


FICHA 3

# MUJERES MAYORES Y SALUD SEXUAL

AMPLIANDO APUNTES SOBRE  
SALUD SEXUAL, DERECHOS Y PLACER





En todas las edades, conocer nuestro cuerpo y nuestros deseos, disponer de los recursos necesarios para marcar límites y expresar deseos y rechazos son elementos importantes en la satisfacción sexual, que parece ser más fácil de alcanzar a medida que pasan los años. Ser reconocidas por lo que deseamos, somos y sentimos es un factor importante para el bienestar psicológico y la tranquilidad con que las personas afrontamos la última etapa de la vida.

Tal vez con la edad, nuestros deseos, formas de expresar la sexualidad y cuidar nuestra salud han ido cambiando, pero esto no significa que desaparezca nuestra capacidad para sentir ternura y afecto, nuestra creatividad para tener fantasías, nuestra curiosidad con otros cuerpos y con el propio... **Siempre estamos a tiempo de explorar nuevas formas de vivir y expresar nuestra sexualidad desde la autonomía y el placer.**

## En nuestra sociedad se han creado una serie de mitos ligados a la sexualidad en la vejez.

Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos, por eso, ahora que nos vamos haciendo mayores, es interesante que nos abramos a repensar nuestra sexualidad, las formas de cuidarnos y de disfrutar de nuestros cuerpos.

Estamos habituadas a escuchar que las personas mayores no tienen interés en el sexo ni lo practican o que pierden su atractivo sexual. Es como si a partir de una determinada edad, más allá de los 50, perdiéramos la capacidad de desear y disfrutar de la sexualidad. Los **imaginarios sociales** de la vejez nos han situado, especialmente a las mujeres, como personas asexuadas y carentes de actividad sexual de manera sistemática.

La sexualidad de las mujeres cis sigue estando muy asociada a la **heterosexualidad** y a la **reproducción**, por lo que cuando “perdemos” esa capacidad, con el proceso fisiológico de la menopausia, parece que nuestra sexualidad se quede en el pasado por no cumplir con los mandatos y construcciones sociales

genéricas sobre la belleza, la juventud, la feminidad y la maternidad, lo que también deja fuera e invisibiliza muchas otras sexualidades e identidades de género (mujeres trans, personas no binarias, personas intersexuales...).

En esta etapa se producen cambios corporales (aparecen arrugas y otras anchuras, sequedad en la piel y las mucosas, etc.) que hacen que nuestro cuerpo quede fuera de los **cánones construidos** sobre un ideal de juventud y salud que, además, conforman lo que se considera una mujer “atractiva”, “deseable” o “sexualmente activa”. Estas construcciones sociales se asientan también sobre los **mandatos de género heteronormativos y binarios** en los que la sexualidad de las mujeres está so-

---

metida al deseo y la satisfacción sexual del otro. Estos mandatos también condicionan nuestra autoimagen y, consecuentemente, nuestra vivencia de la sexualidad, que se ve reforzada por los mensajes de nuestro entorno sobre lo que se espera de una “abuelita”.

Es real que el **envejecimiento** supone un momento vital de bastantes **cambios y transformaciones**. Con el envejecimiento, la sexualidad puede verse afectada por la vivencia de un cuerpo cambiado por la edad y por otros acontecimientos vitales, y también por aspectos relacionados con la salud. Los cambios que experimentan nuestros cuerpos son diferentes y vivimos estas transformaciones de maneras muy diversas. La sexualidad, igual que las personas, evoluciona ante las nuevas situaciones y el envejecimiento es una etapa vital que puede dar lugar a **nuevas formas de cuidarnos** para poder seguir disfrutándola.

Si nos brindamos una mirada diferente podremos contemplarnos como mujeres transitando caminos diversos, en lugar de considerarnos en etapas finales o en decadencia. Las mujeres mayores tenemos capacidades, habilidades y cualidades que nos permiten el **disfrute**, así como vivir nuestros cambios y tomar nuestras propias decisiones. Atesoramos conocimientos y experiencias que nos pueden ayudar a mirar hacia delante y discernir lo que

deseamos y cómo lo deseamos, y eso incluye nuestra sexualidad. En definitiva, las mujeres mayores podemos vivir una vida con significado propio (resignificar la propia subjetividad).

Los recorridos de violencias, exclusión y discriminación marcan las vidas de las mujeres y tienen un impacto en su salud. Para las mujeres trans, especialmente conllevan que, en muchos lugares del mundo, no lleguen a envejecer. De ahí que la consigna “Déjenos soñar-nos viejas” nos vuelve a resituar sobre la concepción de que el abordaje de los cuidados en salud sexual pasa por la posibilidad de **ejercer los Derechos Sexuales** y, en mujeres trans, por el **derecho** también a **envejecer** y a disfrutar de la sexualidad en la vejez.

Más allá de mitos y estereotipos, buena parte de las mujeres mayores vivimos la sexualidad activamente y, a pesar de que en muchas de las campañas de promoción de la salud sexual no se nos

---

**Las mujeres mayores tenemos necesidades específicas en salud sexual que son necesarias abordar para el disfrute pleno de nuestra sexualidad.**

---

nombra demasiado, cuando se habla de ITS y de VIH también va por nosotras, y necesitamos esa **información** para poder disfrutar y ejercer nuestros derechos.

A las personas mayores, y en particular a las mujeres, lesbianas y trans, nos han dejado al margen de la investigación, los ensayos clínicos y los programas de educación y prevención, lo que ha contribuido a un aumento en el riesgo de exposición a diferentes ITS, entre ellas el VIH. A su vez, esto ha supuesto que las mujeres mayores tengamos más posibilidad de tener diagnósticos tardíos y, por tanto, mayores complicaciones de salud y tratamiento.

En relación a los **cuidados en salud sexual** es importante tener en cuenta que, después de la menopausia, en mujeres cis pueden aparecer algunos cambios fisiológicos como menor lubricación vaginal o adelgazamiento de las paredes vaginales, que comportan un mayor riesgo para la adquisición del VIH durante las relaciones sexuales sin métodos barrera (preservativos externos e internos).

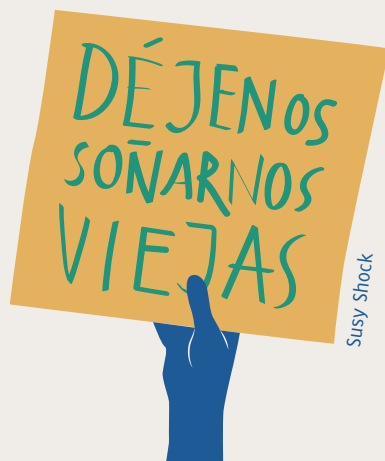
Y tanto en mujeres cis como en mujeres trans es importante seguir manteniendo los seguimientos con el equipo médico para la **prevención** y la **detección precoz** de patologías como el cáncer de mama, de cérvix o anal.

---

**La salud sexual y los Derechos Sexuales de las mujeres mayores han de vincularse a los principios de autonomía personal, integridad corporal, igualdad, diversidad, dignidad y solidaridad.**

---

Por otro lado, y gracias a los tratamientos, las mujeres con VIH tenemos la oportunidad de vivir más años y, aunque seamos invisibles incluso dentro de los ámbitos de la epidemia, de seguir manteniendo relaciones sexuales y **disfrutando de nuestra sexualidad**. Por ello, tenemos derecho a disponer de información sobre estrategias para el cuidado de nuestra salud sexual y a poder hablar de los aspectos que nos preocupan respecto a nuestra sexualidad y al hecho de envejecer.



En **Creación Positiva** ofrecemos, desde una perspectiva feminista, atención individual, grupos de soporte y talleres de promoción de la salud sexual, poniendo en el centro los cuidados, las diversidades y la defensa de Derechos Sexuales.



Creación  
Positiva

93 431 45 48

[crea@creacionpositiva.org](mailto:crea@creacionpositiva.org)

   @CreaPositiva

[www.creacionpositiva.org](http://www.creacionpositiva.org)

Financiado por:

