

---

MIRAR(NOS): Cuando hay muchas velitas en el cake

25/12/2015



*El secreto de una buena vejez no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad.*  
*Gabriel García Márquez*

Dentro de más o menos 35 años cumpliré 60. Alguien más cercano a esa edad me ha solicitado, acaso con preocupación desmedida, que aborde el tema desde la perspectiva de esta columna. Simultáneamente, como quien pone agrego de cebolla a su pizza, ha apelado a mi discreción.

Comenzaré por nosotras, por razones obvias. Si bien nadie ignora que la menopausia marca el stop para la función reproductora los cambios en el plano físico y psíquico no hacen mucho rejeugo al nivel de respuesta sexual. En otras palabras, si la estimulación sexual es efectiva no hay el menor problema (científicamente hablando) para disfrutar a plenitud.

En lo personal no puedo negar que me cuesta muchísimo trabajo aceptar que los achaques de mi abuela se reduzcan a la menos nada a la hora en punto de "hornear el pastel".

No obstante, y aunque no le he preguntado, salta a la vista que las mujeres adultas enfrentan día a día, 24X24 y

7x7 el conflicto mente-cuerpo. Alteraciones de todo tipo que entorpecen el equilibrio emocional de mis congéneres pueden resultar en el autofreno a las más agradables sensaciones.

La mujer de más de 60 años se encuentra en un especial período de su existencia, en una crisis de vida en la cual, así como en la adolescencia, es muy susceptible de ser influenciada por el medio social que la rodea. La familia, las pautas religiosas, los mitos, influyen de manera negativa para poder realizarse sexualmente y continuar con una actividad placentera.

Habitualmente, el entorno las repleta de censura, vergüenza de su cuerpo y hasta de su sensibilidad como seres sexuales al fin y al cabo.

Existen varios factores mecánicos resultantes del desajuste endócrino que ocasionan dolor durante las relaciones sexuales en la mujer de la tercera edad en principio porque la lubricación de la vagina disminuye paulatinamente.

Para los hombres el tema no es menos complejo. De hecho, un estudio reciente estuvo midiendo en ellos la actividad sexual, la preferencia, el deseo y los niveles de satisfacción.

El estudio incluyó aproximadamente 3.200 hombres de entre 75 y 95 años de edad, quienes fueron evaluados con cuestionarios.

Lo que descubrieron fue algo interesante y un poco sorprendente: los hombres que tenían actividades sexuales por lo menos una vez al año tendían a estar satisfechos, por lo general les resultaban satisfactorias y tenían la tendencia a considerarlas como algo que esperaban. Muy pocos hombres no estaban interesados.

Las características que determinaron si eran o no eran sexualmente activos, como era de esperar, tenían que ver con el contar con una pareja que viviese con ellos y si ellos y sus parejas estaban sanos.

Desde mi perspectiva, desde el inicio de la actividad sexual, allá en la adolescencia, para un hombre cualquier tópico relacionado con la sexualidad es muchísimo más complejo. No se trata de establecer comparaciones, pero quiénes leen no son novatos.

Hasta en Indonesia y Groenlandia es "perceptible" para todos cuando un hombre precisa atenciones afectivas, de cualquier naturaleza.

De manera que, lo más importante aquí, es el disfrute pleno y eso sin importar el número de velitas que apagues en tu cake.