



# SEXUALIDAD

La sexualidad en el envejecimiento se relaciona mucho con nuestra historia personal y nuestra sexualidad a lo largo de toda la vida.

Todas las personas sexualmente activas pueden continuar expresando la sexualidad hasta edades muy avanzadas, aunque pueden existir cambios que facilitan algunos problemas.



A medida que envejecemos, se presentan cambios en nosotros mismos.



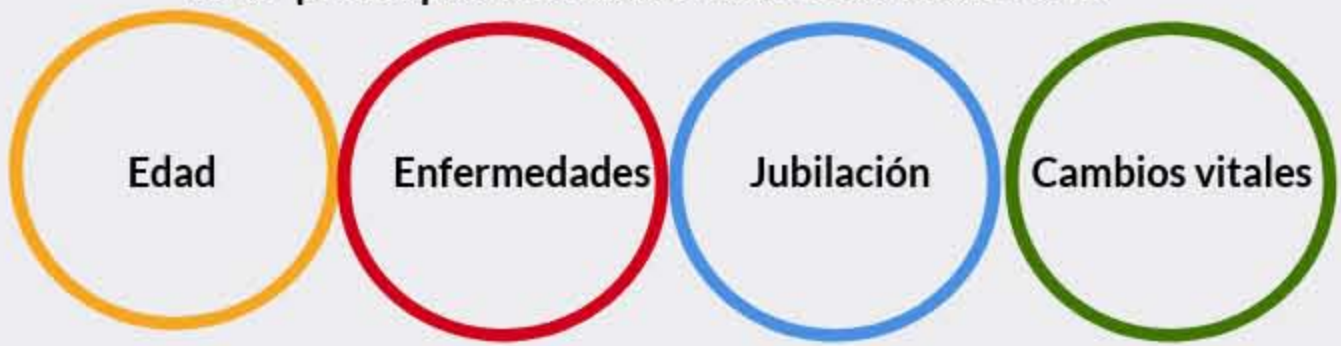
La vagina se acorta y se estrecha, las paredes se vuelven más delgadas y un poco más rígidas, la mayoría tendrá menor lubricación vaginal y ello puede ser causa de dolor.

El exceso de alcohol puede causar retardar el orgasmo en las mujeres.

La posibilidad de impotencia (mantener la erección suficiente para la relación sexual) se hace más común, la cantidad de la eyaculación puede ser menor y la erección puede perderse rápidamente.

El exceso de alcohol puede causar problemas de erección en los hombres

Al igual que en otras edades las parejas mayores pueden tener preocupaciones adicionales relacionadas con:



Las preocupaciones pueden ser causa de dificultades sexuales, sin embargo, el sexo es bueno para la salud física y emocional.

y tiene beneficios, como:

Alivio del estrés.

Produce niveles más altos de anticuerpos.

Ayuda al organismo a combatir enfermedades.

El amor no sólo nos hace felices, hacer el amor puede:

- 1.- Protegernos contra cardiopatías.
- 2.- Aumentar el ritmo cardiaco.
- 3.- Equilibrar el estrógeno en la mujer y la testosterona en el hombre. Ambas hormonas son esenciales para la salud del corazón, cuando se combina la felicidad con el ejercicio, baja la presión arterial, las relaciones sexuales logran precisamente eso.

Bibliografía

<https://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>  
<http://cuartosalud.blogspot.com/2006/11/concepto-de-salud.html>  
[https://www.inegi.org.mx/rde/rde\\_16/doctos/rde\\_16\\_art6.pdf](https://www.inegi.org.mx/rde/rde_16/doctos/rde_16_art6.pdf)  
<http://www.cruzroja.es/portal/page>  
<https://diario-salud.com/nutricion/cuerpo-sano-nos-permite-una-mente-sana/>  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)  
 González Aragón G. Joaquín, Langarica Salazar Raquel Syllabus en Gerontología 1996  
[http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos\\_Inicio/Culturadel\\_Envejecimiento.pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Culturadel_Envejecimiento.pdf)

Autor de la infografía: Karla Stephanía García Ventura  
 Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social.

Fecha de elaboración: 26 de abril 2019  
 Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

Imágenes

[Pareja de ancianos en el día de San Valentín de vectores] © Algunos derechos reservados por [Sabelskaya]: [https://bit.ly/2IXeOgY]  
 [Pareja de ancianos de vectores de amor, día de San Valentín juego] © Algunos derechos reservados por [Sabelskaya]: [https://bit.ly/2DMPVBt]  
 [Pareja de ancianos de vectores de amor, día de San Valentín juego] © Algunos derechos reservados por [Sabelskaya]: [https://bit.ly/2DMPVBt]  
 [Pareja de ancianos en el amor en el día de San Valentín de vectores] © Algunos derechos reservados por [Sabelskaya]: [https://bit.ly/2IXeOgY]  
 [Pareja de ancianos de vectores de amor, día de San Valentín juego] © Algunos derechos reservados por [Sabelskaya]: [https://bit.ly/2DMPVBt]

