

LO POSITIVO DE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

Dispongo de mayor tiempo libre: Puedo dedicar tiempo a autoexplorarme, a mis relaciones personales, a mis deseos..., a mi sexualidad.

Tengo experiencia: Conozco mejor mi cuerpo, distingo lo que me gusta y lo que no, tengo más capacidad para comunicarlo.

Podemos vivir nuestra sexualidad con mayor liberación tras la menopausia, **sin posibilidad de un embarazo.**

Mi excitación sexual suele ser más progresiva y pausada: Me tomo las relaciones con calma y puedo explorar prácticas que antes no contemplaba.

Entre muchas otras, ¡anímate a descubrirlas!

ALGUNAS PAUTAS Y HERRAMIENTAS

- **Rechaza mitos** sin evidencia científica como “los juegos sexuales son para jóvenes” o “las personas mayores no tienen interés por las relaciones sexuales”.
- Los **encuentros eróticos no tienen por qué ser genitales** y también puede darse **con uno o una misma.**
- **Cuida tu estilo de vida**, mantente activo/a, alimenta el cuerpo y la mente de manera saludable.
- Las **fantasías** y la literatura erótica son un buen entrenamiento para el deseo sexual.
- **Acepta tus cambios corporales** y los de la otra persona. Si no puedes hacerlo solo/a, pide ayuda.
- Tu **intimidad** es un derecho: protégela, incluso si compartes habitación.



MI SEXUALIDAD IMPORTA

La sexualidad en las personas mayores

NUESTRA SEXUALIDAD

Con frecuencia, **nuestra sexualidad se ignora como si tuviera fecha de caducidad**. Sin embargo, **las personas mayores también** nos relacionamos, podemos sentir deseo y atracción, nuestro cuerpo responde ante estímulos y nuestras emociones continúan aflorando. Las personas mayores tenemos derecho a:

- Tener actividad sexual o no.
- Disfrutar de nuestra sexualidad.
- Enamorarnos y desenamorarnos.
- Relacionarnos desde la igualdad.
- Sentir atracción por personas de nuestro mismo sexo.
- Tener relaciones a solas o en compañía.

"Hablé con mi médico para que me cambiase la medicación. Aunque a veces me lleva tiempo, ahora puedo tener erecciones"

"Estoy viuda y sigo sintiendo deseo"

"Mi nieta me ha ayudado a abrirme Tinder y he tenido dos citas con personas interesantes y simpáticas"

EL CUERPO Y SUS CAMBIOS

En esta etapa de la vida se producen **cambios** a nivel **hormonal y corporal** que afectan a nuestra sexualidad, como una menor lubricación vaginal, que lleve más tiempo excitarse, que las erecciones no sean tan intensas como antes, que cueste más alcanzar los orgasmos... Algunas enfermedades (hipertensión, diabetes, etc.) y medicaciones (antidepresivos, antihipertensores, etc.) también pueden influir. Aunque los **cambios afectan de manera diferente** a unas personas y otras, **hay aspectos que no cambian**, como la capacidad de sentir placer, de disfrutar de que nos acaricien, que nos toquen o que nos susurren...

Si tienes dudas acerca de este tema, pregunta directamente a tu médico/a de familia

DÓNDE ACUDIR SI TENGO MÁS DUDAS SOBRE MI SEXUALIDAD

- Médico de familia
- Consulta sexológica
- Dialogasex: 629 018 309
- CEAS correspondiente: 010