

# INDICE

PROLOGO .....00

**CAPITULO I:**

SEXUALIDAD EN LA ADULTEZ MAYOR, MITOS Y REALIDADES..... 13

¿Qué es la sexualidad en el adulto mayor?..... 14

¿Sexualidad es tener sexo? ..... 17

¿Sexo y sexualidad son lo mismo?..... 18

¿Es un tabú hablar de la sexualidad en el adulto mayor?..... 20

¿La sexualidad es igual en todos los adultos mayores?..... 21

¿La sexualidad de los jóvenes antiguos y que ahora son adultos mayores, es la misma que la de jóvenes actuales y que a futuro serán adultos mayores?..... 23

¿Es un mito que el adulto mayor ya no siente nada sexualmente? ..... 25

**CAPITULO II:**

AUTOCONOCIMIENTO, PRÁCTICAS SEXUALES Y AUTOCUIDADO. ....28

¿Cuáles son las zonas erógenas de los adultos mayores? .....29

¿Cómo aprovechar las zonas o puntos erógenos de los adultos mayores para una mejor satisfacción sexual? ..... 30

¿Qué afrodisíacos existen para el adulto mayor?..... 31

¿Cuál sería el método sexual para actuar e incentivar a un hombre de 77 años? ..... 33

¿El sexo oral en el adulto mayor es recomendado? ¿Cada cuánto tiempo?..... 35

¿Los adultos mayores pueden usar juguetes sexuales? ¿Cuáles y cómo usarlos?... 36

¿Es posible el sexo anal en el adulto mayor? ..... 37

¿Existe más riesgo de infecciones y cómo prevenirlas? ..... 39

¿Cómo prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual ITS en el adulto mayor? ..... 40

¿El adulto mayor debe usar métodos de protección? ..... 41

**CAPITULO III:**

DISFUNCIONES Y PROBLEMAS SEXUALES .....42

¿Cuáles son las principales disfunciones sexuales de los hombres y mujeres adultas mayores?..... 43

¿Las medicinas bajan los deseos sexuales?.....48

Aunque amo a mi esposo no tengo apetito sexual ¿Cómo puedo recuperar mi apetito sexual? ..... 50

¿Cómo romper el desinterés por tener relaciones sexuales? .....52

¿Cómo salir de la rutina para una mejor sexualidad en el adulto mayor? .....55

¿Cómo se puede mejorar la intimidad como pareja en la adultez mayor? .....57

¿Por qué me duele la vagina cuando tengo sexo?..... 59

**CAPITULO IV:**

SEXUALIDAD Y ENFERMEDADES .....61

¿Las diferentes enfermedades crónicas afectan la sexualidad de los adultos mayores?..... 62

¿Las enfermedades disminuyen la actividad sexual?..... 64

¿La hipertensión baja el deseo sexual y cómo poder solucionarlo? ..... 65

¿Por qué la diabetes baja el deseo sexual en el hombre? ..... 67

¿Existe riesgo de contagio de VIH u otras ITS en el adulto mayor, cómo se previenen?..... 68

**CAPITULO V**

PAREJA, VÍNCULOS Y SEXUALIDAD..... 71

¿Cómo y cuánto influyen los conflictos de pareja en la sexualidad del adulto mayor? ..... 72

¿Qué hacer frente a la frustración y decepción en la relación de pareja para que no afecte la esfera sexual?..... 74

¿Por qué la falta de afectos influye la esfera sexual con la pareja?..... 75

¿Cómo se puede mejorar la falta de intimidad con la pareja? ..... 76

¿La sexualidad de los hombres adultos mayores es la misma que la de las mujeres adultas mayores? ..... 77

¿La falta de energía y cansancio afecta mi sexualidad con la pareja? ¿Cómo abordarlo para que mejore? ..... 79

¿El cansancio altera la sexualidad con la pareja en la adultez mayor? ..... 82

¿La falta de comunicación afecta la sexualidad con mi pareja? ..... 85

¿Qué rol juega la comunicación en la sexualidad de la pareja?.....87

No tengo pareja hace 10 años, tengo 78 años, soy viudo ¿Puedo volver a tener relaciones sexuales?..... 89

No tengo pareja y eso no tiene importancia para mí, soy feliz. Vivo sola ¿Cómo se enfrenta la sexualidad del adulto mayor solo (a) cuando esta es una opción? .....91