

Los vaivenes del deseo a todas las edades

La sexualidad, como todo en la vida, evoluciona con el tiempo. Va de la fogosidad de la juventud a la relajación de la edad madura. Saber adaptarnos a cada etapa para poder vivirla en plenitud es la mejor manera de surfear el cambiante oleaje del deseo sin renunciar a disfrutar a cualquier edad.

**“CON LOS AÑOS,
EL DESEO SE VA
RELAJANDO Y SE
INCREMENTA EL
COMPONENTE
AMOROSO”**

La sexualidad, con sus altos y sus bajos, va evolucionando con el tiempo. Del ímpetu y la inexperiencia, propios de la juventud, se pasa a la menor energía de la edad madura, pero también a la relajación y la distensión. Un proceso en el que intervienen no sólo los cambios físicos, sino también las experiencias que vamos acumulando, el mayor conocimiento de nosotros mismos, de lo que nos gusta, de lo que necesitamos... Así, cada etapa vital tiene sus pros y sus contras, y en todas tiene cabida el deseo. También dentro de una relación la sexualidad evoluciona con los años. Si al principio la pasión se desborda, con el tiempo, el deseo se calma, sin extinguirse, y, a cambio, se gana en intimidad y compenetración. Una ecuación, señala el psicólogo y sexólogo Xavier Conesa (www.xavierconesa.com), que puede resultar algo paradójica: “A veces parece que la naturaleza ha sido un poco cruel a la hora de combinar el deseo o la atracción con el componente amoroso o de complicidad, porque si ponemos el deseo en dos balanzas, al principio, cuando se establece la relación de pareja, éste cobra una gran entidad, con una carga extraordinaria, y, en paralelo, obviamente, cuando empieza la relación, la complicidad, la compenetración o el amor con mayúsculas aún no han tomado forma. Y, a medida que pasan los años, la balanza se va decantando a la inversa: la atracción sexual, el deseo, se va relajando y, en cambio, se incrementa todo el componente amoroso de complicidad, de cariño”.





Amaia

27 años,
formuladora
de cosméticos

“Creo que el deseo no tiene que ver con la edad, sino que pasa por ciclos en todas las relaciones. Quizás con una pareja nueva todo es muy excitante, y creo que hay formas de mantener ese deseo, pero si los dos no ponen de su parte para que sea así, se puede estancar, y da igual la edad. Hay que trabajárselo más al cabo del tiempo para mantener la pasión. Aunque hace tiempo que no tengo una relación con esa continuidad, en la que la pasión da lugar a un amor más profundo, sí creo que es así. Hoy en día a todos nos gustan los principios de las relaciones, cuando hay mucha pasión, pero enseguida perdemos el interés. Y antes de involucrarte y llegar a esa relación de amor con una pasión más estabilizada, desistes y cambias, porque a lo mejor has conocido a otra persona. Te mantienes abierto a conocer a otras personas y no acabas de profundizar en la relación y encontrar un amor más estable. Es como si nos diera miedo el momento en el que hay que trabajárselo más para que las cosas funcionen, y preferimos pasar a lo siguiente antes que hacer ese esfuerzo”.



Laia

36 años, gestora cultural

“Creo que el deseo va fluctuando, no pienso que tenga que ver con la edad, sino con el momento vital, tanto de la relación como de uno mismo. Yo acabo de ser madre, y ahora mismo estoy en la cuarentena, así que, aunque sienta deseo, ya sé que no es posible. Durante el embarazo, por ejemplo, sí hay momentos en los que existe como un impulso, pero luego también llega un momento en el que dices: ‘No estoy para eso’. Ahora, como mi maternidad es muy reciente, no sé cómo va a evolucionar. De momento, siento más las ganas del contacto, que del sexo loco, de encontrar un espacio de nuevo para la pareja, de recuperar esa intimidad de dos. Creo que, dentro de una relación, el hecho de que las cosas vayan mejor o peor afecta directamente a la vida sexual. Es una cosa de dos. Puedes tener la libido disparada, pero si las cosas no van bien, difícilmente se disfrutará de la sexualidad. Pienso que, con el tiempo, cuando se establecen ya rutinas, hay que incentivar las cosas y cambiar las normas de vez en cuando para renovar el deseo. A veces, la convivencia también afecta, ya que, aunque facilita poder disfrutar del sexo, al final no encuentras nunca el momento, dejándolo siempre para después”.

Cuando el deseo nos hace bellos

“No me gustaban mis piernas, que encontraba pesadas y mal dibujadas –cuenta Julia, de 28 años–. Nunca llevaba falda, y cuando hacía el amor ponía el pretexto de ser friolera para poder disimularlas, cubriéndome con la sábana hasta la cintura. Hasta que, un día, un hombre con el que tuve una relación de unos meses las besó con pasión, comparándolas con columnas de mármol. Nunca he olvidado sus palabras, y desde entonces estoy mucho menos obsesionada con la idea de esconderlas. No me encantan, pero sé que pueden gustar”. El deseo del otro, como en el caso de Julia, puede ayudarnos a transformar la visión que tenemos de nuestro propio cuerpo y aceptarlo.

A cualquier edad, el miedo a exponernos al otro, que, en el caso del sexo, empieza por mostrarnos sin el escudo de la ropa, muchas veces se interpone en nuestro deseo. Sin embargo, es precisamente la mirada deseante del otro la que puede ayudarnos a aceptarnos y a darnos cuenta de que lo que para nosotros puede ser motivo de vergüenza, puede pasar completamente desapercibido para el otro, o incluso ser considerado como una virtud. Y aunque la aceptación de uno mismo es un proceso más complejo, sentirnos deseados tal y como somos puede ayudarnos a dirigirnos una mirada más amable a nosotros mismos, y a disfrutar así con menos miedo y mayor libertad de la sexualidad.

LA FORMA EN QUE EL DESEO EVOLUCIONA CON LOS AÑOS EN HOMBRES Y MUJERES ES, A MENUDO, CONTRADICTORIA

►►► UN DESEO DESACOMPASADO

La forma en que el deseo evoluciona con los años en hombres y mujeres es también, a menudo, contradictoria. Así, señala el experto: “Parece que existe una falta de sintonía” entre el deseo sexual masculino y el femenino. El deseo en el hombre suele ser, en los primeros años de la relación, en términos generales, muy intenso, y “a medida que pasa el tiempo se va relajando y convirtiéndose en una sexualidad más distendida”. En cambio, señala el experto, “a grandes rasgos, en la mujer funciona un poco a la inversa. La mujer joven, en un sentido amplio del término, que tiene que hacerse cargo del trabajo, los hijos, la casa..., se siente interesada por el sexo, pero no con la virulencia de los hombres. Curiosamente, a medida que pasan las décadas, cuando se libera de la carga de los hijos, porque se han hecho mayores, y vive el trabajo de una forma más distendida, en torno a los 40 o los 50 años, se detecta, a menudo, un mayor interés de la mujer en el sexo, en detrimento de un interés menguante en el hombre”. Por ello, explica Conesa, si en los primeros años de la relación, en las parejas que van a consulta, suele ser él quien se queja de la falta de deseo de ella, con los años se intercambian los papeles. “Por eso, en consulta nos encontramos a veces con que es la mujer quien se queja de que tiene ‘ganás’, y su marido está menos interesado en el sexo”.

LA MATERNIDAD, UN PUNTO DE INFLEXIÓN

En las etapas del deseo, especialmente el femenino, la llegada de los hijos supone un punto de inflexión. Como explica la sexóloga zaragozana Arantxa Martínez Bardaji (www.psicologiycoaching-zaragoza.es): “El deseo, sobre todo el de la mujer, baja, y si no se encaja de una forma adecuada, suele haber problemas. La maternidad condiciona totalmente la respuesta sexual no sólo a nivel práctico o logístico (tiempo del que disponemos), sino a nivel hormonal y fisiológico”. Por ello la sexóloga enfatiza la importancia de “una buena información”. Y no sólo teórica, sino también ►►►

“LA MATERNIDAD
CONDICIONA LA
RESPUESTA SEXUAL
NO SÓLO A NIVEL
PRÁCTICO, SINO
TAMBIÉN
HORMONAL Y
FISIOLÓGICO”

“LA DE LA EDAD MADURA ES UNA SEXUALIDAD CON CALMA, EN LA QUE **NO SE BUSCAN OBJETIVOS** Y ES MÁS DISTENDIDA”

►► emocional, ya que, nos dice: “No sólo tengo que saber la importancia de los cambios hormonales, sino cómo estamos mi pareja y yo a nivel emocional y cómo debemos gestionar nuestras emociones para que salga fortalecida de esta situación. Por eso, la formación, la educación y el crecimiento a nivel emocional son importantísimos”, subraya, incidiendo en que la llegada de un hijo es un momento en el que “suelen tener lugar la mayoría de las primeras crisis de pareja”.

Aunque, una vez adaptados a la nueva situación, el deseo se recupera. Y si bien las prioridades son otras, la sexualidad puede, y debe, poco a poco

recuperar su lugar dentro de la relación. Además de la llegada de un hijo, también el momento de “buscar” un hijo puede afectar a la sexualidad, especialmente en parejas de más de 35 años, cuando la concepción, a menudo, requiere una

cierta planificación. Se da entonces, señala Xavier Conesa, “una sexualidad de termómetro”, más utilitaria, que puede dar al hombre “la sensación de un sexo sin ganas, con presión”. Aunque se trata de algo anecdótico que responde a una situación muy concreta y a un anhelo común de paternidad y maternidad.

UNA SEXUALIDAD RELAJADA

Para la mujer, la llegada de la menopausia suele suponer también una bajada del deseo debido a los cambios hormonales. Pero, una vez estabilizados los cambios, el deseo se renueva. De hecho, a pesar de que la energía y los cuerpos son distintos a los 50 años, y especialmente a partir de los 60, que a los 20 o a los 30, la sexualidad puede ser igualmente enriquecedora, pues

existe un mayor conocimiento de uno mismo, una menor presión en cuanto a estar o no a la altura de las expectativas y, si la relación es de muchos años, un mayor conocimiento también del otro. “Es una sexualidad con calma, en la que no se buscan objetivos. Es más distendida porque ha habido un proceso de adaptación en parejas que llevan muchos años juntas”, apunta Xavier Conesa. “A estas edades –prosigue el especialista– se tiende a vivir una sexualidad no genitalizada, una sexualidad más abierta, más una sensualidad, con ese, que una sexualidad”. Una transformación de la vida sexual que no se suele vivir desde la frustración, pues los cambios son progresivos, paulatinos, adaptando la sexualidad a las condiciones físicas y a la energía que disponemos en cada momento, sin dejar de disfrutar.

El orgasmo no lo es todo

A cualquier edad, llegar al orgasmo, tanto para ellos como para ellas, parece una preocupación mayor. Una preocupación dirigida, a menudo, tanto a uno mismo, alcanzarlo, como hacia el otro, lograr que el otro también llegue al clímax, pues, de lo contrario, sentimos que no hemos hecho bien “nuestro trabajo” o que no somos lo suficientemente deseables... Sin embargo, estar preocupados es, precisamente, la mejor manera de reducir las posibilidades de gozar. En su libro *Sexo inteligente* (Urano, 2012), el sexólogo americano Marty Klein escribe: “Convertir el orgasmo en el objetivo del coito es un problema por un par de razones: 1) Hace que sea más difícil llegar a él. 2) Devalúa todas las actividades sexuales que no conducen al orgasmo”. Y nos recuerda que “el orgasmo supone el uno por ciento, o menos, de todo el tiempo total que dura el acto sexual”. Un porcentaje muy pequeño para reducirlo todo a él. Dejar de concebir la sexualidad en términos de “resultados” es una buena manera de poder disfrutar de ella de forma más relajada sea cual sea nuestra edad. Se trata de dar y recibir placer, y no de una competición para alcanzar una “meta”. Por ello, el autor aconseja: “Haz las cosas que te gustan cuando haces el amor. Excítate, complácete a ti mismo y a tu pareja. Incluye el orgasmo si lo deseas. Pero ten una sexualidad tan placentera que incluso sin llegar al clímax, sientas que ha valido la pena”.

NÚRIA BERLANGA

FLAMINIA PELAZZI



Asunción, 51 años, telefonista

“Creo que, con la edad, el deseo va evolucionando... En mi caso, lo siento mucho menos. Tal vez para otras personas la bajada del deseo sea más paulatina, pero a mí me vino muy de golpe. A los 49 años tuve un punto de inflexión e hice varios cambios en mi vida: dejé de fumar, me dejé el pelo blanco, me quité un montón de tonterías de encima y, de pronto, sentí que ya no necesitaba el sexo. O no como antes. Algo que a mi marido no le hace mucha gracia, claro. Aunque, a pesar de que baje el deseo, con el tiempo la relación gana en otras cosas. Mi marido es mi amigo, mi compañero. Tenemos otra forma de relacionarnos. No significa que no tengamos nunca sexo, claro, seguimos teniendo nuestros momentos, pero no es como antes, no hay ese deseo de ‘aquí te pillo, aquí te mato’. Aunque sí creo que el deseo se puede remontar, no es algo lineal, hay altos y bajos a lo largo de la relación, y vuelve a surgir. Pero pienso que, con los años, te lo tienes que trabajar más. Las cosas ya no pasan porque sí. Hay que ir buscando estímulos, ser más imaginativos. Con eso tengo suerte, siempre he sido muy abierta en esos temas, no me importa ver una película porno, por ejemplo; de hecho, hasta me gusta. Pero la verdad es que, en general, con los años, todo lo relacionado con el sexo da más pereza que antes”.