

# 9

## Recomendaciones para disfrutar de la sexualidad en la tercera edad

**centro**  
virtual.  
sobre el  
**envejecimiento**

El ejercicio físico moderado puede ayudarte en tus relaciones sexuales



Aléjate de los estereotipos en relación a la sexualidad y trata el tema de manera normalizada y respetuosa



No caigas en la pasividad o el aislamiento, el deseo sigue existiendo aunque en la práctica sea diferente



Consulta con tu médico cualquier duda o problema que surja en tus relaciones. Puede tener una solución fácil

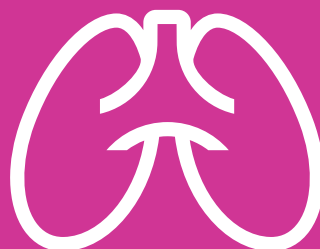
Valora modificar pautas y hábitos sexuales si existen patologías cardiovasculares, respiratorias o articulares



Mantener activa esta faceta tiene repercusiones positivas en tu cuerpo y tu mente



No tener pareja no significa renunciar al sexo. Aumenta tus círculos sociales, conoce gente y mantén abierta la posibilidad



Habla con tu círculo familiar más cercano para que no se establezcan barreras y muros innecesarios

La sexualidad es algo natural que todos tenemos derecho a experimentar y practicar, independientemente de la edad

