



Amaia Urrejola

Sexologoa eta psikologoa Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskolan

Sexualitatea zahartzaroan

Zahartzea ez da gaixotasun bat, prozesu natural bakar eta errepikaezina baizik. Beraz, zahartzaroa, eraikuntza soziala da. Etapa izan beharrean, prozesu luzea delako eta 30 urte inguruan hasten delako. Hortaz, denok bide berean gaude. Hala ere, erretiroa hartzearekin hasten den fase berriarekin bateratu dugu. Ondorioz, aldaketaz beterik dagoen bizitzako beste eta azken etapa bezala identifikatzen dugu. Testuinguru horretan eta sexualitatea aintzat hartuz, denbora eta esperientzia, garrantzizko bi aliatu bilakatzen dira. Alde batetik, presa gutxiago dugu, motelagoak gara, baina baita samurragoak ere. Bestetik, gure buruari dagokionez, adituak bihurtzen gara. Baina, pertsona nagusien sexualitateari buruz hitz egiten ez denez, balio horiek ezkutuan gelditzen dira.

Aipatzen ez dena hutsaren hurrena da eta, ondorioz, sexurik gabeko zahartzaroaren ideia elikatzen ari gara. Nahiz eta errealitatea oso bestelakoa izan. Ikerketen arabera, zahartzaroan sexu jokabidea dago eta askotarikoa da. Horrez gain, sexualitatearen adierazpen asko ez dira adinarekin desagertzen, aldaketa fisiologikoak oso aldakorak dira, asetze subjektiboa ez da zertan galtzen eta komunikazioa eta kontaktua sustatzen dituzten ekintzekiko interes handia dago. Horrekin batera, adinarekin, jarduera erotikoa-ren maiztasuna jaitsi egiten da. Aldiz, kantitatea ez da kalitatearen sinonimo, frekuentzia gutxiago eta gozamen gutxiago baliokideak ez diren bezala. Grina, atrakzioa, sedukzioa, irrika, sentsualitatea, desira eta maitemintzea berdin esperimentatzen dira, batez ere, bikote berrietan. Bukatzeko, intimitateak eta afekti-

bitateak garrantzi gehiago hartzen dute, hau da, konpainiak eta konplizitateak. Eta jarduera sexuala, aniztasun erotikoa oinarritzen da, ez jokabide koitalean: begiradak, musuak, laztanak, masturbazioa, besarkadak, eskutik heldzea, eta abar. Baina, nagusien sexualitatea, ugaltze paradigmatic begiratzen jarraitzen da. Nahiz eta ugalketa ez den beraien helburua. Ondorioz, ez da existitzen eta ezin daiteke adierazi. Horri, matxismoa eta balore kulturaletan sufritu dugun inboluzioaren eragina ere gehitu behar diogu: adinarekiko nazka eta zahartzaroak emakume aurpegia izatea. Izan ere, emakumeek, beraien sexu eskubideak bermatzeko zailtasun gehiago dituzte: familiaren gaitzespenari beldurra, bikote berriaren zaintzaile izatea, errepresio sozial handiagoko sufritu izana, alarguntzan hil arte leial izatea, LGBTfobia, gizon gutxiago egotea, eta abar.

Laburtuz, zimurtuta dau-den pertsona zaharrak ez-kutatzen dira eta sexualitatea galarazten zaie. Gerontologia feministan aditua den Ana Freixasen arabera: «Ez dugu adinaren imajinarioari edukia ematen dion figura positibo, eraginkor eta trebeetan oinarrituriko eredurik».

Hala ere, sexualitatearen adierazpena adin guztietan kultibatu daitekeen eraikuntza da. Gainera, zahartzaroa, sexualitateaz gozatzeko aukera bikaina izan daiteke. Horretarako, norbanakoaren historia sexualak, zahartzaroko ezaugarriek baino eragin gehiago duela kontuan hartu behar da. Baita alarguntza eta dolua garai honetan nagusitzen direla ere. Bakardade soziala eta emozionala, hain zuzen. Batez ere, emakumeen artean. Funtsean, bakardadeari aurre egiteko antidotoa sexu askapena izan daiteke. •



Denbora eta esperientzia, zahartzaroaren bi aliatu. GAUR8