

El deseo no envejece: erotismo, intimidad y la nueva libertad de los cuerpos.

En la práctica clínica hay algo que aparece con mucha más frecuencia de lo que solemos admitir en público: el deseo no desaparece con la edad. Cambia, se desplaza, se resignifica, pero rara vez se extingue.

Sin embargo, durante décadas operó una especie de acuerdo tácito —más cultural que biológico— según el cual la sexualidad debía ir retirándose a medida que avanzaban los años. No porque el cuerpo lo exigiera necesariamente, sino porque el entorno dejaba de habilitarlo. Muchos pacientes no consultaban por falta de deseo, sino por la sensación de que ya no “correspondía” tenerlo.

Lo que estamos viendo hoy es el comienzo de una ruptura de ese mandato.

No se trata de una prolongación artificial de la juventud, ni de una negación del envejecimiento. Es, más bien, la aparición de una forma distinta de erotismo: menos centrada en el rendimiento, menos dependiente de la mirada ajena y, en muchos casos, más conectada con la propia experiencia.

En la madurez, el deseo suele desprenderse de la urgencia. Ya no está tan ligado a la validación externa ni a la necesidad de demostrar algo. Aparece de otra manera: más selectivo, más consciente, a veces más lento, pero también más propio. No necesariamente más débil, sino menos condicionado.

Durante mucho tiempo, la sexualidad se pensó casi exclusivamente en relación con la reproducción y con un ideal estético asociado a la juventud. Bajo esa lógica, el envejecimiento implicaba una pérdida de valor erótico. Ese supuesto — que hoy identificamos como una forma de edadismo— generó una disociación bastante evidente: personas con deseo, pero sin legitimidad para ejercerlo.

En la consulta, esa tensión se ve con claridad. Hombres y mujeres que sienten, que desean, que buscan contacto, pero que al mismo tiempo cargan con la incomodidad de sentirse fuera de escena. Parte del trabajo terapéutico consiste, justamente, en desarmar esa idea.

Porque lo que cambia con el tiempo no es la capacidad de desear, sino la forma en que ese deseo se organiza.

El cuerpo, en ese sentido, deja de ser un objeto que se evalúa desde afuera para convertirse en un territorio que se habita desde adentro. Aparecen marcas, límites, transformaciones. Pero también aparece algo que no estaba antes: memoria. Registro. Conocimiento de uno mismo.

Esa experiencia acumulada tiene efectos muy concretos en la vida sexual. Muchas personas llegan a esta etapa sabiendo con bastante claridad qué les gusta, qué no, y qué ya no están dispuestas a tolerar. Esa precisión —que no siempre está presente en la juventud— modifica la calidad del encuentro.

Desde el punto de vista fisiológico, es cierto que hay cambios. Las respuestas pueden ser más lentas, la excitación menos inmediata, y en algunos casos se requiere mayor estimulación o ciertos apoyos externos. Pero reducir la sexualidad a esos parámetros es perder de vista el fenómeno completo.

Lo que suele ocurrir es un corrimiento del eje. La sexualidad deja de organizarse exclusivamente alrededor del coito o del “resultado” y se vuelve más amplia, más sensorial. El tiempo juega otro papel. El contacto, la piel, la intimidad emocional adquieren un peso distinto. No es tanto una pérdida como una reorganización del repertorio.

También cambia el modo en que se construye la intimidad. En las parejas de larga duración, el desafío no suele ser la falta de historia, sino su exceso: cómo reintroducir novedad en un vínculo conocido. En los vínculos nuevos, en cambio, aparece algo que muchas personas describen como una forma de libertad inesperada: la posibilidad de relacionarse sin el peso de los mandatos reproductivos o de ciertos guiones sociales.

En ambos casos, hay un elemento que se vuelve central: la posibilidad de mostrarse tal como uno es en el presente, sin la exigencia de sostener versiones anteriores de sí mismo.

A nivel subjetivo, muchas personas describen esta etapa como un momento de mayor autonomía. Los mandatos más fuertes —familiares, laborales, sociales— ya fueron atravesados. Eso abre un espacio que puede vivirse con incertidumbre, pero también con una libertad nueva.

En ese contexto, el deseo deja de ser algo que se justifica y pasa a ser algo que se elige. Y esa diferencia no es menor.

Hablar de erotismo en la madurez no debería ser visto como una provocación, sino como un ajuste necesario en la forma en que entendemos la vida sexual. Porque si el deseo forma parte de la experiencia humana, no hay razón para que quede excluido justamente en una etapa donde, en muchos aspectos, hay más tiempo, más conciencia y más posibilidad de decidir.

El cuerpo cambia, sin duda. Pero no deja de ser el lugar donde se produce el vínculo, el placer y el encuentro.

Quizás el desafío no sea sostener el deseo tal como era, sino permitirle transformarse sin interpretarlo como una pérdida.

Porque, en definitiva, lo que empieza a quedar atrás no es el deseo, sino la idea de que solo puede existir bajo una única forma.

Desde una perspectiva clínica, tal vez sea momento de introducir una recomendación más directa. No todo lo que la cultura enseñó sobre la sexualidad en la edad madura merece ser conservado. Muchos de esos mandatos —la discreción obligada, la renuncia implícita, la idea de que “ya no corresponde”— no tienen fundamento biológico ni psicológico: son construcciones sociales que pueden, y quizás deban, ser revisadas.

Animarse a sostener el deseo, a explorarlo y a darle un lugar activo en esta etapa de la vida no es un exceso, sino una forma de salud. Implica correrse de la expectativa ajena, habilitar la curiosidad y permitirse experimentar nuevas formas de intimidad y de placer, sin la carga del juicio.

En este sentido, la madurez ofrece una oportunidad poco frecuente: la de vivir la sexualidad con menos presión, más conciencia y mayor libertad. Aprovecharla requiere, en muchos casos, un gesto deliberado: dejar caer prejuicios, flexibilizar ideas aprendidas y asumir que el derecho al goce no tiene fecha de vencimiento.

No se trata de forzar nada, sino de permitir. No de responder a una exigencia, sino de abrir un espacio. Porque sostener el deseo —cuidarlo, explorarlo, compartirlo— no es un acto menor. Es, en última instancia, una manera de seguir afirmando la vida.