

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO Y
SEXUALIDAD EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 10



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N°10: Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social
Dirección de Personas Adultas Mayores
Jr. Camaná 616 Lima - Perú
Teléfono: 501-200/7024
Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

Sexualidad en Personas Adultas Mayores

Hoy en día aún persiste el mito de que:

"Las personas adultas mayores ni están interesadas, ni son capaces de vivir gratamente su sexualidad..."

Con la edad se van produciendo cambios físicos, tanto en la mujer, como en el hombre, pero ello no significa que ambos no puedan disfrutar su sexualidad.

Sexualidad en mujeres adultas mayores



No hay una edad, más allá de la cual la mujer no pueda experimentar una respuesta sexual completa.

La mujer saludable puede disfrutar el orgasmo hasta la vejez avanzada, aunque éste se produce con menor intensidad y su duración podría ser menor.

Autocuidado en la Mujer Adulta Mayor



- Ante la sequedad que se presenta en la zona genital, es necesario utilizar cremas u otras sustancias lubricantes, para ello debe consultarse al médico.
- Si la mujer experimenta dolor durante el coito, un cambio de posición podría disminuir ésta incomodidad.
- Las contracciones del útero pueden ser dolorosas, se podrían aliviar con un tratamiento, consultar al médico.

Sexualidad en hombres adultos mayores



- Las erecciones de los varones son adecuadas aproximadamente hasta los sesenta y cinco años. Luego se requiere mejorar la técnica.

- Los hombres mayores de 60 años, podrían necesitar más tiempo para conseguir una erección.
- El tener buena salud (física y psíquica) y una actitud sana, hacen posible que el hombre continúe con su actividad sexual hasta una edad avanzada.

Autocuidado en el varón adulto mayor

- En caso de manifestarse un problema de erección, es fundamental determinar su causa, para brindarle el tratamiento más adecuado.
- Es muy importante evitar la automedicación de productos naturales y/o medicamentos, sin antes determinar el origen de la disfunción.
- Con el paso de los años, el ejercicio adecuado de la sexualidad en una pareja, está determinado por el diálogo y la comprensión de la pareja.
- De haber sido sometido a alguna intervención a nivel de la próstata, es muy importante que el adulto mayor y su pareja, recurran a información especializada.
- El adulto mayor requerirá de una mayor estimulación, para ello debe liberarse de muchos prejuicios.

Problemas en la vida sexual en Personas Adultas Mayores

- Los problemas respiratorios pueden dificultar las relaciones sexuales.
- La diabetes puede ser causa de impotencia.
- Algunas medicinas disminuyen la función sexual, tales como antidepresivos, antihipertensivos, antihistamínicos, etc.

Autocuidado de la sexualidad en Personas Adultas Mayores



Es aconsejable que la pareja acuda a la consulta de un especialista, para hacer un examen físico de ambos, pues con tiempo se puede detectar algunos problemas físicos remediables.

La adultez mayor es la época más propicia, para vivir la sexualidad en

su aspecto integral, y no reducir o limitar esta función.

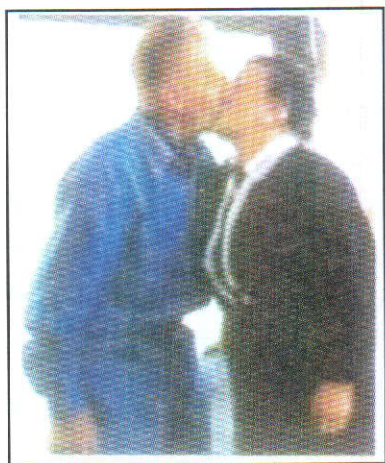
La pareja tiene ante ella la ilimitada posibilidad de ejercer su sexualidad, contando para ello como ingredientes, tales como su imaginación y creatividad.

Algunos consejos

- En las relaciones sexuales, se requiere un mayor tiempo de caricias por parte de ambos miembros de la pareja.
- La mañana es el mejor tiempo para la actividad sexual.
- Se recomienda elevar la autoestima de la pareja con palabras de afecto y ternura.
- Si hay armonía en la pareja, la sexualidad podrá ser disfrutada en la vejez, mejor que antes, por ser más abierta, sin barreras y con posibilidad de una ratificación total para ambos miembros de la pareja.
- Llegar a la vejez no limita a la persona para amar y ejercer su sexualidad.

Sexualidad en parejas adultas mayores

Aparte de las cuestiones puramente fisiológicas, hay que sopesar las ventajas de haber alcanzado una mayor madurez mental y social para estimular y resolver los deseos sexuales.



CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

