

Sexo Sentido

¿Jaque a la Reina?

La actividad sexual no termina con la última menstruación. Para algunas mujeres incluso llega a ser más placentera. Cultivar la espiritualidad es entonces la mejor terapia para asumir ese período



Mileyda Menéndez Dávila

mileyda@juventudrebelde.cu

6 de Abril del 2012 18:43:39 CDT



Si tu intención es describir la verdad, hazlo con sencillez y la elegancia déjasela al sastre.

Albert Einstein

A menos que una cirugía adelante el proceso, todas las mujeres dejamos de menstruar naturalmente entre los 40 y los 60 años, por lo que la tercera parte de nuestra vida debe transcurrir después de la menopausia.

La actividad sexual, en cambio, no termina con esa última menstruación. Para algunas mujeres incluso llega a ser más placentera, pues al cerrar la «fábrica de niños» pueden abrir sin miedo su propio «parque de diversiones».

Cierto que la piel pierde un poco de elasticidad, la grasa cambia de lugar y las mucosas se resecan más rápido, pero eso no limita el goce de una sexualidad fortalecida con el mejor ingrediente del erotismo humano: la imaginación.

Las tristemente célebres oleadas de calor, la irritación, el dolor durante el coito, la disminución

¿Sabías qué?

- Biblioteca Médica Nacional convoca a concurso de pintura y dibujo
Celebrarán Día Mundial de la Vasectomía el 7 de noviembre
Sabías que...

¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

del deseo sexual y otros síntomas de una larga lista climatérica no siguen un patrón estable en todas las mujeres y ni siquiera se manifiestan obligatoriamente.

Su intensidad depende de factores ambientales, de la calidad y frecuencia de la actividad sexual, del estado general de salud, el cuidado prestado al cuerpo desde la niñez, las dinámicas hogareñas y laborales y hasta del sentido del humor con que lo enfrentemos.

Para la doctora Ivón Ermand, especialista del Cenesex, el climaterio es un síndrome delimitado culturalmente: mientras en Occidente se denigra a la mujer de edad mediana porque ya no da hijos, en los países orientales se les venera como fuente de sabiduría.

Cultivar la espiritualidad es entonces la mejor terapia para asumir ese período: Debemos acostumbrarnos a la idea de que el cuerpo va a cambiar y reforzar nuestros afectos, dice ella. No basta con inventar tratamientos de reemplazo hormonal: los servicios de salud deben aprender a ver a estas mujeres en toda su complejidad de madres, hijas, parejas y agentes de cambio en la sociedad moderna.

Según explica Ivón, muchas se creen incapaces de encontrar o mantener una pareja estable, o se niegan a incorporar nuevas ideas a su experiencia erótica.

Parte de este proceso es estar lista para incorporar toda la ayuda «mágica» que se necesite, sobre todo si la pareja también pasa de la mediana edad: lubricantes sintéticos, alimentos afrodisíacos, ambientes especiales, ejercicios del suelo pélvico, probar nuevas prácticas o retomar algunas como la masturbación mutua, sin la presión de demostrarse nada, solo para disfrutar intensamente...

Algunas mujeres llevan su inseguridad en el campo sexual a otras esferas de la vida: se sienten menos competentes en su trabajo o miran con incertidumbre la cercana jubilación, sobre todo si sufren incompreensión o burlas en sus hogares.

Por eso la doctora Tatiana García ve el climaterio como una disfunción social que invisibiliza o ridiculiza a la mujer, más golpeada por los mitos que por achaques reales: si se «sufren» desde antes es más difícil desprenderse de ellos.

Un estilo de vida inadecuado potencia esos estereotipos. La mujer se sobrecarga de tareas a favor de los demás y apenas saca tiempo para relajarse y cuidar de sí misma... hasta que el cuerpo nos «devuelve» los disparates acumulados desde la juventud con hipertensión, diabetes, obesidad, problemas circulatorios, alto colesterol... trastornos que no son parte del climaterio, pero conspiran para hacerlo lucir peor.

Hay que mejorar el estilo de vida, dice Tatiana. Tejer proyectos viables, hacerse notar en casa como sujeto de deseos y esperanzas, estar en paz con nuestra imagen o trabajar para mejorarla.



Preguntas para conocer al edoia

Mayte María Jiménez

9 de Noviembre del 2014 1:33:06 CDT



Cintio Vitier: salir de sí

Enrique Saíenz

25 de Octubre del 2014 18:36:00 CDT



Familia, escuela y equidad

Mileyda Menéndez Dávila

7 de Noviembre del 2014 20:38:55 CDT



Lo que mal se baja... (I)

Amaury E. del Valle

5 de Noviembre del 2014 21:05:55 CDT

El reclamo de estas especialistas es que se despatologice el climaterio, se incorpore el tema en los programas de educación sexual, se asuman los procedimientos naturales y la prevención como pilares para su manejo y se motive a la mujer en la toma activa de decisiones médicas. Solo así esperaremos la mediana edad sin tanto miedo, afirma la socióloga Leticia Artiles.

En este período es normal que ocurra cierta crisis de identidad, comenta Tatiana. Se revisan valores propios y de las personas de más significación; se cuestionan logros en cada esfera de realización personal; se analizan aciertos y errores en función de su nivel de aspiraciones... Pero el problema es del entorno y no del cuerpo, insiste: lo que se piensa de ellas influye mucho en cómo se ven a sí mismas.

Importa entonces preservar la dignidad y la intimidad de esas mujeres, apoya el doctor Miguel Lugones, e invita a mejorar la autopercepción, a defender sus derechos sexuales y tener una vida sexual sana y segura. Cuando eso falla se ven a sí mismas poco atractivas o menos capaces, se distancian de su pareja y dejan a un lado sus intereses.

El deseo y la lubricación no dependen tanto del nivel de colágeno en la vagina como de la voluntad en el cerebro, el verdadero centro del placer. Por eso existe un grupo de trabajo en el Cenesex que organiza talleres destinados a mujeres de mediana edad, para proporcionarles herramientas con que enfrentar la realidad al salir de la consulta.

«La idea es que las mujeres aspiren a vivir esa etapa con más salud y bienestar —cuenta Ivón. Les enseñamos técnicas de relajación, respiración, masajes, ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico... El taller dura tres semanas, y unos meses después la mejoría es evidente».

Encuentros

La peña en la UH esta semana fue fantástica: Yasser, un estudiante de Geografía que habla como un psicólogo, disertó sobre la percepción de la imagen propia y cómo influye en las relaciones interpersonales. Nuevos personajes se sumaron al debate, que transitó de la soledad impuesta socialmente a la adicción al sexo como ¿solución? ante la falta de espiritualidad en algunas etapas de la vida. Y como un tema lleva al otro, en el encuentro del 2 de mayo hablaremos sobre los riesgos sexuales.

Ya llegan poemas de amor para concursar. El plazo está abierto durante todo el mes de abril: solo una cuartilla, en versos rimados o libres. Deben incluir nombre, edad y cómo localizarles. Puede ser por correo electrónico, cartas postales o en la web de la sección.

Escriban a angelarp@ult.edu.cu; mary@sbcnni.gr.rimed.cu; alejandrobet1986@gmail.com; franklin841028@gmail.com; merianis@prccbm.gr.rimed.cu; yinet-rojas@fh.uho.edu.cu; y por el correo lmveliz@mecanica.cujae.edu.cu pueden contactar con un grupo capitalino de amantes de la música y la vida que se autodenomina Tembasex: en nombre de todos nos escribieron Luisa,



45



0

Enviar por Email 

Compartir:



ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

1 manyabrocoli - 7 de Abril del 2012 6:43:57 CDT

muy bueno tu articulo interesante e instructivo

2 Yohan - 7 de Abril del 2012 13:49:29 CDT

Excelente artículo, sobre un tema que hoy en día causa preguntas y dudas, muchas de ellas ni siquiera son formulas por miedo y tabú. Sobre el encuentro en la UH, me sumo a Mileyda las felicitaciones a Yasser. Creo que fue una peña muy polémica. Seria interesante incentivar un debate fuerte sobre la importancia del sexo. Y me gusta mucho la pregunta que afloró mucho en esa peña: ¿es el sexo más importante que la vida misma? Saludos a todos, de parte de un nuevo miembro del Club de Sexto Sentido Yohan (el que pensaron que se llamaba Abel)

3 Darien - 7 de Abril del 2012 13:51:50 CDT

Estoy de acuerdo la mujer después de pasada la edad de los cuarenta pueden disfrutar de la actividad sexual plenamente

4 yasser - 9 de Abril del 2012 13:23:10 CDT

Gracias Mileida por lo que pusistes de mi en Encuentros...en unos instantes te enviare la información que me pedistes....saludos

5 Sonia - 10 de Abril del 2012 13:11:51 CDT

Me parece que este artículo refleja lo controvertido del tema en esta mediana edad ,que es donde nosotras las mujeres alcanzamos mayor experiencia de la vida y que no es para sentirse mal ni mucho menos sino que hay que ver la vida desde un punto de vista más juvenil y pensar que la imaginación nunca envejece.

6 javier - 11 de Abril del 2012 12:02:47 CDT

tengo 20 años de edad y me estoy enamorando de una mujer mayor q yo, con una niña de 5 años de edad. Creo q podríamos llegar a algo porq tambien le gusto pero tiene esposo y le cuesta arriesgarse. He intentado olvidarla buscando interesarme en muchachas de mi edad pero cuando la veo todo se detiene dentro de mi. Diganme como hago para olvidarla porq se q no puedo ofrecerle lo q le ofrece su esposo y lo q mas me vuelve loco es q se q le gusto y ya hemos compartido momentos intimos pero no podemos llegar a algo serio

7 reynaldo - 11 de Abril del 2012 18:22:48 CDT

Mis más sinceros saludos en nombre de nuestro grupo. Para los que preguntan por el grupo. Tembassex fue un nombre que se me ocurrió un día para el grupo por todo lo que hacíamos y somos(tembas y sexualmente activos) y no es mas que un grupo de amigos (tembas y no tembas, de pocos y muchos años pero todos con el alma tierna con grandes ganas de vivir) con características muy comunes como son el respeto, la consideración, la solidaridad, sinceridad, transparencia, enemigos de la hipocresía, súper divertidos, compartidores, desprejuiciados y otros elementos positivos que hacen posible la existencia, consistencia y vigencia de este maravilloso grupo de amistades y que no se pierde la peña Entre Rancheras y Boleros que se da los 2dos y 4tos sábados de cada mes desde la 1.00pm y hasta después de las 5.00pm en un ranchon que hay en la terminal 3 del

aeropuerto, de entrada gratis, consumo con precios normales en cuc de bebidas y comestibles, que aprovechando la ocasión invito a todos los que deseen pasar una buena tarde de sábado, pero si es 1ro, 3ro o 5to fin de semana siempre inventamos fiestas, descargas, vemos películas y además de ir a Discotembas. Nos gusta todo el trabajo de Mileyda y también vemos positivos que existan personas con el mismo interés. Además de las cosas que hace nuestra amiga común Mileyda, hay también muchos filmes que de una forma u otra nos puede interesar debatir y hasta intercambiar para enriquecer nuestras videotecas, si la idea es buena tengo el uno en la lista para dar a conocer mi listado. Aprovechen mi correo (reynaldo.medina@ecasa.avianet.cu) y el de mi esposa (mayra@ecasa.avianet.cu) para que no necesariamente solo utilicen el que ya conocían. Pido mil disculpa porque repetiré esta misma respuesta a varios amigos que nos han contactados, espero que eso no cause mal efecto en nadie. Por aquí un gran amigo, hasta pronto, chao.

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habanero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

JUVENTUD rebelde Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | **Subdirectores editoriales:** Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde