



¿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 menciar 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.

Flsex 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 empeorando 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 encamada 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.

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 São Paulo (Brasil) demostró que las mujeres con una vida sexual satisfactoria mostraban menor índice de males como diabetes, hipertensión y problemas de corazón, que aquéllas sexualmente insatisfechas.

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

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

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.



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

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 mantenido 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 erec-

ción, 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.



*Los hombres
pierden
sensibilidad en
el pene, aunque
tienen una
respuesta sexual
más larga*

*Un 72% de los
hombres y un
65% de las
mujeres de más
de 60 años
mantiene el
interés sexual*

Las mujeres, por su parte, guardan intacta su capacidad de tener orgasmos inclusive en edades avanzadas. A diferencias de los hombres, ellas conservan muchas características sexuales sin modificar como el deseo, la excitación y, precisamente, el orgasmo, y su principal disfunción sería el debilitamiento en la capacidad de lubricación vaginal, por una cuestión hormonal, lo que en ocasiones provoca que las relaciones sexuales sean dolorosas e incluso imposibles.

Aunque éste es un problema de fácil solución, ya que existen excelentes cremas lubricantes o mediante la administración, previa consulta del médico, de hormonas de suplemento.

SE TRATA DE DISFRUTAR

Pero ni la falta de lubricación vaginal, ni los problemas de erección deben ser excusa para no disfrutar de una relación sexual satisfactoria.

Ni siquiera la ausencia absoluta de erección (principal problema a la hora de mantener un contacto sexual) tiene que significar el fin de la sexualidad, ya que hacer el amor es mucho más que la penetración, axioma aún más evidente entre las personas mayores que practican sexo con regularidad. Se trata de disfrutar, y las caricias, los roces, las palabras o el simple contacto personal pueden resultar suficientes.

Sexólogos se refieren también a la importancia de la imaginación, que aplicada a los encuentros amorosos puede permitir alcanzar elevadas cimas de satisfacción •