



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

11º Plenitud sexual después de los 60????

Lic. Olga E. Vega



Es habitual que mencionemos a los adultos mayores, que hablemos de los viejos, o de ¡¡¡¡lo viejo que ya estamos!!!!

Pero, cuando hablamos de las personas mayores ¿a quiénes nos estamos refiriendo?

Cada uno de nosotros tiene una imagen internalizada acerca de lo que es “ser viejo”, y esta imagen depende de la historia de vida de cada uno, de las experiencias que ha tenido, o de su formación académica.

Por lo tanto el significado de “ser viejo” variará de una persona a otra.

Las experiencias que hemos tenido, los modelos o las informaciones que hemos recibido y que nos han formado, nos llevan a emitir **juicios**. Pero estas conceptualizaciones pueden estar teñidas de **prejuicios**.

Es necesario preguntarnos ¿cuál es la diferencia entre un juicio y un prejuicio?: el juicio se basa en el conocimiento, la investigación, en el razonamiento, en cambio, el prejuicio es un juicio anticipado que hace ver las cosas de determinadas formas que no se ajustan a lo que realmente son, no hay información científica adecuada.

Una idea fuertemente instalada en nuestra sociedad asocia la sexualidad con la juventud y con los parámetros actuales de belleza física. Vivimos en una sociedad que sobrevalora las ideas de juventud, vigor y belleza física. Se trata de una sociedad que no es capaz de descubrir la belleza física en una persona entrada en años. En este medio social muchas personas mayores pueden llegar a avergonzarse de experimentar o sentir deseo sexual o de mostrar su cuerpo.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores



Estamos hablando de una sociedad con una importante carga de prejuicios donde el adulto mayor aparece, por decir lo menos, como un ser asexual. Es esta una idea por demás alejada de la realidad.

La verdadera realidad es que **“no hay edad para el placer”**. Debemos tener claro que la sexualidad es una pulsión que impregna toda nuestra vida y es una parte integral de nuestro ser. Lo importante es tener claro que sexualidad **NO ES** genitalidad, que el encuentro sexual **NO ES** simplemente penetración.

Para el sexo no hay edad, cambia, eso sí, pero los especialistas coinciden en que los mayores pueden gozar de una sexualidad plena a pesar de los cambios biológicos que se producen con el paso de los años.

En los hombres la erección se hace más lenta, necesita más tiempo y más estímulo. Después de la eyaculación, pueden pasar varios días para obtener otra erección completa.

En las mujeres la vagina se hace más corta y menos elástica, disminuye la capacidad de lubricación haciendo que el coito llegue a ser doloroso. Ambas situaciones son plausibles de modificar con la consulta médica adecuada.

El envejecimiento por sí mismo no lleva a la inactividad sexual. Los sentimientos, los deseos, la actividad sexual está presente a lo largo de todo el ciclo vital. Disfrutando de buena salud y de una pareja que desee compartir momentos íntimos, los adultos mayores pueden seguir sintiendo el deseo y la capacidad de concretarlo.

Recordemos que nuestro cerebro es la usina de todas las cosas, debemos dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad, reinventando y reviviendo, en la intimidad del cuarto, situaciones que nos agradaba realizar.

Los expertos coinciden en que la sexualidad en la tercera edad depende de cómo fue la vida sexual en los años anteriores. Si se tuvo una vida sexual activa, no hay nada que temer. Y si el problema es el aburrimiento, recordemos que debemos apelar a la creatividad. Es necesario no perder la intimidad, variar utilizando prendas atrevidas, estimuladores o juguetes eróticos.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Las caricias, los besos, el roce con un cuerpo desnudo puede ser tan placentero y necesario como un exquisito bombón relleno con dulce de leche o una copa de un buen vino.

