

FÉLIX LÓPEZ SÁNCHEZ

LA SEXUALIDAD Y EL AMOR



DESPUÉS
DE LOS **50**
Y MÁS

Con conocimiento y humor

Prevenir la soledad. La autonomía. La necesidad sexual y vinculación amorosa. La fisiología sexual después de los 50 y en la vejez. La higiene y los cuidados. La importancia de la comunicación. Sexualidad y salud. La ética.

PIRÁMIDE

EDICIONES PIRÁMIDE

«Y luego amor, y luego, ver que la vida avanza,
plena de abiertos años y plena de colores,
sin final, no cerrada al Sol por ningún muro».

(R. ALBERTI)

Índice

Prólogo

1. **¿Cómo nos llamamos?, ¿cómo nos llaman?: ¿adultos, mayores o viejos?**
2. **Somos seres para el contacto y la vinculación. la soledad, un riesgo a prevenir**
 - 2.1. Competencia
 - 2.2. Autonomía
 - 2.3. Vinculación con una familia
 - 2.4. ¿Cómo cambian las necesidades?
 - 2.5. ¿Cómo resolver la necesidad de contacto y vinculación?
 - 2.6. Tres tipos de soledad
3. **La sexualidad y los vínculos amorosos**
 - 3.1. ¿Y qué es la sexualidad?
 - 3.1.1. La especificidad de la sexualidad humana
 - 3.1.2. La geografía del placer y las capacidades para la intimidad y el compromiso
 - 3.2. La fisiología sexual después de los 50 y en la vejez
 - 3.3. ¿Cómo es la sexualidad después de los 50 y en la vejez?
 - 3.3.1. La energía de la sexualidad: hormonas y los afectos sexuales: deseo, atracción y enamoramiento
 - 3.3.2. Placer sin prisas: ¿quién dice que se disfruta más corriendo que paseando?
 - 3.3.3. Tocarse: el tacto como camino más seguro. Tocar y ser tocado
 - 3.3.4. ¿Tienen los hombres dos penes?

- 3.3.5. El placer de la mujer (y del hombre) no debe depender solo del pene
- 3.3.6. «Pobre pene»
- 3.3.7. El olvido del clítoris y su maravilloso entorno
- 3.3.8. Puede durar casi lo que quieras. Pero dure lo que dure el viaje, no se baje del tren dejando plantada a su pareja
- 3.3.9. ¿Una o más veces? La cantidad no es lo más importante
- 3.3.10. La higiene y los cuidados
- 3.3.11. Cuando a la vagina le cuesta reaccionar
- 3.3.12. La sexualidad furtiva
- 3.3.13. La edad sí, pero no es un reloj preciso, somos muy diversos
- 3.3.14. No todo el monte es orégano
- 3.3.15. Amar es un arte
- 3.3.16. Obras son amores y no buenas razones
- 3.3.17. La intimidad, divino tesoro
- 3.3.18. La ética como bienestar
- 3.3.19. Sexualidad y salud
- 3.3.20. ¿Cómo es la sexualidad de los demás? Tiene derecho a ser curioso, pero no se sienta obligado a imitar a los demás
- 3.3.21. Factores de los que depende la actividad sexual
- 3.3.22. La actividad sexual es placentera y saludable, pero no es obligatoria: usted decide

Apéndices

1. Sexualidad en la mujer después de la menopausia
2. Cambios en el hombre
3. Cambios en la respuesta sexual humana
4. La demencia y el Alzheimer como problema

Bibliografía básica

Créditos

PRÓLOGO

Gozar y disfrutar de la sexualidad, amar y ser amado, no sufrir de soledad y estar reconciliado con la vida es posible después de los 50 y en la vejez. El placer sexual, los afectos sexuales (deseo, atracción y enamoramiento) y empático-sociales (apego, amistad, sistema de cuidados y altruismo) permanecen abiertos toda la vida porque somos seres para el contacto y la vinculación.

Este libro está pensado para las personas que nos hacemos mayores y, si somos afortunados, esperamos llegar a viejas. Un buen regalo para nosotros mismos o nuestros amigos; o una sorpresa de los hijos o hijas para los padres y abuelos.

Leer y pensar por nosotros mismos es lo más humano que podemos hacer, especialmente en un tema como el de la sexualidad, en el que antes nos engañaban con mitos (la familia, la iglesia, la escuela, los sanitarios, las fuerzas de seguridad y hasta numerosos supuestos científicos repetían las mismas falsas creencias) o silencio represivo. Ahora, sin haber desaparecido las falsas creencias del pasado, nos engañan, de forma más sibilina, en esta sociedad de libre mercado, en la que la sexualidad se ha convertido también en un producto más de consumo obligatorio.

No se deje engañar, como hacían antes unos y hacen ahora otros; piense, reflexione y decida por sí mismo basándose en conocimientos, frente a la ignorancia, y libertad, frente a la sumisión. Siga el consejo de los ilustrados y de Kant: «atrévete a pensar».

En este libro encontrarás conocimientos básicos sobre sexualidad y relaciones amorosas, análisis de la realidad y

críticas, también divertidas, sobre los viejos y nuevos mitos referidos a la sexualidad y las relaciones amorosas.

Les animo a informarse, pensar, reflexionar y tomar decisiones sobre su vida sexual y amorosa, usando su experiencia y la libertad que nos concede la naturaleza, porque la sexualidad no es un instinto, como en otras especies, sino una motivación, una pulsión movida por el deseo, la atracción, el enamoramiento y nuestra necesidad de contacto y vinculación.

La sexualidad está, desde el punto de vista de la naturaleza, en el reino de la libertad y, aunque muchas personas, instituciones, mitos religiosos y convenciones sociales nos reprimen e intentan someternos a sus criterios, cada uno de nosotros puede y debe decidir sobre su vida sexual y amorosa: ¡Ojalá sea con conocimientos y con libertad ética!, que es tanto como decir con razones e inteligencia emocional y social.

Y no olvide el lector que no solo hay viejos mitos (la sexualidad es peligrosa y sucia, hay que ser castos antes del matrimonio heterosexual y, en este, orientarla a la procreación), sino también nuevos mitos propuestos por esta sociedad de mercado (que trata la sexualidad como un producto más de consumo) y algunos profesionales no bien formados. Entre los nuevos mitos señalamos, por ejemplo, los siguientes: la actividad sexual es una condición necesaria a la salud, la actividad sexual es obligatoria —también para las personas adolescentes y viejas—, conviene experimentar todo, etc.). Quienes defienden los nuevos mitos, olvidan que las personas, y son solo dos ejemplos, podemos decidir tener relaciones sexuales o no, tener relaciones sexuales con una sola persona, con varias o con muchas. La decisión que se tome y las conductas que se tengan, eso sí, pueden basarse en razones, emociones positivas, conocimientos y en condiciones de libertad y ética (en ese caso son saludables); o basarse en la ignorancia, los mitos, el miedo, la represión, la sumisión, el consumo, la violencia,

etc. (en ese caso la vida sexual será frustrante, no saludable o dañina para los demás, etc.).

Siéntase dueño de su vida sexual y amorosa, decida con prudencia porque, como decía Aristóteles, la sabiduría sería la mejor virtud, pero es inalcanzable. ¡Qué fácil es caer en el fundamentalismo, la estulticia, los mitos, las presiones convencionales, los errores y las prácticas de riesgo. Por eso, nos dice este gran filósofo, la virtud más práctica es la prudencia: informarse, valorar las alternativas y sus consecuencias, argumentar y decidir bien es lo más inteligente que podemos hacer. Y no solo para no equivocarnos, sino porque con nuestra vida sexual y amorosa nos jugamos buena parte de nuestros gozos o nuestros sufrimientos. En definitiva, alcanzar o no el placer y el bienestar, resolver nuestra necesidad de contacto y vinculación o sufrir de soledad emocional, soledad social o soledad amorosa.

1

¿CÓMO NOS LLAMAMOS?, ¿CÓMO NOS LLAMAN?: ¿ADULTOS, MAYORES O VIEJOS?

No sé, estimado lector, si usted se considera «adulto», «mayor» o «viejo o vieja». En todo caso, no le voy a preguntar la edad y le dejo con la visión que tenga de sí mismo.

Los demás, ya sabe, a medida que uno va teniendo edad, te dicen cosas como:

«Qué bien estás, no has cambiado nada».

«De mayor quiero ser como tú».

«Estás muy joven».

«Has hecho un trato con el diablo», etc.

Y muchas cosas más, que dichas aun con la mejor intención y cariño, revelan, como tantas otras cosas, que cumplir años, a partir de cierta edad y en la vejez, es mal aceptado. Solo gente maleducada dice, de cuando en cuando, «que viejo estás», «cómo has cambiado», «estás irreconocible». Este fin de semana, en un curso, una chica joven me ha dicho: «no te imaginaba tan viejo; pero estás muy bien, te conservas muy bien, guapo y todo». No me puedo poner en su lugar, pero seguramente me estaba diciendo: (a) te preferiría más joven, (b) eres viejo, (c) quiero ser educada contigo y por eso te digo que te conservas muy bien, y (d) a pesar de ser viejo, me sorprende que seas guapo.

Lo cierto es que no estamos en tiempos de viejos, menos aun de viejas, por el tratamiento social de la belleza en

la mujer, y tampoco en tiempo de adultos, por eso se habla también de la crisis de los 40 o 50 años. Es el «tiempo de los jóvenes».

Cuando doy charlas en los pueblos, barrios de la ciudad o en la universidad de la experiencia, suelo referirme a mí mismo y los demás con la expresión: «los que somos viejos». Y en más de una ocasión me han corregido diciendo: «no diga usted eso», usted es joven (me quieren alagar) y nosotros «somos mayores» (no quieren reconocerse viejos).

La palabra viejo o vieja se rechaza no porque sea imprecisa (como ocurre con la de «mayores», porque, por ejemplo, los niños de tres años son también mayores que los de uno; solo el contexto puede permitirnos una correcta interpretación del término comparativo «mayor»), sino porque estamos en una época dominada por el valor de «la juventud».

No es infrecuente que, entre bromas, la gente empiece a decir que no quiere cumplir más años cuando aún tiene la edad de 25 o 30 años; y, desde luego, a partir de los 40 o 50 son muchas más las personas que se sienten realmente incómodas con los cambios en la figura corporal.

Esto viene de largo, como demuestra este texto de Ortega y Gasset:

«Nuestro tiempo se caracteriza por el extremo predominio de los jóvenes... En realidad, como tantas otras cosas, este imperio de los jóvenes venía preparándose desde 1890, desde el fin de siglo. Hoy de un sitio, mañana de otro, fueron desalojándose la madurez y la ancianidad: en su puesto se instala el hombre joven con sus peculiares atributos... Hoy la juventud parece dueña indiscutible de la situación, y todos sus movimientos van saturados de dominio. En su gesto trasparece bien claramente que no se preocupa lo más mínimo de la otra edad... Hoy el hombre y la mujer maduros viven casi azorados, con

la vaga impresión de que casi no tienen derecho a existir. Advierten la invasión del mundo por la mocedad y comienzan a hacer gestos serviles... Los que estamos muy en la cima de la vida nos encontramos con la inaudita necesidad de tener que desandar un poco el camino hecho, como si hubiéramos errado, y hacernos —de grado o no— más jóvenes de lo que somos. No se trata de fingir una mocedad que se ausenta de nuestra persona, sino que el módulo adaptado por la vida objetiva es el juvenil y nos fuerza a su adopción. Como en el vestir, acontece en todo lo demás. Los usos, placeres, costumbres, modales están cortados a la medida de los efebos (Ortega y Gasset, 1927, págs. 193-200).»

Desde entonces, esta presión por ser jóvenes no ha dejado de crecer: ¿cuántos esfuerzos nos piden hacer o hacemos para «mantenernos jóvenes» o «parecer jóvenes»? Veremos que es un grave error tomar como referencia el «modelo joven» también cuando se trata de vivir la sexualidad y las relaciones amorosas. Insistiremos en este tema más adelante.

En el pasado, esta presión del modelo joven se centraba en las mujeres, hoy aun más presionadas, pero ahora también la sentimos los hombres. El mercado no ha querido prescindir del 50 % de compradores de productos para prevenir, disimular, retrasar, etc., los procesos de envejecimiento.

Este modelo joven, convertido en obligatorio, es un disparate biológico, porque la vida es inexorablemente temporal y no es inteligente querer ser joven, cuando se es viejo o simplemente mayor. Los procesos de envejecimiento corporal y sexual empiezan claramente en torno a los 30 años y no dejan de acentuarse en las siguientes décadas.

¿Cuánta energía emocional gastamos en negar la edad?
¿Cuánto dinero se gasta la gente en ocultar el envejeci-

miento con cirugías, cremas, lugares para cuidar la figura corporal, etc.? Porque en esta sociedad de la imagen, la mayor inversión se hace en relación con la figura corporal, no a favor de la salud y el bienestar.

Y el colmo es cuando, perdida la batalla de la apariencia, se recurre a la expresión: «lo importante es ser joven de espíritu». Y digo yo: ¿qué es en realidad un espíritu joven? Porque lo que suele entenderse es perverso: «vivir de la forma más parecida a los jóvenes, pensar como los jóvenes», etc. Lo propio de los adultos, mayores y viejos debería ser tener un espíritu de adulto, mayor y viejo. En el caso de la vejez ese espíritu podría ser el de conciencia existencial de la vida, serenidad estoica, si es necesaria, y agradecimiento por haber vivido y seguir cantando la vida. «Confieso que he vivido», decía Neruda; «sigo viviendo», decimos nosotros, mientras podamos seguir cantando la vida. Y lo propio de las personas adultas podría ser, dentro de la variabilidad, el haber encontrado «su sitio vital» en los aspectos centrales de la vida, incluyendo la vida sexual y amorosa.

Ya ves, querido lector o lectora, que quieren quitarnos lo que hemos aprendido, nuestra experiencia vital, como si los jóvenes fueran más sabios y debieran ser nuestra referencia.

Cada edad tiene sus características y vivir de manera sabia, si es que existe la sabiduría, es sentir la unidad de la vida y vivir cada etapa, con sentido.

Lo mejor es que usted piense por sí mismo, frente a esta presión del modelo joven, y valore si le vale la pena ceder a ella. Usted tiene derecho a pensar por sí mismo y a construir la biografía vital que quiera y pueda. Sea usted mismo, hombre o mujer, y no deje que el «mercado» o los demás le hagan el guion de la película de la vida que finalmente está viviendo.

- NO SE SIENTA OBLIGADO A PARECER JOVEN O VIVIR COMO LOS JÓVENES.
- CUIDE SU SALUD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y SOCIAL.

La adultez y la vejez son conceptos sociales, como lo es la adolescencia y la juventud, referidos a una etapa de la vida que incluso, en la vejez, puede durar muchos años. Cada etapa es un tiempo para seguir viviendo, disfrutando y amando, mientras esta vida temporal y nuestras condiciones de salud nos lo permitan. Cada uno como pueda y quiera. Así lo hacía este hombre, mi propio padre, el Señor Inocencio, de Naval Moral de Béjar, en Salamanca:

En su 85 cumpleaños seguía plantando y cuidando las viñas (parras las llamamos en este pueblo). Uno de mis hermanos, con la mejor intención, le reñía durante la comida, insistiéndole que ya no debía trabajar. Incluso le dijo: «cuando se muera meteremos las vacas en las viñas». Entonces nuestro padre, de forma muy sosegada, levantando la vista, con sus ojos azules ya bastante nublados, dijo muy convencido y serio: «yo soy como Moisés, que estaba injertando parras la tarde del día en cuya noche sabía que iba a morir; y al levantar la vista y ver el sol poniéndose, se dijo: aún me da tiempo para injertar tres parras más».

No sé, estimados lectores: tal vez yo tenga tiempo de escribir tres libros más.

2

SOMOS SERES PARA EL CONTACTO Y LA VINCULACIÓN. LA SOLEDAD, UN RIESGO A PREVENIR

Bastantes personas sufren de soledad, de todas las edades, pero, sobre todo, cuando por unas u otras razones acaban viviendo solas (viudas, solteras de toda la vida, separadas o divorciadas, etc.). Otras muchas (adolescentes, jóvenes, adultas y viejas) también sufren de soledad, aunque compartan la vivienda con sus padres, pareja o hijos. Se puede vivir solo y no sufrir de soledad o convivir bajo el mismo techo con otras personas y sentirse solo. La soledad es un sentimiento negativo que puede tener origen en diversas causas, interpretadas por las personas de muy distintas maneras (sentirse abandonado por la pareja o la familia, sufrir por haberse quedado solo, aunque no se echa la culpa a nadie, considerar que se tiene muy mala suerte con las amistades o que las personas no merecen confianza, sentirse rechazado por los demás, tener el sentimiento existencial de que en el fondo siempre estamos solos, etc.). En el caso de la vejez, las posibilidades de sufrir soledad son tan elevadas que, cuando se pregunta a personas de edad avanzada, citan este problema entre los tres primeros. Por otra parte, en la sociedad actual numerosas personas separadas o divorciadas, mujeres amas de casa con hijos mayores, emigrantes y tantas pueden sufrir soledad, porque la vida moderna, tan móvil, tan «líquida», dice uno de nues-

tros filósofos, nos puede dejar sin vínculos o, al menos, muy alejados de ellos.

La falta de figuras de apego (familiares incondicionales) —soledad emocional—, amigos o amigas —soledad social— y pareja —soledad sexual y amorosa—, son los tres tipos de soledad más frecuentes, como veremos enseguida.

A lo largo de toda la vida, los seres humanos necesitamos el contacto y el afecto con los demás, lo que quiere decir que si no nos vinculamos a algunas personas, podemos poner en riesgo la salud y hasta la vida (el peligro más extremo se da en personas dependientes en la vejez y en la infancia), desarrollarnos de manera deficiente emocional y socialmente (especialmente en la primera infancia), sufrir por aislamiento o tener relaciones inadecuadas o conflictivas (a lo largo de toda la vida). En los más pequeños y en las personas más viejas estas necesidades se acrecientan, porque son más dependientes que los demás.

Cuando hablamos del contacto y la vinculación como una necesidad lo hacemos tomando como referencia el bienestar y las condiciones óptimas para alcanzarlo. En efecto, no todos los caminos llevan a Roma, porque los seres humanos somos como somos y no de otra manera, y por ello, así de simple, no podemos ser razonablemente felices sin resolver la necesidad de contacto y vinculación.

La especie humana es social y vincular porque somos mamíferos (nacemos dependientes biológicamente de la madre), comunitarios (la madre de la cría vive asociada a una pareja o familia, formada por relaciones de parentesco, como mínimo, que generalmente pertenecen, a su vez, a un grupo social mayor llamado tribu, pueblo, barrio, ciudad, etc.) y nos vinculamos afectivamente de forma especial a determinadas personas o grupos (familia, pareja, amigos y, a otros niveles, a otras muchas personas).

Así hemos sido hasta ahora, así somos y así seguiremos siendo en el futuro, porque esta «naturaleza» o «manera de ser» depende de las características estables de nuestra es-