

Humanización

## **Sexualidad a cualquier edad**

Dr. Leonardo V. Fernández Cruz

La sexualidad es parte de la naturaleza humana, se nace con ella, y se desarrolla durante toda la vida; comprende el cuerpo, la mente, los sentimientos y las emociones, las hormonas, los órganos específicos y no solamente la realización del acto sexual.

Durante el envejecimiento, las fases del acto sexual presentan cambios en ambos sexos, pero a pesar de estas modificaciones y sus consecuencias, el apetito sexual y la capacidad para realizarlo persiste en ocasiones hasta edades muy avanzadas.

Una mitología - por falta de información - rodea a la sexualidad en la ancianidad y lo que se considera como deseo sexual en los jóvenes se ve como algo sucio en los viejos. El amor y el sexo después de los setenta, cuando llegan a ser reconocidos, son pensados en forma "paternalista", como algo gracioso y dulce, y mucho peor probablemente sean ridiculizados.

Estas actitudes son relativamente recientes, ya que, en el siglo pasado la expectativa de vida era mucho menor. El negativismo cultural hacia los viejos puede producir confusión en ellos y experimentar angustia por sus cuerpos, con el consecuente resultado de renuncia y desmoralización hacia su sexualidad a la que en ocasiones reaccionan con enojo y enfado.

La sexualidad se ejerce de una forma muy personal por lo que no se pueden establecer parámetros: cada quién se comporta como le hace sentir bien y de acuerdo a su ambiente social, cultural y hasta religioso; lo importante es el respeto que se guarde hacia sí mismo y hacia los demás.

### **Cambios físicos normales de la sexualidad con la edad**

Existen cambios significativos en los aspectos fisiológicos y físicos del sexo que intervienen en las diferentes fases de la excitación sexual y que se producen con la edad; generalmente estos cambios no suelen causar problemas sexuales.

### **Cambios físicos en la mujer**

Casi todos los cambios físicos en las mujeres se pueden atribuir a la disminución de la concentración de hormonas femeninas, principalmente de estrógeno. Al proceso de signos y síntomas que engloban estos cambios, se les conoce como menopausia y se presenta entre los 45 y 50 años y continúa durante varios más.

La menopausia es una rica fuente de supersticiones, en las que se incluyen: pérdida del deseo y atractivo sexual, depresión, molestias físicas "bochornos", cansancio, inestabilidad

emocional y dolor de cabeza entre otros. Pero la realidad es que sólo un porcentaje de mujeres presenta algunos de estos síntomas en mayor o menor grado.

Con la pérdida de estrógenos, las secreciones vaginales ácidas se vuelven alcalinas, lo que aumenta la posibilidad de infecciones y se producen ardores, prurito y desecho. Los labios y las paredes vaginales pueden adelgazarse, los pechos pierden su sostén natural y se vuelven flácidos y más pendulares, el vello pubiano y axilar se cae y aumenta el vello facial. El clítoris puede reducirse un poco en la vejez avanzada, pero aún así sigue siendo fuente de sensación sexual como antes.

Las mujeres sanas, que pudieron tener orgasmos en sus años jóvenes, pueden continuar sintiéndolos hasta el final de sus vidas. Los cambios físicos normales que acompañan el envejecimiento interfieren poco con la capacidad sexual femenina y se ha visto que la disminución en el interés sexual, a medida que las mujeres van envejeciendo, puede obedecer más a causas psicológicas, de origen defensivo o protector.

### **Cambios físicos normales en el hombre**

Casi todos los hombres comienzan a preocuparse por el envejecimiento sexual alrededor de los cuarenta años, cuando comparan el nivel de actividad que tienen con el que tenían cuando eran adolescentes y adultos jóvenes, y esta preocupación aumenta y llega al máximo los sesenta.

La potencia sexual en el hombre es la capacidad de erección y de eyaculación, y la impotencia - también llamada disfunción eréctil - es la incapacidad temporal o permanente de tener una erección suficiente para llevar a cabo una relación sexual. En algún momento de la edad madura, a los hombres les lleva más tiempo tener una erección que cuando eran jóvenes y esto crea angustia y mayores problemas. Algunas veces las manifestaciones de impotencia pueden presentarse a edad temprana, pero en estos casos, el origen es casi siempre psicológico o por enfermedad física.

Con la edad el hombre necesita de mayor estimulación física y mental. Los orgasmos con el tiempo pueden sentirse diferentes, menos explosivos y con menos fuerza y el tiempo requerido para llegar al orgasmo es más prolongado, así como el período refractario y la erección se pierde con mayor facilidad. Los hombres físicamente sanos no pierden la capacidad de eyaculación ni de erección cuando envejecen y la testosterona parece ser la hormona principal que influye en el deseo sexual tanto en hombres como en mujeres.

Es raro que los hombres pierdan por completo la capacidad de erección: en el caso de la impotencia física, no se trata del proceso normal de envejecer sino de las enfermedades que aumentan y aparecen con la edad como diabetes, hipertensión arterial, consumo de algunos medicamentos, drogas y/o alcohol.

En la actualidad, existen una variedad de medicamentos de todo tipo para tratar la disfunción eréctil, pero siempre deben de ser prescritos médicamente, previa evaluación del

caso y el estado general del paciente. Los afrodisíacos y otros tratamientos similares, si parecen funcionar, es sólo por el efecto psicológico y de sugestión que producen aumentando la autoestima.

### **Efectos de las cirugías de los órganos sexuales sobre el sexo**

En general, las personas sienten aprensión especial por la cirugía de los órganos sexuales, porque temen las posibles consecuencias sobre el sexo. Así, en las mujeres, la extirpación del útero o los senos se cree que las vuelve menos femeninas; y los hombres se afligen porque creen que la cirugía de próstata es el final de su vida sexual. Con cualquiera de estos procedimientos, cuando sean realizados correctamente, no hay evidencia que se altere el funcionamiento sexual.

### **El segundo lenguaje del sexo**

El primer lenguaje es biológico e instintivo, con potencia energética y muy excitante; el segundo, es emocional y comunicativo, además de físico. Muchas personas lo aprenden y desarrollan conforme van madurando, pero muchas continúan solo aferradas al primero.

Este lenguaje depende de la capacidad de conocer y compartir los sentimientos con palabras, actos y percepciones; va más allá de enamorarse. Es altamente creativo e imaginativo y se va desarrollando con lentitud, pero tiene muchísimo que ofrecer. Se establece una corriente entre las dos personas que comparten la ternura, la calidez, el buen humor, la pasión, la tristeza, el miedo y, en general, los sentimientos de cualquier clase, en una relación sexual que ha llegado a ese nivel de desarrollo y que además brinda la oportunidad de renovar el amor todos los días. No necesita solamente del acto sexual. La gran riqueza de todos estos sentimientos puede revivir o acrecentar la relación. Las personas generalmente gastan toda su vida de juventud y adultos tratando de ganarse la vida, de educar a sus hijos, y otras responsabilidades, pero descuidan su desarrollo personal; la tercera edad es muy buena oportunidad para el amor y el sexo que se encuentran ahí para ser redescubiertos.

### **El significado de la sexualidad en la madurez y la vejez**

La sexualidad en la madurez y en la vejez nos brinda la oportunidad de que la intimidad sea la expresión de la pasión, el afecto, la lealtad y otras emociones; una afirmación del propio cuerpo y su funcionamiento, un fuerte sentido del yo. Es una gran forma de adquirir seguridad en uno mismo, una gran protección para la angustia, revivir el placer de acariciarse, la sensación de romance, una afirmación de la vida y la búsqueda constante del desarrollo y la experiencia.

La vejez es el lapso en que la vida ofrece elecciones y posibilidades que dan la oportunidad de modificarse y convertirse en una obra de arte del ser humano. El sexo no se limita a existir solamente en la vejez, sino a ser mejor de lo que fue.

CENTRO SAN CAMILO  
VIDA Y SALUD  
NO. 05 (2003)

Existe un ciclo completo vital de la sexualidad y el amor. En la juventud, para la exploración y el descubrimiento; en la madurez,; para desarrollar habilidad y confianza y en la vejez, para aplicar las experiencias de una vida y las perspectivas únicas de los años finales al arte de amarse unos a otros.

Tomemos en cuenta que la relación sexual no puede presionarse y que es más probable que ocurra cuando la persona se encuentra relajada. Si, por el contrario, se encuentra intimidada por los cambios que ocurren en la vejez, se crea una atmósfera de angustia poco favorable.