

# EDAD NO ES IMPEDIMENTO PARA EL SEXO

• Personas mayores de 50 años pueden experimentar placer sexual con su pareja

**EFREN LÓPEZ MADRIGAL**  
elopez@prensalibre.co.cr

La psicóloga Beatriz Cedeño asegura que para los profesionales en esta materia, la edad ha sido un ámbito interesante en el estudio de la sexualidad, ya que la vejez es una expresión de la edad y se manifiesta con el concepto y los mitos que la cultura le asigna.

Autores reconocidos como Masters y Johnson (1978), señalan con un enfoque clínico, los cambios fisiológicos que se presentan en la respuesta sexual humana de las personas de edad avanzada.

Estos investigadores observaron durante aproximadamente diez años a un grupo de mujeres entre los 41 y 78 años y a 39 hombres entre los 51 y 89 años y concluyeron que en general existe una disminución de la respuesta sexual; reconociendo a la vez que el factor más importante para el mantenimiento de una sexualidad efectiva es la regularidad de la expresión sexual.

La sexualidad nos acompaña desde antes de nacer, hasta la muerte. La dificultad cuando se habla de sexualidad en la persona mayor de los 50, depende de la cultura, si se valora o no la persona mayor.

Cedeño señala que hay que recordar que sexualidad de forma errónea se relaciona con reproducción y cuando la per-



*La vejez, así como cada una de las etapas del desarrollo, trae pérdidas pero también muchas satisfacciones, la manera en la se afronte el camino de la vida, dependerá de cada persona.*

sona ya no está en una edad reproductiva, especialmente en el caso de la mujer, se suele pensar que la sexualidad acaba.

Por su parte, la sexóloga de la asociación pro sexología científica y vivencial, Ana María Mora, manifestó que el dejar de tener relaciones dependerá de cada individuo, si es una persona que ha disfrutado de sexo con mucha frecuencia, es muy probable que continúe en la vejez.

“Lo que se debe evitar es hacer algo que no se desee,

cosas que nos causen disgusto o bien, aquello que pueda dañar a otra persona o personas, cualquier práctica en la cual los involucrados no estén de acuerdo, o no exista un consenso.” explicó Mora.

Ambas especialistas coinciden en que entre los cuidados que se deben tener está el conocer que día a día hay cambios, por ejemplo: la mujer puede lubricar menos y por ello requiera de uso de lubricantes a base de agua.

En el caso del hombre, si bien puede tener una erección

más prolongada en el tiempo, podría requerir más tiempo entre una erección y la siguiente.

Cedeño recomienda que uno de los secretos es vivir el presente, mirar al futuro y recordar el pasado, ya que en ese orden se podría dar otra perspectiva a la vida. Las parejas en esas edades deben encontrar pacientemente el camino donde las experiencias se vuelven aprendizajes.

## CAMBIOS POR LA EDAD

Ese mismo estudio señala que después de los 40 años se presentan cambios en la mujer, como baja concentración de estrógenos, suspensión de la ovulación, desarrollo de osteoporosis o enfermedad en las arterias coronarias.

Además, aumento en la probabilidad de infecciones vaginales y urinarias, probabilidad de hernias de útero así como la aparición de calores y bochornos que al final podrían afectar su vida sexual.

En el caso de los varones, después de los 50 se presentan menos cambios, ya que se mantienen los niveles hormonales pero se advierte que con el paso del tiempo surge una disminución en la concentración de testosterona y en muchos casos, tal disminución ya está establecida a los 50 años.

Los testículos continúan con la producción de espermatozoides, la próstata y los

testículos pueden reducir su capacidad para reaccionar a la testosterona, y como consecuencia existen menos espermatozoides y semen en la eyaculación.

La psicóloga enfatiza en que la vejez es nuestra última etapa como seres humanos, en particular, encierra conocimientos y enseñanzas que a todos nos pueden enriquecer.

Naturalmente, existen numerosos cambios durante el envejecimiento, los cuales llegan a ser vividos como pérdidas, entre ellos están la jubilación, la presencia de enfermedades crónicas, la muerte de la pareja, la independencia de los hijos, el desempleo, la inactividad, entre otros.

Estas pérdidas ponen a prueba la capacidad para elaborar duelos, ya que vivimos en una sociedad en la que, hasta ahora, pareciera que las pérdidas de las personas adultas mayores no tienen la mayor importancia o no necesitan nada, en algunos casos se asume que “deben estar acostumbrados a las pérdidas” y que ellos, solo tienen que esperar pasivamente el pasar de los años.

Sin embargo, ante una pérdida, en cualquier etapa de la vida, se presenta automáticamente un proceso de duelo.

Para que un duelo no afecte en las relaciones sexuales se requiere que la persona viva sus etapas y que las vaya superando a su propio ritmo y tiempo.