



## Art. 38°: Sexualidad y Vejez

Lic. Olga E. Vega  
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

Con respecto a la sexualidad resulta inevitable encarar la expresión “**placer**” que es la **sensación de goce o satisfacción** que experimentamos al hacer o percibir cosas que nos agradan. Desde su etimología la palabra proviene del latín *placēre*, que significa ‘gustar’, ‘agradar’.

Se trata de un **sentimiento positivo que se puede experimentar a nivel físico, mental o espiritual**, y que está asociado a la felicidad, al bienestar o la satisfacción. La respuesta de nuestro organismo al placer es la liberación de hormonas, como la endorfina, la serotonina y la oxitocina, que nos producen una sensación agradable de bienestar.

Las relaciones sexuales constituyen una parte muy importante de la salud emocional y física. En una relación de pareja, la actividad sexual nos permite crear intimidad, expresar nuestros sentimientos y hacernos sentir **placer**.

Sin embargo, la sexualidad en la vejez continúa siendo un tabú ya que durante mucho tiempo fue negada al igual que la del niño. Esto se debió al hecho de haber considerado a la sexualidad estrechamente vinculada a la reproducción en la que niños y ancianos no forman parte. Desde esta postura los períodos humanos no reproductivos han sido considerados por mucho tiempo como carentes de manifestaciones sexuales, privándolos así de todo derecho a recibir las gratificaciones naturales del placer sexual y afectivo.

Las relaciones sexuales se califican como placenteras no solamente por la estimulación de los órganos genitales, sino también porque en un encuentro sexual se logra placer al acariciar otras zonas del cuerpo que se denominan erógenas, como por ejemplo el cuello, los senos, los lóbulos de las orejas, los pies. Asimismo, no hay que olvidarse que cada persona encuentra ese placer sexual en distintas posturas, con diferentes fantasías e incluso con variadas experiencias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el placer sexual como un derecho humano básico. Según la OMS:

**“La salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor”**



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

La sexualidad de los adultos mayores ha sido y es objeto de variados prejuicios, se piensa que las personas pierden todo el interés sexual cuando envejecen o que ellos son perversos si continúan teniendo relaciones sexuales.

La realidad es que el potencial sexual puede permanecer hasta la muerte aun cuando sea alterado por los cambios propios del envejecimiento.

A medida que se envejece, la salud sexual cambia. Sin embargo, envejecer no necesariamente significa el final de su actividad sexual.

**Usted puede tener una vida sexual saludable y placentera a cualquier edad.**

Lo que está claro, como así lo demuestran distintos estudios, es que experimentar el placer sexual ayuda a mejorar el sueño, a ponerle fin al estrés o a contar con mayor autoestima.

## Los cambios y la sexualidad

A medida que la mujer envejece se puede producir:

- ✓ Disminución leve o variable del deseo sexual relacionado a factores hormonales o sociales
- ✓ Se hace más lenta la fase de excitación sexual.
- ✓ Disminución de los niveles de estrógenos.
- ✓ Atrofia de la mucosa vaginal, que la hace más corta, menos elástica y lubricada; lo que puede provocar un dolor durante la penetración.
- ✓ Disminución de la congestión del clítoris y la plataforma orgásmica.
- ✓ Disminución de la frecuencia e intensidad de las contracciones orgásmicas.
- ✓ Toma más tiempo alcanzar el orgasmo y su duración disminuye.

A medida que un hombre envejece se puede producir:

- ✓ Disminución leve o variable del deseo sexual relacionado a factores hormonales (menos testosterona) o sociales.
- ✓ Menor sensibilidad peneana.
- ✓ Erección más lenta, que requiere mayor estimulación.
- ✓ Menor turgencia de la erección.
- ✓ Retraso de la eyaculación, con reducción e incluso ausencia de la sensación de inevitabilidad eyaculatoria.
- ✓ Menor volumen de espermatozoides y eyaculado.
- ✓ Disminución de la frecuencia e intensidad de las contracciones orgásmicas.
- ✓ Alargamiento del período refractario.



## ¿Qué puedo hacer para mantener la salud sexual a medida que envejezco?

A medida que el cuerpo y el desempeño sexual cambian, es posible que se preocupe sobre cómo reaccionará su pareja. Es posible que se sienta avergonzado/a o nervioso/a. Incluso hasta podría evitar la actividad sexual. Pero no se rinda. Existen muchas cosas que puede hacer para compensar los cambios que causa el envejecimiento en su vida sexual. Lea las sugerencias que se mencionan a continuación y trabaje con su pareja para mantener una vida sexual satisfactoria.

- ✓ **Hable con su médico.** Aunque muchos adultos tienen problemas sexuales a medida que envejecen, pocos hablan con sus médicos sobre los síntomas. Su médico puede ayudarlo a mejorar su salud sexual al tratar disfunción eréctil o cualquier otra afección médica. También puede ayudarlo a encontrar medicamentos que no afecten su actividad sexual. Puede sugerirle maneras para que usted y su pareja disfruten juntos de las relaciones sexuales.
- ✓ **Hable con su pareja.** Es posible que al principio sea incómodo hablar abiertamente con su pareja sobre las relaciones sexuales, pero es importante que se comuniquen el uno con el otro. Cuénteles a su pareja sus sentimientos y sus inquietudes. Hable de lo que espera de sus experiencias sexuales compartidas.
- ✓ **Experimente.** Si usted y su pareja tienen problemas sexuales, prueben adaptar su rutina. Dedíquenle más tiempo al proceso de excitación. Prueben nuevas posiciones. **Sean creativos.**

Es posible que noten que no tienen relaciones sexuales tan seguidas como acostumbraban, pero juntos pueden encontrar nuevas maneras de tener intimidad. Pasen tiempo acariciándose, besándose y disfrutando de la compañía de la otra persona.

Además, tenga presente que si no tiene una pareja estable es conveniente que:

- ✓ **Tenga relaciones sexuales seguras.** Los adultos mayores siguen estando en riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Pregúntele a su pareja sobre sus antecedentes sexuales y comparta los suyos. Considere la posibilidad de realizarse juntos una prueba para detectar la existencia de enfermedad antes de tener relaciones íntimas. Para prevenir siembre use preservativos al mantener relaciones sexuales.
- ✓ **Manténgase saludable.** Para mantenerse en forma y ayudar a prevenir enfermedades, asegúrese de hacer ejercicio, comer en forma adecuada y consultar a su médico para recibir cuidados preventivos en forma regular.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

- ✓ Y recuerde que **“placer”** es un concepto que refiere al **deleite o regocije** que se experimenta al hacer o lograr alguna cosa que provoca agrado.

Por ejemplo: *“Siento placer cada vez que vengo a comer a este restaurante”, “Para mí, abrir un libro y empezar a leer una nueva historia es un placer”, “Me da mucho placer dormir escuchando la novena sinfonía de Beethoven”.*

Esto lo dijo Juana de 79 años: **“Sentir las manos de mi pareja cuando acarician mi cuerpo me produce un placer infinito...”**