

SEXO a los 20, 30 y 40

Las claves para disfrutar a cualquier edad

Coincidiendo con el estreno de la versión cinematográfica de *Sexo en Nueva York*, serie que ha convertido a Sarah Jessica Parker en toda una estrella, nos hemos preguntado cómo es la vida sexual de las mujeres de 20, 30, 40 y más. ¿Somos tan liberales como Carrie y sus compañeras?

Sexo en Nueva York ha sido sin lugar a dudas una serie revolucionaria. Basada en el libro *Sex and the City* de Candance Bushnell, columnista del diario New York Observer, la serie es una comedia que aborda de forma desenfadada la vida de cuatro amigas, que no tenían ningún problema en hablar abiertamente de su vida sexual delante de unas deliciosas ensaladas.

Resultó francamente refrescante y novedoso ver como Carrie, Charlotte, Samanta y Miranda, hablaban de una manera natural, si ruborizarse y llamando a las cosas por su nombre, del tamaño del pene de su última conquista, de cuan habilidoso había sido en la cama el ligue de la noche anterior, o del último consolador que se habían comprado.

Sin embargo, *Sexo en Nueva York* debe parte de su éxi-

to a la estilista Patricia Field, que está considerada como una de las grandes visionarias de la moda en Nueva York.

Ella es la creadora de los looks de las cuatro amigas, que tanta aceptación han tenido entre los seguidores de la serie.

Pero no solo las fans de Carrie empezaron a copiar su estilo, ya que las revistas de moda enseguida se hicieron eco de los originales estilismos, hasta el punto que Sara Jessica acabó convertida en icono de la moda. Por eso no es de extrañar que durante las seis temporadas que duró la serie, los grandes diseñadores se pelearan por vestir a las cuatro protagonistas.

Diez años después de su estreno, *Sexo en Nueva York* no solo ha sobrevivido al paso del tiempo, sino que sigue generando expectación. Prueba de ello es que desde que se inició el rodaje de la película, las primeras foto-

grafía empezaron a circular por la Red. Incluso se llegaron a rodar escenas falsas de la película para así despistar a los fans, que estaban deseosos de volver a ver juntas a las cuatro chicas más *fashion* de Nueva York.

Ahora las seguidoras de la serie están de suerte, la agencia de viajes Destination on Location les ofrece la oportunidad de vivir, durante cuatro días, como Carrie y sus amigas. Podrás derrochar dinero comprando zapatos y bolsos en las tiendas más lujosas de Manhattan, darte masajes en sofisticados spas, o tomar cócteles en los locales de moda, entre otras muchas cosas, y todo esto por el "módico" precio de 15.325 euros.

Si quieres emular a Carrie, Charlotte, Samantha y Miranda, no hace falta que te gastes tanto dinero. Invita a tus mejores amigas a una



cena sólo para chicas, y saborear juntas el cóctel favorito de las protagonistas, el Cosmolitan. En la página 74 de la revista te enseñamos a prepararlo.

HABLANDO DE SEXO

Con motivo del estreno de la película *Sexo en Nueva York*, nos hemos preguntado si en España las mujeres también se han liberado de los tabúes sociales, para vivir de una manera más natural y abierta la sexualidad. Por eso, y para saber cómo vivimos el sexo las mujeres a los 20, 30 y 40 años (y más), hemos consultado a la psicóloga y terapeuta sexual, Marina Castro.

Cada persona pasa por distintas etapas a lo largo de su vida erótica y sexual, por lo que la edad es solo una referencia aproximada. Con los cambios sociales y de roles, la maternidad, la familia y las relaciones de pareja se han ido transformando y en muchas ocasiones las fases se cambian de orden, se retrocede y avanza con cada pareja... por eso cada persona debe valorar en que fase está.

A los 20, ¿primeras experiencias?

Los 20 años son el inicio de una etapa donde ya ha habido experiencias sexuales, de manera que los primeros miedos y temores se van alejando y cada una de nosotras va construyendo una imagen de sí misma como mujer.

Es una etapa de exploración y descubrimientos, tanto en pareja como individualmente, ya que muchas mujeres empiezan la masturbación a partir de esta edad delante un cuestionamiento vital de ¿por qué no probar?

En esta fase, los métodos anticonceptivos más adecuados son los de barrera, para que protejan tanto del embarazo como de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). En este sentido el preservativo, tanto masculino como femenino, cumple a la perfección las dos funciones.

Si se tiene pareja estable, y previa revisión médica de ambos miembros de la pareja, se puede optar por métodos anticonceptivos de tipo hormonal: sistemas mensuales como las pastillas, los anillos vaginales o parches. Los métodos de largo alcance quedan descartados, ya que los 20 es una edad con muchos cambios vitales.

Los problemas sexuales más frecuentes en esta etapa son los relacionados con la penetración, el dolor o la imposibilidad de penetrar. En estos casos se debe acudir primero al ginecólogo y posteriormente al sexólogo.

DIVIÉRTETE CON...

Juguetes para descubrir sensibilidades, como algún vibrador que sea bonito y divertido, y que sirva tanto para uso externo como para penetración. Es



muy importante que sea 100% silicona para evitar problemas de alergias.

ES EL MOMENTO DE....

De verse en un espejo mientras una se masturba o se tienen relaciones sexuales para perder la vergüenza del cuerpo y su respuesta erótica. Una videocámara también puede hacer el mismo efecto (recuerda de borrar la cinta).

A los 30, plenitud sexual

Cuando cumplimos los 30, nuestra seguridad como persona aumenta, y tenemos mucho más claro qué es lo que nos gusta y lo que no. Por eso, en esta etapa muchas mujeres empiezan a pedir cosas más concretas, a dar indicaciones a su pareja e incluso a masturbarse delante de ésta, de manera que ésta observe y aprenda que es lo que les gusta.

A esta edad ya es frecuente tener pareja estable, por lo que el grado de confianza es mayor, lo que permite que la mujer pueda abandonarse al placer, dejar de controlar y/o pensar, para solo sentir.

Respecto a los métodos anticonceptivos, en esta época hay muchas diferencias entre las mujeres por lo que un buen ginecólogo recomendará que método es el más adecuado por el estilo de vida. No obstante, primero hay que tener en cuenta si se han tenido hijos o no, y si se piensan tener en un futuro próximo.

Si ya se tienen hijos y no se quiere ampliar la familia, se pueden optar por métodos de largo alcance como los hormonales con implantes, o bien por métodos mixtos como el DIU con carga hormonal. Por otro lado, si ya se está pensando en tener hijos en breve, la mejor opción son los anticonceptivos

más inmediatos como el preservativo o los métodos hormonales mensuales.

Los problemas sexuales más frecuentes en esta etapa suelen ser los relacionados con el orgasmo y la dificultad para tener placer durante las relaciones sexuales, sobre todo si se tiene en cuenta que ya no es culpa de falta de experiencia.

Si se ha sido madre recientemente, algunas mujeres sufren falta de fuerza muscular en el suelo pélvico, a causa del parto, por lo que el orgasmo disminuye de intensidad. En algunas ocasiones la reintroducción del sexo en la pareja puede ser difícil, ya sea por falta de deseo o porque la mujer siente dolor durante la penetración (episiotomías mal curadas, sequedad vaginal, tono muscular débil, etc.).

DIVIÉRTETE CON...

Juguetes más concretos, para estimular la zona corporal que te produzca más placer. Las zonas erógenas de una mujer, no tienen por qué ser las mismas que las de otra, por eso es tan importante conocerse a una misma. Piensa que lo que le gusta a tu mejor amiga puede ser diferente de lo que te puede gustar a ti.

Prueba con juguetes como el vibrador con estimulador de clítoris, la mariposa, anillos vibradores o vibradores específicos para tus zonas preferidas, esas que te proporcionan más placer.

ES EL MOMENTO DE....

Probar una buena fantasía compartida. Al tener claros los límites personales se pueden negociar situaciones que a ambos miembros de la pareja os apetezcan probar, con la confianza de poder parar.

A los 40, madurez sexual

El sexo a los 40 puede seguir dos caminos muy diferenciados, ya que con la llegada de la menopausia muchas mujeres la viven como una liberación y otras como la pérdida de la feminidad. Si tu caso es el primero y si hasta ese momento ya tenías una buena vida sexual entonces... ésta mejorará, ¡y mucho!

Ante la llegada de los cambios corporales, cada una puede elegir si ver el lado negativo o el positivo. Si eres de las que ves el lado positivo, tu sexualidad puede mejorar ya que la llegada de la menopausia suele coincidir con el momento en que los hijos dejan de depender de ti, con lo cual tienes más libertad. Además si has sabido mantener la relación con tu pareja, ahora que vuestros hijos abandonan el nido os uniréis todavía más. Los 40 son una edad donde se reivindica el estar bien con una misma, y existen muchos factores positivos hacen de esta etapa una de las mejores.

En cuanto a los métodos anticonceptivos, la situación es muy similar a la de la época de los 30, ya que hoy en día la maternidad se esta alargando. Nuevamente depende de si ya se han tenido hijos y no se quieren tener más, en cuyo caso podríamos optar por métodos de mayor longitud temporal, pero si no es el caso, lo mejor es seguir con los métodos puntuales o mensuales.

En muchas ocasiones, los problemas en esta etapa son la falta de deseo sexual, que pueden deberse a un desgaste o a dificultades en la relación de pareja. Cuando los hijos se marchan de casa, algunas mujeres tienden a analizar su relación de pareja, y no siempre los resultados son satisfactorios. Si la dificultad radica en reencontrarse os recomiendo una buena terapia de pareja.

En otras ocasiones el problema es la sequedad vaginal. La falta de lubricación puede provocar dolor o molestias en las relaciones sexuales, aunque un buen lubricante puede hacer milagros. En el mercado los puedes encontrar con sabores y estimulantes.

DIVIÉRTETE CON...

Juguetes para recuperar parte del erotismo que con la rutina se puede haber perdido. En este senti-



PASIÓN POR LA INTERPRETACIÓN

Sarah Jessica Parker nació en Nelsonville, junto a sus otros 7 hermanos, pero creció en Cincinnati. Desde muy pequeña empezó a bailar con el Ballet de la ciudad. En 1977 su familia tuvo que mudarse a Englewood, en Nueva Jersey, y ella decidió continuar sus clases con el American Ballet Theatre, dónde tubo la oportunidad de mejorar su técnica y aparecer en obras tan importantes como *El Cascanueces*. Podemos decir que su carrera empezó sobre los escenarios, y tan bien lo hizo que en 1979 consiguió su primer papel protagonista con *Annie*.

Tras los elogios de la crítica que obtuvo como actriz de teatro, Sarah Jessica Parker abandonó temporalmente los escenarios para dedicarse a la pequeña y a la gran pantalla. Con solo 19 años, Hollywood ya se había fijado en ella, y consiguió protagonizar su primera película junto a Kevin Bacon, en *Footloose*, que resultó ser un gran éxito de taquilla.

Tras esta película a Sarah le llovieron numerosas ofertas para protagonizar películas de desigual éxito, lo que resultó nefasto para su carrera cinematográfica.

Este pequeño resbalón en Hollywood, le hizo volver al mundo del teatro donde Sarah Jessica recuperó su pasión por la profesión y demostró que podía volver a triunfar interpretando obras como *Sylvia* o *How to Succeed in Business Without Really Trying*. Sin embargo, su gran oportunidad

do prueba con cremas, aceites, y un buen lubricante para los inicios de sequedad, y también con juegos como los disfraces, juegos de mesa y juguetes con control remoto.

Es una buena idea empezar a usar las bolas chinas, sobre todo si has empezado a notar pérdidas de orina al reír o toser.

ES EL MOMENTO DE....

Probar el sexo tántrico para recobrar la compenetración con la pareja y tomar conciencia de un sexo menos lineal, enfocado solo a la penetración, y más cíclico, enfocado al placer, contacto y unión.

Y A PARTIR DE LOS 50...

Con al edad el sexo se enriquece, se va perdiendo la idea de una sexualidad lineal, que empieza para acabar en la penetración, por una sexualidad más circular donde la finalidad es el disfrute de la pareja y puedes hacer lo que quieras cuando quieras y hay muchas más posibilidades de placer y diversión.

EN CONCLUSIÓN

El rasgo más común a todas las edades es la falta de



aún estaba por llegar. *Sexo en Nueva York*, fue la serie que revolucionó la pequeña pantalla norteamericana y que catapultó a la actriz a lo más alto. Esta serie, la convirtió, no solo en el referente de miles de mujeres, sino en un símbolo de glamour, en un ejemplo a seguir en la moda, y sobretodo en una gran actriz.

Gracias a *Sexo en Nueva York*, Hollywood volvió a abrirla sus puertas con películas como *La Joya de la familia* y *Novia por contrato*. Además de en *Sexo en Nueva York*, la película, pronto podremos verla de nuevo en la pantalla grande en *Smart People*.

seguridad sexual. Tenemos que tomar conciencia de que cada una tiene derecho a tener la sexualidad que le apetezca sea como sea. Tendemos a seguir "normas" sexuales que van por modas, en vez de experimentar y hacer nuestro propio catálogo y repertorio sexual. Esta falta de seguridad también se muestra en la dificultad de expresar los deseos, los complejos corporales, la sensación de ridículo, inseguridades y miedos.

Por otra parte, recuerda que tengas la edad que tengas, es recomendable acudir al especialista siempre que veas que hay una dificultad que se está enquistando y convirtiéndose en un problema. Este problema puede afectar tanto a un miembro de la pareja como a los dos, aunque se debe tener presente que el problema se debe solucionar los dos juntos.



Marina Castro
Psicóloga y Terapeuta
sexual y de pareja.
www.marinacastro.com