

Nunca es tarde para erotizarse

Rubén Olveira Araujo

Un tiempo de locos. Si tuviéramos que destacar lo que ha definido principalmente esta semana la Ruta Sexualidad elegiríamos la lluvia. O tal vez el sol. La verdad, es difícil optar por uno o por otro, ya que desde Frankfurt hasta Bad Kreuznac apenas hemos podido levantar la vista del suelo por los continuos chaparrones que se han sucedido; pero también de Kirn en adelante el sol veraniego se ha dejado notar sobre nuestras cabezas.

Fuera como fuese, cuesta arriba o cuesta abajo, esta semana ha transcurrido sin grandes contratiempos salvo por una pequeña visita a la autopista –de la que salimos escoltados por tres coches patrulla sin demasiados problemas-. Por lo demás, nuestros últimos días en Alemania están siendo los más tranquilos del viaje. Después de todo, entre el tiempo y que tras Wiesbaden solo hemos pasado por pueblos pequeños –algunos tanto que ni siquiera tienen ni una tienda o supermercado- no hemos tenido demasiadas oportunidades para vivir grandes historias.

Aun así, antes de despedirnos de Alemania, toca hablar de sexualidad en la tercera edad. ¿Por qué? Para empezar, porque aunque se piense que las relaciones eróticas son monopolio de la juventud –y me atrevo a decir que solo de aquella juventud sana-, con la edad no desaparecen los deseos de intimar con los otros ni aquellos relacionados con el placer carnal. Y para continuar, porque según el informe *Perspectivas de la Población Mundial* de la ONU, el país germano ostenta la media de edad más elevada en Europa -46,2 años- y el segundo puesto a nivel mundial, solo superado por Japón -46,5 años.

Para ello hemos entrevistado a Christina Graefe. Tras años atendiendo los contratiempos eróticos de los sexagenarios, septagenarios y optogenario, estas son las principales conclusiones de esta terapeuta de Wiesbaden. La primera es que la sexualidad, así como el cuerpo y los deseos e intereses, van cambiando con la edad y uno de los principales problemas que tienen que afrontar las personas mayores es aceptar esta realidad.

“Muchos quieren tener la misma vida erótica, con los mismos tiempos, las mismas formas, los mismos deseos y la misma intensidad que a los 20 o a los 30; el problema es que ya no tienen 20 o 30 años, sino a los 60, 70 u 80, con lo que ello conlleva”.

Entre esas expectativas, Graefe señala como una de las principales esa “obligación” de alcanzar el orgasmo. “A día de hoy el orgasmo parece ser la meta”. Y añadiría que también la manera de medir tanto cuantitativa como cualitativamente la satisfacción

erótica de los amantes. Sin embargo, Graefe asegura que el este no es lo más importante de las relaciones eróticas. “El sexo es mucho más que el orgasmo”. Y recuerda que esto es válido para todas las edades, pero más aún durante la vejez, ya que el cuerpo no responde igual a una edad que a otra.

“Por tanto, más que buscar el orgasmo lo que hay que hacer es dejarse llevar por el momento y disfrutar”. Disfrutar de las caricias, de las miradas, de las sensaciones, de los sentimientos, de la conexión... de la intimidad. “Y si llegan la erección o incluso el orgasmos está bien, pero hay que ser conscientes de que no tienen por qué llegar, que no es una obligación”.

Aunque parezca mentira, este simple cambio de perspectiva hace mucho. Primero, porque adapta las expectativas a las posibilidades de cada uno. Y segundo, porque saca a la obligación del campo de juego. Lo cual es importante ya que la obligación –junto con el asco- es uno de los mayores enemigos del deseo; y deseo y placer tienden a ir de la mano.

No obstante, más allá de las dificultades que fomentan las falsas expectativas, Graefe asegura que en algunas parejas esto no es más que la punta del iceberg. “Muchas veces vienen por problemas en la alcoba, pero lo que realmente se esconden detrás son problemas personales y de pareja más que aquellos relacionados su erótica”. Es más, aunque logren una erección Graefe opina que su relación erótica estará vacía, porque se han distanciado. “Los cuerpos son el termómetro de las relaciones de pareja: si algo va mal en con ella, lo expresan a su manera”.

En lo que se refiere a las parejas mayores, estos problemas suelen venir por el distanciamiento, según Graefe. “Se sienten aislados por diferentes motivos, como si les faltase algo en la relación”. Y eso es lo que hay que buscar: qué les falta para devolverles la chispa. Aunque no hay una solución mágica. “Siempre la tienen ellos, pero como es diferente para cada pareja la tienen que buscar y en terapia les ayudamos a encontrarla”.

Para ello, Graefe suele mandar hacer diferentes ejercicios en casa. “Estos no son la solución, pero sí que ayudan a que se centren en el problema”. Entre ellos, se encuentran la meditación y aquellos pensados para volver a fomentar la comunicación dentro de la pareja. “Muchas veces los amantes hablan pero no se escuchan y eso hay que cambiarlo abriendo tanto el corazón como las orejas”.

En conclusión, Graefe enumera que el primer paso para disfrutar de una sexualidad satisfactoria durante la vejez es aceptar que uno no tiene 20 años. “Aunque pueda dar vértigo, es algo que hay que asimilar”. Y el segundo, tras aceptar que tanto el cuerpo, como la erótica y los intereses van evolucionando a lo largo de la biografía de cada uno, es ver estos cambios como algo positivo. “Por ejemplo, se posee una mayor experiencia y, por lo general, también más tiempo para dedicarle a los detalles”.

Con ganas de más. Así nos despedimos en esta ocasión desde la Ruta Sexualidad. Luxemburgo, Bélgica y Francia nos esperan a la vuelta de la esquina. Aunque antes de terminar, sí que me gustaría compartir con vosotros un última reflexión de la terapeuta Christina Graefe que, en nuestra opinión, encaja como anillo al dedo con la filosofía de este proyecto: “La sexualidad tiene más que ver con la persona que eres que con lo que se haces o dejas de hacer con los genitales”. Por lo demás, no me queda más que deseáros buen viaje, camaradas.