

The background of the entire page is a dense, repeating collage of stylized, high-contrast images. It features numerous faces of women, some in profile and some frontal, along with silhouettes of women in various poses. The images are rendered in a limited color palette of orange, yellow, and black, creating a textured, mosaic-like effect. The collage is more prominent on the left and right sides of the page, while the central area is mostly covered by the title and page number.

**La sexualidad  
de las mujeres  
mayores en  
el contexto  
español.  
Percepciones  
subjetivas**

**135**

# **La sexualidad de las mujeres mayores en el contexto español. Percepciones subjetivas**

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado  
<https://cpage.mpr.gob.es>

Edita:

Instituto de las Mujeres  
Subdirección General de Estudios y Cooperación  
Ministerio de Igualdad

Autoría

*Fundación de Terapia de Reencuentro*

*Con la colaboración del equipo*

Almudena Paloma Andrés Domingo

Rosa Casado Mejía

Inmaculada Merino de Castro

Roxanna Pastor Fasquelle

Fina Sanz Ramón (Investigadora Principal)

Depósito Legal: M-11290-2024

NIPO: 050-24-016-3

eNIPO: 050-24-017-9

Imprime: Blanca Impresores, S.L.



# *Índice*

.....



|       |                                                                                      |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1     | ÍNDICE .....                                                                         | 7   |
| 2     | INTRODUCCIÓN.....                                                                    | 9   |
| 3     | METODOLOGÍA .....                                                                    | 15  |
| 3.1   | Técnicas de Recogida de Información.....                                             | 17  |
| 3.2   | Análisis de los discursos.....                                                       | 23  |
| 3.3   | Validez .....                                                                        | 26  |
| 4     | RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....                                                          | 29  |
| 4.1   | La sexualidad en las mujeres mayores .....                                           | 31  |
| 4.1.1 | Lo que se nombra y lo que no se nombra ....                                          | 33  |
| 4.2   | Vivencias previas y sexualidad actual.....                                           | 36  |
| 4.3   | Atravesando mitos, tabúes y mandatos .....                                           | 40  |
| 4.3.1 | Mitos y tabúes culturales de la tradición judeocristiana                             | 40  |
| 4.3.2 | La educación sexual inexistente.....                                                 | 46  |
| 4.3.3 | Infancia y adolescencia en pueblos.....                                              | 49  |
| 4.3.4 | El entorno familiar .....                                                            | 51  |
| 4.3.5 | Los mandatos socioculturales patriarcales<br>de la España durante la Dictadura ..... | 59  |
| 4.3.6 | Los mitos sexuales durante la Transición y<br>la Revolución del 68 .....             | 70  |
| 4.4   | Hacia una sexualidad más placentera y diversa                                        | 77  |
| 4.4.1 | De deseada a deseante.....                                                           | 85  |
| 4.4.2 | Autoerotismo o Masturbación.....                                                     | 88  |
| 4.4.3 | Percepción corporal y autoconocimiento.....                                          | 95  |
| 4.4.4 | Pareja: ¿favorece la vivencia positiva de la sexualidad?                             | 100 |
| 4.4.5 | Diversidad sexual .....                                                              | 115 |
| 4.5   | Salud y Sexualidad .....                                                             | 124 |
| 4.5.1 | Salud Sexual y Reproductiva.....                                                     | 124 |
| 4.5.2 | La maternidad y el sexo .....                                                        | 129 |
| 4.5.3 | Menopausia .....                                                                     | 134 |
| 4.5.4 | Los problemas de salud como oportunidad<br>de explorar otros caminos.....            | 140 |
| 4.5.5 | Problemas en la Atención Sanitaria a la Sa-<br>lud Sexual y Reproductiva.....        | 152 |
| 4.5.6 | Las violencias machistas y la sexualidad.....                                        | 156 |
| 4.5.7 | Vivir en una residencia.....                                                         | 170 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.6 Aspectos que facilitan la vivencia gozosa de la sexualidad en la edad adulta..... | 174 |
| 4.6.1. El feminismo, la autoexploración, los grupos de mujeres. ....                  | 174 |
| 4.6.2. Educación sexual, talleres, terapias, vivencias.                               | 177 |
| 5 LIMITACIONES Y CONCLUSIONES .....                                                   | 181 |
| 6 PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES.....                                                   | 187 |
| 7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                                                     | 197 |
| 8 ANEXOS.....                                                                         | 205 |
| 8.1 Anexo 1. GUION DE GRUPOS DE DISCUSIÓN.....                                        | 207 |
| 8.2 Anexo 2. HOJA DE INFORMACIÓN.....                                                 | 210 |
| 8.3 Anexo 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO .....                                           | 212 |
| 8.4 Anexo 4. Índice de Tablas.....                                                    | 214 |
| 8.5 Anexo 5. Índice de Gráficas.....                                                  | 214 |

# *Introducción*

---

2

---





La sexualidad es una dimensión que abarca todos los aspectos del ser humano, desde el biológico hasta el sociocultural y psicológico y que se debe entender como una parte integral de cada persona. Por ello cambia a lo largo del ciclo vital y dependiendo del entorno sociocultural en el que se encuentre la persona (Sanz, 2020).

“La sexualidad de las mujeres mayores constituye uno de los espacios de silencio más importantes en nuestra cultura, un tema sobre el que disponemos de pocas investigaciones y conocimiento contrastado. La investigación disponible se ha centrado en la transición menopáusica, en los cambios hormonales, en las disfunciones y el malestar sexual, ofreciendo una información de carácter estadístico” (Freixas y Luque, 2014: 214).

La salud sexual está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como un estado de bienestar físico y mental en relación con la sexualidad y que requiere un enfoque positivo y respetuoso de las relaciones sexuales para poder desarrollarlas de forma placentera, segura, libre de coacción, discriminación y violencia.

La sexualidad en sus dos manifestaciones corporales, placer global y placer genital, se expresa en el cuerpo con diferentes sensaciones y emociones vinculadas a la producción de diversas endorfinas cerebrales responsables de las manifestaciones placenteras de bienestar, que dejan huella en nuestra memoria corporal y en el imaginario y son las responsables de conducir nuestras conductas en la búsqueda del goce. Todas las personas, todos los seres humanos sin distinción de raza, edad, sexo, género, nacemos con esta capacidad de desarrollar y vivir la sexualidad que irá cambiando en las distintas etapas de la vida en función de los cambios corporales experimentados con los pasos de los años y que se verá mediatizada por las creencias culturales y mandatos sociales vigentes.

Pero en nuestra sociedad están muy presentes **edadismo y viejismo**. Es una sociedad en la que la supremacía de la juventud está fuertemente vinculada a la salud, la belleza, la potencia, la fuerza y a la sexualidad coital, reproductora y productiva, que no puede imaginar que personas adultas mayores disfruten de cuerpos sensitivos y placenteros más

allá de sus arrugas, manchas en la piel, flacidez de tejidos y articulaciones desgastadas, pero funcionales. Sin embargo, la edad, por sí misma, no constituye un factor con entidad propia para afectar las relaciones sexuales y/o el placer asociado a ésta (Ghidara y cols., 2019).

Todavía está muy presente en la sociedad la creencia de que solo las personas jóvenes y atractivas son las que pueden disfrutar del sexo. Esta creencia puede tener un impacto negativo en el mantenimiento del deseo sexual en las personas adultas mayores, en especial en las mujeres heterosexuales que no se sienten atractivas ante la mirada de los hombres (Quero, 2022; Freixas y Luque, 2009; Navarro, 2021; Torres Mencía y Rodríguez-Martín, 2019), o que se considere fuera de lo normal el que se siga manteniendo el deseo.

*...tenemos una cosa que algunas veces digo “Esto no puede ser, Antonio, esto va a acabar en algo malo ¿Por qué?, porque los huesos se nos van a debilitar o algo”. Catalina, 77 años, Sevilla*

A pesar de todo lo que las ciencias en su conjunto, en especial al aplicarse la perspectiva feminista de género, han aportado sobre el conocimiento del deseo sexual y la expresión de la sexualidad humana presente en todas las etapas etarias, aún se niega y oculta la existencia de necesidades y deseos sexuales en las personas mayores. Esta negación favorece que se considere patológica cualquier manifestación sexual en estas edades y que las personas mayores no consulten ni busquen información en cuanto a su salud sexual, que no encuentren espacios de intimidad en la casa en la que habitan y que no dispongan de estos espacios cuando viven en residencias de mayores.

“Negar la existencia de necesidades o deseos sexuales en la tercera edad provoca la creencia de que se puede prescindir de la sexualidad durante esta etapa, por lo que se suele considerar como patológica cualquier manifestación sexual en este período. De esta manera, se censura la sexualidad en la tercera edad, yendo más allá de la negación de su existencia al considerar que ésta no debería darse y que otra cosa sería inapropiada” (Freixas y cols., 2010).

Sus experiencias desmienten esta creencia, mentira injustificada sostenida por una sociedad edadista y viejista, concepto que se refiere a las discriminaciones, prejuicios y estereotipos basados en la edad cronológica y que afectan, en particular, a las personas viejas cuya imagen de la gente adulta mayor y vieja está vinculada a la enfermedad, la pasividad y la dependencia (Mingorance 2014; Bernal y Pochintesta, 2022). Al considerarse la vejez como una etapa de pérdida de funciones, la actividad sexual también será percibida como una capacidad más que se pierde (Velandia, 2007 citada en Quero Bravo, 2022).

Existe una clara relación entre sexualidad y calidad de vida. Una persona sexualmente satisfecha se siente más atractiva, competente y tiende a mantener e implementar su desarrollo personal a nivel personal, relacional y social (Sáez, Frago y Ponce, 2012).

En contra de la opinión generalizada de que las mujeres prestan poca atención al disfrute de su sexualidad en la vejez, diversos estudios cualitativos (Torres Mencía y Rodríguez-Martín, 2019) sostienen que un alto porcentaje de personas mayores mantienen relaciones y el deseo sexual persiste cuando éstas son satisfactorias. El deseo femenino no está en las hormonas, tampoco en los genitales; está en las emociones y en la psique, en la relación, en el corazón, en la piel. Las mujeres asocian el deseo sexual con el sentimiento de cercanía e intimidad y disminuye cuando desaparece la ternura, no siente respeto hacia su cuerpo, su persona, cuando hay escasa comunicación y falta de reciprocidad (Northup, 2009). El deseo se mantiene e incrementa en contextos de ausencia de dominación y violencia donde es posible experimentar respeto, comunicación y confianza (Freixas, 2017).

El feminismo ha considerado, desde la década de los 70, la necesidad de que las mujeres se apropien de su sexualidad, siendo éste un eje vertebrador de la erradicación del patriarcado. La lucha por los derechos sexuales y reproductivos, la separación entre sexualidad como concepto global y reproducción, las denuncias y visibilización de todas las violencias sexuales en su conjunto han sido hechos indiscutibles que han mejorado la calidad de vida de las mujeres y les ha permitido situarse como sujetos de deseo,

también de deseo sexual y no solo como objetos de deseo de los varones (Freixas, 2017; Andrés, 2021b).

El aspecto sociocultural más limitante de la vivencia de la sexualidad en la segunda mitad de la vida viene de la mano de la falta de educación sexual, de la creencia de que el deseo sexual es malo o inmoral y de la falta de información y de conocimiento de la erótica femenina, culpabilizando el autoerotismo e impidiendo el autoconocimiento y la exploración corporal que permite incorporar prácticas que satisfacen los propios deseos sexuales (Andrés, 2022).

En una revisión sistemática de estudios cualitativos que indagaron sobre las percepciones de las personas mayores de 60 años sobre su sexualidad, realizada por Sara Torres Mencía y Beatriz Rodríguez-Martín (2019, p.15), se encontró que “las personas mayores consideran como barreras para la expresión de su deseo sexual los estereotipos sociales hacia la sexualidad en esta etapa vital, la falta de intimidad y la asociación de la sexualidad con la procreación o bien con la obligación marital”. Ponen de manifiesto la existencia de estereotipos negativos asociados a la sexualidad en la vejez que interfiere en la relación de pareja y en la vivencia y expresión de la sexualidad.

La sexualidad satisfactoria en la vejez será el resultado de la historia de vida sexual previa, creencias socioculturales y religiosas, conocimiento del cuerpo, estado de salud física y mental, y los roles de género, entre otros aspectos. Las experiencias negativas o poco placenteras suelen ir asociadas a un vínculo de pareja débil o a situaciones de violencia (Northup, 2009).

Es por tanto imprescindible visibilizar esta realidad difundiendo estudios que manifiesten el sentir de las mujeres mayores, lo que posibilitará la normalización de un hecho que dignifica su existencia y presencia en la comunidad (Ortega, 2021).

*Ya empiezo a hablarlo con las amigas, lo que es el sexo para mí, que es tan importante, que nosotros con esta edad lo hacemos a veces tres veces por semana; me dicen “¡¡Ay hija por Dios!!”, pues que yo no sé” y empiezo yo a pensar “¿seré yo una calentona?”.* Valeria, 75 años, Sevilla

# *Metodología*

---

3

---



Se ha realizado, tal como se planificaba en el proyecto, una actualización periódica de la revisión bibliográfica en bases de datos: Web of Science, Current Contents Connect, ISI Proceedings Index, PsycInfo, IME, ISOC, Comunicar, Proquest y Eric. Esta revisión bibliográfica periódica nos ha permitido la introducción de matices en las preguntas de investigación y un contraste continuo de, por un lado, los discursos que íbamos obteniendo de lo expresado por las mujeres en los grupos de discusión y entrevistas con, por otro lado, los estudios existentes de diferentes autoras y autores que ya han tratado los distintos temas en el estudio.

En relación a alcanzar los objetivos propuestos y, como lo que interesa es conocer los discursos de las personas protagonistas, para comprender sus vivencias, opiniones, expectativas, percepciones, sentimientos..., se planteó este estudio de corte cualitativo, ya que permite un mejor acceso a narrativas personales, poniendo la atención a los significados que dan las personas a los fenómenos vividos. Esta metodología facilita un trabajo de análisis más profundo y permite contemplar con mayor amplitud las temáticas estudiadas.

### **3.1 Técnicas de Recogida de Información**

Los grupos de discusión y las entrevistas en profundidad se han utilizado como técnicas cualitativas que han permitido un análisis interpretativo y una descripción densa de lo que se dice, se hace y se piensa.

Se han llevado a cabo 6 grupos de discusión y 8 entrevistas en profundidad. Se planteó que, si no se llegara al nivel de saturación, se aumentaría el número de entrevistas y/o grupos de discusión, pero se alcanzó y no fue necesario.

**Grupos de discusión:** Estaba planteada la realización de 6 grupos de discusión: 3 de mujeres entre 65-75 años y otros 3 de mujeres mayores de 75 años.

El grupo de discusión está diseñado para analizar los lugares comunes de un grupo de personas que, situadas en un contexto discursivo (conversación), tienden a representar discursos más o menos “tópicos” de los grupos sociales a los que pertenecen. En contraste, en la entrevista en grupo prevalece



el punto de vista personal, por tanto, se escucha en grupo, pero se habla como entrevistada singular. Las actitudes y los puntos de vista, en este caso la sexualidad en las mujeres mayores, no se desarrollan aisladamente, sino en interacción con otras personas.

Estos 6 grupos de discusión (entre 6-12 componentes) se estructuraron, para permitir aprovechar las experiencias comunes y evitar situaciones que dificulten la construcción de un discurso grupal, por diferencias de saberes o poder, entre otras, según unos **criterios mínimos de homogeneidad**: edad y comunidad autónoma. Y también se han tenido en cuenta unos **criterios de heterogeneidad** para que se puedan poner de manifiesto las diferencias entre las participantes y que una excesiva homogeneidad no inhiba al grupo, quedando: nivel de estudios (lee/escribe, primarios, secundarios, formación profesional, universitarios), profesión, “estado civil” (casada, viuda, separada/divorciada, soltera), orientación sexual (heterosexual, lesbiana, bisexual, asexual), nacionalidad (española u otra), convivencia (si vive con pareja, familiares, vive en residencia, o vive sola), maternidad (número de hijas, hijos, nietas y nietos), problemas de salud, o si posee algún grado de discapacidad (Guion en Anexo 1). En las siguientes tablas se reflejan los perfiles de los distintos grupos de discusión que se constituyeron.

Tabla 1. Perfiles de las mujeres entre 65 y 74 años

| MUJERES 65-74 AÑOS |           |      |          |                     |                   |                |              |                                  |         |            |              |
|--------------------|-----------|------|----------|---------------------|-------------------|----------------|--------------|----------------------------------|---------|------------|--------------|
| CIUDAD             | NOMBRE    | EDAD | ESTUDIOS | PROFESIÓN           | E. CIVIL          | ORIENT SEXUAL  | CONVIVE      | MATERNIDAD<br>Hijos/Hijas/Nietxs | PAIS    | PROB SALUD | DISCAPACIDAD |
| Madrid             | Teresa    | 70   | Secund   | Secretaría          | Div/Sepa-<br>rada | Hetero         | Sola         | 2H,1M,2N                         | España  | No         | No           |
|                    | Begoña    | 66   | Univ     | Jubilada            | Soltera           | Lesbiana       | Sola         | No                               | España  | Sí         | No           |
|                    | Táldia    | 65   | Univ     | Psicóloga           | Soltera           | Lesbiana       | Sola         | No                               | España  | No         | No           |
|                    | Bárbara   | 72   | Univ     | Profesora           | Casada            | Hetero         | Pareja       | 1H/1M                            | España  | No         | No           |
|                    | Marga     | 66   | Univ     | Profesora           | Soltera           | Lesbiana       | Sola         | No                               | España  | Sí         | Motora       |
|                    | Isabel    | 73   | Prim     | AuxClínica          | Viuda             | Hetero         | Sola         | 1H                               | España  | No         | No           |
|                    | María     | 66   | Univ     | Enfermera           | Casada            | Hetero         | Pareja       | 1H                               | España  | No         | No           |
|                    | Laura     | 68   | FP       | Fotógrafa           | Casada            | Hetero         | Pareja       | 2M<br>adop/1N                    | España  | No         | No           |
|                    | Una       | 66   | Univ     | Jubilada            | Casada            | Lesbiana       | Pareja       | No                               | España  | No         | No           |
| Valencia           | Yanira    | 74   | FP       | Terapeuta           | Casada            | Hetero         | Pareja       | 1M/1N                            | España  | Sí         | No           |
|                    | Flor      | 70   | Univ     | Maestra             | Div/Sepa-<br>rada | Hetero         | Pareja       | 1H                               | España  | Sí         | No           |
|                    | Adela     | 67   | Univ     | Profe univ          | Soltera           | Hetero         | Sola         | No                               | España  | Sí         | No           |
|                    | Sole      | 71   | FP       | Médica              | Div/Sepa-<br>rada | Hetero         | Sola         | 1H                               | España  | Sí         | No           |
|                    | Laura     | 74   | Univ     | Jubilada            | Soltera           | Bisexual       | Sola         | 1H                               | España  | No         | No           |
|                    | Jadilla   | 72   | Univ     | Maestra             | Casada            | Hetero         | Pareja       | 1H/2M/2N                         | España  | Sí         | No           |
|                    | Alicia    | 69   | Univ     | Aux. Enf            | Div/Sepa-<br>rada | Hetero         | Sola         | 1H/2N                            | España  | No         | No           |
| Bilbao             | Idoia     | 65   | FP       | Gerocul-<br>tora    | Div/Sepa-<br>rada | Hetero         | Sola         | 1H                               | España  | Sí         | Motora       |
|                    | Margarita | 71   | Prim     | Trab.<br>hogar      | Viuda             | Hetero         | Sola         | 2H/3M/11N                        | Bolivia | Sí         | No           |
|                    | Sandra    | 67   | Univ     | Profe<br>institu    | Soltera           | Bisex/<br>Asex | Comp<br>piso | 1M                               | España  | Sí         | No           |
|                    | Olatz     | 65   | FP       | Monit<br>discap     | Div/Sepa-<br>rada | Hetero         | Sola         | 2H/3N                            | España  | Sí         | No           |
|                    | Ione      | 67   | Univ     | Enferm,<br>sind     | Casada            | Hetero         | Pareja       | 1H/1M/2N                         | España  | Sí         | No           |
|                    | Valeria   | 65   | Prim     | Trabaj.<br>hogar    | Viuda             | Hetero         | Hija         | 4H/3M/12N                        | Bolivia | Sí         | No           |
|                    | Angela    | 69   | FP       | Administra-<br>tiva | Viuda             | Hetero         | Sola         | No                               | España  | No         | No           |

\* Los nombres que aparecen en la segunda columna son pseudónimos elegidos por las propias mujeres, para preservar su anonimato

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Perfiles de las mujeres mayores de 75 años

| MUJERES >75 AÑOS |           |      |               |                         |                   |               |         |                                   |               |            |              |
|------------------|-----------|------|---------------|-------------------------|-------------------|---------------|---------|-----------------------------------|---------------|------------|--------------|
| CIUDAD           | NOMBRE    | EDAD | ESTUDIOS      | PROFESIÓN               | E. CIVIL          | ORIENT SEXUAL | CONVIVE | MATERNIDAD Hijos/<br>Hijas/Nietxs | PAIS          | PROB SALUD | DISCAPACIDAD |
| Valencia         | Pepa      | 75   | FP            | Aux Enf                 | Casada            | Hetero        | Pareja  | 2H/1M/3N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Nora      | 76   | Univ          | Catedrática             | Casada            | Hetero        | Pareja  | 2H/1H/2N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Escarlata | 76   | Univ          | Empresaria              | Div y Casada      | Hetero        | Pareja  | 3H/1M/8N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Catalina  | 76   | FP            | Aux Enf                 | Casada            | Hetero        | Pareja  | 2M /4N                            | España        | Sí         | Visual       |
|                  | Concha    | 78   | Univ          | Profe y terap           | Soltera           | Hetero        | Pareja  | No                                | España        | No         | No           |
|                  | María     | 79   | Univ          | Jubilada                | Div/Sepa-<br>rada | Hetero        | Sola    | 2M/4N                             | España        | Sí         | No           |
|                  | Chispa    | 79   | Univ          | Enfermera               | Div/Sepa-<br>rada | Bi-<br>sexual | Sola    | 1H/1M/5N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Lamparita | 78   | Univ          | Enfermera               | Soltera           | Hetero        | Hermano | No                                | España        | Sí         | No           |
| Bilbao           | Luz       | 79   | Lee-<br>escri | Ama casa                | viuda             | Hetero        | Sola    | 1H/1M/1N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Dominica  | 79   | Prim          | Limp, Ad-<br>mva sind   | Div/Sepa-<br>rada | Hetero        | Sola    | 1M                                | España        | No         | No           |
|                  | Cristina  | 78   | FP            | Secretaria              | Casada            | Hetero        | Pareja  | 4M/4Nas                           | España        | Sí         | No           |
|                  | Ana       | 80   | Univ          | Maestra, enf, cuida     | Div/Sepa-<br>rada | Hetero        | Sola    | 1H/1M                             | Colom-<br>bia | Sí         | No           |
|                  | Sekhmet   | 81   | FP            | Masajista/<br>terapeuta | Div/Sepa-<br>rada | Hetero        | Sola    | 1H/3M/9N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Sara      | 76   | FP            | Secretaria              | Viuda             | Hetero        | Sola    | 1H/1M/4N                          | España        | Sí         | No           |
| Sevilla          | Catalina  | 77   | Prim          | Aux Farmac              | Casada            | Hetero        | Pareja  | 1H 1M 2N                          | España        | Sí         | No           |
|                  | Valeria   | 75   | Univ          | Profesora               | Casada            | Hetero        | Pareja  | 1M, 2N                            | España        | No         | No           |
|                  | Lola      | 75   | Univ          | Funcionaria             | Div/Sepa-<br>rada | Hetero        | Sola    | 1M 1N                             | España        | Sí         | No           |
|                  | Aroa      | 81   | Se-<br>cund   | Ama casa                | Viuda/<br>Casada  | Hetero        | Pareja  | 2H, 1M, 4N                        | España        | Sí         | No           |
|                  | Paloma    | 75   | Se-<br>cund   | Ama casa                | Casada            | Hetero        | Pareja  | 1M, 1H, 4N                        | España        | Sí         | No           |
|                  | Rosa      | 75   | FP            | Técnica lab             | Casada            | Hetero        | Pareja  | 1H                                | España        | No         | No           |

\* Los nombres que aparecen en la segunda columna son pseudónimos elegidos por las propias mujeres, para preservar su anonimato

Fuente: Elaboración propia

### ***Entrevistas en profundidad:***

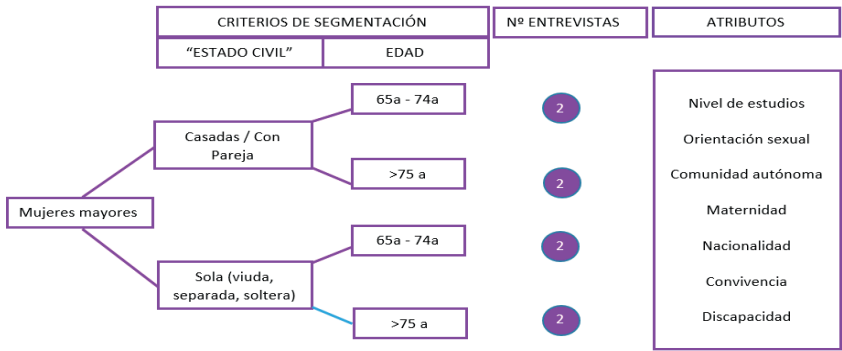
Ésta es una técnica que permite comprender el fenómeno de interés en su contexto natural, desde la perspectiva de las personas que lo viven. Se optó por una entrevista sin guion estructurado para permitir que la entrevistada se exprese libremente, en un contexto similar a una “conversación informal”, aunque la entrevistadora iba teniendo presente siempre las categorías de análisis a explorar, con el fin de no perder los objetivos de la investigación.

Para el reclutamiento de participantes, se definieron como **criterios de inclusión**, desde el principio, que las participantes en el estudio sean mujeres residentes en España y tengan más de 65 años.

A su vez, se definieron unos **criterios de segmentación** que determinan perfiles básicos representativos dentro del grupo de interés: convivencia (sola o en pareja) y edad (65-75 años y mayores de 75 años). Resultaron cuatro perfiles y se planteó realizar dos entrevistas por perfil, así que se harían 8 entrevistas como mínimo.

Dentro de los perfiles establecidos, se definieron a su vez otros **atributos**, en aras de garantizar la variabilidad, de modo que estuvieran presentes, distribuidos en las distintas entrevistas: nivel de estudios, ámbito geográfico, orientación sexual, identidad de género, convivencia, maternidad, nacionalidad, discapacidad, conciencia feminista o empoderamiento.

Imagen 1. Entrevistas en profundidad



Fuente: Elaboración propia

Al analizar los perfiles de las mujeres que habían participado tanto en los grupos de discusión como en las primeras entrevistas, observamos que había pocas mujeres que vivían en residencias, con diferente identidad de género, con nivel de estudios bajo, discapacidad o mujeres migradas, así que se tuvieron especialmente en cuenta estos atributos al seleccionar las mujeres para realizar las entrevistas que quedaban. Una vez comprobado que no surgían nuevas ideas o categorías, se consideró haber alcanzado el nivel de saturación. Se recogen en la siguiente tabla los perfiles de las entrevistas en profundidad realizadas.

Tabla 3. Perfiles de las mujeres entrevistadas individualmente

| ENTREVISTAS |          |      |          |               |                   |               |                   |                               |         |            |              |
|-------------|----------|------|----------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-------------------------------|---------|------------|--------------|
| CIUDAD      | NOMBRE   | EDAD | ESTUDIOS | PROFESIÓN     | E. CIVIL          | ORIENT SEXUAL | CONVIVE           | MATERNIDAD Hijos/Hijas/Nietxs | PAIS    | PROB SALUD | DISCAPACIDAD |
| Madrid      | Carmen   | 65   | Univ     | Enfermera     | Casada            | Hetero        | Pareja            | No                            | España  | Ca Mama    | Motora       |
| Valencia    | Carolina | 67   | Univ     | Psicóloga     | Soltera           | Lesbiana      | Pareja            | No                            | España  | No         | No           |
| Bilbao      | Virginia | 68   | Secund   | Trabaj. hogar | Div/Sepa-<br>rada | Hetero        | Sola              | 2H                            | Bolivia | Diabetes   | No           |
| Valencia    | Luisa    | 69   | Univ     | Enfermera     | Soltera           | Hetero        | Sola              | 1H                            | España  | No         | Cognitiva    |
| Madrid      | Julia    | 80   | Univ     | Periodista    | Casada            | Lesbiana      | Pareja            | No                            | España  | Parkinson  | No           |
| Bilbao      | Jasone   | 85   | Prim     | Dependiente   | Viuda             | Hetero        | Residencia        | 3M                            | España  | Huesos     | No           |
| Vigo        | Josefina | 89   | Secund   | Ama de casa   | Viuda             | Hetero        | Residencia        | 2H                            | España  | No         | No           |
| Madrid      | Sheila   | 67   | Prim     | Limpiadora    | Casada            | Hetero        | Pareja e<br>hijxs | No                            | España  | No         | No           |

\* Los nombres que aparecen en la segunda columna son pseudónimos elegidos por las propias mujeres, para preservar su anonimato

Fuente: Elaboración propia

Tanto los grupos de discusión como las entrevistas fueron dirigidas por investigadoras expertas, del equipo investigador, con experiencia previa en esta metodología. Se grabaron con el debido consentimiento informado de las mujeres entrevistadas (Anexos 2 y 3). Y se transcribieron de forma literal, para su análisis.

3.2 Análisis de los discursos

Para el análisis de los discursos se utilizó el apoyo de un software de análisis de datos cualitativos NVivo14, para explorar resultados de manera eficaz y facilitar la triangulación.

En la planificación del proyecto se contemplaron las siguientes:

### ***Categorías de Análisis (previas)***

- Opiniones sobre el sexo y relaciones sexuales
  - Tabúes y mitos
- Experiencias en torno a la vivencia de su sexualidad
  - Evolución del placer/displacer en las distintas etapas vitales
    - Menopausia
  - Estados y condiciones vitales
    - Soledad: Viudedad / Separación / Soltería
    - Espacios de socialización
    - Orientación sexual
    - Identidad de género
    - Vivencias de violencia machista
    - Influencias del feminismo
- Autoconocimiento global y genital
  - Exploración de la sexualidad
    - Ventajas del autoconocimiento
- Formación / Información recibida
  - Fuentes de información
  - Tipo de información
  - Acceso a atención y/o ayudas específicas para una buena calidad en sus relaciones afectivo-sexuales
- Expresión del deseo sexual
  - Dificultades o facilidades
    - Privacidad
    - Estereotipos
    - Problemas de salud
- Percepción de la atención recibida por profesionales de la salud
  - Violencia obstétrica y sus repercusiones
  - Atención ginecológica

A estas categorías, previamente definidas, se añadieron otras categorías emergentes que surgieron de las primeras lecturas de los discursos de los grupos de discusión y las 4 entrevistas iniciales, quedando el siguiente árbol de categorías, por el que se ordenan los resultados:

- La sexualidad en las mujeres mayores
  - Lo que se nombra y lo que no se nombra
- Vivencias previas
- Atravesando Mitos y Tabúes
  - Mitos y Tabúes Culturales de la Tradición Judeocristiana

- La Educación Sexual inexistente
- Infancia y Adolescencia en pueblos
- El entorno familiar
- Los mandatos socioculturales patriarcales de la España durante la Dictadura
- Los mitos sexuales durante la Transición y la Revolución del 68
- Hacia una sexualidad más placentera y diversa
  - De deseada a deseante
  - Autoerotismo o masturbación
  - Percepción corporal y autoconocimiento
  - Pareja: ¿favorece la vivencia positiva de la sexualidad?
- Separación y viudedad ¿liberación o muerte del sexo?
  - Diversidad sexual
- Salud y Sexualidad
  - Salud Sexual y Reproductiva
  - Maternidad
  - Menopausia
  - Problemas de salud
  - Problemas de la Atención Sanitaria a la Salud Sexual y reproductiva: Violencia ginecológica y obstétrica
  - Violencias machistas
- Aspectos que facilitan la vivencia gozosa de la sexualidad en la edad adulta
  - El feminismo, la autoexploración y los grupos de mujeres
  - La Educación sexual, talleres, terapias
  - Cambiando el modelo
- Propuestas y Recomendaciones

Los discursos se codificaron según las categorías mencionadas; esta codificación fue debatida y consensuada por el equipo investigador, con la ayuda del programa informático NVivo14, con el que se realizó el conteo de palabras que dio lugar a la nube que se presenta en torno al concepto de sexualidad. También se realizaron distintos cruces de categorías y perfiles para comprobar si había diferencias o similitudes en los discursos de las distintas mujeres según sus características.

Finalmente se presentan los resultados, apoyándolos con los *verbatim*s o testimonios literales de las mujeres, puesto



que el objetivo fundamental de este estudio era darles voz a estas mujeres, y discutidos con la bibliografía relacionada con el tema de estudio.

### 3.3 Validez

Para ganar en validez las investigadoras hemos estado comparando desde nuestros distintos puntos de vista disciplinares (psicología, sexología, pedagogía, profesorado, ginecología, enfermería y antropología), siempre con perspectiva de género, los resultados preliminares que los íbamos construyendo a la luz del análisis de los discursos.

Para ello, hemos realizado 2 reuniones presenciales y 8 virtuales, además de conversaciones informales e intercambio continuo de correos electrónicos.

Al triangular las técnicas de investigación, grupos de discusión y entrevistas, se puede observar que tanto los discursos contruidos en grupo, donde lo que expresan las distintas participantes influye en las demás, como lo que se expresa en las entrevistas, apoyan los mismos resultados a que se llegaran, alcanzando el grado de saturación.

Podemos confirmar que se ha realizado una **triangulación** de los resultados con respecto a las distintas fuentes de información y evidencia científica, investigadoras, disciplinas implicadas y técnicas de investigación, lo que le da una validez y fiabilidad a los resultados, propuesta y conclusiones, que a continuación se presentan.

Además, hemos dado a leer el informe a dos de las personas participantes para contrastar su nivel de acuerdo o desacuerdo y comentarios. Tras la lectura detallada del informe final, han mostrado su acuerdo. Sus comentarios:

*Comentario 1: Lo he leído con todo detenimiento; me parece que el informe es maravilloso, un análisis pormenorizado, le habéis sacado un gran provecho a las intervenciones de todas. También me gusta muchísimo cómo vais introduciendo lo que se ha escrito sobre el tema; te va llevando de una forma fluida a la lectura y manteniendo un gran interés. Enhorabuena a todo el equipo.*

*Comentario 2: El estudio me ha parecido muy completo, muy asequible y comprensivo. El trabajo aclara, a través de los discursos y las experiencias de las mujeres, la realidad actual de la sexualidad en mujeres mayores.*

*Se ha tenido en cuenta desde los mitos y tabúes culturales pasando por los mandatos de género durante la dictadura y la ausencia de educación sexual hasta la revolución del 68 y el feminismo.*

*Hago hincapié en los aspectos que facilitan la vivencia gozosa de la sexualidad en la edad adulta como propuestas de educación para la salud y la toma de conciencia a través de los talleres, grupos de mujeres, etc. Las conclusiones del trabajo son ambiciosas, pero realistas. Agradecer a todas las mujeres que participaron su apertura y valentía pues sus testimonios son muy valiosos.*



# *Resultados y discusión*

---

**4**

---



#### 4.1 La sexualidad en las mujeres mayores

Fina Sanz (1990) defiende que para comprender el psicoerotismo necesitamos considerar la influencia de los valores y estructura patriarcal que favorecen las relaciones de poder entre ambos sexos, y la educación diferenciada que conlleva a que desarrollen cosmovisiones y vivencias eróticas diferentes. Siguiendo a la autora, nuestra cultura forma parte de la tradición judeocristiana que escinde el espíritu y el cuerpo, valora el dolor y penaliza el placer. Castigar el placer lleva a tenerle miedo, lo cual repercute en la vivencia de la sexualidad sobre todo de las mujeres que hemos sido educadas para complacer al otro/a. En palabras de María Florencia Freijo (2021) “la promesa social hacia nosotras es que si somos ‘buenas’, vamos a ser amadas. Y si somos amadas, seremos felices” (p. 12).

Hoy sabemos que la sexualidad no es algo acotado y predecible sino un concepto en construcción continua al igual que el envejecimiento, que es mucho más que una etapa de pérdida de funciones (Quero Bravo, 2022). Ambos son constructos dinámicos íntimamente ligados a las experiencias de vida, por lo que sus significados dependen de la forma en que cada persona los perciba e interprete, es decir, son singulares y diversos (Ghidara y cols., 2019; Hernández-Ascanio y Ventura Puertos, 2019). Es por ello que, parafraseando a Simone de Beauvoir, Anna Freixas y Bárbara Luque (2009) dicen “la sexualidad no es algo que exista ‘per se’ sino que se hace”.

Pese a que en la actualidad el interés por la sexualidad y la actividad sexual es un indicador de calidad de vida en las personas mayores (Guadarrama, Ortíz, Moreno y Gonzales, 2010, citado en Morell y cols., 2018), y que desde el siglo pasado William Máster y Virginia Johnson (1966) descubrieron que la capacidad de goce sexual no desaparece con la edad, ésta es una creencia tan arraigada socialmente que no sólo se sigue creyendo, sino que también se dice que el deseo sexual DEBERÍA desaparecer en la vejez (Freixas y Luque 2014; Ghidara y cols., 2019).

Considerando que las vivencias e interpretaciones están permeadas por las culturas y contextos en las que tienen lugar (Sanz, 1990), en esta investigación quisimos dar voz a

las mujeres mayores de 65 años de comunidades distintas para empezar a comprender sus ideas y creencias -producto de lo experimentado a lo largo de su vida- y el impacto de éstas en su concepto y expresión de la sexualidad en su vejez.

Todas las mujeres que participaron en los grupos de discusión, sin distinción de edad, lugar de residencia, orientación sexual o si en la actualidad tienen o no pareja, muestran una conciencia de su sexualidad a lo largo de su vida y en esta etapa en que se viven como mujeres mayores. Y pese a que en general las mujeres no solemos hablar de este tema tabú y la mayoría resalta que hasta ahora no había tenido o no se había dado la oportunidad de hablar sobre su sexualidad (Freixas y Luque, 2009; Sanz 2012) -con excepción de las mujeres que han participado en grupos de mujeres feministas y/o han tomado algún curso con Fina Sanz, una de nuestras investigadoras-, todas, desde su singularidad, están dispuestas a hablar sobre sus vivencias y sus creencias, tanto pasadas como actuales, y a compartir sus emociones.

*Porque no hablamos de verdad de sexo... no es un tema fácil... sí es importante, porque todos tenemos cosas dentro y son importantes de sacar y compartir.* Olatz, 65 años, Bilbao

La gran mayoría de ellas comparten que en su infancia y adolescencia no se hablaba sobre el sexo, pero se transmitía tanto en casa, como en la iglesia y en la escuela que “todo era pecado”, aunque nadie explicaba “qué” era pecado. Como adolescentes y jóvenes adultas recibieron el mandato de llegar vírgenes al matrimonio y muchas de ellas cumplieron con ese mandato. En esos contextos y ante esas prohibiciones, sin darse cuenta y muchas veces en silencio, desarrollaron una sexualidad más global (Sanz, 1990), disfrutando de las caricias, las miradas, los besos y los abrazos con sus parejas y de la auto estimulación, prácticas sexuales que han retomado en su vejez, cuando ya han comprendido que sexualidad no es sinónimo de penetración. Además, con un mayor conocimiento de sus cuerpos, legitimación de su deseo y libertad de exploración disfrutaban de una sexualidad más global (Freixas y Luque, 2014; ay cols., 2019; Quero Bravo, 2022; Ramos Pinilla, 2018; Sanz, 1990).

#### 4.1.1 Lo que se nombra y lo que no se nombra

Como podemos ver en la siguiente nube, que es un conteaje de las palabras que han mencionado las mujeres al hablar de su sexualidad, se refieren principalmente al placer consigo mismas y con sus parejas.

*Imagen 2. Nube de palabras: lo que se nombra*



*Fuente: Elaboración propia*

Aquello que refieren ocurría en los años 40 y 50, que “*el sexo ni se nombraba, o sea, esa palabra era innombrable*” (Flor, 70 años, Valencia), se repite en sus conversaciones y relatos, es decir utilizan muy poco las palabras explícitas relacionadas con el sexo y la sexualidad.

*Yo me podía correr y tenía uno y tenía dos, y mientras, él tenía uno.* (Hablando del orgasmo). Catalina, 77 años, Sevilla

Él primero te preparaba, te tocaba todo, te todo y luego pues bueno, luego ya estabas ya... a punto y ala. Jasone, 85 años, Bilbao

Por ejemplo, se refieren al coito como “lo normal,”:

*Y luego mi sexualidad, yo la considero como normal, de pareja, o sea, que era una sexualidad normal.* Isabel, 73 años, Madrid



*Teníamos relaciones todas normal.* Virginia, 68 años, Bilbao

En muy pocas ocasiones aparece la palabra clítoris. En una ocasión, en referencia a una agresión sexual:

*...me tocó el clítoris.* María, 65 años, Madrid

Otras veces en relación al orgasmo:

*Yo parto de una base que el orgasmo de la mujer está en el clítoris, más que en la vagina.* Josefina, 89 años, Vigo

*Lo que te desencadena realmente el orgasmo en la mujer es la masturbación, es el clítoris.* Julia 79 años, Valencia

Y no se nombra la vulva ni la vagina:

*...me cogió todo, pero bien cogido.* Aroa, 81 años, Sevilla

Tampoco se nombra el pene, se utilizan frases como:

*...se sacó aquello..., con el cacharro fuera...* Catalina, 77 años, Sevilla

*...mi mano para que yo le toque aquello.* Valeria, 75 años, Sevilla

*¡Que te colocaban la alcachofa...!* Pepa, 75 años, Valencia

Aunque hay alguna excepción:

*...notar una polla aquí.* Sandra, 67 años, Bilbao

Aparece en varias ocasiones la palabra “follar” refiriéndose a relaciones coitales:

*Un hombre que cuando se casaba no sabía tratar a la mujer; era follar con ella y punto pelota.* Sekhmet, 81 años, Bilbao

*Fue nada, llegar, follar y ¡chin pun!* Luisa, 69 años, Valencia

*Cuando yo era jovencita era follar con todo lo que se meneaba, eran relaciones abiertas, era lo que se llevaba.* María, 66 años, Madrid.

*Perdona la expresión, ¡he follado tanto!* Julia, 79 años, Madrid.

Se nombra el culo, las tetas con referencia a agresiones:

*...te tocaban el culo, te tocaban la teta...* Isabel, 73 años, Madrid

Las “tetas” es la parte corporal ligada a la sexualidad que más se ha nombrado, generalmente para subrayar que tenían mucho volumen:

*...nada más que la niña tenía mucho pecho.* Yanira, 74 años, Valencia

*...tú, imagínate tú con 12 ó 13 años de unas tetas del señor.* Laura, 68 años, Madrid

O para contar que provocaban piropos humillantes:

*...pasar por una obra y todo de piropos, ja.* Ángela, 69 años, Bilbao

*Yo con lo de las tetas, en lo de las obras y podéis imaginar, buff.* Laura, 68 años, Madrid

*Yo veía una obra y me cruzaba de acera porque los albañiles te decían unas cosas terribles.* María, 66 años, Madrid

o que eran tabla rasa alejadas del estereotipo sexual al uso:

*Yo sigo tabla, no he tenido, ahora tengo más tetas que nunca, tengo poquito pecho.* Yanira, 74 años, Valencia

Hablan abiertamente de masturbación y un poco de orgasmo vaginal y de clítoris, de penetración y de “más profundidad”, de “tocarme aquí”, de “aprender a colocarme”,

de “hablar y pedir cómo y dónde”. Se habla de la importancia de las manos y del “satisfayer”.

En una entrevista se habla de sexo oral:

*Y me dice que los de aquí quieren mucho hacer con la boca. Y eso para nosotros es una cosa que nos altera porque nosotros en nuestro país..., al menos en mi época, tal vez ahora ya lo harán. Pero con la boca no, por la boca no.* Virginia, 68 años, Bilbao

Solo en dos ocasiones se nombra la felación:

*Yo también le he tocado a él y le he hecho felación.* Josefina, 89 años, Vigo

*Me fui con él a la cama y le acabe haciendo una felación.* Marga, 66 años, Madrid

También se nombra una vez la palabra cunnilingus, haciendo referencia a una lectura de un libro:

*...leyendo Sinuhé, el Egipcio, no sé si lo habréis leído que hay unas escenas... mucho cunnilingus.* Sandra, 67 años, Bilbao

## **4.2 Vivencias previas y sexualidad actual**

En 2022, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), la población mayor de 65 años supone el 20,22% de la población total y el total de las mujeres de 65 años en adelante residentes en España es de 6.958.985.

La vivencia satisfactoria de la sexualidad es un factor de calidad de vida, por lo que conocer la realidad de cómo la viven las mujeres mayores, escuchando sus propias palabras, nos ha permitido cuestionar los mitos sociales que rodean este fenómeno y desmentir las falsas creencias que pudieran provocar la interrupción de las actividades sexuales placenteras en estas edades.

Las mujeres de forma espontánea ante la pregunta de qué es para ellas la sexualidad y cómo la viven actualmente reco-

nocen que su sexualidad actual tiene mucho que ver con el recorrido de todo lo vivido previamente desde la niñez, adolescencia y en la edad adulta, así como de las enseñanzas recibidas, coincidiendo con el resultado del estudio cualitativo realizado por Blanca Isabel Lafarja y Salvadora Giménez (2022).

Contemplar las vivencias previas de las mujeres que nos hablan de su sexualidad es especialmente importante porque la forma en que hemos vivido, los valores, creencias, comportamientos en la familia, va a generar nuestra autopercepción –negatividad, desvalorización, o autoestima...- y nuestro guion de vida, que generaremos inconscientemente y tendremos a reproducir como si fuera “lo normal”, “lo que tiene que ser...”. Este guion podemos irlo repitiendo a lo largo de nuestra vida, porque no tenemos conciencia de lo que es un guion de vida (forma de colocarnos en el mundo desde donde lo percibimos y nos percibimos), y de todo lo aprendido inconscientemente, que es negativo y nos hace daño (Sanz, 2008, 2002). Las mujeres entrevistadas son conscientes de ello, aunque no lo nombren así:

*Yo creo que los años que vivimos en la infancia nos marcan en este sentido para la adultez, en todos los sentidos. En esto, pues también, claro, o sea, según lo que hayamos vivido, los traumas que hayamos tenido, cómo hemos sido, todo eso sale. A mí, por lo menos, a mí me han coartado muchísimo y así estoy, je, je, je... Idoia, 65 años, Bilbao*

*Tengo miedo, me han criado... es que uno se queda como se cría con sus padres, con ese temor, con ese miedo.... Valeria, 65 años, Bilbao*

Se remontan a su infancia y juventud narrando hechos, reproduciendo palabras y mandatos recibidos de padres, madres, sacerdotes, personas significativas en sus vidas que condicionaron su forma de reconocer el placer en sus cuerpos y cómo se sintieron y se comportaron en sus vínculos afectivos y amorosos.

*A mí me da mucho coraje, ¡cuando el hombre, cuando te mira de esa manera, está deseando cogerte!, digo “tú puedes estar tranquila, abuela, que el que venga, yo no me voy a*

*acostar con él, teníamos lo que no todos los novios hacen, hasta el punto de que era tocar nada más. ...pero hasta que no llegó el día la boda....* Catalina, 77 años, Sevilla

*El caso es que yo pienso que para mí la sexualidad ha sido terrible, ¿no? el tema de la Iglesia, el tema de la sociedad, no sé qué...* Laura, 68 años, Madrid

Van desgranando los múltiples mitos falsos que rodearon su infancia, juventud e incluso su vida actual. Comparten vivencias, disfrutes, dolores y singularidades, rompiendo el silencio impuesto y aceptado en torno a la sexualidad a lo largo de sus vidas y aportando una inmensa riqueza esclarecedora del hecho sexual humano. Ponen de manifiesto coincidiendo con Bárbara Luque (2014) y Anna Freixas y cols. (2010) que las mujeres adultas mayores no tienen un discurso único sobre su vida sexual. Cada una es en sí misma una experiencia múltiple y diversa que se pone de manifiesto al escuchar sus voces y leer sus vivencias (Ramos Pinilla y cols., 2018).

*Yo me he masturbado desde muy tierna edad... yo sí me he acostado con hombres, me he acostado con mujeres y yo, sexualmente, no he tenido problemas. Me erotizo mucho, me sexualizo mucho, estoy mucho en la naturaleza y eso te da experiencias de belleza o de tal que son muy energizantes, pero hace 4 años algo pasó que me energetiqué de un modo que sexualmente me puse potentísima. ¡Pues ala! Aquí, ¿no?, a esta edad, los 70 años, de pronto te erotizas un montón... si a mí me saliera una relación, la intentaría.* Laura, 74 años, Valencia

*Mi primera relación con una mujer fue muy frustrante, porque yo sí quería tener sexo con ella, pero ella no me dejaba que la tocara y nada, es católica por el derecho de decidir, pero no quería. Me frustró. Después he tenido relaciones muy frustrantes, muy chungas... Y ahora con mi pareja, ya es lo más flipante que me ha pasado en la vida. Y llevo con mi pareja, el lunes hicimos, el lunes pasado, 27 años y ahora estoy feliz.* Una, 66 años, Madrid

Hacen muchísimas referencias a la infancia y adolescencia en contextos como la escuela, el barrio, el pueblo, la iglesia y las familias, en general poco facilitadores para una

vivencia gozosa y saludable de la sexualidad, y también mencionan espacios y experiencias, como participar en grupos de mujeres, acercarse al feminismo o ser activamente feminista, acudir a talleres formativos de sexualidad, que les han abierto a una visión positiva del placer y a entender y valorar su sexualidad más allá de los mandatos que la sociedad ha determinado adecuados para las mujeres mayores.

*Como energía, (la sexualidad) la tengo activa desde que era una niña... yo seguí, seguí jugando a papás y a mamás con mis primas, a novios y a todo aquello tocándonos y teniendo orgasmos. Entonces siempre ha estado con energía corporal muy activa y en la adolescencia, igual, que la vivía fácilmente cuando me tocaban, uf, se activaba inmediatamente. He tenido un montón de amantes y experiencias de todo tipo, mujeres, hombres, tríos, y lo he vivido con bastante naturalidad. Y ahora mismo lo estoy viviendo, el deseo como si tuviera, igual que siempre, el deseo no me ha cambiado.*  
Adela, 67 años, Valencia

Las vivencias y experiencias sexuales a lo largo de la vida son un condicionante de la vivencia sexual en la edad adulta. Atravesar la vida es lo que te sitúa en el momento actual: “Somos producto de nuestra historia”, les dice Fina Sanz en uno de los grupos de discusión realizados, “podemos haberlo vivido bien o mal..., con el tiempo ha ido cambiando... démonos este espacio de escucha interior para compartir nuestras vivencias..., quizás escuchando a alguna se nos ocurra o recordemos algo más...”

*Ya a esta edad cambia, hay un cambio, hay un cambio que ya no, no, que ya no quiero ni saber de sexo; no sé, al sexo, ya estoy aburrida.* Valeria, 65 años, Bilbao

*Entonces sí que ahora tengo bastante bajón en la sexualidad, por la edad y creo que por circunstancias que pueden haber hecho que mi sexualidad se... porque al venir aquí digo, yo voy a decir “yo no sirvo” porque, pues a mí la enfermedad de un hijo me cortó mucho, mucho las ganas de alegría.* Nora, 76 años, Valencia

En lo que sí parecen coincidir, como puede deducirse al leer sus enriquecedores relatos, es en la interpretación que

conceden a cada uno de los mandatos recibidos en los diferentes espacios socializadores. Estos mitos, mandatos, experiencias, prohibiciones los hemos separado y dividido de forma en que se pueda entender todo aquello que ha impactado en sus vidas, que les ha inhibido o facilitado la vivencia de su sexualidad en sus años previos y en su momento actual.

### **4.3 Atravesando mitos, tabúes y mandatos**

La actividad sexual está marcada por diferencias individuales, sociales y culturales, porque la cultura y las normas de cada sociedad influyen de forma directa en el comportamiento y en las actividades sexuales a través de numerosos mitos y tabúes en torno al hecho sexual; entendiendo por mitos, historias que estructuran valores y creencias que dan sentido de pertenencia y sustentan un sistema social de relaciones entre sus miembros generando comportamientos naturalizados que tienden a transmitir y perpetuar los mitos (Sanz, 2008). Muchos de ellos transmiten creencias erróneas sobre algún fenómeno con incidencia social, que son compartidas por un grupo numeroso de personas y que perduran en el tiempo como verdades inmutables, que ni son demostradas ni precisan de demostración científica y que, sin embargo, influyen de manera determinante sobre los comportamientos de ese grupo de personas. Algunos de estos mitos, y muchas de estas creencias incorporadas en la infancia y adolescencia, afectan a la vivencia de la sexualidad, a la salud sexual y a los derechos sexuales de las personas mayores (Quero Bravo, 2021; Freixas y Luque, 2009).

#### **4.3.1 Mitos y tabúes culturales de la tradición judeocristiana**

En la tradición judeocristiana: la sexualidad tanto para hombres como para mujeres está siempre asociada a la genitalidad. Como en esta tradición el placer está penalizado, la sexualidad genitalizada, que es placentera, ha de esconderse. El placer y la transgresión de normas es pecado y genera culpa. Además, la sexualidad solo es asumible tras el matrimonio, pues su función es procrear. Solo en ese espacio pueden aprender las mujeres y practicar. (Sanz, 1990).

## El pecado del sexo

La Iglesia católica se convierte en la herramienta más punitiva del régimen franquista contra la libertad sexual, reforzando el mensaje de que la sexualidad, el placer, es pecado, que solo queda limpio en el matrimonio y en actos que conduzcan a la reproducción. De obligado cumplimiento de puertas afuera era ser religioso y cumplir con los 10 mandamientos del cristianismo, entre ellos el VI “no cometerás actos impuros”, que se completa con el IX mandamiento: “no consentirás pensamientos ni deseos impuros”. La prohibición abarca todos los pecados contrarios a la castidad, es decir, las relaciones sexuales extramatrimoniales, la masturbación, también toda acción, mirada o conversación contraria a la castidad. Al deseo sexual desordenado o incontrolado lo llama lujuria y/o lascivia.

Todo era pecado. Los mensajes religiosos, bien impartidos en el colegio, bien desde la propia familia y por supuesto desde la iglesia en el confesionario es que “todo era pecado”.

Muchas veces, según refieren, desconocían exactamente qué era lo que constituía el pecado, porque no se nombran las cosas, pero todas saben que tiene que ver con algo relativo a la sexualidad.

*Todo era pecado, bailar con los hombres era pecado.* Luz, 79 años, Bilbao

*...de aquello no se hablaba, era pecado mortal. Teníamos que ser buenas chicas y obedecer y todo eso lo he tenido que tener muy metido, todo era pecado.* Dominica, 79 años, Bilbao

Casi siempre está presente el contexto social y religioso de restricción, donde el placer está vinculado al pecado. En la tradición judeocristiana la sexualidad de las mujeres, asociada a la genitalidad, es fea, genera culpa, pecado..., es algo indigno. Y esa visión negativa de la genitalidad puede vivirse incluso sin sentirse católica, porque forma parte de los valores y creencias sociales. Sin embargo, aunque hubiera que ocultarlo, o la culpa estuviera presente, se atravesaba.



*Teníamos una prima hermana, que hacíamos juegos eróticos y los vivía con la culpa más gorda que he tenido en mi vida, eso era de un dolor terrible, terrible, pero nos gustaba.*  
Lamparita, 78 años, Valencia

*Yo pienso que antes no era... yo qué sé, estábamos tan reprimidos en todos esos aspectos, que yo creo que empiezas porque hablas a lo mejor con las amigas... Pues, yo qué sé, tocándote, sintiendo que, que te dabas placer tú misma. Sí, pues a lo mejor con 12, 13 años puede ser, tampoco me acuerdo exactamente, pero, pero la verdad es que sí, con esa edad.*  
Sheila, 67, Madrid

*Mi primera relación con una mujer, y sí me gustaba... Para mí, comparando con otras relaciones, fue menos placentera porque era muy reprimida la relación, tanto por su parte como por la mía. A nivel corporal fue menos intensa que las otras relaciones que había tenido con chicos, pero emocionalmente fue muchísimo más satisfactoria. Y me dije: "Ya está claro".* Carolina, 67 años, Valencia

### **La obligación de ser católica, de confesar y hacer la primera comunión.**

Todas las mujeres de más de 60 años han pasado su infancia en la España del franquismo, un estado confesional en el que la pertenencia a la Iglesia Católica era, en la práctica, una obligación. El grueso de las y los recién nacidos fueron bautizados, lo que les abría las puertas a estudiar en colegios religiosos, los más prestigiados en las décadas de los 40 en adelante.

Las alianzas de la Iglesia católica con las fuerzas represoras se ponen de manifiesto sobre todo en pueblos y ciudades de las zonas y regiones más reacias a adoptar y asimilar las prohibiciones impuestas por el régimen franquista. En los pueblos y barrios de Euskadi, la guardia civil se ponía a la puerta de la iglesia y fichaba a los que faltaban a misa. El cura los iba a ver a sus casas y reclamaba su presencia para el siguiente domingo.

La gran mayoría de las mujeres que han participado en los grupos y entrevistas acudieron a colegios religiosos encar-

gados de impartir enseñanzas religiosas y de instalar en las niñas y niños la moral católica a través de los ritos como la comunión, la confesión y la misa dominical.

*...y éramos de ir a misa porque en tu casa te mandaban y en un pueblo era horrible...* Catalina, 76 años, Valencia

La confesión obliga a las niñas de 7 años en adelante a reconocer los pecados, sentir culpa por los actos cometidos o pensados y a aceptar un castigo. Todo lo referente a la sexualidad y al placer que conlleva, incluida la búsqueda de información y conocimiento es motivo de culpa, vergüenza y castigo:

*Yo recuerdo que a los 7 años ya me castigaron por bajarle los pantalones a un niño para ver que había dentro, jajaja, qué había ahí. Pero a pesar del castigo, yo seguí, seguí jugando a papás y a mamás con mis primas, a novios y a todo aquello, tocándonos y teniendo orgasmos. Me estuve confesando, me estuve confesando eso, hasta que tuve una indulgencia plenaria. Que vino el obispo y se me borraron todos los pecados y aquello fue vamos una liberación para mí enorme (se ríe). Porque cada vez que iba a confesar, ahí estaba que le había bajado los pantalones a un niño. Adela, 67 años, Valencia*

*Los padres se dormían la siesta y toda la chavalería nos juntábamos y jugábamos a los médicos y además que lo decíamos, vamos a jugar a los médicos, y nos daba gusto, nos escondíamos, ¿eh? todo se fastidió, porque claro, luego te obligaban a hacer la primera comunión y confesarte. Entonces el cura te decía directamente... ¿cómo era? “¿tú haces cosas feas?”. Isabel, 73 años, Madrid*

*No teníamos relaciones sexuales antes de los 7 años, pero había como un juego de tocamiento, ... yo no tengo recuerdos de qué hacíamos, sé que jugábamos a los papás, a los médicos, era como un juego, de que te tocaban la teta... Yo con mis primos, pero que éramos todos. Era como un conocimiento del cuerpo. Cuando te metían en la cadena de la primera comunión, el cura te preguntaba si habías hecho cosas feas, y se cortaban todos los tocamientos. Laura, 68 años, Madrid*

### La persecución e imposición del pecado de castidad.

Pero ¿qué actos impuros puede cometer una niña de 7 años? ¿En qué mentalidad cabe que los juegos exploratorios entre pares, y el propio descubrimiento de la capacidad sensitiva del cuerpo sea pecado? La educación punitiva dirigida a castigar todo acto corporal placentero cercano a los genitales, llevó a gran parte de los sacerdotes en su afán de luchar contra el pecado de la carne a ser ellos mismos los que desvelaran a niños y niñas dónde se encontraba el pecado. Las mujeres lo recuerdan porque en su momento les causó culpa, vergüenza y rechazo, a veces al propio cuerpo y su capacidad de sentir placer y otras, enorme rabia hacia quienes generaban esos sentimientos:

*Los curas en esa época pecaban más que tú, porque te hacían preguntas que tú no sabías lo que te preguntaba. Dice, “¿te ha tocado?”, pero... ¿Qué me ha tocado? (Jajajaja, risas del grupo). Y a mí aún no me habían tocado. Lamparita, 78 años, Valencia*

*Yo recuerdo que yo iba a las monjas. Y bueno, en mi casa eran republicanos y contra los curas totalmente, pero llegó una cosa que se llamaba Acción Católica, que me captaron, me llevaron al colegio de las monjas, me programaron... yo tenía un director espiritual, que era el cura párroco de mi pueblo y cuando aquel hombre, que era mi director espiritual, empezó a preguntarme cochinadas, me quedé a cuadros, porque decía: este hombre qué está diciendo, y entonces todo lo que yo hacía, o quería hacer era pecado, pues dejé de ir a la iglesia. Escarlata, 76 años, Valencia*

*Voy a confesarme y tenía unos 16 años, menos, todavía 15, me voy a confesar para luego comulgar y el cura me dice. “Hija, ¿te has tocado?” jajaja. Cuando oí esa palabra, de te has tocado, le dije, “Buenos días”, me levanté y dije, desde hoy me confieso con Dios que ese es el jefe directamente, a ver para qué un intermediario ¿qué me... si me... si me he tocado?... O sea, ahí ya rechacé lo de los curas, lo rechacé totalmente. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

## Sexualidad es Reproducción

El otro mensaje poderoso de la Iglesia unido al del pecado es que el sexo es solo para la reproducción y no para darse placer o compartirlo (Torres Mencia y Rodríguez-Martín, 2019; Lafarja y Giménez, 2022).

Cuando este mito, mentira transformada en verdad repetida sin demostración alguna, se transforma en una creencia y se encarna, logra que algunas mujeres, independientemente de su edad, den por terminada su “obligación” de mantener relaciones sexuales con sus parejas cuando ha finalizado su época reproductiva, específicamente si las relaciones sexuales mantenidas han sido consentidas por débito conyugal, pero no deseadas ni disfrutadas.

Y lo que no tiene la finalidad reproductiva, vuelve a convertirse en pecado, en algo sucio, que las mujeres, una vez más, tuvieron que atravesar.

*Es por la cosa que nos han metido, de que el sexo es la procreación y no el disfrute... sería una idea judeocristiana que tenía metida en la cabeza de que el sexo era para procrear.* Ione, 67 años, Bilbao

*Yo creo que la zona genital, efectivamente para la procreación, pero en esa zona genital hay un gusto, no degustas un “qué rico este café”, “qué rico este postre”, “qué rica esta comida”. Pues es un gusto como otro cualquiera, lo que pasa que yo no sé quién se encargó de maltratar el sexo, de decir cosas sucias, cosa tabú, cosa fea, de eso es lo que no entienden cuando es la cosa amada. El temor, siempre al embarazo, el temor a que las mujeres quedaran embarazadas. Claro, ¿qué hacías? siendo novios te tocaba el pecho, te volvías loca, los besos te volvías loca, pero claro, también te gustaba que se hubiera acercado, no penetración, pero claro ya,... a lo mejor, aunque yo era lanzada, un poco la moral, el pecado, ¡¡qué pecado, ni qué narices!!* Josefina, 89 años, Vigo

### **4.3.2 La educación sexual inexistente**

El contexto del aprendizaje de la sexualidad se constituye en un elemento decisivo para la vivencia sexual en todas las etapas vitales, incluida la vejez (Pascual y cols., 2018) y la ausencia de educación sexual facilita que las personas durante todo su ciclo vital se vayan nutriendo de los estereotipos y mitos sociales al uso para cada sexo y edad para interpretar y desempeñar su propia sexualidad (Quero, 2022).

#### **Ignorancia.**

Tras el triunfo del franquismo y la implantación de una dictadura, las escuelas de la república fueron diezmadas y sustituidas o entregadas a escuelas religiosas afines al régimen con el fin de acabar con la educación democrática de la segunda república española, que promocionaba la educación igualitaria mediante la coeducación y la integración de las diferentes lenguas y culturas de las distintas regiones.

El ideario del sistema de educación franquista era el del Nacional Catolicismo, cuyo objetivo era inculcar el amor a Dios y a la Patria. Se instala obligatoriamente el uso del español en las escuelas como única lengua integradora y se prohíbe el uso de otras lenguas, como el euskera, la lengua madre del País Vasco. A los niños y niñas de esa época que iban a las escuelas se les pegaba, castigaba y prohibía el uso de la lengua, teniendo que aprender el castellano en ese entorno.

Una educación sexista, que separaba a los niños de las niñas en las escuelas para proporcionarles una educación diferenciada, encaminada a la adquisición de valores opuestos a los de los niños, que les permitiese en el futuro ocupar adecuadamente los roles sociales apropiados a su sexo, ocuparse del hogar, su marido, sus hijos. A las niñas se las prepara exclusivamente para la vida del hogar, artesanías e industrias domésticas, siendo su nivel educativo inferior al de los niños, con asignaturas diferentes que contemplaran esa inferioridad que con toda naturalidad sostenía el régimen sobre el conjunto de las mujeres, que debían quedar bajo la tutela de los hombres y a su servicio.

La Ley de 1945 de la Enseñanza Primaria establecía la obligatoriedad desde los 6 a los 12 años, dando prioridad a

la formación religiosa y del espíritu nacional. La educación sexual en la primaria consistía en no hablar nada de sexualidad, manteniendo la hipótesis anticientífica de que la sexualidad nacía del aumento hormonal propio de la adolescencia, como preparación para la reproducción humana. Las niñas llegaban a la pubertad sin saber nada de sus procesos biológicos.

*Que me acuerdo, porque en el colegio donde yo iba, cuando tenías la regla, ¿sabes lo que decían de la regla? "la pérdida del niño".* Bárbara, 72 años, Madrid

En el bachiller continuaban sin abordar los mínimos conceptos que mencionaran la sexualidad, no se resolvían dudas al respecto, no se estudiaba la fisiología de la menstruación, ni del embarazo ni del parto, mucho menos la anatomía de la vulva ni del pene. Nunca existió como asignatura la Educación Sexual, tan solo el adoctrinamiento en las clases de religión sobre los peligros del libertinaje sexual y del pecado de incumplir con el VI y el IX mandamiento.

*Tenía las maestras que tampoco, había una muy beata, pero tampoco se decía nada de sexualidad.* Concha, 78 años, Valencia

*No había un libro, porque estaba prohibido por el franquismo y el cristianismo. O sea, que no había un libro que hablara de sexualidad. Y es que eso era un delito.* Dominica, 79 años, Bilbao

*Yo me eduqué con las monjas, en colegio de monjas, la época franquista, donde lo importante era Dios, la patria y luego ya el Rey. Entonces yo aprendí que... yo vivía mi vida y en mi casa no se enteraban de la vida que yo vivía.* Pepa, 75 años, Valencia

### **Vergüenza y culpa.**

La pretensión de mantener a niñas y niños en la ignorancia generaban sentimientos de culpa y vergüenza que no respondían a lo que sentían cuando escuchaban conversaciones de los mayores más o menos veladas, o incluso explícitas, ni a sus prácticas de acercamiento al propio cuerpo al explorarlo y compartirlo con sus pares. En el caso de la sexualidad de

las mujeres mayores, ésta ha sido limitada desde un patrón sociocultural restrictivo y castigador, que ha fomentado el desarrollo de una sexualidad al alero de la culpa, el miedo a explorar, gozar, y experimentar activamente, influyendo en el desarrollo de una experiencia sana sexualmente y negando la dimensión inherente a toda persona (Freixas, 2017).

*No hemos estado preparadas, lo ves muy vergonzoso hablarlo, porque cuando ni en el colegio nos lo decían, ni nuestra madre nos lo decía, pues escuchabas y decías, pues qué, ¿pero de qué hablan éstas?* Valeria, 65 años, Bilbao

*Vivía en un patio donde había muchos vecinos y allí tú te enterabas de lo que no querías...* Catalina, 77 años, Sevilla

### **Autoaprendizaje.**

Cada quien en su niñez y adolescencia tuvo que aprender a reconocerse como ser sexuado por sí misma, sin los apoyos de padres, madres ni enseñantes, en un abrumador y siniestro entramado social plagado de infinitos mandatos, prohibiciones y castigos. Como lo encontrado por Blanca Isabel Lafarja y Salvadora Giménez (2022).

*Lo descubrí como todas las mujeres de mi generación, yo sola, practicando y practicando mal, supongo. Luego leyendo, luego cuando empecé a viajar, me buscaba libros, me fui informando. Yo, además, era muy imaginativa, me inventaba cosas.* Julia, 79 años, Madrid

*Yo, mi primer momento así consciente de genitales y con sensación, fue leyendo Sinuhé, el Egipcio, no sé si lo habréis leído, que hay unas escenas... mucho cunnilingus y mucha cosa así. Yo era muy jovencita muy jovencita. Yo creo que era antes de lo de los ejercicios espirituales.* Sandra, 67 años, Bilbao

Todas las mujeres participantes refieren una falta de educación sexual, lo que ha repercutido en su conducta sexual, que ha estado basada principalmente en lo aprendido con sus pares y parejas.

*...pero a los 15, tuve la suerte, porque por eso soy más avanzada que otra gente, que en mi colegio hubo una*

*persona, una compañera, que encontró una revista porno de la posguerra, de la República... pero aquella revista dio la vuelta, dio la vuelta y los amigos, los chicos, nos contaron que el pene se hinchaba, que salía leche, que se tocaban, que no sé qué, aquello fue para todos, un descubrimiento muy especial. En casa, ni flores, eh., no se hablaba nada, porque era pecado. Lamparita, 78 años, Valencia*

*A mí no me contaron nada, pero tenía un novio a los 15 años y la verdad es que nos lo inventamos, fuimos descubriendo y fue un proceso muy interesante, quiero decir que, nos lo pasamos muy bien. Tampoco recuerdo que él supiera más que yo, es como que descubríamos las cosas juntos, lo hacíamos juntos, nos íbamos a una islita que había en el medio del río, toda llena de árboles y allí, estábamos solos... Sole, 71 años, Valencia*

Aprendían a escondidas, escuchando conversaciones de los mayores, mirando revistas de aquel porno, y de sus pares de iguales un poco mayores que ya tenían algún conocimiento. Todo lo cual constituyó un peligroso aprendizaje lleno de culpa, erotizando lo oculto y lo prohibido. “Ante la escasez de referentes culturales, el espacio de aprendizaje se reduce a ámbitos informales que de forma espontánea suplen el desconocimiento existente por viejas creencias y mitos” (Pascual y cols., 2018, p.65).

### **4.3.3 Infancia y adolescencia en pueblos**

La mayor parte de las mujeres en los grupos de Valencia y Madrid han pasado su infancia en diferentes pueblos de distintas provincias o comunidades y el resto ha crecido en ciudades, que en los años 50 se constituían en barrios donde aún se podía mantener el control social sobre la vida y costumbres de los ciudadanos y ciudadanas, sin ser tan férreo como en los pueblos más pequeños.

*En nuestra juventud, por la represión que había y que no nos dejaban, que uff un beso por la calle y abrazados uffff... Cristina, 78 años, Bilbao*

En los pueblos, niños y niñas veían con total normalidad aparearse a los animales domésticos y de granja, lo que facilitaba que pensasen que el sexo es algo inherente a la naturaleza.



za animal para su reproducción. Ni en casa ni en la escuela se hablaba abiertamente sobre la sexualidad humana, aunque podían escuchar conversaciones y chistes de índole sexual.

*Que yo vivía en un pueblo muy pequeño, con lo cual estás muy en contacto con la naturaleza, con los animales, ves a los animales lo que hacen, los caballos, los cerdos, todo... tenía un montón de primas con las cuales alguna de ellas también algunos juegos eróticos, o íbamos a los pajares, "que tengo la llave de un pajar y vamos a hacernos cosquillitas".* Concha, 78 años, Valencia

*Me crié en un barrio con animales, con el lenguaje de los corrales, de hecho, la gallina y la yegua que ha parido, y el perro que le tiran pozas de agua porque no quiero que preñe a la... y con una casa de putas en el barrio, donde allí había un alterne de sábado y domingo, que el lenguaje dentro del sexo y la sexualidad. Yo lo he mamado, con la contradicción de una escuela de la sección femenina y una al final de monjas.* Yanira, 74 años, Valencia

Sin embargo, para las mujeres lesbianas que han pasado su infancia y adolescencia en pueblos, la presión social les ha hecho sufrir enormemente, hasta el punto de sentir que debían irse de casa para vivir su vida y su sexualidad sin tanta represión y lesbofobia.

*Cuando yo desperté a esta situación mi padre había muerto –murió cuando yo tenía 13 años, 13 ó 14. Mi madre me decía una frase: "Carolina, tú eres muy rara". Y yo pensaba que era rara, porque no me acoplaba al patrón que ella pensaba que tenía que ser una mujer. Yo cuando cumplí 18 años lo primero que hice fue sacarme el carnet de moto y yo era en mi pueblo la de la moto... Y aún sin decirlo, la presión que yo sentía era tremenda. La presión social que había, no se decía nada, pero estaba en el ambiente. Mi respuesta era nada, quedarme helada y seguir hacia adelante. ¡Esa era mi actitud en mi pueblo! Y así fue, me fui y no volví... Carolina, 67 años, Valencia*

#### 4.3.4 El entorno familiar

##### **El silencio. La invisibilidad sexual.**

El adoctrinamiento en torno a la sexualidad, propuesto desde y en entidades sociales como Acción Católica, Sección Femenina, y medios de comunicación controlados y manipulados por un régimen político represor de libertades y aliado de la Iglesia Católica, conduce a las familias, lugar donde se adquiere la identidad sexual, a reproducir mandatos, a ocultar el placer sexual que puedan vivir sus miembros y a imponer un silencio en torno a los conceptos, sentires y vivencias sexuales. Silencio cómplice de tantos mitos y creencias erróneas que fomentan el miedo y la ignorancia, que reproducen conductas sexuales alejadas de la salud y el bienestar.

Esta reflexión concuerda con el estudio de Blanca Isabel Lafarja y Salvadora Giménez (2022, p. 15), donde todas las mujeres refirieron no haber recibido información de sus padres sobre el tema, ni de las características o los cambios que pueden darse durante las distintas etapas del ciclo vital.

La Encuesta Nacional de Sexualidad del 2009 realizada por el Ministerio de Sanidad visibiliza de forma rotunda que las mujeres en los grupos de edad de 65 años, si hubiesen tenido oportunidad de elegir de quién o quiénes les hubiese gustado recibir información sobre sexualidad, el 65% de todas ellas contesta que de su madre.

*Por supuesto de eso nunca se ha hablado en mi casa... Vamos, yo pienso que aparte era todo pecado.* Catalina, 76 años, Valencia

*Pues mi madre no se atrevió a ayudarme ni nada cuando me vio que ya empezaba a salir, no se atrevió porque tenía mucha vergüenza. Ella lo dijo, “he sido muy mala educadora”, me dijo después de más mayor, “porque me daba infinita vergüenza tocar contigo esos temas”.* Nora, 76 años, Valencia

El ambiente familiar, cómo se relacionan entre sí la madre y el padre (pues según el mandato de la heterosexualidad no se concibe otra pareja con hijos que no sea hombre y mujer), qué tipo de vínculo establecen y cómo se manifiesta, con besos, caricias, sin contacto alguno, con peleas y gritos,

etc., y cómo se manifiesta el afecto con los hijos e hijas en su infancia y en la adolescencia, determina en gran medida el modelo de relación afectiva que se reproduzca en el futuro; porque se imita lo que se ve, lo que se vive, constituyendo una forma de colocarse en el vínculo amoroso de modo inconsciente, que se comporta como un guion de vida que te impele a repetirlo una y otra vez, aunque sea dañino o produzca malestar (Sanz,1995).

Ninguna de las mujeres que participa en el estudio ha manifestado una actitud positiva en su casa en torno a la sexualidad. Todas coinciden en decir que en casa nunca se hablaba de ello. Si los padres vivían una sexualidad gozosa o no, eso se ocultaba quedando en el ámbito de la alcoba. Lo habitual, según relatan, es que entre ellos no se dieran manifestaciones de deseo sexual, tales como miradas, caricias o besos. Invisibilidad, silencio, prohibiciones, miedos y peligros.

*...y sobre todo, también condicionó mi concepto de sexualidad, el ambiente donde me movía, tanto de mis padres como del entorno de los hombres que estaban en ese entorno. Mi padre no era un hombre, mis padres no eran un matrimonio que hacía algún gesto de que había una sexualidad dentro o en su relación, porque yo nunca los vi besarse. Eh los vi tratarse bien, porque no eran gente que se tratara mal, pero nunca los vi besarse. Chispa, 79 años, Valencia*

*Yo a mis padres tampoco los vi besarse nunca. Y mi mamá, todo era pecado, todo era pecado, pero no sabías qué era pecado... Lamparita, 78 años, Valencia*

En el caso de las mujeres lesbianas ese silencio se convertía en reproche y rechazo. Todos sabían, pero no querían verbalizarlo, pensaban que no hablarlo forzaría a su hija a reprimirlo, a no manifestarlo públicamente, evitando así el estigma, teniendo en cuenta que, además, se consideraba un delito que era perseguido y castigado. Se sentían culpables y avergonzados de tener una hija “desviada”.

*Así... Mi madre lo sabía, pero no podía hablar de ello. Mi madre sabía lo que pasaba, pero no quería, no podía verlo.... Mi madre lo sabía, pero se lo calló... “Si me vas a decir lo que sé que me vas a decir, no hace falta que me lo digas”. Pero se*

*lo quise decir: "Hermana, tengo una pareja que es una mujer" Y me dice: "Pues esto a la mamá no le va a gustar nada". Y le dije: "La mamá tiene noventa y tantos años, no hace falta que se lo digamos. Además, la mamá lo sabe..."*. Carolina, 67 años, Valencia

### **Ignorancia y desconfianza.**

En las familias, las madres y, por supuesto, los padres no hablaban ni de los aspectos más elementales de la sexualidad, como los relativos a la fisiología de la reproducción. Esto contribuye a mantener a las mujeres en la ignorancia, como si el no saber las protegiera de su propio deseo. Solo se transmite el miedo y la desconfianza:

*En mi época, en mi niñez era pecado y no sabía lo que era... "Cuidado con los hombres, cuidado con los hombres" y yo tenía dos hombres en casa además de los tíos, entonces tenías un poco de lío... Él, mi hermano, me explicó lo que es la regla, él me explicó la vida, porque ni mi mamá ni mi hermana me explicaron nada.* Lamparita, 78 años, Valencia

*Virgen al matrimonio con 24 años, que mi madre no me dijo absolutamente nada. Y a mí me rompieron el virgo y sangré esa noche, y dejé la cama, en el parador de Pontevedra como una empanada. Y eso que yo fíjate, porque tenía algo de idea. Pues es que además tampoco te lo contaba otra amiga, porque sabía igual que tú. Salvo que tuviera, no sé una hermana que se hubiera casado, pero no sabíamos. ¡Era una tristeza aquello, chica! Eso es lo que me da rabia. Entonces, claro, la que no era un poco espabilada, se fue quedando, y por eso vino después el fracaso de muchos matrimonios. ¿eh? De la que se casó y la noche de bodas, se echó a correr por las escaleras abajo del hotel.* Josefina, 89 años, Vigo

En diferentes culturas existen diversos mandatos, tradiciones, prohibiciones que mantienen a las mujeres en la ignorancia alejadas de sus deseos y derechos

*A mí me tocó algo muy especial porque yo soy la primogénita de 12. Entonces mis hermanos fueron mis primeros hijos. ... yo nací en Colombia, entonces de abuelos colombianos, de abuelos españoles, padres colombianos. En Colombia es una, había una cultura, yo no sé si aquí sería igual pero había*

*una cultura de tanta ignorancia que llegaba una a los 20 años muchas veces... a mí me tocó diferente, esto es diferente, porque al ser la primogénita, entonces no tenía derecho a conseguir mi novio, no me dejaban conseguir novio....Y lo segundo mi madre no me dejaba tener amigas, entonces yo era como más inocente, Yo no sabía nada del sexo, nunca, es ¡¡Dios mío!!, 17 años y sin nada, 20 años, no sabía qué era lo del sexo. Yo tenía cultura siglo XIX. Y así es como me desagradó el sexo “Qué asqueroso”. Ana, 80 años, Bilbao*

*Pues me habían dicho que eso era cosa de los hombres, entonces las mujeres no sentían. Alicia, 69 años, Valencia*

*No se hablaba.... cuando me vino la regla me asusté. Si estoy sangrando, ¿no?... siempre preocupada de que no te viera nadie, ... disimulando siempre... Que nadie se enterara. Jasone, 85, Bilbao*

### **Miedos, Peligros: El miedo al embarazo.**

En un caldo de cultivo donde la ignorancia es la norma, no saber es valorado como signo de castidad. Llegada la adolescencia, el deseo sexual, la búsqueda del placer con otros u otras se impone, pero esta búsqueda está cargada de peligros. No han vivido una educación sexual que les ayude a descubrir su placer y gozar evitando riesgos indeseados, un embarazo no deseado, una infección de transmisión sexual; sólo se ha sembrado el miedo frente al peligro de transgredir los mandatos. Y el miedo es el resultado. Miedo ante los propios deseos, miedo ante los deseos de los chicos, miedo a explorar y a sentir placer. Miedo a hacerse cargo del deseo y del placer. Miedo a compartir placeres y no poder evitar secuelas o consecuencias (Freixas y cols., 2010).

En la Encuesta Nacional de Sexualidad (2009) se pregunta a las mujeres sobre qué temas de sexualidad les hubiese gustado recibir más información. Las mujeres de 55 a 64 contestan en un 57,7% que sobre Métodos Anticonceptivos frente al 46,9% de las mujeres de más de 65 años, las que hoy tendrían más de 78 años. Y en segundo lugar, ambos grupos etarios destacan sobre “el amor y relaciones sentimentales”.

*Nuestros padres vivían con miedos cuando teníamos 18 años, nosotras, o por ahí, y nosotras también vivíamos con*

*miedos. A ver si se va a quedar embarazada... no te hablaban, simplemente cuando iban detrás, "Ah, te ha bajado la regla, no te ha bajado, porque no te ha bajado, no hará falta ir al médico" ... dices, esto no es gozar de verdad, porque tienes miedos, no, o sea, estás haciendo algo que sí es un gozo, pero, pero a la vez con miedo, de lo que puede venir. Olatz, 65 años, Bilbao*

*... los chicos, los chicos podían dejarme embarazada, pero con mirarme... a mí no me explicaron nada, ni me dijeron nunca nada, lo único era meterme miedo y pensar que te iban a dar un beso y te ibas a quedar embarazada, o te iban a coger la mano, entonces era, era todo horroroso. Mi madre toda la vida me ha dicho que los chicos a distancia, o sea, como "cuidado con los chicos, no vayas con los chicos, las niñas con las niñas..." de hecho, íbamos al baile y el chico tiraba a arrimarse y yo salía con un dolor de brazos, de mantenerlo lejos. Te lo pintaban como un ser agresivo, ellos no tenían ni idea, por tanto, eran agresivos. Creo que más por ignorancia. O sea, que ellos también eran unos ignorantes. Flor, 70 años, Valencia*

La vivencia de la sexualidad de las adolescentes y jóvenes ante los primeros contactos sexuales con chicos instala en el cuerpo y en el imaginario el miedo al embarazo (Ghidara y cols., 2019), embarazo como prueba inequívoca de transgredir mandatos y prohibiciones, que cuando ocurre, se transforma en castigo vivido con vergüenza y culpa y que, inevitablemente, se transmite a las generaciones sucesivas.

*Que, si te sale un novio tú, un beso, un achuchón, eso vale, pero que no llegues a donde esto... porque ya con lo que le pasó a tu madre que, fue madre soltera... Catalina, 77 años, Sevilla*

*...luego aparecen los peligros que la sexualidad ya más consciente, de más mayor, estaba ligada a los peligros, a que te quedas embarazada, que los hombres, los chicos, van a buscar lo que buscan, o sea, luego aparece eso, pero mucho más tarde, sí. Isabel, 73 años, Madrid*

*Ya conocí a un chico y ya empezamos con las caricias, empecé a tener relaciones con otras personas, pero nunca llegué a tener sexo. Hasta que conocí a Antonio, era tocamiento... Valeria, 75 años, Sevilla*

### **El machismo en la familia: Mandatos y obligaciones.**

El rol tradicional de las mujeres, a través de la socialización, se ha ubicado en el espacio doméstico, de lo privado, de la reproducción, y desde la pasividad, lo que ha condicionado su desarrollo, autonomía y libertad. Y ha limitado la sexualidad en las mujeres mayores por el desconocimiento, y la desinformación con la que han desarrollado la dimensión erótica sexual (Freixas, 2017).

*Yo soy la 6ª de 6 hermanos, mi hermana es la mayor, luego hay 4 chicos y yo. Con lo cual, el ambiente en mi casa era un ambiente machista, aunque no se especificara mucho el machismo, pero estaba tan incluido en la vida cotidiana, que a veces era difícil verlo. Carolina, 67 años, Valencia*

*La que corría con todo, era mi madre la que nos buscaba desde cría, también desde los trabajos porque claro, había que trabajar y había que comer... porque mi padre un machote, porque venía de trabajar e igual cogía el periódico y lo leía y leía no sé qué y pues ahí estaba tranquilo, ¿no? Dominica, 79 años, Bilbao*

*De todas las formas es que es duro, ¿eh? Porque yo, por ejemplo, entre los 3 hombres que tenía en casa, he contado, cuento con mi padre, que eran super pesados y super grandes y super controladores. Y luego todos los que me iba encontrando fuera, era de los que te ibas a una discoteca y agarrado, arggg, pegado todo el rato. Pepa, 75 años, Valencia*

### **Prohibiciones para las mujeres.**

Los mensajes y mandatos diferenciados por sexo son reconocidos sin ningún tipo de duda y normalizados por parte de las mujeres. “El relato de las mujeres muestra una realidad condicionada por una cultura sexista, una sociedad patriarcal que “esperaba” logros diferentes que los de los hombres tanto a nivel cultural y social como personal y familiar: estos aspectos han marcado claramente sus actitudes, comportamientos y decisiones en cuanto a las relaciones afectivas-sexuales a lo largo de su historia vital, en sus etapas vitales” (Pascual y cols., 2018, p. 70). Más o menos molestas, admiten que tienen menos libertad que los hombres y que ellos gozan de autorización para disponer de la sexualidad de las mujeres.

Asumen y ratifican que, en el ámbito de la sexualidad, ellos han sido educados de forma diferente, tienen más libertad para salir de la casa paterna a experimentar, las fiestas y las diversiones nocturnas son para ellos, no aprenden a amar, sino a desahogarse en el cuerpo de las mujeres. Aprenden a adueñarse de la sexualidad de las mujeres. Se limita la libertad de las mujeres y se establecen reglas, normas y prohibiciones con los tiempos, espacios y el cuerpo de las mujeres.

*Ahí que no te toque nadie.* Catalina, 74 años, Sevilla

*Las mujeres tienen que estar a las 22:00 h de la noche en casa.* Pepa, 75 años, Valencia

*...y luego en casa, y te vigilaba que tienes que llegar a una hora y no te podías ir por ahí de fin de semana hasta tener no sé qué edad. Pues eso sí, de hecho, nos ha marcado mucho.* Ángela, 69 años, Bilbao

*Y los hombres tenían unas reglas y nosotras teníamos otras. Porque eras la que limpiabas los zapatos, eras la que esto, la que lo otro. La que sí que tenías que estar a una hora, el otro no. En fin, todo eso ¿no?, y cuando ya eras más mayor, pues ya era la obligación de que tú, fueras la cuidadora oficial. Eso es un mandato casi, casi divino.* Chispa, 79 años, Valencia

*Era una ignorancia total de nuestros valores, de nuestra juventud, de nuestros cuerpos, de valorarnos, tenemos que ofrecer siempre pleitesía al hombre y entonces, tú eras la sirvienta, servías y tenías que ser esposa, madre y criada, pero y el sexo qué.* Sekhmet, 81 años, Bilbao

### **Libertad para los hombres**

“La aceptabilidad social de la sexualidad es diferente para los hombres y para las mujeres, produciéndose un doble estándar. Éste ofrece permisividad a los varones para actuar como agentes sexuales, pero desvaloriza y estigmatiza a las mujeres que responden a sus necesidades y deseos sexuales” (Freixas y Luque, 2009, p. 193).



*...en aquellos años ellos mandaban, decían, hacían y todo estaba bien... El machismo...en la época nuestra, eh, el hombre era así, no sabía amar. Porque no eran ni románticos, era a lo bruto. Cristina, 78 años, Bilbao*

*Ellos hacían lo que les daba la gana, pero a nosotros no nos dejaban ni mover un pie, me cachis en la mar. Sara, 76 años, Bilbao*

*Pero es que los hombres se creen con la libertad de disponer de ti, cosas que tú no puedes disponer de ellos, o sea a ti te puede gustar uno o te atrae uno y tu ahí no puedes hacer nada, pero al contrario sí. Lola, 75 años, Sevilla*

*Yo era la pequeña de cuatro hermanos. Mis 3 hermanos eran chicos mayores, me llevaban 6, 8 y 12 años, con lo cual he tenido cuatro padres, yo en mi casa. Ellos tenían autoridad sobre mí permanente, con lo cual yo he sido desde pequeña una permanente rebelión. Pepa, 75 años, Valencia*

Para los varones los mandatos en torno a la sexualidad divergen manteniéndose la doble moral, porque se considera socialmente que la sexualidad de los hombres responde a impulsos naturales difíciles de controlar. Son las mujeres las que han de ejercer de represoras de esos impulsos, negándose sus deseos y adoptando actitudes puritanas para no despertar la impetuosa sexualidad del varón que la mira y la interpela.

A ellos, en entornos rurales donde el control social sobre los comportamientos es exhaustivo, se les pide que respeten a las mujeres del entorno cercano, esperando correspondencia de otras familias para preservar la castidad o virtud de las mujeres de la propia casa.

Cuenta Valeria (75 años, Sevilla) que le decía su suegra a su novio antes de casarse: ¡Con esa muchacha no vayas a jugar que esa muchacha es del pueblo!

*...aunque yo creo que tuvieron más miedo con mi hermano que conmigo mis padres, que dejara embarazada a alguien, más que conmigo... Rosa, 75 años, Sevilla*

### **Sobrevivir como mujer en las familias tradicionales machistas.**

La familia patriarcal durante la dictadura reproduce los esquemas y valores machistas que colocan a las mujeres en desigualdad con respecto a todos los hombres que habitan en la casa común. Algunas mujeres adquieren estrategias de supervivencia mientras son menores y dependientes para no ser expulsadas de casa. En silencio evalúan lo que ven en casa y deciden qué patrones no quieren repetir, comprenden que se pueden transgredir mandatos, también los sexuales, mientras se oculte a los padres, o deciden resguardar su mundo de fantasías, deseos y proyectos de la mirada adulta:

*Me ha parecido siempre que querían inmiscuirse demasiado en mi intimidad. Aparte de que no solamente querían inmiscuirse, sino que era juzgar mi intimidad y mi manera de comportarme sexualmente. Es como que esa parte de la familia se inmiscuía y me aprisionaba y de alguna manera no me dejaba ser lo que yo quería ser, y tener mis fantasías. Pues eso me coartaba... pero yo tenía mi mundo propio y a mí eso no me lo robaba nadie. Chispa, 79 años, Valencia*

*Con mi madre era todo lo contrario. Aparte que yo no quería ser el patrón de mujer, aparte lo que veía en mi madre era negativo. “Yo no quiero esto”. Carolina, 67 años, Valencia*

*...y yo con mi padre, yo me enfrentaba con todo el mundo. O sea, estaba acostumbrada a pelear con todos, pero mi padre: “Las mujeres tienen que estar a las 22:00 h de la noche en casa”, y un día llegué y le dije “Perdona yo todos los días a las 7:30 h. de la mañana salgo a la calle para irme a trabajar y no te he oído decir que me vaya a pasar nada por eso”, dije “a partir de este momento ya sabes que no me lo vuelvas a decir”, y eso era el año 68 que empecé yo a trabajar. Pepa, 75 años, Valencia*

### **4.3.5 Los mandatos socioculturales patriarcales de la España durante la Dictadura**

“Históricamente la sexualidad se ha construido en base a creencias socioculturales prohibitivas que ha limitado la manifestación de necesidades, ideas, vivencias y experiencias de la conducta sexual como parte del desarrollo vital” (Lafarja y

Giménez, 2022, p.5). Los relatos de las mujeres confirman el papel relevante que la ciencia actual reconoce a la dimensión cultural y social sobre las conductas sexuales:

*...y las mujeres mayores, y sobre todo de nuestra edad, yo creo que estamos, nos han, mentalmente, nos han incapacitado: La religión, las escuelas franquistas, la educación fascista. Aquel tipo de educación de monjas y luego en casa... una represión sexual nuestra época... Ione, 67 años, Bilbao*

*...había tanta represión porque te metían los miedos. Rosa, 75 años, Sevilla*

*Las víctimas hemos sido los dos, el hombre y la mujer, de las tradiciones, de las creencias y de la Iglesia, sobre todo... porque no nos han enseñado ni al hombre a tratar a la mujer. El hombre también ha sido una víctima de la época y ha sido un hombre que cuando se casaba no sabía tratar a la mujer, era follar con ella y punto pelota, pero no la sabía tratar. Es que han sido, también han estado castrados en la educación. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

La represión franquista y la supresión de la libertad de expresión y asociación vivida durante la dictadura, no solo atañe al ejercicio de los derechos civiles, se instala también en el ámbito de las relaciones afectivas, familiares y amorosas. “En España, el régimen franquista (1939-1975) y la iglesia católica conformaron el contexto socializador en el que viven sus primeros aprendizajes de la sexualidad” (Pascual, y cols., 2018, p. 65)

Las mujeres del País Vasco han mantenido el silencio en sus vidas por muchos más años que en el resto de España. El llamado “Conflicto vasco” persistió hasta que ETA dejó las armas en el año 2011.

Es la época de la industrialización con la migración interna, desde otras comunidades autónomas al País Vasco. Y en esta situación se da otro fenómeno que afecta a la vida sexual y amorosa de mujeres y hombres. Algunas de las familias del País Vasco sienten desconfianza de las personas que no han nacido en Euskadi, que proceden de la España que les reprime y persigue y que piensan que no pueden entender ni respetar sus singularidades.

*Me dice que, sí que bueno que podíamos empezar a salir. Pero es que claro yo soy de Burgos y él vasco, y entonces eso era como un delito casi... Tenía una madre, porque era muy nacionalista. Y era como un latigazo que se pegaba a la mujer viendo la mujer a su hijo casarse con una de Burgos, ¡¡¡Ostia, Burgos!!! es de donde viene la Guardia Civil y, por lo tanto, era meter un veneno en casa. Fue entonces pues decidimos que nos queríamos... Es que me caía bien el colega. Y nada, pues ahí nos casamos. Dominica, 79 años, Bilbao*

### **Prohibición: No expresar deseo.**

En el imaginario social a las mujeres se las concibe como objeto de deseo y no como ser deseante, situándolas en imitar modelos de belleza para ser elegidas.

*Te inculcaban la sensación de “espera a que el chico venga, tú no vayas”... o sea, esa sensación de inferioridad que te han inculcado, no sé de qué manera va a ser, como yo voy a pretender gustarle a éste con lo guapo que es. Bueno, pues así se pasaron los 15 ó 16. Flor, 70 años, Valencia*

*Lo que sí que me ha hecho daño y me sigue haciendo, es la fantasía del Príncipe Azul. La fantasía del Príncipe Azul, por mucho que me la he trabajado en cursos, en terapias, sigue estando presente y yo me doy cuenta y me lo tengo que decir, decirme. “Jadilla: Que la responsable de tu vida eres tú, no es la otra persona y que la responsable de gozar o no eres tú también”. Jadilla, 72 años, Valencia*

Una mujer sexuada que exprese sus deseos sexuales es juzgada socialmente como mujer fácil, a la que todos de una forma real o simbólica pueden tener acceso. Sentir el propio deseo genera miedo ¿Dónde me puede llevar este deseo? ¿Seré rechazada si se enteran? (Ghidara y cols., 2019).

*¡¡¡Madre mía!!!, claro, qué pasa, que él me veía a mí, que yo era lanzá, pero que yo no era capaz de tomar la iniciativa. Valeria, 75 años, Sevilla*

*Cuando yo siento deseo por un hombre, que no siento nada más, o sea, afectivamente no me interesa, no quiero nada, yo me asustó muchísimo, o sea, yo quiero acostarme con este hombre, solamente quiero acostarme con este hombre,*

*me asusto muchísimo. Yo pensaba eso, el romanticismo, los besitos, no sé qué y lo del deseo era cosa de hombres, no de mujeres.* Alicia, 69 años, Valencia

### **El mandato de la virginidad. La prueba de amor y el valor de las mujeres.**

La Virginidad es exigida a las mujeres como prueba de entrega de su cuerpo y su sexualidad al varón que la ha elegido. Las buenas mujeres son vírgenes y de esa forma previenen embarazos y el estigma de ser madre soltera que en aquellas épocas significaba la exclusión social como castigo al pecado de la castidad.

*Mi madre decía que yo tenía que ir virgen al matrimonio... y le dije (después de casarse) "ya puedo ser tuya del todo..., ya puedes hacer lo que te dé la gana".* Paloma, 75 años, Sevilla

*Ahora entiendo porque yo no podía, yo no quería que me penetrasen en abierta. Mi madre se casó embarazada. Fue un caos porque la familia de mi padre no quiso venir a la boda ni nada, y luego ella sí que me dijo alguna vez: "No te fíes de los hombres porque hasta que la meten, bien, pero cuando la meten, luego...".* Jadilla, 72 años, Valencia

*Yo antes, pues me habían dicho que eso era cosa de los hombres, entonces las mujeres no sentían. Y es horroroso ¿no?, ... las mujeres sobre todo iban vírgenes al matrimonio y entonces, la primera noche, la noche de bodas, el marido quería que tuvieras 7 orgasmos y... pero ¿de qué estamos hablando?* Alicia, 69 años, Valencia

La pérdida de la virginidad antes del matrimonio supone para las mujeres perder valor ante los ojos de la sociedad y de los hombres, porque es en el cuerpo de las mujeres, en sus genitales, donde las sociedades patriarcales sitúan el valor de las mujeres. Su castidad confirma el honor familiar.

Constituye el camino por el que algunas llegan al matrimonio, aunque no estén enamoradas, y otras quedan desvalorizadas y excluidas de ser primera opción como elegidas para formar una pareja y casarse: han de conformarse con ser las chicas fáciles a las que todos pueden tener acceso:

*El sexo ni se nombraba, o sea, esa palabra era innombrable, pero estaba claro que la chica, que se arrimaba un poquito más, era puta, vamos ya, ya, te ponían el San Benito y ya, ya no valías, o sea, perdías validez, perdías prestigio, perdías...*  
Flor, 70 años, Valencia

*Por lo que no hablan, no hablan por, o sea, por las cosas que no se hablan, ves, ves como de ciertas cosas no se habla, o hay mala cara o a las chicas, porque teníamos muy claro lo de las chicas. Que creo que tú has nombrado claro, "si te dejabas tocar un poco eras una puta".* Laura, 74 años, Valencia

*...Porque en el pueblo, una chica 2 años mayor que yo, cayó embarazada con 17 años. Ay, no, ahora quién la va a querer, que si no se casa con ella... por eso no hay que besarse con los hombres, porque es una vergüenza, porque ahora no vales para nada. Aquello se me ha grabado a mí y claro como este hombre que ha hecho de mí lo que le ha dado la gana digo, "pues yo no lo puedo dejar, porque no valgo para nada. No valgo".* Luz, 79 años, Bilbao

*Que había un entorno de, había unas mujeres, que se dejaban, esa es una palabra, que entonces se llevaba mucho y más en mi entorno.... la cosa que dijo un chico de mi edad era como que yo estaba, era una salida, bueno, no sé exactamente cómo es. Yo quiero decir que soy de una capital de provincia de Castilla y en ese sitio, pues no sé, la mentalidad era así...*  
Chispa, 79 años, Valencia

Algunas, el llegar virgen al matrimonio lo han vivido como un plus de haber cumplido, haber sido obedientes y haberse hecho respetar. Otras han considerado que era lo apropiado en sus tiempos jóvenes, que no se atrevieron a desobedecer y transgredir.

*... pues también llegué virgen al matrimonio, era una cosa que yo qué sé, yo estaba también bastante metida en la Iglesia, pero no lo viví mal.* Nora, 76 años, Valencia

*Yo no tuve novios tampoco, yo me casé virgen y con el primer novio que tuve, que es el marido con el que estoy viviendo, o sea, que totalmente tradicional.* Pepa, 75 años, Valencia

*Y sexo, un momentito, sí, no, pero sí yo hasta el día, escúchame, sexo, sexo de tocar vale, sentía él, sentía yo, pero hasta que no llegó el día la boda, que llegamos a mi casa y yo, eso no se olvida, porque hay que ver: me regaló alguna tía mía, un camisón y una bata. Y ahora resulta que tenía 36 presillas y yo me las puse todas. Catalina, 77 años, Sevilla*

### **La obligatoriedad del matrimonio en la España confesional.**

El sexo es feo, el placer está penalizado en las sociedades cuya cultura es la judeocristiana. El sufrimiento y el dolor son exaltados en ritos y costumbres sociales. Las cofradías y hermandades en Semana Santa celebran la pasión, tortura y crucifixión de Cristo con diversos ritos basados en el dolor físico como forma de expiar el pecado. Un axioma en la educación durante el franquismo era “la letra con sangre entra”, los castigos físicos y emocionales estaban a la orden del día. Una máxima normalizada en la práctica médica era soportar el dolor”; no es hasta finales del siglo XX que el mandato bíblico de parir con dolor fue desactivado en la sanidad pública cuando cada mujer obtuvo el derecho de elegir anestesia en su parto. El sufrimiento se encuentra íntimamente vinculado a las relaciones afectivas y amorosas como dice el refrán “quien bien te quiere te hará llorar”, que ha justificado durante más de 50 años el maltrato de los padres a sus hijos e, incluso hasta hoy día, las múltiples violencias de género en las parejas heterosexuales.

El sexo, la sexualidad solo queda redimida a través del sacramento del matrimonio, para lo cual hay que naturalizar en las niñas y niños que la sexualidad solo puede vivirse entre sexos opuestos y en forma de una única pareja que por antonomasia es heterosexual (Freixas y Luque, 2014).

Por lo tanto, casarse se vuelve una obligación más que una elección. Es para las mujeres la única opción donde expresar dignamente su sexualidad. A las solteras se las supone vírgenes, sin deseos sexuales y, con el paso de los años, sin expectativas de ser elegidas por varón alguno al ir perdiendo juventud, belleza y lozanía (Briceño Guel, 2017).

Casarse para salir del contexto previo opresor, del mandato y la tutela paterna, aunque tampoco alcanzaban la libertad, pues pasaban a depender de la tutela marital:

*Pero además había un matiz también en nuestra época. Y es que las mujeres salíamos de casa de nuestros padres, a casa de nuestros maridos. Pepa, 75 años, Valencia*

Casarse, aunque no estés enamorada. Casarse para no estar sola. Casarse por no tener amigas. Casarse como única forma asumible de esa “genitalidad indigna”:

*Bueno, lo mío es un caso, bueno como tantos que hay, yo me casé muy joven, “con el primero que pasó” ... yo había estado en Barcelona trabajando 5 años y al venir me encontré sin amigas, la que no se había casado tenía novio... Nada, me casé con 32 años... pero me agarré a un clavo ardiendo, porque yo en ese momento pienso que no estaba enamorada de él ¿Te puedes imaginar, así todas? Me dediqué a criar a mis hijas y a cuidar a mi marido, claro. Cristina, 78 años, Bilbao*

Casarse para salir de casa:

*No, no, no, yo me casé, porque mi madre era muy, es que no me dejaba salir a ninguna parte. Me llevó donde tenían unos terrenos que trabajaba mi padre. Y de ahí no me saca para nada, ni para ir..., es que yo estuve como aislada, es que no me dejaba. Entonces yo dije, “¿por qué me tiene así mi madre, que es como si me estuviera secuestrando?” y yo salí, me conocí con un hombre y con él me casé por salir. Y claro no estuve enamorada, yo no sabía nada, era como si él me sacara de ahí. Será eso lo que me ha enfriado más, pero no lo sé, no lo sé... Margarita, 71 años, Bilbao*

*Yo al casarme para mí fue una liberación, a tomar por culo todas las mujeres de mi vida (se refiere a sus hermanas). Jajaja. Paloma, 75 años, Sevilla*

Casarse implicaba para muchas de ellas dejar de trabajar, tener hijos, perder la libertad:

*Luego él me convenció para que dejara el trabajo, que me encantaba, el trabajo de mi vida, que era muy bonito. Y al tercer mes se descolgó diciendo, que se quería divorciar. Y me*



*quedé colgando yo con cuatro niños adolescentes. Escarlata, 76 años, Valencia*

Se casan sin ser conscientes de estas pérdidas, con la creencia de ser buenas madres y buenas esposas, como refleja una de las mujeres que actualmente está separada:

*Pero bueeeenno, esas cosas que nos han metido aquí de que tenemos que ser buenas chicas y obedecer y todo eso lo he tenido que tener muy metido porque estuve 12 años viviendo con este compañero. O sea que yo no quería ni casarme ni tener hijas porque yo necesitaba, la calle y eso lo decidía yo. Dominica, 79 años, Bilbao*

Casarse es para siempre, pase lo que pase. El matrimonio debe ser para toda la vida, es indisoluble dice la Iglesia, ha sido una elección y si no va bien hay que aguantar, mensaje transmitido de madres a hijas que se convierte en un guion de vida aprendido, muy difícil de transformar, sin apoyos, lo que implica y sustenta a veces tener que aceptar sufrir y mantenerse en relaciones de maltrato:

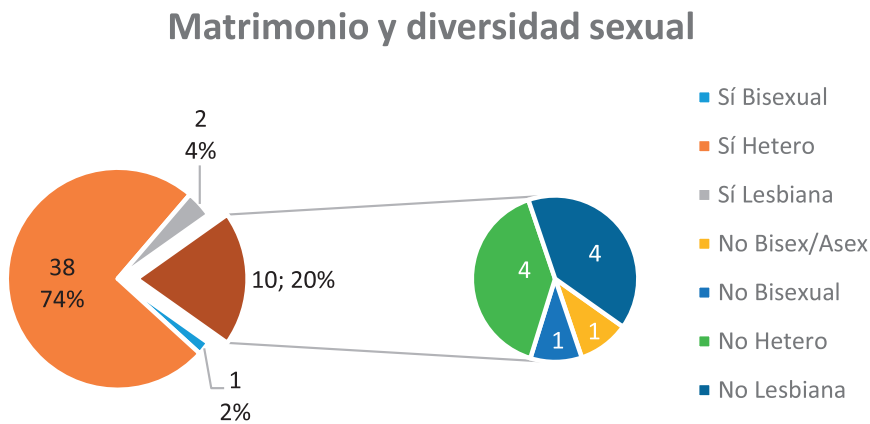
*Yo recuerdo muchas veces decirle a mi madre que me iba a separar y mi madre decía, “Hija mía, si no te pega ni se va de putas”. Luego me decía, “las mujeres hemos venido al mundo a sufrir y aguantar”. ¿Cómo te va? y eso me lo dijo mi madre. Escarlata, 76 años, Valencia*

Aroa, sevillana de 81 años, viuda, le dice a su nueva pareja que a sus 73 años aún está casado que no se separe de su esposa:

*Yo además le aconsejaba siempre que no se separara de la mujer, le aconsejaba, “no, no te separes porque después de tantísimos años ya...”*

Del conjunto de mujeres que han participado en el estudio solo han permanecido solteras 10 mujeres (el 22% de las participantes), 4 de ellas son lesbianas, 2 son bisexuales y 4 heterosexuales. En la siguiente gráfica se puede ver la diversidad sexual de mujeres que han estado casadas alguna vez, frente a las solteras, que están representadas en el círculo pequeño.

Gráfica 1. Matrimonio y Diversidad



Fuente: Elaboración propia

Todas las mujeres solteras excepto 2 tienen menos de 75 años, el resto de las participantes en algún momento de sus vidas han estado casadas.

Gráfica 2. Estado Civil por Grupos de Edades



Fuente: Elaboración propia

Solo dos personas del universo de mujeres mayores de 75 años que participaron en el estudio y se refieren a sí mismas como heterosexuales son solteras, ambas son universitarias, profesora y enfermera, ambas han mantenido relaciones sexuales con hombres, no han tenido hijos y han atravesado conscientemente el mandato social de género determinado por el patriarcado de casarse y dedicarse a sus labores. Ambas reconocen haber vivido la revolución sexual del 68 con plenitud.

La mayoría de las mujeres por encima de los 75 años tenían 20 años o más en los tiempos de la revolución sexual del 68, algunas estaban ya casadas, otras habían pasado su infancia y adolescencia en entornos rurales alejadas de las libertades sexuales de las capitales que llegaban a sus oídos como libertinajes.

### **La finalidad del matrimonio: tener hijos.**

Como ya se ha dicho, el sexo solo es bendecido cuando su finalidad es la reproducción. “La educación patriarcal a través de la cual se formaba la identidad femenina, que planteaba la valía de la mujer con base en su capacidad reproductiva, expropiándola del propio deseo y apropiándose de su cuerpo, al restringirle en ocasiones el uso de métodos anticonceptivos”. (Briceño Guel, 2017, p. 102).

El mandato patriarcal por excelencia para las mujeres era convertirse en madres. Solo había una manera de ser madre. Entregarse en cuerpo y alma al cuidado del hogar y eso solo es posible si eres una buena esposa, obediente y abnegada, pendiente de las necesidades del esposo y los hijos e hijas. Por lo tanto, casarse para tener hijos y formar una familia en la que la mujer obligatoriamente ha de gestar y criar.

*Había que tener por lo menos 1 hija, 1 hijo..., yo no quería tener criaturas, pero también, bueno, porque claro, por lo menos 1 criatura tendríamos que tener ...era como un delito que tú no tuvieras hijos y que tú, mujer hubieras hecho esa apuesta.* Dominica, 79 años, Bilbao

*Yo tenía como exagerado el tema de la maternidad, la tuve con 22 años, marché de casa con 19. Tenía que hacer la revolución, jaja. Luego me fui a vivir con él y mi madre en*

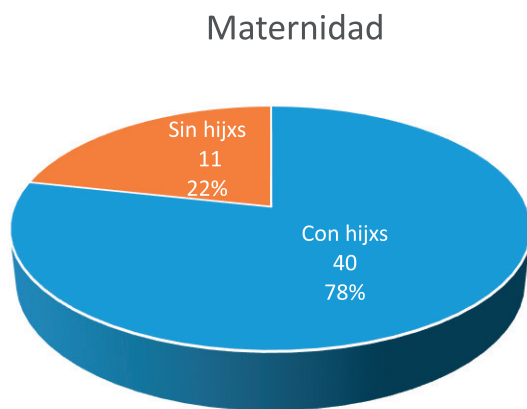
*aquellos tiempos venía a Deusto, venir y bueno, pues allí ya nos casamos y yo quería tener a una hija o un hijo o lo que fuera... es como que hubiera cumplido ya, con aquello que, a mí, me da igual, metieron o yo mentalmente tenía aquello metido por la religión o por lo que fuera. Ione, 67 años, Bilbao*

Todas las mujeres que participan en el estudio mayores de 75 años, de los grupos de Valencia, Sevilla, Bilbao que se definen heterosexuales y bisexuales, así como las mujeres entrevistadas en Bilbao y Galicia, casadas, viudas o separadas y divorciadas han tenido algún hijo o hija. Las que tienen 79 o más años tiene 2 hijos o más.

Entre las mujeres menores de 75 años participantes en grupos y entrevistadas que se definen heterosexuales y bisexuales todas, a excepción de una, han vivido la maternidad.

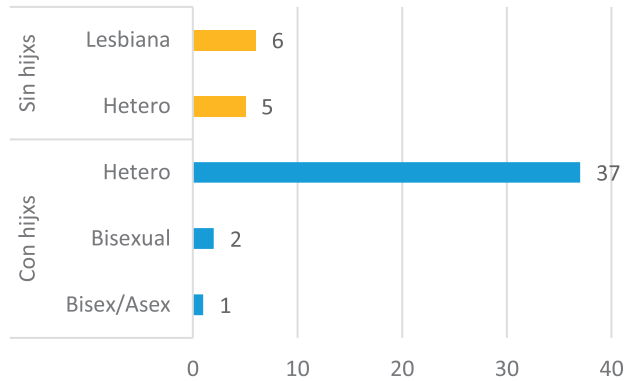
Ninguna de las mujeres lesbianas, casadas o solteras, con pareja o sin ella de las que han participado en el estudio ha tenido hijos o hijas.

*Gráfica 3. Distribución de Maternidad*



*Fuente: Elaboración propia*

Gráfica 4. Maternidad y Diversidad Sexual  
Maternidad y diversidad sexual



Fuente: Elaboración propia

#### 4.3.6 Los mitos sexuales durante la Transición y la Revolución del 68

Hay que tener en cuenta que muchas mujeres han vivido dos modelos en torno a la sexualidad: el de la España autoritaria de los años 50, y posteriormente, a partir del 68, los movimientos de mujeres, que plantean otra alternativa a la mujer y a su sexualidad.

Ya a finales de los 60 aparece el movimiento feminista, el movimiento de mujeres, y en los 80 aparecen las Sociedades de Sexología, poniendo en cuestión todo el modelo antiguo. Las mujeres aprendieron a ser dueñas de su cuerpo, a hacer una crítica al modelo anterior, donde ellas estaban ninguneadas, relegadas, subordinadas, y aprendieron a conocerse, conocer su cuerpo, a masturbarse, a sentir que tenían derecho a su placer, tanto solas, como en pareja. Y se aprendió a vivir el cuerpo, la sexualidad, con placer.

*Al siguiente año fuimos y viví en una comuna de Covendy y las comunas de Covendy, pues es toda una revolución sexual. Concha, 78 años, Valencia*

*Y cuando te vas de casa y descubres el primer polvo y no sé qué, pues aquello te entusiasma. Nos habíamos implicado en una relación sexual en una noche un poco loca, tal*

*y cual, con alguien que te caía bien, que era, que era amigo. Pero vamos amigo, pues eso, sin tener más relación. Marché de casa con 19. Tenía que hacer la revolución, jaja. Ione, 67 años, Bilbao*

*...en el 68, que claro la revolución y yo tenía 17, y lo que querías era largarte, porque sabías que aquí era casi imposible. O sea, yo empecé a trabajar cuando no había tenido ninguna relación, ninguna relación sexual, ni ningún contacto. ¿Por qué? Porque de alguna manera tenías todos los miedos del mundo, todos los miedos. Y yo me acuerdo porque al final me tuve que ir de España, para encontrarte, y sentirte de una manera más, más libre. Bárbara, 72 años, Madrid*

Pero aun siendo feministas hay que tener siempre en cuenta los valores y creencias aprendidos y sobre todo aquellos que constituyen una parte, aunque sea pequeña, del propio guion de vida, que podemos repetir inconscientemente, tanto en las relaciones como en la autopercepción. De modo que hay que tenerlos en cuenta para hacer de nuestra vida aquello que queramos hacer (Sanz 2012).

*Yo cuando salí del pozo aquel y te metías en el amor libre, pues es que no sabías dónde mirar. A veces tenías relaciones que ni te apetecían y que luego te hacían daño yo qué sé. Era una cosa, pero había que ser moderno, no sé... A ti te meten lo de una pareja fija, toda esa historia, y de repente viene la liberación de la mujer... pasas de estar en un pozo que te abren y pasas de estar buscando una pareja para ir pura al matrimonio y todo eso, a la locura de la liberación sexual, que yo creo que también hizo daño, ¿no?, porque no sabíamos gestionarlo... y a mí eso también me ha fastidiado las relaciones sexuales, yo no he sido consciente de toda esa pesadilla, hasta que no lo he mirado desde fuera. Laura, 68 años, Madrid*

*...soy del 68, yo soy de la época de "aquí te cojo, aquí te pillo". En un bar a las once de la noche te encontrabas un hombre que te gustaba y a él también, en el cuarto de baño hacíamos el amor ya, pin, pan, plun, fatal, muy mal. Pero mucho fracaso, pero digo mucho fracaso... Lamparita, 78 años, Valencia*

“El despertar sexual de la Transición en España suponía que muchos y muchas procedían de una educación religiosa basada en el nacionalcatolicismo que imponía unas normas sociales y sobre su sexualidad muy estrictas: los cambios sociales y políticos vividos por la mayoría de los entrevistados se traducen en una vivencia entre dos escenarios opuestos que aparecen en sus análisis como polos opuestos, el franquismo y la democracia” (Pascual y cols., 2018, p.65).

*Había gente que era muy lanzada. Pues mira, pues muy bien, pero yo no me atrevía o por lo que sea y poco a poco...*  
Ángela, 69 años, Bilbao

*El ambiente que había sobre la sexualidad, que yo no encajaba y que yo no quería ser una mujer sumisa, en casa, que cocinara, que obedeciera... Aquello no me cabía en la cabeza.* Carolina, 67 años, Valencia

*Yo quería estar en la calle, haciendo cosas y tal y descubrir el mundo, en fin, todas esas cosas, ¿no? Y entonces lo que me estorbaba era un hombre al lado... más tarde, pues había uno que me gustaba y le fui a decir “Oye podemos salir un día y montamos algo”.* Dominica, 79 años, Bilbao

### **Perder la virginidad cuanto antes**

Algunas conocieron el amor libre en entornos universitarios, atravesaron los mandatos tradicionales de la España dictatorial que les impedían vivir sus deseos sexuales de forma placentera, y pudieron vivir la revolución sexual como planteamiento alternativo de la sexualidad de las mujeres. Sin embargo, algunas expresan haber vivido esta revolución de forma positiva y otras quizás tuvieron que asumirla de forma apresurada, presionadas por los varones y el empuje social de su juventud con el que querían cambiar el mundo y sus valores. Algunos de los nuevos mandatos, como el de perder a toda costa la virginidad, tampoco les aportaron a algunas mucho más placer:

*Y en París, bueno, pues tuve la suerte de, como estaba harta de ser virgen, pues uno de los amiguitos de Bellas Artes de mi hermano, que me caía bien, pues me hizo el favor y perdí la virginidad con conciencia, que no todas las mujeres*

*tienen esa conciencia, porque quería, para ser libre, y luego hacerlo con quien quisiera...* Lamparita, 78 años, Valencia

*Entonces yo no recuerdo como tan placenteras mis relaciones, porque en muchos casos no estoy segura de que buscara realmente placer, del tipo que fuera, sino que era un poco que quería acabar con ese lastre de la virginidad.* Sandra, 67 años, Bilbao

*Quiero ser moderna, quiero perder mi virginidad y te daba vergüenza decir que eras virgen, porque era una contradicción, de lo más absurdo y querías perder la virginidad a toda costa, porque era una vergüenza decírselo a tus compañeras del instituto que eras virgen porque claro, las más modernas ya no lo eran.* Flor, 70 años, Valencia

**Dificultad o falta de asertividad para expresar sus genuinos deseos. Decir sí a lo que se quiere y decir no a lo que no se quiere**

La socialización de género ha impedido a las mujeres apropiarse de su deseo, explorarlo y ser asertivas a la hora de pactar lo que se desea compartir, también en cuanto al placer sexual. Se encuentran ante sentimientos encontrados que suponen un conflicto: atreverse a seguir el camino de sus deseos o reprimirlos y cumplir con los mandatos (Sanz, 1995). Miedo a las consecuencias de transgredir y miedo a las consecuencias de no satisfacer al varón se traduce en una gran dificultad de decir “Sí” y una inmensa dificultad para decir “No”:

*Con ese mito, de bueno de qué te parece que igual has dado a entender que sí quieres y tal y entonces luego llega el momento, y dices, pues si en realidad no quiero, pero entonces por no decir que no. Aunque no te hayas sentido forzada, podías haber dicho que no, pero por no decir que no.* Ione, 67 años, Bilbao

*...existía muchísimo ese mito de la libertad sexual y de que parecía que si eras virgen no sé qué y aunque no sintiera placer, casi como que tenía que...Tienes ese punto muy interiorizado, que tenemos las mujeres, la mayoría de como de defender o de cuidar al otro.* Sandra, 67 años, Bilbao



Y a las que no les apetecía tener relaciones con todo aquel que se lo propusiera, lo verbalizara o no, eran consideradas, cuando menos, frías, que era poco menos que un insulto degradante en los ambientes progresistas.

*...la historia ésta de la liberación sexual de, a mí eso también me ha influido. Me ha hecho también, el pensar de mí, cosas que luego he pensado que no eran, pues, por ejemplo, que era algo fría, que no. María, 65 años, Madrid*

### **El amor libre. Romper con la pareja y la monogamia**

La revolución del 68 les permitió a algunas romper con el destino marcado para las mujeres en el patriarcado, no se casaron y gozaron de múltiples parejas y experiencias sexuales:

*Pero claro, yo fui a la Universidad en el año..., antes de la Universidad, pues eran bailes, bailes agarraos y tal, eh, pero era el 68, bueno, toda la revolución, las universidades tomadas, todo lo que había, ¿no? ... Después le dejé por otro, que era como más revolucionario, pero menos erótico y sexual, con lo cual también al año lo dejé. Vivía con él, con el primero, no, con este sí. Y conocí a uno, que se reía muchísimo y bueno, luego también tuve un novio italiano, que fue como muy pasional pero eróticamente mucho mejor el español... Al siguiente año fuimos y viví en una comuna. Nunca me he casado. Yo creo que me he fiado mucho de mis sentidos y entonces, en ese sentido, nunca he hecho el amor si no tenía ganas antes de que ocurriera. Yo he tenido una sexualidad muy rica. Concha, 78 años, Valencia*

*Yo empecé en mi andadura sexual, con la historia de la liberación de la mujer, y la liberación de la mujer cuando yo era jovencita era follar con todo lo que se meneaba, eran relaciones abiertas, era lo que se llevaba. María, 66 años, Madrid*

*Hasta hace 4 años no me veía en pareja, me ilusionaba hacer cosas que una mujer no había podido hacer, como vivir sola y tener relaciones sexuales sin más. Yo no me veía desahuciándome en pareja, no podía. Y a mí me hacía mucha más ilusión viajar, conocer mundo, hacer cosas, que hasta ahora una mujer no había podido hacer. La pareja no me interesaba, buscaba amistad, y la amistad es muy difícil en estas socie-*

*dades que todo el mundo va buscando la pareja, me parecía que yo en una pareja, no podía desarrollarme, sencillamente. Que era más interesante para mí el, el indagarme sacando la vida ahí fuera, que es difícil, tú sola y tal, me parecía un camino más interesante que el otro. Laura, 74 años, Valencia*

### **El derecho a disolver el matrimonio: el divorcio**

A pesar de los mandatos, entre ellos el de mantener unida la familia, se divorciaban incluso cargadas de hijos. Y lo comenzaron a hacer en cuanto fue legalizado el divorcio:

*Porque al principio estuve casada 13 años. Me divorcié. En aquella época no se separaba nadie y yo soy del 42. Y entonces pues qué locura, pero cuando ya me relacioné con otro muchacho. Yo ya tenía los cuatro hijos, después del divorcio, o sea a los 30 ya tenía cuatro. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

*Nos separamos porque... o sea, yo me sentí que algo no le gustaba de mí, o sea, entre otras cosas yo era muy clara hablando, yo le decía las cosas claramente, yo también trabajaba, él también trabajaba. Yo me saqué mi parte, así de genio, así un poco digamos, total que nos separamos. Que no, que no, no puedo porque he sufrido mucho con esta relación que yo tuve. María, 79 años, Valencia*

*A raíz de mi separación, eh, que estuvo precedida de bastantes, en periodos de cómo se llama, de depresión, depresiones graves. Pues yo tenía un concepto, digamos, del amor, como un concepto de compromiso que a mí me parecía que, todo tenía que estar un poco ligado, tanto el sexo con el compromiso. Chispa, 79 años, Valencia*

### **Cómo vivieron la revolución sexual las mujeres lesbianas**

Las mujeres de 65 a 75 años hablan en los grupos de más vivencias en torno a la revolución sexual del 68 que las mayores de 75 años. En general conocieron las nuevas ideas aportadas en la revolución sexual siendo menores de 20 años y con proyectos de vida iniciándose, por lo que pudieron contrastar con claridad los diferentes mitos y creencias heredadas y las sobrevenidas.

Las mujeres lesbianas no sintieron que esa revolución tenía que ver con ellas, la sintieron muy “heterosexual”, pues lo predominante era romper con la idea de la familia burguesa, patriarcal y practicar el amor libre fuera del matrimonio sin permiso de la iglesia ni de los padres. Para las mujeres era esencial liberarse del yugo marital. Esta liberación no fue de la mano de abrirse a otras experiencias no heterosexuales que continuaban siendo reprimidas y castigadas por el régimen y sancionadas socialmente con el silencio y la interiorización de la lesbofobia.

*La famosa liberación sexual de la que habéis hablado era muy hetero, o sea, el discurso ¿no? era eso, a follar y tal ¿no?, el contexto me parece fundamental para eso, y no es propicio, o sea, para las lesbianas no hay un contexto general propicio... mi tía me quería pintar los ojos, ¿no?, porque, como decíais antes, hay que ligar, ¿no? Decía Una, hay que ligar con tíos y nosotras no teníamos ni palabras para decir quiénes éramos. No, es que no había ningún discurso... Tálida, 65 años, Madrid*

La revolución sexual para las lesbianas irrumpe de la mano del feminismo

*... cuál ha sido el momento, ¿no?, para mí de la liberación sexual o de ese o vivir esa esa ola, ¿no? Pues la verdad que fue el movimiento feminista. Tálida, 65 años, Madrid*

*En una de estas orgías de liberadas en el entorno universitario, conocí a otra gente que era lesbiana, a otras mujeres. Marga, 66 años, Madrid*

Hubo cambios en la Iglesia más ligada a las clases populares. Desde la Teología de la Liberación se abrieron rendijas para exhortar a vivir una sexualidad plena en consonancia a los deseos y sentires personales:

*A los 16 años en la clase de religión, un cura de estos progres majos, el único que encontré en mi vida majo, nos dijo que, nos daba clase de sexualidad y nos dio clase de sexualidad con un libro verde, todavía lo tengo guardado, que teníamos todo el instituto, porque era de esa clase y entonces habló de que hay chicos que se acuestan con chicas y chicas*

*y chicos, pero chicos con chicos y chicas con chicas. Una, 66 años, Madrid*

#### **4.4 Hacia una sexualidad más placentera y diversa**

La mayoría de las participantes tanto en el grupo de 65-74 años como en el de mayores de 75, exponen que es ahora, de mayores, cuando están disfrutando más de la sexualidad, lo que nos muestra que muchas de ellas han podido ignorar la creencia social de que el sexo es solamente para las y los jóvenes y tener una sexualidad positiva (Macleod 2020 citado en Sanson Collazo, 2023).

Algunas hablan en general de los conocimientos, sentires y prácticas que tienen ahora diferentes a otras etapas de su vida (Freixas y Luque, 2014):

*La mejor edad, por la experiencia, creo que es ahora, cuando eres mucho mayor, que tienes las cosas más claras y puedes disfrutar mucho más de todo eso, que no es solamente lo genital. Adela, 67 años, Valencia*

*A los 70 años me eroticé mucho, fui muy consciente de mi sexualidad, suave y placentera... el erotismo a esta edad me parece muy interesante... Laura, 74 años, Valencia*

*La mejor sexualidad la hemos vivido después de la menopausia o durante la menopausia... siendo mayores se puede vivir una sexualidad vamos, súper plena y placenterísima, y de deseo y de pasión y de todo. Tálida, 65 años Madrid*

*La sexualidad es también sensualidad. Actualmente se me está potenciando. Jadilla, 72 años, Valencia*

*La sexualidad se va aparcando, es un esfuerzo... a lo mejor es que pretendo tener una sexualidad como la que tenía antes y a lo mejor tiene que ser un poquito más relajadita. Yanira, 74 años, Valencia*

*La sexualidad a mí me parece maravillosa, es otra cosa, pero se sigue sintiendo, yo no pretendo que sea como los comienzos... Rosa, 75 años, Sevilla*

*...define qué es sexualidad, porque ¿sexualidad es que tengamos el orgasmo? Pues no, nosotros nos besamos muchísimo. Una, 66 años, Madrid*

*Sexualidad es una forma de comunicación especial... relacionada con una forma determinada de placer... Sandra, 67 años, Bilbao*

*El sexo para mí es pasárselo bien, disfrutar de la vida... el sexo para mí que es tan importante, que nosotros con esta edad, lo hacemos a veces tres veces por semana. Valeria, 75 años, Sevilla*

*Antes a lo mejor con... 30, 40 o hasta yo creo que los 50 te pide más el cuerpo. Quizás ahora es menos, pero llega un momento en que tu cuerpo te lo pide. Sheila, 67 años, Madrid*

*No sé explicarte qué es la sexualidad, pero, pues oye, es una cosa que es buena para el cuerpo... y para la mente, para todo. Jasone, 85 años, Bilbao*

*... según van pasando los años vas creciendo. Pues vas abriéndote la mente, vas viendo otras alternativas, que vas aprendiendo... Luego hay que ejercerlo, no quedarse en la teoría. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

Otras comentan de estos últimos años que reconocen su deseo y disfrutan de una relación sexual menos genital (Freixas y Luque 2009; 2014, Sanz, 1990):

*En una relación sexual, me interesa más el contacto... el que me toquen, que estemos juntos, que me besen. Sole, 71 años, Valencia*

*Yo he visto que hay muchas maneras de poder disfrutar de la sexualidad sin la penetración. Teresa, 70 años Madrid*

*Una relación afectivo sexual diferente porque no sólo se centra en los genitales, es otra cosa son los besos, los abrazos. Escarlata, 76 años, Valencia*

*Cada una tiene su manera... para mí un abrazo es mejor que el sexo. Aroa, 81 años, Sevilla*

*Muchas veces me he sentido mejor, más satisfecha sin llegar a la penetración, simplemente abrazando y acariciando y masajeando...sin orgasmo. Idoia, 65 años, Bilbao*

*He tenido mucha suerte, me he sentido querida y deseada y yo también he querido y he deseado mucho. Y ahora, en un momento ya de vejez, porque no hay que asustarse de la palabra, me siento querida y acompañada, mimada y acariciada. Pues que más le puedes pedir a la vida... Julia, 79 años, Madrid*

*Y entonces él me dice que le cuente fantasías. Yo me excito al saber que él se excita. Josefina, 89 años, Vigo*

*Yo creo que, si disfrutas de la vida, de las pequeñas cosas, disfrutas de la sexualidad. Eso forma parte, pero tampoco es lo más fundamental en mi vida. Si, quizás lo desarrollas más. La otra experiencia la he tenido hasta los 40 años, y la verdad es que disfruto más ahora. No sé, es un proceso más lento, más fantasía, más diferente, pero la verdad es que disfruto más ahora...Carmen, 65 años, Madrid*

*Para mí es vida, porque se acabaría, porque sin el sexo no habría niños... para mí el sexo es vida, pero al mismo tiempo el divertimento, juegos, pasarlo bien. A veces no hay orgasmos, como se diga, pero lo pasas bien, si te gusta ese hombre como te besa y tú a él. Luz, 79 años, Bilbao*

Y en algunos casos comentan que las limitaciones físicas por la edad, una enfermedad o un tratamiento, las han llevado a buscar nuevas maneras de sentir satisfacción sexual (Ghidara y cols., 2019):

*Yo a veces disfruto más que cuando estaba en plena forma. Paloma, 75 años, Sevilla*

*Nosotros estamos igual que antes o quizás mejor, porque sabemos hasta otros trucos que hemos aprendido. Catalina, 77 años, Sevilla*

*La genitalidad pura y dura, no, de aquella manera. Sobre todo, porque las dificultades en los movimientos, las rigideces en los brazos, la rigidez en la pierna, una serie de cosas*

*que te resulta mucho más incómoda ¿no?... Entonces perdona la expresión, ¡he follado tanto!, toda mi vida, que ya sinceramente no lo echo de menos y como tengo toda la otra parte, que son la sensualidad, las caricias, los abrazos, el cariño, la ternura, el amar y el sentirme amada, pues está todo como diluido y envuelto en sí mismo, pero de una manera como muy gozosa, muy sensual...no noto ninguna carencia. Julia, 79 años, Madrid*

Otras mujeres hablan explícitamente de los cambios individuales que han hecho en su vida que han tenido un impacto en su vivencia de la sexualidad (Freixas, 2010; Velandia, 2007 citada en Quero Bravo, 2022). Entre ellos el autoconocimiento, la creación de un espacio personal dentro de la pareja (Sanz, 1995, 2020), la separación y el liberarse de miedos, prejuicios y mandatos sociales:

El conocer y escuchar su cuerpo y su deseo:

*Yo creo que me he fiado mucho de mis sentidos y entonces, nunca he hecho el amor si no tenía ganas antes de que ocurriera. Concha, 78 años, Valencia*

*...mi sexualidad se ha ido cambiando a lo largo de mi vida... la sexualidad es una parte más de tu vida. Yo he aprendido a pensar que yo tengo una sexualidad propia y mía, que no es como la de los demás... y entonces, ni tengo que tener ganas, ni tengo que, y que a lo mejor sí que la tengo más ligada al afecto y al confort y a otra serie de circunstancias que me hacen sentirme bien... ya no me siento mal por no tener ganas. María, 66 años, Madrid*

El reconocer la importancia del espacio personal lo explica Fina Sanz (1995) como el derecho a la libertad y responsabilidad con su propia vida que en una relación de pareja implica tener un espacio propio:

*Yo sexualmente me considero totalmente activa en estos momentos, pero desde hace 14 años, porque realmente descubrí lo de la habitación propia, la vida propia. Pepa, 75 años, Valencia*

El vivir la separación como una oportunidad para buscar y encontrar su bienestar:

*El sexo y el orgasmo es maravilloso, porque tienes estrechitas en el cielo, pero tiene que ser todo un conjunto, de acariciarse, de atención, de miradas, de estar uno enfrente del otro; es eso, es un conjunto, muchos matices. Entonces, por eso digo que para mí es vida... Cuando me separé fue cuando conocí lo que es el sexo. Pero el divertirme, el sentirme bien, sentirme querida, sentirme halagada, sentirme que yo era la diosa, ¿no? Sekhmet, 81 años, Bilbao*

El soltar miedos y prejuicios a través de procesos de autoconciencia en algunos casos propiciados por el movimiento feminista (Freixas y Luque, 2014):

*Creo que estoy más liberada ahora o hace 5 o 10 años que cuando tenía 40 años, que ya tenía dos hijas... He vivido la sexualidad más reprimida, ahora más liberal y disfruto más así. Catalina, 76 años, Valencia*

*Mi vida sexual ha sido mala, nunca he tenido un orgasmo con penetración... Cuando empiezo a despertar un poco empiezo a despertar mi sexualidad. Ha mejorado un poco después de quitarme miedos y prejuicios. Alicia, 69 años, Valencia*

*Yo creo que la liberación ha sido al final de, cuando ya eh, casi en la menopausia, ¿no?, cuando te das cuenta de que la puedes vivir de otra forma ...ha sido una madurez sexual, entre otras cosas que también he hecho terapias... Laura, 74 años, Madrid*

*...sí que he aprendido a que la propia sexualidad, está en mí, es decir, que bien si la puedo compartir, pero si no, la tengo yo. Bárbara, 72 años, Madrid*

Algunas de ellas, aunque sí pueden diferenciar el sexo del amor, no pueden desligar el sexo de la afectividad.

*Yo creo que, en mi generación, muchas la hemos vivido... Es que uníamos, yo por lo menos afecto y sexualidad... y yo creo que eso hace daño. Isabel, 73 años, Madrid*

*En mi caso la sexualidad sí iba unida a una determinada afectividad. Yo creo que es de las cosas más maravillosas*



*que hay, porque compartes una intimidad. La intimidad del dejarte, del abandonarte con otra persona.* Begoña, 66 años, Madrid

*No el sexo para mí ya no... para practicar el sexo tengo que querer a esa persona y que esa persona me quiera y verle que realmente me quiere.* Idoia, 65 años, Bilbao

*Es una parte importante del organismo... cuando se tiene una edad, pero que se puede hacer de distintas formas y tal, y es lo mismo, siempre comunicación, amor y placer... sexualidad sin amor pues no...* Ángela, 69 años, Bilbao

*Lo que yo siento es que yo no lo puedo desligar de la afectividad.* Lola, 75 años, Sevilla

*No todos los géneros, no todas las edades, no todas las personas somos iguales... hay una manera de llevar el diálogo de amor, de cariño, de amistad. Yo lo veo más entrega y así, no sé, al sexo, ya estoy aburrida.* Valeria, 65 años, Bilbao

Los problemas sexuales de las mujeres se deben a una diversidad de factores (Freixas y Luque, 2009). Dentro de las participantes también hay mujeres que no han experimentado ninguna satisfacción con su vida sexual a lo largo de su vida y en la actualidad consideran que no la necesitan (Sanz, 1990). Mencionan entre otros factores la complejidad de sus vivencias en la juventud, la influencia de la religión, el mandato de la virginidad y el de la procreación, pero también resaltan la singularidad y diversidad de cada mujer:

*Yo de mi juventud recuerdo una sexualidad muy complicada...no teníamos anticonceptivos ni aborto... la religión nos marcó mucho...llegada una edad...los que tengo, pues hay otras historias que no son igual, la cama, el ambiente, hay una amistad, hay un cariño, que no es lo mismo que antes, pero que yo no necesito otra cosa... el sexo es la procreación y yo ya he procreado... las mujeres mayores no somos ni todas asexuadas ni, ni corriendo, corriendo, cada una... yo creo que le marca mucho su vida... creo que a determinadas edades la sexualidad va cambiando...* Ione, 67 años, Bilbao

*...no es gozar de verdad, porque tienes miedos, o sea estás haciendo algo que sí, es un gozo, pero a la vez con miedo de lo que puede venir... Tampoco tengo sexo ahora.* Olatz, 65 años, Bilbao

*Para mí la sexualidad, no perdono que la descubrí tarde, tarde, tarde, porque no me dejaban y no me dejaba la iglesia, que yo estaba en un colegio, en un colegio de monjas.* Sara, 76 años, Bilbao

*Yo ahora me considero asexual, es que no me apetece ni masturbarme, porque sin tener relaciones sexuales con otra persona llevo bastante tiempo.* Sandra, 67 años, Bilbao

*Yo perdí mi virginidad con el novio que tenía entonces, a los 13 años, fue la mar de...menos romántico, lo que sea... Fue nada, llegar, follar y ¡chín pun!* Luisa, 69 años, Valencia

Algunas mujeres que no recibieron ninguna educación sexual siguieron el mandato de casarse muy jóvenes sin estar enamoradas y han tenido una sola pareja con quien no solo no han disfrutado, sino que han tenido relaciones sexuales por mandato, no encuentran ningún placer sexual:

*Yo nunca he sentido un orgasmo...yo me casé sin estar enamorada de mi marido, que no quería ni verle, no quería hacer nada con él... yo no sentía ningún placer... y me embarazaba seguido y peor... yo los genitales los lavo bien y ya. No veo nada, no me veo. Bueno, yo para mí, ya mis hijos y ya con ellos, cuando él murió y yo me quedé feliz con mis hijos.* Margarita, 71 años, Bilbao

*Yo no sabía nada del sexo, nunca, es ¡Dios mío!, 17 años y sin nada, 20 años, no sabía qué era lo del sexo cuando ya descubrí lo que era el sexo como de 30 años, entonces me desagradó... "qué asqueroso".* Ana, 80 años, Bilbao

*No he tenido de decir un día de expansión con mi marido y de disfrutar de la sexualidad, yo no, y sabes lo que pasa con esto, que te acostumbras, te acostumbras y yo ya llevo años... a mí, quién me dice, a mí, que no voy a gozar del sexo, porque yo no he gozado con mi marido y lo sabe él, que se lo digo "tú has ido a lo tuyo". A lo bruto, ni caricias, ni leches, ni*

*nada, ya te digo, no sé cómo tengo cuatro hijas. Yo creo que eso viene por obra y gracia. Me llevé yo una decepción con el sexo digo “¿esto es sexo? para mí es una mierda. Cristina, 78 años, Bilbao*

También hay entre las participantes mujeres que se identifican como lesbianas y que en su juventud sufrieron la invisibilidad de una sociedad heteronormativa (Fredriksen-Goldsen, 2023) y que sólo encontraron placer al tener relaciones sexuales con una mujer.

*Yo tuve una sexualidad muy penosa hasta los 38 años o así que di con una mujer que me flipó... Una, 66 años, Madrid*

*Y luego recuerdo, con otro en una de estas orgías de liberadas... Y dices, bueno, pues bien, “total, todo menos... (penetración)” Con lo cual ahí, efectivamente, no tenía ninguna satisfacción a nivel sexual de ningún tipo. Y luego en el entorno universitario, conocí a otra gente que era lesbiana, a otras mujeres. Y las primeras relaciones eran, más bien de tipo sexual... pero luego tuve una, con la que aprendí muchísimo y esa hizo que pues eso, que viera la vida de distinta manera, que fue muy bonito. Marga, 66 años, Madrid*

*Y sexualmente han sido muy satisfactorias, y cuando digo satisfactorias no me reduzco solo al contacto corporal, sino también a los orgasmos, a explorar todo el cuerpo, también a las miradas, a las palabras... Es que yo no sé hacer el amor sin hablar; necesito escuchar, y hablar y mirar a la otra persona a los ojos. Y las relaciones con las mujeres han sido todas muy buenas. La sexualidad, más allá de la genitalidad. Carolina, 67 años, Valencia*

Y una mujer que vivía con su marido en una residencia en la que no tenía privacidad:

*Aquí es más difícil, es más difícil, porque yo además soy de las personas que soy, este, con el miedo de que venga alguno, que entre uno, o sea ya y claro, teníamos dos camas, entonces, pues ya era más difícil. Jasone, 85 años, Bilbao*

#### 4.4.1 De deseada a deseante

La existencia del deseo sexual es uno de los determinantes de la expresión y vivencia de la sexualidad. Los relatos de las mujeres participantes desvelan que el deseo sexual existe en la vejez, que está condicionado culturalmente y que cambia a lo largo de la vida.

Carolina Sanson Collazo (2023) hace alusión a la consigna “lo personal es político” para explicar que el patriarcado modela el deseo sexual de las personas y especialmente el de las mujeres a través de los mandatos y los castigos sociales, por lo que invita a entenderlo y deconstruirlo desde el feminismo.

Para María Florencia Freijo (2021) el deseo de las mujeres a menudo depende de si piensan que son deseables y nos invita a cuestionar “la mala educación que nos hizo buenas para los demás... lo revolucionario no pasa por tener el valor de sentirnos dignas de ser amadas, sino por sentirnos dignas de desear” (p. 178).

Jill Wood, Phyllis Mansfield y Patricia Kock (2007) definen el deseo sexual como un sentimiento que abarca el cuerpo físico y emocional y Larissa Wieczorek y cols. (2022) como la experiencia de pensamientos y fantasías sexuales que nos motivan para involucrarnos en una actividad sexual.

El deseo sexual cambia a lo largo de la vida por múltiples factores emocionales, físicos, cognitivos, conductas aprendidas y experiencias pasadas (Sanz, 1990; Freixas, 2010). Rosemary Basson (2000) resalta el valor de la intimidad sexual en el deseo de las mujeres y señala que este puede disminuir por la falta de ternura, respeto y comunicación en la pareja. Es así que hoy sabemos que la edad no es la única variable que influye en el deseo sexual (DeLamater y Koepsel, 2015), por lo que el autoinforme es la manera idónea de evaluar la experiencia subjetiva de cada persona (Wieczorek y cols., 2022):

*Mi estado de ánimo me influye para tener más o menos relaciones sexuales, con los demás o conmigo misma.* Begoña, 66 años, Madrid

*Hasta los 40 años no tenía deseo sexual cuando buscaba caricias, encontraba sexo.* Alicia, 69 años, Valencia

*He tenido siempre una pulsión sexual muy, muy fuerte, muy importante. Yo en estos momentos de mi vida, reconozco que tengo todavía una pulsión sexual importante, que me sorprende hasta a mí misma.* Escarlata, 76 años, Valencia

Las mujeres participantes comparten abiertamente cómo ha sido y es su deseo en la actualidad. Algunas describen los contextos en los que vivían en su juventud desde el conservador lleno de mandatos con los que querían romper hasta el movimiento feminista que les mostraba otras formas de ser mujeres:

*Durante mi pubertad, yo me sentía como un volcán y sigo teniendo deseo... yo tenía mucho miedo de mi sexualidad, por ese impulso que yo sentía, yo quería un poco vivir mis experiencias, y ser yo misma, y no tener ese mandato tradicional de la familia.* Chispa, 79 años, Valencia

*A los 15 años me dije: quiero ser moderna y perder mi virginidad y te daba vergüenza decir que eras virgen.* Flor, 70 años, Valencia

*A mí me erotizaba, cuanto más feministas y más tías y tal, y más encuentros y más tal, yo entre más me erotizaba más placer sentía, o sea, y más dispuesta estaba a vivir con todos mis sentidos y todo lo que fuera.* Tálida, 65 años, Madrid

*... me vine a Madrid y a empezar a ligar con chicas, sí. Y después intenté, dije siento curiosidad por tener relación con chicos, lo intenté un par de veces. Y dije, hasta aquí ya nunca más... y se acabaron, no me gusta y no me gusta, y no me voy a esforzar. Intenté probarlo, pero no me lo pedía el cuerpo.* Una, 66 años, Madrid

*Tuve una etapa que era una ría y mojaba mucho la cama y siempre me preocupaba, la mía, la ajena y cuando estaba en otro sitio decía "a ver una toalla, que, si no, empapo hasta el colchón".* Marga, 66 años, Madrid

*Al renovar la pareja se renueva también el deseo, claro, una cosa es el deseo, y otra cosa es el amor y la amistad profunda.* Julia, 79 años, Madrid

*Porque a mí me traen un bombero... y como que no que me pongo las botas, a ver si es verdad que disfruto del sexo, porque no lo he disfrutado en la vida. Un bombero bien machizo. Digo yo, para mí, mientras no hagas daño a nadie... pues hija, darte un gusto en la vida... Porque me voy a morir con las botas puestas, sin probar la gracia de dios; de vez en cuando hay que darse un voltio por ahí a ver si se nos quitan estos traumas. (Nos enseña la foto de un bombero con el torso al descubierto, que tiene en el móvil), con esto me quitaría yo el miedo, los traumas. Cristina, 78 años, Bilbao*

Algunas expresan que continúan sintiendo deseos, aunque la expresión de su sexualidad es distinta y en algunos casos su vitalidad no es la misma:

*Yo sí que tengo fantasías y tengo deseo sexual y otra forma de erótica, de sensualidad...Jadilla, 72 años, Valencia*

*El deseo no me ha cambiado, aunque físicamente no tengo la misma agilidad. Adela, 67 años, Valencia*

Otras mujeres reconocen sus deseos, aunque no tienen la iniciativa para empezar un encuentro erótico por la interiorización de algunos de los mandatos, pero consideran que sí responderían ante la iniciativa del otro/a:

*A mí me daría mucha vergüenza y no haría eso, pero luego me da envidia el no disfrutar. Idoia, 65 años, Bilbao*

*No me sale seducir, pero sí me pone mucho que me seduzcan... sí he respondido con un hombre o con una mujer. Sandra, 67 años, Bilbao*

Cuando se tiene la creencia de que el placer corporal procede de las habilidades de los hombres para hacer vibrar el cuerpo de las mujeres, algunas mujeres que no tienen relaciones sexuales sostienen la idea de que el cuerpo está muerto por no tener contacto corporal, ni global ni genital con nadie:

*Yo lo tengo muerto, muerto está como la merluza congelada, porque claro de no usarlo, se atrofia. Yo ahora, yo creo que ya con un hombre estaría virgen, porque llevo sin usarlo muchos años. Cristina, 78 años, Bilbao*

Otras participantes comparten el que en la actualidad se sienten libres de escuchar sus cuerpos y respetar su sentir alejándose del mandato de tener deseos (Sanz, 1990; Freixas y Luque, 2014):

*Nunca he sido una persona muy activa sexualmente... no que aborrezca ni qué, pero no tengo una libido importante... No sé, soy como soy, cuando tengo ganas, tengo ganas y cuando no, pues no las tengo... ya no me siento mal por no tener ganas.* María, 66 años, Madrid

*Yo tampoco soy muy sexual... sí tengo sexo y me gusta, pero tampoco es una necesidad.* Una, 66 años, Madrid

*Y ahora pues... a lo mejor no te apetece. Tienes menos necesidad de tener relaciones, porque pues no sé, porque busco más la parte afectiva.* Laura, 74 años, Madrid

*O sea que tengo otros placeres en la vida, pero el placer sexual ni conmigo misma. O sea, que no... estoy abandonadita, jajaja... el placer ahora mismo, como os digo, no lo tengo con nadie de fuera...* Isabel, 73 años, Madrid

*...cada uno tiene que acostumbrarse como es quien tiene más chispa y quién tiene menos chispa.* Sandra, 67 años, Bilbao

*Y la sexualidad ahora no tengo necesidad o no hay deseo, no lo hay.* Carolina, 67 años, Valencia

*No me apetece que me toquen, qué quieres que te diga.* Sheila, 67 años, Madrid

*Yo más hombres ya no quiero, no quiero. Yo estoy (fui) feliz con mi marido y ahí ya terminé.* Jasone, 85 años, Bilbao

#### **4.4.2 Autoerotismo o Masturbación**

*Con los años, te das cuenta de que vuelves otra vez a lo básico, es decir, lo básico es el sentir el placer en el cuerpo y el sentir el placer no te lo tiene que dar nadie, te lo tienes que dar tú.* Bárbara, 72 años, Madrid

La masturbación o autoerotismo, pese a ser un tabú, es la práctica sexual más mantenida por las mujeres, sobre todo por las mayores para quienes el deseo sexual solitario puede ser la principal o única forma de placer sexual (Freixas y Luque, 2009; Freixas 2010; Vasquez-Bronfman, 2006; Sanson Collazo, 2023). Así lo confirman el conjunto de las mujeres participantes en este estudio independientemente de su edad.

La mayoría de las mujeres participantes refieren que empezaron a masturbarse desde niñas cuando descubrieron el placer que les podía dar su cuerpo a través de juegos eróticos con otras niñas y niños o accidentalmente al tocar o mover su cuerpo de cierta manera, aunque no sabían lo que era. Ante la sensación placentera, continuaron haciéndolo hasta que al tener que confesarse para hacer la primera comunión, el sacerdote les preguntó si hacían “cosas feas” y se dieron cuenta que eso era pecado y había que mantenerlo en secreto:

*Una prima mía que tiene 3 años más que yo, fue la que me dijo lo de las masturbaciones... No te atreves a decirle nada a nadie de tu familia, porque era un secreto que teníamos las dos.* María 79 años, Valencia

*...creo que me he masturbado desde que tenía 5 años o muy pequeña. No sabía qué era eso, pero mi cuerpo me llevaba a hacerlo.* Carolina, 67 años, Valencia

*Lo descubrí, no sé qué tendría 11 años, noté algo, claro, a mí no, no me habían dicho nada, porque antes no, pues no te decían nada. Yo todo lo he ido descubriendo por mí misma. Entonces noté algo, y sí que me toqué, y al tocarme ¡¡¡Caramba!!!* Josefina, 89 años, Vigo

*Yo me recuerdo con 10 u 11 años masturbándome, por supuesto, no sabía lo que estaba haciendo, no sabía lo que era, no se podía hablar... (ahora) me masturbo normalmente una vez a la semana.* Pepa 75 años, Valencia

*Yo era una cría, tendría 6 años o así, que subí un día arriba del todo de mi casa y empecé tacatá tacatá. Y dije, joder, qué bonito esto, porque eso era pecado mortal... con lo bien que me lo pasaba yo tocándome.* Dominica 79 años, Bilbao



*Empecé a masturbarme muy pequeña, debería de tener unos 10 años. Tengo el recuerdo, de que alguna vez en el colegio, alguna profesora me dijo “Señorita, estese quieta”. Yo creo que me tocaba, y me ponían al final de la fila en el aula, para que dejase de tocarme, pero es un recuerdo muy borroso el que tengo, pero sí recuerdo que me masturbara todas las noches. Julia, 79 años, Madrid*

*Pero la otra prima que estaba interna vino de Barcelona a explicarnos, que te ponías encima de un almohadón y te lo pasabas muy bien, que aún no sabíamos tocarnos, porque los chicos si se tocaban. Lamparita, 78 años, Valencia*

*Cuando te rascabas por decir de alguna manera con la esquina del pupitre y te, y te gustaba, claro, pero claro, yo eso no lo asociaba para nada. Bárbara, 72 años, Madrid*

*Cuando te metían en la cadena de la primera comunión, el cura te preguntaba si habías hecho cosas feas, y se cortaban todos los tocamientos. Laura, 68 años, Madrid*

Con alguna excepción, como el caso de una niña cuya familia tampoco sabía que era placer sexual:

*Yo empecé a tener placer, a sentir placer cuando era muy pequeña, pero yo no sabía, ni yo ni absolutamente nadie, que lo que estaba haciendo era placer sexual y placer a mi cuerpo, entonces nadie me lo prohibió jamás... Yo tenía el meneíto que llamaban en mi casa, era que estábamos comiendo todos, allí en una mesa y yo empezaba, me sentaba y tal y el meneíto, mi madre, “hija, hija” ... Nadie jamás me prohibió... y yo lo que me daba es un gusto y un placer, entonces yo buscaba eso, en cualquier sitio y en cualquier lado. Isabel, 73 años, Madrid*

En la actualidad la mayoría de ellas continúan estimulándose con mayor o menor intensidad, pues el deseo sigue presente (Sanz, 1990; Ramos Pinilla y cols., 2018):

*La masturbación estupendísima... tuve una etapa que era una ría... a día de hoy, cuando me da el siroco con una peli, con un libro, con no sé qué, estupendamente. Marga, 66 años, Madrid*

*Yo me masturbaba y no sabía lo que hacía... (ahora) a veces me cogen las ganas a mí, y me masturbo. Nora 76 años, Valencia*

*Yo me masturbaba sin ningún problema... de hecho lo sigo haciendo y para mí es súper placentero... porque la libido sí que la tengo bien. Teresa, 70 años, Madrid*

*... a lo mejor con 12, 13 años y fenomenal, qué quieres que te diga (risas) a ver, quizás ahora últimamente más... como yo soy de clitoris, yo me toco el clitoris y yo disfruto como, como una enana. Sheila, 67 años, Madrid*

*Me masturbo con frecuencia, es como cepillarme los dientes. Adela, 67 años, Valencia*

*Ya de más mayor, menos, pero yo la he mantenido durante toda mi vida. Begoña, 66 años, Madrid*

*Cuando quiero un orgasmo, me lo monto con mis dedos o con el satisfayer. Sole, 71 años, Valencia*

*Sí que alguna vez he utilizado un vibrador, lo que pasa es que me gusta másirme a mí. Jadilla, 72 años, Valencia*

*Conmigo misma, bien...eso siempre...yo empecé a sentir placer cuando era muy pequeña... eso a mí me ayudó a ser la dueña, mi cuerpo me daba placer a mí... no necesitaba a nadie, cada parte del cuerpo nos da placer. Isabel, 73 años, Madrid*

Otras mujeres en la actualidad le dan menos importancia:

*Yo desde los 7-8 años cerrando piernas sin tocarme...me daba un placer, yo creo que orgasmaba pero sin tocarme ni nada... ahora pues no tengo ningún deseo sexual, me lo monto conmigo como tú has dicho por descarga... pero no me acaricio, no juego conmigo. Flor, 70 años, Valencia*

*Yo no, no tengo ganas de masturbarme muy a menudo, la verdad, pero de vez en cuando, pues, sí tengo ganas y ahora no encuentro el momentito pues vivo con mi hermano. Lamparita 78 años, Valencia*

*...a veces cada 15, cada 20 días, tengo deseo y me masturbo, pero no tan frecuentemente como lo hacía antes. Julia, 79 años, Madrid*

Algunas participantes que sólo conciben su sexualidad en relación con otra persona, no consideran la práctica de la masturbación como una forma de darse placer a sí mismas, sino una forma de fantasear una relación con alguien más:

*A mí siempre me ha costado muchísimo masturbarme, muchísimo. Me preocupaba mucho este problema que yo tenía, de no poder llegar bien yo sola... María, 66 años Madrid*

*Me masturbaba antes de los 12 años sin saber ni lo que era un orgasmo, cuando te ibas a jugar, casi al despertar sentías ahí algo y es algo que forma parte de la vida y también sirve como para desahogarte... es mucho más completo hacerlo con un hombre. Ángela, 69 años, Bilbao*

*...sí, tengo dificultades para masturbarme porque yo actualmente, desde hace más de 30 años, soy célibe. Chispa, 79 años, Valencia*

*Cuando yo hago una masturbación es que estoy fantaseando que yo estoy queriendo a otra persona. Lola, 75 años, Sevilla*

Incluso en el caso de una mujer viuda:

*Yo también me hago mis cositas y pienso en él, no sé si pecaré cuando vaya junto a él. Luz 79 años, Bilbao*

Algunas lo han incorporado a sus relaciones sexuales con sus parejas y otras no:

*En las relaciones yo me estimulo, prefiero hacerlo yo. Se pueden hacer las dos cosas, tú te masturbas y te penetran. Adela, 67 años, Valencia*

*...a mí una postura que me volvía loca era la de amazona yo me montaba encima de él, bueno, y con el miembro de él endurecido, yo me masturbaba, y cuando ya iba a entrar... la penetración y ahí coincidíamos los dos, coincidíamos los orgasmos. Josefina, 89 años, Vigo*

*Me gusta que me toquen y me masturben... nunca me he masturbado yo estando con alguien... es que a mí me gusta también compartir.* Sole, 71 años, Valencia

*Yo me lo dirijo allá donde quiero y cuando quiero, y cuando estás con un hombre, ya dependes del deseo de él, y bueno..., no es lo mismo para nada.* Luisa, 69 años, Valencia

*Yo cuando me casé deje de tener fantasías... hasta que hablando con su marido se dio cuenta que él sí se estimulaba y dijo "voy a aprovechar" ...* Jadilla, 72 años, Valencia

*Yo me fabricaba, jajajajaja, aparatos sexuales para complacer a las mujeres, a las que les gustaba, que no a todas les gustaba, claro, pero a las que les gustaba, pues yo inventaba mis aparatitos.* Julia, 79 años, Madrid

Otras consideran el auto erotismo como su principal fuente de placer:

*Me masturbo desde pequeña...yo prefiero esto que andar por ahí buscándome la pareja.* Laura, 74 años, Valencia

*Con 14 ó 15 años en mi habitación estudiaba y me cerraba la puerta, y ahí empecé a masturbarme con esa edad... he seguido masturbándome porque creo, que eso es un amor hacia ti mismo, también una caricia, no el masturbar por masturbarme, sino sentirme querida, sentirme halagada... hace muchos años que no tengo pareja. Pero tampoco hoy en día, no la necesito teniendo juguetes...* Sekhmet, 81 años, Bilbao

*...desde que muere Nacho yo me autosatisfago.* Josefina, 89 años, Vigo

*...mi sexualidad la vivo procurando que no me falten las pilas para usar el vibrador.* Luisa, 69 años, Valencia

*...descubrí esa sexualidad yo sola, y luego es la que he seguido practicando... nadie me tuvo que contar que las mujeres tenemos placer en la masturbación, fundamentalmente.* Julia, 79 años, Madrid

Y una minoría de las participantes hizo suyo el mandato de masturbación igual a pecado (Sanz, 1990) y nunca se ha masturbado:

*Eso era pecado, eras una guarra. Yo no me he masturbado en mi vida...* Idoia, 65 años, Bilbao

*Nunca lo he hecho.* Virginia, 68 años, Bilbao

*Nunca me he masturbado.* Jasone, 85 años, Bilbao

Sin embargo, una de ellas se cuestiona al escuchar las vivencias de otras mujeres:

*Hay que hacer travesuras con uno mismo y yo ahora lo que estoy escuchando, que no hemos hecho travesuras con nosotros mismos.* Valeria, 65 años, Bilbao

Los grupos de discusión propiciaron el diálogo entre mujeres diversas (Sanz, 2011; Freijo, 2020) y nos permitieron escuchar sus experiencias, sus inquietudes, sus deseos, sus ideas, sus temores y sus creencias a partir de lo experimentado y aprendido en su infancia, su adolescencia, su juventud, su adultez y en su vejez, considerando los diferentes contextos, realidades y épocas en las que les tocó vivir.

El tamaño de la muestra y la singularidad de cada participante no nos permiten generalizar; sin embargo, sí hemos conocido sus vivencias, su conciencia de éstas y cómo han construido sus ideas sobre la sexualidad. Y, sobre todo, su deseo de dialogar, escuchar y ser escuchadas sobre un aspecto tan importante en sus vidas como la sexualidad, que no sólo no ha desaparecido en la vejez, sino que ahora con un mayor conocimiento de sus cuerpos, la pueden y/o quieren vivir como un DERECHO desde el placer y no desde los mandatos y la culpa que les acompañó durante buena parte de sus vidas. Un claro indicador de ello es que cuando se realiza el conteo de palabras en relación con el concepto de sexualidad, la masturbación es una de las que aparece con más frecuencia.

### 4.4.3 Percepción corporal y autoconocimiento

#### Percepción corporal

Las mujeres participantes no hablan sobre la percepción corporal, a no ser que se les haga la pregunta expresa, y no se aprecian grandes diferencias en cuanto a la edad. Sin embargo, sí hay una diversidad de opiniones.

De inicio es pertinente mencionar que varias de ellas en su juventud no tenían un conocimiento sobre su cuerpo y lo han ido conociendo con sus parejas:

*El cuerpo, yo creo que lo hemos ido conociendo paso a paso, con el tiempo... Yo ya cuando he tenido una pareja, ah, pues eso de variar las relaciones de una manera y de otra, eh, ahí, ahí es cuando yo creo que empecé a conocer mi cuerpo, hasta entonces no.* Sandra, 67 años, Bilbao

*Sí, atractiva a los demás, no lo sé, yo creo que más que no, porque me decía Miguel, cuando fue el que me descubrió, “es que tú no te das cuenta que eres un atractivo”. “Sí, un atractivo” dijo, un peligro, o no sé qué para el hombre.* Josefina, 89 años, Vigo

Con respecto a sus genitales, algunas los descubrieron con juegos y tocamientos tempranos, como ya se ha comentado, muchas los han conocido a raíz de tener que tocarlos para lavarlos, para recoger la sangre menstrual, pero no en su vertiente placentera hasta que no han jugado con su pareja o han ido a una escuela de empoderamiento.

*Yo me he masturbado desde muy tierna edad...* Laura, 74 años, Valencia

*Yo los descubrí poniéndome tampones... y los vi sin más. Y luego yo los he aprendido a querer y de conocer, en la Escuela de la Mujer cuando he empezado a... bueno pues a querer los genitales y todo lo demás.* Idoia, 65 años, Bilbao

*Yo creo que descubrí los genitales tal y como son con mi pareja.* Ione, 67 años, Bilbao

*Yo los genitales, me toco solamente cada día cuando me entro en la ducha para lavarles, después no los veo nada. Los lavo bien y ya. No veo nada, no me veo.* Margarita, 71 años, Bilbao

Hay mujeres que hablan de que no les gusta su cuerpo y nunca les ha gustado; no cumplían con los estereotipos marcados por la sociedad. Para las mujeres, el “cuerpo envejecido” se condena, despojándolas de su atractivo social y la valoración de su belleza, que suele ser el atributo con el que son aceptadas (López Sánchez, 2012).

*Tenía una teta más grande y otra chiquitita. Mal, no quería ver mi cuerpo y pues yo misma no me veo, me veo que me ha crecido la tripa.* Margarita, 71 años, Bilbao

*Pecho sí tengo, pero grasa, no. Me bajó muchísimo el pecho, qué pecho más bonito tenía yo hasta los 60, 70 y pico de años, 70 qué digo, es que yo adelgacé de unos años para acá. Al no tener grasa, se caen.* Josefina, 89 años, Vigo

*Nunca me he visto guapa, yo, nunca, no me gustaba mi cuerpo o no me lo conocía.* Idoia, 65 años, Bilbao

De aquí podemos destacar este “descontento normativo” de las mujeres del que habla Marcela Lagarde (2011), donde ninguna mujer está satisfecha con su cuerpo, porque no cumple con los cánones establecidos y siempre sienten alguna carencia por no tener un cuerpo perfecto. Nunca es suficiente, falta o sobra algo: altura, peso, diámetro, curvas...

Y como se otorga mucha importancia a su atractivo físico, las mujeres mayores suelen experimentar los cambios asociados al proceso de envejecimiento de forma negativa (Alonso Valera y cols., 2004; Rubio Herrera, 2004; Velandia, 2007 citada en Quero Bravo, 2022; DeLamater y Moorman, 2007; Cala Vergel, 2022).

El valor de las mujeres se mide por su valía corporal y erótica, que tiene que ver con ser el objeto de deseo de los hombres y cumplir los cánones sociales actuales. Confirma esta idea Anna Freixas (2021, p. 44): “no es de extrañar que las mujeres que confían en la mirada de los hombres para su autoestima corporal -porque no se fían de la suya

propia- tengan conflictos con su cuerpo. Un cuerpo que desde esta perspectiva se convierte en algo caduco, no deseable, invisible”. Esto lo vemos en las siguientes expresiones, en que las participantes hablan de sus pechos, que es tradicionalmente uno de los símbolos eróticos que más atraen a los hombres:

*A los 17 años no he tenido ni tetas ni tenía nada. Yo un palo, un palo allí triste, mi hermana no me quería llevar con ella a las fiestas. Yo estaba tan acostumbrada, que no valía nada, no me chocaba. Luz, 79 años, Bilbao*

*Yo es que desde muy pequeña tenía las tetas muy grandes, ¿no? yo tengo un problema de encogida, así, por mis tetas. A mí se me veían todas las tetas, con un sujetador de señora en aquella época, era horroroso de verdad. Voy siempre de negro. Cuando veías a un chico te tapabas las tetas. Parece que iba llamando la atención o... ¿no?, no, no sé ni lo que me decían de piropos, si eran bonitos o feos. Salía corriendo, era un estrés. Laura, 68 años, Madrid*

La proyección de la imagen se encuentra relacionada con un ideal de mujer bella y atractiva que desarrolla ciertas formas de comportamiento, actitudes, etc. (Arango, León, y Viveros, 1995). Es así como la feminidad se encuentra valorada en la medida en que las mujeres sienten que se aproximan a esa construcción canónica, del ser femenina y a ese ideal de belleza construido socialmente. (Ramos Pinilla y cols., 2018). Sin embargo, en nuestra investigación hay varias mujeres con cáncer de mama y sin un pecho, que se alejan de ese estereotipo y hablan sobre la importancia de aceptar sus cuerpos:

*Y sobre todo eso, aceptar tu cuerpo, y yo por ejemplo tengo una teta mucho más pequeña que otra. Me operaron y me quitaron un trozo aquí y la tengo un poco amorfa. Idoia, 65 años, Bilbao*

*Durante el cáncer sí, después en lo que me costaba iniciar una relación de pareja, porque sentía que tenía ahí una cicatriz y que esto me limitaba a nivel de atracción; una vez sentí confianza con la persona, sentí que me aceptaba como era, pues no ha sido después un problema, el hecho de que tenga una mama más pequeña. Puede el juego erótico, puede*



*a la forma del cuerpo, o como sea, si es bonito, feo. Es la vida que pones ahí lo que realmente, cuenta más.* Adela, 67 años, Valencia

*No le di tanta importancia a tener un pecho o no tenerlo; es más me di cuenta de que me faltaba un pecho cuando habían pasado dos años de la intervención. Primero tienes que aceptar tu cuerpo. La pareja con la que vivo me ayudó a superar esa situación.* Carmen, 65 años, Madrid

Hay otras mujeres que no se sienten condicionadas por el estereotipo de belleza al uso, por lo que saberse diferentes no les ha influido en su sexualidad:

*Yo era planita. Ahora tengo más porque he engordado, pero planita, planita y no me supuso nunca ningún problema especial...pues que eso no era atractivo, pero bueno nunca me quise operar, ni ponerme más pechos ni cosas por el estilo, y al que le guste bien, y al que no le guste....* Begoña, 66 años, Madrid

Otras, en cambio, las menos, han estado satisfechas de su cuerpo toda la vida:

*Yo siempre he tenido muy buena relación con mi cuerpo, siempre.* Carolina, 67 años, Valencia

Hay otro pequeño porcentaje que está conforme a día de hoy con su cuerpo, a pesar del deterioro del paso del tiempo, la pérdida de juventud y dejar de ser visibles ante la sociedad, siendo conscientes de ello.

Alguna mujer dice que el atractivo depende de cómo se viva. “Es así como la belleza, toma importancia en el espacio íntimo, donde la experiencia del erotismo se establece permitiéndose sentirse mejor y deseable” (Lacub y Arias, 2015).

*Yo no tengo ninguna duda y me encanto yo ahora. Más que nunca. Que me veo estupenda, tengo 73 años, estás estupenda. Yo hacia mí, me veo atractiva.* Isabel, 73 años, Madrid

*Me veo bien, conmigo misma. Me miro al espejo y digo "Pues no estoy tan mal".* Sheila, 67 años, Madrid

Y con el paso del tiempo, el trabajo personal para mejorar la autoestima, el sobrevivir a un cáncer de mama y otras experiencias les ha permitido mostrarse desnudas con naturalidad ante sus hijos y nietos:

*No me daba vergüenza ni que me vea desnuda, he tardado. Mis hijos han visto a su padre desnudo, a mí me han visto desnuda.* Luz, 79 años, Bilbao

Algunas mujeres se han quitado ciertos complejos y desencuentros con sus cuerpos, por lo que se sienten tan liberadas como para disfrutar de sus cuerpos en una playa nudista:

*Ahora menos mal que voy a una playa nudista y me siento libre y me da lo mismo. Ahora sí, me gusta mi cuerpo y las tengo cariño (se refiere a las tetas) y además ahora, bueno pues incluso me gustan y estoy contenta. No tengo ningún problema de quedarme desnuda.* Laura, 68 años, Madrid

*Mi cuerpo lo descubrí en una playa nudista con amigas y el placer de bañarte en la mar desnuda. El cuerpo también está para disfrutarlo y para descubrirlo. Es bonito enseñar el cuerpo, lo tengas como lo tengas. La barriga colgando y las tetas hasta aquí. A mí me gusta mi cuerpo. La vejez no es de por sí fea.* Ione, 67 años, Bilbao

*Yo he sido en ese sentido de estar desnuda, muy abierta, a tomar el sol desnuda.* Sekhmet, 81 años, Bilbao

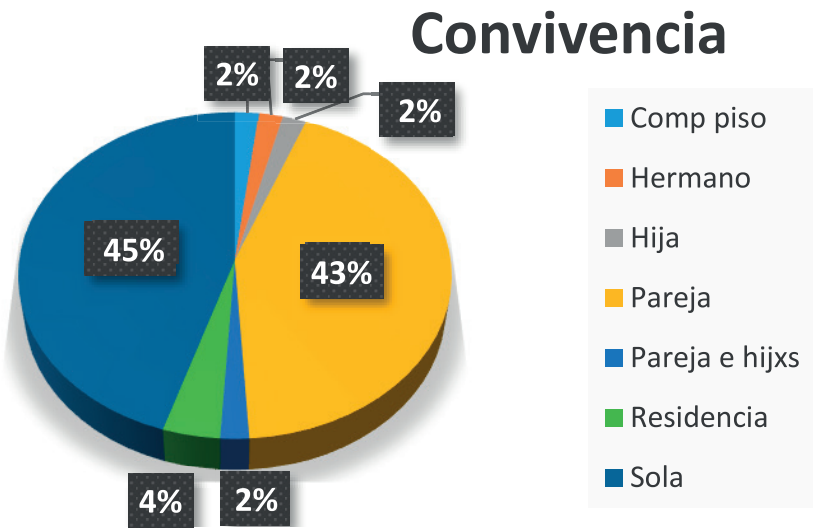
*Y entonces, bueno, pues eso y lo que tú dices, la barriga colgando y no sé qué, pero bueno, a mí también me gusta ir a tomar el sol en pelotas.* Idoia, 65 años, Bilbao

Cerramos esta sección con una idea empoderante que nos regala Ione (67 años, Bilbao), que nos invita a romper con el mito alrededor de la percepción corporal y la vejez al decir *LA VEJEZ NO ES FEA*. Es ésta una idea que Anna Freixas (2021) promueve diciendo que “cuando miramos a otras mujeres mayores afirmativamente y con gusto, nos hacemos visibles unas a otras” (p.47).

4.4.4 Pareja: ¿favorece la vivencia positiva de la sexualidad?

El 43.13% de las mujeres participantes viven actualmente en pareja y el 45.09% viven solas.

Gráfica 5. Distribución de la Convivencia



Fuente: Elaboración propia

Ante esta realidad y teniendo en cuenta sus experiencias previas, les preguntamos por su situación, su idea de pareja, sus vivencias y que nos contaran si el vivir en pareja, pensaban que favorece o dificulta la vivencia de la sexualidad.

Observamos que, en cuanto a relación de pareja, existe gran heterogeneidad (Pascual Barrios y cols., 2018), una gran diversidad de relaciones y vivencias: en cuanto a duración, satisfacción, fidelidad, monogamia o relaciones abiertas, las que solo buscan amantes, las que les gustaría tener amantes, pero reconocen dificultad para acostarse con otra persona...

Hay quienes viven solas y han tenido diferentes parejas:

*...he tenido parejas, pero no he vivido nunca con una pareja. Él en su casa y yo en la mía. Lamparita, 78 años, Valencia*

*Estoy bien sola. Tengo un novio cada 7 años. Actualmente en pareja solo para comer y follar. Sole, 71 años, Valencia*

*Tal como yo he vivido sola. He vivido muy a gusto, he cambiado de pareja cuando he querido y cuando he podido. Luisa, 69 años, Valencia*

Otras muchas conviven desde hace años con la pareja, que a veces ha sido su única pareja:

*...con el tiempo, bueno pues conocí a la persona que hoy es mi marido, llevamos 38 años juntos. Rosa, 75 años, Sevilla*

*...ya cuando ya empecé a estar con mi pareja actual, pues no he vuelto a tener relaciones con otros hombres, solo con él. María, 66 años, Madrid*

*...50 años la misma pareja. Catalina, 76 años, Valencia*

*Yo llevo 45 años con un hombre y estoy siempre con el mismo, y no he tenido ninguna otra relación. Ione, 67 años, Bilbao*

*Empiezo por lo más fácil: vivo en pareja hace 15 años. Y ahora no tenemos relaciones sexuales. Carolina, 67 años, Valencia*

*Actualmente vivo con la misma pareja durante 45 años. Carmen, 65 años, Madrid*

*He sido fiel y encantada de serlo. Yanira, 74 años, Valencia*

Algunas mujeres prefieren o han preferido las relaciones de novios/amantes y no de pareja:

*No muchas parejas, pero sí muchos amantes. Adela, 67 años, Valencia*

*Varios novios sucesivos, nunca me he casado. Concha, 78 años, Valencia*

Alguna que ha tenido amantes, ahora si desea abrirse a experimentar una pareja:

*Hasta hace 4 años no me veía en pareja, me ilusionaba hacer cosas que una mujer no había podido hacer, como vivir sola y tener relaciones sexuales sin más. Laura, 74 años, Valencia*

Otras han pasado por la experiencia de varias parejas:

*Cuando tenía 27 años ya tenía cuatro hijos, estaba muy enamorada de mi marido, pero mi marido estaba en las antipodas y estábamos siempre peleando... Y conocí a mi segunda pareja, que era una persona que se ajustaba más a lo que yo quería en la vida, tuvimos una relación sexual muy buena, pero también fracasó, estuvimos 10 años juntos, pero fracasó. Y va y de repente apareció el que es hoy mi marido. Escarlata, 76 años, Valencia*

*Estuve casada 13 años. Me divorcié. Cuando ya me relacioné con otro muchacho, yo ya tenía los cuatro hijos, después del divorcio. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

Expresa anhelo por tener pareja quien no la tiene, otras están bien solas:

*Me encantaría ahora tener con quien compartir mi sexualidad, pero no lo tengo, no la tengo. Tálida, 65 años, Madrid*

Algunas de las mayores de 75 años valoran más estar solas y prescindir de pareja, “no les sirve un hombre”:

*Ya no quiero más hombres, libre para hacer lo que quiera. Aroa, 81 años, Sevilla*

*...yo me enamoro con mucha facilidad, pero con lo que he descubierto a lo largo de los años y en estos momentos en mi vida, es que yo no me vincularía con nadie; el compromiso lo tengo en estos momentos conmigo misma. Pepa, 75 años, Valencia*

Al indagar qué relación hay entre sexualidad y pareja, para unas son conceptos que van siempre unidos y otras tras los diferencian claramente. La mayoría piensa que tener pareja ayuda, facilita la vivencia de la sexualidad. Esta idea coincide con lo que indican Otto Kernberg (1995) y Ricardo Capponi (2003) de que las relaciones de pareja y de amistad

son más plenas cuando las personas se encuentran en pareja, en donde es importante establecer un buen vínculo que permita una relación de intimidad profunda.

*Una pareja ayuda, ayuda una relación siempre que la lleves bien.* Begoña, 66 años, Madrid

*...a mí sí me facilita, porque realmente sí, nosotros somos muy activos.* Bárbara, 72 años, Madrid

*Yo creo que tener pareja facilita en la sexualidad, yo creo que vamos, creo que facilita muchísimo.* Isabel, 73 años, Madrid

*Ahora que llevo una relación de 25 años que ha sido muy gozosa en sus principios. Pero claro, después de 25 años es una relación sedada, tranquila.* Julia, 79 años, Madrid

*La sexualidad en una pareja, por lo menos en la mía, sí es importante. Sí ahí no te llevas bien, o no tal (resoplido). Lo tienes todo perdido.* Sheila, 67 años, Madrid

*...la libertad de un, de un día, no tener necesidad sexual, otro día..., pero sí tener un apoyo afectivo. Para mí eso es muy importante y compartir.* Laura, 68 años, Madrid

A veces, el enfado en parejas heterosexuales, se resuelve “con un gran polvo”:

*...la noche era más calmada, hacíamos el amor y ya éramos amigos, por la mañana, ya estábamos otra vez enfrentados, por la noche calma. Infidelidades y problemas que resolvíamos en la cama.* Flor, 70 años, Valencia

Como defiende Fina Sanz (2020), la sexualidad es una fuente de placer mucho más intensa cuando se da con un componente emocional, cuando hay amor, ternura y complicidad, porque no solo interviene el bienestar corporal, sino el bienestar emocional.

*Bueno, yo creo que tener una pareja, si es una pareja de muchos, muchos años, el sexo se transforma, evidentemente, o sea, surgen cosas mucho más importantes, que es el cariño, el acompañamiento, el crecimiento emocional profundo. Pero*

*el sexo, yo creo, es una cosa mucho más vibrante, en el sentido de que necesita más, más cambio, entonces, en ese sentido, una pareja estable de muchos años llega un momento en que yo creo que lo que hace es adormecer el sexo. Julia, 79 años, Madrid*

Lo que es importante es estar en contacto con nuestro propio cuerpo, explorar y conocer sus sensaciones placenteras. Y, si sentimos conexión con otra persona que deseamos, con quien existe atracción y disponibilidad sexual, el placer se multiplica (Sanz, 2020).

*Estoy bien en ese aspecto, y ahora, con la edad, mantener la misma pareja también tiene beneficios, porque te conoces, sabes lo que te gusta, te sientes segura, me siento segura con mi cuerpo. Carmen, 65 años, Madrid*

Ana M<sup>a</sup> Ramos Pinilla y cols. (2018) defienden que las experiencias y expectativas otorgadas al vínculo afectivo por parte de las mujeres mayores se relacionan con la comunicación, la sensación de seguridad, y el apoyo emocional. Se espera que las personas adultas mayores experimenten lo que se llama amor maduro, donde importa más el cuidado e intercambio, la calidad del vínculo, predomina lo amoroso, el respeto (Salas, 2021). Esto coincide con lo que verbalizan las mujeres entrevistadas: por un lado, lo que valoran en los hombres para ser pareja se centra más en lo afectivo, en que sean buenas personas, buscan afecto, cuidado, comprensión, apoyo, compañía, viajar, amistad...

*...y de repente apareció el que es hoy mi marido, que es una persona especial, es una persona bondadosa, generosa, afectiva, muy sensitiva; total, que al final terminamos juntos. Estuvimos viviendo juntos 8 años sin casarnos y luego nos casamos y llevamos ya 20 años juntos. Escarlata 76 años, Valencia*

*Pues las de afecto, las de cuidado, las de comprensión, apoyos. Ese tipo de relaciones. María, 66 años, Madrid*

*...que nos conocemos muy bien interiormente para eso y, la verdad, yo que te diga, no lo cambio por nadie... yo estoy orgullosa de que yo me haya casado con él, porque él, porque a mí me ha valorado mucho. Catalina, 77 años, Sevilla*

*Que yo también pienso que está bien, que la pareja te ayuda, pero yo creo que, en mi caso, es más importante el tema afectivo que el tema sexual.* Laura, 68 años, Madrid

Por otro lado, afirman que, para convivir, la sexualidad es importante pero no es todo, son necesarias muchas negociaciones de pareja, hay que trabajar la convivencia, y es necesaria la generosidad.

*Si tienes una pareja, tienes que tener la suficiente calidad en la relación para seguir con ella. Si no, no tiene ningún sentido para mí, ...hay que ser generoso, hay que ser comunicativa. Tienes que tener una serie de condiciones para que la pareja funcione, porque la pareja si no, no funciona. La convivencia es dura y tienes que trabajártela.* Begoña, 66 años, Madrid

*...yo confundí la atracción sexual, con que esa persona podía ser mi pareja... que, para convivir, la sexualidad es importante, pero no el cien por cien de la relación.* Teresa, 70 años, Madrid

*Somos muy diferentes, pero nos queremos, nos entendemos.* Rosa, 75 años, Sevilla

Según Fina Sanz (2020) estas parejas, este tipo de pareja, la “pareja afectivo-sexual”, donde además de la relación amorosa, amistosa profunda, existe atracción sexual, deseo sexual y buena y equilibrada convivencia, permite un desarrollo mutuo y gozoso. Así hay mujeres entrevistadas, que reconocen la influencia en el placer de aspectos que valoran mucho como que se puedan entender, conocerse bien mutuamente, que les valore su pareja, la atención y el respeto mutuo.

*...yo a mi marido lo seguía queriendo con locura, hacia el amor con él con locura, pensando que estaba con mi marido, ¿eh? Eso por encima de todo. Después quedábamos haciendo la cucharita. Bueno, después no, porque no es ya lo que hagas antes, es después el acurrucamiento.* Josefina, 89 años, Vigo

Hay otro tipo de pareja, la “pareja de amantes” (Sanz, 2020), donde funciona muy bien la sexualidad, hay una gran atracción, química, pero no hay necesariamente un relación amistosa y amorosa.



*...sí que busco yo, no busco pareja, pero sí amante.* Adela, 67 años, Valencia

*Dos días estupendos de buenos encuentros... comer y follar es lo que tenemos en común.* Sole, 71 años, Valencia

Y en otras las expectativas sobre la pareja que definen es que ya no desean tener contacto sexual: podría encuadrarse en lo que Fina Sanz (2020) denomina una “pareja espiritual”, donde existe amistad y acompañamiento.

*...yo pienso “Cuando llegamos a una edad, lo que necesitamos es compañía, cariño”. Sí, eso es lo único, cuando somos mayores, lo que tenemos que esperar es tener a alguien para estar apoyados a ellos.* Virginia, 68 años, Bilbao

En ambos grupos de edad está presente la pareja como mandato: algunas reconocen haberse casado sin estar enamorada, para no estar aisladas, como salida, porque era lo que había que hacer. Aceptar este mandato puede hacer que la pareja se convierta en costumbre, se aguanta. Al mandato de tener pareja, casarse se une a otro mandato, el de la maternidad.

Cuando la pareja se ha constituido en base a mandatos, y no se trabaja la relación amorosa, sexual y la convivencia, es una fuente de sufrimiento.

*Sufrí mucho, pero fue un hombre muy majo.* Sara, 76 años, Bilbao

*Él conmigo no es romántico, todo lo contrario. Es un bruto, me tiene de controlada. ...yo no he gozado con mi marido y lo sabe él que se lo digo “Tú has ido a lo tuyo”. Él se ha puesto las botas conmigo y yo con él no, pues hija...* Cristina, 78 años, Bilbao

*Entonces yo empecé a sentirme como desvalorizada, como un trapo. No era nadie, no era yo, no era una persona, era un muñeco, un autómatas, no sentía. Tenía relaciones con él, sí, teníamos relaciones, pero de andar por casa, una cosa que ni chicha ni limoná. Te la metía, te la sacaba, pero no era aquello de antes.* Josefina, 89 años, Vigo

*...y ahora con este tío, ¿tengo que hacer estas cosas? pero buueeeeno, esas cosas que nos han metido aquí de que tenemos que ser buenas chicas y obedecer y todo eso lo he tenido que tener muy metido porque estuve 12 años viviendo con este compañero. Dominica, 79 años, Bilbao*

Dentro de los mandatos está “el deber conyugal” de mantener relaciones sexuales para la satisfacción de los deseos masculinos. En ambos grupos aparece en la vivencia de la sexualidad priorizar la satisfacción del deseo de él y satisfacer sus demandas. Es el mandato de género sobre las mujeres, que han de ser pasivas y sumisas. Es así que, algunas han depositado las decisiones sobre sexualidad en la pareja.

*Mi obsesión era agradarle, o sea, unos conceptos horribles que cuando los vas descubriendo vas diciendo, “Madre mía de mi vida, lo equivocada que yo he estado, ¿no?” Teresa, 70 años, Madrid*

*Te fuerzas a tener estas relaciones, porque pues tu pareja te lo, de alguna manera te lo demanda, o tú te sientes también mal si no lo haces o sí... mi pareja se siente peor, si pasamos más tiempo sin tener relaciones. María, 66 años, Madrid*

*Le di a mi pareja el poder de mi sexualidad. Me sometí sin darme cuenta, hasta que recuperé mi autonomía y empecé a pedir lo que quería. Jadilla, 72 años, Valencia*

*Descubrí algo, descubrí una cosa muy peligrosa, que yo empezaba a ceder a los deseos del compañero. Dominica, 79 años, Bilbao*

*Yo, mi sexualidad no sé si era complicada, pero yo no sentía haciendo sexo con mi marido, ningún placer, no. Uh, y pues me embarazaba seguido y peor. Margarita, 71 años, Bilbao*

*No tenía ningunas ganas de tener relaciones. Él seguía queriendo todo el rato y la verdad es que fue un poco duro. Sandra, 67 años, Bilbao*

*El hombre se va a un solo trabajo, pero él llega y tiene ganas de sexo y nosotros estamos muertas, estamos rendidas, desvelada por los niños. El madrugar a un no sé dónde con el*

*pensamiento, ...el hombre se molesta, se enfada sin el sexo; una, como obligadamente tiene que hacer el placer obligado. Pero no es como cuando uno se le sale bien, ese fuego, bien de la mente, del cuerpo, ese entusiasmo.* Valeria, 67 años, Bilbao

Por encima de la búsqueda de la propia realización y búsqueda de satisfacción de las propias necesidades y deseos, aparece reiteradamente el mandato del cuidado, las mujeres funcionan en la pareja como cuidadoras por encima de todo: les ayudan en sus dificultades, cuando contradicen los deseos o necesidades del hombre, lo compadecen y cuidan y surge la idea de que el cuidado de la mujer cohesiona la pareja; esto incluye procurar que no haya problema con el coito y la satisfacción masculina.

*Ahora, yo sabía lo que me había llevado. Pero me había llevado una gran persona con muchos problemas que los traía por las circunstancias que sé, y que si me encontró a mí y yo le pude solucionar cosas y ponerlo a él como él podía ser... yo estaba ahí para ayudarlo.* Catalina, 77 años, Sevilla

*...así y yo no le he faltado nunca y le cuido como un niño.* Cristina, 78 años, Bilbao

*Yo me besaba con Germán; estaba más atenta a los besos que me daba que a lo de abajo. En cambio, Germán enseguida se le ponía empiná. Y entonces él lo que quería era desahogarse y lo comprendía también, porque me trabajaba. Él sabía llevarme más a hacerlo, a descargar, sí, por ejemplo, si algunas veces venía del trabajo, yo estaba en la cocina, cuando estábamos solos.* Luz, 79 años, Bilbao

*Hay un pequeño roce, unas caricias y un tal, y yo me siento totalmente satisfecha. Yo creo que descubrí los genitales tal y como son, con mi pareja.* Ione, 67 años, Bilbao

*Tanto me volqué con él, que me anulé. Yo me dedico a cuidar y tal y cual y en medio de todo este maremágnum y yo, anulada como persona, créeme, ¿eh? anulada, porque no sentía ni padecía. Yo no disfrutaba de la vida, yo que soy vital al cien por cien, no disfrutaba de la vida.* Josefina, 89 años, Vigo

#### **4.4.4.1 La separación o viudedad ¿liberación o muerte del sexo?**

En estudios previos consultados, se afirma que la viudez es uno de los factores más influyentes en la interrupción de la actividad sexual; se habla incluso del “síndrome de la viudedad”, como duelo no resuelto, sentimientos de culpabilidad o expectativas incumplidas, que pueden incidir de forma negativa en la respuesta sexual en las personas mayores (Alonso Valera y cols., 2004; Rheame y Mitty, 2008). Estas dificultades para volver a empezar una relación, se han considerado más influyentes aún en las mujeres mayores (Rubio Herrera, 2004). Sin embargo, esta conclusión no coincide con los resultados de nuestro estudio, donde varias de las mujeres participantes han vivido la viudedad o la separación como una liberación y oportunidad para abrirse a nuevas vivencias (Navarro Manteca, 2021).

*Por eso mi matrimonio duró 13 años, cuando decidí con 33 años separarme y decir se acabó; en aquella época no se separaba nadie, pero dije, se fue cuando dije yo no soporito más esto; tengo que hacer algo con mi vida, porque esto no es así y fue cuando tome la mejor decisión de mi vida, pero mientras estuve casada con él, ...porque no te valoras, porque como vienes con una creencia de estar sometida al hombre, de hacer las cosas como una buena madre, como una buena esposa, todo un rollo macareno, pues entonces estas ahí en la ignorancia y hasta aquí. A mí en este caso, me cambió cuando me separé. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

*...a ver, cuando tenía 27 años ya tenía cuatro hijos... Estaba muy enamorada de mi marido, pero mi marido estaba en las antípodas y estábamos siempre peleando, aquello era la guerra continua. Ya nos habíamos acostumbrado a pelear todos los días, parecía que aquello era lo normal. Hasta que de repente, pues, bueno, muchas cosas, él me engañaba con dos mil chicas. O sea, todo lo que se movía por delante, él a por ello, y yo tonta no era, me daba cuenta. Era muy celosa. Lo agobiaba mucho y al final él, me convenció, para que dejara el trabajo, que me encantaba: el trabajo de mi vida, que era muy bonito. Y al tercer mes se descolgó diciendo, que se quería divorciar. Entonces estuve 3 años viviendo sola, pero fueron los 3 años más felices de mi vida, porque hacía todo lo que me daba la gana, si quería estar sola, estaba sola,*

*si quería estar acompañada, estaba acompañada. Me iba al teatro o al cine, a los conciertos, de viaje, yo qué sé. Yo no paraba y estaba muy feliz. Y no tenía para nada la idea de volver a tener otra pareja Y va y de repente apareció el que es hoy mi marido y llevamos ya 20 años juntos. Escarlata, 76 años, Valencia*

Una vez más, ha de decirse que la sexualidad de las mujeres mayores no es una realidad homogénea. En nuestro estudio hay mujeres que, tras el fin de la vida en pareja, se siguen masturbando, otras que refieren que ya no tienen sexualidad; hay quienes abren el abanico de posibilidades en las relaciones sexuales con hombres y mujeres, ... Y esta variedad de vivencias tras la viudedad o separación no tiene distinción en los grupos de más o menos mayores.

*Y entonces ya llevo 2 años viuda y entonces es cuando empiezo a notar ahora que, aunque he seguido con ello (masturbación), porque está ahí, como que ahora veo que realmente es que es mucho mejor, mucho más completo hacerlo con un hombre. Ángela, 69 años, Bilbao*

*Y luego, a partir de los 50, que me separé a los 50, que coincidió con que empecé a viajar a Senegal. Desde entonces he viajado, pues empezó otra etapa, empezó a potenciarse más mi vida sexual. Sole, 71 años, Valencia*

*Yo una experiencia de los últimos años, es que me enamoré de una mujer. Sole, 71 años, Valencia*

*Lo que pasa que ahora en la actualidad, yo desde que me separé hace unos 10 años, yo no, no me he cerrado ningún abanico, o sea, yo no he cerrado nada, he estado abierta para conocer a alguien, pero no, pero no ha habido nadie, que viniera y que me pusiera que o sea que me encantara. ...Entonces estoy bien, estoy tranquila. Cuando me apetece me masturbo y sin ningún problema. O sea, porque la libido sí que la tengo bien. La tengo bien. Teresa 70 años, Madrid*

Hay que tener en cuenta que separación o viudedad no son términos absolutos, sino que refieren a una situación en relación a la pareja, en este caso ambos refieren a la ausencia de pareja. Por lo que la concepción de la pareja y el peso que ha ejercido la misma en las vidas en general, y en la vivencia

sexual en particular, de estas mujeres hay que considerarlo. Como refiere Marcela Lagarde (2011, p. 218), “las mujeres aprenden el erotismo heterosexual a partir del cuerpo, de la subjetividad, de las necesidades eróticas del hombre, no las suyas”.

*Pensé en lo de “la función hace el órgano”, es lo que pensaba, vamos, que con el primer senegalés con el que estuve, pues realmente como estaba enamorada y la sexualidad es muy potente, te pasabas horas haciendo el amor y era bueno, era bueno. Y ha sido bueno, y más o menos he tenido un novio diferente cada 7 años (jaja). Y actualmente, pues tampoco me puedo quejar, a mí actualmente, uhmm me interesa más lo que es el contacto, muchísimo más, yo también estoy a gusto, digamos en una relación sexual, pero me interesaría más, me interesa más el contacto, y todo lo que... las miradas, las sonrisas, la presencia, el estar al lado. Eso, eso, eso para mí es sensor sexual. ...Y como dice una amiga mía, bueno, pues ella también, “pues yo me lo monto”, me lo montó con... en el caso de cuando quiero un orgasmo, pues me lo monto con mis dedos o con el “satisfyer”. Sole, 71 años, Valencia*

Por esta razón, al no existir el otro que demande, este aspecto de la vida puede olvidarse, y suele ser más frecuente que las mujeres no vuelvan a emparejarse tras enviudar (Briceño Guel, 2017). Se asocia el rol de esposa a la actividad sexual, en algunos casos, al acabarse la vida de casada, acaba la actividad sexual (Torres Mencía y Rodríguez-Martín, 2019), incluso se sublima.

*...ese amor o ese deseo que se ha ido por tu marido no o por las circunstancias o por las vivencias o por lo que pase. Yo por lo menos hablo por mí, o sea, no, el sexo para mí, ya no. Idoia, 65 años, Bilbao*

*Porque ya, mi marido se murió hace mucho tiempo atrás, unos 14 años, y entonces pues me dice, “oye no has disfrutado de tu juventud, pero ahora a disfrutarlo”, ahora lo estoy disfrutando con los nietos de cuidar, de ayudar a la una y a la otra, del echarle una mano a la una y a la otra y ya, “ya no me hables de amorología”. Valeria, 65 años, Bilbao*

Este final de la actividad sexual se reafirma si las vivencias sexuales no han sido positivas, sino que han formado parte

de “los cuidados” de la mujer o la responsabilidad que ésta asume para el bienestar de la pareja. Al quedar sin pareja, la mujer se siente “liberada”, y no tiene deseos sexuales, o placer sexual (Sanz, 2020).

*Yo he sufrido mucho en tener a mis hijos. Entonces uff yo tenía miedo al sexo con mi marido entonces, poco a poco se ha ido enfriando eso y del sexo, no, casi, yo sí puedo sentir una caricia, pero sexo, no, no, no, no, no, siento como que no existiera en mí eso. Margarita, 71 años, Bilbao*

La sociedad espera que las viudas mayores se queden solas, no está muy bien visto que vuelvan a tener pareja (Cerquera Córdoba y cols., 2013). A esto se une la idea del sexo ligado al amor, que está más presente en las mujeres, lo que las dificulta a tener sexo sin compromiso (Navarro Manteca, 2021; Freixas y cols., 2010), y la concepción del sexo como medio para la procreación (Torres Mencía y Rodríguez-Martín, 2019), por lo que ya deja de tener sentido.

*...que yo para practicar el sexo tengo que querer a esa persona y que esa persona me quiera y verle que realmente me quiere. Idoia, 65 años, Bilbao*

Sin embargo, la ausencia de pareja, puede ser la oportunidad para recuperar otro sentido del sexo, para atravesar esa idea que haga descansar su sentido en el placer de la pareja o el fin reproductivo, es una oportunidad para conectar con el propio placer y plantearse el sexo para el disfrute personal, atravesando creencias y mandatos. Alguna casada incluso fantasea con la separación o viudedad para vivir otras experiencias.

*Yo la sexualidad, yo no he perdido nada, cuando Nacho muere, ¿qué años tengo yo? yo tengo 72, entonces muere Nacho. Y, yo no pongo ya ojos en los hombres, no, no, paso... Yo había momentos que me apetecía, porque a mí me apetece el sexo. Dentro de un orden, pero me apetece, igual que ahora me apetece. ...Me gusta más estar con un hombre que yo sola, y que me toque y tal, pero claro, y claro ¿a quién recurro?... La última penetración la tuve con 80 años. Josefina, 89 años, Vigo*

*O sea, era ignorante del sexo, entiendes, porque he tenido un marido que va a lo suyo y tú te quedabas como que a verlas venir. Te veías utilizada, entonces era como rechazo hacia los hombres, total, total, pero me gustaba el sexo y luego, como he leído mucho, pues me masturbaba. Me acariciaba... Entonces ha sido un aprendizaje total. Luego he hecho muchos trabajos personales, he hecho tantra donde he visto el sexo en toda su magnitud. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

*Nos separamos, claro. ...Yo luego me ponía la falda larga con una raja y me iba por El Carmen ahí. Me corté el pelo a punki y me lo pasé pipa. Me metí en el taller, y me pasé una temporada que tenía dos novios (risas). Y bueno, luego me cansé, ya no daba abasto, o sea, ya luego ya empecé a querer uno. Ya empecé a querer uno y calma. Flor, 70 años, Valencia*

*...si yo estuviera sola, por ejemplo, estuviera viuda o separada, sería otra cosa, pero es que tengo alguien, el bastón, tengo ahí... Cristina, 78 años, Bilbao*

Hay mujeres que han tenido una pareja estable durante mucho tiempo, cuando la pierden recuperan la autonomía, independencia y libertad, valores que están presentes en su sexualidad actual (Pascual y cols., 2018), por lo que o no buscan otras parejas, o las buscan sin involucrarse en una relación estable (Torres Mencía y Rodríguez-Martín, 2019), valoran estar solas, aunque no se cierran a la posibilidad de una pareja.

*Juré que después de morir mi marido, yo no, que no me volvería a casar... pero que no iba a tener sexo con otro, eso no lo dije. Josefina, 89 años, Vigo*

Podemos observar todo este proceso en el testimonio de Aroa (84 años, Sevilla), que después de 33 años de viuda, encontró a Manuel, su pareja actual, aunque no buscaba pareja. Tampoco buscaba sexo (genitalidad) porque valoraba más la globalidad. Con el tiempo, y poniendo sus límites muy claros para no perder su autonomía y libertad, son pareja, aunque no conviven y disfrutan de una sexualidad global y genital satisfactoria.



*Mira, yo estoy viuda, yo he estado viuda 33 años.... Ya no quería tener nada que ver con otro hombre. ...que yo siempre te he dicho que soy muy feliz sola, que estoy muy contenta, sola y que yo no quiero a nadie.*

*Nunca se debe decir de esta agua no beberé, pero vamos yo mi seguridad, pero segura, segura que estaba yo bien. Segura que yo, hombre, no quería con nada por nada del mundo y no, y no es porque hubiera tenido mala suerte, no al contrario que yo decía que como él no iba a encontrar otro y como yo ya sabía lo que era el matrimonio y yo sabía ya todo.*

*Y entonces yo decía, yo para qué quiero otro hombre ahora: yo no, yo libre, que yo ahora mismo libre voy a hacer todo lo que a mí me parezca,*

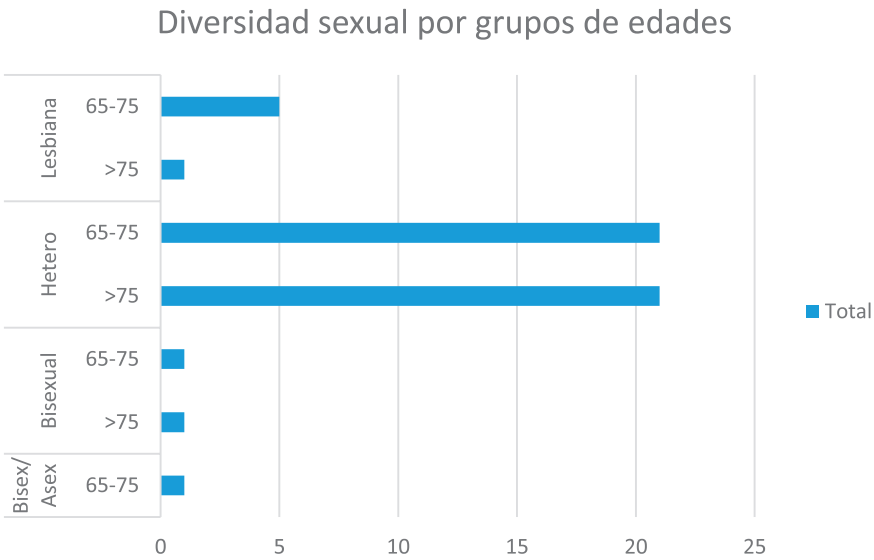
*Pero claro, él con mucho saber, es cariñoso, porque es cariñoso y es buena persona y eso es lo que a mí más me llegaba que yo lo veía.*

*El hecho es tan bonito y para mí un abrazo y...Era algo muy importante. ¿verdad? Para mí es muchísimo mejor que el sexo. Por eso, yo le dije a Manuel, "yo de sexo nada, ¿eh?" Yo le dije a él: mira, así que yo y a mí, me dejas libre, y no me vayas a prohibir nada y de sexo, yo no quiero nada. "Uy que va, que va, que va". Yo decía que no, que no, que no, que no. Ya, pero después caímos. Aroa, 84 años, Sevilla*

#### 4.4.5 Diversidad sexual

La diversidad es una de las características del ser humano y de su sexualidad. Ésta es la distribución en nuestro estudio con respecto a la diversidad sexual distinguiendo por grupos de edades:

Gráfica 6. Diversidad Sexual por Grupos de Edades



Fuente: Elaboración propia

Hay multitud de argumentos religiosos y “científicos” que intentan sostener que la sexualidad “normal” es la hetero-sexualidad, negando la evidencia de las realidades humanas reales y causando un sufrimiento innecesario a quienes transgreden esa heteronormatividad (Andrés Domingo y Casado Mejía, 2018). En los grupos se reconoce la influencia de estas creencias y del contexto, que esté permitido o censurado socialmente. Especialmente la familia ha influido enormemente en la autoaceptación del deseo, en la orientación e identidad sexual. La mayor parte de las mujeres del estudio han pasado su infancia y juventud bajo el imperio de la ley de peligrosidad social que, aunque se modificó en 1978 para no penalizar con cárcel las manifestaciones o actos de homosexualidad, no se derogó hasta 1995. En los pueblos, el control social estricto

de las conductas sexuales impedía los actos y reprimía el autoreconocimiento de un deseo y un sentir sexual diferente a la heterosexualidad normada, regulada y potenciada a sangre y fuego por el régimen franquista y la Iglesia católica.

*Mi madre debía saberlo, pero no preguntaba nada. Decía: "Carolina no se va a casar" Mi madre sabía lo que pasaba, pero no quería, no podía verlo. Mi madre lo sabía, pero se lo calló. Y entonces, a medida que pasó el tiempo, y eso lo dicen todas las mujeres lesbianas de mi edad: "Yo no lo he dicho, pero no lo he ocultado". A mí me pasó lo mismo. Esa frase típica de mujeres de mi edad que utilizábamos mucho, porque no podíamos decirlo. Y llegó un momento en que pensé que tenía que decirlo un día, es que tengo que pronunciar las palabras, y estaba acojonada porque me arriesgaba a perder lo poco que tenía de mi familia. Todas estas situaciones, gratuitas, han generado muchas heridas, y te han condicionado mucho la vida. Carolina, 67 años, Valencia*

*Y mira había uno, que es que mira, yo sufría, porque no me gustaba, porque me encantaba, pero es que yo no podía sentir deseo sexual por él. No conocía ninguna lesbiana. Después ya me vine a Madrid y a empezar a ligar con chicas, sí. Y desde entonces, yo tengo, siempre he tenido relación con mujeres. Una, 66 años, Madrid*

*Yo cuando empecé a sentir quien era, lo pasé bastante mal en mi pueblo, porque, aunque yo no dije nada a nadie, porque sabía el peligro que eso tenía. Recuerdo a una amiga que intentó manipularme un poco para que yo le dijera cosas y no quise decir nada, porque eso sería mi sentencia de muerte en el pueblo. Yo soñaba con el día en que me fuera del pueblo. Yo tenía una maleta y representaba el día que me fuera de casa. "Imagínate el día que te vayas de casa y no vuelvas!". Carolina, 67 años, Valencia*

Las mujeres lesbianas mayores de 75 años, además de vivir ocultando su deseo sexual por el rechazo social y porque hacerlo público constituía un delito en la España franquista, se vivieron durante un tiempo aisladas o en el límite de la exclusión social.

*Yo, cuando descubrí que era lesbiana, me sentí como una seta en el bosque, sola, me dije: dónde voy a encontrar una*

mujer a la que querer y con la que acostarme. Empecé a frecuentar los locales oscuros y tétricos de Madrid. Julia, 79, Madrid

Los distintos estados han promovido y defendido la heterosexualidad penalizando otras expresiones sexuales, considerándolos desviaciones, pecados, enfermedades o delitos (Andrés Domingo y Casado Mejía, 2018). En este sentido, entre las mayores de 75 años, se observa que la mirada que proyectan al hablar de este tema es desde la heteronormatividad que les tocó vivir, y con los ojos del delito, ya que así era considerado.

*Uno en Irala que siempre el pobrecito estaba en la cárcel. Era un delito.* Sara, 76 años, Bilbao

Se observa mayor apertura en los grupos de mujeres de 65 a 75 años. Algunas se definen claramente heterosexuales, lesbianas o bisexuales o asexual, como una de las mujeres que reconoce ahora no tener ni deseo, ni relación. Y otras no sienten la necesidad de autodefinirse, aunque tengan prácticas sexuales y orientaciones diversas, lo que sí rescatan es que hay muchas formas de ser mujer.

*...porque soy lesbiana. Yo estoy encantada de haber nacido mujer y de ser mujer. Y me encanta, pero creo que hay 50 formas de ser mujer, como 50 formas de ser hombres, y eso sí que hay que reivindicarlo.* Begoña, 66 años, Madrid

*...pues yo sí me he acostado con hombres, me he acostado con mujeres y yo sexualmente, no he tenido problemas, o sea, no, no he tenido problemas... no era para mí un problema. Entonces yo en los hombres, veo la dificultad de que yo los estereotipos que tienen, no es fácil... Pues yo para mí, más una mujer que un hombre.* Laura, 74 años, Valencia

*Yo ahora, por ejemplo, me considero asexual, soy asexual, es que no me apetece ni masturbarme, porque sin tener relaciones sexuales con otra persona llevo bastante tiempo.* Sandra, 67 años, Bilbao

*...soy heterosexual siempre, no he tenido más parejas que hombres.* María, 66 años, Madrid

Otras expresan que la identidad sexual la han descubierto en la adolescencia o juventud, se han identificado como lesbianas bien porque hayan podido poner nombre a lo que sentían y reconocerse.

*Yo nunca me he sentido un chico ni he querido ser un chico para nada... a los 14 años, yo tenía dos novios, pero no me gustaba nada jugar con ellos, me gustaba, pero que me tocaran no, entonces no entendía que, si eran chicos guapos, por qué yo no quería que me tocaran. Yo tendría... tenía 16 cuando descubrí que existía la homosexualidad. Entonces empecé ya, claro, a entenderme un poquito a mí misma. Es decir, que no me gusta que los chicos me cojan de la mano, me tengo que acostar con chicas, es evidente porque yo soy..., no tenía nombre, bueno sí, tortillera... Una, 66 años, Madrid*

*Pero había un “pero”. Yo recuerdo que tenía un novio, que yo estaba muy bien con él y era una bellísima persona. Pero yo, a quien miraba era a su hermana. Y yo decía: “a mí quien me interesa es la hermana, pero eso no puede ser”. A medida que la adolescencia fue desarrollándose, me recuerdo a veces que decía: “A mí no me gusta ningún chico, pero ¿y si me gustara alguna chica? Y entonces fue como si se me hubiera despertado un mundo nuevo. Y pensaba que a lo mejor era eso. Pero era todo secreto. Carolina, 67 años, Valencia*

O porque se han abierto y descubierto una nueva dimensión de la vida en la que sí han disfrutado y no se la quieren perder.

*Yo inicié con chicos y todo iba bien y tal con los besitos... pero cuando llegamos a la cama... no le dejé entrar. ...efectivamente, no tenía ninguna satisfacción a nivel sexual de ningún tipo... Y luego en el entorno universitario, conocí a otra gente que era lesbiana, a otras mujeres... Y en una fiesta, efectivamente, me enrollé con una. Y no pasó nada esa noche porque no sé, pero yo me quedé absolutamente encantada, de lo que había vivido y a raíz de ahí, pues mis relaciones han sido con chicas siempre. Marga, 66 años, Madrid*

O porque el feminismo les ha abierto la posibilidad de vivir una sexualidad propia al margen de la heterosexualidad normativa del patriarcado. “La teoría política del feminismo lesbiano transformó el lesbianismo de una práctica sexual vi-

lipendiada en una idea y una práctica política que ponía en entredicho la supremacía masculina y la institución básica de la heterosexualidad. En los años 70 las feministas lesbianas pusieron voz a este desafío. Fue un acto de herejía” (Jefreys, 1996, p.1).

*...yo como lesbiana, creo que es una dimensión, o sea, lo que yo he vivido, que es una dimensión de la vida, o sea, que no me la quiero perder nunca así, si llego a 90 años, ... Pero que me parece que he ido aprendiendo cada vez más, ¿no? con la vida, o sea, que, al vivir, al sentir... dices, pero ¡qué maravilla que tengamos esta posibilidad, de gozar, de sentir, de la energía que se genera, de tanta cosa bella! Yo, como lesbiana, creo que es una dimensión, o sea, lo que yo he vivido, que es una dimensión de la vida, o sea, que no me la quiero perder... Tálida, 65 años, Madrid*

Una de las mujeres lesbianas que participa en el grupo hace suya la idea de la feminista Audre Lorde, mujer, negra, lesbiana, madre, guerrera, poeta que, en la conferencia en 1978 “Usos de lo erótico: lo erótico como poder” afirma: “Lo erótico es un recurso dentro de cada una de nosotras que yace en un plano profundamente femenino y espiritual firmemente enraizado en el poder de nuestro sentir no expresado, no reconocido”. Aporta una profunda sensación de satisfacción que se siente con alegría y plenitud en el cuerpo.

*Y yo, o sea, a mí me erotizaba, cuanto más feministas y más tías y tal, y más encuentro y más tal, yo más me erotizaba más placer sentía, o sea, y más dispuesta estaba a vivir todos mis sentidos y todo lo que fuera. O sea que con 65 estamos deseando continuar viviendo la sexualidad, y gozándola compartida, yo lo desearía y que me encantaría ahora tener con quien compartir mi sexualidad, pero no lo tengo, no la tengo”. Tálida, 65 años, Madrid*

Las mujeres lesbianas en este grupo no tenían referentes, han tenido relaciones sexuales con hombres y mujeres hasta asumir su identidad sexual.

*Más con mujeres fundamentalmente, también tengo algún encuentro con hombres y me ha parecido siempre mucho más satisfactorio los encuentros sexuales con mujeres que con hombres, aunque con hombres, no es que me hayan resultado*

*desagradables. Entonces a mí la sexualidad con una mujer me ha gustado siempre mucho más. Me ha resultado más fácil y placentera...* Julia, 79 años, Madrid

*Me considero lesbiana, pero también he tenido alguna relación con... recuerdo, por ejemplo, una compañera de colegio, jugábamos muy bien y nos tocábamos y bueno..., pero a la par, pues también había chicos que me gustaban. Sí, me podía gustar una cosa y otra y luego bueno, pues me han gustado más las señoras que los señores.* Begoña, 66 años, Madrid

*Cuando me marché a la Facultad, tuve otro novio, que creo que él era gay y estábamos estupendamente los dos. La sexualidad era muy buena, había mucho deseo y para mí fue un despertar corporal. Pero sí que había otra mujer en la residencia con la que tuve relaciones. Y sexualmente han sido muy satisfactorias.* Carolina, 67 años, Valencia

Fina Sanz (1990) define globalidad y genitalidad como 2 formas de psicoerotismo complementarios, pero que, por la trayectoria histórica de hombres y mujeres, han sido adjudicados a unas o a otros, siendo así que la genitalidad ha sido más central en hombres y la globalidad en mujeres. En estos momentos de la vida en las que la globalidad cobra aún más importancia ¿es más fácil compartir las experiencias eróticas para las mujeres con otras mujeres? ¿Se hace más profundo el desencuentro erótico entre hombres y mujeres en estas etapas de la vida?

Anna Freixas (2021) relaciona el bienestar erótico con una relación de pareja de calidad, donde el buen trato, la demostración de afecto, la comunicación, la confianza, estén presentes, ¿es fácil entablar relaciones con hombres que han sido socializados en los valores contrarios? La misma autora refiere que, aunque no siempre está muy explorado, para las mujeres heterosexuales, en la vejez iniciarse en una relación con otra mujer es algo progresivamente satisfactorio. Sigue comentando que no es fácil averiguar las emociones en este terreno, dado el peso del mandato de la heterosexualidad, pero que, si nos abrimos desde el ejercicio de nuestra libertad disponible y no nos cerramos a esta posibilidad, podemos descubrir espacios de bienestar insospechados.

*Pero no he tenido, a veces, incluso he pensado que me podía atraer una compañera, o una amiga porque es lo normal, pero nunca lo viví mal, como sí... y nunca me planteé, sí yo soy bisexual. No, no me lo planteé porque siempre preferí, siempre preferí a los hombres. A lo mejor es todo cultural, pero lo he vivido muy bien. Nora, 76 años, Valencia*

*Bueno que voy a decir que siempre me han gustado los hombres, que ahora empiezo a cambiar. Yo una experiencia de los últimos años, es que me enamoré de una mujer oye, que no lo podía yo evitar, que la agarré de la mano. Y... pero, luego me dio miedo. Me dio miedo y no sé, yo creo que no me atreví, salieron, qué sé yo, miedos antiguos o que no, no sabía yo manejar, era una cosa totalmente nueva. Sole, 71 años, Valencia*

Recordemos que la sexualidad a estas edades se define más desde la perspectiva emocional, donde son los sentimientos, afectos y emociones en relación con el amor y/o el cariño los que cuentan (Azabache-Chero y cols., 2022; Bernal y Pochintesta, 2022).

Cristian Salas (2021) afirma que la búsqueda de intimidad es un crucial en la vida de muchas mujeres, y que las relaciones lésbicas permiten compartir las mismas necesidades y deseos. Argumenta que tras mantener relaciones heterosexuales (tal vez sin la intimidad y riqueza emocional anhelada), una vez satisfechas las expectativas culturales y demandas y deseos personales (como la maternidad) inherente al cumplimiento de su rol de género, puede ser que sus circunstancias cambien, en un momento de balance emocional, donde también hay que tener en cuenta una mayor madurez y conciencia de la vida y su finitud.

*Entonces, si en algún momento ha aparecido alguien, que bueno que me ha sabido tocar ese puntito de alabar, no sé, en fin, lo que se llama seducir en los diferentes aspectos. Pues sí que, sí he respondido, he respondido con un hombre o con una mujer. En ese sentido no he tenido una diferencia. Sandra, 67 años, Bilbao*

La ley 13/2005 que modifica el Código Civil para permitir el matrimonio entre personas del mismo sexo, aprobada en



el año 2005 y la ley 4/2023 para la Igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI han facilitado el cambio de percepción social, una mayor aceptación de la diversidad sexual y de los derechos que acompañan a todas las identidades sexuales; ha posibilitado también que disminuya la lesbofobia interiorizada de quienes se sienten diferentes y aun no pueden nombrarlo por falta de referentes.

*Cuando Zapatero aprobó el matrimonio homosexual, dije: “Ya, por fin somos legales, ya podemos hablar. Ya este mundo es nuestro”, porque durante todo el tiempo anterior era esconderte, protegerte, no sabías por dónde te iba a venir la bofetada. Carolina, 67 años, Valencia*

Las mujeres de nuestro estudio reconocen esa “libertad disponible”, no solo por la edad, reconocen que, en los momentos actuales, de mayor apertura, está “permitido” socialmente no quedarse en la heterosexualidad normativa, o al menos lo facilita.

*La gente que nace ahora, lo que puede, porque cuando nosotros hemos nacido es hetero, hetero, hetero. Es ahora, yo creo que lo tienen muchísimo más, más fácil en ese aspecto, también de poder elegir más libremente. Bárbara, 72 años, Madrid*

*...con esa naturalidad con las que ahora las mujeres expresan su deseo, no. Julia, 79 años, Madrid*

Observamos que en las más mayores en general se habla de una mayor aceptación desde lo racional, no hay una integración también emocional de aceptar la diversidad sexual. Algunas muestran empatía con amistades del colectivo, dicen que con la edad hay más predisposición a abrirse a nuevas vivencias y realidades como cambios de pareja, pero siempre con hombres. La diversidad sexual, la aceptan desde lo emocional cuando tienen hijas o nietas lesbianas, ensalzando lo buena que es la nieta o su pareja. En el relato a continuación se observan las resistencias emocionales, y la necesidad de justificar su aceptación con resistencias.

*Yo también tengo una nieta lesbiana, está con una pareja, una chica, bueno, están de novias, pero no viven todavía*

*juntas; si mi nieta es buena, la otra lo siguiente. Esto de que los gais, las lesbianas y mira por dónde tacatá y mira por donde me toca a mí, y digo bueno, que cada uno se acuesta con quien le da la gana. Yo voy en la manifestación de... apoyando a los trans, pero ¿por qué no? Sí son personas pues tiene derecho.* Cristina, 78 años, Bilbao

Corroborando esta idea de la importancia del contexto, y que la tendencia evolutiva que hemos tenido hasta ahora es aperturista, igual que comparamos los discursos diferentes de las mujeres entre 65 y 75 años y las mayores de 75, podemos avanzar un poco más y compararlo con discursos de mujeres jóvenes en España, recogidos en 2022 (Instituto de las Mujeres, 2022): se ve que en estas mujeres jóvenes en relación con la diversidad sexual, hay niveles significativos de libertad, apertura y pluralismo, siendo así que las que se definen como heterosexuales alcanzan el 72,9% de la muestra. Esto significa que alrededor de una cuarta parte de las mujeres entrevistadas enmarca su orientación del deseo y la atracción sexual en posiciones alternativas a la heteronormatividad.

Sara Velasco (2009) propone una explicación evolutiva de modelos de género, donde se va pasando de un modelo tradicional a un modelo de transición hasta llegar a un modelo contemporáneo donde los géneros son más fluidos, se rompen los estereotipos y se ha dinamitado la masculinidad y feminidad tradicional. Alguna de las mujeres participantes parece que ya están en ese último modelo:

*Me parece que está habiendo una ruptura de paradigma y a mí eso me influye en bien. Entonces a mí ahora me gusta mucho ésta, este discurso de la ruptura, ¿no? de lo queer, de lo trans y vamos a saltárnoslo todo porque era como, si no eres femenina, eres masculina. Las lesbianas entonces, eres una marimacho, y yo decía ah, es que yo no es que quiera ser tío, pero lo que no quiero, lo que no quiero, es ser es ser tía femenina. Eso es lo que no quiero; nunca he querido parecerme a lo femenino, ni me he querido pintar, ni he querido ir de tía, ni femenina, ni la melenita ni nada de nada.* Tálida, 65 años, Madrid

Aunque es esperanzador que el modelo vaya cambiando, no podemos olvidar que aún las lesbianas no gozan de la misma visibilización y aceptación social. Como dice Tálida,

*...el contexto me parece fundamental..., y no es propicio, o sea, para las lesbianas no hay un contexto general propicio. Yo también comprendo que he vivido, he trabajado muchos contextos feministas, o sea, que no era solamente el movimiento, sino el trabajo, no sé qué, y todo para mí era como el continuo lesbiano. Tálida, 65 años, Madrid*

## **4.5 Salud y Sexualidad**

### **4.5.1 Salud Sexual y Reproductiva**

Este tema es una categoría emergente de los grupos de discusión que aparece en los de Bilbao. En el resto de grupos no hablan de métodos anticonceptivos, de si facilitó o no la vida sexual la píldora, de las dificultades para conseguirla en los años anteriores al año 1978 en que se despenalizan algunos anticonceptivos; aunque muchas de ellas si hacen mención a la revolución del 68.

Tampoco mencionan si tuvieron experiencias con abortos voluntarios ni cómo fueron dichas experiencias pues pertenecen a generaciones que en caso de haber interrumpido voluntariamente un embarazo lo tuvieron que hacer fuera de España, en Londres, Ámsterdam, Francia o de forma clandestina en España y Portugal. La primera ley de aborto se aprueba en España en 1985 cuando la mayoría de ellas tendrían alrededor de 35 años.

Dada la inexistencia de la educación sexual en su infancia y adolescencia, tanto en la escuela como en su casa, muestran bastante desconocimiento de su cuerpo y de los procesos fisiológicos. Muchas mujeres se refieren a su primera menstruación como algo desconocido:

*Yo, una sorpresa; tenía 14 años, iba a cumplir 15, no estaba mi madre en mi casa; estaba mi madre en la clínica, estaba esperando en el parto, yo estaba con mis hermanitos esperando, cuando siento que mis partes estaban mojadas, entonces miro y veo que era sangre y yo decía a quien le voy a contar esto, por Dios, que la mano está y yo sola ahí y pasaron los días y yo sin decir nada, a mi padre no le iba a decir. Yo no sabía que existía la regla, yo no sabía que a una le venía la menstruación. Ana, 80 años, Bilbao*

*Yo tuve la regla con 14 años y yo todavía no sabía lo que era eso jooe.* Paloma, 75 años, Sevilla

Podemos destacar la dificultad de obtener métodos anticonceptivos en la época de la liberación sexual para las más jóvenes y que el acceso e información era clandestino o saliendo al extranjero, ya que el mandato de no tener hijos o hijas hasta estar casada, era vivido con mucho miedo a ser repudiadas por la familia, a ser señaladas y a avergonzar a la familia (era una deshonra familiar).

*O íbamos a Francia a comprar preservativos y a abortar.* Idoia, 65 años, Bilbao

*No vengas a casa con una tripa. Claro, pero no teníamos acceso a anticonceptivos, acordaros de las once de Basauri (juicio por abortos clandestinos), que lo hemos vivido. Entonces, claro ni anticonceptivos, ni aborto. No era legales, entonces nos daba Ortuondo los anticonceptivos con las recetitas o una mujer que era del PC era también ginecóloga. Y cuánta gente ha ido a abortar y esa ha sido nuestra generación.* Ione, 67 años, Bilbao

*Nuestros padres vivían con miedos cuando teníamos 18 años, nosotras, o por ahí y nosotras también vivíamos con miedos. No te hablaban, simplemente cuando iban detrás, "Ah, te ha bajado la regla, no te ha bajado, por qué no te ha bajado, no hará falta ir al médico.* Olatz, 65 años, Bilbao

Se aprecia una diferencia entre las mujeres de 65 a 74 años y las de más de 75 años. Las más jóvenes buscan los anticonceptivos para no quedarse embarazadas, fueran o no legales. Algunas de las mayores de 75 años tienen acceso a los anticonceptivos en edades tardías. Sólo una de ellas tuvo acceso a los anticonceptivos fuera del país antes de que estos fueron legalizados en España.

*El temor, siempre al embarazo, el temor a que las mujeres quedaran embarazadas. Ahh, pero mi marido iba a la farmacia y en la rebotica o la re-farmacia o como se llame, para que le dieran el preservativo porque estaba prohibido. Sí, sí, en el año 58, que yo me casé en junio estaba prohibido, entonces íbamos a la farmacia, tenías que ser amigo del*

*farmacéutico para que te lo diera. Pero después ya 3 años o así, fue cuando apareció la píldora en Portugal, que iban amigas mías a comprarla, pero a mí nunca me las, nunca me gustó. Ahora, el preservativo no me hacía mucha gracia, pero bueno, era lo que había para no tener. Josefina, 89 años, Vigo*

*Yo me casé tomando anticonceptivos porque tenía muy claro que, si me iba a vivir con una persona nueva, me iba a vivir en Valencia, dejaba mi trabajo, yo no estaba para quedarme embarazada enseguida y tener un niño enseguida. Pepa, 75 años, Valencia*

*Al tener la niña yo me he puesto como se dice chiu, un diu. Y luego estuve un año, que sí sí, que si no. Pero la médica dijo, no, te lo voy a quitar y me quitó el DIU cuando pasaron 6 meses o más. Luz, 79 años, Bilbao*

*Servidora no va a tener ninguna hija más, si yo me tengo que vaciar, me vació, "Ah, bueno, yo haré la vasectomía "o sea, él se va a operar para que podamos tener... a mí no me importa tener un condón... Dominica, 79 años, Bilbao*

Algunas creen que no necesitan hacerse revisiones ginecológicas porque no tienen relaciones sexuales con penetración

*Yo desde que a mi marido le detectaron el cáncer, no me he vuelto a hacer una citología porque no y no la hago. Josefina, 89 años, Vigo*

Pero también lo contrario, otras reivindican su derecho a seguir teniendo revisiones ginecológicas, ya que

*...en el servicio público de salud vasco (Osakidetza) a partir de los 65 años ya no hacen revisiones. Ione, 67 años, Bilbao*

Alguna consciente de las consecuencias de la falta de educación sexual, le ofrece a su hijo lo que ella no tuvo:

*Yo a mi hijo le he comprado cuando dejó la escuela y fue al instituto, una caja de preservativos. Había una cosa muy mala en el mundo, era el SIDA. Quizás era peor que tener un hijo, entonces yo cuando eso, le dije, "mira, tú ahora*

*vas, te vas a encontrar eso, te vas a echar novia y hay que ponérselo". Luz, 79 años, Bilbao*

#### **4.5.1.1 Nuevas creencias en las mujeres mayores frente a las expresiones sexuales de la juventud**

Todas las mujeres que participan en la investigación reconocen la represión vivida en materia de sexualidad, especialmente por el hecho de ser mujeres, y también que en la actualidad hay cambios en la permisividad sexual; hay más conocimiento, menos ignorancia; alguna manifiesta que actualmente hay demasiada libertad, probablemente no entienden, les cuesta asumir tanto cambio transcendental en cuanto a la sexualidad, no a lo que ha venido de la mano del feminismo, sino de la problemática actual que se plantea frente al consumo de pornografía por niños varones menores de edad. En las críticas a la libertad que envuelve la sexualidad de las y los jóvenes coinciden con lo hallado por Belén Pascual y cols. en su estudio de 2018. Las mujeres lo relatan así:

*...me parece que hay demasiada libertad. Aquí en España, nos dieron libertad y tomamos libertinaje...Chica, yo no, no soy partidaria de lo que hay hoy en día, de tanta libertad. La prueba es que está saliendo lo que está saliendo todo... eh, que estamos equivocando, hasta los niños. Que están haciendo los niños de 8 años... Y tampoco, también hay que aguardar un poco, yo no te digo que va a ser como, como nuestra vida, que vamos, todo era tabú. Yo reconozco que, la vida va avanzando, pero hija, ni tanto ni tan... que es que yo veo cada cuadro y ya soy muy mayorcita, eh, no es que me vaya a asustar, pero no me gusta. No me gusta. Cristina, 78 años, Bilbao*

Otras muchas, en general menores de 75 años ven cambios muy positivos al comparar los conocimientos y actitudes de las y los jóvenes en cuanto a la sexualidad en general.

Ven con naturalidad que los niños y niñas se vean desnudos, se conozcan y jueguen con sus cuerpos.

*...antes nos veían en casa, qué hacías, así, qué andas, eso está muy feo en una chica o no debes ser, o sea, te llamaban la atención, a ver, no te tienes que agachar así, no tienes que hacer no sé qué y hoy en día les meto en la bañera a mis*

*nietos, nieta y nieto y veo que se tocan el uno al otro y lo veo normal, son hermanos. Pero bueno, es un juego, se conocen su cuerpo, saben cómo es el del otro. Lo veo lógico, Olatz, 65 años, Bilbao*

Les parece bien que en la escuela o instituto se imparta educación sexual, que los chicos y chicas hablen, pregunten expresen sus dudas y deseos sexuales, normalizando la posibilidad real de distintas opciones:

*...ahora, yo tengo una nieta, Ione de 11 años y uno de 14 y el otro día les oigo que le dice ella a él, "Oye, Xabi a ti, Tú qué has pensado, que ya van al instituto ¿Qué notas tú? a ti qué te gustan ¿los chicos o las chicas?" Claro, ¡yo no fui así a su madre!, estos están preguntando, esto es una maravilla, porque fíjate tú a esta edad, eso es porque lo viven o lo hablan en el instituto, en casa. Ione, 67 años, Bilbao*

Participan activamente en la educación de sus hijos rompiendo con la tradición familiar del silencio:

*Yo tengo 3 hijas y un hijo. Yo a mis hijos les he hablado de sexo desde chiquitines...compré un libro que venía como con dibujos. Y que trabajaban el padre y la madre en la cama con corazoncitos. Ya todo estaba muy bien, muy bien descrito, pero desde una parte limpia y bonita... Entonces luego ya cuando fueron creciendo, yo les hablaba de todo y cuando han tenido relaciones con sus parejas, o sea, mis hijos han estado educados en lo que yo hubiese querido tener y no tuve. Sekhmet, 81años, Bilbao*

Han aceptado en sus hijas y nietas la diversidad sexual. Se han vuelto sus aliadas para enfrentar la homofobia social y algunas participan en las manifestaciones sociales que reclaman derechos y no discriminaciones en el ámbito de la sexualidad.

Sus palabras corroboran lo que la Encuesta Nacional de Sexualidad puso de manifiesto en 2009. El 77,9% de las mujeres de 55 a 64 años opina que la relación sexual entre dos mujeres es una opción personal tan respetable como las relaciones entre un hombre y una mujer, y lo mismo piensa el 87% de las mujeres mayores de 64 años.

*Mi hija, que ya tiene 50 años ahora, es lesbiana. Desde cría empezaba ya y con nosotras también estaba en las reuniones y tal. Pero creo que incluso le venía bien y tal y yo le decía “es que me pareces maravillosa, más guapa más lista más todo que yo”... ella eligió eso desde siempre, desde que entró en el movimiento feminista. Se empezaron a organizar como lesbianas, ha tenido varias novias bien, jamás, jamás le he dicho... Yo voy en la manifestación de... apoyando a los trans, pero ¿por qué no? Si son personas, pues tienen derecho. Dominica, 79 años, Bilbao*

#### **4.5.2 La maternidad y el sexo**

En todos los grupos predominan las mujeres que han tenido hijos e hijas, son en total el 78%: el 88.8% de las heterosexuales y bisexuales, destacándose que el 100% de las lesbianas no tienen hijos, sean casadas o solteras.

A pesar del alto porcentaje de madres y, aunque se pregunta explícitamente en todos los grupos qué les ha supuesto la maternidad, el embarazo, parto, posparto y la crianza en su vida sexual, sólo en los dos grupos de Bilbao, de mayores y menores de 75 años, se produce una conversación en la que intervienen una al compás de otra.

En los grupos de Sevilla y de Valencia de mayores de 75 años en el que todas, a excepción de 2, han sido madres, no se hace ningún comentario al respecto.

En el grupo de Madrid, todas menores de 75 años, no se hace ninguna alusión a la maternidad. Es el único grupo donde 4 de las 9 mujeres no tienen hijos: son solteras y lesbianas.

En el grupo de Valencia de menores de 75 años, todas a excepción de una han sido madres y tan solo una de ellas expresa su vivencia tras la maternidad que la condujo años más tarde al divorcio. No hubo más intervenciones sobre el tema, se cambió rápidamente de asunto.

Todas las mujeres entrevistadas individualmente con hijos o hijas han aportado sus sentires y experiencias con la maternidad.



Algunas mujeres manifiestan que la maternidad no les afectó negativamente en la vivencia de su sexualidad.

*Mi embarazo era normal, era normal y teníamos relaciones todas normales, una vez que nacía el niño.* Virginia, 68 años, Bilbao

*Bien, o sea seguíamos igual, o sea que bueno, pues... cuando estabas con...que habías tenido la criatura estabas manchando entonces ahí no, ahí no hacíamos nada, pero luego ya sí.* Jasone, 85 años, Bilbao

Para otras fue el tiempo de darse cuenta de que no disfrutaban con la sexualidad tradicional o impuesta:

*Yo tengo cuatro hijas, dos fui a buscar y dos, pues por obra y gracia, me han venido. Y que yo me haya enterado, con ninguna. A mí me vinieron sin saber cómo ni que, vamos que yo pues no me enteré, la verdad. A lo bruto, ni caricias, ni leches, ni nada, ya te digo, no sé cómo tengo cuatro hijas. Yo creo eso viene por obra y gracia.* Cristina, 78 años, Bilbao

*Yo tengo 3 hijas y un hijo. Tienes los hijos con el mismo petardo, que no aprendes nada, no, al contrario, y empiezas a rechazar, ya empiezas a rechazar, pones pegas, porque no ha cambiado nada en él y cuando eres madre, eres más sensible, hay algo que se abre que no hay una respuesta por parte del personaje y entonces con la misma persona, yo en este caso, yo no aprendí más que a rechazarlo, me molestaba. Y ya te vuelcas más en los hijos, en la alegría del niño, en darle pecho y luego como los he tenido cada dos años, pues no te da mucho tiempo a, ya luego, yo no aprendí más que a rechazarlo, me molestaba. Te vuelcas más en los hijos cuando van creciendo te vas dando cuenta y diciendo qué estoy haciendo aquí.* Sekhmet, 81 años, Bilbao

Algunas mujeres perciben la crianza como muy cansada, por lo que el deseo sexual queda aplazado:

*Agotamiento es, pero no es que no te llame el tener relaciones, no. El sexo es divino, yo creo, pero a veces es tan importante o más el poder dormir o el poder descansar una hora más, ¿no? Creo que era por eso el motivo de esa desgana después de tener hijos.* Olatz, 65 años, Bilbao

*Yo también al tener muchos hijos y no ayudarse con biberón también, te quedas muy fría. Te dilata, se queda fría, fría, fría. Y eran unas broncas que, claro, el ambiente era para no, que es lo que tú dices, pero no, yo luego meses y meses después yo estuve sin tener sexo, y él sí quería.* Valeria, 65 años, Bilbao

La maternidad es un mandato que todas las mujeres han de cumplir y forma parte en nuestra cultura de la identidad femenina; es un rol social preasignado a todas las mujeres, forma parte del “contrato social” del sistema patriarcal a través del cual se diseña una conceptualización de la identidad femenina que va construyendo un modelo de mujer basado en la sumisión, el cuidado, lo privado y lo doméstico (Casado Mejía y García-Carpintero, 2018). La presencia de este mandato coincide en ambos grupos, aunque se ve una diferencia en cuanto a la edad. En las mujeres mayores de 75 años hacen lo que se espera de ellas, algunas se plantean no ser madres, pero acaban aceptando el mandato.

*Mis hijos no fueron deseados, ¿Eh?... ¿Eh?... (tuvo 2 hijas).* Josefina, 89 años, Vigo

*Yo no quería tener criaturas... Dije: “Yo voy a trabajar, hasta que no esté fija, servidora, no se embaraza”. Y cuando parí dije, “Ay mi madre” ya había caído. Y entonces, eso te va cogiendo más rechazo al tío, porque tú vas aceptando.* Dominica, 79 años, Bilbao

En las mujeres de entre 65 y 74 años hay algunas que se plantean trasgredir el mandato, aunque es tan fuerte que deciden ser madres por la curiosidad de saber qué es la maternidad y por el reloj biológico que consideran que tiene caducidad. Este reloj biológico forma parte del mito del instinto maternal, que fomenta el deseo irrefrenable de ser madre antes de que se pierda la capacidad biológica de gestar, pero no tiene ningún fundamento (Casado-Mejía y García-Carpintero, 2018). Prueba de ello, es que no lo expresan como un verdadero deseo, no es un instinto innato, como tampoco lo son el amor romántico o la pasividad sexual, sino una construcción social de un sistema asimétrico de relaciones de poder (De Beauvoir, 1969), un lugar de alienación y esclavitud femenina (Badinter, 2011).

*Se me quitaron también muchísimo las ganas de relaciones sexuales. Y bueno, la verdad es que me resultó muy duro. Resultó duro, porque quise hacer o sea fue una maternidad muy pensada, yo ya estaba como en el límite que estaba a 35 años y decidí que tenía, que era entonces o nunca, no tenía ese impulso ni rollo así maternal pero sí, una curiosidad infinita, eso sí, de saber lo que era ser madre. Sandra, 67 años, Bilbao*

Algunas cumplen con el mandato a sabiendas que la relación con la pareja va a empeorar por conflictos con la crianza y la distribución del trabajo y porque va a repercutir en su libertad, sobre todo las mujeres que socialmente estaban en el mundo laboral y/o de asociaciones organizadas. Como diría Marcela Lagarde (2011), la maternidad legítima el “modelo tradicional hegemónico de mujer, madreposa” que supone fundamentalmente el cuidado continuo como forma de vida y la postergación de los proyectos propios para atender las necesidades de las y los otros. Tantas exigencias y sobrecarga, en muchos casos se acompaña de agotamiento que repercute en todas las áreas de la vida, incluido el deseo, y frecuentemente se acompaña de culpa. Lo que está claro es que genera desigualdad, así lo expresan las mujeres:

*No tenía ningunas ganas de tener relaciones. Él seguía queriendo todo el rato y la verdad es que fue un poco duro. Me parecía fatal la proporción en que trabajaba él y la que trabajaba yo con la crianza, me parecía tan desproporcionada, que me quitaban las ganas de todo. Me ponía de uñas de continuo, fue duro, de tal manera que se rompió muchísimo, mucho la relación y considero que, a partir de ahí, no fue una relación satisfactoria, aunque estuvimos mucho más tiempo juntos y sí, que me quedé preñada otra vez y aborté. Sandra, 67 años, Bilbao*

*Durante 8 meses, o 1 año o así, para mí no existió el sexo. Con 23 años que tengo, “esto es lo que me espera de la vida”, “ya no voy a hacer nada más” y entonces hubo un desbordamiento de “yo no quiero ser más”, “yo no voy a tener más hijos”. Y a los 11 años sin anticonceptivos ni nada, cuando ya volvía a retomar una relación sexual normalizada me quedé embarazada. Ione, 67 años, Bilbao*

Parece que existe, por los perfiles y los relatos de las mujeres, una relación entre las separaciones y/o divorcios y la maternidad. Algunas mujeres, aunque estuvieron varios años con el marido o pareja antes de tomar la decisión, el detonante, en algunos casos, fue la maternidad, la crianza, la desigualdad de tiempo y espacio para cada uno. Eso fue minando la relación hasta decidir separarse.

*Y, de repente, fue tener un hijo, y o yo me enteré entonces y la cosa ya venía de largo, o mi marido por aquel entonces, pues bueno por la noche se iba de picos pardos. Hasta que me enteré de que estaba liado con una vecina de tal y cual; bueno, aun así, seguíamos manteniendo una vida sexual más menos, no tan activa, pero bueno, pero más menos. Pero, de repente, yo ya empecé a notar como que ya no tenía un hijo, ya tenía dos. O sea, esa sensación de uff, esto no es lo que yo fantaseaba. Y, de hecho, nos separamos, duramos 3 años, a los 5 nos separamos, pero vamos yo aguanté ahí 2 o 3 años muy mal, porque no era mi expectativa, porque no me lo esperaba, no era mi fantasía. Me cambió, me cambió por completo, cambió por completo, la vida.* Flor, 70 años, Valencia

El mandato incluye la obligatoriedad de tener relaciones sexuales coitales con el marido, aunque no quisieran y aunque cada encuentro supusiera un embarazo.

*Cada vez que él, era como forzarme para estar conmigo y me embarazaba. He sufrido mucho en tener a mis hijos. Yo tenía miedo al sexo con mi marido entonces, poco a poco se ha ido enfriando eso y del sexo, no, casi, yo sí puedo sentir una caricia, pero sexo, no, no, no, no, no lo siento, como que no existiera en mí eso. Yo sufrí mucho al tener mi primera hija, casi una semana con dolores. Pero eso me causó un miedo. He tenido 5 hijos. Mi marido se murió joven, yo quede muy joven, a los 43 años o así.* Margarita, 71 años, Bilbao

Para mantener la idealización de la maternidad no se habla en los ámbitos sanitarios ni sociales de los cambios que supone a todos los niveles, personal, relacional, laboral y social. Los cambios corporales afectan a la autopercepción de las mujeres. “Los cambios físicos originados por los embarazos y el avance propio de la edad, provocan variaciones visibles

en la constitución del cuerpo, los que no resultan fáciles de aceptar, toda vez que enaltecemos la belleza de la juventud y observamos con desprecio características corporales que dan cuenta de aquellos “signos” de vejez como son, las arrugas, las canas y la imagen del cuerpo envejecido” (Ramos Pinilla y cols., 2018). Algunas de ellas se ven feas, viejas, no les gusta su cuerpo porque se deforma y esto repercute en su autoconcepto y su vivencia de la maternidad.

*Me sentó bastante mal, me veía gorda, me veía vieja, me veía inútil, me veía en casa cuidando a mi hija. Nuestra relación muy mala, además, no había sexo. Ione, 67 años, Bilbao*

*Cuando tuve mi primera hija, yo no quería verme a mi cuerpo, porque se deformó, estaba tan feo. Margarita, 71 años, Bilbao*

### **4.5.3 Menopausia**

La sexualidad femenina representa un importante aspecto de la salud integral en la vejez, porque mediante ésta se fortalecen vínculos físicos y afectivos con la pareja, permite establecer seguridad en la propia persona y su entorno, además de aportar aspectos positivos a la salud contribuyendo al desarrollo de una vida plena (Briceño Guel, 2017).

Desde hace más de medio siglo ya se demostró que ni la edad ni la menopausia anulan la respuesta sexual humana. La sexualidad permanece o acompaña al ser humano a lo largo de su vida. “Teniendo en cuenta los cambios fisiológicos, el estudio de William Master y Virginia Johnson (1966) concluyó que, a pesar de los mismos, las respuestas sexuales tanto de hombres como de mujeres viejas, pueden satisfacer sus deseos y obtener placer sexual en el ejercicio de la sexualidad” (Bernal y Pochintesta, 2022, p. 321).

Todas las mujeres participantes en esta investigación han vivido la menopausia manifestando experiencias principalmente positivas, aunque también las hay negativas y neutras.

Como el grueso de mujeres que se acerca a esta etapa sin desequilibrios físicos, emocionales ni sociales (Andrés, 2022),

muchas de las participantes no tuvieron ningún problema con la menopausia:

*Lo de la menopausia pasó a ser un cuento chino porque realmente yo no tuve ningún problema.... Yo con lubricantes o con el juego puedo activar la vagina. Sole, 71 años, Valencia*

*Me ha dado la menopausia en mis 38 años. Y el médico me dijo que no tome hormonas, que solamente necesito una tranquilidad, que salga a pasear y que disfrute y que me distraiga, y así iba pasando... He tenido un poco de ese calor que viene. Sí, lo he tenido unos pocos días y después como si nada, como si no hubiera tenido menopausia y lo he pasado muy bien y mi relación sexual todo normal. Virginia, 68 años, Bilbao*

*Tampoco tuve sofocos ni nada, nada la cosa ya... luego tengo un lapsus ahí, de cosas que no puedo explicar. Sara, 76 años, Bilbao*

*Y la menopausia no he tenido ningún problema. Después de un tiempo de no haber penetración me costó, utilicé lubricantes y después se abrió, una cosa curiosa, estaba cerrado y se abrió. Y ahora al inicio me pongo lubricante y ya funciona bien. Y espero seguir funcionando muchos... Adela, 67 años, Valencia*

*Y es verdad que, por ejemplo, con la menopausia a mí lo que me fastidió, fueron los sofocos. A mí sí me atacó muchísimo, pero no me atacó la libido; todo el mundo diciendo la libido, te vas a quedar medio seca. A mí no me ha pasado eso. Bárbara, 72 años, Madrid*

*En la menopausia a nivel sexual, no recuerdo que me bajaran. Tampoco de que me subieran ni que me bajaran. Sí que es un hecho más físico, que se produce una cierta sequedad vaginal. Sandra, 67 años, Bilbao*

Algunas hablan del mito de la menopausia, la falta de deseo, los sofocos, la sequedad vaginal. El mito de la pérdida de deseo tras la menopausia responde a la creencia social alimentada por el patriarcado y en estrecha relación con religiones como la católica, de que la sexualidad solo tiene la fi-

nalidad de reproducir seres humanos (Torrado Ramos y cols., 2023). Se alimenta la falsa idea, arropada por la industria farmacéutica, de que el deseo sexual disminuye con los cambios hormonales de la menopausia, creándose una inexistente enfermedad y un discutido diagnóstico “la disfunción sexual femenina”, susceptible de ser tratado con fármacos. (Andrés, 2022; Freixas, 2009). Las mujeres que hacen suya esta creencia, así como la de que solo son deseables sexualmente para los hombres, las mujeres jóvenes y bellas, pueden sentirse desvalorizadas con el paso de los años y los cambios físicos que lo acompañan, lo que afecta de forma central al deseo sexual.

*Como yo le llevo 14 años a mi pareja, entonces yo tuve la menopausia muy pronto como a los 42 años, entonces, es verdad que la libido se me fue muy abajo. Y ahora ella, con la menopausia, la suya también se vino muy abajo, y sí tenemos sexo, pero bueno...* Una, 66 años, Madrid

*Yo los sofocos, de horror y encima, me detectaron un problema de tiroides, hipertiroidismo, lo pasé supermal. Me vino a los 11 años la regla y se me fue con 52 y en esos años unos dolores..., mal la regla y mal la menopausia. Pues yo con la menopausia, pues menos todavía.* Cristina, 78 años, Bilbao

*Y entonces, noté una sequedad vaginal que ya la penetración, que nunca he tenido problemas, que siempre he sido como muy jugosa, de pronto noté mucha sequedad, y ni con saliva, ni con aceite ni con vaginasil, que me escocía, nada.* Concha, 78 años, Valencia

*La bajada hormonal es una realidad como una casa.* Catalina, 76 años, Valencia

Aparece la creencia de que ya no vales:

*Uy, la menopausia es la que nos ha llevado a la ruina. Una vez que se te quite la regla. Mal asunto. Pero se apaga la persona. Ya no, no hay chispa, no hay nada. No sé, a mí me llega con dolor de cabeza, he sufrido dolor de cuerpo o unas agresiones a mi cuerpo. Sentía una quemazón.* Valeria, 65 años, Bilbao

En numerosos artículos se citan los síntomas derivados de los cambios hormonales de la menopausia que pueden interferir con el disfrute sexual, casi todos ellos en relación a prácticas coitales (sequedad vaginal, atrofia vaginal...) (Cayo Ríos y cols., 2003). Sin embargo, son múltiples los estudios que confirman que no hay cambios en la satisfacción ni en la obtención de orgasmo (Northup, 2009).

*Estuvimos muchísimo tiempo sin tener relaciones sexuales, muy esporádicamente, porque yo tenía una sequedad vaginal tremenda. Y cada vez que me, no me podía penetrar, porque era un horror, o sea, un dolor insoportable. Teresa, 70 años, Madrid*

Algunas mujeres recurrieron a medicarse con hormonas para paliar los síntomas de la menopausia con lo que descendió la sintomatología y no refieren una bajada de deseo:

*Luego... vuelves otra vez a... a tener deseo, ¿no? Yo pienso que no, que no influye. Uff... la menopausia, la tuve tan joven, que sí... sí me afectó, lo pasé mal, pero bueno, gracias a la ginecóloga que tengo, o que he tenido, me mandó pastillas, parches y tal y bueno, no lo he pasado mal del todo. Que la menopausia no afecta. A mí por ejemplo no me afectó (a la vivencia de la sexualidad). Yo creo que es más la pareja, que... Sheila, 67 años, Madrid*

Otras mujeres que tuvieron una histerectomía refieren experiencias negativas con mucha sintomatología, sofocos, sobre todo, malestares emocionales y ningún deseo sexual. En estos casos la extirpación de los ovarios supone el cese brusco de hormonas que actúan en múltiples tejidos del cuerpo, lo que provoca malestares biosicoemocionales que también afectan al área de la sexualidad, que pueden mejorar con tratamientos sintomáticos hasta la adaptación a la nueva situación. Estos tratamientos no siempre estuvieron disponibles para las mujeres hace 40 años y no todas resintieron a nivel sexual la privación hormonal que supone la extirpación de ovarios:

*Estuve una temporada, pues eso, todo el día llorando por las esquinas, con unos dolores terribles y al final me operaron. Me hicieron una histerectomía. O sea que fatal. O sea que, de sexo, ya ni te cuento. Idoia, 65 años, Bilbao*



*No, porque a mí me dejaron, o sea, ellos me quitaron la matriz, pero me dejaron el cuello y entonces yo seguía igual, o sea, que. No, no, no, no, no, ovarios no me dejaron, me dijo el médico que me dejaron el cuello de la matriz pues para que siguiéramos con el sexo... Hombre, los sofocones esos sí, terribles, además, de repente tenía un frío terrible de repente un calor, pero bueno, los pase bien. A mí no me dieron nada para tomar ni nada, ¿eh? Para ello, o sea, hoy te dan de todo. Jasone, 85 años, Bilbao*

Otras mujeres no sienten cambios en la falta de deseo, unas porque ya no tenían relaciones sexuales desde que enviudaron, otras porque tomaban medicación y otras, porque la menopausia transcurrió de forma fluida sin manifestaciones intensas que alterasen los diversos ámbitos de su vida (Villagómez, 2017):

*A mí me paso a los 46 años. Para entonces ya murió mi marido, ¿no? Así es que no he sentido, si es que tenía más deseos del sexo o no. Margarita, 71 años, Bilbao*

*Ya tenía yo la menopausia y el psiquiatra me avisó de esta historia de cómo era, (la toma de antidepresivos) que si me había notado que me había bajado la libido y eso, que le contesté, pues un poco lo mismo que os estoy contando a vosotras, tampoco lo he notado mucho, porque yo no soy una persona que me considere con mucha libido. María, 66 años, Madrid*

*Pero yo no le he dado mucha importancia a la menopausia, porque para mí ha pasado casi sin enterarme, pero es verdad que nuestro deseo, tanto por parte mía como por parte de ella, ha ido bajando. Carolina, 67 años, Valencia*

*Pero no he vivido con miedo mi sexualidad, entonces para mí no supuso una liberación, tampoco supuso un descenso. Yo no sentí esa falta de deseo con la menopausia, ni mucho menos, ha ido decreciendo el deseo muy, muy, muy lentamente y de vez en cuando, también sigo teniendo deseo sexual, pero no es aquella efervescencia de los 40 años, ni los 50 años, ni los 60. Decreciendo. Julia, 79 años, Madrid*

Tanto en los grupos de las mujeres mayores como en el de las menores de 75 años en relación a sus prácticas sexuales,

algunas dicen que se atreven más, se reconocen con poca vergüenza, que siguen disfrutando y sienten liberación y la viven sin problemas; es más, a algunas la menopausia les estimuló. Forman parte de ese grupo de mujeres que han entrado en la segunda mitad de la vida desarrollando la capacidad de ser agentes de su propia sexualidad (Andrés, 2022).

*No tuve ni sofocos, lo pasé muy bien, de todas maneras, antes de tener la menopausia yo ya me tomaba cosas para el sistema nervioso o para los sofocos, que no los tenía. Entonces desapareció, al año me volvió a venir la regla, se acabó, pero no tuve ningún problema, pero a nivel sexual yo tenía ganas de estar siempre con fiestas, o sea, a mí, me estimuló.* Sekhmet, 81 años, Bilbao

*Es la mejor época, después de la menopausia. Sí, porque es como una liberación de todo.* Laura, 68 años, Madrid

*Yo la menopausia no, no he sentido nada y, un día se fue y hasta luego. En todo caso más tranquilidad, porque en mi caso ya no tenías ese problema, incluso tenías más relaciones, eso era una maravilla.* Dominica, 79 años, Bilbao

En ocasiones, se atribuyen a la menopausia síntomas propios de otras enfermedades. Cuando se corrigen adecuadamente estas dolencias, se recupera la energía vital y el deseo sexual que no desaparece con la menopausia:

*Yo la tuve muy jovencita, y pasé una época en que todo el mundo pensaba que tenía una depresión. Era pues por el trabajo, por el estrés, por el no sé qué y por eso fui a hacerme una revisión al ginecólogo y me dijo “pero esto no es de menopausia...”. Y me descubrió que tenía hipotiroidismo. Y con la pastillita que llevo tomando veintitantos años, fue como que pasé una menopausia, como que aquello era el jolgorio. Ni tuve ninguna hinchazón de tripa, ni dolor de cabeza, ni nada, porque es una maravilla, yo lo que tenía era falta de yodo. Y una cosa, me quitó la otra y no tuve que pasar esa sensación de no tener ganas de sexo. Me aumentaron las ganas de sexo es que no tiene por qué ser así. Yo creo que eso es mental... Se disfruta exactamente lo mismo, no tiene absolutamente nada que ver, pero tenemos... mentalmente, te contraes. Estás como que ya no, y eso es un rollo mental ...*Ione, 67 años, Bilbao

Otras dicen que no les apetece, están cansadas o tienen problemas de salud, que les influye en el deseo y en la práctica, porque “el estrés y el cansancio derivado de las múltiples actividades que concurren en la vida de las mujeres en esta etapa son determinantes en la disminución del deseo y de la actividad sexual” (Andrés, 2022, p. 166):

*Yo mal. Es que hoy otra vez me duele y hoy otra vez me duele y no tengo ganas porque no estoy bien y ¿eh? Yo creo que sí, sí, sí afectaría hablo de mí y si afecta. Ni duermes ni nada. Estás con el humor allá arriba, con el humor allá abajo.* Olatz, 65 años, Bilbao

Algunas dicen que tienen menos relaciones y deseo, que están más tranquilas, o han tenido un “bajón en la sexualidad” pero lo achacan a la edad, no a la menopausia.

*Sí que ahora tengo bastante bajón en la sexualidad, por la edad.* Nora, 76 años, Valencia

Es reseñable que las 3 mujeres bolivianas que participaron en el estudio tienen diabetes. Si bien no existe evidencia científica que relacione la diabetes con la menopausia, una de ellas las asocia entre sí. Sin embargo, ninguna de las tres refiere alteraciones en el deseo sexual:

*Cuando me pasó eso, tenía muchas erupciones en todo el cuerpo. Es así que me salieron como puchichis en todo el cuerpo, en los pechos, en la cabeza, en los ojos, casi todas las pestañas se me salieron en fila, pero en todo, hasta en mis partes. Y cuando fui al médico me hicieron analítica y tenía la diabetes. Altísimo el azúcar 350/ 370. En fin, “mira la menopausia muy bien acompañada te vino a ti”, me dijo el doctor, “porque siempre viene con algo, pero a vos te tocó la parte más mala”. Porque algunos les tocan, dolor de cabeza, dicen que viene siempre acompañado con todo tipo de males-tares, pero a mí, sí. Y hasta ahora sigo con la diabetes, que me pincho: insulina, sí.* Valeria, 65 años, Bilbao

#### **4.5.4 Los problemas de salud como oportunidad de explorar otros caminos**

**Salud y Edad:** No existe una edad donde la salud empeore ni donde la personalidad cambie (Fernández-Ballesteros,

2004, Quero Bravo, 2022). La asociación entre vejez y enfermedad es, por tanto, equívoca, pues mientras la primera atañe a todos los individuos, la segunda solo afectará a algunos de ellos (Alonso Valera y cols., 2004). Este hecho es importante, pues relacionar la normalidad con la autonomía y la patología con la dependencia, provoca el desempoderamiento y la consiguiente pérdida de autonomía y autoestima en las personas mayores. De todos modos, aunque vejez y enfermedad no son sinónimos, la mayor probabilidad de enfermar en esta etapa del ciclo vital es un hecho (Lacub y Sabatini, 2013). En esta misma línea, el aumento en la esperanza de vida conlleva a su vez un incremento de enfermedades crónicas que, en algunos casos, resultan incapacitantes, como puede ser el caso de las demencias, entre ellas el Alzheimer (Gracia Ibáñez, 2011).

**Salud, edad y sexualidad:** En la relación buena o mala salud y sexualidad hay diferencias en las conclusiones de distintos estudios consultados: hay quienes no encuentran que mejore la salud cuando se tienen prácticas sexuales (Bernal y Pochintesta, 2022, p.321), quienes defienden que las relaciones de pareja aumentan la salud tanto física como mental, pues aportan apoyo instrumental, emocional y social (Quero Bravo, 2022; Blieszner, 2006, citado en DeLamater y Koepsel, 2015) y quienes aportan, con sus resultados sobre las actitudes y preocupaciones de las personas mayores sobre el sexo y la sexualidad, que es la salud, y no la edad, lo que verdaderamente impacta la sexualidad (Gewirtz-Meydan y cols., 2018; Bernal y Pochintesta, 2022, p.322).

*También los problemas, preocupaciones, apagan a las personas, apagan; no se tiene esa gana esa mente, de pensar en el sexo.* Valeria, 65 años, Bilbao

Otro de los preconceptos presentes, asociado a la salud, es el que refiere que el ejercicio de la sexualidad puede ocasionar problemas fisiológicos en las personas viejas. Este prejuicio no solo no tiene fundamento científico, sino que, por el contrario, varios estudios dejan en evidencia que el ejercicio de la sexualidad aumenta el bienestar físico y mental (Lacub y Sabatini, 2013), adhiriendo a esta premisa, el estudio realizado por DeLamater (2012), que demuestra que la presencia de enfermedades no es un obstáculo para el desarrollo sexual de las personas viejas.

Dos tercios de nuestras participantes reconocen tener algún problema de salud:

*Gráfica 7. Distribución de los Problemas de Salud*



*Fuente: Elaboración propia*

Ellas sí hablan de la relación salud-enfermedad con sexualidad.

*Si no estás bien. Eh, físicamente, te duela lo que te duela, pocas ganas tienes de juerga. Olatz, 65 años, Bilbao*

Estas experiencias coinciden con los resultados de Laura Cala Vergel (2022): “En la mayoría de los estudios donde se analizaba el impacto de una enfermedad, condición, o emergencia médica en particular, se identificó que la principal consecuencia en la sexualidad es la disminución de la actividad sexual, en el caso de personas que atravesaron un infarto, esto es resultado de recomendación médica, pero en otros casos como cáncer, la utilización de catéter urinario crónico y la incontinencia tiene que ver con otros factores como la autoestima, la autopercepción del estado de salud, la disfunción eréctil, y la dificultad de llegar al orgasmo. En el caso de lesiones cerebrales, se identificó que estos cambios en la sexualidad estaban más relacionados con el proceso de envejecimiento que con la condición médica como tal”.

*Yo cuando tenía 40 años hice un cáncer de mama. Me provocaron una menopausia prematura. El proceso de la enfermedad afecta a la sexualidad, porque me hicieron una*

*mastectomía. Y también a nivel sexual, las medicaciones que tomas te bajan la libido.* Carmen, 65 años, Madrid

“Algunas enfermedades (como la cardiopatía isquémica, la diabetes o el cáncer) influyen en la sexualidad durante la vejez” (Velandia, 2007 citada en Quero Bravo, 2022). Además, determinadas condiciones médicas que afecten de forma negativa a la movilidad y a la resistencia, como es el caso de la artritis, puede limitar la actividad sexual, así como hacer incómodas algunas posiciones (Rheume y Mitty, 2008). Sin embargo, cuando las relaciones sexuales con la pareja son satisfactorias en la edad adulta, llegan a la vejez con la misma satisfacción, a pesar de las dificultades físicas (Quero Bravo, 2022), incluso perciben que su actividad sexual era óptima cuanto mayor salud tenían (Torres Mencía y Rodríguez-Martín, 2019, p.4).

*Tenía epilepsia y tomaba Tegretol y Depakine pero, sin embargo, era tal nuestro amor, que él funcionó perfectamente.* Josefina, 89 años, Vigo

Probablemente, no se sabe más sobre este tema porque sigue presente el estereotipo de la vejez como asexual en los servicios médicos, lo que dificulta la expresión de estas problemáticas. Hugo López-Ramos y cols. (2019) encontraron que solo el 10% de los médicos preguntan a los adultos mayores en las consultas si son personas sexualmente activas, así mismo solo el 17% preguntan sobre enfermedades de transmisión sexual.

**La salud física** es un elemento importante al hablar de sexualidad en la tercera edad (Quero Bravo, 2022); el envejecimiento y sus consecuencias en términos físicos y corporales pueden ser una barrera para ejercer la sexualidad en relación con la autoestima y la autopercepción (Cala Vergel, 2022).

Los problemas de salud y las medicaciones pueden afectar a la libido, como recogen varios autores y autoras. “Los antidepresivos pueden provocar disminución de la libido y anorgasmia en la mujer, o disfunción eréctil en el hombre (Alonso Valera y cols., 2004). Determinadas operaciones también pueden influir en la conducta sexual, como la alteración corporal derivada de la mastectomía en las mujeres (puede generar apatía en ellas) o la prostatectomía en los hombres (pérdida del deseo sexual) (Quero Bravo, 2022).

Podemos apreciar sobre este tema que la mayoría de las mujeres no aluden a él espontáneamente, pero si se les pregunta directamente parece ser que, ya a estas edades, tienen mucho que contar sobre la enfermedad y sus repercusiones en la vivencia de la sexualidad.

La realidad que relatan las mujeres del estudio es bien diversa y llena de matices. Reconocen de forma general que los problemas de salud y las medicaciones pueden afectar al deseo, y que se vive peor si no reciben información por parte de profesionales de salud.

*Ya con la enfermedad, yo a partir de los 75 años he tenido menos impulso sexual, sobre todo por la enfermedad, los movimientos, las dificultades y las posturas sexuales... pero tengo a veces pérdidas de pis, de pronto me da temor masturbarme, digo, a ver si voy a desencadenar una pérdida mucho mayor. Yo tengo una enfermedad que en alguna medida me preocupa, el que si me masturbo me vaya a estropear el meato urinario, y entonces tenga pérdidas, que es una cosa que se produce en los enfermos de Parkinson y dices, no voy a fastidiar más el tema, ¿no? Julia, 79 años, Madrid*

*Me afectó mucho un tema físico y hay una medicación que debe haber afectado la libido de una manera importante. Me sequé durante bastante tiempo. Es que 20 años con una medicación que afecta a la libido, Escitalopram, pero 20 años tomándola, pues bueno, hay un rollo físico que afecta y que necesitaba tomarlo, no como depresión, sino como recaptador, de lo que es la serotonina y dopamina que tengo afectada por la polio y la dichosa postpolio. Yo en esos primeros años he tenido relaciones estupendísimas, sin problema. Ha sido, más a largo plazo, al tomarlo durante tanto tiempo. Marga, 66 años, Madrid*

*Tuve una menopausia prematura, me la forzaron la médica, la ginecóloga, porque tenía unos miomas muy grandes y entonces pues en vez de operarme, pues vieron mejor provocarme la menopausia y me dieron unas inyecciones terribles y lo pasé fatal. Idoia, 65 años, Bilbao*

*Ahora que llevo un año un poco aciago, porque primero tuve un accidente, ahora me han hecho una operación y no sé qué... Y sí que ahora lo único que ocurre es que no, es que*

*estoy sexualmente potente, menos ahora que me han hecho una operación hace poco, pero sí que soy muy consciente de mi sexualidad.* Laura, 74 años, Valencia

Cinco mujeres de los grupos relatan que han pasado por una histerectomía (en la ficha que han de rellenar con sus datos solo una de ellas lo refiere al preguntar por enfermedades). Para una de ellas, la sequedad vaginal que acompañó a esta menopausia provocada fue el fin de sus relaciones sexuales pues su práctica normalizada era el coito.

*Estoy operada, sí, bueno, es que a mí no, no tengo ovarios ni cuello de útero desde hace mucho tiempo y entonces yo no sé si fue por eso. Entonces, eh, las relaciones que yo tenía con mi pareja yo creo que entorpecieron mucho el tema de tener tan pocas relaciones porque eran, o sea, yo no quería que me penetrara por nada del mundo. Lo que pasa que bueno, pues éramos un poco antiguos, o sea, ahora yo he descubierto con la edad muchas más cosas y he madurado muchísimo y me he hecho muchísimo más abierta, pero en aquella época pues, pues no lo era.* Teresa, 70 años, Madrid

Para otras, la histerectomía supuso una oportunidad de hacer cambios en su vida sexual.

*Sí que noté muchos cambios en mí. En mí a nivel energético a raíz de quitarme el útero... pero a nivel sexual lo único, claro, la angustia, no tenía ganas de tener relaciones. Era que tenía reseco vaginal y me empecé a poner el aceite de hipérico y eso me lo solucionó, no tenía problemas. Noté cambios a nivel energético y una mayor percepción, tenía la percepción mucho más abierta, percibía toda la naturaleza. No sé qué pasó ahí, pero la percepción aumentó mucho.* Jardi-lla, 72 años, Valencia

*Luego me surge lo del cáncer en el endometrio... lo primero que le dije al oncólogo, es que, si al quitarme el útero y los ovarios yo iba a perder sensibilidad, menos mal que luego me tocó una buena oncóloga que ya después me abrí más y me dijo "para nada Catalina, tendrás ciertos problemas al principio, lo mismo se te queda más cerrado o un poco más reseco, pero no te preocupes". Cuando yo ya voy al ginecólogo yo sabía que lubricaba exactamente igual que antes, porque yo, ya volvía a lo de antes, porque yo me podía correr y tenía uno*



*y tenía dos, y mientras él tenía uno, yo tenía tres. Yo tenía miedo de que al penetrarme me fuera a doler. Catalina, 77 años, Sevilla*

El deseo, y con él las prácticas sexuales, se resienten ante el diagnóstico y durante el tratamiento de enfermedades en su fase aguda, tanto de las que puede sufrir la mujer como su pareja.

*Te estoy hablando del año, pues el 50 sí, 52, me dieron 20 sesiones de radioterapia. De radio, entonces, claro, como era aquí que me ponían unos cinturones de plomo para proteger los ovarios del radio por, ¿eh? Hemos estado 3 años, caos porque él tuvo varios infartos, tuvo una neumonía bilateral, bacteriana, coincidiendo con el inicio de la pandemia. Y después yo tuve una hidrocefalia. Escarlata, 76 años, Valencia*

*Y el médico le dijo, el psiquiatra, le dijo, “Yo te curo la depresión y te curo todo, pero la libido te vas a quedar sin ella”, pero él dijo, fíjate con lo sexual que era, tenía 59 años o 60, “No me importa, pero es que yo tengo que trabajar, yo tengo que levantarme a la mañana, yo tengo que luchar por mi familia, yo tengo que seguir con mis negocios”. Pues me conoce a mí y empieza el rodaje conmigo, se le altera la libido y que por eso es el motivo de él, de venir a mí. Josefina, 89 años, Vigo*

Sin embargo, cuando las enfermedades se cronifican y tienen un tratamiento apropiado, no afectan la vivencia de la sexualidad, ni de mayores ni de jóvenes (DeLamater, 2012). Las enfermedades, una vez pasada su fase aguda no solo no impidieron relaciones placenteras, sino que facilitaron encontrar nuevas formas de disfrutar. Otro de los preconceptos presentes, asociado a la salud, es el que refiere a que el ejercicio de la sexualidad puede ocasionar problemas fisiológicos en las personas viejas. Este prejuicio no solo no tiene fundamento científico, sino que, por el contrario, varios estudios dejan en evidencia que el ejercicio de la sexualidad aumenta el bienestar físico y mental (Lacub y Sabatini, 2013).

*Claro, yo estoy bien, son los huesos los que me matan. Que están... tengo un dolor aquí en la cintura, ahí fino y bueno, todo y más. Pues bueno, yo esto, fíjate la prótesis ésta, me la pusieron en el 2006 o no sé si fue la prótesis ésta. Yo para*

*entonces ya tenía los huesos mal. Y a mejor no han ido. Sí, sí, sí, sí. También le operaron de la rodilla y de la cadera. No había problema (en el sexo). Jasone, 85 años, Bilbao*

*Para nada, a mí me mandaron una cremita y un no sé qué, me mandaron unos óvulos de no sé cuánto, que sí, que eso sería para cicatrizar por dentro. También es que como él dice “yo creo que ahora con la edad la tengo más pequeña” y ya no llega a donde a lo mejor podía hacer daño. Y empecé con mucho cuidado, nosotros estamos igual que antes o quizás mejor, porque sabemos hasta otros trucos que hemos aprendido. Catalina, 77 años, Sevilla*

Corroboramos en los testimonios recogidos que las enfermedades de los compañeros que afectan a la erección y por tanto impiden o dificultan el coito, genera diferentes reacciones en las mujeres. Algunas se preocupan porque el coito pudiera ser perjudicial para su salud en general y proponen como alternativa una sexualidad más global y otras prácticas genitales, pero se topan con la falta de aprendizaje de los varones de disfrutar del placer global que proporciona el cuerpo y de desarrollar la sexualidad global compartida.

*Algunas veces, aunque él ya es bastante mayor, desde que ya no podía tener erección permanente, se enfadó, y no quería nada, (risas) .... no quería ni que le tocara en ese momento ¿no?, entonces nos distanciamos un poco... lo que pasa es que me asustó, porque cuando intenta penetrar se pone mal y digo “a ver si le da un pasmo” (jaja). Digo “para, no, ay coño”. Porque me asusto, porque él quiere y no puede, entonces digo “con caricias basta”. Podemos acariciarnos y ya”. Él ya lo intentó con los médicos y llevó tratamiento de homeopatía. Y también le dijeron otro tratamiento, pero ese no se lo pudo tomar. Jadilla, 72 años, Valencia*

*Y ahora lo que pasa que él es diabético, y con la diabetes, merma bastante, pero bueno yo digo, como dice mi amiga Lola, yo me río mucho con ella, “Hija dedogracia” Jajaja y es verdad que cuando no se puede hay muchas otras formas de disfrutar. Y es verdad que yo algunas veces disfruto más que cuando estaba en plena forma, y luego, pues hemos tenido una vida que cuando se podía más, más y cuando se podía menos, menos, pero ya está, hay muchas formas de disfrutar, muchas. Paloma, 75 años, Sevilla*

*Y de lo que tú dices, me contó que fue a su médica porque no se le empinaba. Y entonces la médica le dio un aparato que no sé lo que es. Me dijo "te lo voy a traer otro día para que lo veas" y con el aparato muy bien, no sé en qué consistirá el aparato.... Él me dijo que cuando habló por teléfono conmigo, que se le empinó y pensó que conmigo no le hacía falta el aparato. Sole, 71 años, Valencia*

*José Ignacio no era así, no se sí porque siempre estuvo malito, siempre tenía el corazón bastante mal. De hecho, le operaron dos veces. Siempre estábamos corriendo para aquí, corriendo para allá, con ambulancia. Sara, 76 años, Bilbao*

Otras, han ido perdiendo el deseo con el paso de los años y una única pareja con la que han convivido muchos años, ahora disfrutan de la compañía y el cariño y han aceptado casi con entusiasmo las dificultades de erección de su pareja, lo que disminuye los encuentros coitales. Entienden o creen que el deseo sexual en los hombres se mantiene activo mucho más tiempo que en las mujeres.

*Yo la verdad es que es lo que decía de que estoy asexualada, es que mi marido es diabético, le dan las inyecciones los miércoles. Son unas inyecciones que no sé, no sé ni de qué son. Él se pone aquella inyección y le vienen unas ganas, que aquello todo el tiempo "TUTTUU" y yo es que, es que, a veces pienso "Ya viene el miércoles" No, no, yo soy muy. Ah, no, no y no, y no y punto. Apáñatelas como puedas. Pero sí es verdad, los viejos, son muy pesados, los hombres. Ione, 67 años, Bilbao*

*Yo hace años que ya le dije, digo, "mira bonito, tú te quedas la habitación, la suite para ti" y yo me he movido a una covachita, al cuartito de estar ¿eh? Le han operado dos veces de próstata, la que no valgo soy yo según él, "Ah ya no valgo, eh, que equivocación tenéis los hombres" No, yo miedo, no, yo con mi marido, sé que no puedo hacer nada, porque él no puede. Cristina, 78 años, Bilbao*

*Fíjate, no, y es una lucha que tengo yo con este hombre de 68 años de ahora, que necesita las fantasías sexuales. Bueno, como no se le levanta, necesita de todo. Entonces, ahora, ya nada, ni con fantasía ni sin fantasías. A la porra. Bueno, nos tenemos amistad, mañana vamos a comer juntos con el grupito. Josefina, 89 años, Vigo*

Aparece la relación que existe entre algunos problemas de salud, la percepción corporal de las mujeres y la vivencia de su sexualidad. Así, el cáncer de mama que conlleva mastectomía influye directamente en su autoestima y su percepción, ya comentado en el capítulo de percepción corporal. Sin embargo, a algunas mujeres no les ha influido en su sexualidad:

*Estuve enferma mucho tiempo con el cáncer de mama y la sexualidad conmigo nunca la perdí, es decir que siempre estaba despierta y me masturbaba... el deseo no me ha cambiado... Durante el cáncer sí me afectó en lo que me costaba iniciar una relación de pareja, porque sentía que tenía ahí una cicatriz y que esto me limitaba a nivel de atracción. Es fundamental confiar en que te acepten con tus cicatrices y confiar en tu cuerpo.* Adela, 67 años, Bilbao

En esta etapa de la vida, es más importante la salud física que la sexualidad, con lo cual el tener relaciones sexuales no se ve como prioritario. Además, se va transformando la sexualidad de genital a global.

Son muchas las autoras y autores que recogen la relación entre **salud mental** y sexualidad (Quero Bravo, 2022; Cala Vergel, 2022). Hay estudios que concluyen que altos niveles de ansiedad se relacionan con la falta de interés sexual en ambos géneros, que en las mujeres se correlaciona con un aumento de la anorgasmia y falta de placer (De Lamater y Koepsel, 2015; Moreira y cols., 2005). En muchas ocasiones, la disfunción sexual aparece a causa de un factor psicológico, siendo la depresión el más frecuente, responsable del 10% de los casos (Alonso Valera y cols., 2004), aunque probablemente la relación entre la depresión y los problemas sexuales puede ser bidireccional, y tampoco podemos perder de vista la posible influencia de los fármacos antidepresivos (Moreira y cols., 2005).

*En la primera (depresión) yo era bastante más joven y bueno, pues no achacué nada al fármaco, también tendrá algo que influir la medicación. Y yo personalmente, pues achacué también a eso, ahora ya no tomo nada, pero tampoco noto que tenga mucha más libido.* María, 66 años, Madrid

Por su parte, Helen Singer Kaplan (1978) defendía que las disfunciones sexuales no siempre eran consecuencia de trastornos psicopatológicos, sino que éstos podían derivar de problemas más “sencillos” como expectativas de fracaso, humillaciones o exigencias inalcanzables entre otros (Lacub y Sabatini, 2013).

Lo que quisiéramos destacar en este apartado es que, tanto en los grupos de mayores de 75 años como en los de 65 a 75 años, surge la idea de que las enfermedades, tanto propias como de la pareja, han servido para diversificar las prácticas sexuales, no imposibilitaron el placer y hallaron nuevas formas de disfrutar, porque el coito no es la única manera de tener sexualidad (Cala Vergel, 2022).

Algunos estudios han constatado que existe un cambio en las prioridades de las parejas a raíz de los problemas de salud que limitan o impiden ciertas prácticas sexuales (Gott y Hinchliff, 2003; Ramos Pinilla y cols., 2018).

*Ajaja, no es que ya ponerte así pa arriba, yo la cadera, encima que la tengo infiltra, yo no puedo, digo “Manuel, yo no puedo poner las piernas pa arriba porque me duele mucho la cadera”.* Catalina, 77 años, Sevilla

*Mi cáncer era hormono-dependiente, con lo cual era tamoxifeno que es un antiestrógeno, que te cambia la sequedad vaginal, te cambia todo. En estas etapas ha habido que reinvertirse cómo son las relaciones. En mi caso, satisfactorias.* Carmen, 65 años, Madrid

*Yo he tenido una leucemia y he estado muchos años que no he tenido... cuando haces 70 años ya no te mandan nada al ginecólogo, ... Lo que me desbloqueó fue hablar con mi marido y soltarme conmigo misma.* Catalina, 76 años, Valencia

*Tuve un problema de prolactina y tuve menos apetencia y él lo entendió perfectamente y bueno pues la verdad que lo llevó bien. Y nada, ya luego tuve mi hija y ese problema se me solucionó y yo seguí bien. Al final todo salió bien y al mes y algo pues claro, antes ya habíamos tenido ganas, porque me decía “No lo harás por mí”, “no lo hago por ti es que yo ¡Si tengo ganas!”, entonces empezamos a tener roces con el pene de él en mi clitoris, sin llegar a la penetración. ¡Mira*

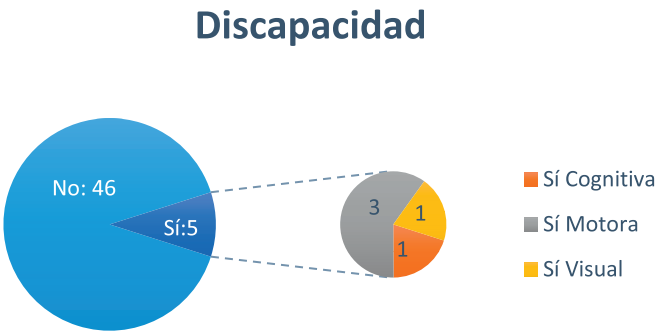
*parecíamos el Kama Sutra!, aquello era, ¿cómo es posible que esto no lo hayamos hecho antes? Ahora yo me ponía detrás, esto lo estoy hablando porque es como si estuviéramos entre amigas, hay confianza. Yo me ponía con las piernas pa arriba y el encima de la cama, pero de rodillas Mira aquello, aquello decía yo esto ya, pero él decía “yo no necesito penetrarte, si es que yo ya me estoy corriendo nada más que de verte a ti”. Bueno, pues así estuvimos, hombre cuando ya cicatrizaron un poco las heridas y todo eso y aprendimos hasta muchísimas más posturas de las que teníamos antes por este problema.*  
Catalina, 77 años, Sevilla

**Salud y discapacidad**

Aunque fue una de las variables que se contemplaban para ver su influencia en la vivencia de la sexualidad, solo 5 mujeres de las participantes reconocieron una discapacidad. Y ninguna de ellas refirió que le impidiera una vivencia sexual satisfactoria.

Consideramos como limitación del estudio que no fueron suficientes las mujeres con algún tipo de discapacidad que nos prestara su testimonio. Y que ha de ser un aspecto para profundizar en futuras investigaciones, distinguiendo los diferentes tipos de discapacidad.

*Gráfica 8. Distribución de las personas con Discapacidad*



*Fuente: Elaboración propia*

#### 4.5.5 Problemas en la Atención Sanitaria a la Salud Sexual y Reproductiva

Cuando la mala praxis en la atención a la salud sexual y reproductiva a las mujeres es rutinaria e irrespetuosa, hoy en día se considera violencia ginecológica y obstétrica. El término se acuñó por primera vez en Venezuela en el año 2007 en la Ley Orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, que expresa un trato jerárquico deshumanizador, un abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales, lo que produce en las mujeres pérdida de autonomía y capacidad de decidir libremente sobre sus cuerpos y sexualidad (Al AdibAdib y cols., 2017). Es el producto de la intersección de la violencia estructural de género y la violencia institucional en salud, lo que la convierte en un tipo de violación de los derechos sexuales y reproductivos hasta ahora invisibilizado (Galimberti, 2015).

El texto de la Ley Orgánica 1/2023 sobre Salud Sexual y Reproductiva no menciona el término de violencia obstétrica y ginecológica, pero sí desglosa los principios que regirán los servicios de ginecología y obstetricia, respetando y garantizando los derechos sexuales y reproductivos tanto en la sanidad pública como en la privada.

Según los datos del Observatorio de Violencia del 2023, casi un 40% de mujeres ha sufrido este tipo de violencia y se sospecha que ese porcentaje es aún mayor. En nuestros grupos este tema no surgió espontáneamente. Al indagarlo respondieron sobre todo las mujeres de los grupos de Bilbao y Valencia.

Hay quien ha vivido buenas y malas experiencias, Idoia nos dice:

*Yo he tenido de todo, de todo, de todo, y es que eso es según él o la profesional que te toque. A mí, me han tratado muy bien, con cariño, con respeto, con empatía y me han tratado fatal... Y, sobre todo, cuando fui a parir a Basurto, Allende (pabellón de ginecología del hospital de Basurto), que había monjas, en aquel entonces. Allí para mí, el parto fue un trauma de cómo me trataron ... O que estés pariendo y que te estén insultando... Y, pero luego, he tenido ginecólogas muy buenas. Y que me han informado, que me han tratado bien. Idoia de Bilbao, 65 años*

Las mayores de 75 años dicen no haber tenido problemas y refieren buena atención profesional y buen acompañamiento:

*Un tío maravilloso, parecía mi padre, un tío majísimo.*  
Sara, 76 años, Bilbao

*Gracias a él estoy con vida, porque tuve unos embarazos y unos partos.... mi hija vive gracias a Basurto, porque estuvo en la incubadora, pero luego los otros embarazos fatal. Pero bueno, gracias a él tuve una atención buena... ya me conocían, fijate de los 4 y no me puedo quejar.* Cristina, 78 años, Bilbao

*Se está ahogando el muchacho, no se daba la vuelta para nacer, hay que hacer cesárea, porque no da tiempo a darle la vuelta. Cuando nació, no me durmieron, solo de aquí para abajo.... Pero muy contenta, porque me atendió un médico que vivía en Castro.* Luz, 79 años, Bilbao

*Yo no tuve ningún problema, tenía que marchar a Barcelona y no podía ir a Basurto a parir. Bueno, había una asociación que estaba para atender a la gente que necesitaba, que se marchaba y tal, y entonces creo que me pusieron vacunas para toda la vida. No he tenido ningún problema.* Dominica, 79 años, Bilbao

*Eh, pues muy bien, pero en Colombia; mis hijas nacieron en Colombia, mis hijas atendidas muy bien por el ginecólogo y luego, pues, que los partos fueron sin dolor, yo era primeriza tardía, y todo fue muy excelente. Nada de dolores y muy bien atendida.* Ana, 80 años, Bilbao

A diferencia de algunas de las mujeres menores de 75 años que sí refieren malas experiencias (falta de información, minusvalorar los problemas: no escucha, prejuicios, dudar de su palabra o vivencia, negarle la capacidad de decisión, agresividad). Durante el seguimiento de embarazo y parto muchas mujeres han recibido maltrato de los y las sanitarias que las han atendido. En general se les ha aplicado un trato inferiorizante bajo el paradigma androcéntrico de que las mujeres son ignorantes y débiles por naturaleza, lo que les impide soportar el dolor, entre otras características.



*En mi primer embarazo yo tenía molestias en el vientre y como era novata, ni sabía si era normal o no; cuando llego al ginecólogo, el ginecólogo me dijo que eso era una tontería, que mientras no abortase o sangrara que no volviera por allí, así me lo dijo. Me dijo eso, una violencia total. Jadilla, 72 años, Valencia*

*A nivel de la maternidad y eso, no se nos habla de maltrato, sino de negarte como una capacidad de decisión. Me acuerdo de que, no sé qué comenté y dijo: "Me da una rabia que vengáis tan leídas", porque no sé qué le sugerí. Fue una tía también, una matrona. Mal, muy mal, en ese sentido. Pero ahora, así más reciente, no. Sandra, 67 años, Bilbao*

*Y, además, ¿eh?, dichos como muy, pero claro, eso hace 40 y tantos años. No haberte puesto debajo. Ione, 67 años, Valencia*

*"No habértela dejado meter". Sandra, 67 años, Bilbao*

*Yo con una ginecóloga, este último... yo sangraba... Y me hizo, con un aparato que me abrió, eso era peor que un parto. Y era una doctora. Margarita, 71 años, Bilbao*

Con respecto a los abortos, las mujeres han vivido la desconfianza manifiesta de aquellos médicos que se autodefinían contrarios al derecho al aborto por su ideología:

*Yo tuve un aborto y empiezo a manchar, voy a la Seguridad Social y me dejan ingresada allí y que no me moviera mucho, que no sirvió para nada. Y tuve un aborto. Después me dicen que vaya a un médico particular, porque no me quedaba embarazada. Y lo primero que me dice es, "¿el aborto ha sido natural o provocado?" Y yo me quedo loca, no sabía, no sabía de qué me estaba hablando. Y me empieza a decir, "porque yo no soy partidario. Porque yo soy católico, apostólico, romano", le dije, "yo empecé a manchar, yo no he hecho nada, simplemente empecé a manchar y me fui al hospital y ya está". Eh, para mí, eso sí que fue violencia... fui, porque después del aborto, tenía un quiste y fui a él, a ver qué pasaba. Y tampoco me gustó como me trataron, cómo me trató él. Menos mal que era privado, que se supone que todos nos tratan mucho mejor. Pues fue horrible. Alicia, 69 años, Valencia*

*El tema del aborto y las objetoras de conciencia ¿eh?... Para que te hagan un legrado sí que ha habido problemas... O sea, no es a nosotras pero que sí que ha habido, por no hacerle un legrado en condiciones y luego te mandan a un particular ellos mismos..., porque no es a personas mayores, pero sí que es a mujeres jóvenes. Ione, 67 años, Bilbao*

Y algunas han experimentado buenas experiencias en la atención ginecológica:

*En la operación, tuvieron mucha delicadeza al operarme, aunque luego se me bajó la vejiga y tuve esos problemas, pero en la operación sí que hubo mucha delicadeza. Fueron todas mujeres, todas las que me operaron, menos el anestesista... pero me trataron muy bien. Jadilla, 72 años, Valencia*

*Mi ginecóloga bien, con cariño, con aprecio, me ha dicho “eres una mujer muy valiente para tener 7 hijos”. Valeria, 65 años, Bilbao*

*Yo creo que también fue mi madre la que dijo: “a estas edades hay que empezar a ir al ginecólogo y tal”, y un señor muy campechano y así, hasta que se jubiló y actualmente tengo ginecólogas; sí, tanto con unos como con otros, como muy bien, me han tratado siempre muy bien y te explican las cosas y en ese sentido bien. Ángela, 69 años, Bilbao*

Y son reivindicativas, porque sienten como una discriminación que desaparezcan las revisiones ginecológicas y las pruebas diagnósticas preventivas para las mujeres mayores:

*Ahora cuando estamos jubiladas, hay una norma, que a partir de los 65 años no tenemos derecho a que nos hagan revisiones y ahí estamos peleando, porque ya ni nos hacen mamografías y entonces te tienes que ir a pagarte un ginecólogo particular. Entonces yo ahí, sí que creo que hay una..., con las mujeres mayores, hay una discriminación clara.... Yo sí creo que la sanidad pública nos ha atendido muy bien..., porque a los hombres jubilados, por ejemplo, los cánceres, unos tipos de cánceres de próstata y tal, les siguen haciendo revisiones y les hacen... Y resulta que nuestro aparato reproductor, no tiene derecho a que se le haga una revisión a partir de los 65 años. Ione, 67 años, Bilbao*

#### 4.5.6 Las violencias machistas y la sexualidad

En los dos primeros grupos que realizamos apareció una categoría emergente en relación a la sexualidad que en principio no pensábamos explorar, que se refiere al relato sobre agresiones sexuales vividas en la infancia y adolescencia. En otros estudios cualitativos también emergió como una categoría central y transversal la violencia de género (Ramos Pinilla y cols., 2018).

Tras evaluarlo, pensamos que debíamos abrir un espacio en el grupo preguntando si alguna había vivido a lo largo de su vida algún episodio de agresión sexual, y nos ha llamado la atención el alto número de mujeres en el resto de los grupos que relatan este tipo de violencia machista.

Observamos que en las mayores de 75 años algunas agresiones están “naturalizadas”, es decir, se reconocen como agresiones cuando alguna al comienzo de su relato lo identifica como tal, ante lo cual otras muchas coinciden en asentir “ah claro, eso sí, en mi pueblo también pasaba...”, pareciera por tanto que eran aceptadas como formando parte del contexto machista en el que las mujeres han de desenvolverse. En los grupos de mujeres de edades entre 65 y 75 años solo aparece “normalizada” la violencia verbal en la pareja en una de las mujeres.

La agenda feminista desde la mitad del siglo pasado ha priorizado la lucha contra todo tipo de violencias machistas. Su incidencia política aumentó la sensibilidad social ante las agresiones, violencias y asesinatos de los hombres a sus parejas, llegando a conseguir que los estados legislaran para erradicar esta lacra social, como ha sido en el caso de España, con la aprobación en 2004 de la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contrala Violencia de Género (Andrés, 2021a).

La nueva Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual (2022) ha puesto sobre la mesa la necesidad social existente de abordar un problema, hasta ahora oculto e invisibilizado, que amenaza la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Esta sensibilización social de la que participan las mujeres del estudio les ha propiciado que puedan nombrar y relatar las agresiones vividas.

*La violencia sexual es el culmen, ya que eres un estropajo. La violencia en el hogar, la violencia en la calle, la violencia, tú llegas a no ser nada. La violencia en la cama o en el sexo es una parte más, otra cosa es la violación sexual que algunos depravados ejercen sobre la gente que pueden. No quiero, ni que yo ni que mi hija, ni que mi nieta sufra lo que probablemente mi abuela y probablemente mi madre, no lo sé, pero probablemente, yo cuando le he oído a mi abuela decir que ella "Ya te pones un camisón y abris un agujero por aquí". Y era la violencia de un hombre que trabajaba en el campo todo el día. Ione, 67 años, Bilbao*

### **Violencia psicológica y sexual en la pareja heterosexual.**

Los malos tratos físicos, psicológicos y sexuales, así como la explotación en el hogar, se dan en todas las clases sociales, no son la incultura ni la miseria las que lo originan, como tampoco la enfermedad mental ni el abuso de drogas. La violencia de género procede de la desigualdad entre hombres y mujeres, bajo la creencia de que el hombre es superior a la mujer con quien vive, a la que considera su posesión y, por tanto, puede ser tratada como él desee (Andrés, 2021a).

Muchas de las agresiones y violencias se produjeron en la juventud y adultez en el marco de una relación de pareja heterosexual. Han comprendido en qué consiste la violencia de género porque la han vivido en carne propia. No han sufrido violencia física, eso no lo hubieran consentido, pero si psicológica y ésta ha sido naturalizada, permaneciendo oculta en el conjunto de mitos y mandatos que han arropado la socialización de las mujeres en el patriarcado. (Ramos Pinilla y cols., 2018).

*Yo he estado en una relación 35 años, y yo no he tenido violencia física, claro que no, para nada. Pero he tenido violencia psíquica, vejaciones, insultos...un chantaje psicológico, chantaje emocional. Y si tienes un hijo, peor todavía, peor todavía. Pero luego, ves que es peor todavía, que tenías que haberlo hecho antes, porque para el hijo, ha sido mucho peor, pero bueno... claro que sí, que hay que poner límites y no dejarte, pero tienes que estar en la situación. Estar muy tú, o sea tú esto, en tu sitio, muy segura de ti misma y poder. Idoia, 65 años, Bilbao*

Creencias como que “no soy buena esposa”, “soy tonta”, “no sé hacer bien las cosas”, “he de actuar como a él le gusta”, “he de defenderle haga lo que haga”, “es mi obligación” ..., han sostenido relaciones en el tiempo hasta que han sido conscientes y han podido salir de la relación:

*No tenía violencia física, no, pero sí que sí violencia psicológica, no tanto de hacerme de menos o tal, sino de chantaje psicológico, que crea una obligación de una forma de tener que actuar, que no era ni consciente. He sido consciente, después... pero sí que hago un balance de que he aguantado más de lo que era, lo que ahora mismo visto desde los ojos de ahora Tienes ese punto muy interiorizado, que tenemos las mujeres, la mayoría de cómo de defender o de cuidar al otro.* Sandra, 67 años, Bilbao

*A mí, me parece que la violencia no es solamente que te violen. La violencia puede ser de muchas formas, la violencia verbal, la violencia del trato.* Ione, 67 años, Bilbao

*Mientras estuve casada con él, él me seguía utilizando, yo me dejaba utilizar, porque esto es siempre cosa de dos, porque no te valoras.* Sekhmet, 81 años, Bilbao

Y como no, parte de las obligaciones era satisfacer sexualmente al esposo, aunque una no quisiera, no lo deseara, aunque supiera que estaba siendo utilizada, aunque no le gustasen las prácticas sexuales que se le proponía, aunque hubiese sido forzada una y otra vez sabiendo que de esta manera quedaría embarazada

*Yo también pasé esa violencia, pero así, psicológica, de mi marido, porque no quería tener sexo con él, y con la boca, era todo menos persona, yo. Y mi marido se enfadaba mucho, entonces peor, peor, ¿eh? Me he ido enfriando más, más, más, más. He estado con él, pero cada vez que él, era como forzarme para estar conmigo y me embarazaba. Otra vez, otra vez, uff, yo y después, ya, estuve así, he tenido 5 hijos.* Margarita, 71 años, Bilbao

Y una vez consumada la agresión, el miedo, la culpa, la vergüenza, el no sentirse respaldada social ni familiarmente, el sentir que su valía como mujer queda depreciada, son los elementos que le impiden alejarse del agresor

*He tenido dos hombres en mi vida, aquel sinvergüenza, que era una niña, no me supo no sé cómo decir, el hecho de abusar de mí como novia, no sé no sé. No me atreví a dejarlo por lo que he dicho antes, porque una no valía para nada después. Luz, 79 años, Bilbao*

## **Agresiones sexuales en la infancia y adolescencia**

“Las agresiones sexuales son la expresión más contundente de la dominación patriarcal contra las mujeres y su objetivo no es otro que someter a las mujeres a los deseos y mandatos de los hombres, quienes se consideran sus legítimos dueños” (Andrés, 2021b). Se cometen contra las mujeres de cualquier edad, niñas, adolescentes, jóvenes, adultas mayores; en cualquier lugar, en la casa, en el entorno habitacional, el portal de casa, el barrio, el pueblo; en los espacios públicos, en el trayecto a la escuela, al colegio o al trabajo, bien sea caminando o en transporte público; en los espacios de aprendizaje, en la escuela; en los espacios destinados a conectar con la espiritualidad, en la Iglesia; en los espacios laborales; en los espacios de ocio, en el cine.

Son cometidos por niños de su propia edad o algo mayores, solos o en manada; por adultos conocidos, familiares, amigos de la familia, vecinos, padres de amigas, etc.; por adultos desconocidos que aprovechan la oscuridad, la multitud, el aislamiento, la vulnerabilidad; por adultos cargados de autoridad moral o social como los sacerdotes, los maestros, el padre, el médico, el jefe del trabajo.

Casi todas las agresiones son percibidas como hechos que les provocan desagrado, dolor, miedo, aunque no le pongan el nombre de agresiones, especialmente cuando no han recibido daño o lesiones físicas. La mayoría ha guardado silencio, en especial las más pequeñas, por ser las más indefensas frente a comportamientos desconocidos, no esperados, y sí, desagradables. ¿Por qué no lo dicen en casa a sus figuras de protección? ¿Qué perciben en el ambiente que no sienten confianza para pedir ayuda?

Las experiencias de agresiones en la infancia a las que no se pudieron enfrentar por miedo y vergüenza a ser malinterpretadas y juzgadas, a veces dejan secuelas que perduran toda la vida. Queda el miedo a salir de casa, el miedo

a ser agredida de nuevo. La violencia sexista es fundamental para mantener el modelo de dominación masculina en las relaciones, que les otorga a los hombres la potestad de la agresión como forma de control, mientras que las mujeres son socializadas en el miedo (De Miguel, 2008).

*Sí que recuerdo de jovencita haber sufrido mogollón de abusos. Pues eso de estar en el tren, cuando íbamos a la playa, que había, que iba mucha gente y notar una polla aquí y con esa timidez que, además, porque ahí todo mezclado con como interiorizabas las cosas, y en vez de volverte y decirle “Tío Guarro”, pues te ibas corriendo, así, te da una vergüenza horrible decir nada, casi mejor que no se enteraran los demás. Sandra, 67 años, Bilbao*

*Tengo miedo también, tengo miedo de ir por ahí, la amiga me puede dejar, qué se yo, y que me quede dormida y, no, no, no. Yo soy muy reservada, ¿no? Tengo miedo, es que uno se queda como se cría con sus padres, con ese temor, con ese miedo, mejor estar encerrado, del trabajo a casa. Valeria, 65 años, Bilbao*

Cuando las agresiones ocurren en la primera infancia solo lo comunican a sus mayores cuando sienten una herida o daño que relacionan con los hechos.

A medida que van creciendo, como nos relatan en los sucesos ocurridos en su adolescencia y juventud, tienen más capacidad de reacción, de enfrentarse a quien les agreden y de confiar en su familia sin temor a ser juzgadas. Lo pueden hablar entre ellas, sus iguales, y no se sienten culpables, toman conciencia de que también les pasa a muchas otras, incluso se dan cuenta de que también les ha ocurrido a las mujeres más mayores que las preceden en la familia.

*Con 8 años, un vecino y eso yo creo que fue lo que me decidió a tener mucho miedo y mucho repelús a los tíos. O también puede ser otra causa, ¿no? Pero a mí como con 8 años, un vecino, un señor, abusó de mí con 8 años y me marcó mucho durante muchísimo tiempo. Me tuve manía a mí misma. Y después ya supe, ya siendo bastante mayor, yo creo, cuando me cambié de barrio y nos cambiamos de calle y, dejé de ver al tipo. Y ya viviendo en Madrid, pues yo ya debía tener 30 y tantos años volví pues paseando por el barrio, y le*

*vi una vez que venía con su esposa muy hecho polvo. Le eché una mirada de odio y él me vio. No sé si me reconoció, no lo sé, vio que le eché una mirada de odio. La hostia, a partir de ese momento se me quitó la culpabilidad porque reconocí que el culpable había sido él. Yo tenía 8 años, que abusa de ti un tipo... Una, 67 años, Madrid*

Para otras ha sido un vago recuerdo que no han interiorizado como una agresión, porque no recuerdan daño o dolor. Saben que no estaba bien, tiene algo de connotación moral, pero no ha de confesarse, ha de silenciarse. Ahora que el feminismo ha sensibilizado a la sociedad sobre la injusticia de las agresiones sexuales, su enorme incidencia y sus posibles secuelas, una de las mujeres puede reinterpretar el suceso como agresión. Algo muy común es el silencio, no comentarlo con nadie.

*...yo, a mí me vino un recuerdo hace ya años, un recuerdo del tío Pepe, que era el vecino, sentándome en sus rodillas, tendría 8 años, 6, 8 años. Yo sigo tabla, no he tenido, ahora tengo más tetas que nunca, tengo poquito pecho, delgada, alta. Y el hombre me repasaba las tetas, o sea, me repasaba. Lo recuerdo aquí, repasaba, no lo conté a nadie, ¿eh? Ni lo dije a nadie y el hombre a mí nunca me hizo daño... simplemente me puso la mano aquí solamente, en la parte de delante. Yo me di cuenta por mí misma de que aquello no estaba bien, pero a mí no me afectó... Yanira, 74 años, Valencia*

*Con 9 ó 10 años tenía que ir a coger el autobús y demás, y había el padre de una amiga que vivía en la misma calle que yo. Él trabajaba de comercial y entonces había veces que nos llevaba. Y yo recuerdo como algo asquerosísimo, que el tío te ponía la mano aquí (en el muslo) así no hacía más, ¿eh? Pero a mí me producía rechazo. Qué necesidad tiene de poner la mano aquí, pero yo enseguida se la quitaba. Bárbara, 72 años, Madrid*

Eran tan frecuentes las agresiones que podríamos decir que formaban parte de la idiosincrasia del ser varón tal y como han sido socializados en el patriarcado (Dworkin, 1976). Los que así se comportan se consideran con derecho a satisfacerse utilizando sin permiso el cuerpo de las mujeres, sea cual sea su edad, niñas, jóvenes o ancianas, y sus posibles vulnerabilidades. Agreden a sabiendas de que quedaran



impunes, pues cuentan con el silencio de la mujer o niña agredida, y en caso de que protestase, saben que nadie creerá en su palabra. El silencio de los otros es un silencio cómplice, pues muchas de estas agresiones se han producido en espacios públicos, con la absoluta certeza de que ha habido testigos que callan o miran para otro lado.

*...yo creo que hemos tenido todas, en el metro era..., estaba a la orden del día, cuando tenía 17, 18, por ahí y quedábamos todas juntas y llevábamos alfileres, alfileres. Y luego alguna llevaba tacón. No, no hacíamos un comando ahí bueno, pero es que, es que, es que era muy gordo, es que era muy gordo, es que tocaban y tocaban, te tocaban el culo, te tocaban la teta. Isabel, 73 años, Madrid*

*Y lo que tú dices de los rabos, eso sí me ha pasado a mí, ahí mismo viendo la virgen y con mi niño chico, viendo la entrada de la virgen y se ponía el tío detrás, y tú sabes lo que pasaba, porque hoy día creo que no, no se calla una, lo que pasaba, que sí tu decías “Uy el tío este, qué sinvergüenza”, yo no era capaz de decirlo, pero encima te decían “pero tú qué te crees, eso es lo que tú quisieras”. Aroa, 81 años, Sevilla*

Con el tiempo han ido cambiando los contextos donde se daban las agresiones. Cuando las mujeres no salían del hogar, las agresiones se producían en casa y eran perpetradas por familiares o amigos muy cercanos a los padres. Cuando las mujeres empiezan a ocupar los espacios sociales y trabajan fuera de casa, desplazándose en las ciudades, en transportes públicos, entonces las agresiones se dan en esos medios de transporte abarrotados de personas en horas punta. A medida que las mujeres conquistan la noche y los espacios de ocio, entonces las agresiones se trasladan a esos espacios y tiempos nocturnos.

En los años 60 y 70, las madres y tías de la familia, sabiendo, probablemente por experiencia propia, que salir de casa era arriesgarse a sufrir agresiones sexuales, además de dictar normas y prohibiciones, entregaban a sus hijas y sobrinas útiles domésticos para que pudieran defenderse de las agresiones más comunes y cotidianas:

*Mi tía nos regaló a cada una un alfiler, de esos que se llamaban Bonix, que eran gordos, lo que se ponían las*

*mujeres en el velo y eso nos regaló uno a cada una. Somos cuatro hermanas. Y nos dijo, “esto es para cuando vayáis en metro o en autobús”.* María, 66 años, Madrid

*Y de asaltarte corriendo en una zona un poco solitaria, por el parque, por ejemplo, el de los patos, siendo un poco de noche y tal, y venirme una cuadrilla de chicos... y sí de eso mucho... y de viejos verdes masturbándose o lo que sea.* Sandra, 67 años, Bilbao

*¡Que te colocaban la alcachofa, enseguida la tenías pegadita, la notabas pegadita! ¡Por favor!* Pepa, 75 años, Valencia

*Otra de las cosas eran los que se abrían..., la de los exhibicionistas...* Bárbara, 72 años, Madrid

En el mejor de los casos alguna se ha defendido y ha podido soltar o transformar el miedo y rabia y poderlo contar en casa:

*Tenía 15 años, venía de la academia y venía todo el camino por detrás, y yo no decía nada, porque el hombre no hacía nada, pero estaba detrás y muy cerca y yo venga a aligerar y cuando ya llegamos a la esquina de mi casa, paso rápido, rápido y me cogió todo, pero bien cogido, ahora que yo me volví y le di, pero bien de carpetazos, yo me volví y le di con la carpeta; del coraje lloraba de no haberle dao fuerte y haberle arañao; llegue a mi casa llorando.* Aroa, 81 años, Sevilla

El miedo y la vergüenza les hacía creer que su cuerpo era el causante de insultos y humillaciones, lo que disminuye su autoestima:

*Yo veía una obra y me cruzaba de acera porque los albañiles te decían unas cosas terribles.* María, 66 años, Madrid

*...pasar por una obra y todo de piropos, ja.* Ángela, 69 años, Bilbao

*Yo con lo de las tetas, en lo de las obras y podéis imaginar, buff... yo recuerdo un día que me había puesto un sujetador*

*más ligero, me volví a casa a cambiarme a un sujetador de aros que me hiciera menos pecho y tal. A mí me ha marcado muchísimo lo de tener pecho, pero sobre todo lo de las obras. Ufff no sé ni lo que me decían de piropos, si eran bonitos o feos. Salía corriendo, era un estrés.* Laura, 68 años, Madrid

Entre los espacios de ocio a los que también acudían niñas y adolescentes estaban los cines. Los agresores aprovechaban la oscuridad para abusar especialmente de niñas y adolescentes, que por su juventud aún no habían sido aleccionadas sobre los depredadores sexuales y no sabían cómo reaccionar frente a una agresión sexual. Las agresiones que han ocurrido en la infancia más temprana y se han vivido con dolor, desagrado e indefensión pueden influir con mayor intensidad en la percepción y vivencia del placer.

*Que yo tuve una agresión cuando era pequeña, pero pequeña, pequeña, muy niña, en el cine. En un cine que íbamos con mi abuela, que nos llevaba mucho al cine, yo tendría 6 ó 7 años, no tenía más y un hombre a mí me tocó. Me tocó el clítoris: yo estaba, vamos, enmudecida paralizada... cuando ya se pasó la historia, porque a mí me dolía, yo se lo dije a mi abuela y mi abuela se lo dijo a mi... y lo que hicieron fue llevarme al pediatra. ...ese hombre me agredió, pero en mi casa; lógicamente, me defendieron; claro, yo era una niña, quiero decir que le... que me sentí protegida de alguna manera... Lo pude decir y bueno, pues el luego ya, mi abuela no me dejaba nunca.* María, 66 años, Madrid

*Una vez que me fui al cine con una prima, a mi lado había un hombre... Teníamos 14 años y es que me altero todavía, y de pronto, yo noto ¿eh?, aquí, aquí una mano que me estaba apretando, ¿eh? yo me quería morir, yo me quería morir. Yo no era capaz ni de levantarme ni de gritar, ni de darle un tortazo. Ni de nada. No sé lo que duró, no sé si es porque la mano quedó ahí...* Alicia, 79 años, Madrid

Cuando las mujeres se atreven a romper el silencio impuesto sobre las violencias sexuales vividas, consiguen autoafirmarse como sujetos con capacidad de discernir entre lo que sí desean y lo que no desean para reivindicar su derecho a no consentir prácticas sexuales. A veces las agresiones proceden de pares de iguales, son los propios compañeros o vecinos los que solos o entre varios intentan

o consuman una agresión. En estas circunstancias, se siente menos indefensión que cuando los agresores son adultos, por lo que es más frecuente que se den respuestas de defensa y denuncia en el momento o más tardíamente.

*Mira, a mí, me pasó que en el cine Rocío, donde íbamos todos los niños, yo tendría unos 12 ó 13 años, y yo fui ya mujer a los 14 y meses. Yo me siento en una silla, que tienen rajas y los niños gritan “que empiece ya”, pues allí había muchos niños. Yo me siento en la silla, y digo “¿esto qué es lo que es?” Había un niño detrás, más mayor que nosotros y de momento siento que ha metido el dedo por la silla y llegó a..., como teníamos nada más que las bragas, y yo digo “¿esto qué es?” Mira yo me noté, una cosa tan rara, que digo, “el niño, ¿qué hizo con el dedo?”, yo miré para atrás, me quedé con su cara y cogí y fui a su casa, la de su madre, porque yo para esas cosas he sido muy valiente. Y llegué “oye, a mí me han dicho que aquí vive un muchacho que se llama Manolo, que es rubio”, digo “pues yo quería hablar con su madre”, porque yo siempre me he tenido que ventilar las papeletas gordas de lo que pasaba en mi casa. Y se lo dije a la madre. “¿Y eso cómo es? ¿Y tú que has venido sola?” “No, yo se lo he contado a mi madre, está trabajando y a mi abuela también se lo he dicho y yo vengo a decirle que es un sinvergüenza, porque esas cosas no se hacen, ahí no tiene que tocar él para nada, ni meter un dedo por la raja de la silla”. Catalina, 77 años, Sevilla*

*Pues yo vivía en una aldea y en los tiempos en que mandaban muchos maestros a todas las aldeas y a todos los pueblos para que la gente no fuera analfabeta, pues íbamos a la escuela y mi madre me mandaba con dos vecinos; yo tenía 9 años y ellos tenían, pues no sé, uno era, no sé si tendría los que yo, y el otro era un poco más mayor; no sé qué querían, solo sé que sentí que invadían mi espacio, que se acercaban mucho y me cogían, que me cogieron de un brazo y el otro del otro, es que no recuerdo qué pasó, porque también eran muchos nervios y me lo pasé muy mal. Lo que pasa es, yo soy una persona pacífica, tranquila y en ese momento se despertó en mí una salvaje, que creo que pegué patadas y bocaos a diestro y siniestro y les asusté tanto que salieron corriendo y no sé para dónde. Alicia, 69 años, Valencia*

*No, no, no, porque me daba muchísima vergüenza, me sentía culpable. Y sí lo conté eso, eso lo hablé con mi pareja, que a ella también le pasó que un tío a ella y a su hermana también le abusaban. No llegó, no llegó a penetrarme y ni hacerme nada, ¿no?, pero se bajó el pantalón, estaba tocándose sus cositas y a mí me estaba tocando también. Era una indefensión, lo hizo una vez, nunca más. Una, 66 años, Madrid*

Otras agresiones proceden de figuras relevantes, maestros y sacerdotes, de quienes esperan protección cuidado y respeto. Hoy sabemos que si la agresión se mantiene en el tiempo deja secuelas en la autopercepción y autoestima, que influyen en la salud física, psíquica, y sexual, en el ámbito de las relaciones afectivas y amorosas, en la percepción cargada de desconfianza hacia el mundo.

*A mí me pasó, que yo ya no voy a misa, porque el tío fue asqueroso, porque tú sabes, vas con la confianza, eres más chica, se lo cuentas todo, no sé de estas cosas que se hacían de reuniones en la catequesis, me dijo “luego quédate”, yo no sé qué vería el tío, me vería inocente, y yo me había caído, “uy ven siéntate aquí” y de pronto me pone la mano, mi mano para que yo le toque aquello. Yo pegué un bote, inocente, yo me senté, él tenía su sotana como en aquellos tiempos y yo no me di ni cuenta de que estaba empalmaa, y yo qué iba a saber. Yo le dije “¡asqueroso!”, le dije de todo, pero yo no era capaz ni de decirlo en mi casa. Valeria, 75 años, Sevilla*

*En Santa Ana había un coadjutor, de él se decía que estaba loco, ¿loco de qué? Un día nos dijo a las niñas que subiéramos a la torre de Santa Ana, que era como la catedral chica y subimos, cuando el tío subió con las niñas de Acción Católica y se sacó aquello, lo metieron en el manicomio. Hombre, porque yo fui la primera que a la directora del colegio se lo dije. Digo “Doña Concha, fíjese usted lo que ha pasado, ese hombre cuando confiesa te pregunta, te incita para que le digas cosas”. Catalina, 77 años, Sevilla*

*Entonces el profesor de música, que era para todos y todas, se sentaba a una niña con retraso mental, pero con un cuerpazo precioso y le hacía lo mismo que me hacía el tío Pepe a mí, nada más que la niña tenía mucho pecho. Yanira, 74 años, Valencia*

*Consentí una relación con un profesor 20 años mayor que yo. Rosa, 75 años, Sevilla*

También las agresiones han permeado el mundo del trabajo, que tanto costó conseguir a las generaciones de las mujeres nacidas en las dos décadas posteriores a la guerra. Pareciera que el acoso sexual en el trabajo fuese el precio a pagar para conseguir independencia económica:

*Yo entré muy joven allí, 14 años (en una farmacia); un día llego un pedido muy grande, lo echó en la mesa y ya cuando lo tenía todo puesto para colocarlo en la estantería, él está detrás mía, con el cacharro fuera... bueno yo me quedo "pero vamos, usted no tiene vergüenza", dice "eso no es malo", "no es malo, pero ¿a usted quién le ha dado confianza para que usted se ponga detrás de mí?", no estaba haciendo nada, pero él se bajó y ya tenía todo... Pero ¿por qué los hombres tenían que hacer eso si no le dábamos pie a eso? Catalina, 77 años, Sevilla*

*Yo sufrí con 15 años, 14 ,15 años: mi jefe, eh, yo era muy jovencita y estaba escribiendo a máquina y por detrás me rozaba con el pene erecto Yo qué sé, no hice nada, haber dicho algo, haberle mandado a la mierda, haberle dado así, no hice nada. Lo único, cuando llegué a mi casa se lo dije a mi padre, y fue mi padre y les cantó las cuarenta ¿Por qué no me defendí? ¿Por qué no le di un empujón? ¿Por qué no? Sí, pero bueno, tenía 15 años. Teresa, 70 años, Madrid*

*El director de coordinación, que de alguna manera te llamaba al despacho...Y es que este tío abusaba... A mí lo más que me llegó a tocar es la teta, que me la tocó... Y yo dije de aquí tengo que salir como sea, porque realmente era un tío que hacía eso en el trabajo... y me llegó a decir "aquí lo más que puedes llegar es a secretaria de dirección". Bárbara, 72 años, Madrid*

*Pues mira, yo los rocecitos en los autobuses, e incluso en el trabajo, también los ha habido, roces, En los autobuses me he marchado, no he puesto en evidencia la situación, pero en el trabajo, es muy duro, porque qué haces, no es una agresión, es un roce, pero estas viendo que la otra persona está más salía que la leche y ¿por qué tienes que rozarte conmigo? Lola, 75 años, Sevilla*

### **Agresiones contra adultas mayores.**

Las agresiones ocurren en todas las edades. A pesar de no ser jóvenes y no estar dentro del rango del estereotipo de mujer deseada por los hombres, las mujeres no están libres de ser el blanco de agresiones sexuales. Ellos toman lo que desean, sin pedir permiso, se sienten con derecho.

*...yo tendría ya 55... entonces cogemos el ascensor yo contra la pared del ascensor y asustada porque no me esperaba lo que arrancó; para mí, no me lo esperaba, pero porque yo era tímida y estaba sola con ese hombre y él arrancó para darme un beso, que no me llegó a dar, me rozó la verdad, pero sí rozó su boca con la mía y le di un empujón contra la pared de la otra puerta del ascensor, se dio con el ascensor en la cabeza. Todavía vive y me lo encuentro, y tuvo la poca vergüenza el tío de un día que nos encontramos, porque a él se le iban los ojos cuando me veía, y yo cruzaba por la otra acera y su mujer hablaba conmigo... Aroa, 81 años, Sevilla*

### **El cuerpo tiene memoria**

A veces es tan grande el impacto que no pueden recordarlo, generalmente cuando ha ocurrido a edades muy tempranas, pero sí tienen conciencia de haber sido agredidas. Determinan y marcan la percepción de muchas mujeres frente a los otros y al mundo que les rodea: miedo a los hombres, a cruzar un parque, manía a sí misma, autodesvalorización, vergüenza, culpa, asco.

*Yo reconozco, que además hay algo en mí, que me pasó cuando fuese, que yo no lo sé. Mis padres nunca me dijeron nada, pero siempre me ha impedido lanzarme más ¿no?, algo debió pasar cuando yo era pequeña, que me ha marcado toda la vida, pero no lo he sabido nunca... Luego con los chicos, yo siempre notaba que me miraban, que se acercaban, pero a mí me daban miedo. ...siempre me he sentido un poco acomplejada o temerosa, sobre todo temerosa de algo que no sé lo que era, ni sé lo que es, porque ha seguido siempre... Y es que yo de pequeña, o sea, yo no recuerdo nada. Sí que recuerdo que una vez mi padre me dijo "Si alguna vez este fulano viene llamando, me lo dices a mí". Porque había alguien que sí, que yo, como niña, a lo mejor le llamaba la*

*atención, pero claro yo era una niña, pues algo como que una persona mayor te dice alguna cosa y... ¿no? Pero mi padre sí que se puso un poco firme, pero ¿qué pasó? Pues no lo sé, pero no tengo ni idea. Ni nadie me dijo nada, ni nada de nada, pero sí que me ha afectado mucho, no sólo eso, sino una serie de cosas que no sé yo por qué y sí que ha sido así.*  
María, 79 años, Valencia

La mayoría de los relatos nos hablan de agresiones en las que no ha habido consentimiento, aunque si lo hubiese habido, no se puede obviar que se dan en un entorno patriarcal en el que las relaciones humanas son relaciones de poder y por tanto cargadas de desigualdades, por lo que el consentimiento no es relevante. No hay igualdad, por tanto, no hay libertad de elección entre los deseos de una niña y los de su padre, su maestro, su confesor; entre los de una adolescente y los de su jefe, entre los de una mujer y los de su pareja o marido, cuando éste es su dueño.

Otras veces, en edades muy tempranas, donde no hay conciencia de abuso ni de qué partes del cuerpo han de preservarse a los extraños, solo se reconoce en las interacciones lo que es placentero y lo que produce dolor. Los genitales, como otras partes del cuerpo, son sensibles a las caricias y a los golpes. Las caricias producen placer y este se integra sin culpa. Solamente en la edad adulta se puede ser consciente de la relación de poder existente para reinterpretar el hecho y resignificarlo:

*Pues yo me activé sexualmente a muy tierna edad, o sea, realmente hoy diría que fue un abuso, pero yo no viví aquella experiencia como un abuso, ni me hizo daño. Claro cuando hay abuso y daño, pues hay abuso y daño. Entonces yo era muy pequeña tenía, pues no sé, 4 años, 3 años y medio, una cosa así. Y sí que recuerdo una escena, un chico, pues yo no sé la verdad, pero podría tener 18 años, no lo sé, y debía ser cerquita de casa, en el pueblo, claro, y debía ser la hora de la siesta, en una habitación en penumbra, en el suelo. Y el chico estaba jugando conmigo, pero sin hacer nada. Yo no tengo sensación de daño ni de nada. Pero me activó, claro. Si me tocaba y andaba por allí, me tocaba, pero no tengo la sensación de daño, pero las braguitas cuando volví a casa, que entonces eran de tela, se habían roto. Y entonces ya a esa tierna edad, hay que ver cómo distingues todo, cómo ves*



*de lo que se habla y de lo que no se habla y al entrar dije se van a dar cuenta y luego se me olvidó y allí nadie dijo na de na. Y algún día después, a mí aquello me gustó, quiero decir aquello no me hizo daño, me gustó.* Laura, 74 años, Valencia

Para algunas ha supuesto un ingente trabajo personal sanar las heridas y agresiones de la infancia; son capaces de hablar de ellas, poner distancia emocional para reflexionar en el contexto patriarcal en el que se producen y entender los sentimientos que las invadieron cuando sucedieron las agresiones.

#### **4.5.7 Vivir en una residencia**

No hemos conseguido realizar ningún grupo de discusión en una residencia, ya que las mujeres no se prestaban a participar debido a diferentes razones: su estado de salud mental, su estado de salud física, su poco interés por el tema en estos momentos de su vida, la dificultad de entrar en una institución y el personal que trabaja en ella con quien coordinarse, la dificultad por parte de las familias. Así que buscamos realizar entrevistas personales a mujeres institucionalizadas. Estas 2 entrevistas personales, una en Vigo y otra en Bilbao, se corresponden con dos mujeres autónomas, que salen y entran de la residencia cuando quieren.

Esto nos ayuda a confirmar que a partir de cierta edad se considera que no hay deseos ni prácticas sexuales, por lo tanto, cuando están en una institución no se tiene en cuenta esta faceta de la vida de las mujeres. Margarita Murgieri (2011) indaga acerca de la sexualidad y la erótica desde las verbalizaciones de las personas viejas y concluye que las representaciones sociales que predominan son aquellas referidas a la asexualidad en la vejez. En los casos en que se manifiesta, las expresiones sexuales se consideran como anormales. La autora sostiene también que estas representaciones pueden tener menor influencia en la institución, si el entorno es favorable. Otro de los datos importantes que proporciona el estudio es la presencia de prejuicios y desconocimiento por parte del personal de la institución sobre la sexualidad de las y los residentes. Esto último, ocasiona una forma de maltrato y limitación de la libertad y autonomía. (Bernal y Pochintesta, 2022, p. 323). Aunque no es la realidad: nos cuentan nuestras entrevistadas:

*No facilita porque ellos sí, ellos sí, porque yo lo sé, por las enfermeras, por la enfermera y la cuidadora por la noche cambian pañales y a veces dicen, "bueno, si supieras tú, Fulanita y Menganito". Josefina, 89 años, Vigo*

*Aquí ya hubo una pareja en la planta esta nuestra. Bueno, pues solían...sabían todas que se iban al cuarto los dos, o sea que, y alguna vez han entrado los asistentes y los han pillado a los dos en la cama... No hay ninguna prohibición... No, no creo que dijeran nada, vamos, aquellos se iban todos los días. Ella iba para la habitación y luego iba él. Eran amigos, como decíamos nosotros, son amigos con derecho a roce, pero ya está. Jasone, 85 años, Bilbao*

También debemos tener en cuenta que no todas las residencias son lo mismo y que en ellas se incluye formas de habitar muy diversas, hasta tal punto que en algunos casos pueden parecer asilos; en otros hospitales. Algunas funcionan como estupendos hoteles, otras como cárceles sin paliativos o como sugerentes colegios mayores.... No todo es así: "hay experiencias interesantes, muy novedosas, en las que la organización gira en torno a la voz y el deseo de sus ocupantes, y no justo al revés. En ellas se facilita la libertad, las iniciativas, respetan los gustos y se estimula la creatividad, la expresión emocional y sexual (a quien lo desee), la vida social, la iniciativa y la vida digna de ser vivida hasta el último momento." (Freixas, 2011, p. 92).

Así es para Josefina que, a sus 89 años sale y entra de la residencia cada día. Le gusta desayunar fuera y suele comer con amigos una o dos veces a la semana. Tiene una habitación para ella sola y goza de intimidad. Habla, chatea y juega al bridge, hace sexting con sus amantes desde la habitación, ninguno de ellos ha vivido o vive en la residencia, tienen su propia casa.

O para Jasone:

*Para mí está bien, yo hago mi vida, yo a la mañana, si está bueno, salgo, me tomo el café ahí en el JB, y si no salgo, porque está lloviendo, pues bajo abajo, me subo el café, me lo tomo aquí, leo un poco o hago una sopa de letras, paso un rato, luego salgo fuera al comedor, estoy un ratito ahí con ellas, con alguno, así, hablando y luego ya, pues la hora de*

*comer, comes y yo me voy para echar la siesta, no sé, y luego a la tarde te levantas. La gente suele salir a las cuatro a tomar café y bueno, yo a las cinco y media bajo abajo a tomármelo. A las cuatro me parece muy pronto; me bajo abajo, me lo tomo muy bien, pues paso, yo no me, yo no me aburro ni me... Tengo la televisión que la veo muchísimo. Tres días a la semana viene mi hija, la que vive en Olabeaga, tres días a la semana y luego la pequeña suele venir mañana, hoy es viernes, mañana vendrá o viene hoy a la tarde o viene mañana a la mañana. La otra como es de Santander esa ya tarda más en venir.* Jasone, 85 años, Bilbao

Lo que expresan explícitamente es la falta de privacidad, que dificulta la expresión de la sexualidad tanto en pareja como consigo mismas. Anna Freixas y cols., (2010) confirman esta misma idea, las residencias de ancianos no facilitan que tengan momentos íntimos (Rheaume y Mitty, 2008).

(Durante la entrevista abren la puerta y entra una persona trabajadora de la residencia). *Pues eso, no saben si estás ocupada o cómo estás, o si te estás tocando algo.* Jasone, 85 años, Bilbao

La privacidad se ve seriamente comprometida, el acceso rápido y sin llamar a las habitaciones se convierte en hábito, con la excusa de la necesidad de acceso rápido para atender necesidades de cuidados (Villar y cols., 2017). Incluso dentro de las habitaciones, la persona nunca puede estar segura de ser interrumpida por alguien profesional o por una o un compañero.

*Sí, hay pestillo, pero ellos (los cuidadores) con llave te pueden abrir, eh. Aquí ha estado uno ingresado más para allí que para aquí y les dije, “oye, voy a cerrarme con el pestillo porque ahí te viene a medianoche uno por aquí y te pegas un susto de...”* Jasone, 85 años, Bilbao

Así, según el estudio realizado por Vicente Morell Mengual y cols. (2018), “los ancianos que no vivían en una residencia puntuaban más alto tanto en bienestar psicológico como en una actitud liberal hacia la sexualidad”. Además, los y las profesionales que trabajan en estas instituciones suelen ver las expresiones de la sexualidad de las personas ancianas como conductas problemáticas (Rheaume y Mitty, 2008), poniendo

de esta manera trabas a las relaciones afectivo-sexuales de los y las residentes (Freixas y cols., 2010).

*Aquí es más difícil, es más difícil, porque yo además soy de las personas que estoy con el miedo de que venga algún, o que entre uno, o sea, ya.* Jasone, 85 años, Bilbao. (Convivió con su marido en la residencia más de un año).

Esta falta de sensibilidad se observa en la gestión de las habitaciones. Por ejemplo, las habitaciones suelen ser compartidas y sin disponibilidad de camas de matrimonio para aquellas parejas que desean dormir juntas, como quizá lo hacían antes del ingreso en la residencia.

*Claro, teníamos dos camas, entonces, pues ya era más difícil...* Jasone, 85 años, Bilbao.

Tampoco se tiene en cuenta que las mujeres mayores tienen muchos tabúes de ser vistas desnudas y de ser lavadas por otra persona y más si son hombres. Si han tenido pareja hombre, muestran vergüenza, si son solteras, es impensable para ellas que un hombre pueda verlas y tocarlas, aunque sea para su higiene, ya que muchas mujeres no se han visto ni tocado sus genitales externos nunca.

*Seguramente me lo ha visto mi hija más, porque cuando me operaron de la vejiga, que me la subieron, me dejaron un punto ahí. Le dije “mírame, porque aquí tengo algo”. Claro, a mí me da vergüenza esas cosas. “Tú te duchas sola”* (pregunta de la entrevistadora). *Sí, de momento, gracias a dios porque si me tiene que venir un chico a duchar, me da el infarto. Aquí hubo una que les dijo que a ella chicos no le duchaban. Era soltera y dijo que no, y le duchaban chicas, o sea que me daría vergüenza.* Jasone, 85 años, Bilbao

## 4.6 Aspectos que facilitan la vivencia gozosa de la sexualidad en la edad adulta

### 4.6.1 El feminismo, la autoexploración, los grupos de mujeres.

En palabras de Anna Freixas (2021, p. 63): “El feminismo ha sido la plataforma que ha hecho reflotar la vida de las mujeres. Inicialmente con el salvavidas de los grupos de autoayuda y posteriormente con las diversas formas de encuentro y sororidad... en las que hemos encontrado la escucha, la complicidad, la luz... El feminismo nos ha dado palabras, nos ha acercado a nuestro deseo.

*...a los veintitantos años, casi 30, yo me metí en el Grupo Terra, que es un grupo feminista de Valencia, y allí hicimos un trabajo de 2 años, 2 años, ¿eh? con una grabadora a contarnos la sexualidad, todas, todo el grupo. Y había lesbianas, había heterosexuales, había de todo tipo.... He sido educadora sexual, he pertenecido al grupo Acuario, hacíamos cursos de “autocoñocimiento”. Lamparita, 78 años, Valencia*

*El movimiento feminista a mí me ha aportado todas esas cosas, de elevar la cabeza, de saber lo que realmente nos tiene que importar a nosotras, no lo que le importa a la vecina, al marido... eso sí, me enseñó un montón de cosas el movimiento feminista, eso se lo tengo que agradecer... Es la mejor cosa que me ha podido pasar en este mundo y nunca terminaré de estar agradecida...Dominica, 79 años, Bilbao*

El feminismo, además de ser una teoría crítica sobre la realidad patriarcal en la que vivimos, es un potente movimiento social y político con capacidad de cambio, que involucra el ámbito político, social relacional y personal. Desde este paradigma feminista son numerosos los estudios realizados en el último siglo en todos los campos de la ciencia androcéntrica, también en el campo de la salud, y dentro de ella, de la salud sexual, lo que nos han permitido recontextualizar diagnósticos, malestares, tratamientos (Nogueiras, 2018).

*Yo tuve una experiencia muy, muy bonita de crear un grupo de mujeres dentro de la migración. Y fue fantástico, o sea, para mí, fantástico y creo que para todas las personas, había gente de muy diferentes condiciones, de muy diferentes cul-*

*turas y fue maravilloso, maravilloso para todos y además, de alguna manera, yo tengo la sensación de que es una parte importante porque, a partir de ahí, digamos, que yo me abro a una serie de cosas... un grupo feminista claro, porque de alguna manera ese autoconocimiento de alguna manera sale ...ese autoconocimiento en los grupos de mujeres a mí me ha facilitado muchísimo, muchísimo... los grupos de mujeres me han ayudado mucho a entender muchas cosas y eso yo creo que sí que es importante, sobre todo para nosotras mujeres.*  
Bárbara, 72 años, Madrid

*Hay un curso, con el tema de micromachismos. Y ahí empieza la violencia. Eh, que tú no te das cuenta, porque son pequeñas cosas. Yo voy a hablar de mi experiencia. Eh, yo, creo que aparte de los rollos de la Iglesia que han influido, yo desde muy jovencita, he tenido la suerte de poder moverme en el movimiento feminista y con muchas mujeres, muy buenas y muy feministas, de aquí. He estado siempre participando en eso y siempre he tenido claro que en mi vida había unos topes y esos topes los ponía yo.* Ione, 67 años, Bilbao

A pesar de los mandatos patriarcales sobre la vida, los cuerpos y la sexualidad de las mujeres, a pesar de las creencias interiorizadas mediante los mensajes de la iglesia reforzados en el colegio y en las familias, las mujeres que se acercaron al feminismo, a través de grupos de mujeres o de terapias y otras formaciones, afrontaron la búsqueda de placer a través del autoconocimiento y de establecer relaciones sexuales satisfactorias, ya fuese conformando nuevas parejas con un vínculo más equitativo o realizando cambios en la propia. Aunque este proceso se explicita en las mujeres de todas las edades, es más significativo para las mujeres de menos de 75 años en los grupos de mujeres participantes en la investigación.

*Yo en los años 80 estaba en un grupo de anarquistas y nos metimos en un grupo de mujeres que se llamaba mujeres libres, éramos todos jóvenes, estábamos en la, en plena revolución de salir del franquismo, de salir a la luz y eso ... porque nosotros, lo único que hacíamos... y funcionábamos era ayudarnos entre nosotras... Un grupo de 20 personas y lo que hacíamos era hablar de nuestras historias, del sexo, de la liberación, de todo; era como compartir todo aquello, porque estábamos todas perdidas... yo ahí creo, que me*

*empecé a liberar de desnudarme, porque decidimos hacer las asambleas desnudas... Hicimos lo del espéculo, y yo me metí en el movimiento de la radio libre y estábamos en una emisora, se llamaba Radio Luna. Hicimos una serie de programas... nuestras terapias de grupo, las hicimos contando sin ningún pudor... el primer grupo de mujeres que yo sentí, o sea, yo siempre he sentido un poco lo del feminismo y he practicado ¿no?, pero no me he metido en profundidad, pero a mí me marcó aquello. Y no dirigía nadie. Y ahí no entraba ningún hombre. Laura, 68 años, Madrid*

*Parto de la base que he sido una mujer feminista, que he estado sensibilizada en este tema, pero no he recibido una cultura, sino lo que en mi familia he vivido como de autonomía sexual. Carmen, 65 años, Madrid*

Según la Encuesta Nacional de Sexualidad realizada por el Ministerio de Sanidad en el año 2009, las mujeres de 55 a 64 años de edad que hoy tendrían entre 69 y 78 años creen que la información sobre sexualidad de la que disponen es buena o muy buena en un 52,9%.

Mientras que el grupo etario de 65 años en adelante que hoy tendrían más de 78 años contesta que mala, muy mala o regular en el 57,5%, lo que corrobora que la mayoría de las mujeres que llegaron a la época de la transición y la democracia cuando tenían alrededor de 30 años o más, no pudieron disfrutar del empuje que supuso el feminismo para cambiar la vivencia de la sexualidad de las mujeres tras salir del ambiente represor de la España franquista. En la misma Encuesta, entre las edades de 55 a 65 años y más, el margen de mujeres que refiere no haber recibido ninguna información sobre sexualidad oscila entre el 21,55 y el 29,5%.

*Eran, pues eso, cómo se vivía, cómo vivíamos las chicas, cómo íbamos encaminadas a la sexualidad, para dónde, cómo tenía que ser y ahí, hemos pasado, hemos fracasado en muchas partes ahí, luego hemos ido saliendo y buscándonos la vida y encontrándonos a nosotras y a nuestro cuerpo y a... Begoña, 66 años, Madrid*

Alguna a sus 79 años está vinculada a espacios feministas:

*Gracias a Marienea (Casa de las Mujeres), yo estoy en la Escuela (Escuela de Empoderamiento). Pues hace años no nos atreveríamos a hablar de esto. Yo no me atrevería a hablar lo que hemos hablado aquí, aunque me hubieran dado un millón de los de antes. Luz, 79 años, Bilbao*

#### **4.6.2 Educación sexual, talleres, terapias, vivencias.**

En la edad adulta, al margen de lo que hayan vivido anteriormente, realizan un taller, un Máster, etc. donde se habla de la sexualidad global y genital, como forma del poder de la propia vida, del placer del cuerpo y se aprende a sentirlo. Entendiendo igualmente, por qué siente lo que siente a nivel sexual, la memoria corporal de lo vivido y cómo puede trabajarse para hacer el duelo, cerrar etapa y abrir nueva etapa. E igualmente, cómo vivirlo en pareja –si se tiene o se desea tener- o en relación con otra persona. Evidentemente, cuando las mujeres descubren otro modelo de vivir el placer sexual, que les pertenece y forma parte de su vida y pueden disfrutarlo solas cuando deseen –o negociarlo con otra persona-, no cambian o asumen ese nuevo modelo de un día para otro, dado que los duelos, dejar atrás lo que ya no queremos, requiere un tiempo y un aprendizaje.

*Pero eso es bueno, (se refiere a masturbarse) yo he escuchado y he tenido unos cursos de eso. Que eso, que es bueno tocarse, masturbarse para sentirnos, para sentir. Valeria, 65 años, Bilbao*

*A los 40 años entré allí y me gustó lo que estaban explicando ahí, porque allí explicaban que teníamos confundido el sexo, que el sexo no era como lo estábamos practicando. Ana, 80 años, Bilbao*

*En estos momentos, en mis 75 años, con el trabajo que además he hecho, porque yo empecé con el curso de Fina en el año 2000, 1999, el del milenio. Todo ese descubrimiento, más todo el trabajo que he hecho después, lo que me lleva a decir es, he invertido mucho tiempo, pero realmente a estas alturas, tengo los frutos conseguidos, estoy, estoy todos los días recogiendo manzanas, plátanos y de todo. Y me siento bien y además me siento activa. Lamparita, 78 años, Valencia*



*Aquella relación también fracasó. Entonces estuve 3 años sola, que fue cuando acababa de terminar los talleres con Fina, que Fina te doy gracias, porque aquello me cambió la vida. Y estuve 3 años viviendo sola, pero fueron los 3 años más felices de mi vida, porque hacía todo lo que me daba la gana, si quería estar sola, estaba sola, si quería estar acompañada, estaba acompañada. Escarlata, 76 años, Valencia*

*Entonces, todo este tiempo yo he tenido una sexualidad normal, (se refiere a sexualidad coital) uhhh y a mí me sorprendió, el tema de la sexualidad cuando yo hice el taller de Fina en el año 2000, cuando yo le empecé a ver. de repente dije, bueno, leí el libro de Psicoerotismo y dije “Coño, soy normal, es que esto existe, esto yo tenía razón, era posible”. Pepa, 75 años, Valencia*

*He hecho el Máster en Terapia de Reencuentro en donde el tema sexual es importante, y te hace replantear tu propia sexualidad con toda la formación, sobre todo por lo que te erotiza y lo que no te erotiza; te ayuda a buscar herramientas para disfrutar de otra manera, que no es lo socialmente establecido. Carmen, 65 años, Madrid*

El deseo de aprender no se agota con la edad, las mujeres son conscientes de que el conocimiento y el “darse cuenta” son necesarios para hacer cambios. Es necesario darse cuenta, es el primer paso para tomar conciencia, ver si me gusta lo que vivo o quiero cambiarlo y, a partir de ahí se puede empezar el cambio de modelo (Sanz, 2016)

*Luego he hecho muchos trabajos personales, he hecho tantra donde he visto el sexo en toda su magnitud... según van pasando los años, vas creciendo. Pues vas abriéndote la mente, vas viendo otras alternativas que vas aprendiendo... Sekhmet, 81 años, Bilbao*

*Y luego, pues haciendo formación y cosas de esas de grupo, y aprendes la energía y todavía me falta mucho por aprender. Pero sí, estoy como más en contacto con el cuerpo, de las distintas partes, con lo que realmente siento, y eso ayuda a estar en compañía con uno. Ángela, 69 años, Bilbao*

*Yo soy enfermera y he hecho cursos, y los cursos que me han ayudado mucho han sido los cursos que ha habido de*

*la problemática LGTBI, de las relaciones sexuales de otra manera. María, 66 años, Madrid*

*Cuando empiezo a hacer cosas con Fina, empiezo a plantearme cosas. Entonces, cuando empiezo a despertar un poco, empieza a despertar un poco mi sexualidad que ha mejorado, ha mejorado después de mucho trabajo. Después de intentar quitarme miedos y prejuicios y todo eso, ha mejorado. Luego ya, es que han ido pasando cosas poquito a poco, despacio y he ido aprendiendo y sigo aprendiendo. Alicia, 69 años, Valencia*

*Sí, cuando yo me di cuenta de que le estaba dando a él todo el poder, tuvo que ser cuando hice los cursos con Fina, cuando empecé a darme cuenta de que yo sola me estaba sometiendo, porque él no me lo me lo pedía. Jadilla, 72 años, Valencia*

Tenemos constancia de que las mujeres que han incorporado la Autosensibilización, que han integrado su placer global y genital, que hemos conocido y desarrollado en los grupos, cursos, Másters de Terapia de Reencuentro, saben gozar de su cuerpo, de todo su cuerpo y de sus genitales, masturbarse, relacionarse desde el placer y la autonomía, tengan la edad que tengan.



# *Limitaciones y Conclusiones*

---

*5*

---



## **Limitaciones**

Conociendo que cualquier investigación cualitativa no es generalizable, sí podemos decir que los resultados sí son representativos de las mujeres participantes en diferentes comunidades del Estado Español.

Aunque se ha intentado contemplar la representatividad de todos los perfiles de mujeres mayores en la indagación de su sexualidad, hemos tenido dificultad para entrevistar mujeres transexuales o de otras sexualidades diversas y pensamos que es un tema a profundizar.

Tampoco hemos podido abarcar, por las características del estudio, todos los tipos de discapacidades y la influencia en la sexualidad de las mujeres que la tienen. Creemos que es un tema digno de un estudio específico que lo profundice.

Al entrevistar a algunas mujeres migradas, nos damos cuenta de que son muy diversas y no hemos podido recoger los testimonios de todas sus realidades, así que también se propone como tema de profundización.

Tampoco hemos podido acceder a las residencias para realizar grupos de discusión, queda pendiente para estudiarlo más a fondo.

## **Conclusiones**

El estudio ha cumplido con los objetivos generales propuestos.

Los grupos de discusión han sido un foro para que mujeres mayores de 65 y menores de 81 años (sin diferencia de edad) hayan no sólo compartido sus experiencias, creencias, sentires y pensamientos sobre la vivencia de su sexualidad a lo largo de su vida y en la actualidad, sino para escucharse, preguntarse y en algunos casos, intercambiar ideas, además de disfrutar de esos encuentros.

Las entrevistas en profundidad han permitido profundizar en algunos aspectos de las vivencias de mujeres en su diversidad, incluyendo: haber tenido un cáncer de mama, tener una discapacidad cognitiva, una discapacidad motriz, vivir en

una residencia (2), ser lesbiana (2), y tener estudios básicos (2), ser mujer migrada (Bolivia) (1).

Podemos concluir que todas las mujeres participantes, independientemente de su edad y comunidad, tienen una conciencia sobre su sexualidad y los factores que han propiciado o limitado la expresión de ésta a lo largo de su vida.

Los factores que han limitado o limitan una vivencia plena, autónoma y libre de su sexualidad:

a) El momento político tan restrictivo para las mujeres que les tocó vivir.

b) La falta de una educación sexual en su infancia y adolescencia, tanto en casa como en la escuela, en donde no se hablaba de ello.

c) La influencia de la iglesia católica, que consideraba pecado todo lo relacionado con el sexo y la sexualidad.

d) El mandato del matrimonio, que cumplieron la mayoría de ellas; algunas porque se enamoraron y otras, porque era una forma de salir de la casa de sus padres.

e) El mandato de la maternidad, que cumplieron la gran mayoría de las mujeres heterosexuales. Y que, en algunos casos, les llevó a asociar las relaciones sexuales con la reproducción y vivirlas como una imposición.

f) Las relaciones de pareja que, aunque muchas originalmente aceptaron como mandato, las ha llevado, en algunos casos, a construir vínculos afectivos que han facilitado la expresión de su sexualidad y, en otros casos, a separarse y buscar relaciones de mayor igualdad.

g) Las agresiones sexuales en la infancia y en la adolescencia han estado presentes en las vidas del grueso de las mujeres de este estudio. En la gran mayoría de los casos, éstas fueron relatadas como producto del contexto patriarcal en el que vivían y que han atravesado de manera resiliente. Sin embargo, para algunas ha supuesto un enorme trabajo personal sanar las heridas.

h) La falta de intimidad en las residencias para vivir una sexualidad más libre, así como la creencia de que ya no existe sexualidad a esta edad y no debe tenerse en cuenta este factor en las residencias, puesto que se ve como un problema a evitar.

Los factores que han facilitado o propician una vivencia plena, autónoma y libre de su sexualidad:

i) La revolución sexual, que permitió un avance en la ruptura de creencias y mandatos restrictivos, aunque reconociendo que, a veces, también supuso un conflicto interno entre los viejos y nuevos mandatos.

j) Las vivencias con otros niños y niñas de su edad, que les llevaron a conocer sus cuerpos y el placer emanado de éste.

k) Las relaciones con sus novios en la juventud que, ante el mandato de no tener relaciones coitales antes del matrimonio, las llevó a gozar de un placer más global.

l) La exploración de sus cuerpos, que les permitió descubrir el placer propio, el cual, para la mayoría de ellas, continúa siendo la principal forma de placer.

m) La viudedad no es sinónimo del fin de la vida sexual. Quien ha vivido una sexualidad satisfactoria mantiene una vivencia erótica consigo misma o con una nueva pareja; y aquellas mujeres que no han tenido relaciones sexuales placenteras o han sufrido el abuso de sus maridos, viven la viudedad como una liberación.

n) La vejez, y especialmente los años después de la menopausia, que les ha permitido disfrutar de una sexualidad más global sin el mandato ni la preocupación de embarazarse y les ha ofrecido la oportunidad de abrirse a nuevas formas de vivir su sexualidad.

o) Las enfermedades, tratamientos y limitaciones físicas propias o de su pareja, que les ha llevado a buscar formas diferentes de expresar su deseo y sentir placer. En algunos casos, la enfermedad ha servido de excusa para romper el mandato del sexo como deber conyugal.



p) Las mujeres lesbianas participantes han atravesado de forma resiliente el mandato represor de la heteronormatividad, que vivieron en su juventud, y en la actualidad disfrutaban de su sexualidad con pareja o sin pareja.

q) La terapia, los grupos o encuentros con otras mujeres, y los talleres sobre educación sexual y de autoconocimiento les han mostrado una visión distinta de la sexualidad, que les ha llevado a cuestionar y en la mayoría de los casos a cambiar sus creencias y sus roles y prácticas sexuales.

Dada la diversidad de factores culturales, sociales, psicológicos, biológicos y emocionales que intervienen en la vivencia de la sexualidad, podemos concluir que, en este estudio, la edad en exclusiva no es un factor determinante del deseo y la expresión sexual.

# *Propuestas y recomendaciones*

.....

6

.....



Como se puede ver a lo largo del documento, hemos querido aprender de las vivencias, experiencias, creencias, sentimientos y pensamientos de las mujeres participantes. Es así que las propuestas son producto de las experiencias de ellas (ver el apartado Aspectos que facilitan la Vivencia Gozosa de la Sexualidad en la Edad Adulta), las peticiones explícitas de algunas de ellas (incluidas en este apartado con sus palabras), la revisión bibliográfica y nuestras propias interpretaciones trianguladas en el equipo investigador:

### 1.- Educación para la Salud Sexual.

La consideramos fundamental, **para ayudar a las mujeres a entender sus procesos, su historia de vida, los guiones que han reproducido y dónde están en estos momentos** (si se sienten bien donde están o tienen que ir soltando aprendizajes negativos del pasado).

Ellas piden información en este sentido

*Saber más cosas, sí. También me gustaría experimentar por el poco tiempo que me pueda quedar, experimentar si es que se puede, ¿no?, pero.... Por ejemplo: me gustaría experimentar y saber que, si son buenas unas cosas que yo antes, por mi ignorancia, no he sabido disfrutar, que tal vez es una buena forma también de disfrutar haciendo otras posiciones y cosas así. Virginia, 68 años, Bilbao*

*Para mí la falta información, a nosotros nos faltó mucha información, no sabíamos nada nada de nada. Yo al matrimonio fui así, a lo tonto. Jasone, 85 años, Bilbao*

Nosotras entendemos que tiene que ser algo más que información, ha de ser **formación** y, no solo ha de ser **teórica**, sino que ha de contemplar lo **vivencial**, porque no hay otra forma para llegar a la imprescindible toma de conciencia que nos hará cambiar hacia lo que pensamos que nos vendrá bien.

*Que nos expliquen, que nos den unas charlas para poder...para poder llegar..., porque en nuestra época esa clase de cosas pues no había entonces, que nos expliquen que es natural eso o que nos hagan saber lo que siempre se ha hecho o que no son cosas de otra vida porque, por ejemplo, yo, para mí es algo raro eso. Virginia, 68 años, Bilbao*

Si hemos tenido otro **modelo**, éste se ha incorporado a través de experiencias, vivencias, vidas a lo largo de la infancia y adolescencia, y también edad adulta; sobre las que tendremos que **recapitular**: si han sido negativas o positivas, y qué consecuencias han tenido. Es necesario ubicarse en el propio contexto histórico, mitos, valores, creencias..., que se han ido incorporando y asumiendo como propios; y con ello se ha ido construyendo la propia personalidad, guion y proyecto de vida.

**A partir de esa toma de conciencia, vivencial**, podremos tomar decisiones que nos permitan **sentir que somos dueñas de nuestra vida**, de nuestro cuerpo, de nuestro placer –sentir que tenemos un contrato personal-, y cómo hemos ido incorporando esto. Porque tenemos un cuerpo, una vida, el derecho a decidir por nuestra vida, un cuerpo multidimensional que hemos de amar, querer, gozar, y es un cuerpo sexuado.

*Hay muchas lagunas a nivel mental, y nosotras, aunque tengamos 60 y tantos años, necesitamos saber y comprender un montón de cosas, y yo creo que formación y empoderamiento a las mujeres de 65 años, porque estamos hartas en este aspecto del tema del edadismo.* Ione, 67 años, Bilbao

Para esta formación nuestra propuesta es fundamentalmente **en grupo**, grupos de mujeres, grupos mixtos y también grupos de hombres (para facilitar el encuentro: se quejan las mujeres de la carencia de los hombres en conocer y desarrollar la globalidad). El grupo facilita la construcción de un nuevo modelo, al compartir vivencias y saberes, se ha de crear un espacio seguro donde se va desarrollando una confianza y complicidad que ayuda al proceso individual. Y debieran tener los siguientes contenidos:

- **Autoconocimiento, la Autosensibilización** para reconocer el placer global y genital de nuestro cuerpo, que podemos actualizar, tanto solas –cuando queramos-, como con otra/s persona/s.

*Pero sí aprender a distinguir, a conocernos, que esa es la madre de la, o el padre, o la familia de la cuestión principal...* Yanira, 74 años, Valencia

- **Los vínculos afectivos:** se puede vivir bien siendo soltera, separada, viuda, si tiene vínculos afectivos -amigas, amigos- pero, si no hay vínculos afectivos, se puede caer en una soledad no deseada y hacer una depresión. En los grupos se facilita la creación de vínculos.

*Yo tuve una experiencia muy, muy bonita de crear un grupo de mujeres dentro de la migración. Y fue fantástico, o sea, para mí fantástico y creo que, para todas las personas, había gente de muy diferentes condiciones. Bárbara, 72 años, Madrid*

- **La pareja:** para trabajar y tener claro nuestro **contrato personal** –cómo queremos vivir nuestra vida- y nuestro **contrato de pareja** –cómo queremos vivir en pareja-, para acordar lo que queremos con la otra persona, de modo que la relación sea consensuada y placentera.

*Muchas veces dijimos de hablar con los hombres...con esa intención de autoconocimiento, porque es verdad, echo de menos cuando pienso en mi separación que pude haber tenido momentos de diálogo con mi compañero, que no los tuve, y hubiéramos podido llegar a un autoconocimiento más pleno. Chispa, 79 años, Valencia*

- **Globalidad y genitalidad** como dos formas de vivir el placer. Ya se ha visto que en estas edades la globalidad cobra importancia, pero los hombres no la han desarrollado a lo largo de su vida, y hay que trabajarla.

*Yo siempre intento “conquistarlos” para que hagan grupos de hombres, para poder avanzar, porque si no avanzamos en igualdad, o están por arriba, o tienen miedo y están por abajo, y estar al lado es lo que sería interesante. Lamparita, 78 años, Valencia*

- **Maltrato y buentrato.** Para entender la sociedad maltratante en la que nos hemos construido y cómo ir caminando hacia el buentrato. Ellas lo mencionan:

*El tema de la violencia que hemos comentado. La violencia circunscrita al acto sexual, pero luego está la violencia a las mujeres mayores que sufrimos todos los días... Formación para ir empoderándonos poco a poco las mujeres mayores*

*también y eso va muy unido también con la violencia que recibimos día a día, que no es exclusivamente la sexual. Ione, 67 años, Bilbao*

Ellas piden formación en educación sexual y en derechos sexuales desde edades tempranas. Entendemos que debiera ser la educación para una sexualidad sana transversal en todo el proceso educativo.

*Porque también para nuestros hijos, nuestros nietos, para avisarles también de que las cosas no solamente son así y que puede ser que ocurran también estas otras cosas, otras satisfacciones. De todas formas, yo creo que ya para esta vida no podemos pedir más. Virginia, 68 años, Bilbao*

*Yo creo que es obligado, es que es nuestro cuerpo y ni lo tenemos conocimiento en nada y, que en los cursos, que en la educación, desde las criaturas, que sabemos que es necesario que nos conozcamos y las consecuencias que tiene. Que eso no se les niegue a las crías y a los críos, ni a todo el mundo. La educación de esto, pero ¡si eso es vital! Eso es responsabilidad de la institución. Dominica, 79 años, Bilbao*

*Que los niños escuchen el comentario, que escuchen, no hay que creer: hay que comprobar, escuchen y comprueben. Comprobar, escuchar analizar. Ana, 80 años, Bilbao*

Y hay una atención especial por parte de las mujeres mayores de 75 años, que sienten una verdadera **preocupación por las chicas jóvenes**, piensan que a día de hoy hay demasiada libertad sexual y las jóvenes empiezan demasiado pronto a tener sexo, así que proponen que se les dé educación sexual, para un placer responsable.

*Tú que estás en esto, ¿qué les hablarías a las chicas jóvenes? Les diría a las chicas de 12, de 13 años, que no se apuren mucho. Igual es mejor esperar un poquitín y darse a respetar. Cuanto más tarde te sobe un hombre, más brillo tienes en tu cara. Luz, 79 años, Bilbao*

*Sería interesante hacer un grupo mixto de mujeres mayores y jóvenes, en vivo y en directo y orientar sobre todo a las chicas, porque no es por aconsejar, es por la experiencia de una mayor, que ellas sean capaces de empoderarse más,*

*y de valorarse más para ese manejo en la sociedad, de los hombres o de mujeres, porque como hoy en día todo está permitido... Compartir y discutir y valorar lo que dice una persona joven y que la persona joven escuche a una mayor. ...no dejen el poder a sus parejas, a sus novios. Sekhmet, 81 años, Bilbao*

*Yo les diría a las mujeres, como me relaciono con muchas mujeres mayores que yo y con más jóvenes, que se quitaran todos los prejuicios que nos han metido, que se liberaran, que se liberaran y que gozaran de su cuerpo. Paloma, 75 años, Sevilla*

**2.- Sensibilización social:** Estas mujeres piden que la sociedad tenga más en cuenta a las mujeres mayores, mayor respeto, ni infantilismo ni paternalismo, como iguales. También habría que sensibilizar a las familias sobre la existencia de la sexualidad en las personas mayores para evitar estas conductas que denuncian las entrevistadas.

*Que se nos tome más en cuenta a las mujeres viejas, eh, que no hemos terminado, que podemos vivir otros 20 años más o más. ...Yo igual, igual que no se nos trate ni con paternalismo, ni con infantilismo ni con “no, es que no sabes”, “no, es que ya no te enteras”, no como si te estuvieran haciendo un favor, no mira, eh, ...ya te hago yo a ti el favor. O sea, trátame como un igual, soy igual que tú, no soy ni más tonta, ni menos tonta, ni más lista, ni... Soy igual de capaz. ... Con sus actitudes, como considerarnos meros números. Viene un tío que está en la misma situación que ellas, pero les da lecciones de lo que tienen que hacer y lo que no... Machismo, también en los hombres, eso que se ejerce sobre las mujeres, sobre todo sobre las mujeres viejas. Ione, 67 años, Bilbao*

**3. Grupos de Autoayuda, encuentro y sororidad:** En palabras de Anna Freixas (2021, p. 63). “El feminismo ha sido la plataforma que ha hecho reflotar la vida de las mujeres. Inicialmente con el salvavidas de los grupos de autoayuda y posteriormente con las diversas formas de encuentro y sororidad...”

*Hace años no nos atreveríamos a hablar de esto. Yo no me atrevería a hablar lo que hemos hablado aquí, aunque me hubieran dado un millón de los de antes. Luz, 79 años, Bilbao*



*Yo creo que los bailes ¡¡¡Perdona!!!, pero yo cuando escucho a las personas mayores, pues a mí me gusta bailar, pues a mí también estos que van al Juan y medio, al baile, al baile, claro, si el baile da mucho de sí ¿o no? Pero el baile es mutuo, porque tus bailas si quieres y si no pues no bailas. Pero lo del baile lo veo un punto de encuentro bonito.* Rosa, 75 años, Sevilla

Se podría considerar el fomento de asistencia a los centros de Tercera Edad y participar en sus actividades, ya que, además de aprender y divertirse, facilita la creación de vínculos, incluso amorosos, además de amistosos.

### **3. Formación al personal de salud sobre la vida sexual de las personas mayores:**

Ofrecer formación al personal socio sanitario, aumentando su confianza para hablar del tema, y así poder brindarles la ayuda correspondiente (López-Ramos Pinilla y cols., 2019)

*En la consulta del médico. “y qué, ya has venido sola”, “¿Y no ha venido tu hija?, Y yo, o sea, “¿por qué tiene que venir mi hija? Dime lo que me tengas que decir a mí”, o sea, te tratan con infantilismo, con paternalismo, con, o sea, que no somos tontas, que somos viejas, pero eso, sin más.* Idoia, 65 años, Bilbao

### **5.- Revisiones ginecológicas después de los 65 años:**

Las mujeres resienten la mirada androcéntrica del personal sanitario que considera que pasada la edad reproductiva y entradas en la vejez no precisan de revisiones ginecológicas preventivas.

*Ahí estamos peleando, porque ya ni nos hacen mamografías y no nos hacen lo del cérvix ni nada y entonces te tienes que ir a pagarte un ginecólogo particular...entonces yo, ahí, sí que creo que hay una, con las mujeres mayores, hay una discriminación clara... pero es curioso que a los hombres jubilados con unos tipos de cánceres de próstata y tal, les siguen haciendo revisiones...Y resulta que nuestro aparato reproductor, no tiene derecho a que se le haga una revisión.* Ione, 67 años, Bilbao

## **5. Formación en las Residencias.**

Tanto en la revisión bibliográfica como en la opinión de las dos personas entrevistadas, se remarca la presencia de prejuicios y desconocimiento por parte del personal de las instituciones sobre la sexualidad de las y los residentes. Por ello, es indispensable ofrecer formación al personal, a sus referentes afectivos y a los residentes (Bernal y Pochintesta, 2022; Villar y cols., 2017) y, tal vez, publicar una guía básica sobre los derechos de las personas de la tercera edad que incluya el derecho a la privacidad y a la expresión de su sexualidad.

**6. En investigación.** Habría que profundizar en algunos aspectos que, en este estudio, han emergido, pero por su naturaleza no han podido ser investigados en profundidad:

- Sexualidad en mujeres mayores de diversa identidad sexual.
- Sexualidad en mujeres mayores con distintas discapacidades.
- Sexualidad en mujeres mayores con una perspectiva transcultural: mujeres migradas.
- Sexualidad en mujeres mayores en residencias.
- Relación de las agresiones sexuales sufridas a lo largo de la vida por las mujeres mayores, con problemas de salud mental.



# *Referencias bibliográficas*

---



- Al Adib Mendiri, Miriam; Bernáldez, María Ibáñez; Casado Blanco, Mariano; Santos Redondo, Pedro (2017). La violencia obstétrica: un fenómeno vinculado a la violación de los derechos elementales de la mujer. *Med. leg. Costa Rica*. 34(1), 104-111.
- Alonso Valera, Jesús M.; Martínez Pascual, Beatriz; Díaz Palarea, M<sup>a</sup> Dolores y Calvo Francés, Fernando (2004). Factores biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad de los ancianos. *Rev Mult Gerontol*, 1 (3), 150-157.
- Andrés Domingo, Paloma y Casado Mejía, Rosa (2018). La sexualidad. En: Casado Mejía, Rosa y García-Carpintero Muñoz, M<sup>a</sup> Ángeles. *Género y Salud: Apuntes para comprender las desigualdades y la violencia basadas en el género y sus repercusiones en la salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Andrés, Paloma (2021a). El abordaje de las violencias sexuales desde el ámbito de la salud. En: Ruiz-Jarabo y cols. *La violencia contra las mujeres*. Díaz de Santos.
- Andrés, Paloma (2021b). Violencia contra las mujeres, violencia de género. En: Ruiz-Jarabo y cols. *La violencia contra las mujeres*. Díaz de Santos.
- Andrés, Paloma (2022). *Menopausia, una mirada feminista desde el buen trato*. Catarata.
- Arango, Gabriela Luz; León, Magdalena y Viveros, Mará (comps.) (1995). Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino, Tercer Mundo editores.
- Azabache-Chero, Pierre Iván, Gonzales-Vera, Eloy, Soto Cáceres, Víctor (2022). Comportamiento sexual en el adulto mayor del servicio de geriatría del hospital Almanzor Aguinaga Asenjo, Chiclayo-Perú. *Rev. cuerpo méd. HNAAA* 11(1).
- Badinter, Elisabeth (2011). *La mujer y la madre*. La esfera de los libros.
- Basson, Rosemary (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(1), 51-65. doi: 10.1080/009262300278641
- Bernal, Andrea Inés; Pochintesta, Paula (2022). Vejez y sexualidad. Un análisis de los significados construidos por el personal de atención en residencias de larga estadía del Área Metropolitana de Buenos Aires. *Rumbos TS*, 28, 317-340. <https://doi.org/10.51188/rrts>.
- Briceño Guel, Elizabeth (2017). Sexualidad en la vejez: Conductas sexuales de las mujeres adultas mayores. En: Villagómez Valdés, Gina (coord.). *Género y vejez en México*. Senado de la República LXIII Legislatura y Universidad Autónoma de Yucatán.
- Cala Vergel, Laura (2022). *Revisión documental en Sexualidad, Salud, Derechos y envejecimiento*. Profamilia.
- Capponi, Ricardo (2003). *El amor después del amor*. Patagonia ebooks.
- Casado Mejía, Rosa y García-Carpintero Muñoz, M<sup>a</sup> Ángeles (2018). La maternidad. En: Casado Mejía, Rosa y García-Carpintero Muñoz, M<sup>a</sup> Ángeles. *Género y Salud: Apuntes para comprender las desigualdades y la violencia basadas en el género y sus repercusiones en la salud*. Díaz de Santos.
- Cayo Ríos, Gregorio; Flores, Elvis; Perea, Ximena; Pizarro, Miriam y Aracena, Alejandra (2003) La Sexualidad en la Tercera Edad y su Relación con el Bienestar Subjetivo. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas Participación, Ciudadanía e Inclusión Social, Congreso Internacional de Americanistas. Disponible en: [http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/demog020\\_cayorios.pdf](http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/demog020_cayorios.pdf)

- Cerquera Córdoba, Ara M., López Ceballos, Karen M., Núñez Forero, Yoleiby. P. y Porras Portela, Edily A. (2013). Sexualidad femenina en la tercera edad. *Informes Psicológicos*, 13(2), 135–147. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1504>
- De Beavoir, Simone [1969] (2017). *El segundo sexo*. Cátedra.
- De Miguel, Ana (2008). La violencia contra las mujeres. Tres momentos en la construcción del marco feminista de interpretación. *Isegoría. Revista de Filosofía Moral y Política*, 38, 129-137.
- DeLamater, John y Moorman, Sara M. (2007). Sexual behavior in later life. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 921–945. <https://doi.org/10.1177/0898264307308342>
- DeLamater, John (2012). Sexual expression in later life: a review and synthesis. *J Sex Res*. 2012;49(2-3), 125-41. doi: 10.1080/00224499.2011.603168
- DeLamater, John y Koepsel, Erica (2015). Relationships and sexual expression in later life: A biopsychosocial perspective. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 37–59. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.939506>
- Dworkin, Andrea (1976). *Our blood: Prophecies and discourses on sexual politics*. Harper and Row.
- Fernández-Ballesteros, Rocío (2004). La psicología en la vejez. *Encuentros multidisciplinares* 6(16).
- Freijo, María Florencia (2020). *(Mal) educadas*. Planeta.
- Freixas, Anna y Luque, Bárbara (2009). El secreto mejor guardado: la sexualidad de las mujeres mayores. *Revista Política y Sociedad*, 46(1y2), 191-203.
- Freixas Farré, Anna, Luque Salas, Bárbara y Reina Giménez, Amalia (2010). Secretos y silencios en torno a la sexualidad de las mujeres mayores. *Debate feminista*, 42, 33-51.
- Freixas, Anna y Luque, Bárbara (2014). La sexualidad de las mujeres mayores. Perspectiva evolutiva y psicosocial. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 44 (2), 213-228.
- Freixas Farré, Anna, Luque Salas, Bárbara y Reina Giménez, Amalia (2015). Sexuality in Older Spanish Women: Voices and Reflections. *Journal of Women & Aging*. DOI:10.1080/08952841.2014.928566
- Freixas, Anna (2017). *Sin reglas*. Capitán Swing.
- Freixas, Anna (2021). *Yo vieja*. Capitán Swing.
- Fredriksen-Goldsen, Karen (2023). Blueprint for Future Research Advancing the Study of Sexuality, Gender, and Equity in Later Life: Lessons Learned From Aging With Pride, The National Health, Aging, and Sexuality/Gender Study (NHAS). *Gerontologist*, 63 (2), 373–381. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac146>
- Gewirtz-Meydan, Ateret, Hafford-Letchfield, Trish, Benyamini, Yael, Phelan, Amanda, Jackson, Jeanne y Ayalon, Liat (2018). Ageism and Sexuality. In L. Ayalon y C. Tesch-Römer (Eds.), *Contemporary Perspectives on Ageism. International Perspectives on Aging*, 149-162. doi: 10.1007/978-3-319-73820-8\_10
- Galimberti, Diana y Mazzoli, Pablo. (2015). *Violencia Obstétrica*. Federación Argentina de Ginecología y Obstetricia (Fasgo). Disponible en: [https://fasgo.org.ar/images/Violencia\\_obstetrica.pdf](https://fasgo.org.ar/images/Violencia_obstetrica.pdf)

- Ghidara, Eleonora; Antacle, Alberto; Erbetta, Franco; Ferro, María Victoria; Fitzsimons, Melisa; Loandos, Martín; Luque, María Eugenia; Melhen, María Cecilia; Sal, Jessica; Sierra, Rosalía; Valdez Donelli, Melissa; Verón, Emilio y Yanicelli, María Julia (2019). Mientras haya vida, hay todo: una mirada en la sexualidad del adulto mayor *Evid. actual. práct. ambul.* 22(1). e001105, abr. 2019
- Gott Merrin y Hinchliff Sharron (2003). How important is sex in later life? The views of older people. *Soc Sci Med*, 56(8): 617–28. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12639579/>
- Gracia Ibáñez, Jorge (2011). Los derechos humanos y la posición social de las personas mayores LGBT. Un supuesto específico: los malos tratos. *Papeles El Tiempo de Los Derechos*, 12.
- Hernández-Ascanio, José y Ventura Puertos, Pedro. (2019). Construcción cultural de la sexualidad en un grupo de mujeres. Implicaciones para el ámbito de los cuidados. *Cultura De Los Cuidados*, 23(54), 283–296. <https://doi.org/10.14198/cuid.2019.54.25>
- Instituto de las Mujeres. (2022). *Estudio sobre la sexualidad de las mujeres jóvenes en España. Percepciones subjetivas e impacto de la formación*.
- Jefreys, Sheila (1996). *La herejía lesbiana*. Catedra S.A.
- Kaplan Helen Singer [1978] (2014). *La nueva terapia sexual: tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. Alianza.
- Kernberg, Otto (1995). *Relaciones amorosas: normalidad y patología*. Paidós.
- Lacub, Ricardo y Sabatini, Belén (2013). Psicología de la Mediana Edad y Vejez. En: *Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional*. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Social.
- Lacub, Ricardo y Arias, Claudia (2015). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, (2), 25-32.
- Lafarja de Aveiro, Blanca Isabel y Giménez Amarilla, Salvadora (2022). Sexualidad en adultos mayores de 60 años: Percepción de personas que recurren a las consultas ambulatorias de un hospital. *Rev. cient. cienc. Salud*, 4(1), 04-16.
- Lagarde, Marcela [1997] (2011). *Los cautiverios de las mujeres: madres-posas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM.
- Ley de 17 de julio de 1945 sobre Educación Primaria. BOE núm. 199, de 18/07/1945.
- Ley 16/1970, de 4 de agosto, sobre peligrosidad y rehabilitación social. BOE núm. 187, de 6 de agosto de 1970.
- Ley Orgánica 9/1985, de 5 de julio, de reforma del artículo 417 bis del Código Penal, por el que no será punible el aborto. BOE núm. 166, de 12 de julio de 1985.
- Ley 13/2005, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio. BOE núm. 157, de 2 de julio de 2005.
- Ley Orgánica 19/03/2007, sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia”, Gaceta Oficial. n.38, 647 (19 mayo, 2007).
- Ley Orgánica 10/2022. De garantía integral de la libertad sexual. 6 de septiembre de 2022. BOE núm. 215, de 07/09/2022.
- Ley Orgánica 1/2023. 28 de febrero



de 2010. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. BOE núm. 51, de 01/03/2023.

Ley 4/2023, de 28 de febrero, para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBI. BOE núm. 51, de 01/03/2023.

López Sánchez, Félix. (2012). *Sexualidad y afectos en la vejez*. Pirámide.

López-Ramos, Hugo; Medina-Rico, Mauricio; Hernández, Paula; Silva, José Miguel (2019). Sexualidad en el adulto mayor, conductas y retos – revisión de la literatura. *Urología colombiana*, 28, (2), 121-129.

Lorde, Audre [1984] (2003). Usos de lo erótico: lo erótico como poder. En: Audre Lorde, Audre. *La hermana, la extranjera. Artículos y conferencias* (pp. 37-46), traducción de María Corniero, revisión de Alba V. Lasheras y Miren Elordui Cadiz, Ed. Horas y horas.

Luque, Bárbara (2014). Envejecimiento y sexualidad femenina. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(4), 279-287.

Masters, William H. y Johnson, Virginia E. (1966). *Human sexual response*. Boston.

Ministerio de Sanidad y Política Social (MSPS) (2009). *Resumen Ejecutivo de la Encuesta Nacional de Salud Sexual*. <https://www.sanidad.gob.es/salud-SexualReproduccion>

Mingorance, Daniel (2014). El miedo a la vejez. *Voces en el Fénix*, 36. <https://vocesenelfenix.econohttps://vocesenelfenix.economicas.uba.ar/el-miedo-a-la-vejez/micas.uba.ar/el-miedo-a-la-vejez>

Moreira, E. D., Glasser, D. B., Gingell, C., Brock, G., Buvat, J., Hartmann, U., Kim, S. C., King, R., Laumann, E., Levinson, B., Marumo, K., Nicolosi, A., & Simsek, F. (2005). Sexual activity, sexual dysfunction and associated help-seeking behaviours in middle-aged and older adults in Spain: A population survey. *World Journal of Urology*, 23(6), 422-429. <https://doi.org/10.1007/S00345-005-0035-1>

Morell Menguel, Vicente; Ceccato, Roberta; Nebot-García, Juan Enrique; Chaves, Isabel y Gil-Llario, Mª Dolores (2018). Actitudes hacia la sexualidad y bienestar psicológico en personas mayores. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 77-84. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1270>

Murgieri, Margarita (2011). Erótica, sexualidad y vejez en una institución geriátrica. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 14(5), 151-161.

Navarro Manteca, Esther (2021). *Intervenciones para mejorar la sexualidad en adultos mayores: una revisión bibliográfica*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Alicante.

Nogueiras García, Belén (2018). *La teoría feminista aplicada al ámbito de la salud de las mujeres: Discursos y prácticas (España, 1975-2013)*. Tesis Doctoral, Madrid: Universidad Complutense. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/49892/1/T40529.pdf>.

Northrup, Christiane (2009). *La sabiduría de la menopausia*. Urano.

Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Envejecimiento y ciclo de vida*. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>.

Organización Mundial de la Salud (2001). *Campaña de la OMS por un envejecimiento activo*. U.S.A. Disponible en: [http://www.who.int/ageing/publications/alc\\_elmanual.pdf?ua=1](http://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1)

Ortega Fernández, Enrique (2021), *La sexualidad en el adulto mayor*. [Trabajo fin de grado en Enfermería]. Universidad de Valladolid.

Pascual Barrio, Belén; Orte Socías, Carmen; Pozo Gordaliza, Rosario; Gomila Grau, María Antonia; Vives Barceló, Margalida (2018). Miradas sobre la sexualidad en las personas mayores: las relaciones afectivas-sexuales en procesos diferenciales de envejecimiento. *Anales en Gerontología*, 10, 2215-4647.

Quero Bravo, Ángela (2022). *Sexualidad en la Tercera Edad* (TFG). España: Universidad de Comillas.

Rheume Chris y Mitty Ethel (2008). Sexuality and intimacy in older adults. *Geriatr Nurs.*, 29(5), 342-9. doi: 10.1016/j.gerinurse.2008.08.004.

Ramos Pinilla, Ana María; Thomson Pulgar, Daniela Yanette y Mazzucchelli Olmedo, Nicole (2018). Envejecimiento, género y sexualidad: aproximación a los significados sobre la sexualidad de mujeres mayores en la comuna de Valparaíso. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 4(2), 8-23. <http://doi.org/10.29035/pai.4.2.8>.

Rubio Herrera, Ramona (2004). *La soledad en las personas mayores españolas*. Madrid, Portal Mayores. Disponible en: <http://www.imersomayores.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-01.pdf>

Sáez Sesma, Silverio; Frago Valls, Santiago y Ponce A.M. (2012), La Perspectiva social de sexualidad en las personas mayores. *Servicios Sociales y Política Social*, 98, 35-51.

Salas Rojas, Cristian (2021). *Vida afectiva y sexual en el adulto mayor, ¿es posible el cambio de orientación sexual al llegar a la vejez?* XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental.

Sanson Collazo, Carolina (2023). Deseo sexual en mujeres en vínculos heterosexuales. Revisión de miradas desde la medicina sexual y los feminismos. *Revista Primer Nivel*, 1(1).

Sanz, Fina [1990] (2020). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Ed. Kairós.

Sanz, Fina [1995] (2023). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Ed. Kairós.

Sanz, Fina [2002] (2013). *Los laberintos de la vida cotidiana*. Ed. Kairós.

Sanz, Fina [2008] (2015). *La Fotobiografía*. Ed. Kairós.

Sanz, Fina [2012] (2017). *Diálogos de mujeres sabias*. Ed. Kairós.

Sanz, Fina [2016] (2022). *El Buentrato como proyecto de vida*. Ed. Kairós.

Sanz, Fina [2020] (2022). *La Pareja. Un Proyecto De Amor: Conflictos, Educación para la Salud y Terapia*. Ed. Kairós.

Torres Mencía, Sara; Rodríguez-Martín Beatriz (2019). Percepciones de la sexualidad en personas mayores: una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Rev Esp Salud Pública*, 93, 1-17.

- Torrado Ramos, Amarilys Mercedes; Armenta Hurtarte, Carolina y Enríquez Rosas, María del Rocío (2023). Significados psicológicos sobre sexualidad, deseo y placer sexual en la adultez mayor. *Interdisciplinaria*, 40(2), 319-334.
- Vasquez-Bronfman, Ana (2006). *Amor y sexualidad en las personas mayores. Trasgresiones y secretos*. Gedisa.
- Velasco Arias, Sara (2009). *Sexos, Género y Salud. Teoría y Métodos para la Práctica Clínica y Programas de Salud*. Minerva.
- Villagómez Valdés, Gina. *Género y Vejez en México* (2017). Universidad Autónoma de Yucatán.
- Villar, Feliciano; Celdrán, Montserrat; Fabà, Josep; Serrat, Rodrigo y Martínez Teresa (2017). *Sexualidad en entornos residenciales de personas mayores. Guía de actuación para profesionales*. Guías de la Fundación Pílares para la autonomía personal. N° 3.
- Wieczorek, Larissa; Chivers, Meredith; Koehn, Monica; DeBruine, Lisa y Jones, Ben (2022). Age Effects on Women's and Men's Dyadic and Solitary Sexual Desire. *Archives of Sexual Behavior*, 51 10.1007/s10508-022-02375-8
- Wood, Jill M., Phyllis Kernoff Mansfield y Patricia Barthalow Koch. (2007). Negociación de la agencia sexual: significado y experiencia del deseo sexual de las mujeres posmenopáusicas. *Investigación cualitativa en salud*, 17(2), 189-200.

# *Anexos*

---

8

---



## 8.1 Anexo 1. GUION DE GRUPOS DE DISCUSIÓN



### GUION DE GRUPOS DE DISCUSIÓN

Buenas tardes, me llamo....

Quisiera agradeceros vuestra asistencia y la participación en este estudio. La duración del grupo de discusión será de aproximadamente 1 hora. Os hemos convocado porque se está realizando una investigación relacionada con la sexualidad en las mujeres mayores, qué opinamos, cuáles son nuestras vivencias, qué nos facilita o dificulta que disfrutemos de la sexualidad... La idea es que os expreséis libremente, y entre todas podamos luego, contrastándolo con las opiniones de otras mujeres poder elaborar unas conclusiones y recomendaciones para enviar al Instituto de las Mujeres, que tiene gran interés en este tema para poder potenciar una vivencia más saludable y placentera de nuestras relaciones sociales y afectivo-sexuales.

Así que: participad libre y espontáneamente.

Solicito permiso para grabar el grupo de discusión y así recoger todas las intervenciones y poder tener todo lo que se ha dicho para su transcripción. El material grabado sólo será utilizado para fines de la investigación.

Queda garantizada la confidencialidad de todas las intervenciones, como os hemos informado por escrito. Igualmente os pedimos que lo que se diga aquí no salga de aquí, para cuidar la intimidad de todas las personas que participamos y nos respetemos en nuestras intervenciones.

*Estas preguntas, que se relaciona a continuación, responden a las categorías de análisis establecidas. Son una guía para la investigadora que conduce el grupo, no hace falta hacerlas en el mismo orden ni con las mismas palabras, ya que lo ideal es que la dinámica se parezca a un coloquio donde de forma natural vayan surgiendo las distintas cuestiones.*

- ¿Qué es la sexualidad para vosotras?
- ¿Qué pensáis sobre el sexo y relaciones sexuales?
  - ¿Qué consideraréis que es una relación sexual?  
(para explorar coitocentrismo)
  - ¿Hay algo en relación al sexo que sea tabú?
  - ¿Algo que consideraréis que son creencias pero que nos influyen en la vivencia de la sexualidad? (para explorar mitos y mandatos)

- ¿Cómo habéis vivido y vivís vuestra sexualidad?
  - Si habéis tenido pareja, ¿qué tipo de pareja establecisteis, cerrada, abierta...?
  - ¿Han sido distintas estas vivencias según la etapa de la vida? (*explorar específicamente en juventud, adultez y vejez*)
    - ¿De qué manera creéis que influye la maternidad en la vivencia de la sexualidad? ¿Y en vuestra experiencia?
    - Si habéis parido ¿esto ha supuesto algún cambio en vuestra sexualidad durante el embarazo, parto y puerperio?
  - ¿Cómo crees que ha influido la menopausia en tus vivencias sexuales? ¿Por qué? ¿Qué relación tiene la menopausia con el placer sexual?
  - ¿Piensas que influye el vivir en pareja o sola? ¿Y separarse o quedarse viuda? Quedarse viuda o separarse ¿marca un antes y un después? ¿en qué sentido?
  - ¿Cómo piensas que influye la orientación sexual? ¿Y la identidad de género?
  - ¿Tenéis o habéis tenido algún problema de salud que haya influido negativamente en la vivencia de tu sexualidad? ¿Y algún fármaco que haya podido influir?
  - ¿Habéis tenido experiencia de maltrato machista? ¿Esto creéis que ha influido de alguna manera en vuestra vivencia de la sexualidad?
- ¿Conocéis vuestro cuerpo en general, global? ¿Os exploráis? ¿Y vuestros genitales?: ¿cómo son, cómo responden?
  - ¿Creéis que es bueno conocerse? ¿Por qué y para qué? (*para explorar las ventajas del autoconocimiento y autoerotismo*)
- ¿Has recibido educación sexual? ¿Qué información sobre sexualidad habéis tenido? ¿Quién os la ha dado o de dónde la habéis obtenido? (explorar fuentes de información) ¿Qué os han contado? (*explorar información recibida*)
  - ¿Habéis recibido ayuda o atención en este tema si lo habéis necesitado?
  - Actualmente, ¿tenéis acceso a algún servicio o profesional donde poder comentar vuestras vivencias afectivo-sexuales o consultar si tenéis dificultades?

- ¿Podéis expresar vuestros deseos sexuales libremente?
  - ¿De qué depende?
    - ¿Qué dificultades encontráis? (*tener en cuenta para explorar:*
      - si disponen de privacidad sobre todo si están institucionalizadas o conviven con familiares,
      - estereotipos de belleza
      - y otros como posibles creencias sobre sexualidad y edad,
      - *problemas de salud o discapacidad*)
    - ¿Utilizáis espacios comunitarios donde podéis expresar estos deseos, disfrutar, encontraros con otras personas?
- ¿Cómo habéis vivido la atención recibida por profesionales de la salud?
  - ¿Cómo ha sido la atención ginecológica?
  - ¿Y en el embarazo, parto y puerperio? ¿Esto ha repercutido en vuestra vida sexual?
- ¿Se os ocurre alguna propuesta a plantear a las instituciones públicas que mejorara vuestras vivencias sexuales?



## 8.2 Anexo 2. HOJA DE INFORMACIÓN



### HOJA DE INFORMACIÓN

A efecto de cumplir con el deber de informar suficientemente a todas las personas que participan en la presente investigación, se recoge en esta Hoja de Información los objetivos y características del estudio, como requisito previo a solicitar su participación voluntaria en el mismo.

La investigación, LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES MAYORES EN EL CONTEXTO ESPAÑOL. PERCEPCIONES SUBJETIVAS surge del interés en este tema del Instituto de las Mujeres, Ministerio de Igualdad, que es quien la financia. Se realiza desde la Fundación Terapia de Reencuentro, en continua coordinación con el Instituto de las Mujeres.

Con la presente investigación pretendemos conocer las opiniones y experiencias de las mujeres mayores sobre el sexo, las relaciones sexuales y la vivencia de su sexualidad, para poder realizar unas recomendaciones con las conclusiones, que proporcionen claves para la actuación de todos los y las agentes que intervienen en el diseño de políticas y estrategias para la mejora de la socialización entre la población mayor.

El conjunto de datos serán pseudoanonimizados, es decir, se omitirá cualquier dato personal que pueda dar lugar a la identificación del discurso. Toda la información estará bajo el ámbito de aplicación del Reglamento General de Protección de Datos, así como el tratamiento que los genera. La codificación de los datos personales en el proceso de pseudoanonimización, y su custodia, será realizada por las investigadoras, formadas para la gestión de datos personales y conocer la normativa que se le aplica. Los datos serán utilizados exclusivamente con los fines para esta investigación.

La participación es voluntaria, pudiéndose negar a participar en el estudio y/o a la posibilidad de la revocación en la participación en cualquier momento.

El presente estudio no tiene ningún fin o ganancia comercial, ni la intervención conlleva ningún riesgo, molestias u efecto adverso.

El beneficio que se obtendrá es la contribución científica en esta área de conocimiento.

Participan como Investigadoras: Fina Sanz Ramón, Paloma Andrés Domingo, Rosa Casado Mejía, Inma Merino de Castro y Roxanna Pastor Fasquelle.

Para ejercitar el derecho de rectificación y/o abandono del estudio puede contactar a través del correo electrónico xxx@xxx.com.

En \_\_\_\_\_, a \_\_ de \_\_ de 2023

Firma de la Investigadora Principal

Firma de la Investigadora que coordina el grupo o entrevista

### 8.3 Anexo 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO<sup>1</sup>

Yo, \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_, número de teléfono \_\_\_\_\_ y correo electrónico \_\_\_\_\_

Confirmando que he leído y entiendo la hoja de información sobre este estudio.

Que he sido satisfactoriamente informado/a por la investigadora \_\_\_\_\_, que me ha ofrecido información acerca de la naturaleza del estudio y mi participación en el mismo.

Que además de presentarme y entregarme una copia de la hoja de información de forma escrita, la información me ha sido ofrecida de manera verbal, donde se han podido formular dudas y preguntas y me han sido aclaradas satisfactoriamente.

Comprendo que toda la información que proporcione será confidencial y que mis datos personales solo se utilizarán de forma anónima para el propósito que aparece en la hoja de información, para ningún propósito diferente, y que mis datos no serán cedidos a otros investigadores o investigadoras sin que se me vuelva a solicitar el consentimiento.

Comprendo que mi participación es voluntaria y puedo contestar libremente a las preguntas, y que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin necesidad de dar explicaciones ni de exponer los motivos. Que la negativa o la decisión de retirarme del proyecto no tendrá ninguna repercusión negativa, por lo que el consentimiento puede ser revocado en el momento que así lo desee, rellenando y firmando el apartado correspondiente de “revocación del consentimiento” que aparece al final del presente documento. Por todo lo cual,

- ☐ DOY MI CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto antes citado.
- ☐ NO DOY MI CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto antes citado.

\_\_\_\_\_  
Nombre de la participante

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre Investigadora

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

<sup>1</sup> Se dará por escrito a todas las personas que participan voluntariamente en el estudio, para su firma, junto con la Hoja de Información.



## REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

En el caso de querer revocar el consentimiento, debe enviar la revocación correctamente cumplimentada a la investigadora responsable del consentimiento informado, a la dirección de correo electrónico xxx@xx.es

Yo, \_\_\_\_\_, con DNI \_\_\_\_\_,

revoco el consentimiento otorgado en su momento para:

- ☐ Para participar en el proyecto
- ☐ Para que se utilicen mis datos o parte de ellos

En \_\_\_\_\_, a \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

Firma de la persona participante

**8.4 Anexo 4. Índice de Tablas**

Tabla 1. Perfiles de las mujeres entre 65 y 74 años..... 19

Tabla 2. Perfiles de las mujeres mayores de 75 años ..... 20

Tabla 3. Perfiles de las mujeres entrevistadas individualmente 23

**8.5 Anexo 5. Índice de Gráficas**

Gráfica 1. Matrimonio y Diversidad ..... 67

Gráfica 2. Estado Civil por Grupos de Edades ..... 67

Gráfica 3. Distribución de Maternidad ..... 69

Gráfica 4. Maternidad y Diversidad Sexual..... 70

Gráfica 5. Distribución de la Convivencia..... 100

Gráfica 6. Diversidad Sexual por Grupos de Edades ..... 115

Gráfica 7. Distribución de los Problemas de Salud ..... 142

Gráfica 8. Distribución de las personas con Discapacidad ..... 151

