



# La edad como cliché sexual

El debate es continuo; algunos aseguran que es cierto, otros lo consideran un mito: la realidad es que la manera de ver y disfrutar la sexualidad sí cambia con la edad. Pero esa transformación no tiene por qué ser negativa.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo



**S**e ha llegado a considerar que a más años y en especial al llegar a ser adultos mayores, nos convertimos en sujetos asexuados a los que tan sólo les queda vivir de recuerdos. Sin embargo, si una persona ha vivido gustosamente su sexualidad, lo construido servirá de marco de referencia para continuar gozando hasta el último de sus días.

Más cosas se dicen de la edad y el sexo. Existe una marcada tendencia en individuos de ambos géneros: buscar un compañero sexual muy joven. Hoy en día no es tan raro ver a parejas de edad dispar donde uno de ellos ronda los 50 y su compañero(a) se encuentra en los 30. La razón: creer que una 'media naranja' joven garantiza más satisfacción. Cier-

## Más allá del menoscabo del organismo, lo que puede ir acabando con la vida sexual es la mentalidad que se adopta

to que generalmente los jóvenes tienen más energía y por ende más ganas de meterse a la cama. Pero el placer en la alcoba depende de muchos otros factores.

Conforme envejecemos y el cuerpo va cambiando, la sexualidad enfrenta cambios. Por ejemplo el hombre de 50 años en adelante tarda más en alcanzar la erección, requiere de mayor estímulo físico y tiempo a fin de consolidarla y obtener la dureza necesaria para consumir el coito. Pero posee la alternativa de apoyarse en el Viagra. La mujer por

su parte empieza a resentir con frecuencia la resequeidad en su vagina, mas puede utilizar algún lubricante para facilitar la penetración.

Así, en definitiva el cuerpo no muestra la misma disposición para disfrutar en la madurez que cuando es veinteañero; mas no necesariamente se aprecia esto como una transformación negativa, pues las cuestiones físicas pueden superarse con ayuda médica y en cambio la edad trae consigo una ventaja: hombres y mujeres llevan décadas ejerciendo su sexualidad, han a-

prendido qué les complace más y pueden sacar partido a esa experiencia y al autoconocimiento que únicamente otorga el paso del reloj.

De esta manera, la edad no impone límites a quienes desean continuar gozando. Si la erección del varón de más de cinco décadas tarda en presentarse o ya no consigue la firmeza propia de la juventud, tiene en cambio una sólida noción de lo que implica un encuentro. Por lo general es justo ahí donde radica el atractivo: se muestran más abiertos al intercambio del placer.

Las mujeres mayores son también más seguras de sí mismas, ya que conforme pasa el tiempo conocen mejor su cuerpo. La confianza adquirida se refleja en la manera en que se desempeñan en la cama,





entregándose a las sensaciones sin las dudas o complejos que quizá les abrumaban en la juventud.

#### LO EMOCIONAL VS. LO FÍSICO

¿Qué pesa más, el estado físico o el emocional? La suma de ambos factores. Más allá del menoscabo del organismo, lo que puede ir acabando con la

vida sexual es la mentalidad que se adopta. Conforme envejecen, hombres y mujeres llegan a preguntarse constantemente si poseen el atractivo

necesario para gustar a su compañero(a). Ello puede ponerlos en una seria desventaja psicológica, pues promoverá la liberación de hormonas

de estrés y el goce sexual se verá obstaculizado.

El temor al envejecimiento y a verse 'mal' da origen a distanciar las relaciones sexuales con la pareja. En términos estrictos la biología no impide la vida sexual sino hasta muy avanzada edad. Son los prejuicios psicológicos o sociales que se establecieron durante la infancia los que se activan al llegar a la adultez y pueden propiciar la suspensión del ejercicio de la sexualidad.

Debemos ser enfáticos: hombres y mujeres por igual, aun ancianos, conservan el deseo, la capacidad de excitarse y de alcanzar el orgasmo. Es una mentira que existe una sola etapa para disfrutar; la cuestión es saber cómo sacar provecho en cada momento de la vida.

¿Cómo puede hacerse para mantener el erotismo activo? Identificando y recurriendo esas diferentes etapas del apetito sexual.

● Deseo. Para que se constituya una relación coital es necesario un estímulo suficiente que provoque la atracción sexual. Para algunas personas es un intercambio de miradas o un franco tocamiento. Esas caricias actúan como disparador de las hormonas sexuales que inmediatamente promueven una reacción de excitación. Lo físico y lo psicológico se suman para facilitar el encuentro. En los jóvenes este proceso acontece casi de manera inmediata. Con el paso de los años se vuelve lento mas no se pier-

Los tropiezos más comunes de la juventud tienen que ver con el ímpetu sexual desbocado. En contraparte, las personas maduras miden su placer, lo dosifican para recrearse a gotas





de en ningún momento la cualidad del placer. La capacidad de anhelar la relación sexual tampoco se altera, solamente la velocidad al reaccionar.

- **Excitación.** Nada es tan excitante para la pareja como la suma de sensaciones eróticas compartidas. Abrazos, besos, palabras, se amalgaman y la respuesta física es manifiesta; la piel está altamente sensibilizada y caliente, los cinco sentidos se ponen en activo en toda edad.

- **Orgasmo.** Muchas parejas jóvenes o adultas luchan por lograr que la parte femenina alcance sus orgasmos durante la relación sexual y esto no siempre ocurre. La mujer entrada en años conoce mejor su respuesta sexual, ya que tiene la ventaja de las experiencias previas, sabe entonces que no siempre es posible llegar al

clímax y no se afana obsesivamente por ello, tan sólo goza la relación como se va dando.

#### SENTIDOS VIGENTES

La juventud tiene la batería sexual completa... y la falta de pericia. Por ello es común en el hombre la eyaculación rápida o francamente precoz, situación provocada por la tensión autoimpuesta al pretender dar satisfacción a la pareja a costa de lo que sea. Las mujeres suelen mostrarse nerviosas, inseguras de sus movimientos y sobreesforzadas en alcanzar el orgasmo, lo cual provoca que se sientan tensas durante los encuentros.

Los tropiezos más comunes de la juventud tienen que ver con el ímpetu sexual desbocado. En contraparte, las personas maduras miden

su placer, lo dosifican para recrearse a gotas.

La respuesta orgásmica del varón digamos a partir de los 50 años, seguirá siendo paroxística; es decir, con contracciones de piernas, brazos y exclamaciones de satisfacción. Esta característica se conserva hasta muy avanzada edad a no ser que se avergüence de esas expresiones y las reprima.

La mujer de 50 y más mantiene su respuesta sexual intacta y le ocurre con el orgasmo como a los buenos vinos: mejora con el paso del tiempo.

Una pareja de edad similar con cinco décadas o más bien puede compartir sexualmente dos o tres veces a la semana sin sentirse ni cansados ni totalmente satisfechos. Es importante que no dejen de incluir en su agenda abrazos tiernos, besos y cachondeos

sin penetración, además de los actos copulatorios completos. La masturbación individual o compartida es otra manera de dar y recibir placer y no hay obstáculo para seguirla practicando. Muchas parejas añosas recurren a ella cuando uno de los dos se encuentra incapacitado o enfermo.

#### EL PASO DEL TIEMPO NO MANDA

La vida sexual de parejas de edad dispar puede ser muy gratificante sexualmente, tanto como la de aquellos en edades similares. Ninguna es por sí misma mejor que la otra. Satisfacerse o no es una elección que toda pareja con los años que sea necesita asumir en cada encuentro. §

[www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)