

# Una afectividad y sexualidad para todas las edades

Cosme Puerto Pascual  
Sexólogo

## Introducción

### 1. *¿Qué necesidades afectivas y sexuales tienen las personas mayores?*

Básicamente tienen las mismas necesidades relacionales, afectivas y sexuales que las demás personas. Pero las tienen peor cubiertas por múltiples razones que todos conocemos. Producidas por la inactividad profesional, los bajos ingresos económicos, dificultades de movilidad profesionales, enfermedades, incapacidades, complejos, depresiones, traumas, apariencia física, dependencia de los hijos, pérdida de personas queridas y un largo etcétera.

La sexualidad en la persona mayores no es sólo un camino para salir de la soledad, sino tiene otras ventajas, es fuente de autoestima corporal, de confianza en uno mismo y en el otro, les ayuda a mantener el entusiasmo, a sentirse amados, deseados por el otro y a mantener la ilusión para seguir viviendo. La negación de la sexualidad en la vejez crea graves dificultades a las personas de edad.

### 2. *Conflicto de identidad*

Al comienzo de la vida se establece la autoimagen que se relaciona con el concepto corporal y sexual, de forma que los cambios físicos y de energía que acompañan al envejecimiento, provocan alteración de la imagen corporal y de identidad sexual.

Desde el punto de vista psicológico y afectivo puede ser difícil de asimilar el cambio, de forma que la autoestima de las personas mayores puede disminuir.