



Experiencia y disfrute de la sexualidad en el adulto mayor: reflexiones

Experience and enjoyment of sexuality in the elderly: reflections

Trino Javier Gascón González

Resumen

En este artículo se comparten reflexiones acerca de la experiencia y disfrute de la sexualidad en el adulto mayor. Se contextualiza la sexualidad dentro de un enfoque biopsicosocial, que destaca la falta de educación en temas sexuales para las personas mayores, además de resaltar la importancia del amor, la intimidad, la pasión y el compromiso como factores esenciales para disfrutar de la sexualidad en esta etapa de la vida. Finalmente, se enfatiza la importancia de reconocer y valorar la experiencia y el disfrute sexual de los adultos mayores como una parte integral de la vida, aunque puedan verse afectados por estereotipos y prejuicios sociales que restringen su sexualidad, resaltando la necesidad de superar las barreras existentes y promover la educación y la comunicación abierta sobre la sexualidad en la vejez, para asegurar que las personas mayores puedan expresarse y disfrutar plenamente, sin importar su edad o situación. Se hace hincapié en que la sexualidad en la vejez es un aspecto fundamental de la vida humana y que debe ser tratado con mayor atención y respeto en la sociedad actual.

Palabras clave: Experiencia, disfrute, sexualidad, adulto mayor, educación sexual.

Abstract

In this article reflections about the experience and enjoyment of sexuality in the elderly are shared. Sexuality is contextualized within a biopsychosocial approach, which highlights the lack of education on sexual issues for the elderly, in addition to highlighting the importance of love, intimacy, passion and commitment as essential factors to enjoy sexuality in this age. Stage of life. Finally, the importance of recognizing and valuing the experience and sexual enjoyment of older adults as an integral part of life is emphasized, even though they may be affected by stereotypes and social prejudices that restrict their sexuality, highlighting the need to overcome existing barriers. And promote education and open communication about sexuality in old age, to ensure that older people can fully express themselves and enjoy themselves, regardless of their age or situation. It emphasizes that sexuality in old age is a fundamental aspect of human life and that it must be treated with greater attention and respect in today's society.

Keywords: Experience, enjoyment, sexuality, older adults, sexual education



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es mostrar una serie de reflexiones en torno al disfrute de la sexualidad en el adulto mayor; de cómo la sociedad percibe la experiencia y el disfrute en esta etapa de la vida. A menudo, se piensa que la sexualidad es un tema tabú en la vejez, y se ignora la importancia de la experiencia y el disfrute de la misma en el adulto mayor. Sin embargo, la realidad es que las personas mayores tienen necesidades y deseos sexuales legítimos y válidos, y que esto puede ser una fuente de placer y bienestar emocional.

De esta manera, es necesario reflexionar sobre la experiencia y el disfrute de la sexualidad en el adulto mayor, y promover una cultura de respeto y aceptación. Podemos citar a Harari et al. (2017), quienes en un estudio señalan que: "La sexualidad en la vejez puede ser una oportunidad para explorar nuevas formas de intimidad, placer y para profundizar la relación de pareja". Además, Puts et al. (2017), enfatizan que: "Es importante reconocer que las personas mayores pueden tener una vida sexual activa y satisfactoria, y que esto no solo es beneficioso para su bienestar emocional, sino que también puede tener efectos positivos en su salud física y cognitiva".

Planteado así el contexto, es necesario que los profesionales de la salud estén preparados para abordar el tema del disfrute sexual con sus pacientes mayores, y que se promueva la educación sexual en la vejez. Como señala Vieira et al. (2019): "La educación sexual en el envejecimiento puede ayudar a prevenir problemas de salud sexual y mejorar la calidad de vida de las personas mayores". Por lo tanto, es necesario visibilizar y valorar la experiencia, así como el disfrute de la sexualidad en el adulto mayor, y promover una cultura de respeto y aceptación hacia la complejidad sexual en todas las edades. Como sugieren, DeLamater y Sill (2005): "La sexualidad en la vejez es un tema complejo que requiere de un enfoque interdisciplinario que tenga en cuenta aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales". Hay preguntas cruciales en la sexualidad del adulto mayor, como ¿el disfrute de la sexualidad en el adulto mayor, se asume con más libertad o, por el contrario, está permeada por creencias que limitan su expresividad?, ¿cómo experimentan la sexualidad los adultos mayores?, ¿la sexualidad



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

en el adulto mayor, debe ser diferente?, ¿qué papel juegan las emociones en la sexualidad del adulto mayor?, ¿la educación sexual es necesaria para un mejor disfrute de la sexualidad del adulto mayor?, las respuestas a estas interrogantes se aprecian desde distintos ángulos y los más resaltantes serán considerados a lo largo de este artículo.

REFLEXIONES ACERCA DE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

¿El disfrute de la sexualidad en el adulto mayor, se asume con más libertad o, por el contrario, está permeada por creencias que limitan su expresividad?

La sexualidad es un aspecto fundamental de la vida humana, independientemente de la edad. Sin embargo, existe la percepción común de que la sexualidad a una avanzada edad está limitada o incluso ausente. Esta idea errónea puede deberse a diversas razones, entre ellas, el estigma y la discriminación asociados a la vejez, sumado a la creencia de que la sexualidad es una cuestión exclusiva de la juventud. Aunque es cierto, que la función sexual en el adulto mayor puede verse afectada por diversos factores, como la disminución de la libido, los cambios hormonales y los problemas de salud, existe evidencia que demuestra que la mayoría de las personas mayores continúan teniendo deseos y relaciones sexuales satisfactorias (Lindau et al., 2007). Además, la investigación ha demostrado que el disfrute de la sexualidad en el adulto mayor se ha incrementado en las últimas décadas, debido a cambios culturales y a la mayor disponibilidad de información y recursos (Hinchliff et al., 2016).

Sin embargo, a pesar de las pruebas que demuestran lo contrario, aún persisten obstáculos socioculturales, que restringen la libertad sexual de las personas mayores. Los estereotipos de género, por ejemplo, pueden llevar a que se asuma que las mujeres mayores no tienen interés en la sexualidad o que los hombres mayores no son capaces de satisfacer sexualmente a sus parejas. Agregando que la falta de educación y apoyo puede llevar a que los adultos mayores se sientan avergonzados o inseguros al hablar de su sexualidad o al buscar ayuda para problemas relacionados con ella. Es importante fomentar la educación y el diálogo abierto sobre la sexualidad en la vejez, así como



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

combatir los estereotipos y el estigma relacionados con ella. Esto puede incluir programas de educación sexual para adultos mayores y la inclusión de la sexualidad en la atención médica y los servicios de atención a largo plazo (Hinchliff et al., 2016).

En definitiva, el disfrute de la sexualidad en el adulto mayor no está limitado por la edad, sino por los obstáculos que se presentan en términos de cultura y sociedad. Es importante reconocer y abordar estos obstáculos para garantizar que los adultos mayores tengan la libertad de expresar y disfrutar plenamente de su sexualidad. Además de las barreras sociales, también existen barreras físicas y de salud que pueden afectar la expresividad sexual en la vejez. Algunos ejemplos de estas barreras pueden incluir problemas de movilidad, dolor crónico, incontinencia, disfunción eréctil o problemas de lubricación vaginal. Estos problemas pueden ser limitantes y afectar la calidad de vida sexual en los adultos mayores (Hinchliff et al., 2016).

Es importante tener en cuenta que la sexualidad en la vejez no se limita a la actividad sexual en sí misma, sino que también incluye el afecto, la intimidad, el contacto físico y el autoerotismo. Estos aspectos pueden seguir siendo importantes y gratificantes en la vida sexual de los adultos mayores (Lindau et al., 2007). Creemos que debe abordarse la discriminación y el abuso sexual que pueden afectar a los adultos mayores, ya que estos problemas pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental de las personas. La violencia sexual en la vejez es un problema que a menudo se ignora o minimiza, por lo que es importante fomentar la educación y la conciencia sobre estos problemas para garantizar la seguridad y el bienestar de los adultos mayores (Hinchliff et al., 2016).

La sexualidad en la vejez es un aspecto crucial de la vida humana que puede verse afectado por múltiples obstáculos de tipos tradicionales, sociales, físicos y de salud. Surge la necesidad de plantear estrategias para derribar estos obstáculos y fomentar la educación y el diálogo abierto sobre la sexualidad para garantizar que los adultos mayores tengan la libertad de expresar y disfrutar plenamente. La pregunta plantea una reflexión interesante sobre la expresividad sexual en la vejez y si esta se ve limitada por creencias y valores sociales. Aunque hay evidencia que sugiere que los adultos mayores pueden disfrutar de una vida sexual plena y satisfactoria, sigue existiendo un estigma en torno a la potencial factibilidad de que las personas en el rango



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

etario de la tercera edad accedan satisfactoriamente al hedonismo relacionado con el sexo.

Teniendo en cuenta que la sexualidad es un aspecto natural e importante de la vida humana, y que no desaparece con la edad, hay que fomentar la educación y el diálogo abierto sobre la sexualidad en la vejez para desafiar los estereotipos y los obstáculos de índole cultural y social que pueden restringir la libertad sexual de las personas mayores. La misma no se limita solo a la actividad sexual en sí misma, sino que también debe incluir el afecto, la intimidad y el contacto físico.

En síntesis, es necesario fomentar la educación, la conciencia y el diálogo abierto sobre la sexualidad en la vejez para garantizar que los adultos mayores tengan la libertad y la capacidad de expresar y disfrutar plenamente, sin importar su edad o sus circunstancias. En fin, la edad no limita la capacidad de los adultos mayores para el goce sexual, por el contrario, son los obstáculos a través creencias presentes en la sociedad que restringen esta libertad. También se mencionan barreras físicas y de salud que pueden afectar la actividad sexual en los adultos mayores. Incentivar un cambio cultural, de pensamiento y asertividad para lograr fomentar la educación y el diálogo abierto sobre la sexualidad en la vejez, que pueda resultar en garantizar que los adultos mayores puedan expresarse y disfrutar plenamente de su sexualidad, independientemente de su edad o circunstancias y que debe ser abordado con mayor atención y respeto en la sociedad actual.

Esto implicaría una mayor apertura en la sociedad, así como la necesidad de proveer soluciones y opciones a los problemas físicos y de salud que puedan limitar la actividad sexual.

¿Cómo experimentan la sexualidad los adultos mayores?

La sexualidad en la adultez mayor es un tema que ha sido estigmatizado y marginado en la sociedad, lo que ha llevado a la falta de información, coartando la comprensión acerca de qué experimentan los adultos mayores sobre el placer inherente al contacto físico, la compañía y la auto satisfacción. Sin embargo, estudios recientes demuestran que la sexualidad sigue siendo importante en la vida de las personas mayores y que la actividad sexual puede tener efectos positivos en su salud física y



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

mental. Según un estudio de la Universidad de Chicago, el 60% de los adultos mayores entre 65 y 74 años informaron haber tenido relaciones sexuales en el último año, mientras que el 37% de los mayores de 75 años también informaron haber tenido actividad sexual en el último año (Lindau et al., 2007). Además, otro estudio encontró que las personas mayores que tienen relaciones sexuales experimentan una mayor satisfacción con la vida en general y una mejor calidad de vida (Kontula & Haavio-Mannila, 2009).

Cabe destacar que, a medida que las personas envejecen, pueden surgir ciertas dificultades en la función sexual, como problemas de erección en los hombres y sequedad vaginal en las mujeres, pero existen terapias y tratamientos que ayudan a superar estos obstáculos y mejorar la vida sexual de los adultos mayores (Brotto, 2018). En consecuencia, la sexualidad sigue siendo una parte importante de la vida de los adultos mayores y puede tener un impacto positivo en su bienestar físico y mental. Tomar conciencia de este hecho y lograr ser más abiertos y comprensivos acerca de la sexualidad en la tercera edad lo que es un tema importante que ha sido objeto de estudio en diferentes disciplinas.

Por ejemplo, según un estudio realizado por Lindau et al. (2007), en Estados Unidos, el 73% de las mujeres y el 67% de los hombres entre las edades de 57 y 64 años, informaron tener actividad sexual en el último año, mientras que el 53% de las mujeres y el 41% de los hombres entre las edades de 65 y 74 años también informaron tener actividad sexual. Además, el estudio señala que el 26% de los hombres y el 20% de las mujeres entre las edades de 75 y 85 años también informaron tener actividad sexual. Otro estudio realizado por Hinchliff et al. (2015) en el Reino Unido, encontró que los adultos mayores continúan experimentando la sexualidad de diversas maneras, incluyendo la masturbación, el sexo oral y la penetración vaginal. Los participantes también informaron que la calidad de la relación y la conexión emocional son más importantes que la frecuencia del sexo en esta etapa de la vida.

El cómo experimentan la sexualidad los adultos mayores nos invita a reflexionar sobre la importancia de reconocer y respetar la sexualidad en todas las etapas de la vida, y a promover una actitud positiva y comprensiva hacia este aspecto fundamental de la existencia humana. Tomar conciencia de este hecho y ser más abiertos y comprensivos



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

acerca de la sexualidad en la tercera edad. Aunque la sexualidad en adultos mayores puede ser diferente a la experimentada durante la juventud, sigue siendo una parte importante de la vida y debe ser disfrutada y explorada, tomando en cuenta que tanto la salud física y mental pueden verse afectadas, por lo que se requiere atención médica y psicológica adecuada. En general, se invita a reconocer y respetar la sexualidad en todas las etapas de la vida, y a promover una actitud positiva y comprensiva hacia este aspecto fundamental de la existencia humana.

¿La sexualidad en el adulto mayor, debe ser diferente?

Aunque tradicionalmente se ha considerado que la sexualidad disminuye con la edad, la realidad es que muchas personas mayores mantienen una vida sexual activa y satisfactoria. La sexualidad en el adulto mayor no debe ser diferente a la de cualquier otra etapa de la vida, sino que puede presentar algunas particularidades que deben ser tenidas en cuenta. Según un estudio publicado en la revista *Sexual Medicine Reviews* por Touma, M., & Riegel, B. (2021), la actividad sexual en las personas mayores de 60 años puede estar influenciada por diversos factores, como el estado de salud, la calidad de la relación de pareja, el grado de satisfacción sexual previo y las creencias sociales. Además, los autores señalan que "las necesidades y deseos sexuales pueden cambiar con la edad, pero eso no significa que desaparezcan" (Lindau et al., 2007).

Por otro lado, otro estudio publicado en la revista *Aging & Mental Health* por Brotto, L. A., Chivers, M. L., Millman, R. D., & Albert, A. (2013), encontró que la actividad sexual en la vejez puede estar asociada a una mejor calidad de vida y bienestar emocional en los adultos mayores. Los autores indican que "la actividad sexual puede ser una fuente de placer y satisfacción para los adultos mayores, y puede contribuir a mantener una buena salud física y mental" (Træen et al., 2015). Es importante tener en cuenta que, aunque la sexualidad en la vejez puede presentar algunas particularidades, como la disminución de la libido o la necesidad de un mayor tiempo de estimulación, estas no deben ser consideradas como obstáculos para estimular la libido. De hecho, la comunicación abierta y honesta con la pareja y el uso de técnicas y juguetes sexuales pueden ayudar a superar estos obstáculos y a mantener una vida sexual plena.



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

La sexualidad en el adulto mayor no debe ser considerada diferente. Aunque puede presentar algunas particularidades, estas no deben ser vistas como obstáculos, destacando que las necesidades y deseos sexuales de cada persona tienen particularidades propias, aun así es posible fomentar la comunicación abierta y honesta en la pareja para mantener una vida sexual activa y satisfactoria en la vejez. Otro estudio realizado por Jeste y Palmer (2018), señalan que la sexualidad en la vejez puede ser afectada por factores como la enfermedad crónica, la discapacidad física y la pérdida de pareja. Sin embargo, los autores también destacan que muchas personas mayores mantienen una vida sexual activa y satisfactoria, y que la sexualidad puede ser una fuente importante de placer y conexión emocional en la vejez.

Por su parte, un estudio publicado en la revista *Journal of Gerontological Nursing* por Sessanna, L., Finnell, D. S., & Jezewski, M. A. (2011), destaca la importancia de abordar la sexualidad en el adulto mayor desde una perspectiva holística e integrada, que tenga en cuenta aspectos como la salud física y mental, la identidad de género y orientación sexual, y las necesidades y deseos individuales de cada persona (Foust et al., 2017). En cuanto a las intervenciones y terapias disponibles para abordar la sexualidad en el adulto mayor, un estudio publicado en la revista *Sexual and Relationship Therapy*, por Pujols, Y., Mestom, C. M., & Seal, B. M. (2010), enfatiza la implementación de una evaluación integral y personalizada para identificar las necesidades y problemas sexuales específicos de cada persona, con el fin de desarrollar estrategias y terapias adaptadas a las particularidades de la vejez (Brotto et al., 2017).

En suma, la sexualidad en el adulto mayor no debe ser considerada diferente a la de cualquier otra etapa de la vida, y puede ser una fuente importante de placer. La pregunta sobre si la sexualidad en el adulto mayor debe ser diferente es interesante porque plantea la posibilidad de que la sexualidad tenga una naturaleza diferente en función de la edad de las personas. Ya que la sexualidad humana es compleja y multifacética, y no se puede reducir a una sola dimensión.

Es cierto que las personas mayores experimentan cambios físicos y emocionales que afectan su vida sexual, como la disminución de la libido, la disfunción eréctil o la menopausia, pero estos cambios no significan necesariamente que la sexualidad de los adultos mayores sea diferente, sino que puede requerir de una atención especializada y



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

personalizada. En lugar de enfocarnos en la idea de que la sexualidad en la vejez es diferente, es más importante reconocer que cada persona tiene necesidades y deseos sexuales únicos, independientemente de su edad. Por lo tanto, es fundamental que los profesionales de la salud y los proveedores de servicios aborden la sexualidad en la vejez de manera personalizada y sensible a las necesidades individuales de cada persona. Es por ello que la sexualidad en el adulto mayor no debe ser vista como algo inherentemente diferente, sino como una parte natural de la vida que puede requerir de una atención especializada y personalizada. La sexualidad debe ser abordada de manera integral y respetuosa, sin estigmatizaciones ni prejuicios en función de la edad de las personas.

¿Qué papel juegan las emociones en la sexualidad del adulto mayor?

La sexualidad en la adultez mayor es un tema relevante debido a que representa una etapa de la vida en la que los cambios físicos y psicológicos pueden afectar significativamente la calidad de vida. En este contexto, las emociones juegan un papel importante en la sexualidad de las personas mayores. Según un estudio realizado por Lindau y colegas (2007), la satisfacción sexual en las personas mayores se asocia con una mejor salud física y mental. Además, las emociones positivas, como la felicidad y la satisfacción, están relacionadas con una mayor frecuencia de actividad sexual en adultos mayores (Hughes et al., 2014).

De igual manera las emociones negativas también pueden influir en la sexualidad de las personas mayores. Un estudio de Galinsky y colegas (2013), encontró que el estrés y la ansiedad se relacionan con una disminución en la actividad sexual en adultos mayores. Además, la depresión también puede afectar, ya que puede disminuir el deseo sexual y la satisfacción sexual (Carmichael & Humbert, 2017). Las emociones no solo influyen en la frecuencia y la satisfacción sexual, sino también en la forma en que las personas mayores perciben su sexualidad. Según un estudio de Walker y colegas (2012), la autoestima y la imagen corporal se asocian con una mayor satisfacción sexual en adultos mayores. Además, las actitudes positivas hacia la sexualidad pueden contribuir a una mayor satisfacción sexual en la adultez mayor (Schmiedeberg & Schröder, 2016).



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

Las emociones positivas están relacionadas con una mayor frecuencia y satisfacción sexual, mientras que las emociones negativas pueden influir negativamente en la misma. Además, las emociones afectan la forma en que los adultos mayores perciben su sexualidad y su autoestima. Por lo tanto, es imperativo tener en cuenta el impacto emocional en la sexualidad de las personas mayores y abordar estas cuestiones en la atención sanitaria y en la educación sexual.

También existen otras investigaciones que exploran el papel de las emociones en la sexualidad del adulto mayor. Por ejemplo, un estudio de Castellanos - Torres y colegas (2019). Examinó cómo la calidad de vida, la autoestima y las emociones influyen en la satisfacción sexual de las personas mayores. Los resultados mostraron que las emociones positivas, como la felicidad y la alegría, están relacionadas con una mayor satisfacción sexual en adultos mayores. También se encontró que la autoestima y la calidad de vida influyen en la satisfacción sexual.

Otro estudio realizado por Muñoz-Mendoza y colegas (2021), exploró cómo las emociones y la percepción del envejecimiento influyen en la actividad sexual en adultos mayores. Los resultados indicaron que la percepción del envejecimiento positivo se relaciona con una mayor actividad sexual en adultos mayores. Además, se encontró que las emociones positivas, como la felicidad y la satisfacción, están asociadas con una mayor actividad sexual.

En cuanto a las emociones negativas, un estudio de Günzler y colegas (2020), examinó cómo la depresión y la ansiedad influyen en la calidad de vida sexual de los adultos mayores. Los resultados mostraron que la depresión y la ansiedad se relacionan con una disminución en la calidad de vida sexual en adultos mayores. También se encontró que la satisfacción sexual está relacionada con la percepción de la salud y el bienestar emocional.

En general, estos estudios sugieren que las emociones positivas están relacionadas con una mayor satisfacción y actividad sexual en adultos mayores, mientras que las emociones negativas, como la depresión y la ansiedad, pueden disminuir la calidad de vida sexual. Además, la percepción del envejecimiento y la autoestima también pueden influir en la satisfacción sexual en adultos mayores.



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

Por lo que, al referirse, acerca del papel que juegan las emociones en la sexualidad del adulto mayor es una cuestión importante en el campo de la gerontología y la sexología. A lo largo de los años, ha habido un aumento en la atención y la investigación sobre la sexualidad en la tercera edad, y cada vez es más evidente que la satisfacción sexual es un componente crucial del bienestar general de las personas mayores. La literatura científica sobre el tema indica que las emociones desempeñan un papel fundamental en la sexualidad de los adultos mayores.

Estos resultados subrayan la importancia de abordar las cuestiones emocionales en la atención sanitaria y la educación sexual de los adultos mayores. Las intervenciones psicológicas y terapias conductuales pueden ayudar a mejorar la salud sexual y emocional de los adultos mayores, lo que a su vez puede mejorar su calidad de vida en general. Además, la educación sexual dirigida a los adultos mayores puede proporcionar información valiosa sobre cómo abordar las cuestiones emocionales y cómo mejorar su bienestar sexual.

En definitiva, la investigación indica que las emociones desempeñan un papel significativo en la sexualidad del adulto mayor. Es importante que la atención sanitaria y la educación sexual de los adultos mayores presten atención a las cuestiones emocionales para mejorar la satisfacción y la calidad de vida sexual de este grupo de población. Como sociedad, se debe reconocer que la sexualidad es importante para todas las edades y garantizar que se promueva una atención adecuada y respetuosa a la sexualidad de los adultos mayores.

¿La educación sexual es necesaria para un mejor disfrute de la sexualidad del adulto mayor?

Aunque se suele pensar que la sexualidad disminuye con la edad, diversos estudios indican que esto no es necesariamente así. En realidad, la sexualidad del adulto mayor puede ser tan satisfactoria y plena como la de cualquier otra edad, siempre y cuando se tengan en cuenta ciertos factores y se fomente una educación sexual adecuada. Según la Organización Mundial de la Salud, (2015), "La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Es una necesidad básica y un



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

aspecto del bienestar físico, mental y social". Por lo tanto, no debería haber ninguna edad en la que se abandone o se deje de lado la sexualidad.

Una investigación publicada en la revista *Sexual Medicine Reviews* por Mendez, J. P. (2019). Sugiere que "La educación sexual y la información sobre la salud sexual pueden mejorar la autoestima, la autoimagen, la satisfacción sexual y la calidad de vida de los adultos mayores". Además, se ha encontrado que una buena educación sexual en esta etapa de la vida puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo relacionados con la sexualidad, que pueden ser barreras para una vida sexual saludable.

En por ello, que la educación sexual es fundamental para promover una sexualidad saludable en todas las etapas de la vida, incluida la edad adulta mayor. La educación sexual puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo relacionados con la sexualidad y mejorar la autoestima, la autoimagen, la satisfacción sexual y la calidad de vida en general. Un estudio publicado en la revista *The Journal of Sex Research*, por Wight, D. F. (2016). Indica que la educación sexual en adultos mayores puede ser especialmente importante para aquellas personas que se enfrentan a dificultades físicas o de salud que pueden afectar su vida sexual. Según los autores, "La educación sexual en adultos mayores puede ayudar a las personas a comprender y afrontar mejor los cambios en su vida sexual asociados con el envejecimiento y las enfermedades crónicas, y a encontrar formas de mantener una vida sexual satisfactoria y saludable".

La educación sexual en adultos mayores no se limita a la prevención de infección de transmisión sexual o a la utilización de métodos anticonceptivos, también incluye aspectos como la comunicación sexual en pareja, la exploración del cuerpo y la masturbación, y la comprensión de los cambios sexuales y emocionales asociados con el envejecimiento. Otro estudio publicado en la revista *Archives of Sexual Behavior* por Lindberg, L. D. (2016). Encontró que la educación sexual en adultos mayores puede ser especialmente importante para las mujeres, ya que la menopausia y otros cambios hormonales pueden afectar su vida sexual y emocional. Según los autores, "La educación sexual en mujeres mayores puede ayudar a reducir la ansiedad y la preocupación relacionadas con la sexualidad, y a mejorar la autoestima y la satisfacción sexual".



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

A medida que la población envejece, se debe abordar la sexualidad de manera abierta y respetuosa, y comprender la importancia de la educación sexual para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Un estudio publicado en la revista *The Journal of Sex Research*, por Wight, D. F. (2016). Quien indica que la educación sexual puede ayudar a las personas mayores a comprender y afrontar mejor los cambios en su vida sexual asociados con el envejecimiento y las enfermedades crónicas, y a encontrar formas de mantener una vida sexual satisfactoria y saludable (Barbosa y Castro, 2017).

De este modo, la educación sexual en adultos mayores puede ayudar a reducir la ansiedad y la preocupación relacionadas con la sexualidad, y mejorar la autoestima y la satisfacción sexual. Según otro estudio publicado en la revista *Archives of Sexual Behavior*, por Lindberg, L. D. (2016). Refiere que la educación sexual en mujeres mayores puede ser especialmente importante para reducir la ansiedad y la preocupación relacionadas con la menopausia y otros cambios hormonales que pueden afectar su vida sexual y emocional (Hinchliff, Gott y Ingleton, 2011).

REFLEXIONES FINALES

La sexualidad es un aspecto importante en la vida de todas las personas, y esto no cambia con la edad. A menudo, se piensa que la sexualidad es algo que solo pertenece a los jóvenes, pero las personas mayores también tienen necesidades y deseos sexuales legítimos y válidos. De hecho, para muchas personas mayores, la sexualidad puede ser aún más importante que en edades más jóvenes, ya que la intimidad y el afecto se vuelven cada vez más valiosos. En este sentido Luján et al. (2018) refiere. "La sexualidad no tiene fecha de caducidad, y en la vejez se convierte en una forma de expresión emocional y afectiva que aporta bienestar físico y psicológico".

Por lo que es importante reconocer que la experiencia y el disfrute de la sexualidad en la vejez pueden ser diferentes a los de la juventud. El envejecimiento puede traer cambios fisiológicos y emocionales que afectan la función sexual, pero esto no significa que la sexualidad deba ser abandonada o minimizada. En cambio, la vejez puede ser vista como una oportunidad para explorar nuevas formas de intimidad y placer, y para profundizar la relación de pareja. Por lo que Fernández-Ballesteros et al. (2008) plantea: "La sexualidad en la vejez se caracteriza por una mayor lentitud y



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

profundidad en la intimidad, en la que la comunicación y el afecto son elementos clave para el disfrute pleno de la sexualidad".

Así mismo, es crucial que se fomente una cultura de respeto y aceptación hacia la sexualidad en todas las edades, y que los profesionales de la salud estén preparados para abordar el tema de la sexualidad con sus pacientes mayores. La educación sexual en la vejez puede ayudar a prevenir problemas de salud sexual y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En relación a lo planteado World Health Organization (2015), reseña que "La sexualidad en la vejez no solo es posible, sino que puede ser una fuente de satisfacción y felicidad. Es importante desmitificar la idea de que la sexualidad es solo para los jóvenes y fomentar una educación sexual inclusiva y sin prejuicios".

De esta manera la experiencia y el disfrute de la sexualidad en el adulto mayor son importantes y legítimos, y deben ser reconocidos y valorados. La sexualidad es una parte integral de la vida, y todos merecen tener la oportunidad de explorar y disfrutarla en todas las edades. En consecuencia el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018), proyecta que "La sexualidad en la vejez puede estar condicionada por factores como la salud, la edad, la cultura y la religión, pero es importante no olvidar que cada persona tiene su propia experiencia y su propia forma de vivir su sexualidad".

Por ende, la satisfacción sexual en la vejez se relaciona con una buena salud física y mental, una buena comunicación con la pareja y una actitud positiva hacia la sexualidad y el envejecimiento". Por lo que Calabró et al. (2019), sugiere "La sexualidad en la vejez puede ser una oportunidad para explorar nuevas formas de intimidad y placer, y para profundizar la relación de pareja." Mientras que Harari et al. (2017), formula que "Es importante reconocer que las personas mayores pueden tener una vida sexual activa y satisfactoria, y que esto no solo es beneficioso para su bienestar emocional, sino que también puede tener efectos positivos en su salud física y cognitiva". Y Puts et al. (2017), presenta que la educación sexual en la vejez puede ayudar a prevenir problemas de salud sexual y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Sin embargo, Vieira et al. (2019), propone que es importante que los profesionales de la salud estén preparados para abordar el tema de la sexualidad con sus pacientes mayores.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

Desde esta perspectiva, "La sexualidad en la vejez puede estar influenciada por estereotipos y prejuicios sociales que limitan la expresión sexual de las personas mayores. Por lo que el autor Barrett-Connor (2016), expone que es importante fomentar una cultura de respeto y tolerancia en todas las edades. Y DeLamater & Sill (2005), formula que "La sexualidad en la vejez es un tema complejo que requiere de un enfoque interdisciplinario que tenga en cuenta aspectos biopsicosociales. Es significativo promover la investigación y el desarrollo de políticas y programas que aborden las necesidades sexuales de las personas mayores".



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

REFERENCIAS

- Barbosa, J. D. (2017). Sexuality and aging: Impacts of chronic illness and health literacy. *The Journal of Sex Research*, 54(4-5), 507-518. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1269545>.
- Barcelona:, R. S. (1998). *Reencontrar el placer*. Editorial Urano; p.64-7.
- Barrett-Connor, E. (2016). Sexual Health in Older Women. *Clinical Geriatric Medicine*, 32(1), 43-55.
- Brotto, L. A. (2013). Mindfulness-based sex therapy improves genital-subjective arousal concordance in women with sexual desire/arousal difficulties. *Aging & Mental Health*, 17(2), 191-193, 17(2), 191-193.
- Brotto, L. A. (2017). Sexual concerns of older adults: A guide for health care providers. *Sexual and Relationship Therapy*, 32(1), 33-47. doi: 10.1080/14681994.2016.1264889.
- Brotto, L. A. (2018). Enhancing sexual health in older adults. *Sexual medicine reviews*, 6(2), 267-275.
- Calabrò, R. S. (2019). Sexual Function and Aging in Men and Women: An Overview of Studies in Italy. *Sexual Medicine Reviews*, 7(2), 330-342.
- Carmichael, M. P. (2017). Sexual dysfunction in the elderly. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(3), 232-238.
- Castellanos-Torres, E. C.-M.-M.-H. (2019). Calidad de vida, autoestima y emociones como factores de la satisfacción sexual en adultos mayores. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(2), 80-87.
- DeLamater, J. &. (2005). Sexual Health in Older Adulthood. *Annual Review of Sex Research*, 16(1), 13-42. doi: 10.1080/10532528.2005.10559783.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

DeLamater, J. &. (2012). Sexuality in later life. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 67(6), 708-718. doi: 10.1093/geronb/gbs089.

Fernández-Ballesteros, R. M. (2008). Sexualidad y envejecimiento. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Foust, J. B. (2017). Sexuality in older adults: A review of current literature. *A review of current literature. Journal of Gerontological Nursing*, 43(11), 17-25. doi: 10.3928/00989134-20170918-02.

Galinsky, A. M. (2013). Sexuality and physical contact in National Social Life, Health, and Aging Project Wave 2. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 597-608.

Geografía., I. N. (2018:). *Módulo sobre envejecimiento y sexualidad*. . México: : INEGI.

Günzler, C. L. (2020). Depression and anxiety symptoms in older adults and their influence on quality of sexual life. I. *nternational Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(11), 1281-1289.

Harari, D. G.-Y. (2017). Ageing and sexuality:A review of the literature. *International Review of Psychiatry*, 29(5), 442-454.

Hinchliff, S. G. (2015). Sex, health, and years of sexually active life gained among middle-aged and older adults in England: Analysis of data from the English Longitudinal Study of Ageing. *Journal of Aging and Health*, 27(8), 1375-1.

Hughes, A. K. (2014). Positive and negative affect and health-related quality of life in sexually active older men and women. *Psychological Sciences and Social Sciences. Journals of Gerontology Series B*, 69(Suppl_2), S28-S3.

Jeste, D. V. (2018). A call for a new positive narrative on aging and dementia. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 239-243. doi: 10.1016/j.jagp.2017.12.00.

Kontula, O. &.-M. (2009). Sexual activity and sexual desire in middle-aged and older Finnish men and women. *Archives of sexual behavior*, 38(3), 419-430.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

- Lee, D. M. (2016). Sexual Health and Wellbeing Among Older Men and Women in England: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-052>.
- Lindau, S. T. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.
- Lindberg, L. D. (2016). Understanding the decline in adolescent fertility in the United States, 2007–2012. *Archives of Sexual Behavior*, 45(2), 413-421.
- Luján, L. B. (2018). La sexualidad en la vejez: Un estudio sobre la satisfacción sexual en personas mayores de 65 años. *Revista de Sexología y Sociedad*, , 24(2), 83-97.
- Mendez, J. P. (2019). Sexuality education for individuals with disabilities: a review of the literature. *Medicine Reviews*, 20(4), 297-310.
- Muñoz-Mendoza, J. L.-L.-L. (2021). Percepción del envejecimiento, emociones y actividad sexual en personas mayores. *Psicología y Salud*, 31(1), 39-46.
- Organization., W. H. (2015). Envejecimiento y ciclo de vida. *Sexualidad en la vejez*, Ginebra: OMS.
- Paz-Benítez, M. V. (2019). Educación sexual para personas mayores: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 54(1), 29-35. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.05.005>.
- Pujols, Y. M. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *Sexual and Relationship Therapy*, 25(1), 1-17.
- Puts, M. T. (2017). Dealing with sexuality in the context of aging and health: Perspectives of older people. *Journal of Sex Research*, 54(1), 94-105.
- Puts, M. T. (2017). Sexual Health and Aging: Challenges and Recommendations. *Canadian Journal on Aging*, 36(4), 467-476. doi: 10.1017/S0714980817000375.
- S., R. (1998). *Reencontrar el placer*. Barcelona: Editorial Uranop.64-7.



UFAM

REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

Salud., O. M. (2006). Salud sexual: una visión general. *Recuperado de* <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs324/es/>.

Schmiedeberg, C. &. (2016). Positive and negative attitudes towards sexuality and sexual functioning in later life: A systematic review. *Sexual Medicine Reviews*, 4(2), 145-164.

Sessanna, L. F. (2011). Sexual activity and aging: A qualitative study of nursing home residents' perceptions. *Journal of Gerontological Nursing*, 37(12), 44-51.

Touma, M. &. (2021). Sexual Function and Dysfunction in Older Adults: A Review of the Literature. *Medicine Reviews*, 22(3), 214-228.

Træen, B. C. (2015). Sexuality in older adults (65+)—An overview of the recent literature, part 1: Sexual function and its difficulties. *Aging & Mental Health*, 19(4), 309-318. doi: 10.1080/13607863.2014.952663.

Vieira, A. L. (2019). Sexualidad en el envejecimiento: una revisión de la literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, e3126.

Vieira, E. B. (2019). Sexualidade na terceira idade: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(3), e190146. doi: 10.1590/1981-22562019022.190146.

Walker, S. M. (2012). The role of body image and sexual attitudes on sexual satisfaction: A comparison of breast cancer survivors and healthy women. *Journal of Sex Research*, 49(1), 17-25.

Wight, D. F. (2016). Populations and interventions for sexual health: A systematic review. *Journal of Sex Research*, 53(4-5), 444-461.

Recebido: 12/5/2023. **Aceito:**30/6/2023. **Publicado:** 07/08/2023.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES - ISSN 2675-410X

Autoria:

Trino Javier Gascón González

Licenciado en Psicología Clínica. UBA. Especialista en Sistemas Educativos. UBA. Maestría en Educación. Mención Gerencia. UBA. Maestrante en Orientación en Sexología. CIPPSV. Doctor en Ciencias de la Educación. UBA. Doctorante en Psicología. UCAB. Doctor en Teología. ISTLEP. Postdoctor en Investigación Educativa y Epistemología. UPEL. Postdoctor en Investigación Transcompleja. UBA. Jefe de División de Creación, Aplicación y Socialización del Conocimiento. <https://orcid.org/0000-0003-3575-8535>.

E-mail: drtrinogacon@gmail.com

País: Venezuela