

Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos

Sexualidad en las diferentes etapas de la vida



Dr. Santiago Cedrés

Ex Prof. Adj. Medicina
Interna

Sexólogo clínico
Terapeuta sexual

Vicepresidente de la
Sociedad Uruguaya de
Sexología

santiagocedres@yahoo.com

Hace años, cada vez que se hacía referencia a la sexualidad, se asociaba la pubertad con la vida reproductiva, ya que se consideraba que con ésta comenzaba la vida sexual. Actualmente, nadie duda que no es en estos momentos en que surge lo sexual. Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos, y eso nos lo demuestra cómo se va comportando el desarrollo psicosexual en cada una de las etapas de la vida: la niñez, la adolescencia, en el adulto joven y en el adulto mayor.

En el niño observamos, desde que nace, el placer que siente en el chupeteo de sus manos, del dedo, del biberón, la almohadita o la ropa. Se comunica con el ambiente tocándolo con la boca, después con las manos y más tarde con sus pies. Explorará su cuerpo hasta encontrar sus genitales y descubrirá placer al tocarlos, aunque otras zonas de su cuerpo

le resultan agradables al ser acariciadas por la madre o por él mismo. Luego, en el círculo infantil (o antes en la casa, si tiene hermanos o amigos), descubrirá que hay algo diferente en ambos y preguntará. Como le produce placer, es posible que juegue con sus genitales, que se toquen unos a otros, y hay que canalizar ese «descubrimiento» sin tabúes ni escándalos. No será un niño «perverso o sucio» porque manipule sus genitales; es normal en esa etapa de su vida. Igual puede suceder con la niña, aunque es menos frecuente.

Después vendrán unas tras otras preguntas que se deben responder adecuadamente, sin rechazo, de forma afectiva: ¿De dónde vienen los niños? ¿Cómo nació yo?

El embarazo de una familiar o una vecina facilita

Todas las edades, como todos somos sexuados -niños, adolescentes, adultos y ancianos- tienen sus características propias.

muchas explicaciones que deben ser sencillas, breves, sin complicaciones. El niño se conforma con lo que se le dice, pero debe decirse lo que contribuya desde ya a la comprensión del macromundo en el que se va a desarrollar, a su formación integral, de sentimientos, valores, respeto y equidad, que desde pequeños conducirán al desarrollo pleno de su personalidad.

La pubertad aparece alrededor de los 10 u 11 años; la menstruación y la eyaculación demuestran a los adolescentes cambios para los que hay que prepararlos. La curiosidad por conocer sobre su sexualidad aumenta y en estos momentos deben esclarecerse todas sus dudas, informarlos para que conozcan y admitan esos cambios que irán organizando su identidad y los roles que la sociedad les va exigiendo. Es común que tengan un amigo o una amiga de gran confianza, que no por esto ni por ser de su mismo sexo, puede considerarse que su orientación sexual no está bien definida.

En la adolescencia, las fantasías y las ensañaciones son frecuentes. En el varón la masturbación se torna un acto placentero. La actividad, el deporte, el compartir espacios culturales, música, cine y excursiones, lo ayudarán a canalizar parte de ese impulso que lo lleva a las fantasías eróticas en ocasiones con más frecuencia de lo habitual. Además, mediante la masturbación el adolescente reconoce su cuerpo, lo que lo prepara para el ejercicio de su sexualidad.



En el varón la masturbación se torna un acto placentero, el adolescente reconoce su cuerpo, lo que lo prepara para el ejercicio de su sexualidad.

Todavía hay muchas personas y hasta culturas que niegan que las mujeres son seres sexuados desde que nacen -igual que el hombre- y que, por tanto, duden que en el climaterio, en la menopausia, en la tercera edad y hasta que se mueren, tienen el derecho a conocer y disfrutar de la sexualidad.

La menopausia, se ha repetido muchas veces, no es el cese de la vida. Es el cese de la vida reproductiva, pero abre a la mujer una ventana al disfrute de una nueva forma de existencia, que debe decursar con menos tensión y carga. Ya no se tendrá el riesgo ni temor de un embarazo; no se requerirá un DIU ni píldoras anticonceptivas. Cesarán las molestias menstruales y podrá disfrutar su vida sexual y su sexualidad, con más plenitud y libertad, con más placer y de una forma más sana, al no requerir de medidas anticonceptivas que antes ocuparon su atención y pudieran hasta haber agredido su salud.

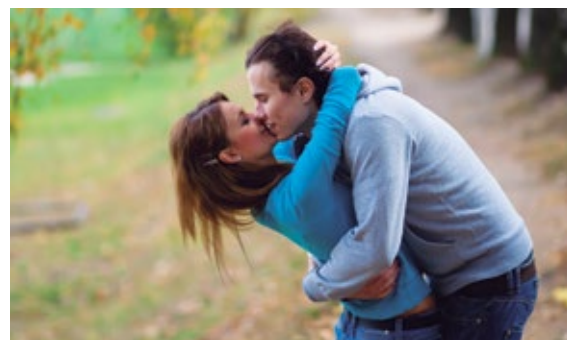
Si todas las mujeres conocieran y valoraran esto, sería, tal vez para algunas, más tolerable esa «crisis»

que para ellas significa el climaterio y la menopausia, y pasarían esta etapa de su vida sin notables molestias.

Hay que desmitificar muchos conceptos, muchos mitos y muchos tabúes que se han ido tejiendo alrededor de la relación sexualidad-climaterio-menopausia.

Los grandes cambios y avances que tienen lugar en la sociedad a veces son continuos y bruscos, lo que exige una capacidad de adaptación que va por encima de las posibilidades en esas edades, la mujer comienza a sentir que su tiempo ya pasó, y adopta habitualmente una actitud de resignación y auto-marginación que empata con la ancianidad.

Por lo general, se produce la crisis del sistema familiar tradicional que, junto a las formas de vida moderna, hacen que algunos ancianos se queden solos, con poco contacto con su descendencia, sin un sistema de relaciones adecuado y sin vínculos afectivos fuertes.



Esto también afecta el campo sexual, dado por influencias de la cultura, con una serie de conductas erróneas que se resumen a continuación:

- Los adultos mayores no tienen capacidad fisiológica que les permita tener conductas sexuales.
- Los adultos mayores no tienen intereses sexuales.
- Los adultos mayores que se interesan por la sexualidad son perversos.
- Las desviaciones sexuales son más frecuentes en los añosos.
- La actividad sexual es mala para la salud, especialmente en la vejez.
- La procreación es el único fin de la sexualidad y, por tanto, no tiene sentido que los adultos mayores tengan actividad sexual.
- La esposa debe ser más joven o de la misma edad que el esposo.
- Los hombres mayores sí tienen intereses sexuales, pero las mujeres no.
- Los adultos mayores, por el hecho de ser viejos, son feos.
- Es indecente y de mal gusto que las personas en la tercera edad manifiesten intereses sexuales.
- La tensión sexual se manifiesta como respuesta a la atracción física.

- La tensión sexual llega al máximo en los jóvenes, va disminuyendo hasta la edad madura y es casi inexistente en los ancianos.
- Se ama solo cuando se es joven, y las relaciones sexuales están en función del amor romántico.
- El nivel óptimo de funcionamiento sexual se alcanza en la juventud, en tanto que una incapacidad creciente es propia de la vejez.

Si se conocieran y comprendieran los cambios físicos y sexuales que se producen durante el envejecimiento, no se presentarían las perturbaciones en las relaciones. Otra influencia negativa son las enfermedades crónicas que, muchas veces, innecesariamente, se consideran prohibiciones desde el punto de vista sexual.

El tema de los cambios, que sufre la sexualidad del hombre según avanza la edad, no está ni con mucho agotado. Es más, cobra una mayor actualidad



cada vez que acude a consulta médica un hombre que no conoce esos cambios, que se asusta cuando comienzan, los interpreta como el inicio de un período obligatorio y definitivo de «decadencia sexual», y cuya preocupación lo lleva a tener cada vez más problemas con su vida sexual: disminución del deseo, dificultades con la erección o la eyaculación. Todos saben que el miedo a «fallar» en el acto sexual (temor al desempeño según los especialistas) sí puede interferir realmente con los mecanismos normales del deseo, la erección o la eyaculación.

También las mujeres consultan con preocupación cuando notan algunos de esos cambios en sus parejas y los interpretan erróneamente como que el compañero está enfermo, o peor aún, que ya no siente atracción por ellas o sospechan que existe una relación con otra mujer. Todos estos grandes problemas se desencadenan a partir de simples variaciones de la sexualidad, que no se conocen, no se discuten ni se

aceptan. Por lo tanto, no es raro que la pareja llegue a la disolución o la vida sexual se haga infeliz.

En el hombre joven, los estímulos de tipo psíquico -recuerdos, fantasías, gestos, miradas, palabras, etc.- lo excitan fácilmente. El hombre según madura, aunque sigue influido por estos mecanismos, va respondiendo menos a ellos y cobra mayor importancia la estimulación por contacto directo: caricias, rozamientos, besos en diferentes zonas del cuerpo o de la piel, o por estimulación directa de los genitales.

El hombre joven puede lograr una erección completa y total desde los primeros momentos en que se produce, con respecto al grado de ingurgitación y rigidez del pene.

En el hombre maduro el grado de erección se obtiene en forma paulatina y, a veces, solo se tiene rigidez total después de la introducción en vagina, que sirve como estímulo, o en momentos cercanos a la



eyaculación. Sin embargo, la calidad es más que suficiente para una relación satisfactoria y plena.

Si se compara el acto sexual en la juventud y en la vejez, la diferencia fundamental es que en esta última etapa de la vida cobra más fuerza la cercanía y la intimidad corporal. Son muy importantes los elementos placenteros y eróticos del sexo, ya que el procreativo no está vigente. La meta no debe ser el orgasmo, sino cierto grado de tensión sexual que favorece una mayor intimidad corporal y que hace resaltar sentir el calor del otro, por lo que el anciano se siente mejor.

La sexualidad humana puede satisfacerse, reprimirse, prorrogar su satisfacción, sublimarse y orientarse hacia objetos de satisfacción muy diversa. La orientación del deseo y las formas de conducta sexual son también muy diferentes de unas personas a otras y de unas culturas a otras, pero en todas las edades, como todos somos sexuados -niños, adolescentes, adultos y ancianos- tiene sus características propias.

Hay que desmitificar muchos conceptos, muchos mitos y muchos tabúes que se han ido tejiendo alrededor de la relación sexualidad-climaterio-menopausia.