



LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES Y SUS MANIFESTACIONES DE AMOR

LA SEXUALIDAD ES UN ELEMENTO CENTRAL EN LA VIDA DE TODAS LAS PERSONAS MÁS ALLÁ DE LA EDAD QUE TENGAN. EN EL CASO DE LAS PERSONAS MAYORES, LA FUNCIÓN SEXUAL ES FUNDAMENTAL AL MOMENTO DE DISEÑAR PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN GENERAL. A CONTINUACIÓN, ALGUNAS CUESTIONES A TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR UN MAYOR NIVEL DE CONFORT EN SUS VIDAS.

por **OLGA MAREGA**. *Médica especialista consultora en Obstetricia-Ginecología. Especialista en Sexología Clínica. Máster en Sexualidad Humana. Codirectora de www.sexualidadyeducación.com*



La sexualidad es un elemento vital de la vida de todas las personas en sus *diferentes etapas*, siendo niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, y en sus *diferentes condiciones de vida*, estando sanos o enfermos. Y está valorada por la mayoría de las personas de ambos sexos como parte del confort de sus vidas.

El erotismo es una de las expresiones más importantes de la sexualidad porque le permite al individuo en todas sus etapas expresarse desde su *dimensión individual y como pareja* en la búsqueda de intimidad y placer. Es una condición humana natural, pero la cultura regula reglas que lo censuran en algunas condiciones, como por ejemplo cuando es expresado por las personas adultas mayores. De hecho, casi todas las campañas de marketing sobre productos que tengan alguna connotación sexual utilizan como modelos a personas jóvenes, sanas y bellas, como si sólo la juventud, la salud y la belleza fueran patrimonio absoluto y exclusivo de las expresiones sexuales humanas.

Conocer la *función sexual y su impacto en la calidad de vida* en las personas mayores es esencial para poder diseñar programas apropiados para promocionar la salud en general y su calidad de vida. En algunos espacios científicos que abordan temas de sexua-

lidad se han publicado trabajos sobre la valoración de esta función humana por personas adultas mayores de ambos sexos. De su lectura se desprende el siguiente conocimiento: *la falta de actividad sexual, la insatisfacción de su vida sexual, y la presencia de problemas sexuales son asociadas con una percepción de baja o pobre calidad de vida.*

Siendo conocedores de esta información no podemos seguir sosteniendo los falsos prejuicios que asocian la ancianidad con el reposo sexual.

También es válido recordar que *la sexualidad no es sólo genitalidad*, sino también se puede expresar mediante el *erotismo sensual* de las sensaciones corporales a través de los sentidos *con caricias, masajes, y besos*. Todos los sentidos están preparados y disponibles para *expresar y sentir placer, sin importar la edad ni las condiciones físicas o mentales* que se tenga.

¡Hay que animarse a sentir! Es nuestro derecho.

¡Hay que animarse a dar y recibir amor! Sin culpas ni vergüenzas. Está demostrado que *la capacidad de desear, y de tener orgasmos, no se pierde nunca en presencia de un estímulo adecuado*, aunque la persona tenga una edad muy avanzada. Sí es cierto que se puede enlentecer o retrasar la respuesta a la excitación sexual.

La sexualidad es un elemento vital de la vida de todas las personas en sus diferentes etapas, siendo niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, y en sus diferentes condiciones de vida, estando sanos o enfermos. Y está valorada por la mayoría de las personas de ambos sexos como parte del confort de sus vidas.

Mujeres y varones de edad media o avanzada de la vida pueden adaptarse a los cambios fisiológicos y *disfrutar de una buena vida sensual y erótica* si aprenden a *incrementar la calidad de los estímulos, y el tiempo mutuo de estimulación*. La pareja necesita tener una fluida *comunicación, afecto, confianza, y seguridad mutua*. Es muy importante recibir *información profesional, educación, para poder hacer una adecuada prevención de enfermedades y disfunciones* (sexuales, cardiovasculares, osteoporosis, etc.). La terapéutica farmacológica y el reemplazo hormonal para la mujer y el varón muchas veces resultan de utilidad para revertir algunas disfunciones o para complementar con otra forma de terapia. Es muy importante recibir orientación médica y psicológica para afrontar los cambios que puedan presentarse en esta etapa. Algunas personas en esta etapa de la vida tienen *algunas barreras importantes para poder expresarse a través del amor y la intimidad con otras personas*. Hay quienes tienen problemas *físicos* por tener enfermedades graves o crónicas que las llevan a tomar medicamentos invalidantes, otras tienen problemas *emocionales* por estar solas, o estar sin pareja, por estar deprimidas, o tener conflictos familiares, y otras por tener problemas *ambientales* como falta de confort o espacio físico para hacer el amor en un clima íntimo.



Algunos tips recomendables para mantener un estado óptimo de salud general y sexual:

- ▶ Buscar la manera de conectarse con toda forma de placer.
- ▶ No creer que ya pasó la edad para enamorarse. Los años o las distintas condiciones físicas o psíquicas no son impedimentos para el amor y el placer.
- ▶ Siempre mantener el halago y el buen trato para todo tipo de comunicación.
- ▶ Utilizar algún recurso de seducción para atraer a la pareja, para ambos sexos.
- ▶ Revalorar la sonrisa, el beso, la caricia en las manifestaciones de amor.
- ▶ Incentivar un mayor estímulo erótico genital en ambos sexos. A veces es necesario utilizar elementos de cosmética sensorial como geles para clítoris, lubricantes, o minivibradores, etc. Es necesario evitar la penetración vaginal hasta que no haya una adecuada lubricación. Si es necesario realizar un aporte hormonal local con estrogénoterapia para mejorarla, deberá ser de exclusiva indicación médica.
- ▶ Revalorar la estimulación extragenital también utilizando elementos de cosmética sensorial para estimular los sentidos, como aceites, cremas, velas aromáticas, etc.
- ▶ Practicar una alimentación saludable: dieta rica en calcio y pobre en grasas animales, más consumo de frutas y verduras frescas, mucho líquido. Omega 3 marinos, Omega 6, fibras, minerales, vitaminas y oligoelementos.
- ▶ Practicar siempre que se pueda algún tipo de actividad física o deporte.
- ▶ Cuidado con los tóxicos: no fumar, poco alcohol.
- ▶ Es aconsejable la exposición solar limitada a los horarios lejanos al mediodía.
- ▶ Hacer regulares controles médicos. Importantes para el varón y la mujer. Para controlar cómo el cuerpo se va adaptando a los cambios de la edad y para recibir educación sobre los propios factores de riesgo genéticos y del sexo que se tenga.
- ▶ Mantener siempre vivos nuevos proyectos, aunque parezcan tontos o insignificantes, un proyecto nos mantiene las ganas de vivir.

En el caso puntual de que hubiese una disfunción sexual en el varón o la mujer, es aconsejable hacer una consulta profesional. La misma se puede atender desde distintos niveles terapéuticos apelando a una multiplicidad de recursos: terapias psicológicas, terapias médicas (hormonas, fármacos, etc.), al uso de la cosmética sensorial (lubricantes vaginales, vasocongestivos para genitales externos, etc.), terapias sexuales breves por profesional especialista en el área.

¡Y siempre recordar que la ternura y el amor nunca envejecen!