
La sexualidad y la vida en pareja en la edad mediana

22/03/2013



Existen muchas causas por las cuales en la edad mediana de la vida pueden aparecer la disminución en los deseos sexuales u otros trastornos y malestares, pero no todos relacionados con el proceso de envejecimiento sino por los motivos que en cualquier etapa de la existencia pueden producir esos fenómenos.

La disminución de la actividad sexual puede deberse a la monotonía en la relación, la preocupación, la fatiga mental o física, la depresión, el no tener el sexo entre las prioridades debido a las exigencias de tiempo, y el temor a la no erección en el caso de los hombres.

También inciden causas físicas tales como enfermedades crónicas, cirugías, algunos medicamentos o ingerir mucho alcohol.

Muchos hombres no experimentan deseos sexuales con tanta frecuencia como cuando eran más jóvenes. Sin embargo, gran porcentaje logra mayor control de la eyaculación, lo cual propicia encuentros amorosos muy placenteros para ambos.

El varón puede disfrutar los orgasmos de su pareja y a la vez los suyos, sin tener necesariamente que eyacular cada vez.

Las parejas de edad adulta intermedia se separan por muchas de las razones que las más jóvenes: mayores expectativas en cuanto al matrimonio, interés en terminar la relación no satisfactoria, y creciente aceptación del divorcio.

Reflexionemos: En esta etapa de la vida es importante poder encontrar otra persona la cual, ante todo, nos atraiga, comparta intereses, ternuras y proyectos; tenga deseos de vivir y disfrutar en el espacio de la pareja sin justificar otras búsquedas como solución a lo que en el propio vínculo amoroso no han podido resolver.

Igualmente, que se eroticen los espacios y momentos más cotidianos como las sesiones de ejercicios, conversaciones, trabajo, y empleen las fantasías como forma de hacer más creativa y sensual la sexualidad sin necesidad de nada externo ni artificial. El goce de los cuerpos, el intercambio de esencias, posiciones e imágenes, conviertan ese momento en mágico e insustituible.

Tales elementos enriquecen la vida del sujeto y propician que se viva esta etapa como un período placentero y de realización.

Quienes logran la relación amorosa placentera duermen poco por hacer el amor; conversan y recrean al máximo el tiempo juntos; están alegres, optimistas y soñadores, lo cual, estoy segura, ayuda a enfrentar los momentos difíciles que depara la vida y a disfrutar cada familia con sus características.

Debemos valorar: No se debe buscar la perfección, sino regocijarnos con lo bueno que tenemos.

También se puede encontrar otro vínculo si fuera necesario, y no debemos negar todo lo vivido anteriormente, no para comparar, sino para analizar en qué podemos contribuir a nuestras relaciones actuales sin culparnos el uno al otro y así enriquecernos como personas y parejas.

No debemos olvidar que en cualquier etapa de nuestra existencia pueden existir sueños, metas; la edad media de la vida no está exenta de ellos.

Vivamos para enriquecer nuestra existencia y la de quienes nos rodean.

(*) Presidenta Sociedad Cubana Multidisciplinaria para el Estudio de la Sexualidad (SOCUMES)
