

Dónde: PR2 - Tema 3 - Módulo 3.1 - Segundo vídeo sobre Recursos de vídeo: "Consejos sencillos para disfrutar del sexo a medida que envejeces"

<https://edusexage-mooc.eu/topic3/>

### **VÍDEO: Sencillos consejos para disfrutar del sexo a medida que se envejece**

El sexo es una parte importante de la vida, y nunca deja de cambiar. A medida que envejeces, tus necesidades también pueden cambiar, pero esos cambios no tienen por qué ser malos. En todo caso, pueden hacer que el sexo sea más satisfactorio que nunca. Queremos que te sientas libre para explorar las distintas formas en que las personas mayores pueden disfrutar de su vida sexual, y esperamos que estos consejos te ayuden a conseguirlo. Es hora de retomar el control de su vida sexual, porque la edad no importa cuando se trata de lo que es mejor para usted. Ya que no podemos detener el envejecimiento, los vídeos de este canal pueden ayudarnos a tener la mejor vida posible. En la actualización de noticias de hoy quiero hablar sobre: formas de tener mejor sexo siendo mayor.

Los seis mejores consejos para los mayores sobre cómo tener mejor sexo a medida que envejecen son:

1. Cuidate haciendo ejercicio regularmente y comiendo alimentos sanos. Esto te ayudará a sentirte segura de tu cuerpo, independientemente de la talla o la forma que tengas.
2. Hable de sexo con su pareja más abiertamente y no tenga miedo de lo que pueda pensar. El sexo es para disfrutarlo juntos. No dejes que se convierta en una fuente de estrés o te haga sentir cohibido.
3. Explore los juguetes sexuales como otra forma de explorar su vida sexual. Los juguetes sexuales pueden añadir un nuevo nivel de excitación.
4. Pruebe el sexo sensual, porque el sexo no tiene por qué acabar siempre con un orgasmo. Para muchas personas mayores, el sexo tiene más sentido cuando se trata de sentir a Dios y conectar con la pareja, no de alcanzar el clímax.
5. El sexo no siempre es sólo sexo, puede ser un buen motivo para reconectar con tu pareja y disfrutar juntos de un rato de intimidad.
6. (Independientemente de los cambios que se produzcan en ti o en tu vida sexual, recuerda que el sexo consiste en ser feliz y atender a tus necesidades.

Cuatro mitos sobre el sexo y las personas mayores que deben cambiar:

1. El sexo es sólo para los jóvenes. Contrariamente a la creencia popular, no hay límite de edad cuando se trata de intimidad sexual. Tanto el hombre como la mujer pueden disfrutar satisfaciendo su deseo de cercanía física en cualquier momento de la vida.
2. No puedes tener relaciones sexuales si eres discapacitado o estás en silla de ruedas. Este mito parte de la idea de que las personas con discapacidad tienen limitadas sus capacidades físicas. Eso no es cierto. Puede que tengas que modificar algunas posturas o utilizar dispositivos de adaptación como vibradores u otros tipos de juguetes para la estimulación sexual, pero hay muchas formas de alcanzar el orgasmo incluso cuando la movilidad es limitada.

3. Los mayores de 60 años son demasiado mayores para disfrutar del sexo. Continuar con la actividad sexual en la tercera edad tiene muchas ventajas, como la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la mejora del estado de ánimo y la calidad del sueño, la mejora de la autoestima, etc.
4. Los mayores no necesitan protección contra las ETS y el VIH/sida. Un estudio reciente realizado por los CDC ha revelado que las personas mayores corren un mayor riesgo de contraer ETS y VIH. El estudio es especialmente alarmante porque hace poco se informó de que una de cada cuatro personas mayores de 50 años tiene un herpes genital, lo que puede tener graves repercusiones en su salud y calidad de vida. Los mayores necesitan protegerse de las ETS y el VIH para mantener su bienestar.

En conclusión, el sexo es una parte fundamental de la vida, pero nuestra sociedad ha creado muchos mitos sobre lo que significa el sexo para las personas mayores. La verdad sobre el sexo es que cambia a medida que envejecemos y eso está bien. Puedes disfrutar de un sexo estupendo en cualquier momento de tu vejez con los conocimientos y la actitud adecuados.