

¿Por qué no seguir disfrutando del sexo después de cumplir los 50?

Hablar de sexo entre los mayores provoca todavía hoy desazón. Mucha gente considera que a partir de una edad es mejor «no menear demasiado la cosa». Sin embargo, está demostrado que para disfrutar de la sexualidad no hay límite de edad y, además, su práctica es altamente beneficiosa para la salud.

El sexo entre las personas mayores es todavía un tema tabú. A los ojos de la sociedad, la sexualidad sigue siendo patrimonio de los jóvenes, y para muchos es mejor no hablar de deseos sexuales a partir de cierta edad. Sin embargo, la situación está empezando a cam-

biar, fundamentalmente entre las mujeres y hombres que han atravesado la barrera de los 50.

Sexólogos aseguran que cada vez es más frecuente encontrarse con personas de más de 70 años que mantienen una vida sexual satisfactoria con su pareja. Más en una sociedad encaminada irremediablemente a un envejecimiento paulatino.

Según estudios, durante la sexta década de vida en un 72% de los hombres y en un 65% de las mujeres persiste el interés sexual. Sin embargo, la actividad sexual se reduce hasta un 42% entre los hombres y un 36% entre las mujeres, lo que demuestra la influencia de los prejuicios sociales.

La importancia de repetir «gatillazo»

Durante el envejecimiento del hombre un problema que se repite es el del «gatillazo», es decir, la caída de la erección durante el coito. Suele ser ésta una disfunción que genera una profunda angustia en el hombre y que, en ocasiones, necesita del apoyo de un especialista, y es en este momento cuando la ayuda de la compañera es fundamental. Muchas mujeres creen que si su compañero tiene problemas de erección se debe a falta de interés o a la existencia de «competencia», y cuando exigen mayor actividad sexual, el hombre sufre períodos de depresión severos. Es por ello que resulta fundamental estar informados de los cambios sufridos por la pareja con la edad.

CAMBIOS CORPORALES

Además, la actividad sexual es sinónimo de salud (sin importar la frecuencia). Un informe elaborado por la publicación "British Medical Journal", por ejemplo, sacó a la luz que una vida sexual activa y sana podría suponer una reducción de hasta un 50% en la mortalidad de los hombres.

De forma similar, el Hospital de Clínica de Sao Paulo (Brasil) demostró que las mujeres con una vida sexual satisfactoria mostraban menor índice de males como diabetes, hipertensión y problemas de corazón, que aquellas sexualmente insatisfechas.

Incluso parece existir una relación estrecha entre la salud cardiovascular y la segregación de endorfinas, hormonas que genera nuestro organismo en situaciones de placer.

Igualmente, existen estudios que avalan que una actividad sexual satisfactoria tiene una relación inversamente proporcional con la depresión.



Cada vez son más las personas mayores que declaran tener relaciones sexuales satisfactorias.

MACROFOTOS

Si antes se ha practicado sexo con asiduidad, es fácil seguir con el mismo ritmo en la madurez y vejez

Pero para disfrutar de la sexualidad es necesario practicar. Aquello de que se gasta no es más que una leyenda, y hoy en día está demostrado que el sexo

no se ahorra, sino que se ejercita o desaparece.

Factor éste que, según parece, es de mayor trascendencia entre los hombres, para quienes es muy importante el nivel de actividad mantenida en épocas anteriores. Es decir, si en la juventud o en la adolescencia se ha practicado sexo con asiduidad, resulta fácil continuar con el mismo ritmo en la madurez y la vejez.

Aún así, es evidente que a partir de una edad se producen cambios tanto en el hombre como en la mujer que se deben de tener en cuenta.

En el inicio del envejecimiento, los hombres pierden sensibilidad en el pene, comienzan a presentar lentitud en la erección,

disminuyen las erecciones espontáneas y, además, requieren estimulación táctil. A los 18 años se tiene una erección en 3 segundos, a los 45, en 20, y a los 75, en cambio, se pueden necesitar hasta 5 minutos.

Además, con la edad hay menor necesidad física de eyacular y se alarga el tiempo que ha de pasar para tener una nueva erección (en algunos casos hasta varios días). Otro problema sería la caída de la erección durante el acto sexual.

Sin embargo, no todo tienen que ser dificultades y, en el lado positivo, destaca que entre las personas mayores no es frecuente la eyaculación precoz, lo que repercute positivamente en las relaciones sexuales.

