabla 17 Problemáticas experimentadas en la respuesta sexual de su cuerpo (Hombres)

	Respuestas	
	n	%
Se le hace imposible o difícil mantener la erección	6	19,4%
Le es difícil liberar la eyaculación	4	12,9%
La eyaculación se da de forma rápida y precipitada	6	19,4%
No tiene deseo o apetito sexual	1	3,2%
No tiene lubricación	2	6,5%
No ha experimentado ninguna problemática	12	38,7%
Total	31	100,0%

De acuerdo con los resultados expuestos en la Tabla 17. Se puede concluir que los hombres no han experimentado ningún tipo de problemática (38,7%) en la respuesta sexual de su cuerpo.

Tabla 18 Pareja actualmente

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Sí	n	19	29	48
	%	26,4%	40,3%	66,7%
No, por qué	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

El 66,7% de los participantes tiene pareja actualmente. Así como lo registra la Tabla 18.

Tabla 19 Aspectos que mantienen la relación de pareja

		Género		
		Masculino	Femenino	Total
Necesidad de compañía	n	12	15	27
	%	16,6%	20,8%	37,4%
Gratificación sexual	n	9	6	15
	%	12,5%	8,3%	20,8%
Estabilidad emocional	n	8	17	25
	%	11,1%	23,6%	34,7%
Un compromiso de matrimonio	n	5	8	13
	%	6,9%	11,1%	18,0%
Un compromiso económico:	n	2	2	4
	%	2,7%	2,7%	5,4%
Amor	n	15	24	39
	%	20,8%	33,3%	54,1%
Hijos	n	7	9	16
	%	9,7%	12,5%	22,2%
No tiene pareja	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

De acuerdo con la Tabla 19. Se puede observar que el aspecto que más sobresale como mantenedor de la relación de pareja es el amor (54,1%) seguido por la necesidad de compañía (37,4%) y estabilidad emocional (34,7%).

Tabla 20 Como se demuestran afecto entre usted y su pareja

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Miradas de afecto	n	15	20	35
	%	20,8%	27,7%	48,5%
Gestos de ternura	n	12	21	33
	%	16,6%	29,1%	45,7%
Sensualidad	n	9	5	14
	%	12,5%	6,9%	19,4%
Masajes	n	7	11	18
	%	9,7%	15,2%	24,9%
Besos	n	12	19	31
	%	16,6%	26,3%	42,9%
Caricias	n	12	16	28
	%	16,6%	22,2%	38,8%
Erotismo	n	5	5	10
	%	6,9%	6,9%	13,8%
No tiene pareja	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

De acuerdo con los resultados obtenidos en la Tabla 20. Se aprecia que la mayoría de los adultos mayores demuestran su afecto por miradas de afecto (48,5%) seguido por gestos de ternura (45,7%) y besos (42,9%).

Tabla 21 Grado de satisfacción de su vida sexual

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Muy satisfactoria	n	12	13	25
	%	16,7%	18,1%	34,7%
Satisfactoria	n	13	23	36
	%	18,1%	31,9%	50,0%
Poco satisfactoria	n	2	3	5
	%	2,8%	4,2%	6,9%
No tiene pareja	n	1	5	6
	%	1,4%	6,9%	8,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

El grado de satisfacción en cuanto a su vida sexual es en la mayoría satisfactorio (50,0%) tal y como lo refleja la Tabla 21.

Tabla 22 Cómo experimenta placer sexual con su pareja

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Por medio de sensaciones físicas	n	2	1	3
	%	2,8%	1,4%	4,2%
Por medio de sensaciones afectivas	n	1	3	4
	%	1,4%	4,2%	5,6%
Por ambos (sensaciones físicas y afectivas)	n	15	25	40
	%	20,8%	34,7%	55,6%
No experimenta placer sexual.	n	1	0	1
	%	1,4%	0,0%	1,4%
No tiene pareja	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Como se ve en la Tabla 22. Se puede evidenciar que la mayoría de las personas adultas mayores experimenta placer sexual por medio de una combinación entre sensaciones físicas y afectivas (55,6%).

Tabla 23 La pareja responde placenteramente a los acercamientos sexuales que usted le da

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Siempre o casi siempre	n	12	19	31
	%	16,7%	26,4%	43,1%
A veces	n	4	7	11
	%	5,6%	9,7%	15,3%
Casi nunca o nunca	n	2	1	3
	%	2,8%	1,4%	4,2%
Depende de la pareja con quien esté	n	1	2	3
	%	1,4%	2,8%	4,2%
No tiene pareja	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tal y como lo demuestra la Tabla 23. La pareja responde placenteramente siempre o casi siempre (43,1%) a los acercamientos sexuales.

Tabla 24 Responde usted ante los acercamientos sexuales de su pareja de manera placentera

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Siempre o casi siempre	n	12	18	30
	%	16,7%	25,0%	41,7%
A veces	n	4	8	12
	%	5,6%	11,1%	16,7%
Casi nunca o nunca	n	2	1	3
	%	2,8%	1,4%	4,2%
Depende de la pareja con quien esté	n	1	2	3
	%	1,4%	2,8%	4,2%
No tiene pareja	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

La persona adulto mayor responde a su pareja placenteramente siempre o casi siempre (41,7%) resultado expuesto en la Tabla 24.

Tabla 25 Mitos Sexualidad en el adulto mayor

			Género		Total
			Masculino	Femenino	
A cualquier edad del individuo, hay que asumir como normal cualquier manifestación de la sexualidad	Cierto	n	18	32	50
		%	25,0%	44,4%	69,4%
	Falso	n	4	11	15
		%	5,6%	15,3%	20,8%
	No sé	n	6	1	7
		%	8,3%	1,4%	9,7%
Con la edad, la sexualidad se vuelve vergonzosa	Cierto	n	1	9	10
		%	1,4%	12,5%	13,9%
	Falso	n	24	33	57
		%	33,3%	45,8%	79,2%
	No sé	n	3	2	5
		%	4,2%	2,8%	6,9%
Conocer el cuerpo del hombre y la mujer y su funcionamiento es necesario para vivir una buena sexualidad	Cierto	n	23	38	61
		%	31,9%	52,8%	84,7%
	Falso	n	3	4	7
		%	4,2%	5,6%	9,7%
	No sé	n	2	2	4
		%	2,8%	2,8%	5,6%
Toda persona tiene derecho a vivir su sexualidad de acuerdo a sus intereses o deseos	Cierto	n	24	35	59
		%	33,3%	48,6%	81,9%
	Falso	n	1	6	7
		%	1,4%	8,3%	9,7%
	No sé	n	3	3	6
		%	4,2%	4,2%	8,3%
	Cierto	n	12	25	37

Cuando la vagina está seca, la lubricación artificial hace el coito más fácil e incluso puede hacerlo más placentero		%	16,7%	34,7%	51,4%
	Falso	n	6	7	13
		%	8,3%	9,7%	18,1%
	No sé	n	10	12	22
		%	13,9%	16,7%	30,6%
La persona que no logra despertar el placer de su pareja o no logra tener un orgasmo, es un inútil	Cierto	n	4	7	11
		%	5,6%	9,7%	15,3%
	Falso	n	17	32	49
		%	23,6%	44,4%	68,1%
	No sé	n	7	5	12
		%	9,7%	6,9%	16,7%
El hombre no debe manifestar sus sentimientos	Cierto	n	2	3	5
		%	2,8%	4,2%	6,9%
	Falso	n	23	40	63
		%	31,9%	55,6%	87,5%
	No sé	n	3	1	4
		%	4,2%	1,4%	5,6%
El hombre siempre quiere tener sexo	Cierto	n	12	20	32
		%	16,7%	27,8%	44,4%
	Falso	n	12	21	33
		%	16,7%	29,2%	45,8%
	No sé	n	4	3	7
		%	5,6%	4,2%	9,7%
Los términos sexo y sexualidad, tienen diferentes significados	Cierto	n	18	37	55
		%	25,0%	51,4%	76,4%
	Falso	n	4	2	6
		%	5,6%	2,8%	8,3%
	No sé	n	6	5	11
		%	8,3%	6,9%	15,3%
	Cierto	n	7	8	15

La liberación femenina conduce a la promiscuidad		%	9,7%	11,1%	20,8%
	Falso	n	16	29	45
		%	22,2%	40,3%	62,5%
	No sé	n	5	7	12
La mayoría de las personas mayores de 60 años son enfermos o discapacitados		%	6,9%	9,7%	16,7%
	Cierto	n	4	9	13
		%	5,6%	12,5%	18,1%
	Falso	n	22	33	55
		%	30,6%	45,8%	76,4%
	No sé	n	2	2	4
La mujer necesita más tiempo que el hombre para alcanzar el orgasmo		%	2,8%	2,8%	5,6%
	Cierto	n	18	26	44
		%	25,0%	36,1%	61,1%
	Falso	n	7	12	19
		%	9,7%	16,7%	26,4%
	No sé	n	3	6	9
La mujer no necesita tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que el hombre		%	4,2%	8,3%	12,5%
	Cierto	n	14	24	38
		%	19,4%	33,3%	52,8%
	Falso	n	9	17	26
		%	12,5%	23,6%	36,1%
	No sé	n	5	3	8
La mujer que no logra experimentar orgasmos debe resignarse		%	6,9%	4,2%	11,1%
	Cierto	n	2	4	6
		%	2,8%	5,6%	8,3%
	Falso	n	21	34	55
		%	29,2%	47,2%	76,4%
	No sé	n	5	6	11
		%	6,9%	8,3%	15,3%
	Cierto	n	4	11	15

La mujer tiene que esperar que el hombre "la busque". Ella no debe iniciar los acercamientos sexuales		%	5,6%	15,3%	20,8%
	Falso	n	21	27	48
		%	29,2%	37,5%	66,7%
	No sé	n	3	6	9
La religión dicta como debe vivirse la sexualidad		%	4,2%	8,3%	12,5%
	Cierto	n	10	20	30
		%	13,9%	27,8%	41,7%
	Falso	n	13	21	34
		%	18,1%	29,2%	47,2%
	No sé	n	5	3	8
Las relaciones sexuales prematrimoniales son aceptables		%	6,9%	4,2%	11,1%
	Cierto	n	17	19	36
		%	23,6%	26,4%	50,0%
	Falso	n	7	16	23
		%	9,7%	22,2%	31,9%
	No sé	n	4	9	13
Las disfunciones sexuales son alteraciones de la respuesta sexual, que provocan problemas y molestias		%	5,6%	12,5%	18,1%
	Cierto	n	17	24	41
		%	23,6%	33,3%	56,9%
	Falso	n	4	14	18
		%	5,6%	19,4%	25,0%
	No sé	n	7	6	13
Las personas que tuvieron una vida sexual activa en su juventud, tienen una vida sexual activa en la actualidad		%	9,7%	8,3%	18,1%
	Cierto	n	8	16	24
		%	11,1%	22,2%	33,3%
	Falso	n	13	19	32
		%	18,1%	26,4%	44,4%
	No sé	n	7	9	16
		%	9,7%	12,5%	22,2%
	Cierto	n	6	5	11

Los adultos mayores de 60 años representan una carga porque requieren de atención y cuidados constantes		%	8,3%	6,9%	15,3%
	Falso	n	21	35	56
		%	29,2%	48,6%	77,8%
	No sé	n	1	4	5
Los problemas de índole sexual se crean a través de ideas y pensamientos erróneos sobre sexualidad		%	1,4%	5,6%	6,9%
	Cierto	n	10	20	30
		%	13,9%	27,8%	41,7%
	Falso	n	10	15	25
		%	13,9%	20,8%	34,7%
	No sé	n	8	9	17
Una mujer debe mantener relaciones sexuales solamente con un hombre durante toda su vida		%	11,1%	12,5%	23,6%
	Cierto	n	11	14	25
		%	15,3%	19,4%	34,7%
	Falso	n	14	25	39
		%	19,4%	34,7%	54,2%
	No sé	n	3	5	8
Para que una relación de pareja tenga éxito, ambos miembros deben lograr que el otro se sienta amado y apreciado		%	4,2%	6,9%	11,1%
	Cierto	n	26	37	63
		%	36,1%	51,4%	87,5%
	Falso	n	0	3	3
		%	0,0%	4,2%	4,2%
	No sé	n	2	4	6
Es vergonzoso comprar o adquirir algún elemento que tenga que ver con la práctica de relaciones sexuales (como condones, lubricantes, Viagra, entre otros)		%	2,8%	5,6%	8,3%
	Cierto	n	3	12	15
		%	4,2%	16,7%	20,8%
	Falso	n	20	29	49
		%	27,8%	40,3%	68,1%
	No sé	n	5	3	8
		%	6,9%	4,2%	11,1%

El adulto mayor manifiesta en 81,9% que toda persona tiene derecho a vivir su sexualidad de acuerdo a sus intereses y deseos, un 87,5% expresa que el hombre sí debe manifestar sus sentimientos, el 52,8% dice que la mujer no necesita tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que el hombre, el 47,2 se refiere a que la religión no dicta cómo debe vivirse la sexualidad, 41,7 manifiesta que los problemas de índole sexual se crean a través de ideas y pensamientos erróneos sobre la sexualidad y el 68,1% piensa que no es vergonzoso comprar o adquirir algún elemento que tenga que ver con la práctica de relaciones sexuales (como condones, lubricantes, Viagra, entre otros). Estos resultados se pueden notar claramente en la Tabla 25.

Resultados Cualitativos

A continuación se describe la parte cualitativa de la investigación. Primero se detalla la descripción de categorías y variables de las entrevistas realizadas. Luego, los resultados de las mismas organizados en figuras.

Tabla 26 Detalle de las categorías y variables de comportamientos y creencias de la vivencia de la sexualidad en la tercera edad

CATEGORÍAS	VARIABLES
Relaciones sexuales: acto natural y la mejor creación de Dios.	No es la misma frecuencia Importa más la parte afectiva que la sexual Falta de lubricación en las mujeres
Expresión de amor: lo más importante en la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor.	Gestos Diálogo Atención y caricias. Comprensión
Diferentes orientaciones sexuales: inclinaciones sexuales libres de escoger en cada persona.	Respeto Naturaleza de cada persona Libertad
Creencias de la sexualidad: manera diferente de pensar según el criterio de cada persona.	Lo más sagrado Unidad creadora de vida Aceptación Necesidad biológica y afectiva Manera de expresarse
Sexualidad en adultos mayores: importa más la parte afectiva que la sexual.	La sexualidad no desaparece Proceso de adaptación Disminuye intensidad Expresión de amor por medio de actos

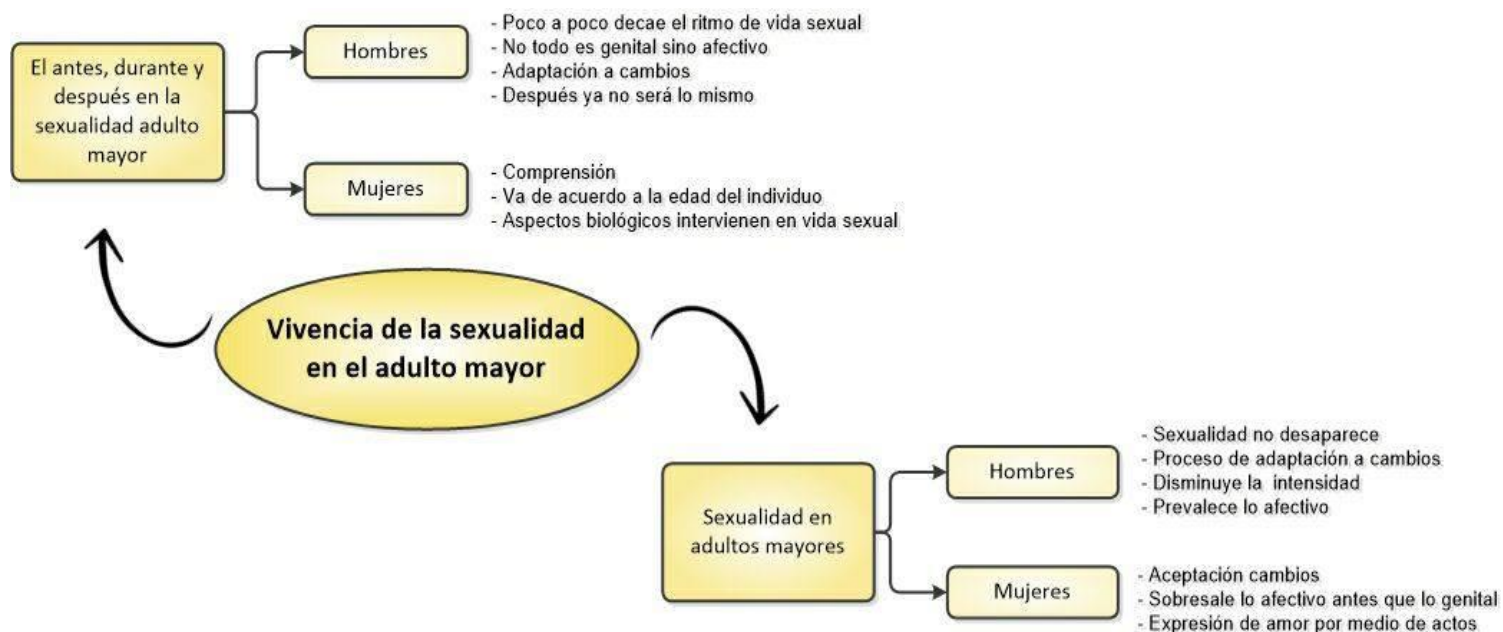


Figura 1. Vivencia de la sexualidad en el adulto mayor

La sexualidad en adultos mayores se expresa por medio de actos, teniendo prevalencia en lo afectivo debido a que disminuye la intensidad de las relaciones sexuales. Es una etapa de aceptación a cambios en donde el adulto mayor se acopla a su vivencia en cuanto a su sexualidad, tal y como se ve reflejado en la Figura 1.

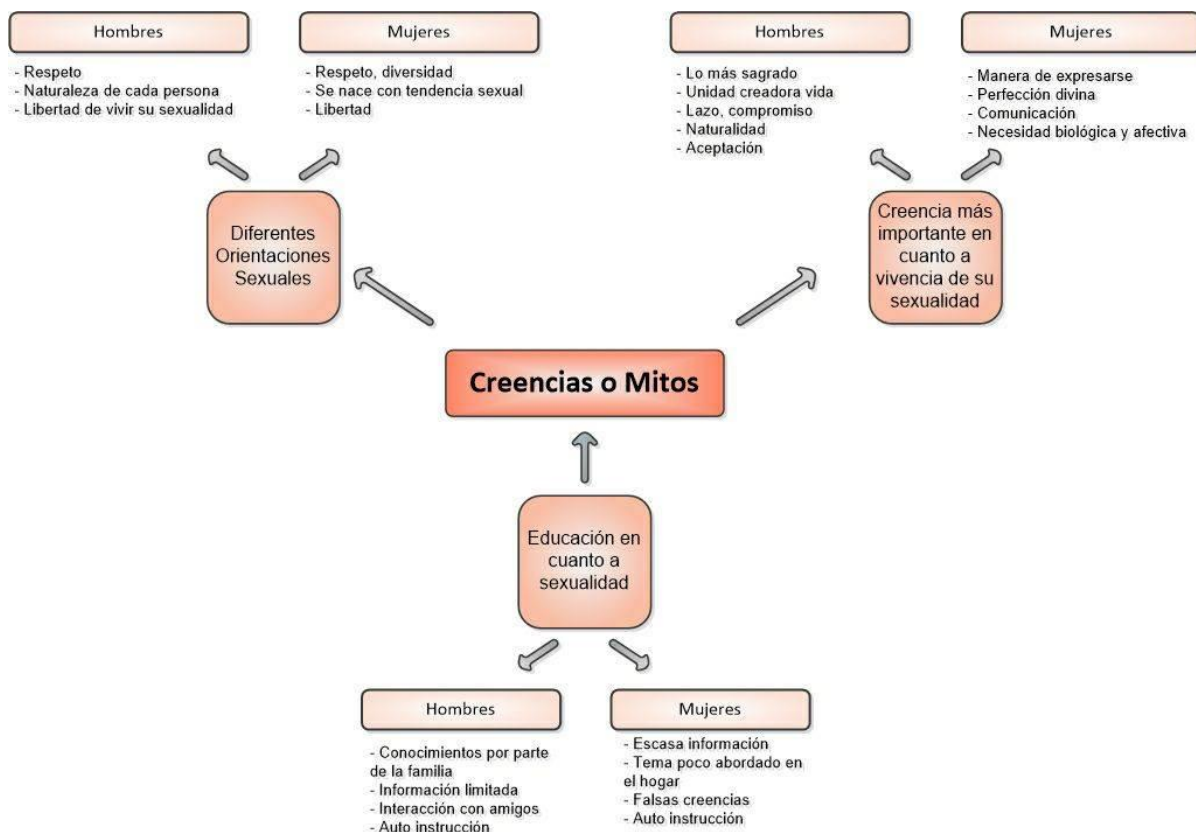


Figura 2. Creencias o mitos en relación a la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor

Los adultos mayores han sido educados con mitos o creencias, las cuales en su sexualidad expresan que es lo más sagrado, es un lazo de compromiso hacia la otra persona, pero sin embargo han sido educados con varios mitos que con el paso del tiempo se han dado cuenta que no es así, debido a que lo han ido comprobando en el transcurso de su vida. Y en cuanto a las diferentes orientaciones sexuales, respetan las diferentes inclinaciones sexuales y opinan que cada persona es libre en su vida, y también existen opiniones que hay algunas personas que nacen y otras se hacen con el tiempo, como lo muestra la Figura 2.

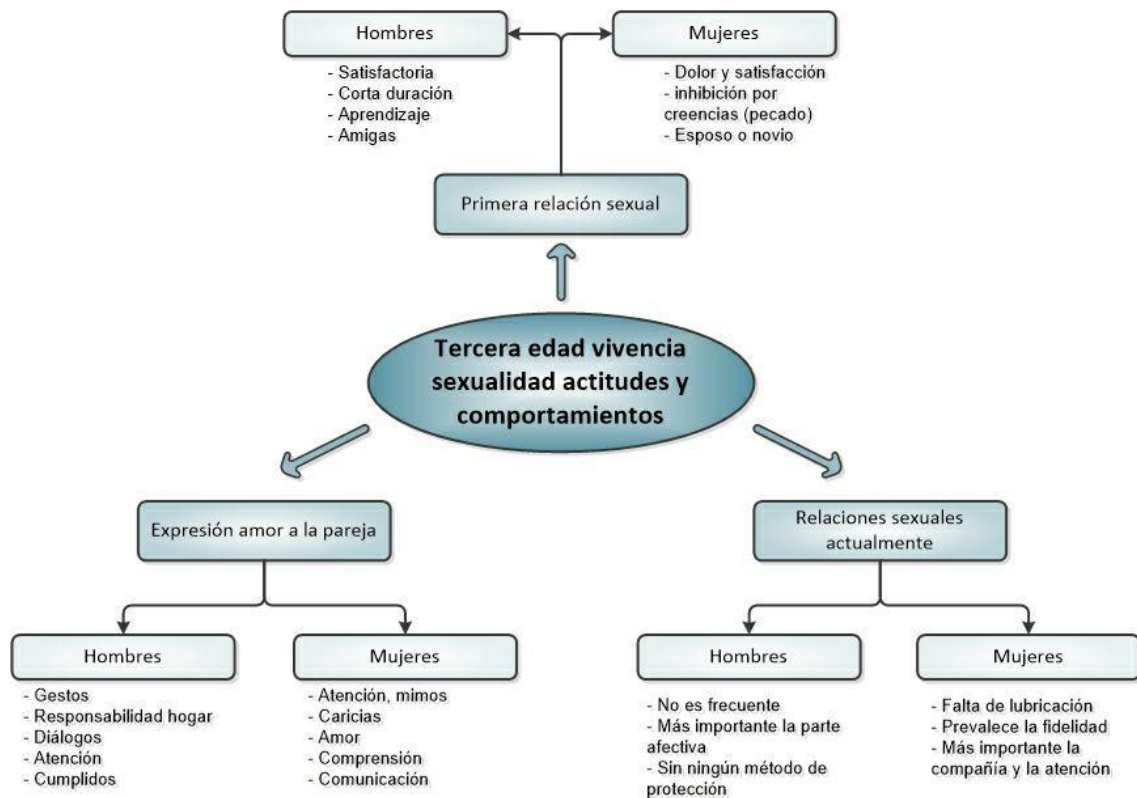


Figura 3. Actitudes y comportamientos en cuanto a la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor

Las relaciones sexuales en la tercera edad no son tan frecuentes, lo que más prevalece es la parte afectiva y por lo general la fidelidad de permanecer con una sola persona. Y la expresión de amor hacia su pareja lo demuestra mediante gestos, comprensión, atención y caricias, la cual podemos evidenciar en la Figura 3.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue identificar los comportamientos y creencias de los adultos mayores en cuanto a la vivencia de la sexualidad. A continuación, se analiza los resultados obtenidos en esta investigación; para ello se lo ha realizado en tres partes, de acuerdo a los objetivos planteados: investigar qué actitudes y comportamientos tienen los adultos mayores en cuanto a la vivencia de su sexualidad, identificar las creencias o mitos que mantienen los adultos mayores con respecto a la sexualidad y determinar cómo es la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor; más adelante se exponen las conclusiones y recomendaciones que se dan luego de haber finalizado este estudio.

4.1 Actitudes y comportamientos que tienen los adultos mayores en cuanto a la vivencia de su sexualidad

Para desarrollar este apartado es importante tener en cuenta la diferencia que hay entre actitudes y comportamientos. Por un lado actitudes según DeSteno, Chaiken, Petty & Rucker (2000), hace referencia al grado positivo o negativo con que las personas tienden a juzgar cualquier aspecto de la realidad, convencionalmente denominado objeto de actitud. En segunda instancia, según Pérez & Merino (2010) el comportamiento es todo lo que hace un ser humano frente al medio. Cada interacción de una persona con su ambiente implica un comportamiento. Cuando dicho comportamiento muestra patrones estables, puede hablarse de una conducta. Teniendo esos conceptos claros podemos dar paso al desarrollo de la discusión del primer objetivo.

En general, se evidenció que el 75% de adultos mayores, les gusta realizar ejercicio. Este resultado coincide con el estudio de Flores (2011), en los que el 50% disfrutaban de las actividades físicas y sienten que obtienen beneficios para su salud y su sexualidad.

Por otro lado, la apariencia física y la actitud en cuanto a las relaciones interpersonales en el adulto mayor juega un papel importante, tal como lo demuestra Callís (2014) que indica que más del 50% de los encuestados puntuaban como positiva la

importancia que le daban a su propia imagen corporal al momento de relacionarse. Esto de igual manera, concuerda con el presente estudio ya que se evidencia un significativo porcentaje de personas encuestadas (52%) que afirman que la apariencia física es de importancia tanto para ellos como para las relaciones interpersonales.

4.2 Mitos o creencias en cuanto a sexualidad en adultos mayores

En estudios recientes sobre sexualidad en adulto mayor, como el de Pérez Serrano et al (2013) revelan que los adultos mayores refieren que la impotencia sexual y la edad, son los principales tabúes o mitos por parte de ellos mismo y la sociedad, ya que a pesar del tiempo y la edad, no han experimentado ningún tipo de problemática en el desempeño sexual. Esto es corroborado de igual manera con este estudio ya que un significativo porcentaje de los participantes, varones en especial, refieren que tanto la impotencia y la edad, no han significado un obstáculo en su vida sexual.

En estudios como el de Valdés & Hernández (2009) se ve reflejado que el 67% de adultos mayores de una muestra de 140 aún practica relaciones sexuales de forma activa. Información que concuerda con nuestro estudio, porque se obtuvo en las entrevistas que la mayoría de participantes practicaba de manera frecuente relaciones sexuales con sus parejas.

Siguiendo la misma línea, se desmitifica en este estudio que los adultos mayores carecen de actividad sexual y en algunos estudios más a nivel de Latinoamérica como el de Perdomo, Oria, Pérez & Linares (2013). Asimismo se concuerda el hecho de que los adultos mayores mantienen, de igual forma, una vida sexual afectiva rica en expresión de su sexualidad de manera activa, donde lo importante no es la cantidad sino la calidad, la armonía y la comunicación con la pareja.

En la presente investigación se llegó a la conclusión de que un 62,5% se encuentran casados. Esto se corrobora con el estudio de Perdomo, Oria, Pérez, & Linares (2013) que la mayor parte de los adultos mayores estaban unidos a una pareja, lo cual se explica también por las costumbres y tradiciones que presentan acerca del matrimonio y la familia.

Al indagar a cerca del motivo por el cual los ancianos suelen no hablar de sexualidad, o evitan hacerlo, el 63,4% de la muestra acusa a la educación sexual recibida

desde edades tempranas de sus vidas. Solo el 13,4 % no precisó criterio al respecto. El 81 % de los adultos mayores estudiados no recibió información sobre los cambios que acontecen en la sexualidad humana con el transcurso de los años (Pérez & Arcia, 2008). Estos resultados coinciden con nuestra investigación, ya que el principal problema fue la educación con lo que fueron criados, en base a mitos y la inhibición sexual.

Las características psicológicas, sociales y culturales de cualquier relación influyen en la función sexual. De acuerdo a los resultados obtenidos en estudios como el de Tunarosa & Nieto (2015), se obtiene que factores psicológicos como los prejuicios y el nivel socioeconómico del adulto mayor terminan por afectar su vida sexual. Por esta razón en nuestro estudio realizado, se llega a la conclusión que por el tema de la religión, de la sociedad los adultos mayores no tienen una adecuada apertura en cuanto a la sexualidad, y evitan hablar de ciertos temas por vergüenza.

4.5 Vivencia de la sexualidad en el adulto mayor

En estudios como el de Rosales, García & Quiñones (2014) se puede evidenciar que la mayoría de participantes de dicho estudio concordó que la vivencia de su sexualidad se basa, en su mayoría, en caricias y besos en más del 50% de los encuestados. Al igual que en nuestros resultados presentados, donde lo que más sobresale son los besos, miradas de afecto y gestos de ternura en la mayoría de los participantes.

Siguiendo la misma línea, en estudios revisados se obtiene que la sexualidad está altamente relacionada con la afectividad en esta etapa de la vida, disminuyendo el acto genital y sobresaliendo sentimientos relativos con el confort, cariño y amor, brindados día a día en el convivir de la pareja (Santelice, Garrido, Fuentes, Guzmán & Lizano, 2009). Esto coincide con este estudio ya que la mayoría de los entrevistados responde más a un estilo de vivencia de la sexualidad orientado a lo cognitivo, lo que no quiere decir que le restan importancia al acto sexual propiamente dicho.

Así mismo se puede apreciar en el estudio de Cutipa & Sheider (2005) donde la expresión de afecto entre la pareja se limita a un componente puramente emocional más que sexual, teniendo claras diferencias entre hombres y mujeres, pues en el caso de los hombres estos expresan los afectos de forma variada lo que incluye expresiones físicas, ser atentos en lo cotidiano y procurar el bienestar tanto físico como económico de su pareja. En el caso de las mujeres estas demuestran el afecto al interior de la relación

principalmente mediante mostrarse atentas y serviciales en lo doméstico. Estos resultados son similares a los encontrados en el presente estudio ya que la expresión de afecto entre la pareja va más allá del interés sexual variando su expresión por parte de hombres a mujeres.

De acuerdo con los cambios a nivel biológico que intervienen en el desempeño sexual, se encontró que el 21,3% de las mujeres han experimentado dificultades de lubricación. Así como lo demuestra el estudio de Cedeño, Cortez y Vergara (2006) donde la mayoría de mujeres participantes de dicho estudio coincidían con esa problemática. Sin embargo, no era mayor impedimento, pues recurrían a medios de lubricación artificial para contrarrestar esa falta.

En cuanto al criterio de los adultos mayores sobre la necesidad de las fantasías sexuales en la edad geriátrica, según Pérez y Arcia (2008) el 36,2 % de la muestra señaló no saber, mientras que el 24,6 % las consideró innecesarias en estas edades. Mientras que en esta investigación se obtiene una diferencia, por lo que el 59,7 ha utilizado la imaginación para la obtención de placer sexual.

Se mantienen muchos mitos relativos a la sexualidad en la tercera edad; sin embargo, en este estudio se demostró que existe una elevada proporción de ancianos que mantienen sus deseos, prácticas sexuales e incluso prácticas sexuales satisfactorias; aunque no exentas de dificultades. En nuestra investigación, la mayoría de los adultos mayores sí presentan interés en el ámbito sexual, por lo que sus relaciones son satisfactorias representando un 50% (Valdés & Hernández, 2009).

CONCLUSIONES GENERALES

- Se mantienen muchos mitos relativos a la sexualidad en la tercera edad; sin embargo, en este estudio se demostró que existe una elevada proporción de adultos mayores que mantienen los deseos, y prácticas sexuales satisfactorias; aunque no exentas de dificultades.
- La sexualidad en el adulto mayor es un aspecto muy importante que no debe ser ignorado y debe ser llevado a la investigación.
- Los resultados finales nos evidencian que sí existe la práctica sexual en el adulto mayor, y esta puede ser muy placentera si se llevan las recomendaciones adecuadas.

- Es necesario devolver al anciano el derecho a ser sexuado, desde allí, abrir el campo social, asumiendo que defender hoy el derecho a la sexualidad del anciano, es defender la sexualidad de todos en el mañana. La educación sexual debe beneficiar al anciano y la comunidad toda.
- Hoy entendemos que la sexualidad forma parte de la existencia de los individuos a través de todas las edades, pues repunta uno de los aspectos de la convivencia y es una de las manifestaciones más ricas y vitales de la relación humana. Por eso, la vivencia y el ejercicio de la sexualidad es en muchos aspectos, una expresión biológica y afectiva innegable del ser humano y como tal, parte integrante de su calidad de vida.
- Se encontró que el 52,8% de los adultos mayores participantes de este estudio le dan un grado significativo de importancia a la apariencia física en las relaciones interpersonales. En cuanto a los sentimientos que generan los cambios físicos que se dan en la vejez se obtuvo que el 55,6% de los participantes expresan aceptación ante dichos cambios.
- La manera en la que los adultos mayores demuestran afecto y placer sexual entre la pareja son, en su mayoría, miradas de afecto (48,5%) y besos (42,9%) en primera instancia. En segunda, el 55,6% demuestra placer sexual mediante una combinación de sensaciones físicas y afectivas. Obteniéndose que el grado de satisfacción de los adultos mayores involucrados en el presente estudio es en su mayoría satisfactorio.

RECOMENDACIONES

- Se debe tener en cuenta que los adultos mayores necesitan más información acerca de la sexualidad, ya que ellos solo tienen un esquema planteado en su parte psicológica y no tienen en cuenta que pueden existir diferentes opciones que les ayude en su diario vivir.
- Es aconsejable seguir con más estudios, en los cuales se pueda desmitificar la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor, y así los adolescentes y adultos puedan conocer la realidad de este grupo.
- Trabajar en las instituciones que asisten los adultos mayores, sobre las inquietudes que presentan en cuanto a este tema. Haciéndoles sentir con más confianza y evitando que se cohiban en hablar sobre diferentes problemas.

- Se debe brindar información a las familias de los adultos mayores y los que conviven con ellas, para así mejorar su calidad de vida, su ambiente social y familiar.

REFERENCIAS

- Alvarado, A., Maya, S. & María, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Arango, D. (2008). *Sexualidad humana*. México, D.F., MX: Editorial El Manual Moderno.
- Bermejo, A., & Rocano, B. (2015). *Percepciones sobre el adulto mayor sobre la sexualidad en el área de los servicios sociales de la tercera edad del instituto ecuatoriano de seguridad social (Tesis de pregrado)*. Universidad de Cuenca. Cuenca.
- Callís, A. (2014). Bisexual, pansexual, queer: Non-binary identities and the sexual borderlands. *Sexualities*, 17(1-2), 63-80.
- Ceballos, G. (2012). La muerte en el anciano (Tesis de pregrado). Asociación mexicana de tanatología. México.
- Cedeño, T., Cortés, P., & Vergara, A. (2006). Sexualidad y afectividad en el adulto mayor. *Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción*. La Serena, Chile: Universidad Austral de Chile.
- Cerquera, A., Galvis, M., & Cala, L. (2012). Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: percepción de tres grupos etarios. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 6(2).
- Cervera, M. C., & García, J. (2009). *Actualización en geriatría y gerontología II*. Madrid: McGraw-Hill.
- De la Paz, M. (2006). Problemática Social en el Adulto Mayor. Capítulo II. Proceso de Envejecimiento: sus implicancias biológicas y sociales. *Manual de Geriatría Universidad Chile.*, 24-30.
- Cutipa, F. E. & Schneider, E. (2005). Tipo, calidad y frecuencia de las relaciones sexuales en el adulto mayor. *PsicoPediaHoy*, 7(11).
- De la Paz, M. (2006). Problemática Social en el Adulto Mayor. Capítulo II. Proceso de Envejecimiento: sus implicancias biológicas y sociales. *Manual de Geriatría Universidad Chile.*, 24-30.
- DeSteno, D., Petty, R. E., Wegener, D. T., & Rucker, D. D. (2000). Beyond valence in the perception of likelihood: the role of emotion specificity. *Journal of personality and social psychology*, 78(3), 397.
- Esguerra, I. (2007). Sexualidad después de los 60 años. *Avances en Enfermería*. Bogotá., 25(2), 124-140.

- Farré, A. F., & Salas, B. (2009). El secreto mejor guardado: La sexualidad de las mujeres mayores/The best kept secret: Sexuality in older women. *Política y Sociedad*, 46(1), 191-203.
- Flores A. (2011). La sexualidad en el adulto mayor. Humanitas. Ecuador.
- Galarsi, M. F., Medina, A., Ledezma, C., & Zanin, L. (2011). Comportamiento, historia y evolución. *Fundamentos en Humanidades*, 12(24).
- Garcia, J. (2005). La sexualidad y la afectividad en la vejez. Informes Portal Mayores, 41. Madrid.
- Guadarrama, R., Ortiz, M., Moreno, Y., & González, A. (2010). Características de la actividad sexual de los adultos mayores y su relación con su calidad de vida. *Revista de especialidades médico-quirúrgicas*, 15(2).
- Herrera, P. (2003). Sexualidad en la vejez:¿ mito o realidad?. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 68(2), 150-162.
- Hernández, Z. (2008). Algunos aspectos a considerar sobre sexualidad en el adulto mayor. *El Ágora USB*, 8, 375-387.
- Izzedin, R. & Pachajoa, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... ayer y hoy. *Liberabit*, 15(2), 109-115.
- Jiménez, Y., Pintado, Y., Rodríguez, A., Guzmán, L., & Clavijo, M. (2010). Envejecimiento poblacional: tendencias actuales. *Psicogeriatría*, 239-242.
- López, F. (2012). *Sexualidad y afectos en la vejez*. PIRAMIDE.
- Llanes, C. (2013). La sexualidad en el adulto mayor. *Revista cubana de enfermería*, 29(3), 223-232.
- Masters, W. H., Johnson, V. E., & Kolodny, R. C. (1987). *La sexualidad humana*. Ediciones Grijalbo.
- Muñoz, M., Meza, R., & Petit, K. (2015). Sexualidad en el adulto mayor. *Encuentro Educativo*, 20(3).
- Montes de Oca, V. (2010). Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo. Jalisco
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.
- Orozco, I., & Rodríguez, D. (2006). Prejuicios y actitudes hacia la. Sexualidad en la vejez. *Psicología y Ciencia Social*, 1-10

- Perdomo, I., Oria, N., Pérez, A. & Linares, X. (2013). Conducta sexual de los adultos mayores en el área de salud Tamarindo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 29(1), 8-19.
- Pérez, G., Juanas, Á. D., Cuenca, E., Mendizábal, L., Rosario, M., Lancho, J., ... & Muelas, Á. (2013). Calidad de vida en personas adultas y mayores.
- Pérez, J., & Merino, M. (2010). *Comportamiento*. Obtenido de definiciones: <https://definicion.de/comportamiento/>
- Pérez, V. (2008). Sexualidad humana: una mirada desde el adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(1), 0-0.
- Pérez, V. T., & Arcia, N. (2008). Comportamiento de los factores biosociales en la depresión del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 24(3), 0-0.
- Quevedo, L. (2013). Importancia de la sexualidad en el adulto mayor: una mirada desde el cuidado de enfermería.
- Quintana, Y., & Gey, J. L. (2013). La sexualidad en el adulto mayor. *Revista EDUSOL*, 13(42), 93-102.
- Quiroz, H. (2005). *La sexualidad en el adulto mayor costarricense (Tesis de pregrado)*. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. Costa Rica.
- Rosales, D, García, R., & Quiñones, E. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *Medisan*, 18(1), 61-67.
- Sánchez, O. (2009). Cuerpo y sexualidad, un derecho: avatares para su construcción en la diversidad sexual. *Sociológica*, 101-122.
- Santelice, M. P., Garrido, L., Fuentes, M., Guzmán, M., & Lizano, M. (2009). Estudio de los estilos de apego adulto en un grupo de pacientes con insuficiencia renal crónica terminal. *Universitas Psychologica*, 8(2), 413-422.
- Stenchever, M. A., & Stickley, W. T. (1987). *Como orientar en conducta sexual*. Pax México.
- Valdés, M. & Hernández, Y. (2009). Sexualidad en la Tercera Edad: Una mirada desde adentro. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(3), 0-0.
- Weg, R. (2013). *Sexuality in the later years: Roles and behavior*. Elsevier.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, doy mi conocimiento para participar en el estudio que trata sobre “Los comportamientos y creencias de la vivencia de la sexualidad en el adulto mayor”, realizado por Ximena Katherine Bravo Aguilar y Ruperto Ricardo Campoverde Valencia, estudiantes de la Universidad del Azuay.

He sido informado(a), que los resultados obtenidos pueden ser utilizados para fines científicos, y que mi información será confidencial.

Firma participante

Firma del investigador

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

1. Edad:

2. Género:

☐ Masculino

☐ Femenino

3. Nacionalidad:

☐ Ecuatoriana

☐ Otra, ¿cuál? _____

4. Lugar de residencia:

5. Estado civil:

☐ Unión libre

☐ Casado (a)

☐ Divorciado (a)

☐ Separado (a)

☐ Viudo (a)

☐ Soltero (a)

6. Número de hijos:

☐ No tengo hijos

☐ 1 a 3 hijos

- ☐ 4 a 6 hijos
- ☐ 6 o más hijos

7. ¿Con quién convive?

- ☐ Con nadie, vive solo (a)
- ☐ Con su pareja
- ☐ Con la familia de un hijo (a)
- ☐ En hogar para adultos mayores
- ☐ Otro, ¿con quién?

8. Nivel de educación:

- ☐ Ninguna
- ☐ Primaria incompleta
- ☐ Primaria completa
- ☐ Secundaria incompleta
- ☐ Secundaria completa
- ☐ Universitaria incompleta
- ☐ Universitaria completa
- ☐ Autodidacta

**CUESTIONARIO MODIFICADO “LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO
MAYOR”**

1. Usted cree que un anciano es una persona que tiene una edad:
 - ☐ Entre los 0 y 20 años
 - ☐ Entre los 21 y 40 años
 - ☐ Entre los 41 y 60 años
 - ☐ Entre los 61 y 80 años
 - ☐ Más de 80 años
 - ☐ Depende de cómo se siente cada persona
2. Después de los 60 años, se generan cambios por los cuales una persona debería:
 - ☐ Vivir con otra persona para no estar solo
 - ☐ Dejar de trabajar
 - ☐ Dejar de estudiar
 - ☐ Dejar de lado la vida sexual activa
 - ☐ Dedicar más tiempo a su familia
 - ☐ Dejar que otros decidan por él o ella
 - ☐ Continuar con su vida normal
 - ☐ Participar en actividades recreativas
 - ☐ Buscar lo que le cause felicidad y placer

3. ¿La apariencia física es muy importante en sus relaciones personales?
- ☐ Siempre o casi siempre
 - ☐ A veces
 - ☐ Casi nunca o nunca
 - ☐ Depende de la pareja con quien esté
4. En comparación con otras personas de su misma edad, usted se considera a sí mismo:
- ☐ Más atractivo (a) físicamente
 - ☐ Menos atractivo (a) físicamente
 - ☐ Le es indiferente
5. Hace intentos por mejorar su apariencia:
- ☐ Siempre o casi siempre
 - ☐ A veces
 - ☐ Casi nunca o nunca
 - ☐ Depende de la pareja con quien esté
6. ¿Qué sentimientos despiertan los cambios físicos que se producen con el envejecimiento?
- ☐ Renovación
 - ☐ Impotencia
 - ☐ Aceptación
 - ☐ Tristeza
 - ☐ Vergüenza
 - ☐ Incertidumbre
 - ☐ Felicidad
 - ☐ Ansiedad
 - ☐ Inseguridad
 - ☐ Auto reconocimiento
 - ☐ Amor
7. ¿Padece alguna enfermedad?
- ☐ Sí, ¿cuál? _____
 - ☐ No
8. El ejercicio físico que realiza es:
(Puede marcar varias opciones)
- ☐ Correr
 - ☐ Nadar
 - ☐ Bailar
 - ☐ Caminar
 - ☐ Hacer aeróbicos
 - ☐ Andar en bicicleta
 - ☐ Otro (especifique) _____

9. La principal razón por la que realiza ejercicio físico es:
- ☐ Le gusta hacerlo
 - ☐ Se ve obligado o debe hacerlo
 - ☐ Tiene la posibilidad de hacerlo
 - ☐ Le permite relacionarse con otras personas
 - ☐ Otra razón _____
10. ¿Toma algún medicamento?
- ☐ Sí, ¿cuál? _____
 - ☐ No
11. ¿Cada cuánto se baña?
- ☐ Todos los días
 - ☐ Cada 2 o 3 días
 - ☐ Cada 4 días o más
 - ☐ Cada semana
 - ☐ Cada 15 días o más
12. ¿Generalmente con quién duerme usted?
- ☐ Duerme solo
 - ☐ Duerme con su pareja, en el mismo cuarto pero en camas separadas
 - ☐ Duerme con su pareja, en la misma cama
 - ☐ Duerme con otras personas en el mismo cuarto
13. ¿Usted usa o ha usado su imaginación para obtener placer sexual?
- ☐ Sí
 - ☐ No
14. ¿Usted cree que usar la imaginación para obtener placer sexual es un acto?
- ☐ Bueno o normal porque produce satisfacción y beneficios.
 - ☐ Malo o anormal porque conduce a actos inapropiados.
15. Según su opinión, cuando una persona no logra mantener relaciones sexuales placenteras debería:
- ☐ Consulta a un médico o especialista.
 - ☐ Tomar algún medicamento, o utilizar algún aparato que le proporcione ayuda.
 - ☐ Hablar con su pareja y buscar una solución.
 - ☐ Eliminar por completo toda actividad y encuentro sexual.
 - ☐ Practicar otro tipo de acercamiento sexual.
 - ☐ Otra opción _____
16. Usted cree que una persona homosexual o “gay” debe ser considerado como:
- ☐ Una persona normal y moralmente aceptable
 - ☐ Una persona anormal y moralmente inaceptable

17. ¿Cuáles son los aspectos principales para que en una pareja los encuentros sexuales sean gratificantes y placenteros?
- ☐ La higiene personal.
 - ☐ Apariencia personal.
 - ☐ Atracción física.
 - ☐ El amor o el cariño mutuo.
 - ☐ El compromiso mutuo.
 - ☐ La salud física o el estado físico.
 - ☐ El tiempo que tienen de conocerse.
 - ☐ La forma de pensar, actuar y sentir de ambos.
 - ☐ La experiencia sexual de ambos.
 - ☐ La exploración del cuerpo propio y el de la pareja.
 - ☐ La posibilidad de contar con un espacio privado e íntimo.
 - ☐ Otro aspecto _____
18. Para mejorar la sexualidad en la vejez es necesario:
- ☐ Explorar el cuerpo propio y el de la pareja.
 - ☐ Comprender que es normal que se produzca cierta disminución fisiológica.
 - ☐ Que las relaciones se den más despacio.
 - ☐ Que ambos miembros de la pareja conozcan sus gustos o preferencias.
 - ☐ Que exista amor y cariño de por medio.
 - ☐ Contar con un espacio privado e íntimo.
 - ☐ Cuidar la salud mental y salud física.
 - ☐ No dejarse influir por los mitos o estereotipos.
 - ☐ Utilizar artículos que faciliten los encuentros sexuales (lubricantes,viagra,etc).
 - ☐ Practicar contactos físicos, como caricias, besos, masajes, etc.
 - ☐ Mantenerse físicamente atractivo o atractiva.
 - ☐ Aceptarse a sí mismo y a su pareja como son.
 - ☐ Otro _____
19. ¿Qué puede ocasionar la agresión física o emocional? (puede marcar varias opciones)
- ☐ Que la sexualidad se distorsione
 - ☐ Que la sexualidad se niegue
 - ☐ Que se tenga una actitud defensiva contra los deseos y los sentimientos sexuales
 - ☐ No ocasionan nada con respecto a la sexualidad
 - ☐ Otro
20. Nuestros comportamientos y actitudes hacia la sexualidad están influenciadas por:
- ☐ Creencias, pensamientos y percepciones.
 - ☐ Experiencias pasadas.
 - ☐ El lugar o país donde se vive.
 - ☐ La clase social a la que se pertenezca.
 - ☐ Lo que la sociedad dice que está bien o mal.
 - ☐ Lo que la familia dice que está bien o mal.
 - ☐ Otra _____

21. SOLO PARA MUJERES: Las problemáticas que ha experimentado en la respuesta sexual de su cuerpo son: (puede marcar varias opciones)
- ☐ No tiene sensaciones placenteras durante el acto sexual.
 - ☐ Tiene dificultad para alcanzar el orgasmo.
 - ☐ Siente un fuerte dolor que impide la penetración.
 - ☐ No tiene deseo o apetito sexual.
 - ☐ No tiene lubricación.
 - ☐ No ha experimentado ninguna problemática.
 - ☐ Otra _____
22. SOLO PARA HOMBRES: Las problemáticas que ha experimentado en la respuesta sexual de su cuerpo son: (puede marcar varias opciones)
- ☐ Se le hace imposible o difícil mantener la erección.
 - ☐ Le es difícil liberar la eyaculación.
 - ☐ La eyaculación se da de forma rápida y precipitada.
 - ☐ No tiene deseo o apetito sexual.
 - ☐ No tiene lubricación.
 - ☐ No ha experimentado ninguna problemática.
 - ☐ Otra _____
23. ¿A qué edad tuvo la primera relación sexual?
- ☐ No ha tenido relaciones sexuales nunca
 - ☐ Entre los 0 y 20 años
 - ☐ Entre los 21 y 40 años
 - ☐ Entre los 41 y 60 años
 - ☐ Entre los 61 y 80 años
 - ☐ Después de los 80 años
24. ¿Con quién tuvo la primera relación sexual?
- ☐ Con un enamorado (a) o novio (a)
 - ☐ Con el esposo (a)
 - ☐ Con un (a) amigo (a)
 - ☐ Con un (a) amigo (a)
 - ☐ Con una prostituta o gigoló
 - ☐ Con un familiar cercano
 - ☐ Con un desconocido
 - ☐ Otro especifique
25. Respecto a la edad, la persona con quien tuvo la primera relación sexual era:
- ☐ Mayor que usted, por ____ años
 - ☐ Menor que usted, por ____ años
 - ☐ De la misma edad
26. ¿Dónde tuvo la primera relación sexual coital-genital?
- ☐ En su casa
 - ☐ En la casa de su pareja
 - ☐ En un prostíbulo
 - ☐ En un hotel/motel

- ☐ En un automóvil
☐ Al aire libre
☐ Otro lugar _____
27. ¿Cuántas parejas estables ha tenido durante su vida? (Pareja estable: con una duración mínima de 6 meses)
- ☐ Ninguna
☐ Una
☐ Dos
☐ Tres o más
28. ¿Tiene pareja actualmente?
- ☐ Sí
☐ No, ¿por qué? _____
29. Lo que más disfruta hacer con su pareja es:
- ☐ No disfruto hacer nada con mi pareja
☐ Comer juntos
☐ Dormir juntos
☐ Recrearnos juntos
☐ Bañarnos juntos
☐ Pasar tiempo a solas
☐ Darnos muestras de amor y/o cariño
☐ Hablar o dialogar
☐ No tener contacto sexual
☐ Otro: _____
30. La relación con su pareja se mantiene debido a que existe entre ustedes:
- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Necesidad de compañía: | si ☐ | no ☐ |
| Gratificación sexual: | si ☐ | no ☐ |
| Estabilidad emocional: | si ☐ | no ☐ |
| Un compromiso de matrimonio: | si ☐ | no ☐ |
| Un compromiso económico: | si ☐ | no ☐ |
| Amor: | si ☐ | no ☐ |
| Hijos: | si ☐ | no ☐ |
| Otra razón (especifique): _____ | | |
31. Entre usted y su pareja, generalmente se dan:
- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Miradas de afecto: | si ☐ | no ☐ |
| Gestos de ternura: | si ☐ | no ☐ |
| Sensualidad: | si ☐ | no ☐ |
| Masajes: | si ☐ | no ☐ |
| Besos: | si ☐ | no ☐ |
| Caricias: | si ☐ | no ☐ |
| Erotismo: | si ☐ | no ☐ |
| Otro (especifique): _____ | | |

32. En general, usted considera que la forma en cómo ha vivido su sexualidad ha sido:
- ☐ Muy satisfactoria
 - ☐ Satisfactoria
 - ☐ Poco satisfactoria
 - ☐ Muy insatisfactoria
33. ¿Cómo experimenta placer sexual con su pareja?
- ☐ Por medio de sensaciones físicas
 - ☐ Por medio de sensaciones afectivas
 - ☐ Por ambos (sensaciones físicas y afectivas)
 - ☐ No experimenta placer sexual.
34. Su pareja responde placenteramente a los acercamientos sexuales que usted le da:
- ☐ Siempre o casi siempre
 - ☐ A veces
 - ☐ Casi nunca o nunca
 - ☐ Depende de la pareja con quien esté
35. Usted responde placenteramente a los acercamientos sexuales de su pareja:
- ☐ Siempre o casi siempre
 - ☐ A veces
 - ☐ Casi nunca o nunca
 - ☐ Depende de la pareja con quien esté
36. ¿Actualmente usa algún método de protección?
- ☐ Sí, ¿cuál?
 - ☐ No

PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

1. ¿Cómo fue su primera relación sexual?
2. ¿Qué opina sobre las diferentes orientaciones sexuales? (Creencias)
3. ¿Qué tipo de relaciones sexuales practica?
4. ¿Cuándo fue su última relación sexual?
5. ¿Usa algún método de protección?
6. ¿Cómo ha vivido su sexualidad, y cómo cree que será luego?
7. ¿Cuál es su creencia más importante en relación a la sexualidad?
8. ¿Cómo expresa amor hacia su pareja?
9. ¿Cómo fue educado en sexualidad? Mitos sobre la sexualidad.
10. ¿Cómo debería expresarse la sexualidad en el adulto mayor?

Tabla 27 Anciano es una persona que tiene una edad entre:

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Entre los 61 y 80 años	n	11	12	23
	%	15,3%	16,7%	31,9%
Más de 80 años	n	9	17	26
	%	12,5%	23,6%	36,1%
Depende de cómo se siente cada persona	n	8	15	23
	%	11,1%	20,8%	31,9%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 28 Con quien tuvo su primera relación sexual

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Con un enamorado (a) o novio (a)	n	11	13	24
	%	15,3%	18,1%	33,3%
Con el esposo (a)	n	4	25	29
	%	5,6%	34,7%	40,3%
Con un (a) amigo (a)	n	5	2	7
	%	6,9%	2,8%	9,7%
Con una prostituta o gigoló	n	7	0	7
	%	9,7%	0,0%	9,7%
Ninguno	n	1	4	5
	%	1,4%	5,6%	6,9%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 29 Cómo se considera

		Género		
		Masculino	Femenino	Total
Más atractivo (a)	n	6	13	19
físicamente	%	8,3%	18,1%	26,4%
Menos atractivo (a)	n	3	3	6
físicamente	%	4,2%	4,2%	8,3%
Le es indiferente	n	19	28	47
	%	26,4%	38,9%	65,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 30 Intentos por mejorar apariencia

		Género		
		Masculino	Femenino	Total
Siempre o casi siempre	n	11	22	33
	%	15,3%	30,6%	45,8%
A veces	n	12	20	32
	%	16,7%	27,8%	44,4%
Casi nunca o nunca	n	5	1	6
	%	6,9%	1,4%	8,3%
Depende de la pareja con quien esté	n	0	1	1
	%	0,0%	1,4%	1,4%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 31 Ejercicio físico

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Correr	n	6	7	13
	%	8,3%	9,7%	18,1%
Nadar	n	5	7	12
	%	6,9%	9,7%	16,7%
Bailar	n	9	11	20
	%	12,5%	15,3%	27,8%
Caminar	n	18	34	52
	%	25,0%	47,2%	72,2%
Hacer aeróbicos	n	1	6	7
	%	1,4%	8,3%	9,7%
Andar en bicicleta	n	0	3	3
	%	0,0%	4,2%	4,2%
Otro	n	1	4	5
	%	1,4%	5,6%	6,9%
No hace ejercicio	n	1	0	1
	%	1,4%	0,0%	1,4%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Otro: Yoga, Tai-chi, Volley

Tabla 32 Frecuencia de aseo personal

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Todos los días	n	8	20	28
	%	11,1%	27,8%	38,9%
Cada 2 o 3 días	n	17	24	41
	%	23,6%	33,3%	56,9%
Cada 4 días o más	n	2	0	2
	%	2,8%	0,0%	2,8%
Cada semana	n	1	0	1
	%	1,4%	0,0%	1,4%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 33 Persona con la que duerme

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Duerme solo	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Duerme con su pareja, en el mismo cuarto pero en camas separadas	n	2	3	5
	%	2,8%	4,2%	6,9%
Duerme con su pareja, en la misma cama	n	17	26	43
	%	23,6%	36,1%	59,7%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 34 Respecto a la edad de la persona con la que tuvo su primera relación sexual

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
Mayor que usted	n	8	26	34
	%	11,1%	36,1%	47,2%
Menor que usted	n	10	14	24
	%	13,9%	19,4%	33,3%
De la misma edad	n	9	0	9
	%	12,5%	0,0%	12,5%
Ninguno	n	1	4	5
	%	1,4%	5,6%	6,9%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 35 Lugar primera relación sexual

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
En su casa	n	10	18	28
	%	13,9%	25,0%	38,9%
En la casa de su pareja	n	6	11	17
	%	8,3%	15,3%	23,6%
Prostíbulo	n	7	0	7
	%	9,7%	0,0%	9,7%
En un hotel/motel	n	2	3	5
	%	2,8%	4,2%	6,9%
En un automóvil	n	1	2	3
	%	1,4%	2,8%	4,2%
Al aire libre	n	1	4	5
	%	1,4%	5,6%	6,9%
Otro lugar	n	0	2	2
	%	0,0%	2,8%	2,8%
Ninguno	n	1	4	5
	%	1,4%	5,6%	6,9%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Tabla 36 Uso de método de protección

		Género		Total
		Masculino	Femenino	
No	n	19	29	48
	%	26,4%	40,3%	66,7%
No tiene pareja	n	9	15	24
	%	12,5%	20,8%	33,3%
Total	n	28	44	72
	%	38,9%	61,1%	100,0%

Entrevistas realizadas distribuidas en 14 casos elaborados a manera de historias.

Caso María

“La perfección divina”

El presente caso entrevistado corresponde a una mujer, a la que llamaremos María, casada de 65 años, residente de la ciudad de Cuenca y jubilada en Ciencias de la Educación.

Primera relación sexual: la mujer muestra una actitud positiva en esta pregunta y responde diciendo “Mi primera relación sexual fue normal en el sentido de que fue satisfactoria. Fue con mi novio de aquella época con el que llevaba alrededor de un año de relación, yo acababa de cumplir los 20 años”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: María nos dice que “Siempre he conservado una posición de respeto frente a todo lo que tiene que ver con las diversas orientaciones sexuales, pues los seres humanos somos individuos libres de disfrutar y de vivir la sexualidad, conservando el respeto que cada ser humano merece desde luego”.

Relaciones sexuales actualmente: la participante impresiona seguridad y nos dice “Actualmente llevo una vida sexual sin complicaciones con mi esposo, son satisfactorias y no he experimentado ningún tipo de dolor u otra molestia al momento de estar con él”.

Algún método de protección: María se ve ligeramente sorprendida en esta pregunta, responde “No uso ningún tipo de método de protección debido ya que creo que no es necesario a la edad que tengo”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: María responde diciendo que espera que su salud no afecte el pleno disfrute sexual y que lo pueda llevar a cabo de la manera más normal posible y sin ningún tipo de complicaciones.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: María hace énfasis diciendo que la sexualidad es la “perfección divina” y continua diciendo “ya que Dios puso la libertad de la sexualidad del ser humano a su disposición por tanto el ser humano debe ser consciente y responsable de canalizar correctamente y de

igual manera poder enseñar a los demás cómo se debe vivir la sexualidad. La sexualidad no solamente es un arte sino una ciencia, la cual se debe conocer y dar a conocer de una manera adecuada a las demás personas. Una adecuada educación sexual desde la infancia es muy importante”. De continuo se le añade la interrogante en relación a mitos o falsas creencias que se tiene de la sexualidad, María nos dice que todo es relativo, “Los mitos o creencias que se tiene de los adultos mayores en relación a la vivencia de su sexualidad tomando el ejemplo la disminución del placer, eso no es exclusivo de los adultos mayores sino que podría también darse en personas jóvenes por alteraciones biológicas o psicológicas. Sin embargo si se encuentra en un estado de equilibrio o de bienestar en aspectos de salud y la mente, lo cual propicie un grado de serenidad y seguridad, creo que la persona no tendría ningún tipo de complicación en la vivencia de la sexualidad.

Expresión de amor a su pareja: María nos dice que “es perfecto, se da un ambiente de comprensión, de amor y la adecuada reciprocidad de las emociones. El amor es comprensión mutua”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: la educación la recibí en casa, por parte de mi madre y de hermanas mayores. Lo que se pretendía es dar a conocer todos los parámetros en cuanto a protección, riesgos, orden y seguridad y conceptos esenciales de la materia. Sin embargo no toda la información fue recibida ahí sino que también fue en los diversos establecimientos educativos en donde se destinaba determinado tiempo de la jornada para impartir enseñanzas sobre sexualidad.

La sexualidad en los adultos mayores: “supongo que la vida es un constante aprendizaje, se debe continuar con la vida y disfrutando de este privilegio que Dios nos ha dado, el cual es la sexualidad, de disfrutar y se debe seguir hasta cuando las circunstancias lo permitan”.

Caso Paula

“Dolor sexual”

Este caso corresponde a una mujer, a la que llamaremos Paula, Madre soltera. Tiene 65 años, residente de la ciudad de Cuenca y empleada privada.

Primera relación sexual: Paula muestra un poco de recelo al plantearle esta interrogante. Comenta que “Mi primera relación sexual fue a los 28 años, con mi novio de aquel entonces. No fue para nada una experiencia agradable o placentera debido a que existió mucho dolor de por medio lo que impidió que yo disfrutase. Más que todo, sentía que no estaba preparada para tener una relación sexual en ese momento a pesar de tener ya 28 años, me imagino que fue por la forma en la que fui criada lo que generó en mí una barrera que impidiera que sienta esa experiencia como algo placentero, ya que en su lugar, sentía que estaba haciendo algo malo”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: Paula comenta diciendo que “Bueno, pues cada persona es libre de vivir su vida como quiera. Yo creo que si no le hace daño algo a alguien pues está permitido. Son personas como cualquier otra que están ejerciendo uno de sus privilegios de ser humano que es el de gozar de la libertad de vivir su sexualidad y si ya nacen con una tendencia sexual diferente, pues, ya no hay como hacer nada al respecto”.

Relaciones sexuales actualmente: La participante nos dice que actualmente no tiene pareja. Es madre soltera. Su última relación sexual fue hace poco más de un año. Aquella fue una experiencia dolorosa de igual manera y añade diciendo “Sí, fue una experiencia un tanto dolorosa. Supongo que por algo propio de la edad ya que no hubo la suficiente lubricación, de igual forma, no sentí deseo ni nada de eso, creo que fue más para ya complacer a mi pareja. Con el pasar del tiempo, supongo que se vuelve doloroso por la edad”.

Algún método de protección: Paula comenta que a su edad no es necesario utilizar algún tipo de método de protección. “Antes sí solía usar el preservativo pero ahora no lo veo necesario.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: Paula responde con lo siguiente “Pues yo he visto que lo importante es complacer a la pareja. Últimamente he sentido dolor y es por la falta de lubricación. El sexo no es algo imprescindible para llevar una relación en esta etapa de la vida. Sino que lo más significativo son los sentimientos y la compañía”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: La participante, nos dice que “La sexualidad es naturaleza al fin y al cabo. En un inicio sentía temor sobre los temas sexuales. Pero tras investigar descubrí que no hay nada de malo en ello. Es algo muy natural” añade que “si bien hoy he sentido dolor es por cuestión misma de la naturaleza también, ya que ya no se da la misma lubricación de antes”.

Expresión de amor a su pareja: Esto nos responde la participante diciendo que actualmente no tiene pareja. “Cuando la tenía, yo expresaba amor a mi pareja por medio de caricias, halagos y también por medio del acto sexual. Pero creo que lo más importante a esta edad ya son los sentimientos más que cualquier otra cosa”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: Paula afirma que ella no tenía ningún tipo de conocimiento sobre sexualidad o era demasiado general. “En mi hogar, con mi familia, no se hablaba de temas de sexualidad ni nada de eso. Siempre se mantuvo una posición muy conservadora al respecto. La escasa información la obtuve en los centros de estudio. Sin embargo a partir de mi primera menstruación es cuando yo misma decidí auto educarme sobre este tema, ya que la información que tenía sobre aquello era insuficiente.

La sexualidad en los adultos mayores: Responde diciendo “A veces se piensa que en los adultos mayores se termina todo pero yo pienso que no. Depende de muchas cosas para que siga habiendo la participación en un acto sexual, el atractivo por ejemplo y de cómo se sienta uno con la pareja, esos sentimientos creo que van a existir a cualquier edad, los cuales también despiertan un interés sexual. Obviamente los cambios que se dan por la edad hacen que haya algún tipo de molestia. Pero creo que si se atiende de una forma temprana se podría sobrellevar de una mejor manera esta situación. No hay edad para vivir la sexualidad pero todo cambia. Como dije anteriormente, a esta edad lo que más importa es los sentimientos y la relación de compañía”.

Caso Mónica

“Cuidar el uno del otro”

El presente caso entrevistado corresponde a una mujer, a la que llamaremos Mónica, viuda de 73 años, residente de la ciudad de Cuenca y jubilada en Ciencias de la Educación. Perdió a su marido hace 5 años, debido a un paro cardiorrespiratorio. No tuvieron hijos, por la razón de que Mónica se casó a los 43 años.

Primera relación sexual: se muestra un poco resiste, ya que expresa que su primera relación sexual se dio a los 43 años cuando se casó con su esposo, “Fue insatisfactoria, porque pensaba que lo que estaba haciendo era un pecado por la manera en la que fui educada”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: Mónica se refiere diciendo lo siguiente “Respeto ya que Dios nos hizo a imagen y semejanza de Él, ninguna persona tiene la culpa de ser gay, lesbiana u otra orientación sexual. No debemos discriminar a nadie, porque todos estamos bajo la misma mirada de nuestro Señor”.

Relaciones sexuales actualmente: “Ahora a mis 73 años no llevo una vida sexual activa, ya que mi esposo falleció hace unos años y no he tenido interés en estar con otra persona, porque extraño a mi esposo y no es fácil vivir sin él”.

Algún método de protección: “Nunca tuve un método de protección con mi esposo por mi edad, ya que no corría el riesgo de quedarme embarazada”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: se expresa de la siguiente manera “He vivido una sexualidad muy calmada; cuando mi esposo todavía vivía, era un poco fría y no le demostraba mucho en mis sentimientos, y en cuanto a la parte sexual no era primordial porque lo que importaba era cuidar el uno del otro”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: Mónica en torno a su sexualidad, nos dice “que es algo natural que Dios hizo para que las personas se lleguen a comprender el uno al otro, y vivir plenamente una sexualidad digna en la que se comparta ideas diferentes pero que se respeten para llegar a un acuerdo común por parte de la pareja. Sin embargo, hemos sido criados con varios mitos que no nos ayudaban en el transcurso de nuestras vidas, sino que teníamos que descubrir con la vivencia de cada día”.

Expresión de amor a su pareja: “Siempre le atendía de la mejor manera, y nunca le faltó nada a mi esposo. El amor que nos teníamos era bueno, obviamente habían discusiones pero nada que no se pueda resolver con el diálogo”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “Antiguamente en la educación de la sexualidad nadie hablaba sobre ese tema ni en la institución educativa ni en el hogar; el mito que recuerdo con el que fui criada era que no se podía dar un beso a su enamorado porque podía quedar embarazada. Crecí en una época donde existía mucha ignorancia en este tema”.

La sexualidad en los adultos mayores: “Para todo hay tiempo en la vida, y cada etapa que nos toca vivir la debemos disfrutar. Para mi ahora ya no existe el interés de vivir junto a alguien, pero sigo con mi vida junto a mi familia”.

Caso Laura

“Como uno hubiera querido envejecer”

El presente caso entrevistado corresponde a una mujer, a la que llamaremos Laura de 69 años, separada de su esposo 20 años, residente de la ciudad de Cuenca y jubilada de Asistente Administrativa. Actualmente se encuentra viviendo con su único hijo que es soltero.

Primera relación sexual: Laura nos dice que “Su experiencia fue placentera, ya que lo hizo con amor con su esposo a la edad de 21 años. Se presentó un poco de dolor pero eso fue normal y no afectó en nada”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “No estoy de acuerdo, porque debe ser siempre como la naturaleza lo manda. Pienso que hay personas que nacen así debido a su parte biológica, y otras que se hacen por haber sufrido un abuso sexual”.

Relaciones sexuales actualmente: “Por todo lo que he vivido en el transcurso de mi vida no he tenido interés en mantener una relación con otra persona, por lo que no he tenido relaciones con nadie más luego de haberme separado de mi esposo”.

Algún método de protección: “Pienso que a esta edad ya no se usa mucho los métodos de protección porque no hay necesidad, al menos que no se tenga una pareja estable en la que sea necesario”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: Laura responde diciendo “Mi sexualidad ha sido buena, porque he tenido el apoyo siempre de mi familia y mis amigos, jamás me ha faltado el cariño y atención de ellos. No veo la necesidad de tener a alguien a mi lado, vivo feliz y tranquila estando sola”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: hace énfasis diciendo que “En la sexualidad debe existir respeto y amor hacia la pareja, tratando siempre de dialogar para entenderse mejor. Desde mi adolescencia recuerdo que no se podía hablar de la sexualidad, no había la confianza necesaria para preguntar sobre alguna inquietud o curiosidad que se tenía; mi madre nos prohibía hablar de ese tema porque pensaba todo de una manera negativa. Nos decía a mis hermanas y a mí que los hombres son malos y tienen enfermedades, y que debemos tener cuidado con las personas”.

Expresión de amor a su pareja: “Mi matrimonio no fue de muchos años, sino pocos porque no me entendía con mi esposo, sentía que no podía ser yo misma y con el paso del tiempo me cansé de muchas cosas. Queríamos recuperar el matrimonio pero fue imposible”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “Yo vivía en Ibarra, y ahí es un lugar en donde es muy cerrado; jamás pude conversar con un familiar sobre la sexualidad. Y en el colegio tampoco tocaban ese tema y era totalmente un tabú, por lo que yo descubrí muchas cosas al momento de casarme”.

La sexualidad en los adultos mayores: “La vejez debería expresarse con cariño, respeto, compañía y solidaridad, como uno hubiera querido envejecer junto a una persona que esté ahí en las buenas y malas”.

Caso Juliana

“Amor y comunicación”

Este caso corresponde a una mujer, la que denominaremos Juliana, casada de 68 años, residente de la ciudad de Cuenca, es enfermera jubilada.

Primera relación sexual: Juliana dice “Mi primera relación sexual fue a los 21 años con mi novio de aquella época. Fue una experiencia hermosa, satisfactoria y sin ningún tipo de inconveniente”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Toca respetar la naturaleza de cada persona. No somos nadie para juzgar ese aspecto, cada ser humano viene con algo impuesto y se debe respetar”.

Relaciones sexuales actualmente: Las relaciones sexuales en los adultos mayores deben ir de acuerdo a los límites de la edad, se deben ir haciendo regulaciones. No tengo ningún tipo de complicaciones, vivo mi sexualidad acorde me lo permite la naturaleza y me siento bien así.

Algún método de protección: “A mi edad no le veo necesario utilizar un método de protección”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “Pues biológicamente hay un deterioro que de alguna u otra forma hace que el acto sexual en si vaya decreciendo y ya no sea lo mismo que antes. Sin embargo, y en mi caso, yo llevo ya cuarenta años de matrimonio y lo sexual ha quedado en segundo plano porque gran parte de la relación se enfoca en una conexión más de índole emocional con la pareja”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “Yo pienso que es comunicación porque es el momento en que dos seres humanos comunican sus emociones, y se da una reciprocidad de cada miembro de la pareja lo que produce satisfacción, amor, entre otros sentimientos. Lo cual es algo divino que Dios puso a disposición del ser humano”.

Expresión de amor a su pareja: La participante nos dice que “Por medio de la comunicación, el hecho de estar para la pareja, de ser un solo cuerpo, compartir el uno al otro, eso es amor”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “No recibí ningún tipo de enseñanza en cuanto a la sexualidad, eso no era un tema del cual se habla o discutía de manera común. Era todo un descubrimiento solitario, un proceso en el que poco a poco y conforme se vaya viviendo, se iba uno dando cuenta de cómo funcionaba todo lo sexual”.

La sexualidad en los adultos mayores: “Con afecto inmenso de acompañamiento, de estar con la pareja, de vivir una adecuada comunicación, no todo tiene que ser genital sino que buscar algo que le enriquezca más al ser humano como persona”.

Caso Blanca

“Vivir unos años más”

El presente caso entrevistado corresponde a una mujer, a la que llamaremos Blanca, casada de 66 años, residente de la ciudad de Cuenca y jubilada en Obstetricia.

Primera relación sexual: “Mi primera relación sexual fue a los 23 años con mi esposo, me gustó mucho ya que fue placentera y con amor. Sentí un poco de molestias, pero eso es normal por ser la primera vez”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Respeto y acepto sobre las diferentes orientaciones sexuales, tenemos la libertad de escoger a la persona que nos guste y todos somos seres humanos. No lo veo mal ante mis ojos, nadie tiene derecho a criticar a los demás”.

Relaciones sexuales actualmente: “Llevo una vida sexual activa, y normal junto con mi esposo; el simple hecho de que seamos de la tercera edad eso no implica que no se tenga relaciones sexuales. Nosotros lo hacemos una vez por semana; nos entendemos bien. Está claro que con el paso de los años el cuerpo de uno cambia pero eso no es impedimento para comprenderse en este aspecto”.

Algún método de protección: “No usamos ningún método de protección debido a que no lo veo necesario a la edad que tenemos. Pero desde que hemos estado casados siempre se ha usado el método tradicional que es el uso del condón”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: Blanca dice “Solo le pido a Dios seguir con vida para poder disfrutar de mi sexualidad junto a mi esposo, y con mis hijos. La sexualidad no solo involucra las relaciones sexuales, sino afectivas, así que quisiera vivir unos años más; para seguir aprovechando cada segundo de la compañía de mi esposo y dando lo mejor de mí para él”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: Blanca hace énfasis diciendo que la sexualidad es la “perfección divina” y continua diciendo “ya que Dios puso la libertad de la sexualidad del ser humano a su disposición por tanto el ser humano debe ser consiente y responsable de canalizar correctamente y de igual manera poder enseñar a los demás cómo se debe vivir la sexualidad. La sexualidad no solamente es un arte sino una ciencia, la cual se debe conocer y dar a conocer de una manera adecuada a las demás personas. Una adecuada educación sexual desde la infancia es muy importante”. De continuo se le añade la interrogante en relación a mitos o falsas creencias que se tiene de la sexualidad, María nos dice que todo es relativo, “Los mitos o creencias que se tiene de los adultos mayores en relación a la vivencia de su sexualidad tomando el ejemplo la disminución del placer, eso no es exclusivo de los adultos mayores sino que podría también darse en personas jóvenes por alteraciones biológicas o psicológicas. Sin embargo si se encuentra en un estado de equilibrio o de bienestar en aspectos de salud y la mente, lo cual propicie un grado de serenidad y seguridad, creo que la persona no tendría ningún tipo de complicación en la vivencia de la sexualidad.

Expresión de amor a su pareja: María nos dice que “es perfecto, se da un ambiente de comprensión, de amor y la adecuada reciprocidad de las emociones. El amor es comprensión mutua”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: la educación la recibí en casa, por parte de mi madre y de hermanas mayores. Lo que se pretendía es dar a conocer todos los parámetros en cuanto a protección, riesgos, orden y seguridad y conceptos esenciales de la materia. Sin embargo no toda la información fue recibida ahí sino que también fue en los diversos establecimientos educativos en donde se destinaba determinado tiempo de la jornada para impartir enseñanzas sobre sexualidad.

La sexualidad en los adultos mayores: “supongo que la vida es un constante aprendizaje, se debe continuar con la vida y disfrutando de este privilegio que Dios nos ha dado, el cual es la sexualidad, de disfrutar y se debe seguir hasta cuando las circunstancias lo permitan”.

Caso Gabriela

“Sexualidad, es natural”

Este caso corresponde a una mujer, a la que llamaremos Gabriela, se encuentra casada y tiene 71 años, residente de la ciudad de Cuenca y jubilada en Ciencias de la Educación. Actualmente se encuentra casada, y vive con su esposo y su hija menor que es soltera.

Primera relación sexual: Gabriela muestra un poco de resistencia al plantearle esta interrogante. Comenta que “Mi primera relación sexual fue a los 25 años, con mi esposo. Fue agradable, por lo que él siempre me respetó en nuestro tiempo de enamorados. Sentí dolor, pero eso no fue un obstáculo para tener la relación sexual”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Respecto a ese tema a mi manera de pensar, se debe respetar las diferentes inclinaciones sexuales. Cada uno es libre de elegir lo que más le convenga, con que sea feliz es suficiente”.

Relaciones sexuales actualmente: “Mantengo relaciones sexuales con mi esposo dependiendo del estado de ánimo, generalmente tenemos relaciones una vez por semana o cada dos semanas. Con el transcurso del tiempo eso ya no es tan importante, porque te enfocas en pasar tiempo con tu pareja en otras actividades”.

Algún método de protección: Gabriela dice: “no veo necesario utilizar algún método de protección, porque a esta edad uno ya o puede concebir. Ya no tienes ninguna preocupación más que disfrutar con tu pareja ese momento”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “Mi sexualidad ha sido muy buena, porque siempre he disfrutado de mi vida tanto afectiva como sexual, pero pienso que después de un tiempo la relación solo va a ser afectiva ya que no tenemos las mismas capacidades físicas para ejecutar alguna acción”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “La sexualidad es algo natural, que Dios ha creado para relacionarse entre los humanos. Ahora a mi edad lo más imprescindible son los afectos, y el tiempo de calidad que se da para la pareja y también para la familia”.

Expresión de amor a su pareja: “Expreso siempre el amor hacia mi esposo por medio del respeto, atención, caricias y palabras bonitas. Sobre todas las cosas la

parte afectiva es importante, así como también en el momento de tener relaciones sexuales se trata de hacer lo mejor para que mi esposo se sienta bien conmigo”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “En mi época era pecado hablar sobre temas relacionados a la sexualidad. Nos prohibían hablar de ello; nos criaron con tabúes como por ejemplo que si le daba un beso a su enamorado podía quedar embarazada. Eso me hizo mal, porque no podía preguntar nada y cada cosa que sucedía lo tenía que saber por mi propia cuenta”.

La sexualidad en los adultos mayores: “Se debe vivir la sexualidad a la medida de la edad de cada quién, como por ejemplo las relaciones sexuales ya no son frecuentes, y no es con la misma intensidad cuando éramos jóvenes. Pero para mi edad es satisfactorio. Además en la parte afectiva uno se da cuenta cuánto amor le tiene la otra persona, por los actos que demuestra en su atención hacia uno”.

Caso Luis

“La fuerza que une a dos almas”

Este caso corresponde a un hombre, al que denominaremos Luis, casado de 66 años, residente de la ciudad de Cuenca, es profesor jubilado.

Primera relación sexual: “Mi primera relación sexual fue a los 19 años con una vecina de mi misma edad aproximadamente. Fue satisfactoria y sin ninguna complicación”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Yo pienso que es algo que siempre ha existido y existirá, se debe respetar las diferencias y saber convivir con todos ya que somos seres humanos por igual”.

Relaciones sexuales actualmente: “Actualmente vivo mi vida sexual con mi esposa de una manera diferente a la que se solía llevar antes. Pero la verdadera satisfacción para mi es la relación de compañía y de tener alguien para uno. El acto sexual, ya no es lo mismo que tener treinta años pero poco a poco uno tiene que irse adaptando a esos cambios propios de la edad”.

Algún método de protección: “No utilizo ningún tipo de método de protección actualmente, no lo veo necesario”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “Todo en la vida es un proceso, con el pasar del tiempo uno ya se va acostumbrando a todos los cambios que vengan con la edad. Puedo decir que en mi juventud sí viví de una manera satisfactoria mi sexualidad. El tiempo hace que uno poco a poco vaya reinventándose”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “La sexualidad es una magnífica cualidad que dejó la naturaleza para que el ser humano pueda abrirse paso a la supervivencia como especie”.

Expresión de amor a su pareja: “Sé expresarme por medio de miradas, halagos, estando pendiente de ella y ser un respaldo siempre”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “En mi hogar con mi familia, ellos supieron orientar sobre este tema, de igual forma en los colegios se hablaba de la materia”.

La sexualidad en los adultos mayores: “Se debe vivir con amor, respeto y comprensión. El amor es la fuerza que une a dos almas y es por eso que estamos aquí. Es importante llevar y comunicar un buen mensaje a la descendencia de cómo se debe vivir una adecuada sexualidad”.

Caso Alonso

“Una expresión más de afecto”

Este caso corresponde a un hombre, al que le daremos el nombre de Alonso, casado de 66 años, residente de la ciudad de Cuenca, es profesor jubilado.

Primera relación sexual: El entrevistado comenta “Mi primera relación sexual fue a los 18 años con una amiga algo mayor a mí. Fue una experiencia satisfactoria, sin embargo algo rápida”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Pienso que todo se debe respetar, cada forma de ser, de pensar y de sentir. Nadie es igual al otro, por lo que se debe mantener una posición de respeto ante esta clase de situaciones”.

Relaciones sexuales actualmente: “Hoy en día no he evidenciado ningún tipo de inconveniente en el apartado sexual. Tengo relaciones con mi esposa ya no tan

seguido como antes pero claro que no todo tiene que ver con sexo sino también es el hecho de compartir con la pareja momentos ya fuera de lo genital propiamente dicho”.

Algún método de protección: “Hoy en día, no he estado utilizando ningún tipo de método de protección ya que no le veo necesario”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “Pues yo pienso que todo se debe llevar de la manera más normal posible hasta cuando la edad lo permita. Se debe tomar en cuenta los diferentes cambios que se producen ya que influyen en el desempeño de las sexualidad”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: la sexualidad es una expresión más de afecto y de relacionarse con la otra persona. Se puede decir que la sexualidad es el vehículo por el cual la naturaleza se abre paso para generar descendencia de la raza humana.

Expresión de amor a su pareja: Por medio de palabras, gestos, caricias y en si el acto sexual es claramente una forma de amor hacia la pareja.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “Desde mi familia, amigos, profesores y en las instituciones educativas en las que he estado se ha hablado de estos temas, claro que de manera general y no tan a profundidad como en casa”.

La sexualidad en los adultos mayores: “Se debe seguir viviendo, tratando de ver las cosas de la manera más normal del mundo, aceptando cada uno de los cambios que se vayan dando. Obviamente la vivencia de la sexualidad cambia con la edad y ya no es lo mismo cuando uno se es joven. En el adulto mayor sobresale más lo emocional que lo genital”.

Caso David

“No a la soledad”

Este caso corresponde a un hombre, al que le daremos el nombre de David, soltero de 65 años, residente de la ciudad de Cuenca, es licenciado jubilado en ciencias de la educación.

Primera relación sexual: “La primera relación la tuve a los 19 años, con una trabajadora sexual. Pienso que para ser primera vez fue bien”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Creo que cada quien es libre de escoger su género o preferencia sexual así sea diferente al que nacieron”.

Relaciones sexuales actualmente: Actualmente llevo una vida sexual dentro de lo normal, sin ser pervertido. La última relación sexual fue hace 1 mes. Como soy soltero, cuando creo necesario practico el acto sexual.

Algún método de protección: “Siempre he sentido la preferencia por utilizar preservativo, debido a que es un método económico de fácil acceso, en la actualidad debemos ser precavidos, la salud es lo primero”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “pienso que es importante disfrutar el aquí y el ahora, después poco a poco todo debe cambiar de acuerdo a cómo la naturaleza lo destine. Toca seguir hasta cuando se pueda. Aun espero encontrar a esa persona ideal que cumpla con mis expectativas y me complemente. No me veo estando solo por el resto de mi vida”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: el entrevistado comenta que lo más importante es aceptar a la otra persona, que haya siempre respeto, diálogo y llegar un acuerdo de provecho para que ambos disfruten de la sexualidad.

Expresión de amor a su pareja: Conversar mutuamente, comprensión, llegar a acuerdos, ver aspectos positivos de cada aspecto para poder sacar provecho al momento de conducirse sexualmente.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “Mi instrucción fue siguiendo el modelo tradicional de educación. De igual manera en los colegios se impartía educación sexual. Antes se tenía el mito de que la cigüeña se encargaba de los recién nacidos mas no por el acto sexual”.

La sexualidad en los adultos mayores: “La sexualidad es amor, pienso que todo es un proceso que da lugar a la sexualidad. Partiendo desde el amor, luego se da paso al cariño y luego ya viene lo que es el acto sexual”.

Caso José

“Un aprendizaje más en la vida”

Este caso corresponde a un hombre, al que se le llamará José, casado de 67 años, residente de la ciudad de Cuenca y es profesor jubilado.

Primera relación sexual: José nos dice que su primera relación sexual fue a la edad 18 años, fue satisfactoria, con una amiga del mismo grupo al que pertenecían. “También fue la primera vez de ella, creo que ambos aprendimos de esa bonita experiencia ya que nadie resultó descontento. Comenzó como un juego y lo veo como un aprendizaje más en la vida”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: Nuestro participante comparte que “Este tema debe ser respetado sino que lamentablemente la sociedad y la cultura muchas veces se presta para que no se propicie el respeto que merecen estos estados de la persona. No es que la persona buscó ser así sino que ya viene impuesto por su propia naturaleza y no es nada malo, es algo por ende muy natural y se debe respetar ese aspecto”.

Relaciones sexuales actualmente: José dice “Yo de mi parte, sí tengo relaciones sexuales en esta edad, obviamente no es lo mismo que cuando uno se es joven pero todo debe adaptarse. Creo que uno siempre está dispuesto para esto, solo que hay que saber convivir y acostumbrarse a los cambios que se dan”. Añade que su última relación sexual fue hace aproximadamente un mes, sin ningún tipo de complicaciones y satisfactoria en su totalidad.

Algún método de protección: el entrevistado comparte que actualmente, con su esposa no utiliza ningún método de protección. Sin embargo utilizaba preservativo cuando era joven.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “A lo largo de mi vida he llevado una vida sexual dentro de lo normal, pero poco a poco y con el pasar del tiempo va decayendo. Cada vez va cambiando, tomando otro tipo de tonalidad, otro matiz. Como dije, ya no es lo mismo que cuando uno es joven”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “Pues para mí, la sexualidad es lo más sagrado, lo más grande. Es la oportunidad que tiene el

hombre para ser creador de vida. Con la sexualidad no se puede jugar ni ser desperdiciada o vérsela simplemente como un objeto de complacencia. Por el mismo hecho de ser algo sagrado es que se debe tener una gran responsabilidad sobre esto”.

Expresión de amor a su pareja: en la cama, en la mesa, en la fiesta, en todo momento es bueno para expresar el cariño y más aún cuando uno se es adulto mayor ya que los sentimientos son muy importantes en esta etapa de la vida.

Su educación en cuanto a la sexualidad: José responde diciendo “Yo tuve unos padres muy buenos, me educaron ambos. Ellos eran profesores, la educación en temas de sexualidad fue muy acertada tanto para mí como para mis hermanos. Todas sus enseñanzas nos ayudaron a que tengamos una orientación adecuada en el camino de la sexualidad.

La sexualidad en los adultos mayores: La sexualidad o la vivencia de la sexualidad, no desaparece cuando se llega a ser adulto mayor. Lo que disminuye es su actividad. Ya no es lo mismo que a los veinticinco, treinta o cuarenta sino que ya a partir de los cincuenta uno ya nota que está bajando poco a poco su ritmo, pero esto es normal sabiendo conducirse. Las formas de satisfacer esa sexualidad cambian y no simplemente giran al acto sexual propiamente dicho, sino que puede haber varias alternativas más como por ejemplo el salir a pasear, una merienda, un canto, una caricia. Todo cambia con el pasar del tiempo por lo que todo debe ajustarse a cómo vaya evolucionando el organismo de cada persona. En algunos casos es importante recurrir a los especialistas para tratar algunos inconvenientes que puedan surgir. He oído casos que adultos mayores sufren severos problemas de salud e incluso ha provocado la muerte en ellos por consumir en exceso pastillas para mejorar su desempeño sexual, esto es por falta de conocimiento e ignorancia. Uno siempre tiene que estar informado y más aún cuando se trata de aspectos de salud en un área muy delicada como lo es la sexualidad.

Caso Pedro

“Yo respeto pero no comparto”

Este caso corresponde a un hombre, al que denominaremos Pedro, casado de 65 años, residente de la ciudad de Cuenca e ingeniero jubilado.

Primera relación sexual: Pedro nos responde a esta interrogante de esta manera “Fue con una persona mayor a mí. Cuando yo tenía alrededor de unos quince o dieciséis años. Fue satisfactoria pero algo rápida. Supongo que por ser yo aún muy joven”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Pienso que cada quien es como haya nacido o como quiere ser y eso toca respetar. No estoy de acuerdo pero respeto porque así está ahora la humanidad y toca acoplarse a ese sistema de vida que se lleva, a esa realidad, y mas no como uno quiere que sean las cosas”.

Relaciones sexuales actualmente: El entrevistado dice que las relaciones sexuales que practica actualmente están en función de lo normal. “Pues el tipo de relaciones que practico es lo que se conoce como normal, con mi esposa y no con homosexuales ni con ese tipo de personas”. En este sentido, Pedro añade “Tuve una relación sexual con mi esposa la semana pasada, fue satisfactoria y sin ningún tipo de inconveniente”.

Algún método de protección: Pedro nos dice que “No utilizamos ningún tipo de método de protección”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “Me siento satisfecho con lo que he vivido en cuanto a la sexualidad, sin embargo todo llega a su límite y poco a poco ya va cambiando todo debido a que envejece el organismo. Esto hace que se viva de otra forma la sexualidad, ya no siguiendo el mismo ritmo. Poco a poco va decreciendo la funcionalidad de la persona y hay que saber aceptar esos cambios como propios de cada fase de la vida”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “Yo pienso que la sexualidad es algo muy normal. No hay que asustarse ni tampoco tener vergüenza. La sexualidad es lo básico y la única responsable de que estemos aquí en este mundo, es el origen de nuestra vida”.

Expresión de amor a su pareja: El entrevistado nos dice que el expresa amor a su pareja de esta manera “Siendo responsable en mis obligaciones para con mi hogar”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: En mi época no había educación sexual a nivel primario. Cuando uno ingresaba en la edad de la adolescencia, en los colegios se enseñaba muy brevemente sobre este tema, en temas generales únicamente y a nivel biológico nada más.

La sexualidad en los adultos mayores: Yo pienso que no se pierde la sexualidad con el pasar de tiempo así como muchas personas lo piensan. Se puede vivir la sexualidad pero ya en forma diferente a la que se la vivía antes. Todo es un poco más emocional y ya no tanto sexual, por decirlo de alguna manera. Depende de cada persona vivir la sexualidad a su manera pero en los adultos mayores esta debe adaptarse a los cambios que puedan surgir en esta fase del individuo.

Caso Jaime

“Lo único que no envejece es el alma”

Este caso corresponde a un hombre, al que se le llamará Jaime, casado de 72 años, residente de la ciudad de Cuenca y es médico jubilado.

Primera relación sexual: Jaime nos dice que su primera relación sexual fue a la edad 14 años, fue satisfactoria, con una amiga que era un año mayor a él. “Fue una experiencia buena, ya que los dos nos conectamos y sentimos algo bonito dentro de nosotros. No me arrepiento de haberlo hecho a esa edad, porque era una buena persona que conocía por mucho tiempo”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: José dice “Bueno me parece que cada persona es libre de poder realizar su situación sexual, creo que todo es aceptable en esta vida. Me parece que cada persona tiene derecho a vivir su vida como lo desee”.

Relaciones sexuales actualmente: “Bueno me parece que cada persona es libre de poder realizar su situación sexual, creo que todo es aceptable en esta vida. Me parece que cada persona tiene derecho a vivir su vida como lo desee”.

Algún método de protección: comparte su experiencia expresando a continuación: “No utilizo ningún método de protección, debido que a mi edad ya no lo veo necesario y solo tengo una pareja. Hace unos años me cuidaba con el condón”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “He vivido bien mi sexualidad hasta aquí nunca he tenido problemas de ninguna naturaleza, y me parece que ha sido una buena experiencia. Y bueno uno con el paso de los días uno se va agotando, el cuerpo cuando ya va envejeciendo, pero habrá que hacer lo mejor que con amor y cariño se puede suplir toda circunstancia en este ámbito”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “Debe existir fidelidad en la pareja, es importante en la vida sexual de los seres humanos. Yo creo que eso es lo que nos conlleva a que seamos felices y así tampoco no podemos adquirir ninguna enfermedad venérea ni nada de otras cosas”.

Expresión de amor a su pareja: “Soy muchísimos años casado, y ha sido el amor de mi vida y sigue siendo hasta ahora. Siempre trato de hacer lo mejor para hacerla feliz, dialogando, consintiéndole, llevándola a lugares bonitos para compartir tiempo en pareja”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “Mi niñez y juventud la viví en la Costa, prácticamente si bien no tuve una persona importante quien me dé consejos y me enseñe porque viví lejos de mis padres, pero cuando comencé a trabajar en una Clínica de Obstetricia los doctores que aparte ser mis jefes eran como familia, me enseñaron lo que es bueno y malo. Siempre me aconsejaban que haga las cosas bien y con amor.

La sexualidad en los adultos mayores: “La sexualidad se vive con la pareja, siempre debe existir buenos valores en el hogar de respeto y amor hacia la otra persona. Y con los años el cuerpo va envejeciendo, y lo único que no envejece es el alma”.

Caso Rafael

“La sexualidad es el mejor regalo de Dios”

Este caso corresponde a un hombre, al que se le llamará Rafael, casado de 69 años, residente de la ciudad de Cuenca y es profesor jubilado.

Primera relación sexual: “Lo mejor que me pasó, porque lo tuve con una enamorada que permanecí por muchos años junto a ella, me gustó porque sentí una conexión única”.

Sobre las diferentes orientaciones sexuales: “Yo, respeto sobre las diferentes orientaciones sexuales, cada ser humano es libre de elegir el camino ideal para vivir a plenitud su sexualidad”.

Relaciones sexuales actualmente: “Las relaciones sexuales a esta edad, ya no son de gran importancia. Con mi esposa vivimos día a día, demostrándonos cariño y amor sincero. Tenemos relaciones sexuales dependiendo cada semana o cada 15 días”.

Algún método de protección: “No utilizo nada para protegerme, ya que tengo una pareja estable y en esta edad ya no es necesario. Porque la mujer es infértil”.

Lo que espera de la vivencia de su sexualidad: “Mi sexualidad ha sido satisfactoria, porque no he tenido ningún tipo de complicación ni físicamente ni con mi pareja. Trato de pasar un tiempo de calidad junto a mis hijos y esposa”.

Creencia más importante en relación a la sexualidad: “Debemos respetarnos y amarnos hasta la muerte, ya que ante Dios hemos sido un solo cuerpo desde que nos casamos. Mi felicidad es mi esposa y los hijos que hemos tenido. Quiero disfrutar mis días junto a ella”.

Expresión de amor a su pareja: “Me gusta mucho salir a pasear con ella, regalarle flores distintas, detalles que la enamoren todos los días, no solo con regalos sino con palabras que la llenen como mujer”.

Su educación en cuanto a la sexualidad: “Mi adolescencia fue restringida, ya que mi familia no hablaba sobre esos temas, y en el tiempo de la educación no existían temas que nos ayuden a saber sobre cómo vivir nuestra sexualidad. Es entonces que opté por auto instruirme sobre el tema y compartir con mis amigos conocimientos”.

La sexualidad en los adultos mayores: “Día a día, debemos expresar amor a nuestra pareja y familia. No sabemos cuándo vamos a partir de aquí, y lo mejor sería dejar una huella en cada corazón. Los adultos mayores no deben limitarse a ningún tipo de creencia, sino vivir todo a plenitud”.