

La sexualidad en las mujeres de mayor edad

Escrito por Pablo Fariñas

Martes, 20 de Noviembre de 2012 00:00

En general las personas necesitan y desean la cercanía física y emocional de sus seres afectivos. Si bien es importante estar cerca físicamente, la inmensa mayoría de las personas también desearían continuar con una aceptable actividad sexual a medida que pasan los años. Por supuesto, la progresión en el tiempo de vida trae cambios físicos y síquicos en ambos sexos.

No obstante, existen un buen número de mujeres quienes disfrutan más del sexo a medida que se van haciendo mayores. Y muchas de ellas no toman en cuenta en absoluto las canas o determinadas arrugas para considerarse menos deseables a su pareja sexual.

LA INVESTIGACIÓN

Una investigación realizada en San Diego, California y publicada en la revista The American Journal of Medicine evaluó la actividad y la satisfacción sexual en un grupo de mujeres, y hallaron como la mitad de ellas, vinculadas a una pareja romántica, habían tenido actividad sexual en las cuatro semanas anteriores.

Fueron investigadas 806 mujeres mayores de 40 años de edad con una edad promedio de 67 años y más del 90% con buena o excelente salud.

La mitad reportó haber tenido relaciones sexuales en el mes anterior a la encuesta y dos tercios de ellas reportaron excitación, lubricación y orgasmo la mayor parte de las veces, aunque la frecuencia de estos eventos disminuyó con la edad.

Sin embargo, fueron las más jóvenes, o sea, las menores de 55 años y las de mayor edad, por encima de los 80, quienes reportaron la más elevada frecuencia de satisfacción orgásmica.

La intimidad emocional durante la práctica sexual estuvo asociada con una mayor frecuencia de excitación, lubricación y orgasmo.

La sexualidad en las mujeres de mayor edad

Escrito por Pablo Fariñas

Martes, 20 de Noviembre de 2012 00:00

La satisfacción sexual aun sin coito, aumentó con la edad y esto probablemente pudo haberse logrado a través del tocamiento, las caricias u otras intimidades desarrolladas en el transcurso de una larga relación.

SALUD FÍSICA Y MENTAL

En este estudio se demuestra como la buena y la excelente salud, física y mental, está presente en la gran mayoría de las encuestadas.

Esto se obtiene en cualquier persona manteniendo un estilo de vida saludable y, por supuesto, procurando reducir las situaciones de estrés.

La sexualidad se relaciona íntimamente con un esmerado equilibrio entre la salud emocional y la física. Tal como se sienta una mujer implica todo lo que es capaz de hacer.

Las parejas de mayor edad se enfrentan a las mismas situaciones por las que pueden atravesarse a cualquier edad. Pero, además, pueden sumar preocupaciones adicionales vinculadas con las muchas primaveras, la jubilación, la familia y otros cambios en los estilo de vida.

HACIENDO COSAS

Hay diferentes cosas a realizar por si mismas para las mujeres deseosas de mantener una vida sexual activa. Sin olvidar como las prácticas sexuales no implican obligatoriamente el acto sexual en sí mismo.

Se debe priorizar a la pareja y dedicarle atención a sus necesidades y deseos. Reflexionar y entender los cambios experimentados por ambos.

La sexualidad en las mujeres de mayor edad

Escrito por Pablo Fariñas

Martes, 20 de Noviembre de 2012 00:00

Probar nuevas posiciones y nuevos horarios, como por ejemplo en las mañanas, cuando los dos tienen más energía y pudieran estar solos en la casa.

No debe existir apresuramiento, pues la mujer, su pareja o ambos pueden necesitar más tiempo dedicado a los juegos sexuales para lograr excitarse totalmente.

Y por sobre todo, mantener una visión positiva de la vida cumpliendo los requisitos para mantener una excelente salud.