

## Sexualidades que cambian con la edad

El sexo a partir de ciertas edades todavía es percibido por muchas personas como una especie de tabú. La Encuesta Nacional de Salud Sexual de España (SNSHS), diseñada para examinar la actividad sexual, los comportamientos y la salud sexuales entre la población española de más de  $\geq 65$  años centrándose en las diferencias de género. En España el **62,3 % de los hombres** de 65 años o más y el **37,4 % de las mujeres** de la misma franja de edad son sexualmente activos. ¿Qué motivos llevan a que tantas personas dejen de practicar relaciones sexuales? La prevalencia de la inactividad sexual aumentó significativamente con la edad. No tener pareja fue un predictor de inactividad sexual. Una peor salud sexual autoevaluada, sufrir  $\geq 2$  afecciones comórbidas y tomar  $\geq 2$  fármacos se asociaron con una mayor probabilidad de no informar actividad sexual tanto en hombres como en mujeres. Las prácticas sexuales más comunes fueron los besos, los abrazos y el coito vaginal. Las razones más comunes de inactividad sexual fueron: la pareja estaba físicamente enferma (23%), falta de interés (21%) y el hombre era viudo (23%) [1]. Por contra, las menos practicadas son la masturbación y el sexo oral. El deterioro físico y las enfermedades cardiovasculares, así como la hipertensión o diabetes, suelen provocar, además, un descenso significativo en la capacidad y potencia de la erección, así como de la libido.



El cumplir años conlleva cambios biológicos, pero no necesariamente “sexual”, siempre y cuando la salud acompañe de modo razonable. Sólo por el hecho de cumplir años no es normal tener dificultades sexuales; no obstante, sumar años sí facilita la aparición de enfermedades y la necesidad de tomar fármacos; la suma de ambos puede provocar que alguna expresión de nuestra vida erótica se vea un tanto limitada. Aunque, claro, eso no significa que esa expresión erótica no sea posible [2].

El cumplir años conlleva cambios biológicos, pero no necesariamente “sexual”, siempre y cuando la salud acompañe de modo razonable. Sólo por el hecho de cumplir años no es normal tener dificultades sexuales; no obstante, sumar años sí facilita la aparición de enfermedades y la necesidad de tomar fármacos; la suma de ambos puede provocar que alguna expresión de nuestra vida erótica se vea un tanto limitada. Aunque, claro, eso no significa que esa expresión erótica no sea posible [2].

Existen mitos relacionados, en primer lugar, con un modelo de sexualidad histórico muy vinculado al hecho procreativo, que dibuja un escenario erótico muy centrado en la genitalidad que, obviamente, limita las posibilidades eróticas de las personas mayores y que hace que las “sexualidades” construidas fuera de ese rango no sean tenidas en cuenta; en segundo lugar, la consideración de la menopausia como el final de la vida sexual en la mujer; y en tercer lugar, la falsa creencia de que ciertas enfermedades pueden empeorar si hacemos vida sexual... cuando suele ser justamente lo contrario.

Con el paso del tiempo las personas perdemos energía y habilidades, pero ganamos otras cosas

que se van compensando con el tiempo. Con las relaciones sexuales pasa lo mismo: no son como cuando tenías 20 años, pero puedes seguir manteniéndolas de manera satisfactoria. Además del placer, mantener una vida sexual sana y plena es beneficioso para otros aspectos de la vida, entre ellos, la salud física y la autoestima.

Aunque algunos cambios a los que las personas nos vemos sometidas suponen impedimentos para funcionar sexualmente, no implica una limitación física total, por lo que existen otras vías para disfrutar del sexo. Los **consejos para disfrutar de una sexualidad divertida y sana** son:

- **Jugar:** el componente del juego es importante a cualquier edad y en diversas prácticas sexuales. Existen una gran cantidad de productos y tiendas especializadas en las cuales te pueden recomendar los productos más adecuados para ti.
- **Hidratar:** otra característica es que las mujeres, tras la menopausia, experimentan una caída de la producción de estrógenos que causa en una mayor sequedad vaginal, por lo que es posible que no se produzca una lubricación adecuada. Además, a medida que la mujer envejece, las paredes de su vagina se vuelven más delgadas y rígidas.
- **Hacer ejercicio físico diario:** entre mejor estado físico se tenga, mejor respuesta sexual se logrará. También es importante llevar una dieta sana, baja en grasas animales, en carbohidratos como las harinas, rica en verduras, frutas.
- **Descubrir:** es recomendable explorar nuestro propio cuerpo a cualquier edad, conozcamos nuestros puntos erógenos y disfrutemos del placer, incluso teniendo pareja.
- **Exploración de los propios deseos, de las particularidades, de lo que nos hace sentir de una u otra manera.**
- **Expresión** de afectos, sentimientos, deseos...

En la actualidad la Sexología y la Medicina Sexual ofrecen herramientas terapéuticas diversas que permiten resolver y/o facilitar la vida sexual de las personas que presentan alguna dificultad en su esfera íntima y/o amorosa. La ayuda puede consistir en asesoramiento sexológico, terapia sexual y de pareja, apoyo farmacológico, medicina natural, fisiosexología, estilo de vida saludable y un despertar de los sentidos.

## NOTAS

[1] Palacios - Ceña D, Carrasco - Garrido P, Hernández - Barrera V, Alonso - Blanco C, Jiménez - García R y Fernández - de - las - Peñas C. Comportamientos sexuales entre adultos mayores en España: resultados de un estudio nacional basado en la población encuesta de salud sexual. J Sex Med 2012; 9: 121-129.

[2] <http://www.amaltea.org/blog/la-revolucion-sexual-las-personas-mayores>



## REFERENCIA CURRICULAR

**Mercedes García Ruiz** es Sexóloga. Doctora en Psicología. Educadora Social. Especialidad en Psicología Clínica. Máster -Experto en Drogodependencias y SIDA-. Formación en Arteterapia. Experta en Cooperación. Autora de programas de educación sexual con diversos colectivos: jóvenes, menores en protección, personas con discapacidad intelectual y diferentes asociaciones y ONGs. También ha colaborado en el diseño e implantación de programas de educación sexual en Nicaragua y en los campamentos de refugiados saharauis. Docente e investigadora sobre aspectos relacionados con la sexualidad, la educación sexual y la prevención del VIH. Autora de diversas publicaciones sobre esta temática.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**