

La Sexualidad en Personas Mayores: Una Perspectiva de Plenitud y Derechos

Dra. Alexandra Caballero Guzmán MD MSc

La sexualidad es una parte fundamental de la experiencia humana, un aspecto que persiste a lo largo de toda la vida. Contrario a la creencia popular, el deseo y la capacidad de disfrutar de una vida sexual y afectiva plena no desaparecen con la edad. La sexualidad en la vejez es tan importante como en cualquier otra etapa, contribuyendo significativamente a la **calidad de vida**, la **salud mental** y el **bienestar general**. Este artículo, desde una perspectiva médica especializada en salud sexual, busca desmitificar los tabúes que rodean a la sexualidad de las personas mayores, enfatizando sus derechos, los cambios físicos que experimentan y las estrategias para adaptarse a ellos.

La vejez, lejos de ser el final de la vida sexual, puede ser una etapa de **redescubrimiento** y **liberación**. Con menos presiones sociales o laborales, muchas personas mayores encuentran la oportunidad de explorar su intimidad con una nueva perspectiva. Sin embargo, para que esta exploración sea satisfactoria y saludable, es crucial reconocer y respetar los **derechos sexuales y reproductivos** de las personas mayores. Estos derechos, a menudo olvidados, son los mismos que los de cualquier otro adulto. Incluyen el derecho a la **autonomía**, a la **intimidad**, a la **libertad sexual**, a la **información y educación sexual**, a la **no discriminación** y a la **atención de salud sexual adecuada**.

En un contexto de respeto a estos derechos, la sexualidad de las personas mayores se convierte en un pilar de su autonomía. Esto implica el derecho a elegir con quién, cuándo y cómo tener relaciones sexuales, libres de coerción o prejuicios. También incluye el derecho a acceder a información veraz y a servicios de salud que aborden sus necesidades específicas. A menudo, los profesionales de la salud pasan por alto este aspecto, asumiendo que la sexualidad ya no es relevante, lo que perpetúa el **edadismo** y el estigma.

Cambios Fisiológicos

Es innegable que, con el paso de los años, el cuerpo experimenta cambios que pueden modificar la respuesta sexual. Comprender estos cambios es el primer paso para una adaptación exitosa y una vida sexual satisfactoria.

Cambios en la mujer

En las mujeres, la menopausia es un hito crucial que marca el cese de la menstruación. La disminución de los niveles de estrógeno provoca varios cambios:

- **Sequedad vaginal:** La atrofia vaginal es común, lo que puede causar dolor durante la penetración. La pared vaginal se vuelve más delgada y menos elástica.

- **Menor lubricación:** La respuesta de lubricación es más lenta y menos abundante.
- **Disminución de la elasticidad de los tejidos:** Los tejidos de la vulva y la vagina pierden elasticidad.

Cambios en el hombre

En los hombres, el envejecimiento está asociado con una disminución gradual de la testosterona, aunque de forma menos abrupta que la menopausia. Esto puede llevar a:

- **Erecciones más lentas y menos rígidas:** Se requiere más estimulación para lograr la erección.
 - **Disminución de la fuerza de la eyaculación:** La eyaculación puede ser menos potente.
 - **Periodo refractario más largo:** El tiempo necesario para poder lograr una nueva erección después del orgasmo se alarga.
 - **Cambios en la próstata:** El agrandamiento de la próstata (hiperplasia prostática benigna) puede afectar la función urinaria y, en algunos casos, la sexual.
-

La adaptación como clave para la Plenitud Sexual

Estos cambios no son obstáculos insuperables, sino invitaciones a la **adaptación** y la **creatividad**. La premisa es simple: la sexualidad no se define solo por la penetración o el coito. La intimidad, el afecto, el placer, el juego erótico y el vínculo emocional son componentes esenciales que, en la vejez, pueden adquirir una nueva profundidad.

Aquí hay algunas estrategias de adaptación:

- **Comunicación abierta:** La honestidad y la comunicación con la pareja son fundamentales. Hablar sobre los cambios, los deseos y las preocupaciones fortalece el vínculo y permite explorar nuevas formas de intimidad.
- **Uso de lubricantes:** Para las mujeres, los lubricantes a base de agua o silicona son una solución simple y efectiva para la sequedad vaginal, haciendo la penetración más cómoda y placentera.
- **Foco en el juego erótico y la estimulación:** Con los cambios en la respuesta sexual, la estimulación manual y oral, el uso de juguetes sexuales, los masajes y las caricias se vuelven aún más importantes. El **preliminar** ya no es un "pre" sino una parte central del acto sexual.
- **Exploración de posiciones:** Las posiciones sexuales que requieren menos esfuerzo físico o que son más cómodas para articulaciones doloridas son una excelente opción. La creatividad es la clave.
- **Salud general:** Mantener un estilo de vida saludable (ejercicio regular, dieta equilibrada, no fumar) contribuye a la salud cardiovascular, que es crucial para la función sexual en ambos sexos.

- **Atención médica:** No dudar en buscar ayuda profesional. Un médico especializado en salud sexual puede evaluar y tratar problemas como la disfunción eréctil o la atrofia vaginal. Las terapias de reemplazo hormonal, los tratamientos farmacológicos para la disfunción eréctil y otros tratamientos médicos están disponibles y son eficaces.
-

Conclusiones

La sexualidad en la vejez es un campo lleno de **oportunidades** y **placer**. La sabiduría, la experiencia y la conexión emocional que se cultivan a lo largo de la vida pueden enriquecer la intimidad de manera única. La sexualidad en esta etapa no solo se trata de la búsqueda del placer, sino de la **conexión profunda**, el **afecto** y la **celebración del amor** y la **intimidad compartida**.

En lugar de ver la vejez como una etapa de declive, debemos abrazarla como una de **plenitud**. La sexualidad en las personas mayores es un derecho, un pilar de la salud y un reflejo de la vitalidad. Al desafiar los mitos y adaptar nuestras expectativas a los cambios físicos, podemos asegurar que el placer y la conexión sigan siendo una parte vibrante de la vida, sin importar la edad. La sexualidad es un viaje que dura toda la vida, y la vejez es una estación más para disfrutarlo plenamente. La adaptación es la puerta a un futuro de intimidad, gozo y respeto.