TuSalud

El envejecimiento y la salud sexual no son incompatibles

Dos personas mayores nos cuentan cómo ha evolucionado su salud sexual

May 3, 2021 By Tim Murphy

¿Quién habrá dicho que el sexo y la edad madura no van de la mano? La verdad es que nuestra parte sexual nunca muere, porque nuestra sexualidad vive tanto entre nuestras piernas como en nuestra cabeza. Pero también es cierto que la sociedad a menudo trata a las personas mayores como si no fueran seres sexuales.

“A menudo las personas mayores no están incluidas en ninguna campaña relacionada con la salud sexual, donde todas las personas que ves en los anuncios son jóvenes y se ven fantásticos”, dice Asa Radix, MD, PhD, Director en jefe de investigación y educación de New York City’s Callen-Lorde Community Health Center, y Vice director de la Junta ejecutiva de American Sexual Health Association (ASHA). “Pero las personas mayores siguen teniendo relaciones sexuales y tendrán preocupaciones sobre su salud sexual”.

Tomemos a Carl, 66, por ejemplo. Es un hombre negro gay de la zona de Atlanta, educador jubilado y artista plástico, evitó contraer el VIH durante toda su vida, en décadas en las que muchos hombres gay no tuvieron tanta suerte.

“No sé cómo me mantuve VIH negativo por tanto tiempo”, dice, “porque no tuve sexo más seguro todo el tiempo”. Ahora que ya está en edad de recibir el seguro social, pero se mantiene sexualmente activo, quiere permanecer VIH negativo. Por eso hace cuatro años comenzó a tomar la profilaxis pre-exposición (PrEP), una píldora que se toma todos los días para prevenir contraer el VIH.

Primero dice que habló con un amigo, otro hombre gay negro que ha trabajado durante años en la prevención del VIH. Después se lo comentó a su doctor. “Ya otros pacientes le habían preguntado al respecto, así que se informó y luego me lo recetó”.

Ahora dice que le gusta el hecho de que además de usar condones cuando tiene sexo, tiene la protección adicional de la PrEP. “Después de todos estos años de mantenerme VIH negativo, sentí que sería una tremenda lástima contraer el VIH a los 60s”.

Después está Elizabeth, 61. Actualmente se está quedando en Las Vegas, ella es una artista escénica, de origen cubano y portorriqueño, basada en Nueva York durante mucho tiempo. Ella cuenta que ha tenido una vida sexual salvaje y gratificante, incluyendo los primeros años de la relación de 13 años que lleva con un activista y compañero de escenario. “Somos dos personas que siempre dijeron, no vamos a convertirnos en esas parejas que no tienen sexo”, dice.

Pero luego llegó su menopausia y problemas de espalda. Ya no sentía deseo de volver a tener sexo y su pareja se sentía resentido al respecto. “Él no entendía los cambios por los que estaba pasando mi cuerpo”, dice. Hizo falta una charla importante. “Le dije: ‘Tienes que preguntarme qué cosas necesitas cambiar cuando tenemos sexo, porque siento que no quieres cambiar nada. Quieres hacer lo que siempre hiciste y eso es algo que yo no estoy dispuesta a sostener en este momento’. Esas fueron charlas muy difíciles, sin duda”.

Después su pareja desarrolló problemas graves en la rodilla, y de pronto, ninguno de los dos estaba con ganas de tener sexo explosivo. Además, con el encierro por la pandemia de COVID-19, los dos estaban aumentando de peso. Elizabeth dice que ese es el lugar donde están ahora, no sólo igualmente carentes de deseo de tener sexo duro, sino también aprendiendo a aceptar este momento juntos y encontrando nuevas formas de intimidad en este entorno.

“Cuando pensamos que nos debería molestar, no nos molesta”, dice. “Esta es nuestra situación, y está bien. Ahora la intimidad para nosotros es abrazarnos, besarnos y “te hago un café”.

Carl y Elizabeth reflexionan sobre las diferentes maneras en las que nuestra vida sexual evoluciona a medida que envejecemos. Eso está bien, dice Radix de ASHA.

La página web de ASHA, ashasexualhealth.org, es una excelente fuente de variada información sobre salud sexual, incluyendo dónde encontrar un proveedor de salud sexual comprensivo cerca de ti.

“La salud sexual significa poder asumir y disfrutar tu sexualidad durante toda tu vida, porque es una parte importante de la vida”, dice Radix. “A menudo, las personas piensan que sólo se trata de recibir tratamiento para infecciones de transmisión sexual (ITSs), pero también tiene que ver con tu bienestar emocional y mental en relación con la sexualidad”.

Radix insta a las personas a ser abiertas y honestas con sus proveedores primarios de atención acerca de todos los temas relacionados con el sexo, incluyendo lo que él llama esos preocupantes “goteos y picazones” en la zona genital o anal, disfunción sexual o eréctil, hasta traumas pasados, así como sobre la coerción, o el abuso verbal o físico de una pareja íntima.

“Es útil escribir una lista de preguntas o preocupaciones de antemano”, dice. “De esa manera es más posible que no te olvides ni que te pongas nerviosx”.

Idealmente, dice Radix, un proveedor de salud abordará suavemente el tema de la salud sexual

como parte de tu salud en general, pero no todos los proveedores de salud están entrenados para hacerlo, esto es algo que organizaciones como ASHA están tratando de cambiar. Él opina que si tu proveedor de salud no está abierto a escuchar tus preocupaciones acerca del sexo, tal vez tengas que buscar en otro lado.

Puedes querer hablar con tu proveedor de atención sobre hacerte pruebas de ITSs con regularidad, como el VIH, la sífilis, la gonorrea y la clamidia, aunque creas que estás en una relación monógama, no conoces con seguridad el historial sexual completo de tu pareja.

Puedes querer hablar sobre opciones preventivas, como condones, empezar la profilaxis pre-exposición (PrEP), para prevenir el VIH, o vacunarte contra la hepatitis A o B, o contra el virus de papiloma humano (VPH), algunas cepas del cual se sabe que causan varios tipos de cáncer.

También puedes querer hablar sobre la incapacidad de sentirte sexualmente excitado, mantener una erección o tener un orgasmo. Un buen proveedor de atención puede ayudarte a determinar si dichos problemas están relacionados con efectos secundarios de los medicamentos que estás tomando, con baja testosterona o con depresión, ansiedad u otro tema de salud mental.

“La historia de cada uno es única”, dice Radix, “por eso no sientas vergüenza, porque el sexo está hecho para disfrutarlo”.

Y él dice que esto es así tanto para las personas de más de 50 como para todes les demás, y tal vez más aún. “A menudo cuando la gente envejece, empieza a tomar varios medicamentos, muchos de los cuales pueden tener efectos secundarios sexuales. Las personas mayores con vagina pueden tener mucha sequedad, pero ¿alguna vez has visto una publicidad de lubricantes que apunte a esa población?”. Y nota que, en algunos casos puede ser más difícil encontrar parejas sexuales para los adultos mayores.

Lo importante, dice, es que las personas mayores puedan hablar sobre su sexualidad y su salud sexual, ya sea con su pareja sexual actual o potencial, con los proveedores de atención médica o con sus amigxs.

Por eso Carl comenzó a tomar PrEP. “Cuidar mi salud sexual significa cuidarme a mi mismo y a mis parejas”, dice, “y ser consciente de todos los riesgos que existen, especialmente si estás teniendo sexo con más de una persona”.

Y es lo que llevó a Elizabeth y a su pareja a encontrar bienestar y seguridad dentro de la sequía sexual que están pasando. “Hay tantas preguntas sin respuesta en nuestra vida en este momento, y no sólo sobre el COVID”, que los ha dejado varados en Las Vegas, en vez de su departamento de Harlem. “Cuando se acomoden las cosas, ya hablaremos sobre cómo volveremos a tener sexo y cómo será. Encontraremos otra forma”.

Mientras tanto, dice “Todo lo demás de la relación está en su sitio. Somos completamente pareja”.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/el-envejecimiento-y-la-salud-sexual-son-incompatibles