UNAMirada a la Ciencia
www.unamiradaalaciencia.unam.mx
LA UNAM presenta el quehacer de los científicos al alcance de nuestros lectores
DGDCUNAM Divulgación de la Ciencia

Los adultos mayores son muy valiosos en nuestra sociedad, sobre todo como red de apoyo de las generaciones más jóvenes.

Viejo amor

Las expresiones amorosas y el ejercicio de la sexualidad no terminan en la vejez, se fortalecen.

Arrugas, canas, vista cansada... el cuerpo cambia a medida que vamos envejeciendo; las capacidades físicas y mentales, también. Quizá por enfermedades, disfunciones y malos hábitos de vida que se tuvieron desde la juventud. Estos cambios, ¿qué tanto pueden apagar la vida sexual?

La vejez es la etapa de vida donde la experiencia y la sabiduría coinciden con el desgaste físico y la falta de energía, lo que complica la decisión de establecer una relación amorosa y generar vínculos afectivos y eróticos, señala la maestra Ena Eréndira Niño Calixto, académica del Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) de la Facultad de Psicología de la UNAM.

La sociedad suele percibir a los adultos mayores como individuos asexuales; es decir, que ya no deben ejercer su sexualidad y se les niega la posibilidad de tener una relación erótica, sensual y genital.

Sin embargo, los especialistas coinciden en que el avance de la edad nos lleva a disfrutar el cuerpo y vivir la sexualidad de forma diferente que en la juventud.

Una nueva vida sexual

Para las parejas que llegan a la vejez, el cuidado mutuo se vuelve un factor importante en su relación amorosa afectiva, lo que a su vez puede fortalecer el vínculo erótico y sensual. Éste tiene que ver con las experiencias de placer que tenemos a través de los sentidos mediante caricias, abrazos o besos, destaca la maestra Niño Calixto.

Cuando somos jóvenes y adultos en la mediana edad, estas acciones se vuelven un juego previo, entre deseo y excitación, para conducir al coito y al orgasmo.

En el caso de los adultos mayores, la fisiología cambia. En los hombres, las erecciones dejan de ser firmes y constantes, lo que dificulta la penetración. Por su parte, en las mujeres ocurre una falta de lubricación debido al descenso en la producción de hormonas sexuales.

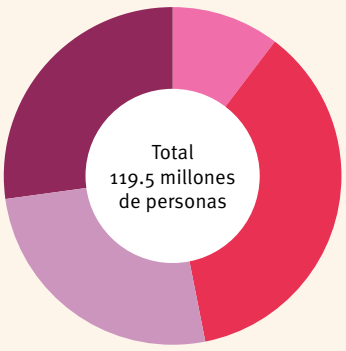
Como consecuencia de este proceso natural de envejecimiento, los encuentros sexuales podrían resultar menos placenteros e incluso dolorosos, provocando una disminución del contacto genital, mas no del deseo sexual.

Por ello, en esta nueva etapa de la vida la mayoría de las parejas busca el placer desde lo erótico-sensual, es decir, a través de caricias, cariño, experiencias de vida, calor y cuidado mutuo. Aunque el contacto genital no se detiene por completo, sí deja de ser un factor de unión importante para la pareja.

Abordar el estudio de la sexualidad de los adultos mayores desde un enfoque psicológico y sociocultural, permitirá que las nuevas generaciones comprendan que la vejez es una etapa de vida con limitaciones, pero también con nuevas posibilidades, subraya la especialista.

Así podemos involucrarnos en una educación de la sexualidad integral e incluyente, respetando la libertad que tienen los adultos mayores para decidir sobre su cuerpo y sobre las opciones de vincularse afectivamente. Comprenderlos nos abre la posibilidad de ejercer nuestra sexualidad con libertad, placer y responsabilidad en los años por venir.

ÉCHALE UNAMirada a la edad de la población mexicana



- 60 años y más: 10.4%
- 30 a 59 años: 36.4%
- 15 a 29 años: 25.7%
- Menor de 15 años: 27.4%

Fuente: INEGI

De acuerdo con la CONAPO, para 2030 la población de adultos mayores será de 14.8%. Por tanto, crecerá la demanda de servicios de atención a las necesidades de este grupo sociodemográfico.

Texto: S. Itazami Sandoval Trejo
Diseño: Susana Tapia

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en la CDMX al 56 22 73 03

Director General: Dr. José Franco; Director de Medios: Ángel Figueroa; edición: Alfonso Andrés Fernández; asistente: Alejandra Encinas; documentación: Xavier Criou; soporte Web: Aram Pichardo © 2017 DGDC - UNAM