

***SATISFACCIÓN MARITAL EN ANCIANOS QUE ASISTEN AL CLUB
DE LA TERCERA EDAD "MUELLE EL CARMEN" DEL MUNICIPIO
DE PUERTO COLOMBIA ATLÁNTICO.***



***SATISFACCIÓN MARITAL EN ANCIANOS QUE ASISTEN AL CLUB
DE LA TERCERA EDAD "MUELE EL CARMEN" DEL MUNICIPIO
DE PUERTO COLOMBIA ATLANTICO***

*MELINA CHIQUILLO ZAMBRANO
YAMILE ALBINA FUENTES CARRANZA*

*CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO
SIMÓN BOLÍVAR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
BARRANQUILLA*

2001

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR
BIBLIOTECA
BARRANQUILLA

No INVENTARIO - 4 0 3 0 8 1 1

PRECIO _____

FECHA 01-11-2008

CANJE _____ DONACION _____

***SATISFACCIÓN MARITAL EN ANCIANOS QUE ASISTEN AL CLUB
DE LA TERCERA EDAD "MUELLE EL CARMEN" DEL MUNICIPIO
DE PUERTO COLOMBIA ATLANTICO***

*MELINA CHIQUILLO ZAMBRANO
YAMILE ALBINA FUENTES CARRANZA*

*Informe final de investigación presentado al comité de investigación del
programa de Psicología*

Asesora

Dra. MARGARITA CARDEÑO SANMIGUEL

*CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO
SIMÓN BOLIVAR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
BARRANQUILLA*

2001

NOTA DE ACEPTACIÓN



Presidente del Jurado



Jurado

Jurado

Barranquilla, 23 de agosto de 2001

Barranquilla, 14 de Noviembre del 2001

Señores:
**CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR
DEL DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR.**
Attn: COMITÉ DE INVESTIGACIÓN.
Programa de Psicología.
Ciudad.

Estimados Señores:

Me permito presentar el informe Final de Investigación Titulado: "Satisfacción Marital en Ancianos que asisten al club El muelle de Puerto Colombia" realizado por las estudiantes, Yamile Fuentes y Melina Chiquillo.

Este trabajo profundiza el conocimiento sobre la Satisfacción Marital en Ancianos ya que es una temática poco estudiada, por consiguiente, resultan interesantes los aportes de esta investigación.

Margarita Cardeno


MARGARITA CARDEÑO SANMIGUEL.
Directora de Tesis.

DEDICATORIA

A DIOS:

Por su infinito amor, su infinita bondad y alianza incondicional.

Por darme las fuerzas necesarias para luchar por las metas propuestas y hacer de mis sueños una realidad.

Gracias Señor por llevarme por buen camino, y hacer que mis actitudes, cualidades y conocimientos se fructifiquen orientándose hacia ti, y hacia la sociedad.

A RAFAEL V. CHIQUILLO Y EVEDILDA ZAMBRANO:

Por guiarme y trasmitirme su amor y sabiduría.

Por creer en mi, brindarme confianza, comprensión y apoyo incondicional para crecer intelectual y espiritualmente.

Y mil gracias por ser mis padres y esas personas dignas de admirar.

A MIS HERMANOS Y SOBRINO:

Por brindarme el amor y el apoyo que necesito, y ser mi principal motivo de superación.

A YAMILE FUENTES:

Por ser esa persona que poco a poco se fue convirtiendo en mi amiga incondicional, con la que disfruté y aprendí que a la vida hay que brindarle siempre una sonrisa.

Gracias yami, por tu amistad y tu confianza.

Melina.

DEDICATORIA

A DIOS:

A ti señor, porque tu sabes cuanto he esperado este momento, tu sabes lo que he vivido, y lo que he luchado.

A ti señor por darme paciencia y perseverancia ante los obstáculos presentados.

A ti señor porque tu sabes bien en que he fallado y de mi lado nunca te has ido, tu conmigo has caminado. Eres tú mi mejor amigo.

A MARÍA CARRANZA:

A ti María por haberme apoyado incondicionalmente, por haber guiado mi caminar, por haber sido el mejor ejemplo de paciencia, perseverancia, amor y sabiduría. A ti por ser la mejor de las madres.

A MELINA CHIQUILLO:

A ti meli, por haber sido mi compañera del proyecto de investigación, porque contigo compartí momentos gratos, disfruté de las cosas más simples de la vida.

A ti por la paciencia y la sonrisa amable que siempre tuviste cuando se nos presentaron diversas dificultades.

A ti por la confianza y la amistad que me has brindado.

Yamile.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan sus agradecimientos a :

Dios, que con su infinita misericordia nos guía en su caminar, queremos agradecer por todo lo que ha hecho, por todo lo que hace y por todo lo que hará en nuestras vidas.

La Dra. Margarita Cardeño Sanmiguel, por dirigir y contribuir en la realización del proyecto de investigación.

La Dra. Carmen de Nieto, por la orientación, dedicación y confianza recibida, en las primeras etapas de elaboración del proyecto.

Todos los ancianos del club de la tercera edad “muelle el carmen” del municipio de puerto Colombia Atlántico que nos colaboraron para la realización del proyecto.

Nuestros padres por brindarnos su confianza, su amor y su apoyo.

TABLA DE CONTENIDO

	<i>Pág.</i>
<i>1. INTRODUCCIÓN</i>	<i>1</i>
<i>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</i>	<i>5</i>
<i>3. JUSTIFICACIÓN</i>	<i>6</i>
<i>4. OBJETIVOS</i>	<i>9</i>
<i>4.1. OBJETIVO GENERAL</i>	<i>9</i>
<i>4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>9</i>
<i>5. MARCO TEÓRICO</i>	<i>11</i>
<i>5.1. GERONTOLOGÍA</i>	<i>11</i>
<i>5.1.1. Aportes de la Psicología a la gerontología</i>	<i>13</i>
<i>5.2. VEJEZ</i>	<i>16</i>
<i>5.2.1. Envejecimiento Poblacional</i>	<i>16</i>
<i>5.2.2. Envejecimiento Biológico</i>	<i>21</i>
<i>5.2.3. Factores socioculturales en la vejez</i>	<i>24</i>
<i>5.3. PERSPECTIVA TEÓRICA</i>	<i>31</i>
<i>5.4. SATISFACCIÓN MARITAL</i>	<i>36</i>
<i>5.4.1. El amor en la pareja</i>	<i>39</i>
<i>5.4.2. Comunicación en la pareja</i>	<i>52</i>

<i>5.4.3. Relaciones sexuales</i>	<i>58</i>
<i>5.4.3.1. Satisfacción sexual en la mujer</i>	<i>60</i>
<i>5.4.3.2.Satisfacción sexual en el hombre</i>	<i>63</i>
<i>5.4.4. Orgasmo</i>	<i>67</i>
<i>5.4.4.1. Orgasmo en el hombre</i>	<i>67</i>
<i>5.4.4.2. Orgasmo en la mujer</i>	<i>70</i>
<i>5.4.4.3. Después del orgasmo</i>	<i>73</i>
<i>5.5 SATISFACCIÓN MARITAL EN LA EDAD ADULTA TARDÍA</i>	<i>75</i>
<i>5.5.1.El amor en la pareja anciana</i>	<i>76</i>
<i>5.5.2.Comunicación en la pareja anciana</i>	<i>82</i>
<i>5.5.3.Relaciones sexuales en la pareja anciana</i>	<i>84</i>
<i>5.5.3.1 Respuesta sexual en el hombre mayor</i>	<i>89</i>
<i>5.5.32 Respuesta sexual en la mujer mayor</i>	<i>93</i>
<i>6. DEFINICIÓN DE VARIABLES</i>	<i>95</i>
<i>6.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL</i>	<i>95</i>
<i>6.2 DEFINICIÓN OPERACIONAL</i>	<i>96</i>
<i>7. METODO</i>	<i>97</i>
<i>7.1 TIPO DE ESTUDIO</i>	<i>97</i>
<i>7.2 POBLACIÓN</i>	<i>98</i>
<i>7.3 MUESTRA</i>	<i>98</i>
<i>7.4 TECNICAS O INSTRUMENTOS</i>	<i>99</i>

7.5 PROCEDIMIENTO

100

8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

102

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS



LISTA DE TABLAS

	<i>Pág.</i>
<i>Tabla 1. Edades en ancianos</i>	<i>103</i>
<i>Tabla 2. Años de convivencia</i>	<i>104</i>
<i>Tabla 3. Frecuencia de práctica de relaciones sexuales</i>	<i>105</i>
<i>Tabla 4. Indicadores de los aspectos emocionales del cónyuge</i>	<i>106</i>
<i>Tabla 5. Indicadores de los aspectos de interacción del cónyuge</i>	<i>107</i>
<i>Tabla 6. Indicadores de los aspectos estructurales del cónyuge</i>	<i>108</i>

LISTA DE ANEXOS

<i>Anexo 1. Ficha de identificación</i>	<i>126</i>
<i>Anexo 2. Escala de satisfacción Marital de Susan Pick y Patricia Andrades.</i>	<i>127</i>

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso natural inherente a todos los seres vivos, que se puede considerar simultaneo con su origen en la fecundación y asociado con su propio crecimiento y desarrollo encaminados en la madurez, proceso que se precipita con el paso del tiempo.

La vejez es un proceso de plenitud, de sabiduría que se da a partir de los 60 años (Erik Erikson 1.978).

La Satisfacción Marital es el sentimiento de felicidad, experimentado por la pareja como resultado del enriquecimiento del amor, el disfrute de la compañía, la comunicación, el sexo y todas las formas de expresión de la sexualidad que se desarrolla en su compartir diario. (Chiquillo M. Fuentes y. 2.000).

La satisfacción Marital en la edad adulta tardía, es el resultado del amor, la dedicación, la comunicación, el afecto, la actividad sexual, el tiempo que pasa

junto a su pareja, acompañado de las caricias, el contacto físico, las relaciones sociales entre otras. (Chiquillo M. Fuentes Y. 2.000).

El estudio se apoyó en el enfoque psicosocial, destacando la teoría de Erik Erikson (1.969), fase ocho "integridad vs desesperanza". Erikson considera que las personas de edad avanzada enfrentan una necesidad de aceptar su vida (la forma como han vivido) con el fin de aceptar su muerte próxima. La virtud que se desarrolla durante esta etapa es la Sabiduría, la cual incluye aceptar la vida que se ha vivido sin arrepentimientos, lo que pudo haber sido o lo que pudo haber hecho de manera diferente, implica aceptar a los padres como las personas que hicieron lo mejor que podían y por tanto merecen amor. Implica aceptar la propia muerte como el fin inevitable de una vida llevada tal como uno supo vivirla. En suma significa aceptar las imperfecciones en sí mismo, en los padres y en la vida.

Las personas que no logran esta aceptación son abrumadas por la desesperanza y se dan cuenta de que el tiempo es demasiado corto para buscar otros caminos para la integridad.

Erikson cree que la desesperanza es inevitable, las personas necesitan apenarse no solo de su propio infortunio y las oportunidades perdidas, sino por la vulnerabilidad y transitoriedad de la condición humana (Rapoport León 1.985).

El presente estudio describe las características de la Satisfacción Marital, en ancianos cuya edad oscila entre 60-80 años, que asisten al club de la tercera edad "muelle el carmen" del Municipio de Puerto Colombia Atlántico.

Para el logro de los objetivos propuestos, el estudio fue descriptivo, con un enfoque cualitativo y un paradigma histórico – hermeneutico. El instrumento utilizado fue la Escala de Satisfacción Marital de Susan Pick y Patricia Andrade, la cual mide aspectos emocionales, estructurales y de interacción.

La muestra del estudio se seleccionó de forma no aleatoria intencional, ya que se escogieron ancianos que reunieron las siguientes características:

- ❖ Ancianos entre 60 – 80 años de edad.*

- ❖ Que conviva con su pareja.*

❖ *Que conviva con su pareja.*

❖ *Adaptados a la realidad.*

Constituyendo 51 ancianos, correspondientes al club de tercera edad "muelle el carmen" del municipio de puerto Colombia Atlántico.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema del presente estudio es la Satisfacción Marital en ancianos, donde se pretende determinar factores como el grado de interacción de la pareja, aspectos emocionales y estructurales de los cónyuges, teniendo en cuenta la edad, el sexo y los años de convivencia. Por tal motivo, se formula la siguiente pregunta:

¿Cómo es la Satisfacción Marital en ancianos cuya edad oscile entre 60 – 80 años, que asisten al club de la tercera edad “muelle el carmen” del Municipio de Puerto Colombia Atlántico?.

3. JUSTIFICACIÓN

En el presente estudio se describe la Satisfacción Marital en ancianos de 60 a 80 años de edad, que asisten al centro de asistencia al club de la tercera edad "muelle el carmen" del municipio de Puerto Colombia Atlántico.

Actualmente se plantean varias definiciones de Satisfacción Marital, por diferentes autores, entre ellos:

Hicks y Platt (1.973) consideran la Satisfacción Marital como un indicador del grado de deseabilidad y felicidad de los cónyuges.

Bowden (1.981) la define como la percepción que se tiene del matrimonio a lo largo de un continuo de mayor a menor. Favorabilidad en un momento determinado en el tiempo. Es una actitud que como cualquier otra está sujeta a cambios con el paso del tiempo.

Pick y Andrade (1.986), elaboraron una escala que determina a la

satisfacción Marital, como grado de deseabilidad con que se perciben cada uno de los cónyuges, y las pautas de interacción conyugal.

Según Lúgia Echeverri 1.994, la satisfacción marital se ubica en niveles de comunicación, interacción, que tiene mucho que ver con departir juntos, "Donde muchas veces no desaparecen actitudes de años pasados, se sugiere más bien la transformación en nuevas respuestas de acción".

El interés del estudio surge por la necesidad de orientar, educar y concientizar a la sociedad sobre las creencias negativas que se tienen hacia las personas de edad avanzada. Actualmente se ha creado un fuerte estereotipo del amor y su expresión corporal, exclusivamente dirigido a aceptar que las manifestaciones amorosas y sexuales son propias de la juventud adobada de belleza, para muchos la satisfacción sexual a esta edad ya no se da, porque según ellos ocurre paralelamente con el decrecimiento de todas las funciones vitales en la vida del anciano. Los viejos quedan excluidos de expresar y manifestar sugerencias y exteriorizar las querencias propias de la sexualidad. Lo cual es negativo, ya que según Erik Erikson (1.981) durante esta fase de la vida se desarrolla la virtud de la sabiduría, donde el anciano puede alcanzar satisfacción ante sus nuevas posibilidades, afianzar sus

virtudes y manifestar sus sentimientos.

El estudio de las características de la Satisfacción Marital en la edad adulta Tardía, permite que las personas analicen las creencias equivocadas, especialmente en lo relacionado con las actitudes sexuales; llevándolas a retomar ideas sanas. Además le permite a la ciencia tener datos basados en métodos científicos sobre el periodo final del ciclo evolutivo de la vida del ser humano, la cual ha sido una de las áreas menos estudiadas.

La Psicología está llamada a aportar en las acciones de cambio, por medio de programas de educación Gerontológica e investigaciones que logren el cambio de actitudes negativas que actualmente se presentan, facilitando el desarrollo pleno de la persona, y a partir de la persona, el desarrollo social.

Este proyecto proporciona elementos sociales y educativos, que le permite a las instituciones, entre ellas a la Universidad Simón Bolívar (facultad de psicología), tener una base para futuras investigaciones, sobre el fenómeno del envejecimiento, el cual se relaciona íntimamente con el desarrollo de la persona.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Describir la satisfacción marital en ancianos cuya edad oscile entre 60 – 80 años, que asisten al club de la tercera edad “muelle el carmen” del municipio de puerto Colombia Atlántico.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ *Describir la satisfacción marital de acuerdo a los aspectos emocionales del cónyuge.*
- ❖ *Describir la satisfacción marital de acuerdo a los aspectos de interacción en parejas de ancianos con años de convivencia.*
- ❖ *Describir la satisfacción marital de acuerdo a los aspectos estructurales del cónyuge.*

- ❖ *Determinar que tanto la satisfacción marital se mantiene según factores de edad, sexo, y años de convivencia.*

5. MARCO TEORICO

5.1. GERONTOLOGÍA ✕

La gerontología es el estudio de la ancianidad y los fenómenos que la producen. Es una ciencia relativamente nueva como estudio del envejecimiento en el ser humano, considerado como proceso paralelo al desarrollo evolutivo de la persona y como dinámica demográfica que conlleva, entre ellos, aspectos psicológicos, sociales, económicos y políticos. (Rojas Maldonado Gustavo, 1990).

Con el estudio de esta ciencia, se ha tratado de modificar las actitudes negativas que afectan los sentimientos de las personas de mayor edad sobre sí mismos, como también el tratamiento de la sociedad hacia ellos. Es necesario, combatir algunos equívocos sobre la vejez; estos incluyen la falsa creencia de que la mayoría de personas de edad avanzada están poco coordinadas, cansadas, y adquieren infecciones con facilidad; que tienen muchos accidentes y que pasan la mayor parte de su tiempo tendidos en cama; que

viven en instituciones; que no pueden recordar ni aprender; que no tienen ningún interés en relaciones sexuales; que se aíslan de los demás; que no usan su tiempo de manera productiva; y que son malhumorados; autocompasivos; delicados y caprichosos. (Manzano Josefina, 1999).

Aprender sobre la edad adulta tardía puede preparar a los más jóvenes para lo que les espera en los próximos años, y con ellos podrá prepararse adecuadamente para afrontar los cambios que se avecinan, no afrontándolos con falsa alegría o con resignación, sino con la presencia de ánimo que proporciona la realidad, adaptándonos a la época de la vida en que nos toca actuar, con las ventajas y desventajas que cada tiempo y circunstancia nos permiten.

Contrariamente a este planteamiento, no solo se intenta educar cuando se está envejeciendo, ya que quien pasa por este proceso empieza a sentir lo que en realidad será la vejez. Antes de llegar a la edad de la pensión, estas personas se reúnen en cursos y seminarios en los cuales se les señala la época por venir y la actitud personal, familiar, social y laboral que podrán asumir.

Personas conscientes de tener creencias equívocas, especialmente

relacionado con las actitudes sexuales, pueden retomar ideas sanas, consultarlas, aceptarlas, desarrollarlas y disfrutarlas. (Nader Lucia, Palacio Marta. 1993).

La reeducación del viejo, supone la de todos aquellos profesionales cuyos servicios tienen que ver con él. Para esta reeducación, se presentan dos dificultades: Falta de preparación de educadores y prejuicio de educando con el agravante del abuso en el complejo campo de la sexología. (Canal Rodríguez Gonzalo. 1983).

Con estos cambios de actitud que se pretenden alcanzar se busca que todas las personas evolucionen y acepten inteligentemente todos los nuevos procesos sociales, políticos y costumbristas, los cuales facilitará un envejecimiento sano, ajustado para un mayor disfrute. (Nader Lucia, Palacio Marta. 1993).

5.1.1. Aportes de la psicología a la gerontología. *Los aportes de la Psicología a la Gerontología podrían enfocarse sobre 3 grandes frentes: Vejez, ambiente que rodea al viejo y el envejecimiento como proceso.*

Vejez:

Se tiene en cuenta las características de la personalidad, la valoración de sus potenciales, exploración de sus intereses y posibilidades de aprendizaje, evaluación de su autoimagen y su imagen del mundo, exploración de sus actitudes hacia la vejez, participación social, el trabajo y la creatividad, el conocimiento de sus capacidades de intimidad y disfrute y su capacidad de trascender mas allá de la fuerza y la belleza física.

Ambiente Que Rodea Al Viejo:

Se tiene en cuenta los aspectos sociales, económicos y sanitarios del envejecimiento, para lograr el uso eficiente de los recursos, el mejoramiento de las medidas sociales y sanitarias, incluida la prevención del deterioro funcional, la invalidez, enfermedad y pobreza relacionada con la edad.

Es necesario conocer la influencia que sobre el comportamiento tienen los cambios operados en la estructura y en la función de la familia; la vivienda y el medio físico, el empleo y la economía, educación y la participación social. Es importante tener en cuenta el efecto que sobre la salud física y mental de

los ancianos tiene el ambiente psicosocial, acompañado de sentimientos negativos como sentirse inútiles, solos, deprimidos, con temor a enfermarse o morir y a la ruptura con el medio ambiente.

La psicología está llamada a aportar en las acciones de cambio, contribuyendo a la realización de programas de educación gerontológica que eduquen para el envejecimiento; en programas de educación continuas para adulto, innovando tecnología educativa; en programas de educación gerontológica para profesionales; en el diseño de administración de servicios en los que se apliquen nuevos modelos de atención al viejo en medio comunitario.

Envejecimiento Como Proceso:

Cada individuo y cada pueblo envejece de modo diferente, dependiendo de las características físicas, biológicas y socioculturales. La psicología aporta al entendimiento de los cambios conductuales, las pérdidas o las nuevas adquisiciones cognitivas, afectivas y sociales que se van dando a medida que ocurren las transformaciones celulares o los eventos críticos de los envejecientes. Aporta también herramientas que facilitan el desarrollo

integral de las personas viejas y el mejoramiento de la calidad de sus vidas. (Rojas Gustavo. 1990).

Por otra parte los científicos sociales especializados en gerontología, describen a las personas de edad avanzada de dos maneras: Los viejos jóvenes y los viejos viejos.

Los viejos jóvenes: (La mayoría de personas de edad avanzada) son aquellos que independientemente de su salud real son vitales, vigorosos y activos.

Los viejos viejos: (La minoría) son enfermos y frágiles, muchos problemas de los viejos viejos se deben no al envejecimiento en si mismo, sino a enfermedades o a estilos de vida que pueden o no acompañar al proceso de envejecimiento. Esta clasificación depende también del entorno social, familiar y cultural que rodea al anciano.

5.2. VEJEZ

5.2.1. Envejecimiento Poblacional. *Por definición, el envejecimiento poblacional o demográfico, es el resultado de un aumento de la proporción de*

personas de edad avanzada y disminución de la proporción de jóvenes en una población. El mismo resulta una consecuencia de la transición demográfica, cuando disminuyen los niveles de fecundidad, efecto principal, y también una disminución de los niveles de mortalidad, lo cual conduce a una prolongación de la vida humana y, en consecuencia, a un mayor número de personas de edad avanzada. En otras palabras disminuyen los “jóvenes” (0-14 años, primera edad), aumentan las personas de mayor edad (60 y más, tercera edad). Lo que sucede es que la disminución de los jóvenes, es lo que causa el efecto principal, ya que el envejecimiento al ser un proceso de población en su conjunto.

Es común aceptar que existe como tendencia un envejecimiento de la población a nivel mundial, mas agudo en los denominados países desarrollados, que está produciendo un aumento de las personas de edad avanzada, con determinantes demográficos asociados a disminución de los niveles de fecundidad y mortalidad, y en consecuencia un descenso en los ritmos de crecimiento poblacional y de cambios en su composición por edad y sexo. (Publicación especializada del centro nacional de educación sexual, Cuba. 1995):



Las realidades demográficas están señalando grandes preocupaciones tanto en relación con la población humana vieja como en los efectos del envejecimiento sobre la sociedad en general.

Según las Naciones Unidas, los efectos del envejecimiento sobre el desarrollo afectarán, el funcionamiento y el crecimiento de todas las sociedades del mundo; es probable que se incremente el papel que desempeña el sector público al tener que hacerse cargo de algunas de las funciones de la familia; se modificará inevitablemente la estructura y la composición de la población económicamente activa; se cambiarán las relaciones de dependencia de las personas de edad con relación a las personas más jóvenes que son asalariadas; política y psicológicamente no se percibirá la vigencia relativa con que debe atenderse a las necesidades materiales y de otra índole de los grupos que no participan en la producción y en la vida pública; la dificultad de garantizar incluso una seguridad material mínima a las personas de edad de las zonas rurales será crítica, particularmente en los países en desarrollo con una economía de subsistencia y escasa productividad de que huyen los jóvenes desplazándose hacia las zonas urbanas, dejando abandonados a los viejos. (Plan de acción internacional de Viena sobre el envejecimiento).

En 1950 había en el mundo alrededor de 200 millones de personas con 60 o más años. En 1975 eran 350 millones y en el año 2000 serán 590 millones. Lo que representa que, cada 25 años, casi se duplica esta población creciendo vertiginosamente.

Para el año 2000 en el mundo, de cada 100 viejos, 60 pertenecerán a regiones menos desarrolladas. (Asamblea mundial sobre envejecimiento).

Para el año 2025 habrá regiones del mundo con mas viejos que jóvenes; la mayoría de los viejos vivirán en las ciudades y las mujeres viejas serán más numerosas que los hombres de su edad debido a la alta tasa de fallecimiento de éstos.

En Colombia, la situación del viejo se manifiesta muy crítica en el presente y en el inmediato futuro, debido además de los fenómenos demográficos, a las circunstancias sociales y económicas de la población; puesto que son muchos los senescentes que no están protegidos por ninguna forma de seguridad social y del grupo que es beneficiario de ésta, la gran mayoría recibe como mesada una suma asimilada al salario mínimo vigente.

El proceso del envejecimiento, es natural e inherente a todos los seres humanos y se puede considerar simultaneo con su origen en la fecundación y asociado con su propio crecimiento y desarrollo encaminados en la madurez, proceso que se precipita con el paso del tiempo.

El desarrollo y el envejecimiento, están influenciados por factores biológicos y ambientales (físicos y aprendidos), estos dos procesos se diferencian en que el desarrollo es el incremento de capacidades y el envejecimiento es la disminución de las mismas.

La vejez es el periodo final del ciclo evolutivo de la vida del ser humano, la cual empieza a los 60 años y se prolonga hasta la muerte. Es la etapa en que la fuerza física tiende a disminuir sin que en esencia ocurra lo mismo con la actividad mental, tal situación depende del tipo de vida que se haya llevado. Además se debe tener en cuenta que el envejecimiento es un fenómeno universal, es normal y heterogéneo, no necesariamente coincide con la enfermedad y es inevitable.

El envejecimiento no se presenta de un momento a otro, sino que es un proceso progresivo propio de toda entidad biológica. El envejecimiento es

paulatino, no es homogéneo en todos los seres de la misma edad, sin embargo, para fines prácticos se considera que lo que se ha llamado tercera edad, empieza a los 65 años y se prolonga hasta la muerte.

En el envejecimiento se produce una serie de cambios y disminuciones en los aspectos biológicos, psicológicos y social. (Manzano Josefina. 1.999).

5.2.2. Envejecimiento Biológico. *El envejecimiento se produce a nivel celular, es un proceso por el cual células corporales que antes habían sido sanas comienzan a degenerar y a morir. (Kastembaum.1965)*

Generalmente aparece una atrofia del cerebro, especialmente en las células frontales. Implica además una disminución de la cantidad de neuronas las cuales no son reemplazables después de desaparecer. Además de la disminución en el número de células nerviosas, existen cambios morfológicos en las células envejecidas. (Manzano Josefina. 1999)

La reducción de la capacidad de reproducción de las células no continúan recibiendo el debido suministro de sustancias nutritivas que se requiere para una mitosis saludable. De allí en adelante, según un ciclo que va

acelerándose progresivamente, la reproducción se hace más lenta, las sustancias necesarias para el buen funcionamiento general de las células se reducen mas, y éstas comienzan a morir. (Rappopor León. 1997)

En este proceso de deterioro celular, se observa también, una reducción de la cantidad de corpúsculos de Nissl, se acumula en la lipofucsina, sustancias amarillentas cuya existencia está ligada con el envejecimiento; el aparato de Golgi se hace irregular y se fragmentan las neurofibrillas, se degeneran, se disocian y llegan a desaparecer en edad avanzada, además las Mitocondrias pierden su forma filamentosa y adoptan la forma de bastositos y gránulos. (Manzano Josefina. 1999)

Considerando la apariencia, los cambios que tienen lugar solo en la cara, incluyen los siguientes: Las mejillas se arrugan, la piel se hace menos flexibles, se tornan mas frecuentes los lunares y las verrugas, se afloja la barbilla, se alarga la nariz, los ojos se humedecen y emergen pelos de orejas y nariz. Además, mientras si así se descalabra el rostro, el resto de la persona tampoco se mantiene muy bien: Los hombros se redondean, las venas se destacan en los miembros enflaquecidos, es probable que se produzcan temblores generales y tironeo de manos, brazos y caderas. Los huesos se

endurecen, los órganos internos pueden atrofiarse, el sistema nervioso central pierde peso y se torna menos eficiente, se hace mas lento el metabolismo o más difícil la digestión, aumenta el insomnio, y se da como resultado la fatiga. (Rappopor Leon. 1997)

La vejez es la etapa marcada por los cambios en el funcionamiento físico sin que en esencia ocurra lo mismo con la actividad mental. Entre estos cambios físicos se encuentran disminuidos los órganos de los sentidos, entre ellos:

- ❖ La visión: Sensibilidad a la luz directa fuerte y/o escasa, dificultades para ubicar y leer señales.*
- ❖ Audición: se presenta la llamada Presbiacusia, no logra captar o escuchar los mensajes dirigidos hacia él.*
- ❖ Gusto y Olfato: Lo que gusta por lo general depende de lo que se puede oler. Cuando las personas de edad avanzada se quejan de que su alimento ya no sabe bien, puede ser porque tienen menos papilas gustativas en la lengua y también porque el bulbo olfatorio – el órgano en el cerebro que se encarga del sentido del olfato, se ha atrofiado. Necesitan mayor*

intensidad para percibir sabores agrios, salados y amargos, pero la percepción de la dulzura no cambia.

La vejez también afecta la percepción de la temperatura y el tacto. El cuerpo se ajusta más lentamente al frío y se enfría con más facilidad que el de una persona más joven, tampoco pueden adaptarse bien al calor. La piel de los extremos de los dedos se vuelve menos sensible con la edad. Las personas duermen menos; es común que tiendan a despertar durante la noche para orinar, que tengan problemas para volverse a dormir. El sueño es más ligero, sueñan menos y tienen menos período de sueño profundo.

❖ *En la mujer existe la aparición de la Menopausia y el conjunto de síntomas que la preceden dentro del llamado Climatério, durante el cual hay modificaciones orgánicas y psicológicas que influyen notoriamente en su comportamiento. (Manzano Josefina. 1999).*

5.2.3. Factores socioculturales en la vejez. *Uno de los aspectos más notorios en la vejez, es la soledad progresiva en la que se van sumiendo los ancianos.*

En parte puede ser debido al aislamiento producido por su deterioro físico.

La soledad de los últimos años de la vida es hechura de los días que le han precedido. Quien vive el presente con actitud positiva frente a lo que hace y a lo que le pasa, a lo que el día trae y a lo que se lleva, asegura una vejez serena y fecunda. Pero aquel que permanece inflexible ante los cambios, inadaptados por la frustración, renegando de la existencia, envejecerán con dolor y a edad temprana.

El sentido de la soledad es más penoso cuando la persona deja los roles que ha desempeñado durante mucho tiempo; esos roles la han mantenido unida a los demás y a representado en cierta forma la medida de su ser útil. Es la tragedia de los jubilados, de los padres que se van quedando solos y de todos aquellos que por razones de salud abandonan sus quehaceres habituales.

El concepto de soledad no es simplemente una cuestión de estar solo. Soledad es la sensación de que ninguna otra persona se interesa verdaderamente por lo que pueda suceder. Cuestión que se observa en muchos ancianos abandonados y subestimados por las personas, incluyendo a su familia. (Betancur María. 1997).

Otro factor importante en este aspecto sociológico es la muerte de amigos y

familiares, agravada por la dificultad para el anciano de reemplazar estas pérdidas. Esta dificultad obedece a que no se puede reemplazar la familia y la brecha de las generaciones hace que nadie busque la amistad de las personas de edad.

Por otra parte la jubilación lleva a la pérdida de aquello tan importante para el hombre que es el status laboral y cuya carencia genera sentimientos de minusvalía. (Manzano Josefina. 1999).

El principal problema de la jubilación es el ocio, ya que el trabajo ocupaba la mayor parte del tiempo de una persona; la forma en que las personas se adaptan a la jubilación depende de cómo ha sido de interesante su trabajo y cuanto se haya identificado con él. Las personas con un alto grado de identificación de su trabajo creativo probablemente intentaron hacer algo similar en su "retiro"; quienes se hayan acostumbrado a dividir su vida en comportamientos diferentes de trabajo y ocio podrán aumentar la parte del ocio para llenar todo su tiempo. Quizás el problema más grave es el de quienes dejan simplemente un trabajo rutinario, ya que tienen menos recursos espirituales para llenar el tiempo ocioso que la jubilación les eche encima.

La edad de los 65 años sigue siendo el momento mas frecuente señalado para la jubilación obligatoria, aunque últimamente ha habido algunas variantes. En realidad no existe ninguna prueba científica para designar los 65 años o cualquier otra edad, como la edad indicada para la jubilación. Las razones políticas y económicas han sido las responsables de que la jubilación basada en edad haya dominado durante la mayor parte de este siglo; vivimos en una sociedad donde el tiempo y las cifras son de gran valor; donde la jubilación obligatoria se toma algunas veces como una necesidad para dar oportunidad a los jóvenes. (Kastembaum Robert, 1980).

En diversos países de América latina el derecho a pensión se obtiene en general después de desempeñar un empleo por lo menos durante 20 años. Vale la pena considerar que en buena parte de los países del continente los sistemas de pensiones se caracterizan por adolecer de desequilibrio financiero, desigualdad de beneficios, demoras en los respectivos pagos, acelerada devaluación, insuficiente recursos técnicos y escasa cobertura poblacional. (Dulcey- Ruiz y Ardila. 1987; N.U. Cepal, 1995).

Tales condiciones perduran en mayor o menor grado, según el país del cual se trate, y todo parece indicar que así continuara a lo largo del tiempo, pese

al crecimiento económico, al desarrollo y democracia electoral en casi todos los países de la región. La situación puede agravarse si se tiene en cuenta el incremento de la informalidad laboral, así como la evasión de obligaciones en relación con los sistemas pensionales.

Aunque el envejecimiento poblacional es el hecho innegable que implica la probable triplicación de la población latinoamericana mayor de 60 años entre 1995 y 2025, también es cierto que en ese mismo lapso la población vieja con derecho a pensión en el área ni siquiera se duplicara. (N.U. Cepal, 1995). Se advierte también, que el valor promedio de las pensiones es y por lo menos en el futuro cercano en general muy bajo. (Papalia Diane, Wend Kosolds Sally).

En Colombia no toda la población anciana es beneficiada de alguna forma de pensión, muchos senescentes no están protegidos por algún medio de seguridad social, y del grupo que es beneficiario de esta la mayoría recibe como mesada una suma similar al salario mínimo vigente.

Al plantear la situación del viejo y sus condiciones de vida, es inevitable que se haga un enjuiciamiento sobre el desarrollo de la sociedad y sobre el desarrollo del hombre dentro de la sociedad en la cual le esta

correspondiendo vivir. (Rojas Gustavo.1990).

El tratamiento que le ha dado la sociedad al anciano, ha estado determinado desde los comienzos de la civilización por dos factores: la necesidad que tenga el grupo porque lo que aporta el anciano y las condiciones económicas del grupo social al que pertenece.

Por otra parte, el vertiginoso desarrollo científico-técnico provoca un “envejecimiento” de los conocimientos que favorece que las generaciones más jóvenes se encuentren más y mejor informadas que las que la precedieron.

De esa forma, cuando una persona llega a la ancianidad, sus conocimientos técnicos generalmente no son los más modernos, su experiencia es poco importante pues la obtuvo en condiciones muy diferentes de las actuales, y por añadidura, no está familiarizada con los últimos adelantos de las técnicas. Este tipo de sociedad, que se corresponde con los patrones de la sociedad moderna actual, el anciano tiene muy poco o nada que aportar al grupo social al que pertenece.

En esas condiciones, la forma de ser tratado dependerá de la situación económica de cuanto pueda y esté dispuesta a gastar la sociedad en esa minoría. Así aún en sociedades con cierta holgadura económica, se gasta relativamente poco en el anciano. Como regla el anciano se retira o “lo retiran” y se le asigna un ingreso económico inferior al que necesita para subsistir. (Díaz Oscar.1995).

Hoy, cuando se está haciendo más conciencia sobre los potenciales del desarrollo, se promulga que más que agregarle años a la vida, lo que se necesita es agregar más vida a los años; que una vejez vivida con dignidad, es aquella en la que el individuo puede ser participativo, activo y autosuficiente y que el envejecimiento no es un hecho repentino, sino que es el producto de un proceso evolutivo, en el cual las personas deben contar no solo con el derecho a desarrollarse plenamente en cada una de sus etapas, sino a tener la posibilidad de hacer uso efectivo de tal derecho.

Si en la actualidad el viejo es marginado, dependiente, y sujeto de asistencia y si la sociedad le niega espacios y oportunidades de participación tratándolo como un ciudadano inservible sin derechos claramente definidos, tenemos que reconocer que equivocamos el desarrollo social y que nuestra misión esta en

trabajar por una persona, en quien desde la infancia, se desarrolla en potenciales para la autonomía, la acción activa en su medio social. No hay que esperar que estas virtudes se desarrollen en la vejez, por que la adaptación exitosa en la senectud depende más de los rasgos de la personalidad y de las buenas adaptaciones que se hayan logrado en los periodos evolutivos anteriores, que de la vejez por sí sola.

5.3. PERSPECTIVA TEÓRICA

ERIK ERIKSON:

La fase final (octava) del resumen del desarrollo yoico de Erik Erikson se denomina integridad yoica Vs desesperación. La persona anciana debe o bien lograr la integración del yo o por el contrario perderse en la desesperación. La integridad es un estado de espíritu centrado en una especie de sensación de orden y sentido. De este modo, ofrece las siguientes precisiones. La integridad yoica implica:

- ❖ *Una mayor afirmación del yo con referencia a su productividad al orden y el sentido.*

- ❖ *Un amor post-narcicista del yo humano –no del sí mismo- como experiencia que implica cierto orden del mundo y cierta sensibilidad espiritual.*

- ❖ *La aceptación de que el propio y específico ciclo de vida es algo que necesariamente debería ocurrir, y que, necesariamente también, no permitía sustituciones... (Erikson, 1963, pag 268).*

Tomadas en conjunto, las diversas referencias del orden y al sentido parecen hallarse estrechamente vinculadas con problemas fundamentales de moralidad y racionalidad. Para que una persona pueda lograr la integridad yoica será preciso que su vida tenga sentido. Y para que su vida lo tenga, será preciso que pueda verla como dotada de una estructura moral y racional. Quien posea integridad yoica tendrá conciencia de que podría haber vivido su vida de modo diferente, y que en otros tiempos y lugares su propio patrón de vida podría no haber sido apropiado. Pero a pesar de esta conciencia de la relatividad, conservará una creencia confiada en el valor de su propia manera de vivir.

Aunque tenga conciencia de la relatividad de todos los diversos estilos de vida

que le han dado sentido al esfuerzo humano, quien posea integridad se ve dispuesto a defender la dignidad de su propio estilo de vida contra las amenazas físicas y económicas. Porque sabe que la vida de un individuo es la coincidencia accidental de un solo ciclo vital con un solo segmento de la historia. Que para él toda integridad humana se mantiene o desaparece juntamente con el estilo singular de integridad que siente que comparte con otros (Erikson, 1963, pag 268).

Ahora bien, si se acepta el concepto de integridad yoica, resta entonces por responder dos preguntas: ¿Cómo surge, y cuáles son sus consecuencias?. Dice Erikson que la integridad “madura en forma gradual” como el “fruto” de un paso adecuado a través de las siete fases previas del desarrollo del yo. En otras palabras, aparentemente habrá que aceptar como artículo de fe que si se ha sido lo suficientemente capaz y lo suficientemente afortunado como para adquirir a lo largo de la vida las cualidades necesarias de salud yoica, entonces, al final de aquella la integridad se desarrollará por sí misma, al parecer como una especie de premio o recompensa por haber vivido bien. La principal consecuencia de la integridad (independientemente del orgullo y la dignidad que ya hemos mencionado) consiste en que no se experimentará un gran temor a la muerte. Se sugiere que la integridad del yo implica una

consolidación final de la personalidad que es tan fuerte que el individuo puede contemplar la muerte frente a frente sin mayor temor. Parece ser éste un estado idealizado que pocas personas pueden alcanzar.

La desesperación es la alternativa de la integridad yoica. Su presencia aparecerá señalada por el temor a la muerte entre las personas de edad que no pueden aceptar su propia vida particular como una experiencia singular, única y última. Dicho esto en otras palabras, Erikson interpreta el temor a la muerte como una expresión de desesperación debido a que no pudo alcanzarse la integridad.

La persona anciana se da cuenta de que no puede comenzar de nuevo ni modificar el camino que siguió, y puede entonces desesperarse a medida que se aproxima el fin de su vida. Según puede presumirse este fenómeno puede advertirse en personas que tienen grandes insatisfacciones: aquellos que postergaron el matrimonio y los hijos hasta que era demasiado tarde, aquellos que adoptaron sus decisiones de carrera por razones de conveniencia y no fundados en sus propias convicciones profundas.

Pero Erikson sugiere también que la desesperación puede surgir de "un

millar de pequeños disgustos”, como de las grandes insatisfacciones o remordimientos. Su breve consideración de este punto implica que también puede ser causa de desesperación la vida muy convencional y conformista en cuyo transcurso no se han cometido grandes errores ni experimentado grandes pasiones ni obrado con profunda inspiración, en especial si se ha agotado uno persiguiendo una seguridad material que no enriquece la vida.

Las ideas relativas a la integridad yoica y a la desesperación se mantienen muy bien a la luz de la investigación empírica, por una parte, todo este enfoque se complementa bien con las generalizaciones relativas a la importancia que tienen para los ancianos la recapitulación de la propia vida y los recuerdos. Los sentimientos de integridad o de desesperación dependerán necesariamente de una consideración retrospectiva del pasado. Además, los estudios que muestran que es posible clasificar a los ancianos según tipos de personalidad, sugieren la realidad de un continuo de adaptación que va de la integridad yoica a la desesperación.(Rappapor León.1997).

5.4. SATISFACCIÓN MARITAL

La Satisfacción Marital es el sentimiento de felicidad, experimentado por la pareja como resultado del enriquecimiento del amor, el disfrute de la compañía, la comunicación, el sexo y todas las formas de expresión íntimas de la sexualidad que se desarrollan en su compartir diario. (Chiquillo Melina, Fuentes Yamile. 2000)

La Satisfacción florece cuando la pareja descubre una libertad inédita para compartir los sentimientos más profundos, incluso los miedos ocultos y los más oscuros secretos, apoyándose recíprocamente en la persecución de los objetivos de cada uno, sin temor a la competencia y sin entrar a una pugna de voluntades. Cada persona sabe confiar en sus propias necesidades y en el mutuo compromiso de felicidad, intimidad y sinceridad; además de reconocer que es necesario desafiarse con seguridad para llegar a acuerdos y disfrutar del misterio de descubrir en la pareja las ideas, visiones y sentimientos nuevos que existen en cada uno. (Bloomfield Harol, Vettese, Kory Robert, 1989).

La vida de la pareja, se erige sobre tres pilares que la sostienen: conciencia, participación activa y adaptación al cambio. (Betancur María, 1997).

Conciencia, es la “capacidad para pensar, sentir y obrar con plena autonomía y cabal conocimiento” de sí mismo, de la otra persona y de la dinámica de la relación.

La Participación Activa, consiste en trabajar entusiastamente para que las cosas ocurran en beneficio de cada uno y de esta empresa que se llama “nosotros”. Implica lucha, generosidad, comunicación abierta, creatividad y trabajo en equipo.

Adaptación, es ser capaz de dar respuestas inteligentes a las demandas de la vida cotidiana. El aprendizaje es el mejor recurso para evitar que los errores se vuelvan sistemáticos. Las personas suelen repetir en sus hogares los mismos hábitos y comportamiento de sus padres; por ello se empeñan en tratar y ser tratados como aquellos lo hacían, sin tener en cuenta que están en circunstancias absolutamente distintas.

La apertura a los cambios propios de cada etapa del proceso es una cualidad

de la adaptación que sin ésta la relación se estanca, sepultando en vida a sus participantes.

Compartir la vida significa establecer una relación en la que cada persona participa de la existencia de otra y permite, a su vez, que ella tome parte de la suya. Todo hombre y toda mujer que deciden unirse en pareja, lo hacen con el fin de realizar el deseo de dar y recibir amor proyectándose para construir un mundo nuevo al lado de un ser en quien encuentran seguridad y apoyo. Implica también comprender al otro y ser comprendido; vivir con él (pero no por él) la alegría, la frustración, el dolor, la esperanza, salir de uno mismo para colocarse en su lugar, abrir las puertas del corazón para que aquel pueda entrar y compartir las experiencias más importantes y los hechos más triviales del acontecer diario. El objetivo no es la identidad, si no la empatía, que significa unión, participación afectiva e intelectual.

El amor que sustenta y nutre a la pareja feliz, más que un sentimiento, es una actitud de intimidad sin límite. La intimidad nace de la amistad, caracterizada por la atracción mutua, la sinceridad y el placer de estar juntos. Si a la amistad se suma el placer erótico sexual de ambas partes, se edifica una

relación que satisface sin restricciones la necesidad más profunda de dar y recibir amor.

5.4.1 El amor en la pareja. *La concepción de amor ha variado a través de la historia de la humanidad. Es sólo a finales del siglo XVI, en Europa principalmente, donde el amor comienza a considerarse de manera abstracta y sin tener en cuenta a la persona. Hasta ese entonces el amor era inseparable de quien lo ejercía. La idea abstracta de amar sólo era tema de interés para la religión y la moral. El amor era visto como una relación y, según autores, la noción de sentimientos parece desconocida en este siglo.*

La humanidad parece haber evolucionado de un concepto objetivo, particular y exterior de amor, a una idea más abstracta, interior y universal en el siglo actual.

Este ascenso del amor a la categoría de sentimiento se configura más claramente en el siglo XVIII, donde comienza a imponerse la moda del amor conyugal. Hasta ese entonces, se habla del amor, pero no del amor matrimonial. El matrimonio iba por un lado y el amor por otro. El objetivo del matrimonio era procrear y fecundar, para garantizar así una

descendencia de los consabidos herederos. El matrimonio tenía la función de “aliar” por lo tanto, más que amor, se pedían deberes conyugales que permitieran sostener la relación. El matrimonio por “conveniencias” se privilegiaba sobre el matrimonio por “inclinación” (amor), ya que parecía más seguro y duradero. La idea era que el amor “pasional”, “profundo”, “insensato”, “loco”, “poco casto”, se acababa con el tiempo y lo que quedaba era la disolución de las parejas y las fortunas. Más aun, algunos datos sustentan que en el siglo XVII los jueces sancionaban drásticamente los matrimonios “por amorío” y no aceptaban de ninguna manera una disolución por falta de amor. Los amores “demasiado ardientes” eran vistos como peligrosos. Algunos señores feudales decidieron instalar prostíbulos en sus comarcas para que sus descendientes, y los amigos nobles, se mantuvieran “desahogados” y no cometieran disparates por deseos o atracción sexual-pasional.

Después de un siglo de polémica, estado e iglesia se ven obligados a aceptar explícitamente y legalizar que el amor podría llegar a ser la base del matrimonio. Aunque algunos avanzados católicos del siglo XV (Dionisio De Cartujo) y XVI (Tomas Sánchez) promulgan un alivio a los estoicos cristianos de la época, es en 1964 que el segundo concilio vaticano funda y reafirma

definitivamente el matrimonio, tanto sobre el amor como la procreación. Es precisamente que en esta década cuando el amor se acepta sin condiciones y definitivamente se universaliza a través de otros movimientos sociales.

La historia muestra no sólo un cambio significativo en la noción de amor, sino en la manera de expresarlo y valorarlo.

El amor tampoco está por encima de las costumbres. Es distinto amar en Japón que en Colombia. Y sin ir tan lejos, las relaciones afectivas hombre-mujer en la costa son considerablemente diferentes a la de los antioqueños. (Riso Walter 1994).

En la actualidad, el concepto de amor es el resultado de una síntesis de las diversas formas amorosas que han existido. En cada momento histórico hay una representación social de qué es el amor y de ello depende en gran medida nuestras expectativas en relación a lo que se espera recibir del otro y lo que significa hacer pareja. (Sexología y sociedad, Cuba. 1.999).

Aunque nadie puede garantizar una relación feliz y llena de éxito, el simple entendimiento de la naturaleza del amor y el uso de dicho entendimiento para

valorar y mejorar la relación de pareja pueden ser un primer e importante paso hacia el logro de una relación tan satisfactoria como la que todos buscamos.

Robert J. Sternberg define la teoría triangular del amor la cual tiene tres elementos: Intimidad, pasión y compromiso.

La intimidad consiste en el sentimiento de proximidad, de comunicación y de vinculación en la relación.

La pasión es la fuerza motriz de la aventura amorosa y de la atracción física y emocional.

El compromiso es la decisión que tomamos de amar a alguien y el esfuerzo que hacemos para mantener dicho amor.

En general cada miembro de la pareja suele experimentar alguna combinación de estos tres elementos hacia el otro, la cual genera diferentes clases de amor:

- ❖ *Simpatía: sólo intimidad. El hecho de agradecer o tener simpatía deriva de experimentar intimidad sin pasión y compromiso. Se trata de un sentimiento algo más profundo que el que se experimenta hacia las personas que conocemos de un modo casual en la vida. Es la auténtica intimidad que sentimos hacia nuestros amigos más próximos, aquellos en quienes podemos confiar.*

- ❖ *Enamoramiento: sólo pasión. El enamoramiento se caracteriza por una intensa excitación corporal; puede despertarse súbitamente por: una mirada, un roce, una palabra. Pero también puede desvanecerse de manera tan súbita como surgió.*

- ❖ *Amor vacío: sólo compromiso. Es ausencia de pasión y de intimidad, el compromiso resulta vacío. En el matrimonio, sus efectos se parecen más a los de un contrato que a los de un amor verdadero. En nuestra sociedad el amor vacío se da casi siempre en las parejas cuya relación viene fracasando desde hace tiempo: los miembros de la pareja han perdido la mutua implicación emocional y aquella atracción física que antes caracterizaba su relación.*

- ❖ *Amor romántico: intimidad más pasión. Los amantes románticos no sólo se sienten atraídos por el otro físicamente sino que también se encuentran vinculados a él emocionalmente. No es necesario que haya compromiso: puede haber amantes que reconozcan la escasa probabilidad o incluso la imposibilidad de que su amor permanezca.*

- ❖ *Amor de compañeros: intimidad más compromiso. Puede definirse como una amistad de entrega y dedicación a largo plazo. Existen diferencias en el grado en que un amor de este tipo satisface a diversas personas. A veces, la pasión decae con el tiempo en los matrimonios y viene a sustituirla un compromiso de entrega.*

- ❖ *Amor loco: pasión más compromiso. Se trata del amor de cine que con frecuencia incluye un cortejo tormentoso. El amor de este tipo es vulnerable a la acción del tiempo. Cuando la pasión se desvanece, como sucede a menudo, lo único que queda es el compromiso, sin la base sólida de la intimidad. El compromiso no ha crecido ni se ha hecho más hondo con el tiempo, sólo es superficial y en ocasiones es posible que se desarrolle la intimidad. Las expectativas que subyacen en la relación pueden atrasar dicho desarrollo; la pareja tiene puesta su esperanza en un*

matrimonio que habrá de transcurrir en el séptimo cielo. Su relación se funda en la pasión, y cuando ésta empieza a decaer, la pareja se desilusiona.

❖ *Amor completo: intimidad, pasión y compromiso. Alcanzar el amor completo es difícil, conservarlo mucho más. Algunas de las cualidades más apreciada en la pareja, es el ser cariñosos, generosos, íntegros y tener sentido del humor, prefieren actividades compartidas más que separadas durante los ratos de ocio. Otro elemento clave de su felicidad es la creencia de que su relación supone un compromiso a largo plazo y que además mantienen buenas relaciones sexuales. Las parejas que realmente se quieren tienen una vida sexual rica y variada por que se dan cuenta que el coito es solo una parte del acto de hacer el amor. Para ello, cada día es una oportunidad para demostrarse cariño y excitarse uno al otro. (Sexología y Sociedad. Cuba. 1.999).*

Los besos y los abrazos, como un aspecto de la vida cotidiana, al salir de casa, al regresar, o sin ninguna razón, ayudan a mantener vivos los sentimientos de la pareja. Hacen que se sientan queridos y que se digan te quiero'' sin necesidad de palabras. Una caricia suave, una palmadita en las

nalgas, o simplemente pasar los dedos por el pelo del otro, a menudo puede transmitir más que cualquier discurso.

Muchas parejas, por lo que se refiere al sexo, sólo tienen dos estados como los interruptores, “encendido y apagado” o tienen un intercambio sexual o no tienen contacto alguno. No hay ningún grado intermedio. Así, muchas oportunidades de expresar cariño o de contacto, quedan inexploradas: pero las parejas que se quieren y se complementan el uno al otro, se demuestran constantemente el aprecio que se tienen sexualmente, de modo que cuando hacen el amor en el contexto de los sentimientos amorosos espontáneos, es probable que sea más placentero y relajado.

La pareja que expresa su afecto continuamente se complementa mucho mejor y constantemente refuerza el valor de su relación. También tienen menos problemas de celos, pueden coquetear dentro de los límites que ellos mismos hallan establecido y no necesariamente ven los contactos con el sexo opuesto como una amenaza para sus lazos afectivos, porque están seguros de los sentimientos del otro. Su vida en común es más rica y divertida, lo cual les hace sentirse más queridos y deseados. Estas parejas no se limitan a copular, continuamente se hacen el amor; tienen una experiencia de persona

a persona, única y enriquecedora.

Unos de los contactos más relevantes de la manifestación de afecto en la pareja, son los besos, los cuales marcan el principio y a menudo el final de la relación sentimental. (Wilson Glen 1.993).

Besar es un arte vital para la sexualidad. En los momentos previos al intercambio sexual, la pareja se demuestra afecto con los besos, abrazos, caricias, para luego tener un contacto que vaya un poco más allá. Los besos, que han constituido en acariciar con los labios las mejillas, el cuello, una mano o un brazo, se dirigirán a la boca y serán mas directamente eróticos. Cuando la pareja toma tiempo para besarse profundamente, esto ayuda a mantener la relación fuerte y cariñosa, plena y satisfactoria. (Stanway Andrew 1.993).

El cortejo se considera otra forma de manifestar afecto en la pareja, lo cual alimenta la relación amorosa aumentando la satisfacción y el deseo de estar juntos, aprovechando todas las oportunidades para demostrarse cariño el uno por el otro de forma no sexual:

- ❖ *Hacerse regalos inesperados, aunque sean pequeños y baratos, lo cual demuestra que el uno piensa en el otro.*

- ❖ *Tener contacto físico diferente del genital.*

- ❖ *Darse más besos.*

- ❖ *Hacer más cosas juntos y demostrar interés por las actividades y aficiones del otro aunque no las comparta.*

- ❖ *Hacerse llamadas telefónicas simplemente para decirse cuánto se quieren.*

- ❖ *Dejarse notas por la casa en lugares en que sepa que el otro la va a encontrar.*

- ❖ *Salir juntos como si fuera uno de los primeros encuentros.*

- ❖ *Mostrarse seductores, cuidadosos y comprensivos.*

Todas estas manifestaciones afectivas, proporcionan un conocimiento de la relación, con el objetivo de ayudar a que la pareja analice y satisfaga sus deseos, sentimientos y necesidades. (Wilson Glen 1.993).

Walter Riso (1.994), propone seis componentes básicos del amor interpersonal para que se establezca una buena relación afectiva:

- ❖ *Deseo – Atracción: Es el gusto por el otro y la desorganización hormonal. El deseo es la motivación pura. Energía concentrada, es tener ganas del otro.*

Según la doctrina Hinduista más profunda, un amor sin deseo es un amor sin motivo, un amor puro. En la occidentalizada relación de pareja, sin las ansias del deseo, el ardor de la pasión y el apetito de atracción, sólo queda el celibato afectivo y la deslucida costumbre de la rutina.

- ❖ *Admiración: La admiración en el amor interpersonal requiere el encanto y la fascinación por la valía personal del ser amado, lo cual conlleva a un sentimiento de orgullo por estar a su lado. La admiración es la fuente de donde se alimentan los elogios, los refuerzos, los incentivos y el empuje*

para decir “cosas lindas”.

- ❖ *Humor – Sintonía: La sintonía se refiere a esa especie de “química mental”, a ese coincidir en gustos y preferencias al menos en cantidad y calidad suficientes como para sentirse del mismo bando. La sintonía marca también una disposición a “encarretarse” con los “encarretes” del otro y explorar, si es posible, cierta coincidencia vocacional.*

De igual forma el humor compartido es uno de los principales indicadores que el “dial” está en el punto adecuado. La capacidad de reírse es una virtud y el mejor remedio para las enfermedades de la mente y el cuerpo. El buen humor revive el niño que llevamos dentro.

- ❖ *Sensibilidad – Entrega: Es la capacidad de ser un buen receptor afectivo, sin llegar a ser dependiente, y buen dador sin caer en el servilismo.*
- ❖ *Respeto: El respeto comienza con la comprensión fundamental de la no intervención y el reconocimiento de los derechos ajenos, salvaguardando los propios.*

Dejar ser, intentar la mayor aceptación posible de la otra persona, no dañar ni lastimar, propender a la libertad de la pareja, con todo lo que implique, es amar respetuosamente.

❖ *Comunicación – Honestidad: la comunicación puede estar referida a sentimientos positivos o negativos. La expresión honesta de ellos es tan importante en un caso, como en otro. El contacto físico, los detalles, dar elogios, besar, contemplar y entregar ternura, pueden llegar a ser tan crucial para la pareja como decir “no”, hacer crítica, expresar cólera, depresión o tristeza. Si la expresión sincera de sentimientos se mantiene dentro de los límites, del respeto, no violando los derechos del receptor, será un valioso aporte al crecimiento de la pareja. Si se recibe retroalimentación constante sobre el grado de satisfacción o insatisfacción, la probabilidad de hallar una solución favorable se incrementará notablemente.*

Quienes saben amar realmente viven con deleite y se dejan mover por impulsos espontáneos, pero sus actitudes no son absolutamente emocionales. El suyo es un amor realista, que sabe adaptarse a los cambios; dulce y franco, abnegado y libre, contemplativo y dinámico a la vez, aventurero y

responsable, prudente e innovador. (Bentancur María C. 1. 999).

5.4.2. Comunicación en la pareja. *La comunicación es una categoría esencial para el estudio de las principales situaciones en las que se implique el hombre, puesto que la actividad de la personalidad ocurre de forma general por medio de un sistema de relaciones sociales. Es precisamente, en el marco de la realización de sus principales actividades y sus relaciones interpersonales más significativas, que la personalidad se desarrolla. Por ello el estudio del proceso de comunicación tiene importancia no sólo para comprender el comportamiento de los grupos, sino también de la personalidad individual.*

La comunicación juega un papel esencial en el desarrollo del individuo y por medio de ella se realiza el perfeccionismo psíquico del hombre, su enriquecimiento espiritual, así como la formación de su personalidad; con su ayuda tiene lugar la organización de la interacción adecuada entre las personas en el curso de la actividad conjunta, la transmisión de experiencias, los hábitos laborales, etc.

La relación con otras personas depende, considerablemente, de los

sentimientos que se provocan mutuamente y las opiniones que se forman sobre la forma de ser de ambos. El modo en que se percibe a la otra persona depende de la relación emocional con él/ella, la cual puede ser de aceptación o rechazo. (Sexología y Sociedad # 1, 1.995):

La comunicación en la pareja hace referencia a la capacidad de revelarse con toda libertad el uno al otro, quienes son en realidad; lo que quieren, lo que tienen, sus cualidades y defectos, sus sentimientos, sus esperanzas etc. Sin exigirse nada a cambio.

En este proceso de comunicación, intervienen tres componentes esenciales:

- ❖ *Aspecto perceptivo: se refiere a cómo se perciben los interlocutores; se trata de los rasgos interiores y exteriores y su comparación con las propias características personales. De la exactitud de la percepción del otro depende, en gran medida, la efectividad de la comunicación.*

- ❖ *Aspecto interactivo: se refiere a la cooperación que es establecida entre los sujetos en la comunicación.*

- ❖ *Aspecto Comunicativo: se refiere al intercambio de ideas, sentimientos y puntos de vista entre el emisor y el receptor. (Sexología y Sociedad # 2, 1.999).*

Según Harol Bloomfield 1.989, para que el amor conserve el interés y siga vibrante, es decisivo que haya una intensa y sincera expresión de los sentimientos; lo cual fortalecerá la relación de la siguiente manera:

- ❖ *Seguridad Emocional: la pareja puede crear un clima de seguridad y confianza para hablar de cualquier cosa que les inquiete.*
- ❖ *Liberación de Tensiones: cualquier relación de amor pasará por momentos difíciles y acumulará frustraciones; hablar con el corazón en la mano es una manera de despejar la atmósfera.*
- ❖ *Crecimiento y Conexión Emocional: esta forma de comunicación es, para ambos miembros de la pareja, más enriquecedora que cualquier experiencia sexual sin más connotaciones. Hablar con sinceridad es un medio de experimentar mayor intimidad y de sentirse más conectado en todos los niveles del propio ser.*

- ❖ *Aprender más sobre sí mismo: algunas personas retroceden ante la intimidad porque temen profundizarse dentro de sí misma. Hablar con sinceridad, le permite a cada miembro de la pareja entenderse y apoyarse mutuamente.*

- ❖ *Sentirse Afirmado, Entendido y Aceptado: es importante que cada miembro de la pareja se sienta plenamente reconocido y entendido por aquellos de quienes se sienta más próximo.*

- ❖ *Diversión, Juego y Risa: esta forma de comunicarse tiene algo más que contacto emocional; hablar con franqueza es también un medio de redescubrir cambios recientes en los sentimientos, las ideas y los objetivos de la pareja.*

- ❖ *Redescubrimiento de la Pareja: la constante comunicación permite redescubrir cambios recientes en los sentimientos, ideas y aspiraciones de cada uno.*

- ❖ *Energetizar la Relación Amorosa: al reforzar los vínculos de intimidad, el dialogo sincero permite que la pareja alcance nuevas cimas de pasión,*

descubriendo formas de disfrutar el uno del otro.

- ❖ *Curarse: el dialogo abierto y sincero es una oportunidad de que cada uno se cure, recuperando su lado oscuro. Para amar profundamente la pareja debe aceptar los sentimientos de hostilidad, miedo, rabia, confusión, y desvalimiento que lleva dentro.*

En el proceso de comunicación, la información y expresión sobre aquello que le agrada o desagrada a cada miembro de la pareja, puede ser una guía para el desarrollo de una apasionante relación sentimental. La intimidad, el erotismo y la ternura necesitan un nutriente básico de compartir deseos y confidencias. La expresión de los deseos y sentimientos no es una garantía suficiente para propiciar una relación sentimental. Los seres humanos somos sensibles a las alegrías, tristezas y sentimientos que nos comunican porque oímos y vemos las expresiones verbales, los gestos, el llanto, la expresión de la cara, el tono de voz, la cadencia y el ritmo del movimiento del cuerpo, la mirada, la proximidad, la sensualidad de una caricia. Según sean estos, así será el impacto emocional de los mismos. Lo importante no solo es lo que se comunica, sino como se comunica. (Libro de la Sexualidad Fascículo 3).

Cuando se presenta una inadecuada expresión de ideas, pensamientos y sentimientos; da lugar a malos entendidos, distorsión de los mensajes, que disminuyen la interacción de la pareja, llevándolos a una separación emocional.

En la mayor parte de las relaciones, los problemas de comunicación se originan en hábitos emocionales aprendidos de los padres en la infancia, que a su vez, tenían dificultad para expresar sus sentimientos.

Hay una reacción común a no hablar del erotismo de la sexualidad, esto es producto de la educación, de la ansiedad que genera el tema, o de la incapacidad para manejar las manifestaciones propias. Pero cuando se puede hablar, compartir sentimientos, temores, anhelos y experiencias sexuales, aumenta la capacidad para manejarlos y comprenderlos. Se ponen los cimientos para la toma de decisiones y para las actuaciones afectivas.

Las parejas pueden hablar de sus deseos específicos de cambio, procurar modificar los ambientes negativos para concentrarse en crear y fortalecer las conductas positivas y empeñarse en soluciones comprometidas en las que cada uno aporta su esfuerzo. Al asumir los cambios se procurará

disfrutarlos. (Acuña Alonso 1.984).

5.4.3.Relaciones sexuales en la pareja. *El sexo, como acto meramente físico, sólo es una parte del contacto real. Es uno de los lazos más fuertes que pueden unir a dos personas, y pueden fomentarlo y reforzarlo al procurar que la vida sexual sea tan satisfactoria en lo posible. (Maurice Yafe, fewuick elizabeth 1.987).*

El elemento más importante de la realización sexual es el amor. Cuanto más sea el pleno contacto recíproco de cada uno de los amantes con los sentimientos del otro, mejor será la vivencia sexual de ambos. La clave del cultivo de las potencialidades sexuales llevándolas a su plenitud, reside en aventurarse en exploración de la intimidad, lo cual significa disfrutar sexualmente uno del otro, aquí y ahora, ya sea que alcance o no el orgasmo. (Bloomfield Harol 1.989).

El sexo es un tema muy privado para la mayoría de las personas, especialmente si se trata de nuestra sexualidad más que de discutir del sexo de forma general. El placer de una relación personalmente íntima y sexual, es que la pareja puede discutir y compartir los miedos de cada uno, además

de los deseos sexuales. Pero con demasiada frecuencia, aunque las relaciones sean placenteras y buenas, hay falta de comunicación. Una pareja que sea capaz de superar esta distancia se dará cuenta de cómo mejora su sexualidad en los aspectos físicos y emocionales.

Hay muchas razones por la que la comunicación es difícil en el tema del sexo. Un problema es que se tiende a dar por sentadas muchas cosas acerca de la sexualidad: en la actitud, en lo que se cree que quieren o necesitan los hombres y las mujeres y a nivel individual dentro de las relaciones íntimas. La falta de comunicación es el centro de incontables problemas y discusiones en las relaciones a largo plazo.

La hostilidad en una relación puede surgir alrededor de las zonas prohibidas. Estos temas pueden ser el sexo oral, la suegra, la educación, la política o la religión. En muchas parejas cada vez que surgen uno de estos temas, uno de los dos la esquivo de forma hábil, normalmente porque tienen opiniones contrapuestas, y si las manifiestan, acabarán peleándose o en un molesto silencio.

Naturalmente, dos personas no pueden estar de acuerdo en todo, pero una

buena amistad puede convivir con cierto grado de desacuerdo. Normalmente no hay respuestas absolutas a las cuestiones que se discuten y es importante recordar que la opinión de una persona vale tanto como la de otra. La cuestión es que los dos sepan cuales son estos temas, y que intenten tratarlos con paciencia y cariño; es importante prevenirse para que los pequeños desacuerdos o diferencias no desemboquen en batallas campales. (Gleen Wilson 1.995).

5.4.3.1 Satisfacción sexual en la mujer. *Para una mujer, el sexo no es algo que esté relacionado únicamente con los genitales. Abarca una amplia gama de experiencia y sensaciones, las cuales se expresan en forma diferente en varios momentos de la vida, desde la pubertad pasando por el embarazo, hasta la menopausia y más allá.*

El sexo puede ser simple o sofisticado, apasionado o divertido. El clímax de una mujer puede ser intenso o puede llegar como un alivio bienvenido, algunas veces no es necesario, y para cada mujer puede ser diferente en varios momentos de la vida.

Por la simple razón de que las mujeres conciben y dan a luz, tienden a ser

sexualmente más cuidadosas y selectivas que los hombres, aunque sólo sea porque biológicamente tienen que tener cuidado con el tipo y la naturaleza del hombre que es el padre de sus hijos, e incluso con un control de natalidad eficiente sabe inconscientemente que cualquier acto sexual puede significar un embarazo con la responsabilidad consiguiente de cuidar su hijo.

Las mujeres, como seres sexuales, son muy superiores a los hombres, numerosas zonas de su cuerpo son sensibles sexualmente, y pueden llevarla a uno o más orgasmos. Además, pueden alcanzar una forma de placer sexual fuera de las relaciones con los hombres: desde el embarazo, la lactancia, hasta incluso el parto.

La promesa de un cuerpo hermoso normalmente es suficiente al principio para excitar a un hombre que quiere tener una relación sexual con una mujer. Esto no quiere decir que los hombres no quieran enamorarse o no quieran ser tratados románticamente por su pareja, pero la atracción es a menudo física.

Al igual que los hombres, las mujeres son atraídas inicialmente por el aspecto de la pareja, pero normalmente son menos específicas en cuanto a su atracción física, puesto que tienden a poner mayor énfasis en los sentimientos,

emociones, intuición y personalidad, y se sienten menos inclinadas de separar sus sentimientos físicos de los emocionales.

Mientras que un hombre se excita sexualmente de manera muy sencilla y rápida después de alcanzar una erección, quiere avanzar hacia el orgasmo tan rápidamente como pueda. Hay razones fisiológicas porque las mujeres tardan más. En su estado no excitado, la vagina permanece firme y cerrada. Sólo después de que la mujer haya sido acariciada, abrazada, y haya recibido una cantidad de excitación amorosa, se abren los músculos de la vagina y sus paredes comienzan a verter fluido lubricante. Sólo entonces el coito es más fácil y placentero.

Dar placer a una mujer no es sólo un problema de técnica sexual. Pocas mujeres se excitan en la cama si tienen malos sentimientos o emociones hacia un hombre, por muy excepcional que éste pueda ser entre las sábanas.

El hombre debe entender y responder a lo que su compañera quiere, no porque sienta que esto es lo que se exige, sino porque es sensible a las necesidades de la pareja. Necesita ser atento, tierno y cariñoso; debe preguntar lo que quiere su compañera o escuchar lo que ésta le dice, tiene

que olvidar sus prejuicios sobre lo que un hombre debe o no hacer. Si superpone las necesidades de su compañera a las suyas, recogerá la recompensa final no sólo de complacerla, sino también de mejorar su propia vida sexual.

Un hombre sólo puede dar placer realmente a una mujer si comprende sus necesidades sexuales personales. Puede hacerlo de una de estas tres formas:

- ❖ Puede enterarse, haciendo prueba, durante un tiempo de qué es lo que más le gusta a ella.*
- ❖ Puede aportar a la relación sus propias experiencias con otras mujeres.*
- ❖ Puede animarla a que le diga exactamente lo que desea.*
- ❖ La experiencia sexual femenina es muy diferente a la masculina. Si el hombre comprende sus preferencias puede hacer maravillas en la relación sexual.*

5.4.3.2 Satisfacción sexual en el hombre. *El hombre moderno se enfrenta a*

retos. Las películas y la televisión representan el amante ideal como un macho desenfrenado, con una erección siempre dispuesta, que sabe como dar placer a una mujer y que recibe placer al mismo tiempo. Muestra pocas emociones, aunque es comprensivo y fuerte, y una capacidad casi infinita para llevar a su mujer a uno, o normalmente más orgasmos. Las mujeres lo encuentran excepcional y saben instintivamente cómo darle placer.

No es sorprendente, sin embargo, que la mayoría de los hombres no sean máquinas sexuales. No están siempre preparados para las relaciones sexuales, y muchos sufren en la sociedad actual del comportamiento dirigido.

En algunos aspectos esto es sumamente injusto para los hombres. Puede ser más fácil de excitar que una mujer, pero la mujer sexual sólo es satisfactoria como un acontecimiento en un doble sentido: algo que una pareja prefiera ser conjuntamente, más que individualmente. La mujer que sabe cómo proporcionar placer a su compañero, también aprende a darse placer a sí misma, y para muchas mujeres la mayor excitación proviene de las reacciones que puedan provocar en su pareja.

Los hombres, como las mujeres, tienen su propia sexualidad personal.

Durante el curso de su vida sus necesidades pueden variar desde un insaciable deseo sexual, normalmente en la juventud, cuando pueden lograr un orgasmo varias veces al día, hasta un deseo más moderado cuando se hacen mayores. Aunque el planteamiento de la relación sexual es más simple que el de una mujer, los hombres experimentan dudas y presiones, tan a menudo que esto puede afectar su vida sexual.

El mundo es muy competitivo y los hombres pueden sentirse fácilmente amenazados en el trabajo, en casa y en la cama. Los hombres que tienen que “hacer que suceda algo” continuamente tanto en la cama como fuera de ella, se quejan a menudo de que las relaciones sexuales son otra área donde sienten que tienen que actuar para estar a la altura de las esperanzas que la sociedad tiene puesto en ellos.

Contra este ambiente, una mujer que recorre medio camino o más para encontrarse con su compañero, le demuestra que no sólo es “apetecible” y querido sexualmente, sino que también es deseado y protegido, en el sentido más amplio, en esta zona esencial de su vida.

En términos puramente físicos, el coito es una cuestión relativamente sencilla

para el hombre. La erección sigue a la excitación, que luego es seguida por la penetración. La eyaculación ocurre normalmente poco tiempo después. Su cuerpo se excita en muchas zonas, pero su zona más sensible e importante es alrededor de los genitales.

Cuando un hombre hace el amor con una mujer tiene un objetivo principal: su propio orgasmo. Por supuesto, también puede dar placer a su compañera, pero sus necesidades son mucho menos variables que las de la mujer, y normalmente más fáciles de satisfacer.

Mientras que la aproximación de un hombre a las relaciones sexuales puede ser más elemental y menos románticas que la de una mujer, todavía reclama la misma cantidad de amor, atención y ternura pero quizás de una forma diferente.

A menudo los hombres son más susceptibles a los halagos que las mujeres, por eso es prudente que la pareja le haga cumplidos, decirle cuánto lo quiere y lo deseable que es, hablándole franca y sencillamente. A la mayoría de los hombres les gusta oír que una mujer habla de ellos de esta forma ya que les demuestra que las necesidades de ella son tan elementales como las suyas.

(Gleen Wilson 1.993).

5.4.4. Orgasmo. *El orgasmo es una intensa sensación de liberación tanto física como emocional, que se experimenta durante la excitación erótica.*

Los orgasmos dependen de cada persona. En los hombres una erección es fácil de ver y cuando eyaculan es difícil no darse cuenta de la descarga de semen. Pero en las mujeres todo es mucho más sutil y puede pasar totalmente inadvertido, aunque sólo sea porque algunas mujeres casi no dan señales externas de que algo está pasando.

5.4.4.1 Orgasmo en el hombre. *En un hombre, la excitación empieza normalmente en la mente. Se excita por algo erótico, ya sea real o una fantasía. Este cambio mental envía impulsos nerviosos a través de la médula espinal hasta los genitales. En respuesta el tejido esponjoso del pene se llena de sangre y hace que se endurezca. Deja de ser el órgano colgante y flácido que es normalmente, para convertirse en una vara erguida: el pene experimenta una erección.*

Al mismo tiempo, ocurren otros cambios corporales. La respiración del

hombre se acelera, sus pupilas se abren, y aumenta la presión sanguínea, suda un poco y se siente sexualmente excitado. Adecuadamente, esto se llama la fase de excitación de su respuesta sexual. Además de la erección del pene, su escroto se tensa y se hace más gruesa, y los testículos se acercan ciñéndose al cuerpo.

Es posible que todos estos cambios ocurran y que el hombre vuelva a su estado normal de preexcitación en pocos minutos. Pero la mayoría de los hombres van más lejos ya sea masturbándose o teniendo relaciones sexuales. Entonces se hincha todavía más y la cabeza, el glande, se vuelve de un color púrpura azulado y el contenido del escroto aumenta de tamaño. Es la fase de meseta y es más fácil regresar a un estado normal desde esta fase que desde la anterior fase de excitación.

El siguiente estado es el orgasmo. En esta fase, la intensidad de la excitación sexual es tanta que el hombre ha de tener una salida: eyacular. Oleadas de impulsos nerviosos recorren en un sentido y en otro el sistema nervioso hasta los genitales. Los conductos que van desde los testículos hasta el pene se contraen, junto con los músculos de la pelvis para expulsar el semen. Cuando el orgasmo se acerca y el hombre ha pasado el punto sin regreso, no hay nada

que pueda hacer para detenerlo: se apodera de él.

Cuando eyacula, del pene salen chorros con pequeñas cantidades de semen, a menudo a cierta distancia. Esto va asociado a una placentera sensación en el interior de la pelvis en el momento que la glándula prostática descarga su contenido. Suceden cuatro o cinco contracciones con un intervalo de menos de un segundo.

Cada contracción expulsa una pequeña cantidad de semen hasta que los conductos se vacían. Cuando las contracciones se detienen, el hombre se relaja, su pene erecto vuelve a su tamaño normal y el se siente relajado e incluso adormilado.

La cantidad de semen que un hombre eyacula depende de lo reciente que sea la anterior eyaculación y no tiene ninguna relación con su virilidad. Cada eyaculación contiene más o menos la cantidad que cabe en una cucharilla. El semen está compuesto de millones de espermatozoides, muchos de los cuales pueden dejar a la mujer embarazada. No se puede juzgar la calidad del semen por su apariencia o por su volumen, puesto que el color y la

consistencia varía dependiendo el tiempo transcurrido desde la última eyaculación.

Una vez que el hombre ha eyaculado han de pasar varias horas antes de que se pueda excitar de nuevo. El tiempo que transcurre entre la eyaculación y la próxima erección se llama período de resolución. Los hombres jóvenes pueden excitarse de nuevo antes que los mayores.

El ciclo masculino desde la excitación hasta la eyaculación puede recorrerse muy rápidamente; sobre todo los adolescente y los jóvenes pueden excitarse y eyacular en pocos minutos.

5.4.4.2 Orgasmo en la mujer. *En muchos aspectos, los cambios corporales que ocurren en una mujer son muy parecidos a los del hombre. Pero el ciclo completo normalmente tarda más en empezar, dura más y es capaz de repetirse inmediatamente, lo que no es así en el hombre. Con todo, algunas mujeres dicen que, según cual sea su relación emocional y como se encuentren, pueden excitarse y tener un orgasmo realmente muy rápido.*

Al igual que los hombres, una mujer empieza por la fase de excitación.

Durante esta fase sus pezones se endurecen, sus senos se vuelven turgentes y las venas que hay debajo de la piel del pecho son más visibles. La piel de todo el cuerpo en general se oscurece ligeramente debido a un aumento del riego sanguíneo y puede que se produzca un sonrojo sexual, una especie de erupción, como la del sarampión, en el vientre, el pecho y el cuello. Esta erupción desaparece con el orgasmo.

Durante la fase de la excitación, los genitales de la mujer se llenan de sangre. Los labios menores, interiores, de la vulva y el clítoris se hinchan y se oscurecen. Cuando se estimula el clítoris, experimenta una erección “ como un pene en miniatura”.

Si se continúa la estimulación se llega a la fase de “ meseta “. Entonces el clítoris se oculta debajo de la piel protectora. Parece que haya desaparecido, pero reaparece si se detiene la estimulación. Después de producirse el orgasmo, el clítoris solo tarda de diez a quince segundos en volver a su estado de reposo y tamaño normal.

Los labios mayores exteriores, se hinchan y se retiran como para abrir un poco la vulva. Las paredes vaginales empiezan a sudar y el líquido que

producen las lubrica. Esta secreción en algunas mujeres aparece en la abertura de la vagina. La mujer se siente húmeda en su interior y aumenta su tensión sexual. La vagina se relaja y se hace más grande o se “ tensa “ en su extremo superior. El útero se desplaza hacia arriba y la cavidad vaginal todavía se hace mayor.

Los pechos se vuelven más turgentes, la areola alrededor de los pezones puede hincharse tanto que parece que desaparezcan . La mujer puede empezar a tener espasmos en todo su cuerpo. A veces empieza en un pie o en una pierna, o los músculos del vientre se agitan y contraen.

La respiración y el pulso se aceleran y ella está preparada para experimentar un orgasmo. Cuando este se presenta, su cuerpo se arquea, sus músculos se tensan, su rostro puede contraerse en una mueca y su vagina y su útero se contraen rítmicamente junto con los músculos de la pelvis. Su cuerpo puede agitarse con espasmos y violentas contracciones o puede que sus sensaciones sean débiles. Algunas mujeres gritan, gimen, jadean o se muerden cuando experimentan un orgasmo. La respuesta depende enteramente de la personalidad y de la experiencia de la mujer. Cuando acaban las intensas contracciones, de la vagina y el útero, la mujer regresa a la fase de meseta y

puede volver a tener otro orgasmo enseguida. (Stanway Andrew 1.993).

5.4.4.3 Después del orgasmo. *Después del orgasmo a muchas parejas les es difícil pensar en las caricias después del coito como una parte especial o distinta del acto de hacer el amor. Piensan en los juegos amorosos en conjunto: antes, durante y después de hacer el amor.*

Los juegos amorosos empiezan con las primeras caricias y acaban cuando ambos están satisfechos dormidos o no.

Dado que el intercambio sexual es una experiencia íntima, que implica dar y recibir, no es sorprendente que muchas parejas se sientan especialmente unidas después de hacer el amor.

Para muchas mujeres, el sexo es una declaración de amor que sienten por su pareja; de hecho, el intercambio sexual suele tener un cariz más emocional para muchas mujeres que para los hombres. Esto significa que, en general, las mujeres tardan más en “prepararse” emocionalmente para el sexo, y por lo tanto, también en “relajarse” después. Para las mujeres que consideran el sexo como una forma de demostrar el amor que sienten por su pareja, y no

simplemente como un placer sexual, puede resultar ofensivo que su compañero parezca quererlas solo para satisfacerse si no hay una expresión de cariño después. En ese caso, la responsabilidad del desenlace amoroso es en gran parte del hombre.

Si un encuentro sexual ha sido satisfactorio, o incluso muy agradable, muchas parejas disfrutan relajándose juntos una vez ha terminado. Una copa, escuchar música, conversar, o fumar un cigarrillo son formas normales de relajarse en el crepúsculo del encuentro sexual.

Las naderías cariñosas y los elogios, son en este contexto, una parte más de las caricias amorosas que ponen un colofón al acto de hacer el amor, y un prelude para la próxima vez.

Es importante subrayar el carácter relajante de los juegos amorosos después del coito, porque, para la gran mayoría de las personas el sexo es una liberación de transiciones y una ayuda para relajarse. Una consecuencia de esto es que a muchas personas, les agrada la estimulación física en estos momentos, a no ser, y en algunas provoca rechazo. Posiblemente lo mejor sea dejar por un momento los genitales y las zonas erógenas después de hacer el

amor, si no es que se intenta volver a excitar al otro naturalmente. (Wilson Gleen 1.993).

5.5. SATISFACCIÓN MARITAL EN LA EDAD ADULTA TARDÍA

La satisfacción marital en la edad adulta tardía, es el resultado del amor, la dedicación, la comunicación, el afecto, la actividad sexual, el tiempo que pasan junto a la pareja, acompañado por las caricias, el contacto físico, las relaciones sociales entre otras. (Chiquillo Melina, Fuentes Yamile. 2000).

Estar enamorado es todavía importante para el matrimonio exitoso en la edad adulta tardía. Los esposos de edad avanzada también valoran el compañerismo y la expresión abierta de los sentimientos, como también el respeto y los intereses comunes.

Las personas pueden expresar la sexualidad de muchas maneras diferentes del contacto genital, al tocarse, abrazarse, en el afecto y la intimidad.

El éxito de un matrimonio en la edad adulta tardía puede depender de la capacidad de la pareja para adaptarse a los cambios de personalidad de la

edad adulta intermedia, los que con frecuencia llevan a hombres y mujeres en direcciones opuestas (zube, 1982). Como el esposo se involucra menos en el trabajo, la esposa puede interesarse más por el crecimiento personal y la autoexpresión. En el cambio de errores las parejas pueden argumentar sobre tareas domesticas entre otras.

Una nueva libertad llega en cuanto el esposo y la esposa se apartan de los roles del sostén de la familia y de la crianza de los hijos, a medida que uno de los dos se vuelve mas interesado en la personalidad del otro, y a menudo que cada uno disfruta de modo creciente la compañía del otro. Además, la capacidad de las personas casadas para manejar los altibajos de la edad adulta tardía con relativa serenidad puede resultar de su mutuo apoyo. Esto refleja tres beneficios importantes del matrimonio: intimidad (sexual y emocional), Interdependencia (compartir tareas y recursos), y sentido de la pareja de pertenecer uno al otro. (Papalia Diane, Wendkos Olds Sally)

5.5.1. Amor en la pareja anciana. *Cuando la pareja, envejecida por el paso de los años y la partida de los hijos del hogar, mantiene unos valores cimentados en sí misma, debe perdurar como institución activa, centro de toda una familia, expresión de lo pasado y acontecer de un futuro merecido.*

La pareja puede mantener las querencias, expresar sentimientos, ilusiones, manifestar todo lo que le rodea la sexualidad, tanto desde el punto de vista emocional y espiritual como del corporal.

Beauvoir, en su libro "sexo y edad": madurez a la vejez", plasmó los derechos del amor en la vejez, y en el decálogo que a continuación citamos:

- ❖ *El ejercicio de la sexualidad es una libre opción que estoy en capacidad de tomar.*
- ❖ *Mi expresión sexual es permanente y no depende de la edad. Es una faceta vital que varia en cada persona.*
- ❖ *Tengo el mismo deseo y derecho a recibir y dar caricias, tal como sucedía en mi niñez y juventud.*
- ❖ *Estoy en capacidad de expresar sanamente el afecto hacia las personas que me atraen.*
- ❖ *Puedo constituir pareja y compartir mis sentimientos sin limite de edad.*

- ❖ *Soy capaz de trabajar, de producir, de hacer deporte y divertirme. Mi situación de retiro pensión no me lo impide antes bien, lo facilita.*

- ❖ *Como persona mayor, puedo tener el don de la elementalidad, como sucede en la niñez. Soy capaz de gozar de la transparencia del aire, del aroma de la flor, el color de las libélulas, el roce de una mano amiga, la ternura de una caricia, el murmullo de un manantial. Cada vez más en virtud de mi experiencia.*

- ❖ *Me aferro a la vida porque sé de su valor y percibo el placer de vivirla, aunque en ocasiones disfrute en la soledad de mis recuerdos y parezca hurraño (a).*

- ❖ *Tengo derecho a cuidar y mejorar mi imagen exterior, a transmitir a los demás la belleza interior que brota de mi cuerpo y gozar de toda clase de sensaciones que de él provengan.*

- ❖ *El llegar a la vejez significa que he sobrevivido y triunfado sobre la enfermedad y la muerte. Puedo transmitir con orgullo estas ideas a mis hijos, nietos, amigos, para que ellos a su vez logren alcanzar la vejez, y*

tengan entonces el privilegio de transmitirlos a otras generaciones.

La pareja de ancianos que ponga en practica este decálogo en su vivir diario tiene más posibilidades de disfrutar de una relación sana, amorosa y satisfactoria.

En la tercera edad la pareja amorosa y amante debe ser estable en convivencia permanente, constituida en “alianza para vivir”, en múltiple solidaridad. La falta de solidaridad para el anciano en su pareja puede ser peor que la soledad. El ejercicio sexual en el anciano normal dentro de la educación a su escala, será especialmente benéfico dentro de la pareja estable y amante, en convivencia permanente.

El amor, en la tercera edad es más acentuado, más sólido, más puro y más hondo. Los cambios de edad en él, no se manifiestan en variaciones sustanciales, sino en ganancia de profundidad, ternura, comunicación y purificación. De hecho, la gente de edad avanzada tiene una especial habilidad para llevar el amor y el sexo hacia nuevos niveles de desarrollo, debido precisamente a que son viejos. Desarrollan percepciones que están conectadas con el sentido único de haber vivido mucho tiempo y de haber

luchado para aceptar la vida como un ciclo que va del nacimiento a la muerte. Varias de estas cualidades se adecuan enormemente al florecimiento del segundo lenguaje. Cuando la gente comienza a envejecer es cuando puede surgir la apreciación acerca de la preciosidad de la vida, y la valoración de lo inmediato.

Es necesario, eliminar los rencores largamente retenidos y las viejas irritaciones para con la pareja y la gente en general, a fin de no gastar negativamente la energía. Sugiere una sensibilidad para reconocer el amor todos los días. Implica tanto ser juguetón como pasional, y charlar, reírse, burlarse, compartir secretos, recordar, decir chistes, hacer planes, confesar temores, calidez de la cama, en intimidad y compañía. No siempre necesita involucrar al acto sexual. (Canal Gonzalo 1.989)

La palabra “afecto” se relaciona con “afectar”, nada hay más reconfortante cuando la persona está de ánimo para un estrecho abrazo del ser amado. Tanto en las parejas jóvenes como en las ancianas, habrá ocasiones en que uno de los dos enamorados necesite más del otro. La pareja debe estar atenta a esos momentos para poder responder con gestos considerados y amables. Cuando los afectos profundos se expresan, el amor

florece. (Bloomfield Harol 1.989)

Los ancianos pueden manifestar su afecto abrazándose, expresándose palabras, disfrutando de la compañía del otro.

La edad avanzada ofrece a muchas parejas la oportunidad de una auténtica compañía, porque está claro que los intereses compartidos y un saludable respeto de la intimidad del otro no son mutuamente excluyentes. Tener al lado a alguien con quien envejecer, ofrece la oportunidad de sentirse importante para alguien, compartir amistades, y recuerdos gratos.

En este período muchas parejas redescubren cualidades en su relación total de pareja o en su relación sexual que había sido olvidada o no reconocida en época anteriores. Hay entonces más tiempo para la ternura, y para reaprender a mirarse el uno al otro. Para encontrar una expresión sexual con más afecto, más apreciada en cuanto se tiene la certidumbre de que uno de los dos no va a estar para siempre.

Al comprender que en una relación de pareja se da el encuentro de dos personas. Cada una con sus propias expectativas, limitaciones, gustos,

afectos, etc. Y que estas diferencias pueden llegar a significar que se enriquezca la cotidianidad o que se establezca un ambiente difícil o insatisfactorio, podrán plantearse la posibilidad de conferirle un sentido interesante a sus dificultades.

En la edad adulta tardía, la estimulación, las caricias han de ser un fin en sí misma. El goce del intercambio, de la comunicación profunda, el aislarse del mundo externo, y vivir un ambiente efectivo, libre de tensiones y espontáneo, ha de ser fuente de placer. Sentir que se comparte el tiempo en la aproximación y las caricias, es una oportunidad para aprender a estar juntos de diferentes maneras y combatir el aburrimiento y la rutina que disminuye el interés. (Acuña Alonso 1.984)

5.5.2. Comunicación en la pareja anciana. *La comunicación en el viejo es una estrategia de vida que permite vínculos prioritarios para garantizar la permanencia del contacto físico y social en los diferentes contextos en los que se ha construido como persona. (Gómez Jose F 1.996)*

Una definición psicológica de comunicación hace distinción entre formas primarias y secundarias de esta. Las primeras incluyen: Contacto visual,

gestos, sonrisas, tocar la piel, oler, oír sonidos de las risas, etc. Las secundarias incluyen hablar, escribir, símbolos, el arte, la radio y televisión.

Hay una reacción común al no hablar del erotismo de la sexualidad, esto es producto de la educación, de la ansiedad que les genere el tema o de la incapacidad para manejar las manifestaciones propias. Pero cuando hablan, comparten sus sentimientos, sus temores, anhelos, y experiencias sexuales, aumenta la capacidad de comunicación y ponen los cimientos para la toma de decisiones y para las actuaciones afectivas.

Las parejas mayores con dificultades responden más en la búsqueda de soluciones al incremento de la comunicación, que al de conductas sexuales. La meta en esta mayor comunicación es la de clarificar las discrepancias potenciales entre los mensajes que se envían y los que se reciben.(Acuña Alonso, 1. 985).

La tercera edad abre nuevas perspectivas a la comunicación, porque en ella han madurado los valores comunicacionales y han afianzado sus cualidades. A esa altura de la vida, se ha enriquecido y purificado los intereses de pareja, y han culminado en integración. La pareja es entonces más pareja, porque

ambos tienen más que comunicar, y más necesidad de dar y recibir. Es, por excelencia, la época de intercambio y solidaridad en la alianza para vivir. Entonces es más el uno para el otro la mitad del alma y la mitad del cuerpo. Ponen en juego más su imaginación de agrado y complacencia. (Canal Gonzalo, 1.985)

5.5.3. Relaciones sexuales en la pareja anciana. *Ciertamente, en la medida en que se envejece, la frecuencia de estos actos sexuales disminuyen. Sin embargo, las respuestas sexuales (lubricación, erección, orgasmo, deseo, etc) están ahí, y se expresan con algunas modificaciones. Muchas parejas al pasar de los años, aunque disminuye esta frecuencia, encuentran en los momentos del juego sexual una mayor riqueza que en la juventud. Las caricias y las palabras tiernas cobran un sentido especial, las percepciones táctiles son más exquisitas y deliciosas, y los actos son más prolongados.*

En especial sobre la mujer se ha formulado afirmaciones erróneas que han hecho mucho daño “la vieja menopáusica” es una de las figuras creadas por la sociedad más deletéreas y perjudiciales para la mujer.

El hombre con frecuencia abandona a la mujer dentro del propio lecho

conyugal. Y continúan viviendo por razones de la costumbre y de los preceptos sociales, y separan la cama y aún la habitación y no vuelven a tener una muestra de cariño entre ellos. Son una pareja de amigos que viven juntos. (Nader Lucia, 1.993)

Existen una serie de factores que influyen en la actividad sexual de las personas mayores; dicen Masters y Johnson en una de sus últimas comunicaciones al respecto: “en la actividad sexual en los grupos de personas de 70-80 años, los dos factores más importantes son: primero, un estado razonable de buena salud general y segundo, el interés por lo sexual que incluye el interés por el compañero (a).

Existen detalles en estos factores de influencia que inciden en la gente mayor que se puede considerar ampliando el tema en varios puntos así:

- ❖ *El estado emocional y afectivo de la pareja. Parece que en la mujer el estado marital adquiere mayor importancia para ella en su contexto personal que para el hombre.*

- ❖ *El nivel de actividad que se hubiere tenido en épocas anteriores, desde la*

juventud y adolescencia. Parece que en el hombre éste factor viene a ser de mayor trascendencia.

Cuando la actividad es importante desde la juventud y adolescencia se continúa con el mismo ritmo en la madurez, la vejez, etc. Es un mito aquello del desgaste, puesto que el sexo no se ahorra, se ejercita.

- ❖ *La salud general tiene un papel muy importante ciertamente preponderante.*

- ❖ *Los ingresos económicos adecuados confieren un bienestar y tranquilidad que transmiten la confianza necesaria para el buen devenir sexual. La seguridad en si mismo es una de las condiciones básicas para el buen desempeño sexual. El bienestar económico, y la comodidad ambiental, influyen en este aspecto.*

- ❖ *Un sentido general de satisfacción por la vida y en lo particular por los asuntos sexuales y obviamente dentro de este aspecto un compañero(a) activo y atractivo sexualmente.*

Los factores que más a menudo deterioran la actividad sexual en las gentes mayores, son factores psicológicos derivados de sentimientos de vergüenza y culpa por tener deseo sexual que deben manejar a su edad, y la noción errónea que las personas mayores son incapaces e inadecuadas para mantener actividad o expresión sexual.

Así pues las frustraciones sexuales más frecuentes obedecen más a factores culturales que a causas físicas. Esto es más evidente en la mujer.

Para la mujer entrada en años constituye ansiedad sexual al pensar que para ella el sexo es tontería, o vergonzoso, o motivo de pena y una actividad sin futuro. Les preocupa que solamente la actividad sexual está reservada para gente joven y que la mujer vieja es fea y no atractiva. El hombre viejo se le da más posibilidad de actividad sexual así pase por la figura convencional y equivocada de "viejo verde"; es pues evidente también, que el cortejamiento que recibe la mujer, va disminuyendo a medida que aumenta la edad.

El sexo como opción libre en la gente de edad mayor ofrece la oportunidad de expresar pasión, afecto, estima, lealtad; proporciona pruebas de una buena función corporal; aumenta el interés por la vida afectiva y el deleite de vivir;

da posibilidades de desarrollarse en muchas y nuevas direcciones; da la sensación de dominio y seguridad en momentos de vida en que estos valores se necesitan.

El sexo no se ahorra, se ejercita. El único afrodisíaco positivo es el coito. El miedo a la ausencia o pérdida de las sensaciones con la edad deben desecharse. Sin embargo cuando las personas mayores deciden no continuar con la actividad sexual, ello depende de algunos factores que se hacen necesarios contemplar y puede obedecer a cualquiera de las siguientes circunstancias:

- ❖ No estar interesado en el sexo por su condición psicológica y social.*

- ❖ Porque le causa conflicto emotivo y honestamente no le deriva ninguna gratificación.*

- ❖ Por “cansancio” del sexo o rutina sin salida y encuentro con otras actividades que le demandan menos “esfuerzos” y en cambio le producen más gratificación.*

- ❖ *Por viudez o enfermedad de la pareja, sin interés en buscar otra alternativa.*

- ❖ *Por considerar que terminada la época con posibilidades de procreación, el sexo termina también.*

Todas las anteriores circunstancias, solas o combinadas, en forma total o parcial, para mucha gente pueden constituir una clara justificación.

5.5.3.1 Respuesta sexual en el hombre mayor. *Las dificultades para el acto sexual suelen ser mayores para el hombre que para la mujer aunque cada cual desde su enfoque puede tener dificultades específicas. Sin embargo debemos considerar que el hombre es quien tiene que evidenciar la erección que dista mucho de ser un acto voluntario; condición básica esperada para que haya acto; por lo menos del tipo convencional y ortodoxo; además debe estallar el hombre en un orgasmo (generalmente eyaculatorio) para que el acto se suponga evidente y satisfactorio.*

Hacia la terminación de la madurez el hombre en nuestra cultura está preocupado por mantener de allí en adelante una serie de valores que le son

fundamentales, entre ellos la capacidad sexual; además la típica personalidad masculina a tratar de permanecer dentro del estándar de una frecuencia coital para él fundamental como signo de su virilidad; le significa poder, mando, productividad, pujanza, status.

En el hombre mayor la capacidad de iniciar y reiniciar la erección va siendo cada vez más demorada o lenta con el progreso de la edad; y así, el lugar de los escasos segundos del niño o los pocos minutos del joven se requerirán ahora unos cuantos más o inclusive horas a medida que se avanza en la vejez y se va progresando dentro de ella, requiriéndose de estímulos más directos y prolongados; sin embargo esto no es regla fija y sorprende cómo personas de edad avanzada no requieren de mayor tiempo para lograr la erección.

Hombres mayores, llegados a los 45 ó 55 años caen en cuenta con mucho afán, que su erección no es rápida como antes, sino que es más lenta o no es completa; viene entonces la angustia y el resultado de dicha tensión es que no se produzca dicha erección o se consiga de forma muy pobre.

Esto puede repetirse hasta desembocar en una impotencia eréctil de causa psicógena como resultado de lo que viene a ser “angustia de desempeño”.

Por el contrario, si este hombre se da cuenta que lo que sucede es que requiere de un estímulo más prolongado y directo para lograr la erección y aprende que el reflejo de la erección es y va a ser más lento de allí en adelante el resto del acto sexual no tendrá ningún problema y sobre todo no desviar el objetivo del acto sexual: El placer.

Pero este aprendizaje no solamente debe ser personal. Debe cobijar la pareja. Si la compañera desconoce estas peculiaridades de forma que apresura o presiona en su compañero el proceso de erección, puede originar angustia, inseguridad etc., que a su vez dificulta aún más el proceso; si esto es reiterativo o inclusive agresivo en el requerimiento, hecho sin comprensión, dará como resultado la inhibición definitiva.

En cuanto al poder de mantener la erección por más tiempo en la persona mayor, existen contradicciones entre los diferentes autores; Masters y Johnson no dejan claro este punto, en cambio otros autores como Mc Cari y Karacan son enfáticos en señalar que en el hombre mayor se logran erecciones más prolongadas; en cambio otros autores afirman lo contrario.

Esto depende de factores personales como son el grado de aprendizaje sexual

logrado, así como condiciones psicológicas y biológicas absolutamente individuales.

En cuanto a la eyaculación, con el paso de los años, se va tornando menos enérgica, la proyección a distancia del eyaculado es menor, y la sensación de fuerza de expulsión tal vez menos intensa.

Con el transcurso de los años puede suceder que se perciban orgasmos de menor duración, pero esto no quiere decir que sea siempre así y viene a ser diferente esta proporción según las personas. También puede suceder en el hombre viejo que se presenten coitos muy prolongados sin llegar a obtener orgasmo.

Con frecuencia se hace mención a la eyaculación rápida a precoz como parte de las alteraciones a los cambios inherentes a la vejez. Es otro mito que va cayendo. El hombre mayor que llegue a poseer una experiencia satisfactoria – aprendizaje- puede prolongar la erección hasta el momento eyaculatorio, a voluntad.

5.5.3.2 Respuesta sexual en la mujer mayor. *En el caso particular de la mujer, las dificultades para la realización sexual en la edad madura y su tránsito a la vejez vienen a ser más mitológicos que reales. Las dificultades para el acto sexual en la mujer de edad se refieren más que todo a un aspecto general relacionado con el concepto que tradicionalmente se ha tenido al respecto de la duda sobre la capacidad de una mujer vieja para desarrollar vida sexual activa.*

Las mujeres a cualquier edad, aún las más avanzadas, tienen capacidad para llegar al orgasmo. Desde Kinsey en 1953, pasando por Masters y Johnson en 1996, quedó establecido que la mujer tiene capacidad de respuesta sexual (excitación y orgasmo) más allá de los 55, 60 y aún 70 y más años.

Kinsey insinuaba que en parte la aparente disminución de la frecuencia coital y la capacidad de respuesta que se atribuyó a las mujeres casadas mayores bien podía deberse a la decadencia fisiológica más evidente de sus maridos.

Pffeifer encontró que algunas mujeres demuestran mayor interés sexual en edades avanzadas, lo que hace pensar que los factores hormonales ováricos son de poca importancia. Esto queda corroborado por las observaciones de

Kaplan cuando dice que al final del ciclo menstrual viene un descenso de estrógeno que pone al descubierto los andrógenos que son los que dan mayor agresividad y aumento de la libido que se observan en los días premenstruales e intramenstruales.

En algunas mujeres el "síndrome de insuficiencia estrogénica" causa no solamente alteraciones de la tersura de la piel, disminución de la lubricación vaginal, sino que se acompañan de espasmos uterinos que se manifiestan por dolor cólico; suelen ceder con la administración de estrógenos orales, los cuales son de prescripción privativo del médico. (Acuña Alonso. 1984).

6. DEFINICIÓN DE VARIABLES

6.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Las variables conceptuales con que se trabajó en el proyecto de investigación, fueron vejez y satisfacción marital, puesto que se desea describir la satisfacción marital en ancianos.

- ❖ *Vejez: es un proceso de plenitud, de sabiduría, que se da a partir de los 60 años. (Erikson 1.978).*

- ❖ *Satisfacción marital: es el sentimiento de felicidad, experimentado por la pareja como resultado del enriquecimiento del amor, el disfrute de la compañía, la comunicación, el sexo y todas las formas de expresión íntima de la sexualidad que se desarrolla en su compartir diario. (Chiquillo Melina. Fuentes Yamile).*

6.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

Variable	Dimensiones	Indicadores	Indice
<i>Satisfacción Marital</i>	❖ <i>Aspectos emocionales</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>sentimientos</i> ❖ <i>Motivaciones</i> ❖ <i>Expectativas</i> ❖ <i>Intereses entre cónyuges</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>(1)Mucho</i> ❖ <i>(2) regular</i> ❖ <i>(3)Poco o nada</i>
	❖ <i>Aspectos de interacción</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Calidad y cantidad de tiempo</i> ❖ <i>Pautas de interrelación</i> ❖ <i>Comunicación entre otros</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>(1)Mucho</i> ❖ <i>(2) Regular</i> ❖ <i>(3) Poco o nada</i>
	❖ <i>Aspectos estructurales</i>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Forma de autoridad</i> ❖ <i>Comportamiento de roles</i> ❖ <i>Estructura de relación</i> ❖ <i>Establecimiento de normas</i> ❖ <i>Toma de decisiones</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>(1)Mucho</i> ❖ <i>(2) Regular</i> ❖ <i>(3) poco o nada</i>

7. METODO

7.1. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio realizado es descriptivo, ya que nuestro propósito fue decir como es y como se manifiestan determinados fenómenos. (Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández, Pilar Baptista, Pág. 60-1998).

En este estudio describimos las características de la satisfacción marital en ancianos de 60 a 80 años de edad, que asisten al club de la tercera edad “muelle el carmen” del municipio de puerto Colombia Atlántico, donde se evaluó varios aspectos y dimensiones como son: el grado interacción de la pareja, aspectos emocionales y estructurales de los cónyuges, teniendo en cuenta el sexo, la edad y años de convivencia. Factores que permiten medir la satisfacción marital.

Cabe anotar que este es un estudio de campo, ya que se efectuó en el hábitat de la población estudiada.

7.2. POBLACIÓN

La población comprende a 170 ancianos que convivan con su pareja, y que su edad oscile entre 60 – 80 años, que asisten al club de la tercera edad “muelle el carmen” del Municipio de Puerto Colombia Atlántico.

7.3.MUESTRA

La muestra está conformada por el 30% de la población, lo cual equivale a 51 ancianos de diferente sexo, que convivan con su pareja, y que su edad oscile entre 60 – 80 años, que asisten al club de la tercera edad “muelle el carmen” del municipio de puerto Colombia Atlántico.

El resultado predominante de edades en la muestra equivale a:

- ❖ Hombres: Entre 66 – 71 años, constituyendo un 41.67% de los sujetos encuestados.*

- ❖ Mujeres: Entre 60 –65 años, constituyendo un 37.04% de los sujetos encuestados.*

La edad de los sujetos que conforman el estudio se encuentra entre 60 – 80, teniendo en cuenta que según Erik Erikson, la vejez es un proceso de plenitud, que se da a partir de los 60 años. (1.978).

Según Josefina Manzano 1.999. El envejecimiento no se presenta de un momento a otro, sino que es un proceso progresivo de toda entidad biológica. El envejecimiento es paulatino, no es homogéneo en todos los seres de la misma edad; sin embargo, para fines prácticos se considera que lo que se ha llamado tercera edad, empieza a los 60 años y se prolonga hasta la muerte.

La edad límite de la muestra fue de 80 años, teniendo en cuenta que durante la vejez se da una disminución de las funciones biológicas, físicas y psicológicas, las cuales disminuyen aún más con el paso de los años.

7.4. TECNICAS E INSTRUMENTOS

Inicialmente se realizó un proceso de acercamiento y familiaridad con los encuestados, con el fin de crear un ambiente propicio, disminuir tensiones, y establecer empatía entre encuestado y encuestador. Siendo esto supervisado por el asesor de la investigación.

Para la recolección de datos del estudio, se utilizó:

- ❖ *Ficha de identificación: Por medio de esta se obtuvo información sobre datos generales del encuestado tales como: Sexo, edad, años de convivencia, número de hijos, manejo de tiempo libre. Lo cual facilitó la selección de la muestra del estudio (Ver anexo # 1. Pág. 126).*

- ❖ *Escala de Satisfacción Marital de Susan pick y Patricia Andrade (1.986), la cual consta de 24 reactivos, midiendo el grado interacción en la pareja, los aspectos emocionales y estructurales entre cónyuges. (Ver anexo # 2. Pág. 127).*

Esta escala tiene una validez de contenido, siendo aprobada por la asociación de psicología americana.

7.5. PROCEDIMIENTO

Inicialmente se escogió el campo de estudio, el cual fue el Club de la Tercera Edad "muelle el carmen" del Municipio de Puerto Colombia Atlántico.

El proceso de interacción con el grupo de estudio se inició en el mes de Julio del año 2.001. Donde se sensibilizó a la población estudiada por medio de una charla sobre la familia con el propósito de conocer al grupo y lograr una aproximación por parte de los ancianos a la temática.

Una vez sensibilizados, se aplicó la ficha de identificación (datos generales); lo cual facilitó la selección de la muestra del estudio. Luego se aplicó la Escala de Satisfacción Marital de Susan Pick y Patricia Andrades, donde inicialmente se explicó en detalle las instrucciones a seguir.

Finalmente se procedió a la recolección y análisis de datos, convirtiéndolos en información valiosa para el tema de estudio; determinando frecuencia de respuesta, estableciendo porcentaje, simplificando el análisis cuantitativo y cualitativo con respecto las dimensiones en la Satisfacción Marital.

8. ANALISIS DE RESULTADOS

Los resultados de este estudio fueron analizados de forma cuantitativa y cualitativa.

Para la elaboración del análisis cuantitativo, se trabajó basándose en porcentajes de:

- ❖ *Intervalo de edades.*

- ❖ *Años de convivencia.*

- ❖ *Prácticas de relaciones sexuales.*

- ❖ *Indicadores de los aspectos emocionales.*

- ❖ *Indicadores del grado de interacción.*

- ❖ *Indicadores de los aspectos estructurales.*

TABLA 1. EDADES EN ANCIANOS

INTERVALO DE EDADES	FRECUENCIA ABSOLUTA		FRECUENCIA RELATIVA		XI	XINI	XINE
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer			
60 a 65 años	2	10	8.33%	37.04%	62.5	125	625
66 a 71 años	10	7	41.67%	25.93%	68.5	685	479.5
72 a 77 años	8	9	33.33%	33.33%	74.5	596	670.5
78 a 80 años	4	1	16.66%	3.70%	79	316	79
TOTAL	24	27	100%	100%		17.22	1854

De acuerdo a la información adquirida y los resultados arrojados por la prueba, en la tabla No. 1, se presentan datos de ancianos en rangos de edades de 60 a 80 años, con un predominio de edad en mujeres de 60 a 65 años, constituyendo un 37.04% de la muestra, y en hombres de 66 a 71 años, constituyendo un 41.66% de los sujetos encuestados en el club de la tercera edad "Muelle el Carmen" del Municipio de Puerto Colombia – Atlántico.

TABLA 2. AÑOS DE CONVIVENCIA

<i>INTERVALOS EN AÑOS DE CONVIVENCIA</i>	<i>FRECUENCIA No. DE PAREJAS</i>	<i>% PAREJAS</i>	<i>Xi</i>	<i>Xirne</i>
<i>10 a 15 años</i>	<i>2</i>	<i>3.92%</i>	<i>12.5</i>	<i>25</i>
<i>16 a 21 años</i>	<i>1</i>	<i>1.96%</i>	<i>18.5</i>	<i>18.5</i>
<i>22 a 27 años</i>	<i>3</i>	<i>5.88%</i>	<i>24.5</i>	<i>73.5</i>
<i>28 a 33 años</i>	<i>2</i>	<i>3.92%</i>	<i>30.5</i>	<i>61</i>
<i>34 a 39 años</i>	<i>6</i>	<i>11.77%</i>	<i>36.5</i>	<i>219</i>
<i>40 a 45 años</i>	<i>20</i>	<i>39.22%</i>	<i>42.5</i>	<i>850</i>
<i>46 a 51 años</i>	<i>10</i>	<i>19.61%</i>	<i>48.5</i>	<i>485</i>
<i>52 a 57 años</i>	<i>5</i>	<i>9.80%</i>	<i>54.5</i>	<i>272.5</i>
<i>58 a 63 años</i>	<i>2</i>	<i>3.92%</i>	<i>60.5</i>	<i>121</i>
<i>TOTAL</i>	<i>51</i>	<i>100%</i>		<i>2125.5</i>

En la Tabla No. 2 se presentan datos de ancianos en años de convivencia, con un rango que va desde los 10 a los 63 años. Se encontró que el intervalo predominante en este grupo va de 40 a 45 años de convivencia, constituyendo un 39.22% de la muestra, con una media de 42 años de convivencia en ancianos que asisten al club de la tercera edad "Muelle el Carmen" del Municipio de Puerto Colombia – Atlántico.

TABLA 3. PRÁCTICAS DE RELACIONES SEXUALES.

<i>PRÁCTICA DE RELACIONES SEXUALES</i>	<i>No. DE ANCIANOS</i>	<i>% DE ANCIANOS</i>
<i>Si</i>	<i>19</i>	<i>37.26%</i>
<i>No</i>	<i>32</i>	<i>62.74%</i>
<i>TOTAL</i>	<i>51</i>	<i>100%</i>

Al estudiar la variable de prácticas de relaciones sexuales en los ancianos, se halló que 19 ancianos mantienen relaciones sexuales con su pareja, constituyendo un 37.26% de la muestra, y en su gran mayoría 32 ancianos, no mantienen relaciones sexuales constituyendo un 62.74% de los sujetos encuestados en el club de la tercera edad "Muelle el Carmen" del Municipio de Puerto Colombia – Atlántico.

TABLA 4. INDICADORES DE LOS ASPECTOS EMOCIONALES DEL CÓNYUGE

CATEGORIA	1	2	3	4	5	6	7	8	10	21	PROMEDIO
1. Me gusta como está pasando	62.75%	62.75%	66.67%	58.82%	60.78%	70.59%	84.31%	76.47%	58.82%	74.51%	67.64%
2. Me gustaría algo diferente	29.41%	27.45%	29.41%	29.41%	27.45%	25.49%	15.69%	11.76%	37.26%	21.57%	25.49%
3. Me gustaría muy diferente	7.84%	9.80%	3.92%	11.77%	11.77%	3.92%	0%	11.77%	3.92%	3.92%	6.87%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

La tabla N° 4 simplifica los aspectos emocionales en los sujetos encuestados en el club de la tercera edad "Muelle el Carmen" del Municipio de Puerto Colombia – Atlántico.

El 67.64% de los ancianos se sienten satisfechos con el aspecto emocional (frecuencia de caricias, grado de atención, palabras bonitas, comunicación, el tiempo etc.) que su cónyuge les brinda. El 25.49% manifiestan inconformidad con el aspecto emocional, y el 6.87%, de la muestra, manifiesta desagrado.

TABLA 5. INTERACCIÓN DEL CÓNYUGE

<i>CATEGORÍA</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>18</i>	<i>PROMEDIO</i>
<i>1. Me gusta como esta pasando</i>	45.10%	35.30%	25.49%	31.38%	84.32%	44.318%
<i>2. Me gustaría algo diferente</i>	41.18%	41.18%	64.71%	45.10%	9.80%	40.394%
<i>3. Me gustaría muy diferente</i>	13.72%	23.52%	9.80%	23.52%	5.88%	15.288%
<i>TOTAL</i>	100%	100%	100%	100%	100%	100%

La tabla N° 5 muestra como se presenta la interacción que mantiene el cónyuge de los ancianos que asisten al club de la tercera edad "Muelle el Carmen" del Municipio de Puerto Colombia – Atlántico.

El 44.318% de los encuestados, manifiesta satisfacción con la interacción (comportamiento en diferentes situaciones) del cónyuge, el 40.394%, manifiesta inconformidad con la interacción, y el 15.288% manifiesta total desacuerdo.

TABLA 6. ASPECTOS ESTRUCTURALES DEL CÓNYUGE

CATEGORÍA	9	15	16	17	19	20	22	23	24	PROMEDIO
1.Me gusta como está pasando	70.59%	82.35%	70.59%	66.67%	82.35%	76.47%	68.63%	50.99%	64.71%	70.37%
2.Me gustaría algo diferente	27.45%	17.65%	23.53%	23.53%	13.73%	13.76%	23.53%	33.33%	31.37%	23.10%
3.Me gustaría muy diferente	1.96%	0%	5.88%	9.80%	3.92%	9.80%	7.84%	15.68%	3.92%	6.53%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

La Tabla No. 6 señala los aspectos estructurales del cónyuge de los ancianos que asisten al club de la tercera edad "Muelle del Carmen" del Municipio de Puerto Colombia – Atlántico.

En esta se muestra que en su mayoría, 70.37% de los ancianos tienen un total agrado o satisfacción con los aspectos estructurales (organización, puntualidad, cuidado a la salud, solución de problemas, etc.) del cónyuge. El 23.10% manifiesta inconformidad y el 6.53%, insatisfacción.

CONCLUSIONES

La satisfacción marital es un sentimiento de felicidad, experimentado por la pareja como el resultado del enriquecimiento del amor, el disfrute de la compañía, la comunicación, el sexo, el manejo del tiempo libre, y todas las formas de expresión íntimas de la sexualidad que se desarrollan en su compartir diario. (Chiquillo M. Fuentes Y).

La satisfacción marital en los ancianos que asisten al club de tercera edad "muelle de puerto el carmen" del municipio de Puerto Colombia Atlántico, se manifiesta a través de:

- ❖ *Expresiones de afecto, las cuales incluyen decirse palabras bonitas, atención a la apariencia de la pareja, mostrando interés en las cosas que el cónyuge realiza, los abrazos, y las caricias. Teniendo en cuenta la teoría triangular del amor de Robert J. Stenberg, puede decirse que en esta etapa de la vida se hace evidente el amor de compañeros: "intimidad más compromiso", la cual puede definirse como un sentimiento de amor, amistad, entrega y dedicación a largo plazo, donde la pasión decae con el*

tiempo en los matrimonios, sin que necesariamente desaparezca y viene a sustituirla un compromiso de entrega.

La pareja que expresa su afecto continuamente se complementa mucho mejor y constantemente refuerza el valor de su relación. Su vida en común es más rica y divertida, lo cual les hace sentirse más queridos y deseados. El cortejo se considera otra forma de manifestación de afecto en la pareja, lo cual alimenta la relación amorosa aumentando la satisfacción y el deseo de estar juntos, aprovechando todas las oportunidades para demostrarse cariño el uno por el otro de forma no sexual: hacer cosas juntos, demostrando interés por las actividades y aficiones del otro, mostrándose cuidadosos y comprensivo y tener contacto físico. Todas estas manifestaciones afectivas, proporcionan un conocimiento de la relación con el objetivo de ayudar a que la pareja analice y satisfaga sus deseos, sentimientos y necesidades. (Wilson Glen 1.993).

- ❖ *Comunicación en la pareja, que incluye la forma como se expresan los sentimientos, la forma como el cónyuge le pide a su pareja tener relaciones sexuales.*

Si la expresión sincera de sentimientos se mantiene dentro de los límites de respeto, será un valioso aporte al crecimiento de la pareja. Si se recibe retroalimentación constante sobre el grado de satisfacción o insatisfacción, la probabilidad de hallar una solución favorable se incrementará notablemente.

La tercera edad abre nuevas perspectivas a la comunicación, porque en ella han madurado los valores comunicacionales y han afinado sus cualidades. A esa altura de la vida se ha enriquecido y purificado los intereses de pareja, y han culminado en integración. La pareja es entonces más pareja, porque ambos tienen más que comunicar, y más necesidades de dar y recibir. Es, por excelencia, la época de intercambio y solidaridad en la alianza para vivir. (Canal Gonzalo. 1.85).

❖ *Distribución del tiempo del cónyuge, que incluye el tiempo que el cónyuge se dedica así mismo, la forma como se organiza, el manejo del tiempo libre y el tiempo que pasan juntos. Todo esto juega un papel fundamental en el grado de satisfacción de la pareja, puesto que hace referencia a esa capacidad para pensar, sentir y obrar con plena autonomía y cabal conocimiento de sí mismo, de la pareja y de la dinámica de la relación.*

- ❖ *Prioridades del cónyuge, lo cual incluye el cuidado que el cónyuge le tiene a su salud, el interés en su pareja y en la relación.*

La edad avanzada ofrece a muchas parejas la oportunidad de una auténtica compañía, porque está claro que los intereses compartidos y un saludable respeto de intimidad del otro no son mutuamente excluyente. Tener al lado a alguien con quien envejecer, ofrece la oportunidad de sentirse importante para alguien. (Alonso Acuña. 1.984).

Sentirse satisfecho por las prioridades de cónyuge, es sentir admiración, lo cual requiere el encanto y la fascinación por la valía personal del ser amado, lo cual conlleva a un sentimiento de orgullo por estar a su lado. La admiración es la fuente de donde se alimentan los elogios, los refuerzos, y los incentivos. (Walter Riso. 1.994).

- ❖ *Prácticas de relaciones sexuales: En su gran mayoría los ancianos encuestados, no tienen relaciones sexuales con su pareja, pues se sienten satisfechos con una relación basada en la compañía y la afectividad. La pasión se encuentra decaída y sustituida por el compromiso de entrega y dedicación.*

El miedo a la ausencia o pérdida de las sensaciones con la edad deben desecharse. Sin embargo cuando las personas mayores deciden no continuar con la actividad sexual, ello depende de algunas circunstancias, entre ellas: No estar interesado en el sexo por su condición psicológica y social, porque le causa conflicto emotivo y honestamente no le deriva ninguna gratificación, por "cansancio" del sexo o rutina sin salida, y encuentros con otras actividades que le demandan menos "esfuerzos" y en cambio le producen más gratificación; por considerar que terminada la época con posibilidades de procrear, el sexo también termina.

Definitivamente los factores que más deterioran la actividad sexual en las personas de edad avanzada, son factores psicológicos derivados de sentimientos de vergüenza y culpa por tener deseo sexual que deben manejar a su edad, y la noción errónea que las personas mayores son incapaces e inadecuadas para mantener actividad o expresión sexual. (Acuña Alonso 1.984).

El sexo como opción libre en personas de edad avanzada, ofrece la oportunidad de expresar pasión, afecto, estima, lealtad; proporciona pruebas de una buena función corporal; aumenta el interés por la vida afectiva y el

deleite de vivir; la posibilidad de desarrollarse en muchas y nuevas direcciones, da la sensación de dominio y seguridad en momentos de vida en que estos valores se necesitan.

Finalmente compartir la vida significa establecer una relación en la que cada persona participa de la existencia de la otra y permite a su vez, que ella tome parte de la suya. Todo hombre y toda mujer que se unen en pareja, lo hacen con el fin de realizar el deseo de dar y recibir amor, proyectándose para construir un mundo nuevo al lado de un ser en quien encuentran seguridad y apoyo. Implica también comprender al otro y ser comprendido; vivir con él (pero no por él) la alegría, la frustración, el dolor y la esperanza.

DISCUSIONES Y RECOMENDACIONES.

El envejecimiento es un proceso natural inherente a todos los seres humanos, que se puede considerar simultaneo con su origen en la fecundación y asociado con su propio crecimiento y desarrollo encaminados en la madurez, proceso que se precipita con el paso del tiempo. (Josefina Manzano 1.999).

La vejez es el ciclo evolutivo de la vida del ser humano, la cual empieza a los 60 años y se prolonga hasta la muerte. Es la etapa en que las fuerzas físicas tienden a disminuir sin que en esencia ocurra lo mismo con la actividad mental. Tal situación depende del tipo de vida que se halla llevado.

La edad adulta tardía supone una serie de cambios de los cuales se puede aprender, y con ello preparar a los más jóvenes para lo que les espera en los próximos años, y puedan afrontar adecuadamente las situaciones que se avecinan, no con falsa alegría y resignación, sino con la paciencia que proporciona la realidad, adaptándose a la época de la vida en que nos toca actuar, con las ventajas y desventajas que cada tiempo y circunstancia nos permite.

Hoy cuando se está haciendo más conciencia sobre los potenciales del desarrollo, se promulga que más que agregarle años a la vida, lo que se necesita es agregar vida a los años; Que una vejez vivida con dignidad, es aquella en la que el individuo puede ser participativo, activo y autosuficiente, y que el envejecimiento no es un hecho repentino, sino que es el producto de un proceso evolutivo, en el cual las personas no solo tienen derecho a desarrollarse plenamente en cada una de sus etapas, sino a tener la posibilidad de hacer uso efectivo de tales derechos.

Según Erik Erikson, durante la fase final (octava) denominada integridad vs Desesperación, las personas ancianas deben o bien lograr la integración del yo o por el contrario perderse en la desesperación. Para que una persona pueda lograr la integridad yoica, será preciso que su vida tenga sentido. Y para que su vida lo tenga, será preciso que pueda verla como dotada de una estructura moral y racional. Quien posea integridad yoica tendrá conciencia de que podría haber vivido su vida de modo diferente, que en otros tiempos y lugares su propio patrón de vida podría no haber sido apropiado. Pero a pesar de esta conciencia de la relatividad, conservará una creencia confiada en valor de su propia manera de vivir.

Quien posea integridad, se ve dispuesto a defender la dignidad de su propio estilo de vida contra las amenazas físicas y económicas; por que sabe que la vida de un individuo es la coincidencia accidental de un solo ciclo vital, con un solo segmento de la historia.

Teniendo en cuenta la anterior teoría, alcanzar la integridad en la tercera edad, implica que la persona es capaz de compartir y disfrutar de sus experiencias y sentimientos al lado de quien la rodea, especialmente su pareja.

Erik Erikson 1.969. señala que en este periodo de la vida no están agotadas las posibilidades, las acciones se dan con nuevas formas, nuevas virtudes “convirtiéndose los vínculos maritales y familiares en la principal fuente de felicidad, y aceptando con orgullo este periodo de tiempo”.

Tener al lado a alguien con quien envejecer, ofrece la oportunidad de sentirse importante para la pareja, compartir amistades, y recuerdos gratos, desarrollando percepciones que están conectadas con el sentido único de haber vivido mucho tiempo, de haber luchado para aceptar la vida como un ciclo que va del nacimiento a la muerte. Cuando la gente comienza a

envejecer, es cuando puede surgir la apreciación acerca de la preciosidad de la vida, y la valoración de lo inmediato.

La satisfacción marital en los ancianos que asisten al club de la tercera edad "muelle el carmen" del municipio de puerto Colombia Atlántico, se manifiesta a través de las expresiones de afecto, la comunicación, la distribución del tiempo, las prioridades del cónyuge para consigo mismo, y para el enriquecimiento de la relación.

La satisfacción marital en la edad adulta tardía, es el resultado del amor, la dedicación, el tiempo que pasan junto a su pareja, acompañado de caricias, el contacto físico, las relaciones sociales entre otras. (Chiquillo M. Fuentes Y 2000).

Estar enamorado es todavía importante para el matrimonio exitoso en la edad adulta tardía. Los esposos de edad avanzada también valoran el compañerismo y la expresión abierta de los sentimientos, así como el respeto y los intereses comunes.

Beauvior considera que durante la tercera edad, se mantiene vivo el ejercicio

de al sexualidad, tienen el mismo deseo y derecho de recibir y dar caricias, tal como sucedía en la niñez y la juventud; están en capacidad de expresar sanamente el afecto hacia la pareja; tienen derecho a cuidar y mejorar su imagen exterior, a transmitir a los demás la belleza interior que brota de su cuerpo y gozar de toda clase de situaciones de le provenga.

La satisfacción marital en los ancianos encuestados durante la investigación se encuentra determinada por el cese de las relaciones sexuales, sintiendo conformidad, tranquilidad y aceptación. Constituyendo una relación basada en la amistad, compañerismo, donde la pasión ha disminuido y ha sido sustituida por un compromiso de entrega.

Existen detalles que influyen en la vida sexual de las personas mayores:

- ❖ El estado emocional y afectivo de las parejas. Parece que en las mujeres el estado marital adquiere mayor importancia en su contexto personal que para el hombre.*

- ❖ El nivel de actividad que se hubiere tenido en épocas anteriores. Parece que en el hombre este factor viene a ser de mayor trascendencia cuando la*

actividad es importante desde la juventud, y se continúa con el mismo ritmo en la madurez hasta la vejez. Es un mito aquello del desgaste, puesto que el sexo no se ahorra, se ejercita.

❖ *La salud general.*

❖ *Un sentido general de satisfacción por la vida y en lo particular por los asuntos sexuales y obviamente dentro de este aspecto un compañero(a), activo(a), y atractivo (a) sexualmente.*

Master y Johnson, señalan que en la actividad sexual en parejas de edad avanzada existen dos factores relevantes: primero un estado razonable de buena salud general, y segundo, el interés por lo sexual que incluye el interés por el compañero.

Así pues las frustraciones sexuales más frecuentes obedecen más a factores culturales que a causas físicas. Esto es más evidente en la mujer.

Lucia Nader, indica que en la medida que se envejece, la frecuencia de los actos sexuales disminuyen. Sin embargo, las respuestas sexuales (lubricación,

erección, orgasmo, deseo, etc) están ahí, y se expresan con alguna modificación. Muchas parejas al pasar de los años, aunque disminuyen esta frecuencia, encuentran en los momentos del juego sexual una mayor riqueza que en la juventud. Las caricias y las palabras tiernas cobran un sentido especial, las percepciones táctiles son más exquisitas y los actos más prolongados.

El sexo como opción libre en las personas de edad mayor, ofrece la oportunidad de expresar pasión, afecto, estima, lealtad. Proporciona también pruebas de una buena función corporal, aumento del interés por la vida y el deleite de vivir, dando posibilidades de desarrollarse en muchas y nuevas direcciones, y da la sensación de dominio y seguridad en momentos de vida en que estos valores se necesitan.

Actualmente se presenta la necesidad de preparar a niños y jóvenes para los que viene en los próximos años; puesto que el estilo de vida de la persona anciana depende de la calidad de vida que esta halla tenido en cada una de etapas evolutivas.

Lucia Nader, señala que personas conscientes de tener creencias equivocadas,

especialmente relacionadas con las actividades sexuales, pueden retomar ideas sanas, consultarlas, aceptarlas, desarrollarlas y disfrutarlas.

La reeducación de las personas de edad avanzadas, supone la de todos aquellos profesionales cuyos servicios tiene que ver con ellos; donde se hace necesario la buena preparación de los educadores.

Logrando cambios de actitud, se busca que todas las personas evolucionen y acepten inteligentemente todos los cambios biológicos, sociales, políticos, y costumbristas, lo cual facilitará el envejecimiento sano, ajustado para un mayor disfrute.

Con este proyecto se abren las puertas a nuevas investigaciones sobre los diferentes aspectos que se viven en la última etapa de la vida (vejez), tales como:

- ❖ *¿Cómo influyen las relaciones sexuales en la satisfacción marital en la edad adulta tardía?*

- ❖ *¿Cómo influye la jubilación en el aspecto emocional de los ancianos?*

BIBLIOGRAFÍA

ACUÑA, Alonso. *Sexo y edad. De la madurez a la vejez, editorial sección de artes CAFAM. 1.984.*

BETANCUR, María Cecilia. *Mañana será otro día. Santafé de Bogotá Colombia : VHS. 1997.*

BLOOMFIELD, Harold VETTESE, Sirah. KORY, Rober. *Para toda la vida. El programa de capacitación para el amor. Santafé de Bogotá : Grijalbo, 1.993.*

CANAL R, Gonzalo. *Envejecer no es deteriorarse. 11ª edición. 1985.*

ECHEVERRI ANGEL, Lúgia. *Familia y vejez. Multiletras, 1.994.*

ERIKSON, Erik. *La adultez. México : Cultura Económica 1.981.*

GOMEZ M, José Fernando. *Revista de asociación colombiana de gerontología y geriatría. Volumen X N° 1. 1996.*

GOMEZ M, José Fernando. *Revista de asociación Colombiana de gerontología y geriatría. Volumen X N° 2. 1.996.*

HERNANDEZ, Roberto. *Metodología de la investigación. 2ª edición. México : Mc Graw Hill. 1.998.*

HOYOS, Luis Fernando. *Vida conyugal y vida familiar. Santiago de Cali – Valle del Cauca 1.991.*

KASTENBAUM, Robert. *Vejez. Años de plenitud. La Psicología y tú. México. Editorial Harper y Rowlatinoamericana de C.V. 1980.*

- MANZANO, Josefina. *La vejez vista en la actualidad*. Barranquilla. Universidad Simón Bolívar. Instituto de postgrado. 1.999.
- MASTER, William. JOHNSON, Virginia. KOLOD NY, Robert. *La sexualidad Humana*. Tomo 2. Grijalbo 1.985.
- MASTER, Willian. JOHNSON, Virginia. KOLOD NY, Robert. *La Sexualidad Humana*. Tomo 3. Grijalbo 1.985.
- NADER, Lucia. PALACIO, Marta Lucia. *Sexo y Edad*. 2ª edición. Planeta Colombia 1.993.
- OCONNOR, Dogmar. *Como hacer el amor con la misma persona por el resto de su vida y con el mismo entusiasmo*. Santafé de Bogotá : Printer Latinoamericana Ltda 1.996.
- OVALLE, Víctor. *Una nueva visión en la metodología de la investigación científica; un enfoque experimental*. Barranquilla 1.997.
- RAPPOPOR, León. *La personalidad desde los 26 años hasta la ancianidad*. 2ª ed. Mc Graw Hill. 1985.
- Revista U.C.O. universidad católica de oriente. Primer encuentro de estudiantes profesionales y egresados de Gerontología.*
- RICE, Philip F. *desarrollo humano*. México D.F. 1997.
- ROJAS M, Gustavo. *Investigación y desarrollo*. Universidad del norte. Barranquilla 1990.
- Sexología y Sociedad. Publicación especializada del centro nacional de educación sexual. N° 1. Cuba 1.995.*
- Sexología y Sociedad. Publicación especializada del centro nacional de educación sexual. N° 2. Cuba 1.995.*
- STANWAY, Andrew. *las relaciones amorosas*. Santafé de Bogotá. Editorial printer latinoamericana Ltda.1.993.

WILSON, Glen. Las relaciones íntimas. Santafé de Bogotá. Editorial printer latinoamericana Ltda 1.993.

WILSON, Glen. Las relaciones personales. Santafé de Bogotá. Editorial Printer latinoamericana Ltda 1.995.

YAFFÉ, Maurice, FENWICK, Elizabeth. Felicidad sexual. Bogotá : Printer Colombiana Ltda. 1987.

ANEXOS

Anexo N° 1

FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Este es un cuestionario anónimo, donde usted no tiene que anotar su nombre, dirección, etc.

Es muy importante que lo conteste de forma individual, sin consultar con su cónyuge.

Le agradecemos de antemano y le pedimos que sea lo más sincero (a) posible.

Datos Generales:

1. Sexo: *Femenino () Masculino ()*

2. *¿Cuál es su edad? :*

3. *¿Con quien vive? :*

4. *¿Años de casados? :*

5. *¿Cuántos hijos tiene? :*

6. *¿Que hace en sus tiempos libres? :*

7. *¿Mantiene usted relaciones sexuales con su pareja? :*

Gracias.

Anexo 2

A continuación se presenta una serie de afirmaciones, por favor, conteste cada una basándose en las siguientes opciones:

- ❖ *Me gusta como está pasando (1)*
- ❖ *Me gustaría algo diferente (2)*
- ❖ *Me gustaría muy diferente (3)*

REACTIVOS DE LA ESCALA DE SATISFACCIÓN MARITAL (SUSAN PICK Y PATRICIA ANDRADE 1.986).

1. *El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio ()*
2. *La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito. ()*
3. *El grado que mi cónyuge me atiende. ()*
4. *La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza. ()*
5. *La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia ()*
6. *La comunicación con mi cónyuge. ()*

7. *La conducta de mi cónyuge frente a otras personas. ()*
8. *La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales. ()*
9. *El tiempo que dedica a sí mismo. ()*
10. *El tiempo que me dedica. ()*
11. *La forma como se comporta cuando está triste. ()*
12. *La forma como se comporta cuando está enojado. ()*
13. *La forma como se comporta cuando está preocupado. ()*
14. *La forma como se comporta cuando está de mal humor. ()*
15. *La forma como se organiza mi cónyuge. ()*
16. *Las prioridades que tiene en la vida mi cónyuge. ()*
17. *La forma como pasa su tiempo libre. ()*
18. *La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales.
()*
19. *La puntualidad de mi cónyuge. ()*

20. *El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud. ()*
21. *El interés que mi cónyuge pone en lo que yo hago. ()*
22. *El tiempo que pasamos juntos. ()*
23. *La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas. ()*
24. *Las reglas que mi cónyuge hace que se sigan en la casa. ()*

Gracias.

En el instrumento de Satisfacción Marital de Susan Pick y Patricia Andrade, se miden en tres factores, los cuales son:

- ❖ *Factor I: Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge.*
- ❖ *Factor II: Satisfacción con la interacción marital*
- ❖ *Factor III: Satisfacción con los aspectos estructurales del cónyuge.*

FACTOR I

“SATISFACCIÓN CON LOS ASPECTOS EMOCIONALES DEL CÓNYUGE”, AL CUAL CORESPONDEN LOS SIGUIENTES REACTIVOS:

1. *El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio.*
2. *La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito.*
3. *El grado que mi cónyuge me atiende.*
4. *La frecuencia con que mi cónyuge me abraza.*
5. *La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia.*
6. *La comunicación con mi cónyuge.*
7. *La conducta de mi cónyuge frente a otras personas.*
8. *La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.*
10. *El tiempo que me dedica.*
21. *El interés que mi cónyuge pone en lo que yo hago.*



FACTOR II

***“SATISFACCIÓN CON LA INTERACCIÓN MARITAL”, AL CUAL
CORRESPONDEN LOS SIGUIENTES REACTIVOS:***

- 11. La forma como se comporta cuando está triste.*
- 12. La forma como se comporta cuando está enojado.*
- 13. La forma como se comporta cuando está preocupado.*
- 14. La forma como se comporta cuando está de mal humor.*
- 18. La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales.*

FACTOR III

"SATISFACCIÓN CON LOS ASPECTOS ESTRUCTURALES DEL CÓNYUGE", AL CUAL CORRESPONDEN LOS SIGUENTES REACTIVOS:

9. *El tiempo que dedica a sí mismo.*
15. *La forma como se organiza mi cónyuge.*
16. *Las prioridades que tiene en la vida mi cónyuge.*
17. *La forma como pasa su tiempo libre.*
19. *La puntualidad de mi cónyuge.*
20. *El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud.*
22. *El tiempo que pasamos juntos.*
23. *La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas.*
24. *Las reglas que mi cónyuge hace que se sigan en la casa.*