



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

## Es hora ... de hablar sobre la sexualidad en la edad avanzada

La sexualidad es una parte de cada etapa de la vida. Las personas mayores son también sexualmente activas, por lo cual necesitan información y recursos para mantenerse saludables y seguras. Esta hoja informativa ofrece información, sugerencias y recursos sobre la sexualidad en la edad avanzada.

### ¿Qué es la sexualidad en la edad avanzada?

La sexualidad en la edad avanzada es la continuación de una sexualidad saludable a lo largo de la vida. Durante toda nuestra vida, las personas buscamos relaciones, amor y compañía. Con frecuencia se minimiza o ignora la sexualidad en la edad avanzada. A pesar de este hecho, es un aspecto importante de las vidas de muchas personas adultas mayores.

**La sexualidad no tiene fecha de vencimiento.** Es sano y común que la gente continúe siendo sexual a lo largo de su vida.

**La violencia sexual es una preocupación también para las personas mayores.** La información sobre consentimiento, violencia sexual y abuso sexual es importante para ellas/llos.

**La salud sexual es otra preocupación para las personas adultas mayores.** La información sobre las infecciones de transmisión sexual y las relaciones sexuales seguras es importante para estas personas, como también lo son los exámenes de salud sexual.

**Las personas mayores necesitan información.** Estas personas podrían no haber recibido

### Estadísticas sobre la sexualidad en la edad avanzada

**Muchas personas mayores son sexualmente activas. Un estudio de 2007 reveló que (Lindau, et ál.):**

- Entre personas de 57 a 64 años, el 73 por ciento dijo ser sexualmente activo.
- Entre personas de 65 a 74 años, el 53 por ciento dijo ser sexualmente activo.
- Entre personas de 75 a 85 años, el 26 por ciento dijo ser sexualmente activo.
- En este mismo estudio, la mayoría de personas entre 57 y 85 años de edad dijo que la sexualidad es una parte importante de la vida.
- En 2005, el 15 por ciento de todos los nuevos casos de VIH y sida ocurrieron entre personas mayores de 50 años (HHS & CDC, 2007).
- En 2006, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) modificaron sus recomendaciones para las pruebas de VIH a fin de incluir pruebas de rutina hasta la edad de 64 años.



¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

educación en sexualidad. Hoy día existen recursos diseñados específicamente para ellas/llos, tales como libros, sitios web y clases de educación en sexualidad.

### **Apoiando una sexualidad saludable en la edad avanzada**

**Respetar la privacidad.** Las personas mayores merecen privacidad en torno a su sexualidad. Esto puede ser difícil para quienes viven con sus hijas o hijos adultos o en comunidades de personas de la tercera edad.

**Estar dispuestos a hablar sobre la sexualidad.** Es importante mantener tu mente abierta para hablar sobre la sexualidad. No evites una conversación porque pueda ser difícil. Siempre escucha y brinda apoyo.

**Proveer recursos.** Hay panfletos, libros y recursos en internet sobre la sexualidad para personas mayores. Si conoces o trabajas con personas de la tercera edad, infórmalas de estos recursos.

### **Recursos**

- **Blog Sexualidad y Envejecimiento en la Actualidad** (en inglés) [www.sexualityandaging.com](http://www.sexualityandaging.com)
- **Guía de recursos sobre el envejecimiento y la sexualidad humana** (Asociación de Psicología de Estados Unidos) (en inglés) [www.apa.org/pi/aging/resources/guides/sexuality.aspx](http://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/sexuality.aspx)
- **Relaciones sexuales y envejecimiento** (Centro Nacional de Recursos sobre la Sexualidad) (en inglés) <http://nsrc.sfsu.edu/issues/sex-and-aging>

### **Referencias**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS) y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (2007). HIV/AIDS

Surveillance Report, 2005 [Informe sobre vigilancia del VIH y el sida - Casos de infección por VIH y sida en Estados Unidos y áreas dependientes, 2005] (Vol. 17, edición revisada); disponible en [www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/resources/reports/2005report/pdf/2005surveillancereport.pdf](http://www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/resources/reports/2005report/pdf/2005surveillancereport.pdf).

Lindau, S., Schumm, L., Laumann, E., Levinson, W., O'Muircheartaigh, C., & Waite, L. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States [Estudio sobre sexualidad y salud entre personas adultas mayores en Estados Unidos]. *New England Journal of Medicine*, 357, 762-774. DOI: 10.1056/NEJMoa067423; disponible en [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2426743/pdf/nihms49727.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2426743/pdf/nihms49727.pdf).

### **Recursos adicionales**

- **Educación sexual en la edad madura** [www.educacionsexual.org/sexualidad-educacion-sexual-y-edad-adulta.html](http://www.educacionsexual.org/sexualidad-educacion-sexual-y-edad-adulta.html)
- **La sexualidad después de los 65 años** [www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/FAMIL008.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/FAMIL008.pdf)
- **La sexualidad en la edad avanzada** [www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/Spanish/sexuality-sp.htm](http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/Spanish/sexuality-sp.htm)
- **La sexualidad en la vejez** [www.revistaindice.com/numero15/p14.pdf](http://www.revistaindice.com/numero15/p14.pdf)
- **Sexualidad en la edad madura** [www.sexualidad.ws/sexualidad-tercera-edad-sexualidad.html](http://www.sexualidad.ws/sexualidad-tercera-edad-sexualidad.html)
- **Sexualidad y tercera edad** [www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%205/index5.htm](http://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%205/index5.htm)



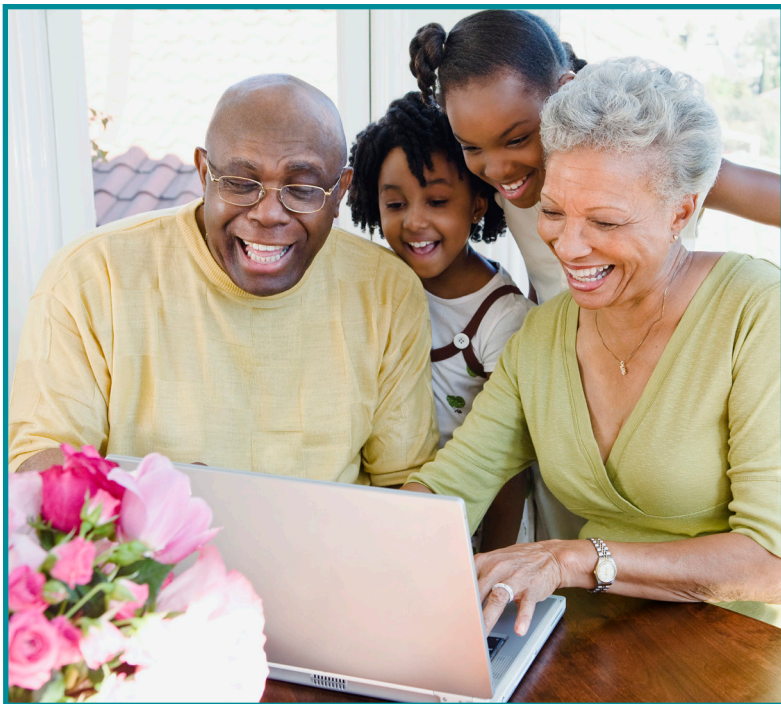
¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

## Escenario y puntos para discusión

Una sexualidad saludable es importante en todas las etapas de la vida. El siguiente escenario se centra en la interacción entre una madre y su hija adulta. Luego hay preguntas para discusión, así como puntos que son importante considerar.

### Luz (41) y María (70)

Luz y su madre, María, esperan con entusiasmo almorzar juntas cada sábado. El padre de Luz falleció hace algunos años y a ella le preocupa que María se sienta sola. Hoy, cuando ambas se encuentran en su restaurante favorito, María es toda sonrisas. Luz le pregunta por qué está tan contenta. María le cuenta que conoció a un hombre en un evento de la liga de boliche y están teniendo una relación. También menciona que la semana pasada él se quedó dormir varias veces en casa de ella. La hija está desconcertada. Siempre pensó que a su madre no le interesaría salir con nadie y ahora Luz no sabe cómo reaccionar a esta noticia.



## Preguntas para discusión

1. ¿Cómo crees que Luz se siente? ¿Cuáles son algunas preocupaciones que ella podría tener sobre la situación?
2. ¿Cómo podría sentirse María? ¿Qué tipo de reacción crees que le gustaría ver en su hija?
3. ¿Qué podría ser útil para María como adulta de edad avanzada que está iniciando una nueva relación?

## Puntos para discusión

- Luz podría sentirse sorprendida o incómoda. Puede ser difícil imaginar a nuestros padres y madres como seres sexual, ya que no hay muchas representaciones positivas de la sexualidad en la edad avanzada.



---

¡HABLÉMOSLO YA! COMUNIQUÉMONOS. RESPETEMOS. PARA PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL.

- Es probable que a Luz le preocupen la seguridad, la salud sexual y los sentimientos de su madre. Muchas personas adultas mayores pueden no haber recibido educación en sexualidad. María podría tener poca o ninguna información acerca de las infecciones de transmisión sexual (ITS) o de cómo evitarlas.
- María puede sentirse feliz, emocionada o ansiosa por contarle a su hija que está saliendo con alguien. Quizás le preocupe la reacción de Luz. Es probable que María quiera el apoyo de su hija y podría necesitar que ella le brinde información y recursos.
- Al igual que cualquier otra persona que está saliendo con alguien o es sexualmente activa, las personas mayores necesitan información acerca de las relaciones, las ITS y las prácticas sexuales más seguras. Podría ser útil proporcionarles información y recursos sobre estos temas.

## Pasos a futuro

¿Te interesa hacer más? Las siguientes son algunas sugerencias respecto a cómo puedes involucrarte:

- El escenario arriba se centró en la interacción entre una madre y su hija adulta. Cuando se trata de la sexualidad, la sociedad en su conjunto suele discriminar a las personas por su edad. Piensa en cómo las normas culturales y los medios de comunicación ignoran la sexualidad de las personas de edad avanzada al tratar la sexualidad como algo importante sólo para jóvenes. Cuando escuches a alguien hacer comentarios discriminatorios en función de la edad o ignorar la sexualidad de las personas de la tercera edad, pronúnciate.
- Educa a otras personas sobre la sexualidad saludable a lo largo de toda la vida. Busca ejemplos y úsalos como momentos de enseñanza para abordar el tema con la gente.
- Aboga por la creación de centros médicos, de cuidados en la edad avanzada y educativos que apoyen la sexualidad saludable de personas adultas mayores. Cuando apoyamos la sexualidad saludable a lo largo de toda la vida, reconocemos la necesidad de toda la gente a recibir información, educación y apoyo.