

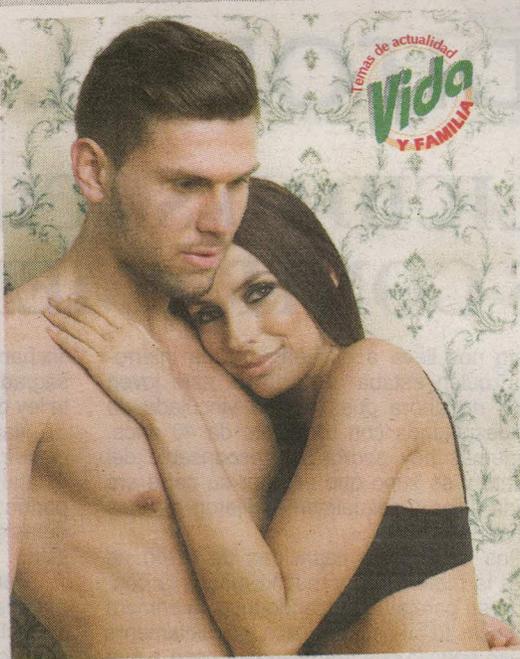
SEXUALIDAD EN LA MADUREZ

El decir de un tiempo para acá es que los 30 de ahora son los 20 de hace unos años y los 40 los 30 y así sucesivamente, por supuesto que los asuntos de la sexualidad también cambian; pensar que a los "tantos" años se acaba el sexo no ha sido, no es y probablemente nunca será una realidad general, ya que es una cuestión de actitud de cada persona y de cómo lo resuelva con su pareja.

Los datos científicos al respecto confirman que el sexo mejora con la edad y, en el caso de las mujeres, de una manera más que evidente. Los orgasmos femeninos son mejores y más recurrentes a medida que cumplimos años. Pero, ¿qué es lo que hace que, a pesar de los evidentes e inevitables cambios fisiológicos femeninos (menos agilidad y resistencia física, sequedad vaginal y otros trastornos de origen hormonal), la mujer pueda disfrutar más y mejor del sexo a partir de los 50?

Pues según los expertos hay varios factores, como gozar de buena salud, una situación socioeconómica favorable, la disminución de cargas familiares, una comunicación positiva con la pareja, la aceptación de los cambios físicos, una vida social activa... Y dos aspectos que también son importantes: el miedo al embarazo ya no es problema, y el cese o la disminución de la presión de la vida laboral y maternal permite disfrutar de más tiempo libre.

Otro aspecto relevante que hay que tener muy en cuenta es la madurez a la hora de reconocer los gustos personales y las técnicas que resultan más o menos



agradables y estimulantes para cada uno. La confianza con la pareja facilita la desinhibición a la hora de comunicarse, explorar y jugar.

NO HAY EDAD

La actividad entre las sábanas puede resultar tan lúdica y hasta salvaje a partir de los cuarenta y muchos, cincuenta y tantos, y sesenta y pico, como cuando estábamos envueltas en la pasión de los treinta y pocos. Y es que con la edad no disminuye

nuestra capacidad de experimentar placer, ni de pasárnoslo bien.

Cuando disminuye el deseo en la pareja a medida que pasan los años, suele ser debido, además de factores hormonales, a la falta de novedad. Por eso es importante cultivar la parcela del erotismo a través de la literatura, el cine o el juego, y dejarse llevar por las sensaciones. Para eso no hay edad.

Según expertos, hay que considerar que a ciertas edades las personas no siempre tienen una pareja con quien practicar sexo. Eso no quiere decir que deban renunciar a él. Las divorciadas o viudas, por ejemplo, pueden recurrir al autoerotismo para sentirse satisfechas. Cualquier edad es buena para explorar las sensaciones. Además, el placer sexual es un derecho al alcance de todos, está en nuestras manos y nunca es tarde para aprender... Es obvio que cuanto mayor sea el conocimiento del propio cuerpo, mejores serán los resultados. Y esto es algo que

la edad proporciona a la mujer: cierta desinhibición a la hora de hacer lo que le gusta, decir lo que piensa, proponer lo que le apetece, negar lo que rechaza, aceptar lo que le atrae y probar por curiosidad. Además, a partir de los 40 se alcanza un mayor equilibrio y fortaleza para armonizar los deseos del corazón con las directrices de la cabeza, por lo que el sexo no solo se convierte en una meta de estímulos físicos, sino que se desarrolla y se acepta como un conjunto de sensaciones más completo y variado...