



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

SEXUALIDAD Y ENVEJECIMIENTO: LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES CUMPLE AÑOS

Por Pilar Sampedro Díaz

RESUMEN: Esta ponencia pretende plantear un marco teórico crítico que conecte las variables sexualidad y vejez, para entender cuáles son los procesos que se producen en el envejecimiento y qué relación guardan con el hecho sexual humano.

La reflexión que planteo nace como fruto del trabajo que como psicóloga desarrollo en el ámbito de la Sexología. Esto me permite revisar lo que hombres y mujeres consideran que es y lo que debe ser su identidad sexual y cómo viven este proceso a lo largo del tiempo, dentro de un contexto en el que las relaciones entre los sexos están cambiando.

Desde mi punto de vista, es inevitable tener en cuenta la variable “género” en el análisis diferencial del envejecimiento. Sólo así podemos entender cómo la cultura y los medios de comunicación tratan el paso del tiempo, los cambios físicos, corporales y anímicos de forma diferente en hombres y mujeres, y cómo, a su vez, mujeres y hombres asumen y perciben la vejez y la sexualidad de forma diferenciada.

PALABRAS CLAVE: SEXUALIDAD, ENVEJECIMIENTO, GÉNERO, SEXOS, MODELO MÉDICO, SALUD, NORMALIDAD, PATOLOGÍA, IDENTIDAD SEXUAL.

Es locura enseñarle al niño quién es el coco y después exigirle que no tenga miedo.
Sor Juana Inés de la Cruz.

INTRODUCCIÓN.

Tanto el término sexualidad como el de menopausia han sido utilizados muchas veces en la literatura que describe los trastornos asociados al climaterio de la mujer sin una definición precisa que aclare de qué conceptos estamos hablando.



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

Debido a esto, existe una generalizada creencia de que el cese de la menstruación tiene necesariamente implicaciones negativas sobre la vivencia sexual de la mujer, aspecto que no siempre está convenientemente documentado, y forma parte de los mitos asociados al proceso de envejecimiento.

Mi propuesta es entender el climaterio de la mujer y el envejecimiento en general como aspectos del proceso evolutivo que como seres humanos vivimos, proceso que debe ser analizado biográficamente desde la vivencia particular y personal de cada mujer. El contexto del que parto es mi trabajo como Sexóloga que me permite revisar, a través de la historia de las mujeres que acuden a la consulta, lo que éstas consideran que es y debe ser su identidad sexual y cómo viven este proceso a lo largo del tiempo. Las mujeres se acercan a la consulta por diferentes motivos y en sus demandas se observan aspectos de sus vidas, sus crisis, la relación con los hombres y con otras mujeres, la maternidad, sus encuentros sexuales, la relación con su cuerpo...Cada una ensaya una serie de búsquedas para definirse en un nuevo contexto en el que algunos aspectos de las relaciones entre uno y otro sexo están cambiando.

Lo que ha sido considerado como identidad sexual femenina tradicional gira en torno a tres ejes: el primero es entender a la mujer como un hombre parcial e incompleto; en segundo lugar, pensar lo femenino como lo segundo de dos principios opuestos y antitéticos; por último, percibir a la mujer como posibilitadora de las necesidades del otro. A pesar de estas afirmaciones, la palabra mujer ha sufrido varias transformaciones que nos cuestionan las definiciones que se daban inicialmente.

El colectivo de mujeres ha soportado y soporta el peso de una identidad que se resuelve en figuras finitas, estereotipadas y alejadas en algunos casos de la realidad. Ciertamente las mujeres comparten características de la variable "mujer", es decir, comparten aspectos de una designación, pero sin olvidar que se trata de una fenomenología, nunca de una esencia, y en este sentido, cada mujer es una metáfora particular y única de su propio sexo, es una biografía particular en la que las vivencias, los afectos y hechos de su vida no son ni significan lo mismo que para otras mujeres. Las mujeres no son ni quieren todas lo mismo.

PRECISIONES SOBRE LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES.

De las mujeres suele decirse que tienen una sexualidad más global, más íntima y romántica, menos explícita, que prefieren ser seducidas a seducir, que buscan una forma más literaria e imaginativa de erotismo, que tienen menos conductas



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

sexuales (menos frecuencia de contactos, menos masturbación, menos deseo). Es decir, aunque se reconozca que hay variaciones en los códigos de galanteo, que existen cambios temporales y culturales que nos advierten de que los modelos están transformándose, los estereotipos siguen funcionando en el imaginario colectivo como una marca de fábrica.

Mis descubrimientos en este sentido hacen referencia a todas aquellas afirmaciones que se han dicho acerca del comportamiento sexual de las mujeres (inercia, pasividad, escasez de imaginación erótica, desconocimiento del cuerpo, dependencias, masoquismo erótico) y que a raíz de mi trabajo creo necesario revisar.

Cuando examino las historias de las adolescentes que se hacen mujeres en el mundo de la posrevolución sexual y de las mujeres de todas las edades cuyos relatos hablan de maduración sexual, de la irritación que sienten ante reglas externas que las orientan en el mundo del deseo, comprendo la gran diversidad de actitudes y prácticas que pueblan el universo femenino.

Algunas mujeres de veinte años no han dado ni recibido nunca un beso, mientras que otras han tenido gran diversidad de encuentros con diferentes parejas. Algunas mujeres creen en la importancia de la virginidad mientras que otras la rechazan con desprecio. Algunas aprueban la pornografía, la masturbación, tener relaciones paralelas en el tiempo con más de una persona, mientras que a otras les resulta imposible o se sienten culpables de sus propios deseos. Es decir, ante acontecimientos parecidos, las mujeres tienen, cada una, su particular e idiosincrática forma de reaccionar y de significar los hechos.

Desde mi punto de vista a la sexualidad de las mujeres se le han hecho las preguntas equivocadas porque el patrón de comparación siempre es el modelo masculino de sexualidad, también estereotipado e incorrecto. En lugar de preguntarnos cuántas relaciones, cuántos orgasmos, posturas, placer, deseo..., tienen las mujeres, deberíamos cuestionarnos la idea misma del sexo como algo que **se es** y no como algo que **se hace**. Si el sexo se refiere a la mecánica sexual es probable que las mujeres tengan más dificultades en un terreno para el que no fueron entrenadas. Pero el sexo no es una práctica con reglas estrictas ni una mecánica que ha de cumplirse. El sexo y la sexualidad son vivencias que se perciben, se buscan, se tienen y, en último lugar se realizan. Cuanto más nos acerquemos a un nuevo registro que, lejos de entender la sexualidad como instinto o como acto, lejos de subordinar el amor al sexo o el sexo al amor y de idealizar cualquiera de los dos, contemple la sexualidad en un sentido amplio, integral, capaz de dar respuesta a las realidades diversas de la relación entre los sexos.



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

Las teorías que establecen relaciones abismales entre los sexos suelen afirmar que las mujeres buscan amor donde los hombres buscan sexo (entendido como acto sexual) y, por eso, el entendimiento es casi imposible. Ambos sexos somos esclavos de una cierta hostilidad entre sexualidad y amor y también estamos atrapados en esa sexualidad encapsulada y automática que relega una vivencia compleja e individual a un único objetivo (antes era la reproducción y ahora es el placer) y fuera de esos estrechos márgenes lo que no se ajusta es disfuncional o patológico (un modelo absolutamente médico).

Para concluir este apartado decir que entre el modelo tradicional y el actual modelo de hipersexualización no ha habido suficiente tiempo para trabajar el tema de la sexualidad y el deseo desde otros parámetros menos métricos o de rendimiento sexual. Como consecuencia de ello, las mujeres no han podido elaborar un imaginario propio frente a un imaginario impuesto que les dice cómo y cuándo tener relaciones sexuales, de tal forma que muchas se sienten atrapadas en un modelo sexual que no las representa y que les hace cuestionar sus propias vivencias como inadecuadas, traumáticas o desajustadas, de tal manera que los discursos sobre la sexualidad femenina simplifican la realidad y contribuyen a mantener los estereotipos.

El debate público trata la experiencia sexual de las mujeres (también la de los hombres) de una forma que tiene poco que ver con las ambigüedades de la vida real, establece tantos dualismos de malvadas y santas, atractivas y no atractivas (según los cánones del momento), las que se masturban y las que no lo hacen, las “frías” y las “ninfómanas” (términos patriarcales), que las mujeres comentan que no saben imaginarse a sí mismas actuando más allá de las toscas imágenes y guiones de nuestro lugar y tiempo concreto.

LA SEXUALIDAD Y EL PASO DEL TIEMPO.

La Ciencia está en todas partes, también en el terreno de la sexualidad. En los últimos cincuenta años, la Ciencia positiva se ha encargado de indicar lo sano y lo malsano. Con la Medicina a la cabeza, la ciencia sustituye a la religión en la tarea de legitimar el orden establecido. La medicina convierte en enfermedades lo que antes eran considerados pecados. Transforma al ladrón en cleptómano, al vicioso en adicto, y al incendiario en pirómano, en demente al que antes estaba poseído y al sodomita en perverso. Y convierte el trabajo (una maldición divina) en un tipo de tratamiento (la terapia ocupacional).

La medicalización de la sexualidad supone un proceso de sustitución del arte erótico y de las fórmulas de seducción y encuentro en una ciencia de la sexualidad con normas a reproducir por todo el género humano; ciencia que



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

plantea un único tipo de sexualidad coitocéntrica que busca la reproducción o el placer (ambos objetivos mercantilistas y económicos) y que va a patologizar todo lo que no entra dentro de este modelo, el cual encaja a la perfección en la institución del matrimonio o la pareja estable y que va a interpretar el deseo femenino desde una perspectiva masculina.

Las clasificaciones de la realidad que efectúa la ciencia positiva son categorías cerradas, completas, acabadas y, en este sentido, las identidades sexuales son planteadas como realidades inmutables, discontinuas y predecibles.

Las Ciencias sociales también han sido influidas por este modelo. La Psicología (y especialmente la psicología evolutiva) define periodos del ciclo vital como si fueran etapas universales y sucesivas: niñez, adolescencia, madurez y vejez. Quienes por alguna razón no siguen las pautas previstas (por exceso o por defecto) son percibidos como problemáticos. También en el ámbito de la sexualidad se ha previsto exactamente qué deseos y conductas son las propias de cada etapa. Si la sexualidad se asocia sólo con reproducción o placer, con potencia y cantidad, es claro que se convierte en patrimonio exclusivo de personas adultas jóvenes. Por eso existen tantas prevenciones y cuidados con la sexualidad infantil y las conductas sexuales en la vejez.

Con respecto a las mujeres, se pretende que su sexualidad reproduzca los esquemas culturales atribuidos a la sexualidad del varón, es decir, la disposición a mantener relaciones sexuales. Esto último, unido a la época de hipersexualización que nos toca vivir (mucho de todo: cantidad, espontaneidad, pasión, placer) hace que las mujeres que dicen no tener orgasmos o que plantean ausencia de deseo, sean llevadas a consulta por encontrarse fuera de ese modelo de mujer liberal y dispuesta. Es decir, se convierten en problemáticas aquellas opciones que no priman el consumo sexual. ¿Por qué es tan importante para las mujeres de hoy disfrutar tanto y del mismo modo que el varón? ¿Por qué el patrón de una sexualidad de calidad es un modelo activo, potente e hiperdeseante? (véase la búsqueda del clítoris como tótem de la revolución sexual). Este modelo consumista es el que se traslada en la misma medida a la sexualidad femenina en la vejez.

EL ENVEJECIMIENTO.

¿Por qué no nos hace gracia acumular años? ¿Por qué se tiene en general una imagen más negativa de los años que nos esperan que de los vividos hasta el momento? La lucha contra el envejecimiento es tan antigua como el ser humano. Hemos estado buscando constantemente el elixir, la fuente, la piedra de la eterna juventud. Se han escrito muchas novelas llenas de fantasía y



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

aventuras en las que los personajes luchan por mantenerse en una eterna plenitud.

En el Papiro Smith, 1600 años a. De c., se describen recetas empleadas en el antiguo Egipto para disminuir las arrugas, tensar los párpados, además de otras aplicaciones cosméticas. Los posos de vino tinto eran empleados por las mujeres romanas y posteriormente por las francesas del siglo XVII para embellecer la cara.

Esta preocupación ha existido en todas las épocas, en mayor o menor medida, pero también es cierto que el concepto de vejez no es el mismo para todas las culturas ni colectivos sociales. En nuestro mundo los estereotipos sobre la vejez son de diversa índole. En unos casos el envejecimiento es planteado como el momento de las enfermedades y el aumento de los achaques. También se percibe como un proceso de pérdida de facultades intelectuales; se piensa en la vejez como en una época en la que se puede vivir con muy poco (en la vejez disminuyen las necesidades y los intereses); la sexualidad se plantea con desaprobación o con sarcasmo (“viejo verde”); se entiende que las personas mayores sólo quieren relacionarse con la gente de su misma edad (se multiplican los clubs de pensionistas, los viajes para jubilados y jubiladas). Existe la creencia general de que las personas mayores son más intolerantes y conservadoras y que tienen menos capacidad para el aprendizaje, que se vuelven “inútiles” para las actividades cotidianas y se les otorga poca confianza en su desempeño; se dice que regresan a la infancia, que tienen un trato más difícil (“cascarrabias”)....En definitiva, cumplir años en nuestras sociedades supone entrar a formar parte de un colectivo homogéneo en el que el cuerpo, el trabajo, el amor, la pasión y la creatividad parecen moverse en un sentido contrario a la vida. Sin embargo, envejecer no es necesariamente perder curiosidad ni ilusión por la vida. A la hora de valorar el proceso de envejecimiento y el paso del tiempo es necesario partir de la biografía personal y de la actitud ante la vida, ambos factores decisivos que van a incidir en la fórmula personal con que cada uno y cada una vamos a enfrentar el envejecimiento. En este sentido, los factores educativos, las experiencias de aprendizaje, el entrenamiento profesional, la relación con el entorno, las motivaciones vitales, el estado de salud y económico van a ser variables mucho más decisivas que la edad.

EL DESEO DE LAS MUJERES CUMPLE AÑOS.

El proceso de envejecimiento comienza entre los treinta y los treinta y cinco años y afecta a todo el organismo, no sólo a la sexualidad; establecer fronteras en momentos concretos como la menopausia no es realista. La menopausia es para muchas mujeres una especie de marca de envejecimiento, a partir de la cual



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

todo cambia. La menopausia marca el final de la etapa reproductiva de la mujer pero las modificaciones propias del envejecimiento comienzan mucho antes y continúan hasta el final de la vida. Además el envejecimiento transcurre lentamente, de tal forma que las adaptaciones físicas y psicológicas son progresivas. Son múltiples los procesos fisiológicos que modifican su actividad teniendo todos ellos repercusiones en el hecho sexual.

Como ejemplo de esta discutida atribución de la menopausia asociada a cambios universales, la privación de estrógenos en las mujeres se suele aceptar comúnmente que afecta a la disminución de la lubricación vaginal y la atrofia de las paredes vaginales, cambios directamente relacionados con la sexualidad, siendo la vagina la estructura de los órganos genitales más afectada por el descenso de estrógenos.

Lo cierto es que la menopausia no tiene las mismas consecuencias en todas las mujeres, con lo que la sintomatología asociada al climaterio mostrará una enorme variabilidad, también en los cambios que tienen que ver con la conducta sexual. El climaterio es una etapa más, no necesariamente excepcional, pero que evidentemente va a influir en la vida y en la sexualidad de las mujeres y en su identidad, pero será afrontada de diferente manera dependiendo de la biografía de cada mujer. La vivencia de la sexualidad durante el climaterio es muy variable y son los factores individuales los que mejor explican esta vivencia lejos de cualquier generalización. La manera en que la mujer ha vivido la sexualidad hasta este momento suele ser un buen predictor de cómo va a afrontar los cambios relativos al envejecimiento y es fundamental el significado que la mujer y la sociedad atribuyen a este proceso.

Dentro de nuestras sociedades “primer mundistas” hay una fuerte tendencia cultural a reservar a la juventud la cualidad de tener y vivir la sexualidad en toda su potencialidad. Este aspecto ha sido de especial importancia para las mujeres en una cultura en la que la “feminidad” está fuertemente asociada con la forma física, la juventud y la belleza. La idea del cuerpo fomentada por los discursos no sólo produce una imagen fragmentada de los sujetos, sino que introduce una lectura de carácter estético que se cuela como una cuña en la configuración que realizamos como mujeres. El ideal de mujer contiene tres ingredientes básicos: delgadez, juventud y belleza. Esta combinación revela no sólo el rechazo al cuerpo en transformación y el empeño en borrar las marcas del tiempo que se significan como símbolos de fealdad y decadencia, de falta de control y de fracaso social, sino también una tendencia uniformadora que trata de hacer desaparecer la individualidad diferenciadora bajo el imperio de un patrón uniforme y rígido de desarrollo. Este ajuste a un modelo ideal influye directamente en el autoconcepto y la autoestima de las mujeres. El cuerpo moldeado bajo la disciplina de las técnicas físicas, las intervenciones quirúrgicas y las dietas, se convierten en una preocupación fundamental como signo de



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

salud pero, sobre todo, de integración y éxito social. Puede parecer que el cuerpo femenino se ha emancipado de sus antiguas servidumbres, ya sean procreadoras o vestimentarias, pero no ha dejado de estar sometido a presiones estéticas más regulares, más imperativas y más ansiógenas que en el pasado. La mujer debe evitar aparentar su edad a toda costa y la industria cosmética vive de las rentas de revitalizantes, mascarillas, compactos, enjuagues, lociones, cremas limpiadoras, exfoliantes.....El afán por retrasar el envejecimiento supone en algunos casos estar dispuestas a dejarse aplicar inyecciones de la toxina botulina para inmovilizar los músculos faciales y evitar la formación de arrugas.

Uno de los signos más asociados al envejecimiento, y en concreto, al periodo climatérico es el descenso del deseo sexual. No existe una relación directa entre los niveles hormonales y el deseo sexual, sino que ese vínculo está mediatizado por muchos factores, entre los que hay variables de tipo social y psicológico. Uno de los mejores predictores del mantenimiento del deseo a lo largo del climaterio es la existencia de relaciones amorosas deseadas. En la mayoría de los casos, la suposición de falta de deseo por parte de las mujeres se hace con referencia a la conducta observable (la cantidad de contactos sexuales que mantienen), lo que ciertamente limita el campo que se pretende describir. Se suele considerar como indicador de la bajada de libido la ausencia de relaciones coitales, cuando ésta carencia puede estar indicando solamente que no se desean ese tipo de relaciones (por las molestias asociadas a la menor lubricación, por conflictos de pareja, por preferencia de otro tipo de prácticas.....) pero no se rechazan otros comportamientos (masturbación, caricias, encuentros no genitales, fantasías....). No se trata necesariamente de ausencia de libido o de deseo. A todo esto se une la creencia social de que efectivamente es lógico que una mujer de 50 ó 60 años tenga menos deseo o no lo tenga en absoluto porque es una cuestión que deja de tener interés en estas edades. Estas afirmaciones no se pueden aceptar sin una crítica del modelo sexual predominante en nuestra sociedad (masculino, hiperdeseante, heterosexual y reproductivo) puesto que parece comprobado que una sexualidad satisfactoria (que tiene poco que ver con el número de coitos o de orgasmos) contribuye a enriquecer la erótica personal a pesar de todos los factores de envejecimiento que puedan incidir negativamente, como el descenso de estrógenos, la menor lubricación vaginal, problemas de vejiga...Desde mi punto de vista, al cumplir años vamos teniendo más dificultades para expresar los deseos y afectos lo que no quiere decir en absoluto que éstos no existan.

Podemos concluir que: más importantes aún que los cambios fisiológicos asociados al climaterio, que pueden afectar a la respuesta sexual, van a ser las condiciones físicas, psicológicas y sociales en las que la mujer se encuentra en este momento de su vida. La creencia de la mujer en la inconveniencia de mantener relaciones sexuales a partir de la menopausia, la percepción de su



Pilar Sampedro

PSICÓLOGA Y SEXÓLOGA

propio cuerpo como viejo o no deseable, la forma de entender las relaciones de pareja y su propia historia biográfica con respecto a la sexualidad, van a determinar en mucha mayor medida la vivencia de la misma que el hecho de cumplir años o de tener una edad determinada.

BIBLIOGRAFÍA.

- Brown, P y Laskin, D. 1993. Envejecer juntas. Paidós, Barcelona.
- Dowling, C. 1996. Vivir los cincuenta. Grijalbo, Barcelona.
- Friedan, B. 1994. La fuente de la edad. Planeta, Barcelona.
- Greer, G. 2000. La mujer completa. Kairós, Barcelona
- Guasch, O. 2000. La crisis de la heterosexualidad. Laertes, Barcelona.
- Guerrero, M. 2000. De la mujer y el tiempo. Juste, Madrid.
- Lipovetsky, G. 1997. La tercera mujer. Anagrama, Barcelona.
- Mizrahi, L. 1992. La mujer transgresora. Emecé, Barcelona.
- Muntané, M.D. 1994. La menopausia. Cómo afecta a las mujeres y cómo resolverla. Icaria, Barcelona.
- Sanz, F. 1992. Psicoerotismo femenino y masculino. Kairós, Barcelona.