

¿SENSUALIDAD Y SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD?



Una fruta madura significa que está dulce, que está lista, que está en su mejor momento para comerse. En el ser humano, la madurez produce un estado similar: es un momento en donde la persona puede experimentar una especie de dulzura especial y diferente con sus sentidos y su sexualidad.

La edad impone todo tipo de cambios, desde anatómicos hasta fisiológicos y psicológicos, los cuales van transformando las respuestas sexuales tanto del hombre como de la mujer. Sin embargo, una estimulación y comunicación adecuada con la pareja pueden lograr relaciones íntimas placenteras y muy satisfactorias después de la tercera edad.

Sin embargo, muchas veces, los prejuicios y factores tanto sociales y personales impiden que se disfrute de una sexualidad y sensualidad gozosa después de esta edad, ya que se desarrollan todo tipo de complejos, juicios y culpas que impiden y condicionan el disfrute de compartir íntimamente con la pareja después de los 60 años.

La sexualidad, de la tercera edad en adelante, puede ser ciertamente distinta a la que se practicaba en la juventud: los cambios del cuerpo de la mujer, por ejemplo, pueden hacer dolorosa una penetración, ya que en la menopausia se dejan de segregar las hormonas femeninas que estimulan el apetito sexual y provocan la lubricación de la vagina. Además, la vagina se empieza a volver poco elástica, los labios de la vagina reducen su grosor, las contracciones uterinas son molestas, y el clítoris, aunque mantiene la respuesta a la excitación, se contrae con más rapidez después del orgasmo. En el varón también ocurren

cambios después de la andropausia, y aunque muchos varones mantienen su antojo sexual por mucho tiempo, llega un momento en que los contactos o acercamientos íntimos con la pareja suelen ser más espaciados, y pueden variar su ritmo e intensidad.

Debido a todos estos cambios, la sexualidad se puede empezar a convertir, entonces, en algo más sensual que sexual, se pueden empezar a despertar otro tipo de emociones y sentimientos como la ternura y una forma distinta de sentir el amor y las caricias. Todo esto no deja de ser un compartir íntimo sexual importante con la pareja, una actividad que puede brindar muy gratos beneficios, el problema es que uno mismo se impide que su vida sexual o sensual siga, cuando esta puede ser tan larga como su existencia misma. La continuidad en las relaciones íntimas como una fuente de goce, descubrimiento y expresión amorosa después de la tercera edad no es ni mala, ni indebida ni debe causar angustia ni rechazo, esta comunicación corporal sigue siendo, hasta que uno quiera, una forma de acercamiento, conocimiento y expresión de cariño.

La sensualidad en la tercera edad:

- Ayuda a la persona a conectarse emocionalmente con las cosas que le rodean.
- Provoca sentimientos de ánimo y explosión.
- Renueva la curiosidad y la creatividad (El cuerpo y sus sentidos son el vehículo de la experiencia y el conocimiento).
- Las facultades de la mente se mantienen vivas por mucho mayor tiempo.
- Mejoran los estados de salud, incluso pueden desaparecer dolencias, achaques, etc.
- Alienta a la comprensión y observación.
- Se genera una actitud nutritiva para el

espíritu.

- Evita la frialdad emocional, la amargura y la soledad.

¿Qué puede impedir el disfrute de una sensualidad después de la tercera edad?

- Toma exagerada de medicamentos.
- Sensación de negación
- Admitir que ya no se puede explorar ni conocer cosas nuevas con el cuerpo.
- Volverse susceptible e influenciado a prejuicios y negaciones que impone la sociedad y los criterios tanto personales como de la familia, religión, medios informativos que opinan de forma negativa respecto a las relaciones íntimas de las mujeres y hombres mayores.
- Se asumen posiciones como que el amor, la sensualidad y el romance sólo son cosas de la juventud o hasta cierto tiempo.

Si bien todo se transforma, hay que asumir sin duda que la sexualidad cambiará y se transformará en otra cosa con el paso del tiempo, pero esto no debe ser un impedimento para disfrutar de las sensaciones corporales, sino un proceso normal y natural el cual se puede conjugar con el estado de comprensión y entendimiento del cual muchas veces se carece en la juventud, lo que puede enriquecer mucho en encuentro con la pareja.

En este momento se puede aprovechar, además, que el cuerpo no está tan distraído por los escándalos del sexo ferviente de la juventud y se puede llegar a una dulcificación de los sentidos por medio del encuentro íntimo con la pareja: la ausencia de la sexualidad acalorada puede empezar a dejar paso a sentimientos como la ternura, el amor no sexual, una diferente sensibilidad de los sentidos, la reflexión, la creatividad y el acercamiento entre dos seres sin el matiz erótico, lo que

puede enriquecer en todo sentido la vida de una pareja.

Estos nuevos modos de empezar a sentir a la pareja son sin duda los que pueden ayudar a mantener el alma viva y encendida, fértil y renovada, joven y animosa. Disfrutar una sexualidad madura, con nuevos matices, solo requiere actitud, de una intención por encender el incienso de los sentidos dentro de otros terrenos, una emoción por explorar que hay, quizá, detrás de la ferviente sexualidad de la juventud, lo cual puede retroalimentar de formas profundas el espíritu y el alma.