

TENDENCIAS

¿A qué edad funcionan mejor los hombres?

El Ciudadano · 27 de agosto de 2015





Si le preguntamos a un hombre de 42 años si tiene las mismas ganas de sexo que cuando tenía 22, puede que su respuesta te sorprenda. La edad no reduce el interés sexual, sino el tipo de vida que uno lleve. No es lo mismo ser deportista,

comer sano

y estar mentalmente estable que tener problemas de sobrepeso o estrés. También es importante si el hombre tiene pareja estable o si está abierto a experiencias nuevas.

La mayoría de los sexólogos coinciden en que **existen tres edades sexuales en el hombre, que comienzan a los 15 años y terminan a los 70**. En ellas, el deseo persiste pero no se vive con igual intensidad. Un adolescente tiene en contra la falta de experiencia (¡qué importante es en todos los casos!) y a su favor el exceso de energía. Cuando se entra en la veintena es cuando se cristaliza la identidad sexual, aumenta la autoestima y surge una necesidad de contacto físico. Las erecciones son menos frecuentes y tardan más en llegar al orgasmo. Se siguen masturbando y les gusta consumir pornografía. También es cuando tienen más ganas de vivir, más libertad para hacerlo y, dicho sea de paso, menos quebraderos de cabeza.

¿A quién buscan? A ninguna mujer que les haga feliz ni que sea perfecta, sino a alguien con la que pasar un rato divertido y con la que probar cosas nuevas y vivir sus propias fantasías sexuales. **Es entre los 20 y los 30 años cuando el sexo está más ligado a la diversión** y, también, cuando ellos son más activos. Eso sí, además es cuando los hombres son más propensos a la eyaculación precoz.

“El climax sexual en los hombres está más relacionado con la motivación que con la edad”

Ganar en experiencia

La segunda edad sexual se produce durante la treintena, quizá la etapa donde el hombre goza de una mayor experiencia y pone todo su empeño en demostrarlo. También es cuando suelen tener una pareja estable y, por tanto, son menos arriesgados. La masturbación no es igual que a los 20 y aumenta el consumo de pornografía. El tercer período sexual llega con la temida crisis de los 40, que

dispara el deseo sexual psicológico pero con el problema de que no siempre el cuerpo obedece las órdenes del cerebro.

Es también la década en la que se cometen más infidelidades, sobre todo por aburrimiento, rutina y obsesión por el paso del tiempo. Su deseo sexual se vuelve más persistente y las fantasías suelen estar relacionadas con mujeres jóvenes (lo que en el argot sexual se conoce como lolitas). Para conocer mejor cómo viven su sexualidad en función de su edad, hemos hablado con tres de ellos (de 24, 34 y 42 años) y nos han contado en primera persona su experiencia y cómo logran una actividad sexual plena durante toda su vida. Y también con la opinión de Francisca Molero, directora del Institut de Sexologia de Barcelona, quien nos ha dicho que *“el climax sexual en los hombres está más relacionado con la motivación que con la edad”*.

A LOS 20

Buscan probar cosas nuevas

A sus 24 años, Eduardo Laballena es de los que cree que encontrar una pareja adecuada es esencial para disfrutar del sexo. “Nunca me he considerado demasiado precoz en todo aquello que tiene que ver con el sexo. Cuando perdí mi virginidad, la mayor parte de mis amigos ya lo habían hecho, y eso que yo aún estaba lejos de entrar en los veinte. Supongo que la sexualidad se parece mucho a la vida, depende de cómo cada persona decida tomársela según el momento.”

Reinventa tus reglas

Eduardo también nos habla de cómo fueron sus primeros “experimentos sexuales”. “Nada más llegar descubres que, sobre el sexo, todo estaba ya escrito. Lo bueno de esta década es que a los veinte se te permite reinventar todas y cada una de esas reglas, y hacerlo con la persona o personas que te apetece. Es el momento de pisar el acelerador sin miedo a derrapar o al qué dirán. Las prioridades iniciales

van cambiando, y eso es lo mejor de todo, porque te vas dando cuenta de que en cada momento te apetece una cosa diferente, y los veinte te permiten cambiar sin ningún tipo de prejuicio.

Ahora estoy más seguro de lo que quiero y de con quién quiero compartir todo lo que aprendí sobre el sexo hasta la fecha. Mucha gente de mi edad ahora mismo prefiere otro tipo de experiencias, y me parece estupendo. Lo importante es encontrar a la persona adecuada que busque lo mismo que tú. No me planteo un cambio de ciclo al final de la veintena. La experiencia siempre es un grado, pero mientras tanto pienso seguir dándome un paseo por los veinte haciendo lo mejor que sé; vivir, algo que como ya dije, se parece mucho al sexo.“

“El sexo es más espontáneo”

La sexóloga Francisca Molero cree que la década de los 20 es, sin duda, una de las más activas sexualmente para un hombre. “Todo depende de las expectativas que uno tenga, del aprendizaje personal y de la educación e información sexual que hayamos adquirido. Si un hombre espera mucho del sexo puede que le salga mal, lo que no quiere decir que la persona o el lugar no sean elementos a tener en cuenta. Fisiológicamente, a nivel hormonal, es una etapa estupenda, el cuerpo suele estar sano y con energía y eso favorece el impulso, el deseo y la dinámica corporal del acto sexual. Pero también el estrés, la lucha profesional o la búsqueda de pareja pueden interferir negativamente en la vivencia del sexo.”

Sobre si los hombres a los 20 viven el sexo de forma más espontánea, Francisca Molero matiza. “Tendemos a generalizar patrones y nos olvidamos de rasgos de la personalidad a esas edades que son determinantes, como un nivel alto de

autocontrol y autoexigencia

así como una preocupación excesiva por enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados. Lo que nadie niega es que un hombre en esta época de su vida se arriesga más en el sexo y tiene más oportunidades de experimentar.” ¿Y sus fantasías

sexuales? “Normalmente, con mujeres más mayores y con más de dos personas.”

A LOS 30

No perder el tiempo

“¿Qué busco en el sexo?” Es la pregunta que se hace Miguel Gámez cuando le llamamos para que nos hablase de cómo vive la sexualidad a sus 34 años. “Es la típica pregunta que te hacen en los perfiles y chats por internet, tanteando nada más empezar la conversación por dónde van los tiros.

Pues lo primero que tengo claro es que no hay que perder el tiempo, quieres vivir el sexo más intensamente y con mujeres que te suban la libido, que despierten tu deseo sexual. Ya no es mirar atrás y ver con cuántas te has acostado, es acordarte de esa chica... de ese momento, de lo que te hizo sentir. Internet prolonga las ganas de conocer personas y pocas veces llegas a algo físico. Soy de los que prefieren ver el lenguaje corporal, una mirada y un buen preámbulo para dejarme llevar en el juego de la seducción. Pero acuérdate que todo queda en esta noche... Mañana sigo con mi día a día.”

“Se disfruta cada minuto”

“No es fácil decir que el mejor sexo se vive a los 30 años, ya que existen una serie de indicadores que hay que tener en cuenta”, explica la sexóloga Francisca Molero. “Por ejemplo, si valoramos el impulso sexual, la capacidad eréctil de la respuesta y la recuperación tras la eyaculación así como la fortaleza física podemos decir que

sí, que es la mejor edad del hombre para disfrutar del sexo. Pero si lo que se valora es la experiencia sexual, interactuar sin prisas, disfrutar de cada minuto, deleitarse en los preámbulos, jugar con su pareja o seducir misteriosamente, entonces la edad es lo de menos.

Hay algo que siempre digo cuando me preguntan el mejor momento de un hombre para

alcanzar su clímax sexual y siempre contesto que depende más del entorno y la motivación que de su edad.” Sobre si las fantasías sexuales también varían a medida que uno se hace mayor, la sexóloga matiza que suelen estar centradas en actividades sexuales con más de una persona, especialmente tríos, “mientras que no se preocupan tanto por qué postura sexual es la que más les apetece practicar con su pareja y sí en la intensidad del momento”.

Otro de los problemas con los que se encuentran los hombres a esta edad es que creen que han nacido sabiéndolo todo en materia sexual, creen que lo tienen dominado y no se dan cuenta de que es algo que se mejora con la práctica. También, es cuando empiezan a experimentar una bajada en el deseo sexual, pero no lo reconocen. “Pensamos que el hombre siempre tiene ganas y que es la mujer la que pone las excusas para no tener sexo, pero la realidad es bien distinta.”

A LOS 40

La veteranía es un grado

“Seamos sinceros: en el miedo a envejecer se oculta un temor aún mayor, el de que tal paso del tiempo conlleve el ocaso de la libido.” Es lo primero que nos confiesa Pedro García, de 42 años. “Cuando tienes 20, piensas que a los 30 sabrás muchísimo sobre el sexo y que tus niveles de testosterona no habrán disminuido demasiado. Y que, por tanto, serás el rey del mambo. Pero, cuando te acercas a los 40, te das cuenta de la realidad: ni sabes más... ni has perdido tanto fuelle como

creías. Por eso creo que en el sentido del humor reside la clave para relativizar. Dicen que los años sólo importan cuando eres un buen queso o un gran vino, y que, en nuestro caso, el paso del tiempo se lleva con dignidad si vives el momento y lo disfrutas al máximo. En mi caso, este *carpe diem* aplicado a la vida sexual me ha servido para llegar a un equilibrio en el que la cabeza se ha convertido en mi mejor herramienta de seducción. Y qué narices: ahora que he llegado a los 40 entiendo por qué tantas mujeres se sienten más atraídas por hombres de mi edad que por jóvenes veinteañeros. Porque por fin hemos aprendido a haceros felices, por supuesto, también en la cama.”

“Huye de la apatía sexual”

«Es cierto que nos encontramos en una década en la que ya se tienen hijos (en algunos casos incluso adolescentes) y en la que el estrés laboral y la plenitud profesional son determinantes. El tiempo que uno lleva con su pareja (si se tiene) o el estar separados por diferentes motivos (normalmente por trabajo) son factores que se dan en esta edad, así como nuevos enamoramientos, compromisos familiares y esas responsabilidades que uno adquiere cuando cumple años”, explica Francisca Molero, que cree que todo eso influye en nuestra vida sexual, “por lo que hay que buscar nuevas vías para no caer en la apatía ni en la falta de deseo. Lograr la plenitud sexual resulta posible volviéndote a reencontrar con tu pareja, compartiendo ocio, no agobiándote por el trabajo (sí, hay vida más allá del horario laboral) o teniendo complicidad corporal a la hora de practicar sexo”.

También conviene no olvidar algo: el erotismo es lo que moviliza el deseo, es el motor de cualquier relación sexual y suele desaparecer con la banalización del sexo. Quizá por eso es tan importante reerotizar nuestra vida y nuestra relación de pareja. Si vemos que hay algún aspecto que está estancado, que no fluye como debería, aún estás a tiempo de ponerle un poco de chispa sexual.

Fuente: Placeres GImor

Fuente: El Ciudadano