

Título del libro: **SEXUALIDAD Y AFECTOS EN LA VEJEZ**

Book title: **SEXUALITY AND FEELINGS IN THE ELDERLY**

FÉLIX LÓPEZ SÁNCHEZ

Editorial: Pirámides

Año de publicación: 2012

Páginas: 291

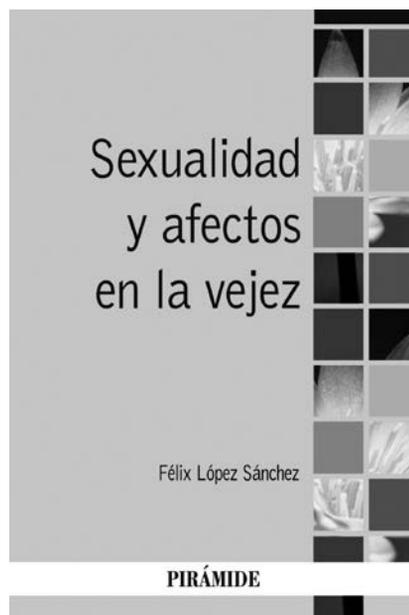
ISBN: 978-84-368-2702-6

Reseña realizada por Sergio Andrés Cabello

Este libro está dirigido a profesionales directamente vinculados con la gerontología y a los lectores de cualquier edad, que deseen conocer algunos de los factores que están relacionados con la calidad de vida durante la vejez. Uno de los objetivos básicos del libro es ayudar

a profesionales, mayores y familiares, que los acompañan, a comprender y manejar con inteligencia emocional los cambios fisiológicos, afectivos, mentales y comportamentales que afectan a la biografía sexual y amorosa. El autor ofrece los conocimientos necesarios para que cada persona se responsabilice de su propio bienestar, entendiendo algunas de las claves necesarias para obtener un envejecimiento activo y positivo, desde el punto de vista emocional y concretando en la sexualidad.

Los primeros cinco capítulos son introductorios, en ellos se abordan algunas reflexiones y definiciones de los términos que posteriormente serán tratados con mayor profundidad. El autor explica los pormenores y argumenta sobre las teorías existentes para definir la vejez, enfatizando en la relatividad y subjetividad que encierra el término. Se exponen tres modelos para explicar la vejez relacionada con la sexualidad y los efectos: *el del deterioro*, que no se adapta con la realidad que viven la mayoría de las personas mayores; *el de la diversidad*, que aboga por las diferencias individuales y el



mantenimiento de una sexualidad activa, y por último, *el modelo joven* que presiona a los mayores para perpetuar sus capacidades en una competición sin fundamento hacia la conservación de la juventud.

El autor explica la necesidad de conocer el entramado emocional para lograr entender la vida sexual y afectiva de las personas mayores y ofrecer las claves para poder ir adaptándose a los cambios que se experimentan a lo largo de la última etapa del ciclo vital, ya que el bienestar subjetivo va a depender de cómo “se sienta la vida”; y esto a su vez depende del mundo afectivo y social que nos rodea, es decir, de las emociones (reacciones concretas de corta duración que nos preparan para la acción), del humor (sentimiento estable y duradero que nos suele acompañar y que de vez en cuando salta a la conciencia), de los sentimientos (interpretación mental de cómo nos sentimos emocionalmente), de las relaciones afectivas y sociales que como personas necesitamos para favorecer vínculos interpersonales, y de los afectos sexuales (deseo, atracción y enamoramiento) que nos acercan sexual y amorosamente hacia otras personas.

Los afectos y la sexualidad son dos elementos centrales durante la vejez porque en algunos casos puede aparecer la dependencia y con ella la necesidad de sentir y disponer de apoyo social para favorecer el bienestar. El autor ofrece un recorrido por las principales teorías universales de las necesidades que avalan esta afirmación. Las necesidades afectivas, que se enumeran en el libro y que están relacionadas con la familia, los amigos y la pareja, son principalmente tres: *seguridad emocional* (aceptación, estima, afecto y cuidados eficaces), *disponer de una red social* y *la vinculación amorosa*. Esta última y la concepción de la sexualidad ha ido evolucionando a lo largo de la historia, pero en el recién estrenado siglo XXI lo verdaderamente útil en este sentido es la posibilidad que tienen nuestros mayores de decidir y organizar su vida sexual y amorosa. Disponer de conocimientos científicos y asesoramiento profesional son los elementos que pueden ayudar a decidir libremente la biografía sexual que estimen más adecuada a sus intereses, capacidades y necesidades. En este sentido el libro puede ser un manual interesante de orientación y asesoramiento.

En el capítulo seis se analizan los cambios que se producen en la fisiología sexual a lo largo del ciclo vital. En el caso de la mujer se produce disminución de hormonas sexuales, modificaciones corporales, menopausia, cambios en la vagina, el proceso de excitación suele ser más lento, menor lubricación, entre otros, pero estos no conllevan la pérdida del sentimiento de excitación y placer, ni tampoco la posibilidad de orgasmo, de hecho el grado de satisfacción se suele mantener o incluso mejorar después de la menopausia. En el caso de los hombres, el cambio más relevante es el descenso de los niveles de testosterona, y los problemas más frecuentes son la disminución del vigor de la erección, aumento del periodo refractario y decrecimiento del número de coitos con eyaculación. Estos cambios no justifican la desaparición de la actividad se-

xual ya que la mayoría de las personas mayores siguen teniendo capacidad fisiológica para ello, dejando obsoletas y sin argumentos las dieciséis falsas creencias que se enumeran al final de este apartado.

En el capítulo siete el autor estudia los cambios psicológicos y los afectos (sexuales y sociales) de la vejez. Para entender esta evolución es necesario conocer la implicación de los siguientes elementos en el desarrollo de la sexualidad: el deseo, la atracción, enamoramiento, apego, amistad y los cuidados, todos ellos son analizados minuciosamente. Resulta interesante el apartado dedicado al apego, en el que se comenta cómo los procesos amorosos pueden estar guiados por los diferentes estilos de apego desarrollados en la infancia y adolescencia.

El siguiente capítulo es el más práctico. En él se explican los principales resultados obtenidos de los estudios realizados sobre sexualidad, en los que se evidencia la imposibilidad de encontrar un patrón único de fisiología sexual en la vejez. A continuación se exponen varios casos prácticos que ayudan a comprender la variabilidad de las conductas sexuales.

En el capítulo nueve se explican los factores que pueden condicionar la sexualidad durante la vejez, entre los que destacan: edad, generación, costumbres, valores, estilos de vida, diabetes, separaciones, desengaños amorosos, abusos sexuales, la historia sexual, el vínculo de la pareja, actitudes, creencias, aceptación o resistencias de los hijos, características de las residencias y la salud, entre otros.

Para optimizar la vida sexual y afectiva en la vejez, en el capítulo diez, se ofrecen las principales directrices que tienen en cuenta los profesionales a la hora de programar una intervención. El autor comenta los principios básicos y las buenas prácticas que deben guiarles, entre ellas, respetar la individualidad y autodeterminación, ofrecer información y medios para que cada persona pueda tomar y fundamentar libremente sus propias decisiones, y en definitiva, facilitar el alcance del bienestar subjetivo. Seguidamente se explican los modelos de intervención existentes sobre sexualidad en la vejez: los que consideran que solo se debe intervenir cuando haya problemas específicos (modelo de riesgo), los que aluden a que las personas mayores solo pueden tener actividad sexual dentro del matrimonio religioso heterosexual (modelo moral), los que prescriben la necesidad de actividad sexual (modelo prescriptivo), y por último los que tienen en cuenta la biografía de la persona para entender su sexualidad (modelo biográfico-profesional). En todos ellos se ofrece la descripción de su marco teórico, sus objetivos, contenidos preferentes, metodología, responsables, valoración y evolución del modelo. Por último se detallan los objetivos y contenidos que tiene que tener la educación sexual para la vejez, y también se propone a modo de ejemplo un programa de intervención específica, dividido por módulos y dirigido a mayores institucionalizados, que puede resultar de gran utilidad para los profesionales del sector.

Sergio Andrés

En la última parte del libro, se analiza la importancia de la terapia existencial para tratar algunos temas centrales en la vida de las personas mayores, entre los que destacan la muerte, la libertad, el aislamiento y el sentido de la vida, que como hemos visto están directamente relacionados con la afectividad y sexualidad. El libro concluye con un anexo en el que el lector puede encontrar algunas escalas para evaluar el conocimiento y las actitudes sobre sexualidad durante la vejez.

Este libro es sin duda un manual práctico de referencia para todos aquellos profesionales o lectores que decidan conocer más sobre la afectividad y sexualidad en la senectud. Los contenidos teóricos están avalados por estudios recientes, los casos prácticos hacen amena y fluida la lectura, y los ejemplos de intervención ofrecen nuevas e interesantes alternativas. En definitiva un libro completo, imprescindible, práctico e interesante.