

# Desmintiendo mitos sobre la sexualidad en la vejez.

**Mito: Los cambios físicos atribuidos a la vejez no valen la pena ser tratados, a pesar de que afecten la sexualidad.**

Es común que las personas creen que llegar a una edad mayor implica cambios irreversibles e intratables que afectan su desempeño o vida sexual.

*“Es normal la disfunción eréctil en todos los hombres mayores”.*

La disminución de las hormonas sexuales que se produce con el envejecimiento causa **bajo deseo sexual**, alteraciones en la lubricación, adelgazamiento, resequedad e inflamación de las paredes vaginales en las mujeres; y, en los hombres, disminución en el deseo sexual, disfunción eréctil, disminución de la sensibilidad del pene, entre otros. **Esto genera, principalmente para las mujeres, relaciones sexuales penetrativas dolorosas, que pueden desencadenar en situaciones de abuso y vulneración de derechos.**

*“Debo tener relaciones sexuales así me duela, porque si no mi marido me deja”.*

*“¿Tengo que suspender los medicamentos para la tensión si tomo un potencializador sexual?”.*

*“¿Doctora, dígame qué lubricante uso?”.*

Además, hay otras manifestaciones del envejecimiento que pueden afectar la sexualidad como:



Pérdida de la resistencia física.



Disminución de masa muscular.



Algunas patologías como la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas.



Trastornos articulares.

*“¿Los medicamentos para la disfunción eréctil pueden generar infarto?”.*

Existe la idea de que estos problemas o afecciones son naturales y "vienen con la edad" y, por tanto, son irreparables o no tienen solución. No obstante, **cada persona está en su derecho de ejercer su sexualidad de la forma que prefiera** por lo que cada uno tiene la libertad de decidir si quiere o no tratar estos cambios y cómo hacerlo.

Para quienes busquen disfrutar de una vida sexual activa y sana es **importante consultar con profesionales médicos concedores o especializados en el tema para tratar estos cambios físicos y problemas que pueden presentarse con el tiempo.** El uso de hidratantes, lubricantes y medicamentos es una buena alternativa para prevenirlos y contrarrestarlos.

*“Me duele tanto que tengo que usar anestésicos y luego aguantar el dolor 15 días mientras se curan las heridas”.*

Por otro lado, las personas que, por ejemplo, no practican relaciones sexuales penetrativas, o quienes no desean hacerlo, no tienen por qué buscar ayuda médica si no lo desean.

**Nota:** Es fundamental tener presente que, aunque la sexualidad y las relaciones sexuales son importantes en la vejez, sigue siendo decisión de cada persona la forma en cómo la vive o experimenta. **Cada quien debe tener la potestad de tomar decisiones autónomas al respecto, sin presión de nadie.**

*“¿Los potencializadores sexuales naturales sí sirven?”.*