SEXUALIDAD FEMENINA EN EL CLIMATERIO

Martha Lucía Palacio V*
* Psicóloga. Sexóloga.
Unidad de Psicoterapia y sexualidad humana.

Resumen

Es posible tener una vida sexual plena a cualquier edad. En algunas épocas o circunstancias es necesario trabajar más para obtener la satisfacción de la vivencia sexual.

En la menopausia y después de ella, además de los posibles cambios físicos que se pueden operar en una mujer y ante los cuales se llegan a considerar diversos abordajes médicos, es indispensable revisar y desarrollar otras áreas que favorezcan el manejo integral de esa mujer.

En la madurez y la vejez se van dando paulatinos cambios que llevan a una lentificación de la respuesta sexual y a la necesidad de acomodación personal y de pareja. Si se ha transitado positivamente, habrá un aprendizaje de vida que permita disfrutar muchas cosas en una dimensión de lo sencillo y descomplicado, dando como resultado que los cambios de la edad pueden significar que se abren otras facetas para explorar.

Si no se conserva en la menopausia la expresión sexual, puede ser muy difícil recuperarla más tarde.

En este capítulo desarrollaremos temas como la importancia de hablar acerca del sexo, con su pareja, con su médico; situación complicada para muchas mujeres que crecieron en una época en la que éste era un tema tabú y el silencio se implantaba incluyendo a la pareja sexual.

Temas prácticos de gran interés como la conexión entre el sexo, el ejercicio y la imagen corporal, de máxima relevancia cuando el cuerpo está cambiando y posiblemente alejándose de los patrones estéticos considerados de éxito. Algunas investigaciones han mostrado que cuando se tienen rutinas de cuidado físico y ejercicio, la salud sexual presenta mejores posibilidades. La dieta y el sexo nos muestra una relación entre problemas con el colesterol alto y dificultades con la lubricación. Veremos qué nos dicen los trabajos de terapia de sustitución hormonal en los cuales se añade la testosterona para favorecer el deseo sexual y qué pasa con la histerectomía y la sexualidad.

Revisaremos la sexualidad de la mujer y su alternativa de la masturbación y, al abordar a la mujer mayor con pareja aparecen varios aspectos de interés: cómo aprender a ser pareja mayor, la importancia de sacar tiempo para el afecto, cómo enriquecer la sexualidad en la pareja de largo tiempo y cómo vencer obstáculos a una sexualidad satisfactoria.

Terminaremos recogiendo los mitos y falsas concepciones que se dan frente a la sexualidad de la mujer menopáusica para analizarlos con el fin de estimular una actitud positiva frente a la sexualidad femenina y en especial de la mujer mayor.

Palabras claves: Menopausia, sexualidad, pareja mayor, mitos, masturbación, ejercicios de Kegel.

Hablar de sexo

Los psicólogos y terapeutas de pareja han sabido siempre lo importante que resulta hablar de sexo. Es necesario aprender a hacerlo en forma clara y positiva. Un significativo número de parejas encuentran difícil expresar sus sentimientos sexuales, convirtiéndose los problemas en la comunicación en una de las causas primarias de las disfunciones sexuales.

Muchas mujeres se quejan de que sus maridos no las escuchan y muchos hombres se quejan de que sus esposas no los entienden. La comunicación acerca de la vida sexual es esencial para continuar disfrutando el placer sexual, especialmente en las relaciones de largo tiempo. Desafortunadamente, las parejas desarrollan severos bloqueos para la comunicación efectiva. Muchas mujeres guardan con resentimiento momentos del pasado, en los que intentaron hablar o hacer algo sexual y no fueron exitosos, y los dejan convertirse en serias interferencias para su expresión.

Se pueden considerar algunas alternativas para mejorar la comunicación: hablar o escribir sobre la visión de cada uno acerca de una profunda y satisfactoria relación sexual, detallar lo que les provee placer sexual, desarrollar planes, acordar lugares o momentos para la actividad sexual. Aprender a escuchar realmente a la otra persona, entender que hay ocasiones en que la única labor ha de ser escuchar a la pareja y tratar de comprender sus experiencias y sentimientos, darle toda la atención preguntando sólo para clarificar.

Muchos de los problemas que las personas mayores pueden tener y que interfieren o sienten que interfieren con su sexualidad pueden ser tratados si ellas consultan. De otro lado, numerosos problemas podrían ser prevenidos si los especialistas se tomaran el tiempo para preguntarles o para explicarles no sólo sobre los cambios en el área de su sexualidad con el paso de los años, sino también sobre los posibles efectos de las cirugías y el uso de medicamentos y acerca de las formas de mejoramiento de su sexualidad. Hoy la sexualidad de las personas mayores ha llegado a ser aceptada por la mayoría como

un hecho de la vida. Sin embargo, la queja común en estas personas es sobre la dificultad para conseguir información acerca de la sexualidad en la madurez de la vida. Muchos buscan como conservar una relación de largo tiempo en forma satisfactoria o como desarrollar una nueva. Si su médico le abriera la puerta a esta temática seguramente estarían gustosos y podrían buscarse respuestas a sus numerosas inquietudes.

Imagen corporal y madurez

Los cambios físicos que se experimentan con la edad, en sí mismos, no interfieren con la habilidad de una persona para disfrutar el sexo, pero pueden acarrear molestias, en especial la apariencia externa que se puede convertir en una interferencia de gran peso. Estas reacciones son más comunes entre mujeres. Si una persona tiene una fuerte autoestima, que viene de su interior, no se encontrará tan perturbada por los cambios o por los patrones estéticos. A pesar de esto, una mujer puede sentirse molesta al exponer su cuerpo a una pareja nueva o al temer la reacción de su pareja habitual. Eso la puede llevar a buscar apagar la luz o limitarse a actividades donde no se pongan en evidencia las formas de su cuerpo.

¿Qué puede una mujer hacer para sentirse mejor con su cuerpo? Podría focalizarse en el placer que su cuerpo puede dar para ella misma y para su pareja. El placer sensual es lo que importa y una pareja puede ser inventiva para extraer y ensayar lo que favorezca encontrarlo o incrementarlo. La masturbación es otra manera que la mujer puede aprender para desarrollar el placer sensual y sexual, y en el proceso, sentirse más positiva acerca de su cuerpo.

Ellas estarán muy sensibles acerca de las críticas sobre las imperfecciones de su cuerpo, si cuentan con una pareja que es persistentemente critica, sus dificultades pueden ser mayores.

Aprender a aceptar su cuerpo, no significa que una persona no haga positivos cambios y se esfuerce para mantenerlo en buena forma.

Para disfrutar el sexo, es muy importante desarrollar un saludable sentido de su propia sexualidad. Sus actitudes, emociones y deseos influyen en su yo sexual y en cómo lo percibe su pareja. Las parejas deben trabajar para mantener un saludable sentido de su propia sexualidad y, una de las mejores maneras para lograrlo es el ejercicio.

El ejercicio

Los beneficios fisiológicos y psicológicos del ejercicio están bien documentados. Afecta tanto su cuerpo como su mente. Es claro que puede contribuir a una larga expectativa de vida, a bajar la presión sanguínea y el riesgo de enfermedad cardíaca, ayudar a la pérdida de peso y mejorar la estamina, éstos son algunos de los beneficios de una buena rutina de ejercicios.

En lo psicológico favorece una perspectiva positiva, incrementa la autoestima, ayuda a reducir los niveles de estrés y a incrementar la positividad.

En los últimos años, varios estudios han explorado la conexión entre ejercicio y ejecución sexual. Naturalmente, para estar más disponible sexualmente, contribuye estar en mejor forma física. Si alguien está en buen estado físico tiene más resistencia sexual, y en consecuencia probablemente más sexo, que alguien que no lo está.

La fatiga es uno de los síntomas de estamina disminuida y, la fatiga es una de las causas para el desinterés sexual. Cuando uno de la pareja está cansado, la oportunidad para el placer sexual y la actividad decrece dramáticamente. De acuerdo a Ralph Laforge director de medicina preventiva del Memorial Hospital en San Diego, hay tres componentes claves para mejorar la estamina: resistencia aeróbica, aptitud muscular y relajación neuromuscular. El sugiere que la resistencia aeróbica es mejorada a través de una variedad de ejercicios cardiovasculares como ciclismo, trote, natación y otros. Los ejercicios de resistencia de pesas para construir aptitud muscular se encuentran en los gimnasios. Los ejercicios de relajación muscular incluyen yoga y ejercicios aeróbicos que están diseñados para relajar el cuerpo y la mente.

Los resultados de una investigación sobre los efectos de un programa de ejercicios en hombres mayores, durante 9 meses, mostró que el ejercicio no solo es bueno para la salud sino también para la vida sexual. Estos hombres reportaron que tenían más relaciones sexuales, tenían más orgasmos y se ajustaban a más actos de intimidad física. Es necesario realizar estudios en la conexión sexo y ejercicio físico en mujeres.

Ejercicios para fortalecer los músculos sexuales

Los ejercicios llamados de Kegel pueden ser especialmente importantes para los hombres y mujeres mayores para prevenir la pérdida de tono muscular pélvico que puede incrementarse con la edad.

La mujer puede notar que los músculos alrededor de su vagina tienen menos tono, esto puede darles a ella y su pareja menos fricción y consecuentemente menos intensidad durante el coito.

Estos ejercicios de contracción y relajación del músculo pubococcígeo, realizados con las piernas abiertas y unas 50 veces al día (no gasta más de 4-5 minutos), pueden tener efectos al mejorar el tono vaginal y conseguir el clímax más fácilmente con orgasmos más intensos. La fuerza de estos músculos puede ser importante si la erección de la pareja no es tan firme, como suele ocurrir en estas edades, para ayudarlo a afianzarla.

Muchas mujeres al realizar los ejercicios incrementan su deseo sexual al hacerlas más conscientes de sus sensaciones sexuales.

Dieta y sexo

Hay reportes de estudios que muestran que altos niveles de grasa pueden tener indeseables consecuencias sexuales. Así como la grasa en el torrente sanguíneo puede construir bloqueos en la arterias corazón, así puede construirlos en las arterias del pene, interfiriendo con la sangre circulante y un hombre tener dificultad para conseguir la erección. Las mujeres también pueden tener problemas con el colesterol, que bloquea el área vaginal y, en consecuencia sufrir de reducida lubricación.

La testosterona y la terapia de restitución hormonal

La TRH puede significar estrógeno, estrógeno y progesterona y paulatinamente una tercera hormona la testosterona. Esta hormona tiene un importante papel en la libido, usualmente, ha tenido un cuidado médico en mujeres, sólo cuando los niveles son demasiado altos por los posibles efectos cosméticos o de masculinización que éstos pueden producir.

Recientemente, se ha aumentado la atención sobre los efectos de la baja testosterona. Estos niveles declinan dramáticamente en mujeres jóvenes cuyos ovarios han sido removidos quirúrgicamente. Para las otras mujeres, la testosterona generalmente comienza a bajar alrededor de la época de la menopausia, aunque no es tan marcada como el estrógeno y la progesterona. Sin embargo, la caída en testosterona disponible tiene como propósito un balance de las dos hormonas -testosterona para incrementar el deseo y el estrógeno para prevenir la sequedad vaginal y reducir el dolor al coito. Las dos preparaciones han sido aprobadas por la FDA.

Si se está considerando el uso de la testosterona, recuerde lo siguiente: Los efectos atribuidos a la testosterona fueron demostrados solamente en mujeres con niveles muy abajo de lo normal. Los suplementos de testosterona no producen incremento en la libido en mujeres postmenopáusicas con niveles normales de testosterona.

Cada persona tiene una especial sensibilidad a la testosterona. Así que puede llevarse su tiempo experimentando con bajas dosis hasta lograr el efecto deseado. Algunas mujeres sienten rabia o depresión cuando los niveles están demasiado altos. Excesivas dosis pueden causar acné, hirsutismo, aumento de peso.

En octubre de 1996 se inició la II fase del estudio para evaluar el nuevo parche de testosterona (Thera Tech) para el tratamiento de la disfunción sexual femenina. Women's Health Research Center en Maryland en USA está recibiendo mujeres entre 20 y 55 años, quienes previamente han tenido una menopausia quirúrgica como resultado de una histerectomía donde los ovarios también fueron removidos. Se estima que hay más de 10 millones de mujeres viviendo en Estados Unidos y Europa que han tenido este procedimiento.

El 35% de las mujeres experimentan una gradual o súbita pérdida del deseo sexual. La más alta proporción ocurre durante la perimenopausia. La Dra Mc Coy de la U. de San Francisco estudió 16 mujeres perimenopáusicas que habían declinado en su interés sexual, sus pensamientos y sus fantasías. El suplemento de testosterona, usado en conjunto con el estrógeno, fue reconocido para marcar algunas veces una dramática diferencia.

Sinembargo, estos tratamientos, son fuente de controversias en el personal científico.

La testosterona puede también ser usada para incrementar la sensibilidad del clítoris cuando ésta ha bajado o se ha apagado. Se consigue una crema tópica para este propósito.

Histerectomía y sexualidad

Teóricamente debería tener pocos o ningún efecto en la vida sexual, pero infortunadamente para algunas es la causa de grandes problemas. La información acerca de los posibles efectos secundarios de la histerectomía debería ser clara y estar disponible pero no es el caso. En este tema hay una gran controversia entre los expertos quienes frecuentemente se contradicen.

Los mitos populares sobre los efectos de la histerectomía pueden resultar terribles. Muchas sienten que quedan vacías por dentro y que pierden femineidad y deseabilidad. Pueden creer que pierden capacidad para satisfacer a su pareja.

Unos estudios reportan que una tercera parte de las mujeres sufren el "síndrome posthisterectomía" con depresión y pérdida del interés sexual por varios meses después.

Otros estudios muestran que muchas mujeres mejoran su humor y energía y recuperan deseo y respuesta sexual a los pocos meses de la operación.

Las expectativas y conocimientos antes de la cirugía son un factor importante en cómo se puede sentir la mujer después. Si ella siente que va a perder, tiene más probabilidades de que esto sea así para ella, pero si cree y siente que dejara las molestias que está teniendo, que estará mas tranquila en su temor a un embarazo, se podrá más fácilmente sentir complacida y deseosa.

El soporte y la actitud de la pareja son muy importantes, por eso el compañero debe ser involucrado, en lo posible tanto en la información sobre el procedimiento como en sus efectos.

Medicinas que pueden bloquear la respuesta sexual

Algunos medicamentos pueden causar en las mujeres una baja en el deseo sexual o una respuesta disfuncional, sin embargo esta condición es menos común que en los hombres.

Los antidepresivos: éstos pueden causar sedación y disminuir el deseo sexual en una minoría de mujeres. La depresión en sí misma puede ser la causante de esta pérdida de interés.

Los antihistamínicos: puede tener el efecto de sequedad de las secreciones vaginales. Las mujeres mayores son particularmente vulnerables a estos efectos laterales. Los efectos desaparecen cuando se para de tomar la medicación.

Tranquilizantes: se ha conocido que pueden causar pérdida del deseo sexual. Hombres y mujeres mayores pueden ser más vulnerables a estos efectos colaterales.

Si una persona está tomando estas medicinas y tiene dificultades sexuales, no es seguro que la medicina sea necesariamente la responsable del problema.

Masturbación

Numerosos estudios nos muestran que la masturbación es una práctica común entre adultos, muchos de los cuales disfrutan también de una sexualidad en pareja.

Los terapistas la recomiendan, en muchos casos, como una forma de aprender, de recuperar o de conservar su expresión sexual. Se puede aprender a vivirla en una forma saludable.

La persona puede crear las condiciones favorables y creativas para incrementar el placer emocional y físico durante la masturbación: fantasear estimulado por una lectura o una película, se puede usar un lubricante en las manos para reducir la irritación de la fricción o puede resultar muy placentero el uso de un vibrador.

La masturbación puede evitar la frustración de muchas personas mayores que sin pareja o con una pareja rechazarte, tienen un buen deseo sexual.

En investigaciones de Kinsey, se ha reportado que el 55% de las mujeres solas alrededor de los 50 años se masturbaban hasta el orgasmo y el 33% de las mayores de 70 años.

Aquellas mujeres que tienen comportamientos masturbatorios presentan menos atrofia vaginal y problemas genitales que aquellas que no tienen actividad sexual.

El 40% de las mujeres tienen orgasmos durante el sueño y parecen hacerse más comunes a medida que la mujer envejece. El encuentro con estos orgasmos facilita a algunas mujeres la búsqueda de las posibilidades autoeróticas.

El punto G

Si bien es conocido que el foco primario de la sensibilidad sexual de la mujer es el área alrededor de su clítoris y sus labios vaginales, hay otra área dentro de su vagina que puede ser muy sensitiva: el punto G o de Graffenberg descrito en 1950 pero que sólo recientemente se le ha reconocido su importancia.

Cuando ella está acostada en su espalda, se localiza en la pared alta de la vagina, aproximadamente a una y media pulgada dentro.

Varía mucho el grado de sensibilidad a la estimulación del punto G. Si la mujer responde hay una gran posibilidad de placer. Resulta más fácil estimularlo con los dedos. En la relación sexual es necesario asumir posiciones que faciliten que el pene lo toque en forma directa. Se conserva muy bien su sensibilidad con el paso de los años.

Aprender a ser pareja mayor - tiempo para expresar afecto

De acuerdo a muchos terapeutas sexuales, el hombre y la mujer quieren la misma cosa en su relación: afecto con manifestaciones físicas. En la medida que pasan los años no importan tanto los cuerpos perfectos o los regalos caros; quieren grandes dosis de abrazos, besos y caricias.

Tocar físicamente y las variadas expresiones de afecto son importantes para la salud y la felicidad de adultos y de niños. Para las relaciones amorosas es una forma directa de decir te quiero.

Con el tiempo muchas parejas caen en el hábito de tocarse únicamente cuando van a tener relaciones sexuales. Por ende pueden sentir que no dan ni reciben suficientes abrazos y besos.

Siendo amorosos, dándose tiempo para acariciarse pueden traer romance, relax y pasión y retomar la vida sexual con intensidad. Es también una forma de disolver los viejos resentimientos.

Se recomienda ensayar:

1. Restablecer hábitos que aseguren dar y recibir afecto físico, al despertar por la mañana abrazarse o al salir o volver a casa, hacerlo al ver televisión o escuchar música.

2. Aprender a darse ratos cuando estén tensos, cansados o presionados. Pueden sentir que al estar en mejor condición también eran más aceptadores de la pareja.

3. No asuman que saben cómo tocar a su pareja. Exploren y pregunten.

4. Diferencie entre los momentos o las caricias físicas que no tienen una intención sexual de aquellas que son un claro preludio sexual. La pareja puede desear muchas veces ser acariciada o consentida pero si esto no le trae un compromiso sexual.

Para hombres y mujeres después de los 40 es vital aprender cómo el tiempo puede modificar la respuesta corporal a la estimulación sexual y cómo adaptar la conducta sexual a los cambios.

La mujer mayor usualmente toma más tiempo para llegar a estar excitada y lubrica más despacio y en menos cantidad. Es valioso prolongar los preludios y tener una estimulación apropiada de las zonas erógenas para favorecer la posibilidad de más pasión y excitación. Toma tiempo explorar y aprender varias técnicas de acariciar que resulten efectivas para cada pareja en particular y que consigan incrementar su excitación. Si la lubricación es escasa se puede ayudar con saliva o un gel lubricante que puede recomendar el ginecólogo.

La mayoría de los hombres subestiman el tiempo que toma a una mujer estar lista para la penetración. Es interesante aprender a abrirse a la variedad en el encuentro amoroso. El ambiente erótico con generosas caricias físicas, verbales y ambientales mejora la reacción de los dos.

Si la mujer está insatisfecha o tiene sentimientos molestos, su interés en participar activamente en la relación sexual podría perderse. Es importante mantenerse abierto para una comunicación honesta de doble vía que les permita reconocer cambios que puedan afectar su vida sexual.

Otro punto de interés: aprender a manejar las reacciones sexuales del hombre mayor: la disfunción erectiva, la falta de eyaculación, la lentitud en la respuesta erectiva, valorando la satisfacción de los juegos y de otras alternativas placenteras como el sexo oral o la mutua masturbación. Algunas de estas dificultades pueden tener un poderoso ingrediente psicológico marcado por las expectativas de la mujer o por la ansiedad u otros factores emocionales.

Insistiremos en que es posible tener una vida sexual satisfactoria a cualquier edad. Las parejas que disfrutan de una buena relación y de una actitud positiva frente a la sexualidad pueden beneficiarse de los nuevos materiales que se producen para aprender más sobre la sexualidad en personas mayores. Los videos "Guía para un gran sexo después de los 40" "o después de los 50" no sólo habla sobre los cambios físicos que ocurren con la edad sino de las posibilidades frente a la sexualidad y a cómo combatir el aburrimiento. Es especial ver que las parejas allí son reales, no actores, con cuerpos reales con sus imperfecciones, pero aceptados.

El cine puede ser una herramienta para aprender, para abrir la comunicación sexual en especial para aquellos que no hablan de los temas sexuales. Muchas mujeres mayores están indecisas en cuanto a hacer cosas diferentes por el temor de que su esposo pregunte dónde lo aprendió. Una película o un buen libro los puede orientar. La mayoría de las personas mayores prefieren un tipo de cine más sensual que los ayude a sobrellevar la inhibición o la condición de pérdida crónica del deseo sexual, que no es inusual cuando la relación se convierte en rutina y monotonía.

Variables que presentan efectos benéficos en la sexualidad de la mujer mayor

La doctora Beverly Jhonson de la Universidad de Vermont investigó a 660 mujeres de 51 a 89 años y encontró que los siguientes factores favorecían una positiva expresión sexual:

Fuerte autoestima, se sentían valiosas, confiaban en ellas y aceptaban su cuerpo.

Relación muy cercana, muy íntima con su pareja.

Conocimientos apropiados sobre la sexualidad y los cambios de la madurez.

Actitudes sexuales con puntos de vista abiertos sobre la conducta sexual.

Interés sexual al mantener la atracción física hacia su pareja.

Participan sexualmente y se involucran activamente en la actividad sexual.

Satisfacción sexual en sus momentos sexuales.

Algunos mitos sobre sexualidad y edad mayor

1. El sexo es solamente para los jóvenes.

Esto es perpetuado por los medios que hacen que parezca como si sólo la gente joven y atractiva disfruta la vida sexual. Ocasionalmente, el cine o la t.v. muestran hombres mayores que son claramente deseables para la mujer. Lo contrario es muy raro. Otro factor que puede contribuir a este mito es que algunas mujeres pierden interés en el sexo después de la menopausia. Aunque pueden existir causas físicas, algunas veces las razones psicológicas son de gran peso. Una mujer que asocia su femineidad con la capacidad reproductiva puede sentirse inadecuada y menos sexual. Hay mujeres que no disfrutaban el sexo y usan la menopausia como la excusa para acabar las relaciones sexuales. De otro lado, hay mujeres que se sienten que la edad las ha vuelto poco deseables o que los cambios corporales las abochornan para pensar en una sexualidad activa. Pero tenemos bien claro que son muchos y muchas los que conservan y luchan por mantener una sexualidad activa y satisfactoria en las edades avanzadas de sus vidas y en consecuencia es indispensable modificar la creencia de que el sexo es sinónimo de juventud.

2. El sexo es para los saludables físicamente.

Hombres y mujeres con un problema médico pueden creer que están muy enfermos para cualquier actividad sexual. La pareja puede tener miedo de hacer daño si toma una iniciativa sexual. Pero generalmente, no hay una razón médica para abstenerse del contacto sexual. Erróneamente, muchas personas creen que la relación sexual u otras actividades sexuales son un riesgo físico para la persona enferma, pero

esto es un caso raro. Cuando uno o ambos miembros de la pareja tiene una condición médica, es importante que ellos tomen acciones preventivas e información antes de hacer la relación pero se den el derecho a expresar su sexualidad en la forma y con las posibilidades que tengan. No es justo que tengan que abolir su sexualidad.

3. Sexo significa relación sexual.

Es erróneo creer que el acto sexual sea la única forma viable de expresar la sexualidad. Esto depriva a las parejas de una excitante variedad de otros placeres. Aceptar estas ideas puede ser especialmente limitante para las mujeres, en razón a que ellas suelen requerir más que el coito para llegar a sentirse plenamente excitadas y para conseguir el orgasmo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Acuña A, Nader L. Palacio ML. Enciclopedia del sexo y de la educación sexual. Tomo II Editorial Zamora. Colombia 1996.
2. Acuña A. Sexo y edad. De la madurez a la vejez. Editorial Artes Gráficas Cafam. Bogotá 1984.
3. Butler MD. Love and sex after 60. New York. 1994.