

El sexo a los 50

Alrededor de esa edad, aparecen modificaciones

que muchos suelen relacionar con el fin de la actividad sexual. Sin embargo, ésta es sólo una vieja creencia popular



- Aun con los cambios, los encuentros entre sábanas pueden durar hasta el fin de la vida
- Influyen, en su calidad, la historia personal y la salud física
- Si aparecen dificultades, los hombres suelen angustiarse más

Por **Sebastián A. Ríos**

De la Redacción de *La Nación*

Permiso. Eso suelen pedir los mayores de 50 a la hora de consultar por cuestiones de alcoba.

"Muchas personas que ya han pasado los 50 vienen a consultarnos para que les demos permiso para seguir teniendo vida sexual -comenta el doctor Adolfo Casabé, de la División Urología del hospital Durand-. A esa edad, algunas personas pueden empezar a experimentar algún grado de dificultad que los lleva a preguntarse si eso que les está pasando es normal."

"Uno de los mitos más arraigados en la

cultura popular es que con el paso de los años la disfunción sexual es inevitable, pero eso no es cierto -agrega el doctor Amado Bochara, integrante de la citada división-. Con el aumento de la edad, ocurren cambios físicos y psicológicos que modifican la respuesta sexual, pero que no la invalidan."

En verdad, coinciden ambos especialistas: "Uno puede tener vida sexual durante toda la vida".

Entre los 50 y los 60 años, casi el ciento por ciento mantiene activa su vida sexual, confirma un estudio publicado hace un par de años en la revista *British Medical Journal*.

Entre los 60 y los 70, el sexo sigue formando parte de la vida del 81% de las mujeres y

LOS MITOS

■ A partir de los 50, las disfunciones sexuales son inevitables. Esto no es cierto: a esa edad, el 93% de las mujeres y el 98% de los varones llevan una vida sexual activa.

■ Para lograr una erección, los hombres mayores no requieren ningún estímulo. Por el contrario, luego de los 50 es más necesaria una estimulación táctil, como ocurre también en el sexo femenino.

■ Consultar por una dificultad sexual es sinónimo de decadencia. Contra estos pronósticos, es importante recordar que la mayoría tiene solución. Y, además, en el corto plazo.

del 91% de los varones; entre los 70 y los 80 los porcentajes de sujetos sexualmente activos siguen siendo elevados: 65% para las mujeres y 79% para los varones.

"Si bien se encuentra muy extendida, la creencia de que la sexualidad masculina femenina declina con el paso de los años, en realidad esta declinación está condicionada por tres factores: el nivel de actividad sexual que la persona ha mantenido durante toda la vida, la salud física y la salud mental señala la autora del citado artículo, la sexóloga inglesa Jane Read.

"Si el sexo ha ocupado un pequeño espacio durante la juventud y la edad adulta, es más probable que se cumpla esa rol pasivo que algunos creen que deben cumplir los mayores en relación con la vida sexual", así gira Casabé.

En mayor o en menor medida, con los años

Continúa en la Pág. 2, Col. 1

Cambios corporales: cómo modifican la sexualidad



FOTOS GENTREZA FAMILIA ROJAS

Como en otras etapas de la vida, la que se inicia a los 50 supone cambios físicos y emocionales que, sin embargo, no anulan las posibilidades de disfrutar del sexo

Vivir el sexo después de los cincuenta

Continuación de la Pág. 1, Col. 6

la respuesta sexual del varón tiende a modificarse como resultado de una disminución lenta y gradual de los niveles de hormona masculina (testosterona).

"A esto hay que sumarle que después de los cincuenta suelen aparecer enfermedades (como la hipertensión o la diabetes) que repercuten a nivel vascular, neurológico o endocrinológico", agrega Casabé.

directores del Instituto Médico Especializado (IME).

Pero estas a veces imperceptibles modificaciones fisiológicas que repercuten en la vida sexual no son tomadas de igual forma por hombres y mujeres. Para los varones, las primeras dificultades en el terreno amoroso resultan extremadamente angustiadas, afirma Bechara. "Las mujeres se lo toman

con más tranquilidad, tanto es así que una encuesta en la que buena parte de las mujeres decían tener alguna dificultad sexual, el porcentaje de insatisfacción sexual era mucho más reducido."

Romper la rutina

"Si estas variaciones fuesen tomadas simplemente como una situación natural y no como un aviso

de que finaliza la posibilidad de tener vida sexual, probablemente muchas personas que creen que tienen una disfunción sexual podrían superar sus dificultades mucho más fácilmente", afirma Bechara.

¿Un ejemplo? "Una de las causas de dificultades después de los cincuenta es la falta de estímulo sexual genital", responde Casabé. Detrás de esto está la idea de que so-

lo por pensar en tener una relación sexual la erección va a venir espontáneamente. Eso muchas veces pasa, pero a esta edad comienza a ser cada vez más necesario un estímulo táctil, tanto en varones como en mujeres, y esto no tienen nada que ver con una disfunción."

El escaso tiempo que se le suele dedicar al juego erótico más allá de la sexta década de vida es una gran generadora de dificultades en la respuesta sexual femenina y mas-

Conocerse

¿Cómo se manifiestan estos cambios? "En el varón, la erección puede no ser tan rígida (aunque si permite la penetración), la eyacuación suele reducirse, la capacidad orgásmica puede ser menor y el placer tiende a no ser tan fogoso como cuando la persona era más joven", responde este especialista.

"En la mujer, los cambios más importantes son hormonales -afirma por su parte el doctor Bechara-. La menopausia determina la pérdida abrupta de la capacidad de formar estrógenos, lo que repercute sobre los tejidos vaginales que pierden su normal lubricación y elasticidad; esto aumenta el riesgo de traumatismos y de dolor durante la penetración." A diferencia del varón, la intensidad orgásmica no suele verse afectada en las mujeres mayores de cincuenta.

"Es importante que tanto el varón como la mujer conozcan estos cambios y que no sean interpretados como desinterés de parte de uno de los miembros de la pareja, sino como un cambio fisiológico que requerirá otros cambios, pero en la actitud frente a la relación sexual", afirman Bechara y Casabé.

VIAGRA FEMENINO

■ El imbatible éxito del Viagra en el campo de la disfunción erectil ha llevado a la búsqueda de productos que cumplan un rol similar ante la disfunción sexual femenina.

■ Actualmente, se llevan adelante ensayos clínicos con Viagra (cuyo nombre en realidad es sildenafil), aunque los resultados todavía están muy lejos de ser definitivos.

■ Por ejemplo, un estudio realizado en el hospital Durand concluyó que el uso de esta droga "logró una mejoría subjetiva en la sensación placentera, y mayor índice de satisfacción general".

■ Recientemente, una compañía farmacéutica norteamericana anunció que ha desarrollado una crema tópica para las mujeres que padecen de disfunción sexual femenina ligada a la etapa de la menopausia. Restan al menos 3 años para que llegue al mercado.



Buenos momentos: si son escasos, hay soluciones

Caminos contra las disfunciones

"Con la edad, aumentan una serie de factores orgánicos y psicológicos que influyen negativamente en la respuesta sexual pudiendo generar una disfunción", señala el doctor Amado Bechara.

Una revisión de 3380 pacientes con un promedio de edad de 54 años que consultaron al Sector Disfunciones Sexuales del hospital Durand, halló que el 79% había consultado por disfunción erectil. Otro estudio del mismo hospital, realizado en mujeres

con un promedio de edad de 40 años, reveló que el 63% reconoció tener dificultades en la llamada fase del deseo, el 30% en la fase de la excitación y el 29% en la fase del orgasmo.

Tanto para los varones como para las mujeres, hoy existen diversas formas de resolver estas disfunciones: fármacos, sustancias inyectables, geles, implantes o, en muchos casos, una terapia sexual.

"Lamentablemente, existe mu-

cha resistencia a los tratamientos -asegura el doctor Adolfo Casabé-. A muchos varones les asusta tomar sildenafil (nombre real del Viagra) o tener que inyectarse drogas en el pene. Además, estos mismos pacientes que no dudan en tomar el medicamento que les receta el cardiólogo para la hipertensión, creen que tener que recurrir a las terapias para la disfunción erectil es un certificado de que ya son viejos y que están en decadencia."