

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

¿Sexo después de los 60? Esta es la guía para disfrutarlo

El Ciudadano · 8 de mayo de 2017





No están en nada los chistes de la supuesta impotencia sexual después de los 60 años, según Flavia Dos Santos. “Justamente después de esa edad la sexualidad, tanto en hombres como en mujeres, es óptima”, afirma categóricamente la sexóloga y psicóloga brasileña.

Es precisamente en esa edad cuando ambos tienen la oportunidad de vivir una nueva etapa de autoconocimiento. “Para la mujer es un buen momento sexualmente, porque ella ya no tiene más riesgo de embarazos indeseados, ya ha hecho las paces con su cuerpo, con su sexualidad y muchas se descubren multiorgásmicas en esa etapa, porque están más seguras de sí, ya saben lo que quieren, no tienen pena de tantas bobadas y ya no se preocupan con cuestiones que antes les afectaban emocionalmente, como los conflictos en la pareja, las crisis con la crianza de los hijos”, dice la sexóloga.

Es más, ella asegura que “con el surgimiento del viagra se creó una nueva expectativa de vida. Hombres y mujeres ya saben que pueden tener una nueva sexualidad hasta el último suspiro y pasan a cuidarse más tanto la salud como la parte estética”.

El hombre que llega a esa edad deja de priorizar la cantidad de relaciones sexuales y pasa a buscar la calidad.

“La ventaja del sexo después de los 60 es que hay un alto grado de gratificación sexual, porque una pareja en los 30 está tan envainada con sus conflictos y problemas y con la falta de conocimiento de su propio cuerpo, que muchas veces no disfruta de su sexualidad, ya una persona después de los 60 quemó varias etapas y el hecho de priorizar la calidad y no la cantidad y de no tener la necesidad de competir con alguien más, hace que ese sexo sea más placentero”, argumenta.

5%

de los hombres que pasan de los 60 años de edad experimentan el climaterio masculino (disminuye el deseo, entre otros efectos).

Para ella ese “ese cuento que nos inculcaron que la sexualidad termina a determinada edad, es mentira. Nadie vino con una cuota de orgasmo o placer en la vida, somos seres sexuados hasta el último suspiro. Lo que pasa es que eso que uno ventila mucho en los 30 y los 40 deja de ventilarlo a cierta edad y pasa a disfrutar de lo que vive y de lo que siente y no de lo que cuenta. Uno pasa mucho tiempo con necesidad de contar, de chicanear cuando en realidad no lo está sintiendo y después de cierta edad no hay esa necesidad, sino más bien de vivir y disfrutar”.

Para eso se tienen a la mano, afirma la especialista, “medicamentos que facilitan la erección, lubricantes que ayudan a las mujeres en su resequedad vaginal por el cambio hormonal, así como tenemos también las terapias de reemplazo hormonal”.

Así que de la mano de la medicina, de la cabeza, de estar bien resuelto con uno mismo, tenemos muchas, pero muchas parejas después de los 60 años que tienen

vida sexual placentera. Pero se debe tener la cabeza libre de prejuicios, concluye Flavia.

Con ella coincide Lupi Alejandro Mendoza, urólogo del Centro Médico Imbanaco y de la Sociedad Colombiana de Urología, para quien “la fogosidad sexual puede disminuir, pero jamás extinguirse”.

Explica que a los 60, e incluso desde los 50 años, se empieza a bajar un poco la fogosidad sexual, el interés de los 20 y de los 30, cuando incrementa la andropausia o climaterio masculino. “A los hombres se nos va disminuyendo la testosterona, el descenso es más paulatino que en las mujeres, que dejan de menstruar y tienen la menopausia”.

Mito: “Cuanto más viejos, peores amantes”.

Realidad: “Ellos retrasan la eyaculación, lo que provoca en ellas placer”.

Por eso, advierte, que “hay que estar atentos por si estamos presentando menopausia, una baja importante en la testosterona, que es la que produce fuerza muscular, deseo y actividad sexual, memoria”.

Eso sí, dice que no es normal que aparezca la impotencia sexual, que no hayan erecciones o falta absoluta de deseo. “Es normal que no estemos tres o cuatro veces al día con una mujer o todo el día pensando en sexo, pero no lo es que no podamos responder sexualmente”.

De presentarse los problemas de erección, se habla de disfunción eréctil, en cuyo caso se cuenta con muchísimos tratamientos, “se pueden tomar en pastillas, algunas de uso diario para estar siempre listos, otras se pueden tomar una hora antes de la relación sexual.

Podemos medir los niveles de testosterona y de andrógenos masculinos y si hubiera un descenso de estos importante, acompañado de cambios a nivel clínico

en estos aspectos, se deben reemplazar las hormonas”.

Dice el sexólogo que “el hombre mayor de 60 años, (a diferencia de la mujer, que se cuida, se hace citología y va al ginecólogo), suele ser descuidado. Aunque en esta última década se ha despertado más su preocupación por el envejecimiento, por ver cómo está de la próstata y ya está consultando cómo están sus niveles hormonales, su actividad sexual”.

En la mujer, por la menopausia, disminuyen una serie de hormonas, y no solo las femeninas, también las masculinas con las que se asocia su deseo sexual. Dice Mendoza que “se puede hacer reemplazo hormonal con testosterona en las mujeres para aumentar el deseo sexual. Deben estar atentas con su ginecólogo, con su sexólogo, percatarse de estar lubricando bien, de tener en la parte genital suficientes hormonas y prepararse para una vida sexual placentera.

Asegura incluso que tiene pacientes de 65 años que tienen una actividad sexual como si tuvieran 25. Es cuestión de prepararse para vivirlo.

Recomendaciones

Entre mejor estado físico se tenga, mejor respuesta sexual se logrará. Para eso hay que procurar hacer ejercicio diario que mejora la respuesta cardiovascular y llevar una dieta sana, baja en grasas animales, en carbohidratos como las harinas, rica en verduras, frutas.

Por motivos hormonales, ya no se sienten los deseos sexuales que se sentían años atrás, esto no significa que no se siga necesitando la intimidad del sexo. Agende tiempo en pareja, que no pasen las semanas sin verse. Vayan al cine, a comer, a bailar, a pasear.

Besar en los labios es un acto de intimidad importante que no se debe dejar por la edad. Besos suaves, apasionados, lentos o rápidos son necesarios para mantener viva la pasión.

Si bien a los 20 años no necesitaba más estímulo que la vista o la imaginación, ahora se requiere de estimulación directa y más prolongada. Hay tácticas para lograr erecciones.

Lleve un control médico estricto de la diabetes, una de las enfermedades que puede afectar la potencia sexual en el hombre, una de las causas de disfunción eréctil. Controle la hipertensión, el colesterol, los triglicéridos, el azúcar. Los tratamientos de cáncer de próstata a veces producen disfunción eréctil, pero hay maneras de mejorarlo..

Si se ha desarrollado una disfunción eréctil, se debe ir al urólogo. Hay desde pastillas hasta inyecciones intracavernosas o también se puede adaptar una prótesis de pene en caso de no tener erecciones. El 100% de las disfunciones eréctiles tienen solución. En los problemas de erección, las arterias que sufren son muy delgaditas y se tapan, después las coronarias, las cerebrales. Puede ser un aviso de un infarto de miocardio o de un accidente cerebrovascular.

Vía: SDP

Fuente: [El Ciudadano](#)