

Sexualitat

LA SEXUALITAT A LA TERCERA EDAT

Potser, un dels estudis més importants portats a terme per Masters i Jhonson, i per Shere Hite, és el referent a la sexualitat a la tercera edat, des de sempre considerada inexistent, pràcticament.

Una cosa important a tenir en compte, en aquest aspecte, és que moltes dones esperen l'arribada de la menopausa amb il·lusió, perquè ja no es veuran obligades a tenir unes relacions sexuals totalment insatisfactòries. És llastimós el fet que hi hagi dones que esperin amb alegria la desaparició de la seva vida sexual, però és comprensible si tenim en compte que la majoria d'aquestes dones no han gaudit mai de la sexualitat. Així doncs, allò interessant seria que tothom obtingués la gratificació sexual suficient per a no haver de viure la sexualitat com una obligació.

La ignorància és una de les principals causes d'insatisfacció sexual en totes les edats, però les seves majors conseqüències tenen lloc en arribar a una edat avançada.

Masters i Jhonson demostren que, si bé la resposta sexual de l'home i de la dona canvia amb l'edat, no desapareix gens la possibilitat d'una gratificació en aquest nivell, en cap edat.

La raó de la variació de la resposta, té relació amb els canvis que hi ha en tot l'or-

ganisme, és a dir, amb la "lenticificació" de tots els processos amb l'edat.

RESPOSTA DE L'HOME A LA TERCERA EDAT

La fase d'excitació sol necessitar una mica més de temps, l'erecció tarda més a produir-se, i és probable que la duresa del membre viril sigui menor. Per altra banda, és possible un major control de l'ejaculació i l'erecció es pot mantenir més temps arribant a un nivell gratificant de tensió sexual sense sentir la necessitat imperiosa d'ejacular.

L'ejaculació sol presentar-se en dos moments: "l'estadi d'inevitabilitat", és a dir, el temps en què l'home s'adona que ejacularà i no pot tornar enrera, o "l'estadi d'expulsió", durant el qual el membre exprimeix el líquid seminal.

Després dels cinquanta anys, s'escurça l'estadi d'inevitabilitat, o inclús desapareix. És molt freqüent l'ejaculació en un sol estadi. L'expulsió del semen és també menys imperiosa, i no s'expulsa tanta quantitat de líquid seminal.

L'erecció es perd totalment al cap de pocs segons d'haver-se produït l'ejaculació i el període refractari és més llarg.

Així doncs, coneixent tots aquests factors i no considerant-los anormals, o l'inici del final de la vida sexual, es podrà mantenir una relació sexual satisfactòria tota la vida.

A alguns homes, els angoixa la "lenticificació" del procés sexual, però només cal dir-los que tampoc un home, a la tercera edat, no corre a la mateixa velocitat que una persona jove i, per tant, la "lenticificació" en tots els aspectes de la vida, és un procés natural, i cal considerar la tercera edat com una nova i diferent manera de viure, però no per això menys interessant.

RESPOSTA DE LA DONA A LA TERCERA EDAT

Els estudis de Masters i Jhonson demostren que és del tot normal, i molt beneficiós per a les dones d'edat, continuar l'activitat sexual.

Les dones experimenten el mateix procés de "lenticificació" progressiva i la mateixa disminució d'hormones que els homes. Com a resultat d'això, hi ha canvis a les relacions sexuals i a l'anatomia dels òrgans sexuals.

La lubrificació de la vagina, primer senyal d'excitació de la dona, es produeix més lentament i en menor quantitat. El clítoris també pot disminuir de tamany encara que segueix responent a l'estimulació sexual i transmet l'excitació. La vagina es torna una mica menys ampla.

La fase orgàsmica també és més curta tal com passa als homes de la mateixa edat, i la fase de resolució és més ràpida.

Després de la retirada de les menstruacions, el coit pot resultar dolorós, perquè la disminució d'hormones fa que les parets vaginals s'aprimin i perdin elasticitat. En aquests casos es pot utilitzar algun lubricant o algun tractament hormonal, si es vol utilitzar el coit com a joc sexual, o adaptar nous jocs eròtics que també satisfacin i no necessitin el coit.

Segons Shere Hite, és cert que la capacitat reproductora s'acaba amb la retirada de les menstruacions, així com hi ha una disminució de la lubrificació vaginal però per altra banda augmenta la capacitat per a l'orgasme i el desig sexual degut a la pèrdua de la por a l'embaràs. Segons ella la sexualitat i la capacitat d'experimentar plaer sexual són atributs que duren tota la vida, i de la mateixa manera que durant la infància tampoc no tenim capacitat de reproducció, però sí som capaços de sentir plaer sexual, hem de considerar l'època de la tercera edat com una nova etapa en la qual la sexualitat ens pot resultar tan gratificant com sempre, sense necessitat de temors a l'embaràs, ni de la utilització de mètodes anticonceptius.

CONCLUSIONS

Hauríem de considerar la tercera edat no com un canvi total en la vida sinó com un producte d'una evolució del nostre cos i de la nostra ment, intentant no viure-la com una situació penosa, sinó com una època amb condicions diferents.

I ja seria hora que reivindicéssim el dret al plaer (i no exclusivament al sexual) de tots nosaltres, i en concret d'aquest sector de la societat tan sovint rebutjat i menyspreat: les persones de la tercera edat. Tots som persones, i el sol fet de l'edat no pot ser motiu de marginació en aquesta societat.

Rosa Almirall



BREU:

El govern espanyol vol comprar 144 avions militars per un valor de 200.000.000.000. Sí, sí dos cents mil milions de pessetes.