

Sexo después de los 40

Después de los 40, la mujer posee una gran ventaja sobre aquellas más jóvenes: tiene resuelto de manera segura y eficaz, por lo común, un método anticonceptivo que la hace despreocuparse de un embarazo inoportuno. Por otra parte, no tener que “pensar” en gestaciones porque ya terminó de completar su familia, la hace sentirse más libre en cuanto a que puede dedicar toda la parcela de su sexualidad al goce, al erotismo. En muchos casos, esta mujer de 40 y... tiene hijos o hijas adolescentes que disponen de sus actividades y permanecen horas fuera de casa. Ese espacio antes dedicado a la atención directa de los chicos, puede ser revertido en su propia atención. ¿Qué mejor diversión, entre otras, que pasar un buen rato con la pareja en ese retozo erótico que incluye escuchar música, bailar, leer juntos?

La mujer de 40 y más, muchas veces se autolimita en cuanto a mostrarse en toda su desnudez a pleno día. Le preocupa más el vientre que va adquiriendo la forma de aceituna, y los senos flácidos, que gozar de un par de horas de ciertas “locuras” que no son exclusivas de la radiante juventud. Olvidarse de que la única belleza no es aquella que aparece en los spots publicitarios sana mucho la autoestima. La mujer con arrugas y unos kilos de más, también es deseable, si ella misma está dispuesta a aceptarlo.

Todas las mujeres sabemos por experiencia que el impulso sexual tiene un origen predominantemente psicológico. Si no tenemos una disposición mental para pasarla bien con el sexo, no hay Tratamiento Hormonal de Reemplazo (TRH) que sea capaz de movilizar el deseo. Los estrógenos y la propia testosterona -la hormona del deseo sexual- solo tienen una función parcial. Si no hay entusiasmo para el goce tampoco habrá un compañero sexual capaz de lograrlo. El mayor afrodisíaco está en nuestro cerebro.

Después de los 40 y... es importante mantener una actitud positiva hacia el sexo. Es posible que el compañero sexual -pareja de años o reciente- esté atravesando su propia crisis de la mediana edad, disminuyendo su respuesta sexual, problemas que muchas veces justifica echándole la culpa a la mujer.

Realmente el antídoto para esos males está en gozar plenamente de una sexualidad abierta, que se resume en comunicación permanente y libre. Es importante darse más tiempo para la expresión sexual.

CAMBIOS INEVITABLES

La mayoría de nosotras sabemos que la disminución de

estrógenos nos juega una mala pasada, como esa serie de síntomas donde aparece el cansancio, la falta de energía, baja autoestima, acidez de carácter y mala memoria, que unidos a los bochornos, jaquecas y sudores nocturnos, se asocian a una disminución del placer sexual.

Dormir mal y sentir un gran cansancio son razones suficientes para que cualquier mujer, de la edad que sea, pierda interés hacia el sexo. Sin embargo, si estamos conscientes que la menopausia no nos puede echar a perder la vida, y menos el disfrute de la sexualidad, estaremos con mayores ventajas de afrontar ese período con más recursos que aquellas contemporáneas que se dejan vencer por los malestares típicos de esa etapa de la vida.

PLAN DE ACCIÓN

Ante todo, es importante llevar adelante un plan de acción que, colocado como rompecabezas, termine armando una vida más saludable y armónica para nosotras, donde el sexo ocupe el espacio de siempre.

Sabemos que nos ataca la sequedad vaginal y eso provoca menor elasticidad de la vagina y falta de lubricación. Entonces el coito resulta doloroso o incómodo, provocando en muchas mujeres hasta rechazo y pretexto para no “dejarse tocar”. Sin embargo, todas tenemos a mano la solución para ese mal, acudiendo a alternativas que sirvan como lubricantes externos. Uno de ellos es el aceite vegetal. No otro que contenga alcohol, pues irritaría la vagina. Conocemos también que la vagina pierde su acidez y se torna alcalina, por lo que serán más frecuentes la inflamación y las infecciones. Evitar ropas

¿MEJOR QUE A LOS 20?

Por Aloyma Ravelo
Foto: Marcel Lueiro



ajustadas, sintéticas, y orinar inmediatamente después de cada acto sexual, puede evitar la entrada de microbios a la uretra y padecer de una infección urinaria. Estos son simples procedimientos que debemos adoptar como cotidianos después de los 40.

En ese plan de acción es obvio que estén incluidos los ejercicios físicos. No los que hacemos habitualmente durante los quehaceres domésticos, sino otros especiales, para ejercitar los músculos de la vagina, el vientre y la espalda, que ayudan a prolongar los años de placer sexual. Teniendo buena tonicidad en los órganos pélvicos habrá menos dolor de espalda, prolapso, incontinencia de orina y excesiva sequedad.

Uno de ellos, son los famosos ejercicios de Kejel, que consisten en apretar la musculatura pelviana por varios segundos y relajar, repitiendo el procedimiento más de diez veces. Se puede hacer en la oficina, mientras se ve la TV o en cualquier momento del día.

Por último, evitar los antidepresivos y las drogas como el cigarro y el café en exceso, ayudan a no estropear el deseo sexual. Si conversamos con nuestras amigas pasadas de los 40, y echamos un vistazo a sus vidas,

comprenderemos que la edad no es limitante. Darse la oportunidad y llevar una vida sana y asertiva, es el quid de la cuestión. 