

# Relaciones sexuales

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriatria y Gerontologia

Con la colaboración de:





## Continúa disfrutando de las relaciones sexuales. **Eres capaz**, merece la pena.

Las relaciones sexuales se viven de modo diferente en las distintas etapas de la vida, pero no cabe duda, de que el modo en el que las vivamos influye en nuestra SALUD Y FELICIDAD.

Cuando hablamos de sexualidad nos referimos no solo a genitalidad o reproducción, sino también a amor, ternura, AFECTO, DESEO, NECESIDAD DEL OTRO.

Las personas mayores pueden disfrutar de la intimidad sexual, de amar y ser amadas. Hay que adaptarse a los cambios de nuestro cuerpo, y sobre todo pensar que el sexo no sólo es cosa de jóvenes.

En este folleto vamos a tratar sobre:

- 1 Algunas verdades sobre el sexo y las personas mayores
- 2 Cambios en hombres y mujeres
- 3 Lo que ahora necesitamos
- 4 Lo que influye en la actividad sexual de los mayores
- 5 Piense en usted y en su pareja
- 6 Atrévase. Usted sabe lo que quiere



## Algunas verdades sobre el sexo y las personas mayores

Hay quien piensa que con la edad desaparece la posibilidad de la actividad sexual. Nada mas lejos de la realidad. Preste atención a lo que decimos a continuación.

Al envejecer **NO SE PIERDE EL DESEO SEXUAL**. Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales, pero los deseos, los sueños, las fantasías, se mantienen intactos.

Las personas mayores son tan **CAPACES** como las de otras edades de sentir placer, sobre todo si se sienten amadas.

Las personas mayores **NO DEBEN SENTIR PREJUICIOS** frente a la propia edad. En la mayoría de los casos, la relación sexual forma parte de la vida cotidiana de una pareja que ha tenido muchos años para aprender a disfrutar del sexo.

Las relaciones sexuales en los mayores pueden ser tan **BELLAS** como en cualquier etapa de la vida.





## Cambios en hombres y mujeres

Con el paso del tiempo, hombres y mujeres experimentamos cambios en el funcionamiento de nuestros órganos sexuales.

En los VARONES:

- Erecciones más lentas y con necesidad de más tiempo para otra.
- Respuesta más lenta a la excitación.
- Cambios en la sensación de eyaculación.

En las MUJERES:

- Cambios en la elasticidad de la vagina.
- Sequedad vaginal.
- Excitación más lenta.



## Lo que ahora necesitamos

Los cambios que hemos indicado son naturales y no significan pérdida de actividad sexual, sino que las relaciones sexuales se **DISFRUTARÁN** de un modo **DISTINTO**.

Ahora necesitamos:

- Mayor tiempo de **CARICIAS** y **PRELUDIO**.
- Más tiempo para conseguir la excitación.
- **EXPLORAR** nuevos recursos: lugares y posiciones distintas, el mejor momento del día... y ¿por qué no? nuevos estímulos.

Las mujeres pueden recurrir a **CREMAS** que contrarresten la sequedad vaginal.

Los varones se pueden beneficiar de medicamentos que deben ser siempre **PRESCRITOS** por el médico.



## Lo que influye en la actividad sexual de los mayores

- El tener pareja más o menos estable, y una relación de confianza con ella.
- La ACTITUD POSITIVA de relación creadora hacia la sexualidad en general y la aceptación de cambios y NUEVOS ESTÍMULOS.
- Estado de SALUD (especialmente de movilidad) de la pareja.
- Las experiencias sexuales anteriores.
- Los trastornos del ESTADO DE ÁNIMO como la depresión, la ansiedad...
- La censura social especialmente de la propia familia, como si el sexo fuera sólo cosa de jóvenes.
- La pérdida de pareja.





## Piense en usted y en su pareja

Con el tiempo, hemos aprendido lo que nos hace **ATRACTIVOS** y únicos para nuestra pareja. **SEDUCIR** siempre es **IMPORTANTE**, pero ahora, seguramente, lo sabemos hacer mejor....

**DESCUBRA** los **GUSTOS**, **PREFERENCIAS** y también los reparos de su pareja. La confianza y ¿por qué no? un poco de imaginación, pueden ser los mejores aliados.



## Atrévase. Usted sabe lo que quiere

No existe un único modelo de relación sexual, exprésese **LIBREMENTE**, teniendo en cuenta sus preferencias y las de su pareja.

Muchas personas mayores inician nuevas relaciones. Las personas de más edad también se pueden **ENAMORAR**. ¿Por qué no?.

Si usted mantiene relaciones sexuales con diferentes personas utilice el **PRESERVATIVO** para evitar enfermedades de transmisión sexual. El uso del preservativo no tiene límites de edad.

**CONSULTAR** con profesionales, de modo claro sobre el sexo, le puede ahorrar dificultades y malentendidos.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.



## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.