

Dónde: PR2 - Tema 3 - Módulo 3.3 - Primer vídeo de la sección Recursos de vídeo: "Envejecimiento y sexualidad: El problema nº 1 y la solución"

<https://edusexage-mooc.eu/topic3/>

VIDEO: Envejecimiento y sexualidad - El problema nº 1 y la solución

Dra. Cheryl Fraseer: Hola, soy la Dra. Cheryl Fraseer, bienvenidos al video de esta semana "Love Byte". Hoy, voy a hablar de un tema espinoso para cualquiera de nosotros en un cuerpo humano que es, ¿qué hacemos con los cambios en la sexualidad que viene junto con el envejecimiento. Ahora bien, esto es cierto en cualquier rango de edad, pero donde más recibo esta pregunta es de las personas en sus 40s y 50s y 60s. Ahora bien, ya sea que estés en un cuerpo masculino o femenino, en tus 50s vas a, muy probablemente, notar algunos cambios en tu funcionamiento sexual y tu deseo sexual. Voy a hablar brevemente de ellos. Este es un gran tema y puedo hacer algunas enseñanzas más largas en otro momento, pero sólo quiero tranquilizarte, en primer lugar es normal que si te estás haciendo un poco mayor o has estado en tu relación durante un par de décadas, tengas muy poco deseo sexual espontáneo. ¿Qué significa esto? Significa que no te apetece arrancarle la ropa a tu pareja de repente. Eso tiende a cambiar con el tiempo y una de las maneras de arreglarlo es elegir ser sexual, crear algo llamado deseo sexual receptivo, que es en respuesta a algo que te excita, no espontáneamente, sino en respuesta a, bueno, no he hecho el amor en unas semanas y te echo de menos, voy a elegir empezar a besarte y tocarte. Entonces mi cuerpo responde, me excito. O en respuesta a Sé que si hacemos el amor, me voy a sentir cerca y mimoso y voy a dormir mejor, así que voy a empezar a hacer el amor y tocarte en respuesta a la elección de apagar la televisión, conseguir la ducha muy agradable y caliente e ir a tener una ducha erótica de lujo encantador juntos. Entonces en respuesta a eso el deseo se puede construir. Así pues, el tema de los cambios en la sexualidad a medida que envejecemos es muy importante y hablaré más de ello en futuros "Love Bytes", pero hoy quería centrarme en ese pequeño fragmento sobre los cambios en el deseo. Francamente no querer hacer el amor muy a menudo, incluso si usted tiene una vida sexual en solitario aparte de su pareja, es decir, una vida de masturbación. Puede que no te sientas tan excitado muy a menudo, es normal, eso es psicológico y es cambiante poco a poco, eligiendo crear circunstancias, eligiendo ser amantes, eligiendo ser sexual, incluso si no estás necesariamente de humor. Así que, ahí tienes una pequeña muestra de una de las cosas que ocurren a medida que envejecemos y una de las soluciones para el tema de la disminución del deseo, la falta de deseo sexual espontáneo a medida que envejecemos.

En los próximos meses grabaré algunos "love bytes" más sobre los cambios en nuestra sexualidad a lo largo de la vida.