

SexTech: Entre la tecnología sexual y la calidad de vida en la vejez

Por: Dra. Alexandra Caballero Guzmán

MD MSc Salud Sexual, Especialista en Oncosexología y Gerosexología

El envejecimiento muy frecuentemente se aborda desde una lógica de la "resta": se pierde visión, agilidad, hormonas. Sin embargo, en mi práctica clínica como gerosexóloga, he aprendido que la madurez puede ser una etapa de "suma" si contamos con las herramientas adecuadas. Hoy, se encuentra una intersección emocionante de la salud moderna: la unión entre la tecnología sexual (**SexTech**) y la calidad de vida en la longevidad.

En este nuevo paradigma, la tecnología no llega para sustituir el calor humano ni para mecanizar la intimidad. Al contrario, el SexTech actúa como un **amplificador de la existencia**. Es el puente que permite que el placer siga ocurriendo cuando se pueden presentar barreras físicas. Es por esto, que quiero analizar cinco aspectos importantes:

1. Ergonomía y Accesibilidad: El Placer como un Derecho de Diseño Universal

Uno de los mayores obstáculos que enfrentan mis pacientes no es la falta de deseo, sino la frustración física. Muchos dispositivos en el mercado están diseñados bajo una estética "juvenil": botones pequeños, superficies resbaladizas y formas que requieren una motricidad fina perfecta.

El SexTech Inclusivo

El SexTech para mayores rompe con esto mediante el **Diseño Universal**. Se necesitan dispositivos con agarres ergonómicos diseñados específicamente para personas con artritis o artrosis. Diseños tipo "lazo" o con mangos texturizados permiten que el placer no sea una actividad dolorosa para las articulaciones de las manos. Además de otros adaptados para personas con enfermedades neurodegenerativas.

2. Tecnología como Puente de Complicidad

El uso de aplicaciones y controles remotos es revolucionario para parejas donde uno de los miembros tiene movilidad reducida. Al permitir que la pareja controle el estímulo desde un dispositivo externo, el SexTech se convierte en un **facilitador del vínculo**. Esto transforma la tecnología en un acto de amor y cuidado, eliminando la presión sobre el desempeño físico y centrando la experiencia en el disfrute compartido.

3. Salud Vaginal y Suelo Pélvico: Rehabilitación Médica de Vanguardia

En la postmenopausia y en pacientes oncológicas, la salud de los tejidos es una prioridad clínica. Aquí, el SexTech se despoja de su etiqueta de "juguete" para mostrar su verdadera cara: la de un **dispositivo médico de rehabilitación**.

Ejercitadores Inteligentes y Biofeedback

La debilidad del suelo pélvico no solo afecta la salud urinaria, sino que disminuye drásticamente la intensidad de las sensaciones. Los ejercitadores inteligentes con *biofeedback* permiten a la paciente "ver" y sentir su progreso a través de una aplicación. Esto empodera a la mujer, dándole autonomía sobre su propia recuperación muscular y, por ende, sobre su capacidad de sentir placer.

Fotobiomodulación y Dilatadores de Nueva Generación

La sequedad y la atrofia vaginal son barreras reales para una vida sexual activa. Las nuevas tecnologías de fotobiomodulación (uso de luz LED de baja intensidad) ayudan a recuperar la vascularización y la elasticidad de los tejidos de forma no invasiva. Combinado con el uso de dilatadores de silicona médica de grado criogénico (como los de *Smile Makers*), la rehabilitación deja de ser un proceso traumático para convertirse en un camino de autodescubrimiento y sanación.

4. Realidad Virtual (RV): Salud Mental y Reminiscencia

La soledad es una de las grandes epidemias del envejecimiento, especialmente en entornos institucionalizados. La Realidad Virtual emerge aquí como una herramienta poderosa para la salud mental y emocional.

- **Reminiscencia Erótica:** La RV permite crear espacios seguros para que las personas mayores revivan sensaciones o exploren fantasías en entornos controlados. Esto mantiene activa la libido, lo cual es fundamental para el equilibrio neuroquímico del cerebro.
- **Reducción de la Ansiedad:** Estas experiencias inmersivas ayudan a las personas a reconectar con sus propios cuerpos a través de la meditación guiada y el enfoque sensorial. Es una forma de "mindfulness erótico" que reduce la angustia y mejora el ánimo.

5. La Labor del Especialista: Desmitificar para Sanar

Como médicos y profesionales de la salud, nuestra responsabilidad es integrar el SexTech en nuestras recomendaciones con la misma naturalidad con la que recetamos un tratamiento para la hipertensión.

1. **El "SexTech" como Prótesis del Placer:** Debemos desmitificar la palabra "juguete". Así como usamos gafas para ver o audífonos para oír, el SexTech es una tecnología que nos permite **sentir mejor**. Es una herramienta de apoyo para una función vital.
2. **Seguridad y Excelencia en Materiales:** La piel en la madurez es más delgada y delicada. Mi recomendación clínica es priorizar siempre la **silicona médica de alta calidad**. Materiales porosos o de baja calidad pueden causar irritaciones o infecciones; la tecnología segura es la base de la salud sexual.
3. **Fomentar la Exploración en Pareja:** Debemos invitar a las parejas a ver la tecnología como un "tercer elemento" que aporta novedad. En relaciones de larga duración, el SexTech es un aliado contra la rutina, convirtiendo el cuidado mutuo en una aventura lúdica.

En resumen, el SexTech y el envejecimiento son una alianza por la **dignidad humana**. Negar la tecnología sexual a las personas mayores es negarles la posibilidad de seguir habitando sus cuerpos con alegría.

La tecnología está al servicio del placer, pero el placer está al servicio de la vida. Como profesionales, nuestro deber es abrir estas puertas, eliminar los tabúes y abrazar la innovación para que envejecer no sea un retiro del mundo de los sentidos, sino una nueva y sofisticada forma de experimentarlo.