

17°C

29°C



Vanguardia
Villa Clara, Cuba



sexendo

Reloj, ¡marca las horas!

Los mitos sobre las mejores edades de la sexualidad humana dependen de cuestiones culturales y sexistas. Sobran apreciaciones y prejuicios.



(Foto: Tomada de Internet)

 Liena María
Nieves

 Visto: 937  20 Agosto 2016

 liena@vanguardia.cu  [lienamaria.nievesportal](https://www.facebook.com/lienamaria.nievesportal)



Quizás este mes elija la fase «reflexiva» para redactar cada línea. Por ello prefiero aclararlo antes de que continúen la lectura, y a la vez les prometo que no pretendo envejecer el discurso, sermonear vidas ajenas y, muchísimo menos, sugerirles qué está bien y qué no. Les debo, no obstante, una explicación.

Resulta que hace dos semanas crucé la línea de los 20 y le agregué el temido «ta» a la cronología de mi existencia. Oficialmente, la sociedad olfatea cierta adultez temprana que el cine francés describe como *l'âge d'or* (edad de oro) de la mujer, aunque a tantas de nosotras nos paraliza la sensación de decadencia irremediable. ¿Quién nos entiende?, si a los 13 pensamos en boda y a los 45 estaríamos dispuestas a intercambiar un pulmón por dos horas de puro holgazaneo con un grupo de amigas.

Claro, me afectan ciertas influencias primermundistas y apocalípticas que imponen, con irritante precisión científica, serias advertencias a quienes nos suponemos jóvenes: el cuerpo y la mente humana comienzan a perder facultades a los 25, la celulitis parece ser la nueva Madonna del milenio y la alopecia masculina constituye, prácticamente, el legado inevitable de la era del gel. Súmele que a esta generación lerda, flácida y calva le toca criar a niños cada vez más independientes y agudos —de los que abren los ojos a los cinco segundos de nacidos, y no a las tres semanas, según establecían nuestras bisabuelas—, y todo ello en medio de un panorama donde el romanticismo de los 80 y la certeza de que «en donde come uno, comen dos», pierden el color, minuto a minuto, y semejan historias de otra vida.

Obvio, siempre me aferro a algún consuelo. Que soy madre y bailo más que mi prima de 17, que por placer sobrevivo al gimnasio, odio los alimentos bajos en calorías (sin censurarme) y he perdido el bochorno —públicamente y en voz alta — al reconocer «que lo que más me gusta en este mundo es una croqueta bien caliente». ¿Serán los síntomas iniciales de una senilidad prematura o simple desinterés por lo que la sociedad espera de una mujer profesional de 30 años?

Es más, me siento generosa y hasta un tanto imprudente, por lo que me atrevo a confesarles algo: no lo leí en ninguna parte, pero creo que estoy viviendo las primeras jornadas de una etapa deliciosa. De hecho, lo compruebo en este instante, mientras tecleo cada letra, ya que al aplicar la misma lógica a los demás detalles que me componen, el resultado no varía. ¡Nada de

prohibiciones!

La ciencia moderna cataloga esta etapa como la edad adulta de la sexualidad. Y no es por presumir, pero entre los beneficios descritos destacan algunas «exquisiteces», como el aumento de la destreza y la libertad sexual, la estabilización del carácter y las relaciones de pareja, lo cual, aderezado por una dosis decente —o no— de experiencia vital, nos convierte en las nuevas monarcas del ruedo.

La buena noticia reside en que la ganancia resulta similar para mujeres y hombres; es decir, sobre unos y otras levita el halo erótico que desarma a tantos de 20, a pesar de que cualquier adolescente bostece y se persigne ante un (-a) viejo (-a) de 30. Aseguran unos cuantos que el sexo no tiene edad; sin embargo, no lo dude ni un segundo: los años sí determinan nuestro desempeño.

Sobran las evidencias de naturaleza espiritual y orgánica, pero el reto está en saber llevar, con juicio y elegancia, el traje de nuestro tiempo.

Tic tac, tic tac...

Según explica la Dra. María Pérez Conchillo, vicepresidenta de la Asociación Mundial para la Salud Sexual, «a lo largo del desarrollo evolutivo la sexualidad viene determinada por tres variables: la biológica (es decir, cómo cambia nuestro cuerpo), la consideración social (cómo los condicionantes culturales creen que se debe vivir la sexualidad) y la psicológica (la visión que yo tengo, la elaboración cognitiva sobre el sexo)». Supongo que no resulte demasiado novedoso para algunos, dado que el ritmo y la intensidad de las expresiones y los sucesos mantienen como factor común la edad de los individuos.



(Foto: Tomada de Internet)

Por ello, no tiene nada de casual que las primeras expresiones de la sexualidad se manifiesten durante los años iniciales de la infancia, aunque todavía se eleven voces de especialistas que defienden el supuesto estado asexuado de los más pequeños. El Dr. Andrés López de la Llave, psicólogo y director de la Maestría en Sexología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), en España, plantea al respecto que «la sexualidad no es la actividad sexual genital, sino una comunión finalizada al placer. Es algo más que la

relación sexual propiamente dicha. En los más pequeños, la sexualidad tiene que ver con la socialización y la comunicación».

En fin, que no es de caer en síncope cuando la niña toca al amiguito y el juego más inocente les revela los misterios del rosado y el azul. «En la infancia los deseos no están claros y menos aún la posible orientación de estos, y los significados son diferentes. La clave está en no ver con ojos de adultos lo que hacen los niños o niñas», apunta Miguel Ángel Cueto, psicólogo clínico y secretario de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS).

O sea, pura curiosidad... ¿y acaso la misma motivación no aplica a las demás edades? Porque no creo que exista adolescente alguno sin disposición para el «safari» sexual que desencadenan las hormonas. Claro, en dicha fase solo pesa la cifra de conquistas, y la necesidad de pertenecer a un grupo implica cierta tendencia maratoniana. Velocidad e inmadurez, búsqueda y egocentrismo —disueltos con la práctica de relaciones coitales cada vez más precoces— solo pueden provocar un final con pocos aplausos y unas cuantas decepciones.

Por suerte, la juventud pasa página a los primeros descalabros, y las dos décadas se establecen como el primer tope positivo en la escalada sexual. Entre los 20 y los 30 años, la fina mixtura entre conocimiento, autoestima y potencia permite que las mujeres apostemos por las relaciones sólidas, el buen sexo y la

Para maduros

- ◆ A partir de los 50 años, los hombres experimentan una menor necesidad física de eyacular dado que tienen menos testosterona, disminuyen las contracciones orgásmicas y las erecciones son menos firmes. No solo precisando más tiempo para lograr la excitación, sino que esta dura menos porque, de alguna manera, las válvulas de cierre del flujo sanguíneo ya no funcionan como antes.
- ◆ En lo que se refiere a la mujer, la llegada de la menopausia no se relaciona necesariamente con una disminución del deseo. Lo que sí suele producirse es cierta sequedad vaginal. En este sentido, los lubricantes pueden resultar útiles y hasta ser un recurso para potenciar juegos eróticos.

desinhibición.

Los hombres, por su parte, pierden el temor a la compenetración física y espiritual, y, aunque en menor medida, también se inclinan por la estabilidad. Para beneplácito de ellos, la ciencia sugiere que en ese lapso de tiempo los muchachos alcanzan sus mejores marcas de potencia, deseo y respuesta sexual. Obvio, intentamos establecer un pronóstico, pero si alguien tiene un amigo de 28 con madurez mental de 15, es posible que cambie en algún momento... de la próxima centuria.

«A los 20 años, el deseo es alto, las erecciones son casi espontáneas y a menudo involuntarias. Pero todavía los chicos arrastran una cierta visión de la sexualidad basada en la cantidad», propone el psicólogo y sexólogo español José Bustamante Bellmunt.

Llegan entonces los 30, y la maquinaria sexual funciona como nunca. Un hurra colectivo por los maravillosos -ta, al menos en sus décadas iniciales, lo cual, no obstante, tampoco garantiza que la libido y el cuerpo respondan al 100 %. Hijos pequeños por atender, estrés laboral, problemas maritales y responsabilidades sociales en aumento desencadenan conductas que, necesariamente, pueden afectar la calidad del sexo.

Sin embargo, las relaciones íntimas se disfrutan con mayor plenitud y experticia, y ni siquiera las alertas tempranas (las erecciones tardan unos 15 segundos en lograrse y la ascensión testicular resulta más lenta), que en el caso de los hombres indican el declive de sus días de potro sin frenos, consiguen demeritar sus «hazañas».

◆ Los grandes enemigos del sexo en la madurez son las consecuencias de los malos hábitos de los años anteriores: diabetes, hipertensión arterial, colesterol, vida sedentaria, obesidad y tabaquismo pueden pasar factura y causar un descenso de la libido, cansancio, debilidad general y falta de apetito sexual.

◆ Varios estudios plantean que, durante la vejez, el deseo sexual de los hombres se extiende durante una década más que el de las mujeres. Además, se plantea que los 55 años constituyen la edad de declive del apetito sexual.

Algunos expertos recomiendan que, en ese momento, lo más prudente radica en cambiar la estrategia. La estimulación visual ya no resulta suficiente para muchos hombres, cuya respuesta eréctil se resiente con los años. ¿Solución?: la ternura, la paciencia, la creatividad y el amor han de reocupar su sitio en el juego del erotismo.

No seamos ingenuos. La crisis masculina de los 40 no responde a un repentino acceso de lujuria, sino a la urgencia por demostrarse a sí mismos que aún presentan batalla en cualquier terreno. Claro está, que un galán de «medio tiempo» impresione a una chica de 23 no constituye un mérito demasiado creíble. Ya saben lo que dicen: «más sabe el diablo por viejo...».

De cualquier modo, el *show* debe continuar, y como les he dicho en tantísimas ocasiones, nada resulta una verdad absoluta en materia de sexo. Ningún ser humano es idéntico, ni ningún vaticinio, infalible. El ritmo lo imponemos nosotros mismos, así como lo disfrutable. Comprendo, incluso con cierta simpatía, al adolescente-velocista que va por más, porque apenas se descubre; pero no tiene mucha lógica aguardar por el récord cuando las fuerzas fallan.

Las edades del sexo son las mismas que las del amor: de tempestad a primavera, de llovizna a otoño. Enfóquese en la suya, que ya la vida nos dará los recursos para recibir lo que venga.

Contenido relacionado

Productores agropecuarios rechazan el bloqueo

🕒 21 Octubre 2016

Moda para volar, no para caer

🕒 14 Octubre 2016

Anorgasmia femenina: El otoño del placer

🕒 07 Mayo 2016

💬 Comentar - (0)



Amar sin límites, ¿es posible?

Usted es de los que aman sin cordura o evalúa pros y contras. ¿Se puede vivir al límite una relación sin caer en el intento?

Del autor

Promovida dirigente de la CTC en Villa Clara a su secretariado nacional

En mi casa manda...


Soltería, ¿estilo de vida o falta de opciones?

Entregan Medalla de la Amistad a Danny Glover y a Estela y Ernesto Bravo


Defensa rusa rechaza caricatura sobre accidente de avión

Lo más visto en Sexeando

Otras Evas y otros paraísos

06 Septiembre 2016  2444

¿Como tres en un zapato?

08 Noviembre 2016  1628

Reloj, ¡marca las horas!

20 Agosto 2016  936


Moda para volar, no para caer

15 Octubre 2016  858

En mi casa manda...

14 Enero 2017  642

Soltería, ¿estilo de vida o falta de opciones?

08 Noviembre 2016  492

Publicaciones nacionales

[ACN](#) | [Cubadebate](#) | [Cubahora](#) | [Granma](#) | [Trabajadores](#) | [Juventud Rebelde](#) | [Prensa Latina](#)

Periódicos provinciales

[Escambray](#) | [Cinco de Septiembre](#) | [Invasor](#) | [Girón](#) | [Adelante](#) | [Ahora](#) | [Guerrillero](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Venceremos](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Mayabeque](#)

Copyright © 2017 Vanguardia. Todos los derechos reservados.

Se autoriza la reproducción parcial o total de trabajos de nuestro sitio, siempre que se acredite la fuente.