

## SEXO en MAYORES : CONSEJOS

El sexo puede no ser lo mismo para usted o su pareja que lo que fue cuando eran más jóvenes. Pero el sexo y la intimidad pueden seguir siendo una parte gratificante de su vida. Aquí hay algunos consejos para mantener una vida sexual sana y placentera:

**Hable con su pareja.** Aunque sea difícil hablar de sexo, compartir sus necesidades, deseos y preocupaciones puede ayudarlo a disfrutar más del sexo y la intimidad.

**Consulte al profesional de atención médica.** El profesional de atención médica puede ayudarlo a controlar las afecciones a largo plazo y los medicamentos que afectan su vida sexual.

**Vaya a un terapeuta sexual.** Un terapeuta puede ayudarlo a usted y a su pareja con problemas específicos.

**Expanda su definición de sexo.** Las relaciones sexuales son solo una forma de tener una vida sexual satisfactoria. Tocar, besar y otros contactos íntimos pueden ser gratificantes para usted y su pareja.

**Cambie la rutina.** Los cambios simples pueden mejorar su vida sexual.

- **Busque nuevas formas de lograr conexión.** Si tener intimidad física es difícil en este momento, busquen nuevas maneras de divertirse juntos. Disfrutar de nuevas experiencias puede mejorar el nivel de actividad, el estado de ánimo e incluso la libido.

- **Ríanse juntos.** Es importante tener sentido del humor para aliviar el estrés que puede ser un obstáculo para tener intimidad.
- **No se rinda con el romance.** Si ha perdido a su pareja, puede ser difícil imaginar el comienzo de otra relación, pero socializar vale la pena para muchas personas mayores solteras. Nadie supera la necesidad de cercanía emocional e intimidad.

Si comienza una relación íntima con una nueva pareja, use un preservativo. Muchos adultos mayores no saben que todavía corren el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, como el **herpes y la gonorrea...etc**

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/senior-sex/art-20046465?p=1>