



Universidad
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Sexualidad en la tercera edad: revisión teórica

Alumno/a: **Paula Artigas Visieres**

NIA: **455526**

Director/a: **Ángel Castro Vázquez**

Grado de Psicología

AÑO ACADÉMICO 2017-2018



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Sexualidad en la tercera edad: revisión teórica

Paula Artigas Visieres y Ángel Castro Vázquez

*Universidad de Zaragoza***Resumen**

La sexualidad es un aspecto importante en todas las etapas de la vida. Incluso en la tercera edad se destaca la relevancia de ésta, pues es un factor que da lugar a una mejor calidad de vida. Sin embargo, siguen existiendo tabúes y prejuicios basados en que las personas mayores no mantienen relaciones sexuales. Por ello, el objetivo de este estudio era realizar una revisión teórica de la literatura publicada en los últimos diez años, en el periodo del 2008-2018, acerca de la sexualidad en la tercera edad y cómo estas personas la viven. En diversos buscadores se encontraron un total de 27 artículos que cumplían los criterios de inclusión propuestos. La mayoría de los artículos fueron publicados en los últimos cuatro años y en Europa y Norteamérica. En dichos artículos se encontró que siguen existiendo muchos prejuicios sobre la sexualidad en la tercera edad. Sin embargo, la evidencia demuestra que pese a las limitaciones derivadas del envejecimiento, estas personas siguen disfrutando, aunque de forma diferente, de la sexualidad. Es necesario seguir investigando en este campo, pues todavía existen aspectos sin estudiar y los estudiados no profundizan más allá de los elementos puramente biológicos.

Palabras clave: sexualidad, tercera edad, proceso de envejecimiento, prejuicios, personas mayores

Sexuality in the third age: a review

Paula Artigas Visieres & Ángel Castro Vázquez

*University of Zaragoza***Abstract**

Sexuality is an important aspect in all stages of life. Even in the third age, the relevance of this one stands out because it is a factor that gives rise to a better quality of life. However, there are still taboos and prejudices based on the fact that older people don't have sexual relations. Therefore, the objective of this study was to conduct a theoretical review of the literature published in the last ten years, in the period 2008-2018, about sexuality in the third age and how these people experience it. In a variety of search engines, a total of 27 articles were found that met the proposed inclusion criteria. Most of the articles were published in the last four years and in Europe and North America. In

these articles it was found that today there are still many prejudices about sexuality in old age. However, the evidence shows that despite the limitations derived from aging, these people continue to enjoy sexuality in a different way. It is necessary to continue researching in this field, because there are still aspects that are not studied and those studied do not go beyond the purely biological aspects.

Keywords: sexuality, third age, aging Process, prejudice, older people

Sexualidad en la tercera edad: revisión teórica

La sexualidad es un aspecto significativo a lo largo de todas las etapas de la vida, pues repercute en la salud y el bienestar de los individuos (Domínguez y Barbagallo, 2016; Luz et al., 2015).

En las últimas décadas se ha observado un aumento en la esperanza de vida a nivel mundial (Heidari, 2016), habiendo cada vez mayor cantidad de personas en la población con más de setenta años (Sapetti, 2013). El proceso de envejecimiento da lugar a varios cambios significativos, tanto fisiológicos como biológicos, sin excluir la sexualidad (Luz et al., 2015). Pero la vida erótica, aunque de manera diferente, se mantiene en las personas mayores (Sapetti, 2013).

El ser humano es un ser sexual, así que no se puede decir que la sexualidad sea una faceta que desaparece con la edad, sino que conforme avanza la vida ésta se modifica y evoluciona según las circunstancias de cada individuo (Cerquera, López, Núñez y Porras, 2013). La sexualidad incluye infinidad de formas de expresión (e.g., la intimidad, comunicación, juegos eróticos, masturbación, sexo oral) no solamente el coito (Bravo, Hernández, Durand y Hernández, 2011).

La sociedad, en general y los ancianos en particular, siguen teniendo tabúes y prejuicios relacionados con la sexualidad en esta etapa de la vida. Las personas se inclinan por no hablar de dicho aspecto, silenciándolo (Luz et al., 2015) y dando lugar a que el rol y el valor del sexo en esta edad permanezcan inexplorados (Gott y Hinchliff, 2003).

Por ello, cuando se habla de sexualidad en la tercera edad, existen distintos inconvenientes para tratarla. Por un lado, la existencia de particularidades de esta etapa de la vida, que hacen que sea abordada casi siempre desde un punto de partida negativo, sin tener en cuenta los beneficios y ganancias de dicha etapa (Bravo et al., 2011). Otro inconveniente que se puede identificar es una sociedad con estereotipos culturales arraigados, que tiende a *desexualizar* a las personas mayores (Markus, Schafer, Upenieks y James, 2017), esperando que cumplan con una imagen idealizada y se convierta la tercera edad en una etapa de pasividad. Además, si dicha imagen no se cumple y las personas mayores viven la sexualidad con normalidad son ridiculizados, hasta insultados (Sapetti, 2013). Incluso en las películas u otras formas de arte se ignora o niega la existencia de sexualidad en las personas mayores (Gatling, Mills y Lindsay, 2017), reforzando así el estereotipo de la no sexualidad en la tercera edad (Wada, Clarke y Rozanova, 2015).

Algunos de los mitos que Leyva-Moral (2008) encontró en cuanto a la sexualidad de las personas mayores se relacionan con la menor actividad sexual, o con la falta de deseo y atractivo. Otro aspecto llamativo en relación a este fenómeno es la actitud frecuente de los propios hijos, quienes favorecen una actitud censora de la sexualidad de sus padres, negándola, lo que se acrecienta en situaciones en las que los padres están separados o viudos (Sapetti, 2013). En cualquier caso, lo que algunos estudios han puesto de manifiesto es que la vida sexual existe en la tercera edad, e incluso suele ser más la norma que la excepción (Bravo et al., 2011).

Por otro lado, conforme avanza la vida van apareciendo ciertas limitaciones en relación a la sexualidad, como puede ser la disminución de la respuesta eréctil, el aumento del periodo refractario, la necesidad de una mayor estimulación, o una menor cantidad de eyaculaciones. Todo ello puede ser provocado por la medicación que suele asociarse a estas edades, por distintas problemáticas y que puede alterar la respuesta sexual del mayor (Sapetti, 2013). Además, algunos autores han observado también una disminución en la frecuencia de la práctica y el interés sexual (Luz et al., 2015).

Sin embargo, conocer dichas limitaciones es importante para poder seguir disfrutando del sexo (Sapetti, 2013) y seguir manteniendo dichas relaciones (Luz et al., 2015). Estos cambios no deben tomarse como un impedimento, sino como parte de ese proceso de envejecimiento, pero que conlleva otros beneficios positivos, como puede ser la modificación de prácticas sexuales, no focalizándose exclusivamente en la penetración y el orgasmo (Wada et al., 2015). Un estudio realizado en Estados Unidos con personas mayores encontró que las tres cuartas partes de los participantes eran sexualmente activos (Heidari, 2016), pues la sexualidad puede considerarse una de las actividades que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y uno de los componentes de la felicidad de éstas (Luz et al., 2015; Roney y Kazer, 2015).

Distintas publicaciones científicas canadienses han mostrado cómo esta población es capaz de disfrutar de la actividad sexual, e incluso está interesada en ella (Wada et al., 2015). Dependiendo de las experiencias de la persona y su actitud hacia la etapa en la que se encuentra, su forma de vivir la sexualidad será diferente. Las personas que han tenido la sexualidad en un lugar importante de su vida y han disfrutado del sexo, lo seguirán haciendo en la tercera edad (Sapetti, 2013; Sapetti y Kaplan, 1986). Lindau y Gavriloiva (2010) concluyeron que existe una asociación positiva entre cualquier actividad sexual y la salud. Aunque también es cierto que algunas enfermedades físicas o mentales, asociadas al proceso de envejecimiento (e.g.,

problemas de corazón diabetes, depresión, fatiga), pueden interferir en la calidad sexual, disminuyéndola (Syme, Klonoff, Macera y Brodine, 2012).

Así, podría hablarse de una sexualidad oculta en esta etapa de la vida, expresada a través de actitudes y gestos más o menos discretos. Por ejemplo, Darnaud, Sirvain, Igier y Taiton (2013), reafirmaban la necesidad de estas personas de tocarse y tener gestos de cariño con sus parejas y las personas de su entorno.

En la actualidad, la información sobre sexualidad en la tercera edad es insuficiente, pues la literatura científica apenas ha abordado este tema (Carney y Gray, 2015), dando lugar a un vacío que puede contribuir a la creación y mantenimiento de mitos y prejuicios sobre este fenómeno. Por ello es importante conocer los estereotipos que se encuentran en la sociedad e influyen en que se conciba de manera errónea la relación existente entre el envejecimiento y la sexualidad (Cerquera et al., 2013).

Pese a que se pueda afirmar que la sexualidad interviene significativamente en la salud y bienestar de todas las personas, muchas de ellas creen que es algo exclusivo de la juventud y que las personas mayores no la poseen, admitiendo así que la vida sexual termina en la tercera edad (Bravo et al., 2011; Gott, Hinchliff y Galena, 2004). No obstante, investigaciones actuales revelan que estas personas, con buena salud, son capaces de tener una vida sexual placentera (Sapetti, 2013). Por todo ello, es necesaria una mejor educación en la sociedad para dar lugar a actitudes más positivas hacia la vida sexual en la tercera edad (Haesler, Bauer y Fetherstonhaugh, 2016).

Por todo lo expuesto, se puede apreciar una necesidad de evaluar, conocer y difundir la información sobre la sexualidad en estas personas. El primer paso, por tanto, es saber qué hay publicado sobre ello. Por eso, el objetivo de este estudio era realizar una revisión teórica de la literatura científica existente en los últimos diez años sobre la sexualidad en la tercera edad.

Método

Materiales

Se examinaron artículos de investigación, empíricos y de revisión, publicados en revistas científicas en los últimos diez años, entre 2008 y 2018. La búsqueda de estos trabajos se realizó en las siguientes bases de datos electrónicas: *Web of Science*, *Science Direct*, *Dialnet*, *Scopus* y *PubMed*. Además se consultó en el buscador de la Universidad de Zaragoza, Catálogo Alcorze.

Procedimiento

La búsqueda de los artículos se realizó en varias fases. En primer lugar, se realizó una búsqueda amplia y general en las bases de datos anteriormente mencionadas, incluyendo los términos *sexuality*, *sex* y *sexual*, combinados con los términos *third age*, *older people*, *aging* e *importance*. En segundo lugar, se observaron los títulos y resúmenes de los artículos localizados, para así, seleccionar aquellos artículos relacionados con el tema tratado. Por último, se leyeron los artículos completos para determinar si éstos encajaban en los criterios de inclusión. La búsqueda bibliográfica fue realizada entre los meses de marzo y abril de 2018.

Los criterios de inclusión utilizados fueron los siguientes:

- Artículos empíricos y revisiones teóricas publicados en inglés o en español en revistas científicas entre 2008 y 2018.
- El análisis se centró en la actividad sexual en la tercera edad y en las variables relacionadas con ésta.
- Los participantes de las investigaciones eran aquellos que se consideraban adultos mayores o tercera edad.
- Se incluyeron los artículos cuyo objetivo era describir la sexualidad en las personas mayores.
- Se aceptaron aquellos trabajos con muestras compuestas por personas mayores, tanto hombres como mujeres.

Resultados

Se localizaron en total 27 artículos que cumplían los criterios de inclusión mencionados. De éstos, siete fueron revisiones sistemáticas y veinte artículos empíricos. El 40,7% fueron publicados entre 2008 y 2014, mientras que el 59,3% se han publicado en los últimos cuatro años. En relación a la distribución geográfica de los estudios, se puede apreciar que la mayor parte de éstos se realizaron en Europa (37%), seguido de América (33,3%) y por último Oceanía (14,8%). Se puede destacar que hay dos estudios transnacionales, realizados en países europeos y americanos.

En la Tabla 1 se presentan los artículos localizados, ordenados alfabéticamente según el apellido del primer autor, e indicando el año de publicación, el marco geográfico donde se realizó el trabajo, las características de la muestra y los principales hallazgos de cada uno de ellos en relación a la sexualidad en la tercera edad.

Tabla 1. *Estudios sobre la actividad sexual y los aspectos relacionados con la sexualidad en la tercera edad publicados entre 2008 y 2018*

| Autores (año) | Ámbito geográfico | Participantes | Principales hallazgos |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------|--|
| Bravo et al. (2011). | Cuba. | Revisión. | El hecho de que las personas hoy en día vivan más de 60 años hace que existan diversos mitos y prejuicios en el terreno sexual. Sin embargo, es importante referirse a la sexualidad como algo más que el simple coito, incluyendo infinidad de formas de expresión. Por ejemplo, en la tercera edad el orgasmo no es indispensable en todos los encuentros sexuales, no queriendo decir que no disfruten, sino que existe una mayor experiencia sexual y otros tipos de prácticas iguales o más placenteras. |
| Cerquera et al. (2013). | Varios países. | Personas de 20 a 94 años. | El 35% de los participantes de la muestra española y el 47% de la muestra colombiana estuvieron de acuerdo con la afirmación "las mujeres mayores tienen menos interés por el sexo". Así, se encontró que se reproducía el estereotipo hacia estas personas y que son necesarios programas de educación sexual en la tercera edad. |
| Darnaud et al. (2013). | Francia. | Estudiantes de enfermería. | La sexualidad, en forma de palabras, actitudes y gestos, existe en las personas que gozan de buena salud, incluso en las residencias. Por ello, afirman que la atracción sexual sigue existiendo. Muchos de los profesionales no creen esto, con lo que se les debería formar sobre la sexualidad en la tercera edad. |
| Domínguez y Barbagallo (2016). | Italia. | Revisión. | La sexualidad en las personas mayores es un tema tabú y está llena de prejuicios, a pesar de que se demuestra que estas personas siguen teniendo potencial sexual. Algunos predictores de la actividad sexual de estas personas pueden ser la salud física o la calidad de la relación. Pero, sean capaces o no, son personas que siguen teniendo necesidad sexual. Se puede destacar que en personas mayores con demencia se desarrolla un comportamiento sexual desinhibido, que puede angustiar a su entorno. |
| Fileborn et al. (2015). | Australia. | Mujeres de 55 a 81 años. | Existe diversidad de prácticas respecto a la sexualidad en la tercera edad, pero se encuentran influidas por el contexto, por acontecimientos (marcha de los hijos) y por aspectos biológicos (menopausia), dando lugar a una subjetividad sexual de estas mujeres. Reclaman mayor información sobre cómo ajustar el sexo a su etapa vital. |

| Autores (año) | Ámbito geográfico | Participantes | Principales hallazgos |
|----------------------------------|-------------------|---|---|
| Flynn y Gow (2015). | Reino Unido. | Personas con más de 65 años (media de 74 años). | Puede apreciarse una correlación positiva entre la frecuencia e importancia de los comportamientos sexuales en estas personas y la calidad de vida, independientemente de que tuvieran pareja o no. Además, las personas solteras informaban de tener más relaciones. |
| Gatling et al. (2017). | Australia. | Personas de 59 a 94 años en las películas de comedia. | Pese a que en las películas se representa a las personas mayores como sexuales, con lo que desmienten los mitos sobre este tema, en alguna película se ve cómo la sexualidad en esta etapa es insinuada, pero sin mostrarse abiertamente. Los mayores buscan intimidad, como una parte fundamental de la sexualidad. Se puede destacar que el cuerpo desnudo de la mujer mayor sigue siendo tabú, cosa que no ocurre en tanta medida con el del hombre. La sexualidad mostrada en las películas hoy en día sigue siendo vista como extraña. |
| Haesler et al. (2016). | Australia. | Revisión. | Los profesionales de la salud encontraron una falta de conocimiento sobre la sexualidad en las personas mayores, debida a diversos factores, como la cultura y a distintos tabúes. Esto afecta a cómo estos profesionales cuidan a las personas mayores. Consideraban que tratar la sexualidad de sus pacientes estaba fuera de su alcance como profesionales. |
| Heidari (2016). | Varios países. | Revisión. | Los prejuicios existentes consideran a las personas mayores como desinteresadas por el sexo, pero existe evidencia de que el deseo sexual persiste en ellas, teniendo relaciones con 80 o más años. La actividad sexual en esta época se asocia a una mejora psicológica y de bienestar. Los pocos estudios que existen sobre el tema se centran en los aspectos más biológicos, como el abordaje de la disfunción eréctil. |
| Kasif y Band-Winterstein (2017). | Israel. | Mujeres viudas de 62 a 91 años. | La percepción que se tiene sobre la sexualidad cambia a lo largo de la vida. En esta etapa es un aspecto silenciado, que da lugar a sentimientos de vergüenza. Existe un prejuicio basado en que las mujeres mayores viudas no deberían disfrutar del sexo, pero existen evidencias de que sí lo hacen, aunque en un principio creen que deberían frenar su sexualidad, debido a esos estereotipos. |

| Autores (año) | Ámbito geográfico | Participantes | Principales hallazgos |
|-----------------------------|-------------------|--|--|
| Leyva-Moral (2008). | España. | Revisión. | Aunque sigan existiendo tabúes, existe evidencia de que las personas mayores son activas sexualmente. Sin embargo, hay ciertos aspectos sociales que dificultan ese hecho (e.g., viudez, monotonía en la pareja, vivir con hijos o nietos, ansiedad tras la jubilación, miedo a no ser capaz de mantener la relación sexual, enfermedades ligadas al envejecimiento). |
| Lindau y Gavrilova (2010). | Estados Unidos. | Personas de 25 a 74 años y personas de 57 a 85 años. | Generalmente, los hombres son más activos sexualmente que las mujeres y esto se puede observar más frecuentemente en la vejez. Además, las personas mayores con mejor salud mantienen más relaciones y disfrutan más del sexo que las personas con peor salud. Existen tres aspectos relacionados con la salud en esta etapa que hay que destacar: la actividad sexual, su calidad y el interés por el sexo. |
| Luz et al. (2015). | Brasil. | Personas de 60 a 92 años. | Aunque el 63,1% de las personas mayores reconoce tener vida sexual, el 30,8% admite sentirse constreñido al hablar de ello. Solo el 13,1% de estas personas tenía algún tipo de problema sexual. El hecho de que exista un hogar multigeneracional, con presencia de hijos y nietos, hace que las personas mayores inhiban su conducta sexual. Se encontró una disminución de la frecuencia y del interés por la sexualidad, pero sin implicar que no se mantuvieran relaciones. |
| Markus et al. (2017). | Canadá. | Personas de 57 a 85 años. | El contexto influye mucho sobre las consideraciones que se tienen acerca del sexo en la tercera edad. Por ejemplo, la intimidad familiar tardía hace que estas personas no tengan espacio físico para mantener relaciones sexuales. El entorno físico de las personas condiciona la sexualidad. |
| Montemuro y Siefken (2014). | Estados Unidos. | Mujeres de 20 a 60 años. | Se puede afirmar que el deseo sexual continúa en la mayoría de las mujeres mayores, pues siguen sintiéndolo. Pero la cultura influye notablemente en la percepción y la forma de actuar respecto a la sexualidad en esta etapa. |
| Nyanzi (2011). | Uganda. | Personas mayores viudas. | En esta cultura no se aprueba el sexo post-matrimonial. Además, los hijos tampoco suelen aprobar el hecho de que sus padres, viudos, vuelvan a casarse, lo que dificulta la sexualidad en la tercera edad. Sí se aprecian diferencias entre hombres y mujeres, pues la cultura aporta más facilidades a los primeros. |

| Autores (año) | Ámbito geográfico | Participantes | Principales hallazgos |
|--|-------------------|--|---|
| Palacios et al. (2016). | España. | Mujeres de más de 60 años, sin deterioro cognitivo, que hablen castellano y vivan en una residencia. | Existe presión social para evitar la expresión sexual de las personas mayores, y más en el caso de las mujeres. Éstas han vivido unas circunstancias educativas y culturales/religiosas que han propiciado el cómo viven y experimentan su sexualidad (vergüenza y miedo). Además, puede verse el estereotipo de que el sexo en la vejez es inapropiado, pues las opiniones de la familia pueden condicionar el comportamiento sexual de los mayores. |
| Roney y Kazer (2015). | Estados Unidos. | Personas mayores de entre 62 y 95 años. | La sexualidad es una necesidad humana en todas las etapas de la vida, aunque existe gran falta de conocimiento sobre el tema. Es importante una comunicación clara, sincera y abierta para satisfacer las necesidades sexuales en los ancianos y así superar las barreras que se encuentran estas personas para poder mantener relaciones. |
| Rowntree y Zufferey (2015). | Australia. | Personal de una residencia y ancianos de esa residencia. | Existe falta de información y de pautas para tratar el tema de la sexualidad en los mayores en los centros y residencias, por lo que el personal no sabe cómo tratar las necesidades de estas personas. |
| Sapetti (2013). | Argentina. | Hombres mayores de 60-70 años. | En estos hombres, la respuesta eréctil es más lenta, tardan más en eyacular y el tiempo de reactancia es mayor. Todo ello puede deberse a diversos factores (e.g., hormonales, vasculares, neurológicos). La sexualidad adulta se caracteriza por diversos juegos eróticos, siendo ésta diferente en dicha etapa. Los hombres que han vivido durante toda su vida una sexualidad restrictiva, ven en la vejez una excusa para no tener relaciones sexuales. |
| Simpson, Brown, Brown, Dickinson y Horne (2017). | Reino Unido. | Personas de los 60 a los 80 o más años. | Las personas que normalmente se encuentran en residencias son aquellas que tienen más problemas de salud, con lo que son menos capaces de tener relaciones sexuales. El hecho de pensar que las personas mayores no tienen sexo está tan arraigado que ellas mismas lo han interiorizado e inhibido esa necesidad. |
| Stončikaitė (2017). | Varios países. | Personas mayores. | El hecho de un cambio de perspectiva, menos <i>falocéntrica</i> , favorece una mejor comprensión de la sexualidad, siendo compatibles el envejecimiento y la sexualidad. Algunas de las supuestas limitaciones que trae consigo el envejecimiento (disfunciones) son oportunidades para redescubrir la sexualidad y abrir nuevas opciones posibles dentro de la sexualidad. |

| Autores (año) | Ámbito geográfico | Participantes | Principales hallazgos |
|------------------------|-------------------|---|--|
| Syme et al. (2012). | Estados Unidos. | Personas mayores de 63 a 67 años | La falta de satisfacción sexual en las personas mayores puede asociarse en algunos casos a una salud deficiente de algunas personas, además de propiciar que no se mantengan relaciones sexuales. Sin embargo, dos tercios de las personas mayores que participaron en el estudio seguían manteniendo relaciones, aunque con interferencias debido a su salud. |
| Trudel et. al. (2013). | Francia. | Parejas de personas mayores de 65 a más de 75 años. | Las parejas de personas mayores, por lo general tienen un buen funcionamiento marital, que se relaciona de forma directa con el funcionamiento sexual. |
| Trudel et. al. (2014). | Francia. | Parejas de personas mayores de 65 a más de 75 años. | El funcionamiento sexual disminuye con la edad en los hombres, mientras que en las mujeres permanece estable. Las personas mayores hacen referencia a que su vida sexual es satisfactoria, aunque sea diferente a la que tenían siendo más jóvenes. El deseo sexual en estas personas se define como la frecuencia de relaciones sexuales, aunque sería importante redefinir este término, pues muchas personas siguen teniendo deseo sexual aunque descienda la frecuencia de las relaciones. |
| Wada et al. (2015). | Canadá. | Revisión. | Revistas y periódicos muestran que las personas mayores siguen teniendo la sexualidad presente en sus vidas, contrarrestando el estereotipo existente. El proceso de envejecimiento, en relación al sexo podría ser mejorado, cambiando las expectativas y las prácticas sexuales. |
| Williams (2015). | Reino Unido. | Revisión. | La cultura y el entorno de una residencia no es propicio para que las personas mayores mantengan relaciones sexuales. La legislación requiere que se promueva el bienestar de las personas mayores y las relaciones íntimas entran dentro de este bienestar. |

Discusión

La revisión realizada permite concluir que no existe una literatura muy amplia que investigue sobre la sexualidad en la tercera edad, ya que el número de artículos encontrados ha sido relativamente bajo. Y la mayoría de estudios localizados se centra en los aspectos biológicos de la sexualidad (Heidari, 2016). Así, pese a que exista evidencia de que las personas en esta etapa de la vida siguen siendo activas sexualmente, desde un punto de vista psicológico y social parece que sigue siendo un tema tabú (Domínguez y Barbagallo, 2016; Luz et al., 2015). Esta es la primera conclusión de la revisión teórica que aquí se presenta, que se hizo con el objetivo de visibilizar la sexualidad en la tercera edad. Otra conclusión, fruto de la anterior, es que es necesario proponer nuevas líneas de investigación y profundizar más en las ya existentes.

Cultura: mitos y prejuicios

Es importante destacar la gran cantidad de mitos y prejuicios socialmente aceptados que existen en torno a la relación entre la tercera edad y la sexualidad (Luz et al., 2015). Puede apreciarse que todos esos prejuicios se encuentran arraigados en la sociedad, tanto en jóvenes como en adultos. Por ejemplo, la idea de que las mujeres mayores tienen menos interés por el sexo es muy prevalente en la sociedad (Cerquera et al., 2013).

Otros de los mitos más arraigados en la población son, por ejemplo, que las personas cuando llegan a la vejez no mantienen relaciones sexuales, que las relaciones entre estas personas son cómicas y/o desagradables, que mantener relaciones sexuales en residencias de la tercera edad va contra las reglas, o suponer que todas estas relaciones son heterosexuales (Domínguez y Barbagallo, 2016).

Todo lo comentado puede llegar a afectar de forma negativa a cómo las personas mayores viven su sexualidad (Cerquera et al., 2013). Por ello, es importante desmitificarlos. Actualmente, tanto en películas como en revistas y periódicos, se está mostrando una imagen más positiva de la sexualidad en la tercera edad. Las películas, con sus connotaciones humorísticas, pretenden generar un efecto normalizador de la sexualidad en la tercera edad para el resto de la población, como algo natural (Gatling et al., 2017). Revistas y periódicos muestran progresivamente una imagen más abierta de las personas mayores, intentando reflejar la verdad sobre su sexualidad (Leyva-Moral, 2008).

Características de la sexualidad en la tercera edad

El proceso de envejecimiento conlleva un descenso en ciertas condiciones (físicas, psicológicas y sociales) que afectan indudablemente a cómo se desarrolla la sexualidad en las personas mayores. Por ejemplo, va acompañada de una pérdida de intimidad, miedo al envejecimiento y cambios fisiológicos y anatómicos. Pero es un error asociar, en todos los casos, el envejecimiento con la enfermedad (Gatling et al., 2017; Luz et al., 2015). Puede apreciarse que una de las causas del fracaso y la frustración en este área es que algunas personas entienden la sexualidad de la misma manera a los 65 años que a los veinte, con lo que sus expectativas no son reales (Sapetti, 2013). En la tercera edad, la sexualidad abarca todo tipo de expresiones (e.g., tacto, intimidad, compañía) y se trata de una sexualidad en la que el placer está en la intimidad compartida, en descubrir, en la expresión de amor y en la necesidad del otro (Roney y Kazer, 2015).

Algunas de las características fisiológicas de la sexualidad en la tercera edad, son que se posee una respuesta eréctil más lenta, necesitando por ello una mayor estimulación para lograrla. Sin embargo, cuando se consigue, la erección puede mantenerse durante un tiempo más prolongado. También se requiere más tiempo para eyacular y un periodo más extenso entre coitos. Por lo general, los hombres de estas edades suelen tener una media de cuatro a cinco orgasmos mensuales, aunque mantengan muchas más relaciones al mes (Sapetti, 2013).

En definitiva, una posible solución estaría en adaptar la actividad sexual a las características propias tanto del envejecimiento como de las personas que están manteniendo esas actividades (Domínguez y Barbagallo, 2016). La sexualidad en la tercera edad se caracteriza por variaciones en los juegos eróticos, incorporación de nuevas posibilidades y, sobre todo, por la aceptación de que ésta varía a lo largo de los años; no es mejor ni peor, sino diferente (Sapetti, 2013).

Se pueden apreciar también diversos aspectos que inhiben el comportamiento sexual o disminuyen la potencia genital, en la que convergen multitud de factores (Sapetti, 2013). Por ejemplo, las condiciones ambientales en las que se encuentran en ocasiones las personas mayores (e.g., poca intimidad debido al tardío abandono de los hijos del hogar), influyen en el poco interés sexual, o algunas enfermedades, como la depresión, problemas cardíacos o diabetes, dan lugar a menor interés sexual (Markus et al., 2017).

Otro aspecto que se puede destacar es la falta de naturalidad con la que estas personas hablan de la sexualidad, en el caso de que se decidan a hablar. Hay evidencias

de que muchas personas mayores se sienten constreñidos al hablar de estos aspectos (Luz et al., 2015), pudiendo ser debido a que la mayoría de personas jóvenes, en concreto sus hijos, mantienen una actitud censuradora ante ello (Sapetti, 2013).

Sí es cierto que algunos aspectos, como las enfermedades o medicamentos utilizados normalmente en estas edades, pueden ser factores de riesgo para, por ejemplo, la disfunción sexual. Domínguez y Barbagallo (2016) recogieron que alrededor del 60% de las personas que tomaban inhibidores selectivos de recaptación de serotonina y otros medicamentos tenía disfunción sexual. Muchos adultos mayores señalan el problema de la disfunción eréctil como la mayor dificultad para mantener relaciones sexuales, pero eso no les frena el deseo (Luz et al., 2015).

A pesar de todas las características propias del envejecimiento y de los factores que pueden inhibir la actividad sexual, se puede destacar que existen distintos factores psicológicos, sociales y culturales que favorecen la sexualidad en esta etapa. El hecho de que exista una comunicación sincera, abierta y clara es algo imprescindible para que se preserve la calidad de la sexualidad en las personas mayores (Roney y Kazer, 2015). Aunque pueda parecer que la rutina es la causante de que estas personas mantengan menos relaciones sexuales, más de la mitad de estas personas contradujo esta idea en el estudio de Luz et al. (2015).

Calidad de vida y sexualidad

Puede apreciarse cómo existe una relación entre la calidad de vida de las personas y su actividad sexual. Sin embargo, no queda clara la dirección de esta relación, pues existen evidencias de que las personas mayores que siguen manteniendo una vida sexual activa presentan una mayor y mejor calidad de vida (Luz et al., 2015). Además, se ha podido comprobar que el hecho de que las personas mayores mantengan relaciones sexuales mejora su felicidad, tanto individualmente como en la pareja (Markus et al., 2017).

Por lo comentado, se puede proponer mayor investigación en cuanto a esta relación, además de averiguar su dirección; si una mayor calidad de vida da lugar a mantener más relaciones sexuales, o el hecho de tener una vida sexual activa hace aumentar la calidad de vida. O si esa relación es bidireccional y ambas variables se retroalimentan.

Qué personas disfrutan más del sexo en esta etapa

Tras lo visto hasta ahora, queda claro que las personas siguen manteniendo relaciones sexuales en la tercera edad. Estas relaciones son diferentes, pero siguen

existiendo. Sin embargo, se observan diferencias entre hombres y mujeres, teniendo los primeros más actividad sexual (Luz et al., 2015). Esto puede ser debido a que las influencias sociales son diferentes para hombres que para mujeres (Cerquera et al., 2013). Por ejemplo, en las películas se puede ver que el desnudo y la sexualidad en general están peor vistos en las mujeres mayores que en los hombres (Gatling et al., 2017). También se encuentran diferencias en la actividad sexual de estas personas en función de su estado civil; los casados mantienen más relaciones que los viudos, separados o solteros (Luz et al., 2015). Aunque estos resultados no son determinantes, pues en el estudio realizado por Flynn y Grow (2015), se concluye que las personas solteras son las que siguen manteniendo más relaciones sexuales.

La conclusión general que se puede extraer del estudio es que existen muchos prejuicios sobre la sexualidad en la tercera edad, pues existe una creencia socialmente aceptada acerca de que no se mantienen relaciones sexuales en esta etapa (Markus et al., 2017). Sin embargo, la evidencia demuestra que pese a sus limitaciones derivadas del proceso de envejecimiento, estas personas siguen disfrutando de la sexualidad (Luz et al., 2015). De hecho, puede considerarse un factor que ayuda a mejorar su calidad de vida (Roney y Kazer, 2015).

La mayor parte de la literatura existente gira en torno a esta idea mencionada, con lo que se entra en una espiral, dando lugar a que no se produzcan muchos avances en la investigación sobre el tema. Esto hace necesaria una investigación más profunda, que abarque más temas y de distinta manera. En varios estudios se ha destacado la necesidad de implementar programas de educación sexual en la tercera edad (Cerquera et al., 2013), además de incidir en la formación sexual en esta etapa de los profesionales que tienen contacto con personas mayores. En algunos estudios se ha demostrado que existe una falta de conocimiento, además de actitudes negativas en algunos profesionales (Haesler et al., 2016). Una propuesta de investigación sería la de incluir personas homosexuales en estos estudios, pues toda la literatura existente se centra en población heterosexual (Domínguez y Barbagallo, 2016; Gatling et al., 2017; Markus et al., 2017).

Todo esto podría incidir en la relevancia del tema y en destacar que la sexualidad es un proceso que se vive durante toda la vida, una fuente de bienestar y de calidad de vida que sigue existiendo en la tercera edad.

Referencias

- Bravo, N., Hernández, E., Durand, L. y Hernández, A. (2011). La vida sexual en el adulto mayor. *Revista de Información Científica*, 70, 34.
- Carney, G. M. y Gray, M. (2015). Unmasking the "elderly mystique": Why it is time to make the personal political in ageing research. *Journal of Aging Studies*, 35, 123-134.
- Cerquera, A. M., López, K. M., Núñez, Y. P. y Porras, E. A. (2013). Sexualidad femenina en la tercera edad. *Informes Psicológicos*, 13, 135-147.
- Darnaud, T., Sirvain, S., Igier, V. y Taiton, M. (2013). A study of hidden sexuality in elderly people living in institutions. *Sexologies*, 22, 93-99.
- Domínguez, L. J. y Barbagallo, M. (2016). Ageing and sexuality. *European Geriatric Medicine*, 7, 512-518.
- Fileborn, B., Thorpe, R., Hawkes, G., Minichiello, V., Pittis, M. y Dune, T. (2015). Sex, desire, and pleasure: considering the experiences of older Australian women. *Sexual and Relationship Theory*, 30, 117-130.
- Flynn, T. J. y Gow, A. J. (2015). Examining associations between sexual behaviours and quality of life in older adults. *Age and Ageing*, 44, 823-828.
- Gatling, M., Mills, J. y Lindsay, D. (2017). Sex after 60? You've got to be joking! Senior sexuality in comedy film. *Journal of Aging Studies*, 40, 23-28.
- Gott, M. y Hinchliff, S. (2003). How important is sex in later life? The views of older people. *Social Science & Medicine*, 56, 1617-1628.
- Gott, M., Hinchliff, S. y Galena, E. (2004). General practitioner attitudes to discussing sexual health issues with older people. *Social Science & Medicine*, 58, 2093-2103.
- Haesler, E., Bauer, M. y Fetherstonhaugh, D. (2016). Sexuality, sexual health and older people: A systematic review of research on the knowledge and attitudes of health professionals. *Nurse Education Today*, 40, 57-71.
- Heidari, S. (2016). Sexuality and older people: a neglected issue. *Reproductive Health Matters*, 24, 1-5.
- Kasif, T. y Band-Winterstein, T. (2017). Older widows' perspectives on sexuality: A life course perspective. *Journal of Aging Studies*, 41, 1-9.
- Leyva-Moral, J. (2008). La expresión sexual de los ancianos, una sobredosis de falsos mitos. *Index de Enfermería*, 17, 124-127.

- Lindau, S. T. y Gavrilova, N. (2010). Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. *BMJ*, *340*, 810.
- Luz, A. C. G., Machado, A. L. G., Felipe, G. F., Teiceira, E. M., Silva, M. J. y Marques, M. B. (2015). Sexual behavior in the elderly watched family health strategy. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, *7*, 2229-2240.
- Markus, H., Schafer, M., Upenieks, L. y James, I. (2017). Putting sex into context in later life: Environmental disorder and sexual interest among partnered seniors. *The Gerontologist*, *58*, 181-190.
- Montemuro, B. y Siefken, J. M. (2014). Cougars on the prowl? New perceptions of older women's sexuality. *Journal of Aging Studies*, *28*, 35-43.
- Nyanzi, S. (2011). Ambivalence surrounding elderly widows' sexuality in urban Uganda. *Ageing International*, *36*, 378-400.
- Palacios, D., Martínez, R. M., Pérez, M., Huertas, E., Carrasco, P. y Fernández, C. (2016). Expressing sexuality in nursing homes. The experience of older women: A qualitative study. *Geriatric Nursing*, *37*, 470-477.
- Roney, L. y Kazer, M. W. (2015). Geriatric sexual experiences: The seniors tell all. *Applied Nursing Research*, *28*, 254-256.
- Rowntree, M. R. y Zufferey, C. (2015). Need or right: Sexual expression and intimacy in aged care. *Journal of Aging Studies*, *35*, 20-25.
- Sapetti, A. (2013). La sexualidad en el adulto mayor. *Psicodebate*, *13*, 61-78.
- Sapetti, A. y Kaplan, M. (1986). *La sexualidad masculina*. Buenos Aires: Galerna.
- Simpson, P., Brown, C., Brown, L. J., Dickinson, T. y Horne, M. (2017). The challenges and opportunities in researching intimacy and sexuality in care homes accommodating older people: a feasibility study. *Journal of Advanced Nursing*, *73*, 127-137.
- Stončikaitė, I. (2017). "No, my husband isn't dead, (but) one has to re-invent sexuality": Reading Erica Jong for the future of aging. *Societies*, *7*, 11.
- Syme, M. L., Klonoff, E. A., Macera, C. A. y Brodine, S. K. (2012). Predicting sexual decline and dissatisfaction among older adults: The role of partnered and individual physical and mental health factors. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *68*, 323-332.
- Trudel, G., Dargis, L., Villeneuve, L., Cadieux, J., Boyer, R. y Préville, M. (2013). Marital, sexual and psychological functioning of older couples living at home:

- The results of a national survey using longitudinal methodology (part one).
Sexologies, 22, 101-107.
- Trudel, G., Dargis, L., Villeneuve, L., Cadieux, J., Boyer, R. y Prévile, M. (2014).
Marital, sexual and psychological functioning of older couples living at home:
The results of a national survey using longitudinal methodology (part two).
Sexologies, 23, 35-48.
- Wada, M., Clarke, L. H. y Rozanova, J. (2015). Constructions of sexuality in later life:
Analyses of Canadian magazine and newspaper portrayals of online dating.
Journal of Aging Studies, 32, 40-49.
- Williams, J. (2015). Intimate relationships between older people in institutional settings:
Ageism, protection or fear? *Ethics, Medicine and Public Health*, 1, 194-202.