



Asociación Española para la Salud Sexual (AESS). Teléfono: 902 12 00 88

Sexualidad en la tercera edad

Hoy en día los hombres y las mujeres gozan de una vida más larga y con mejor salud. Como resultado de esta mejora en la salud de la llamada “tercera edad” muchas parejas continúan disfrutando de la intimidad y de su vida sexual de forma satisfactoria. Este documento le ayudara a resolver las dudas que pueda tener sobre sexualidad y la vejez.

¿Es distinto el sexo cuando uno se hace mayor?

Los temas relacionados con la sexualidad en la tercera edad todavía no se tratan de forma abierta y natural. Existe un cierto tabú cultural que ha creado el estereotipo de las personas mayores como seres asexuales, carentes de sentimientos y emociones. Ni siquiera las parejas que han estado juntas durante mucho tiempo se sienten mas libres a la hora de hablar sobre sus dificultades sexuales. Como muchas otras actividades en la vida la expresión sexual es muy cambiante. La función sexual puede ser muy diferente de la de una pareja joven pero eso no significa que tiene que ser menos placentera.

¿Podré seguir practicando el sexo cuando envejezca?

El proceso de envejecer incluye muchos cambios físicos naturales, algunos de los cuales afectan naturalmente a la respuesta sexual, pero la sexualidad es mucho más amplia que el simple enfoque genital. A menudo las parejas pueden encontrar nuevas formas de estimularse mutuamente como la lectura de relatos eróticos o videos. La comunicación abierta y sincera entre la pareja en lo relativo a los deseos sexuales, las fantasías y la experimentación es importante. Algunos hombres notarán que tardan mas en sentirse sexualmente excitados y en conseguir una erección y que sus erecciones no son tan potentes. El simple hecho de pensar en el sexo puede no ser suficiente. Se requiere mas estimulación física sobre el pene y durante mas tiempo. Esto puede deberse a una reducción en la sensibilidad. Algunos hombres también pueden notar que el tiempo que transcurre entre cada erección es más grande con el paso de los años. La sensación que produce la eyaculación puede ser menor, el orgasmo no ser tan potente como antes y la cantidad de semen ser menor. La eyaculación puede tardar mas en producirse siendo un factor positivo ya que puede proporcionar mas satisfacción a la pareja. Algunos hombres pueden notar que su deseo sexual disminuye pero otros mantienen su actividad sexual toda la vida.

Si ha notado alguna dificultad en obtener y mantener su erección, no está solo. Uno de cada diez hombres tienen dificultades con sus erecciones pero hoy en día existe ayuda para superar este problema. En algunos casos su médico de cabecera podrá recetarle uno de los nuevos fármacos para la disfunción eréctil. Si por algún motivo este tratamiento de primera línea no es apropiado para usted, existen otras alternativas, como inyecciones, aparatos de vacío, terapia sexual e implantes quirúrgicos.

¿Pueden las enfermedades afectar al sexo?

Sí. Cuando la gente envejece tiene mas posibilidades de padecer condiciones que merman su actividad y enfermedades que pueden afectar a su respuesta sexual. La artritis, derrame cerebral, enfermedades cardiacas, diabetes, Parkinson, cirugía y los efectos secundarios de algunos medicamentos pueden alterar su respuesta sexual. Los efectos psicológicos de la enfermedad también pueden tener un impacto sobre su función sexual, especialmente en los casos de un diagnostico grave o una enfermedad que limite su esperanza de vida. La enfermedad también afecta al autoestima y altera la imagen que tenemos del cuerpo de forma drástica. La enfermedad puede provocar un cambio en la estructura de la relación de pareja al hacer que dos personas anteriormente independientes tengan ahora que depender de su pareja o su cuidador. Un miembro de la pareja puede sentir que no es correcto tener deseos sexuales si su pareja está enferma. Para muchos el simple estrés y cansancio de cuidar a la pareja puede tener un efecto negativo sobre el deseo sexual. El estilo de vida también puede tener un impacto sobre como uno se ve a sí mismo. La jubilación y el abandono del hogar por parte de los hijos puede hacer que alguna gente lo viva como el fin de un capitulo de sus vidas, mientras que para otros puede suponer mas tiempo libre para dedicarlo a su pareja. También se deben tener en cuenta factores culturales, el ser fumador, el consumo excesivo de alcohol, el uso recreativo de ciertas drogas, una dieta inapropiada y la falta de ejercicio, ya que todos ellos pueden contribuir a la disfunción sexual. Hable con su médico si piensa que la enfermedad le esta impidiendo disfrutar del sexo con su pareja, ya que quizás él pueda ofrecerle una solución directamente o ponerle en contacto con un especialista.

Soy viudo: ¿es malo intentar buscar el amor de nuevo?

Todos necesitamos ser amados y deseados. Estas necesidades no disminuyen con la edad, pero uno puede notar que con el paso del tiempo busca un tipo de relación distinta a cuando era joven. Algunos pueden únicamente necesitar compañía y alguien con quien compartir su programa favorito de la televisión. Si quiere reiniciar su vida sexual puede sentirse un poco incomodo e incluso avergonzado a la hora de dar el primer paso. Estos sentimientos son totalmente normales especialmente si su pareja padeció una enfermedad larga, y puede albergar sentimientos profundos de culpabilidad y deslealtad. Le será útil hablar con alguien sobre esos sentimientos. Para ayudarlo a avanzar en una nueva relación quizás quiera hablar con su médico o un terapeuta sobre sus sentimientos y temores. A menudo cuando la sexualidad se ve afectada uno solo necesita aprender a adaptarse y ajustar sus expectativas evitando cerrarse a toda expresión sexual.

Siento demasiada vergüenza para pedir ayuda, ¿qué puedo hacer?

La única persona que sentirá vergüenza será usted mismo ya que se trata de algo natural. No tiene nada que temer y todo por ganar si busca ayuda. Poder hablar de la sexualidad en la madurez puede resultar difícil pero no existe ninguna razón para pensar que porque alguien es mayor no pueda utilizar los mismos servicios que la gente más joven. El sexo no es algo anormal después de los cincuenta años y para mucha gente no desaparece por el simple hecho de no cumplir una función procreadora. Ser mas viejo no debe impedirle buscar y recibir la ayuda que más le convenga.