

Recibido: 10.04.2024 • Aceptado: 10.06.2025

Palabras clave: Sexualidad, personas mayores, salud, bienestar, diversidad

Sexualidad y adultez mayor: hacia nuevas miradas

OSCAR ALEJANDRO PALACIOS RODRÍGUEZ
oscar.palacios@uaslp.mx
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UASLP

El aumento de la población mayor se ha mostrado de forma acelerada en México y todo el mundo. Con el envejecimiento poblacional, se presentan una serie de cambios a nivel biológico, psicológico y social en la vida de las personas mayores, donde poco se ha abordado la sexualidad. En la percepción social, inclusive profesional, se mantienen estereotipos negativos respecto a la sexualidad y la adultez mayor. Es esencial abordar este tema de forma integral y sin prejuicios, de modo que se pueda promover una sexualidad libre, sana y placentera en esta etapa de la vida.

En la actualidad, hablar de sexualidad en la población general sigue siendo un tabú, pero en el caso de las personas mayores ha sido aún más silenciado. Con la edad llegan muchos cambios físicos, emocionales y sociales de los que se habla de manera cotidiana; sin embargo, uno de los temas menos abordados es la sexualidad. A menudo se cree que las personas mayores ya no viven su sexualidad, pero esta idea es errónea.

Para que las personas mayores puedan vivir una sexualidad libre, saludable y placentera, es importante hablar del tema sin prejuicios. Debemos de comenzar a dejar atrás los modelos tradicionales y adoptar una perspectiva integral y libre de prejuicios respecto al ejercicio pleno y saludable de la sexualidad en la población adulta mayor.

Envejecimiento poblacional

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores define a una persona mayor como alguien de 60 años o más, salvo que las leyes locales establezcan una edad distinta que no exceda los 65 años (Organización de Estados Americanos, 2015). Se estima que para el 2030

una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. Actualmente, el envejecimiento de la población se está dando de forma mucho más rápida a comparación de años anteriores (Organización Mundial de la Salud, 2022).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022), hasta hace tres años se calculaba que en México había 17,958,707 personas de 60 años y más, lo que representaba el 14% de la población total del país. Si se clasifica por sexo, el porcentaje era del 13 % en hombres y del 15 % en las mujeres. Además, para el año 2022 se estimaba que más de la mitad de las personas mayores (56%) tenían entre 60 y 69 años. Este porcentaje disminuye conforme avanza la edad al 30% respecto a personas mayores de 70 a 79 años y 14 % tienen 80 años o más. Este aumento en la población de personas mayores a nivel mundial exige que adoptemos una mirada integral para su atención, dado que cumplen un rol fundamental para la sociedad (Ruiz-Vallejo *et al.*, 2023).

Sexualidad en la adultez mayor: un tema tabú

Durante la adultez mayor (también llamada vejez o la tercera edad) suceden

importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales que frecuentemente vienen acompañados de creencias equivocadas. Uno de los aspectos más afectados por estos estereotipos negativos es la sexualidad, ya que ésta sigue percibiéndose como tabú en diversos momentos de la vida; no obstante, esto suele ser aún más invisibilizado y silenciado durante el envejecimiento (Ruiz-Vallejo *et al.*, 2023).

Por un lado, el estilo de vida actual ha provocado cambios en la forma en cómo las personas mayores se relacionan afectivamente con sus parejas. Es común que dediquen gran parte de su tiempo al cuidado de los nietos y al apoyo a los hijos, lo que les deja poca privacidad y escaso tiempo para sí mismas y sus vínculos afectivos, o, en su caso, busquen una nueva pareja tras enviudar o divorciarse (Tavera Vilchis, 2023). Por otro lado, se suele asociar la sexualidad durante la vejez principalmente con los afectos, el amor, la comunicación de pareja y, en menor medida, con la respuesta y el deseo sexual; pues se tiene la creencia de que las personas mayores carecen de una vida sexual activa (Torrado Ramos, 2023).

Mujeres	Varones
La producción hormonal estrogénica se detiene.	La producción de testosterona y espermatozoides disminuyen.
La vagina se hace más pequeña y disminuye su elasticidad.	La erección se vuelve más lenta y requiere mayor estimulación; además de ser menos fuerte o firme.
Hay menos lubricación vaginal.	La erección se pierde rápidamente tras eyacular y se requiere un periodo mayor para lograrla nuevamente.
Disminuye el flujo sanguíneo en el clítoris y la plataforma vaginal.	
Las mamas reducen su tamaño y firmeza debido a la pérdida de grasa y tejido glandular.	
Los orgasmos y las contracciones uterinas tienen menor duración y fuerza.	

Tabla 1.
Cambios durante la adultez mayor que afectan la actividad erótica sexual
Fuente: adaptado a partir de Tavera Vilchis (2023).

Enfermedad	Afecciones
Enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.	Disminuye la fuerza para tener relaciones sexuales.
Diabetes mellitus tipo 2.	En el varón genera dificultades para la erección; mientras que en la mujer produce reseca vaginal. En ambos puede provocar relaciones sexuales dolorosas y falta de deseo sexual.
Osteoartritis y enfermedades reumatológicas.	Dificultad para la penetración a causa del dolor.
Depresión, ansiedad, enfermedades neurológicas y trastornos demenciales.	En el varón se presenta dificultad para la erección y en la mujer disminución de la lubricación vaginal. Ambos pueden presentar menor deseo sexual.

Tabla 2.
Enfermedades que pueden limitar la actividad sexual de las personas mayores
Fuente: adaptado a partir de Tavera Vilchis (2023).



Si bien, durante el envejecimiento se producen cambios anatómicos y fisiológicos (Tabla 1), así como la aparición de enfermedades que afectan la función erótica sexual tanto en hombres como en mujeres (Tabla 2), el interés y el deseo sexual pueden mantenerse sin importar la edad. Las personas mayores también pueden sentirse atractivas y seguir disfrutando su vida sexual al mantener relaciones sexuales de forma frecuente. En este sentido, es importante visibilizar que el placer sexual también existe durante la adultez mayor, por lo que vivirlo de forma activa y libre tiene beneficios para la salud y el bienestar. Las personas mayores cuentan con experiencias y vivencias que enriquecen su sexualidad y no deben ser limitadas; además, esta etapa no está exenta del poder abrirse a experimentar nuevas cosas (Morton, 2017; Tavera Vilchis, 2023).

Por otra parte, cuando hablamos de personas mayores se suele creer que son un grupo homogéneo. Sin embargo, la

adultez mayor puede vivirse de muchas formas: hay personas mayores solteras, viudas, en pareja, en situación de dependencia o, por el contrario, con proyectos de vida muy activos. En este sentido, existen múltiples formas de ejercer y experimentar la sexualidad en esta etapa, por lo que es importante reconocer que la sexualidad en la adultez mayor no se limita a modelos tradicionales.

Si bien, hablar de sexualidad es un tema tabú, el abordar las diversidades sexuales en la adultez mayor lo vuelve aún más invisibilizado. Es importante mencionar que la sexualidad en la adultez mayor no

es únicamente heterosexual, pues actualmente la comunidad LGBTIQ+ ha ganado una mayor visibilidad; sin embargo, las personas mayores pertenecientes a dicha comunidad tienden a ser discriminadas en distintos espacios, incluyendo la atención en salud (Tavera Vilchis, 2023; Torrado Ramos, 2023). En consecuencia, enfrentan una doble discriminación: por edad y por



OSCAR ALEJANDRO PALACIOS RODRÍGUEZ

Doctor en Ciencias de la Salud Pública del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. En la actualidad se desempeña como profesor y secretario académico de la Facultad de Psicología de la UASLP. Parte de sus proyectos son: “Percepciones en torno a la sexualidad en las personas mayores en América Latina y El Caribe, una revisión de alcance”, “Implementación de un programa para promover la salud sexual con adolescentes en contextos comunitarios de San Luis Potosí, México; una sistematización de experiencias”, y “Construyendo una cultura de igualdad desde el diseño artesanal; prácticas emergentes de intervención frente a la violencia y mediación de conflictos”.

su diversidad sexual. Por ello, es necesario realizar mayores estudios en la población mayor y la manera en cómo ejercen su sexualidad; las generaciones cambian y, con ellas, sus concepciones al respecto.

Promover una sexualidad libre y sana en la adultez mayor

A lo anterior se suman los estereotipos de género, que también influyen en la atención y el seguimiento que mujeres y varones suelen darles a los problemas sexuales. En los hombres ha sido más aceptado hablar libremente sobre sexualidad, aunque suele postergarse la búsqueda de ayuda en caso de presentar un problema. En el caso de las mujeres, las normas sociales han influido en que se hable poco de su sexualidad y, en consecuencia, se trate poco sus problemas sexuales o no busquen orientación profesional (Ruiz Vallejo *et al.*, 2023; Tavera Vilchis, 2023).

Asimismo, es común que los profesionales sanitarios también cuenten con prejuicios y creencias erróneas respecto a la sexualidad en dicha etapa. Pueden tomar una postura negativa o desinteresada a hablar de la sexualidad con las personas mayores. Por ello, es necesario contar con mayor capacitación y sensibilización que permita un mejor abordaje para así orientar a una vivencia libre y sana de la sexualidad durante la etapa mencionada (Morton, 2017; Tavera Vilchis, 2023).

La sexualidad es un tema importante para las personas mayores, de tal manera que

estos estereotipos, la falta de capacitación y la poca sensibilidad ante el tema son obstáculos relevantes para ofrecerles una atención integral. Por ello, es necesario proporcionarles la información y buscar las condiciones para ejercer su sexualidad de forma saludable (Ruiz Vallejo *et al.*, 2023). Durante la atención, se debe procurar abordar el tema, escuchar activamente e idear un plan en conjunto que permita identificar y dar solución al problema (Tavera Vilchis, 2023).

Conclusiones

Ante la percepción social, parece que las personas mayores no han tenido la oportunidad de asumir y expresar su sexualidad de forma libre y plena debido a los diversos prejuicios. No obstante, la sexualidad es un fenómeno humano que está presente desde el momento que nacemos hasta el final de la vida; por tanto, nunca deja de existir y cambia conforme el paso de los años.

La sexualidad es un aspecto inherente a todas las personas y va más allá del deseo o el placer sexual; involucra muchas otras dimensiones de nuestra vida diaria, por lo que atenderla y cuidarla es esencial para la salud y el bienestar. Se deben generar condiciones para que las personas mayores puedan asumir y expresar su sexualidad sin miedos infundados ni creencias negativas; así como buscar una mayor apertura para así comenzar a pasar de modelos tradicionales a nuevas miradas respecto a la sexualidad y las personas mayores.

Cabe recordar que vivir la sexualidad de forma plena y saludable durante la adultez mayor (y otros momentos de la vida) es producto no solo del ejercicio de los propios derechos, sino también del reconocimiento de los derechos sexuales de otras personas.

Referencias bibliográficas:

- Morton, L. (2017). Sexuality in the Older Adult. *Primary Care - Clinics in Office Practice*, 44(3), 429–438. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2017.04.004>
- Ruiz-Vallejo, F., Cifuentes-Avellaneda, Á., Devía, C., Alfonso, M., Alegría, A., & Vera, C. (2023). Percepciones y experiencias de adultos mayores sobre sexualidad y servicios de salud sexual en Colombia. *Salud UIS*, 55(1), 1–10. <https://doi.org/10.18273/saluduis.55.e.23040>
- Tavera Vilchis, M. A. (2023). Sexualidad en el adulto mayor: una perspectiva desde la medicina familiar. *Archivos en Medicina Familiar*, 25(1), 51–55.
- Torrado Ramos, A. M. (2023). *El comportamiento sexual de las personas adultas mayores de la ciudad de México: aproximación investigativa mixta* [Tesis de doctorado, Pontificia Universidad Iberoamericana]. <https://ri.ibero.mx/handle/ibero/6565>