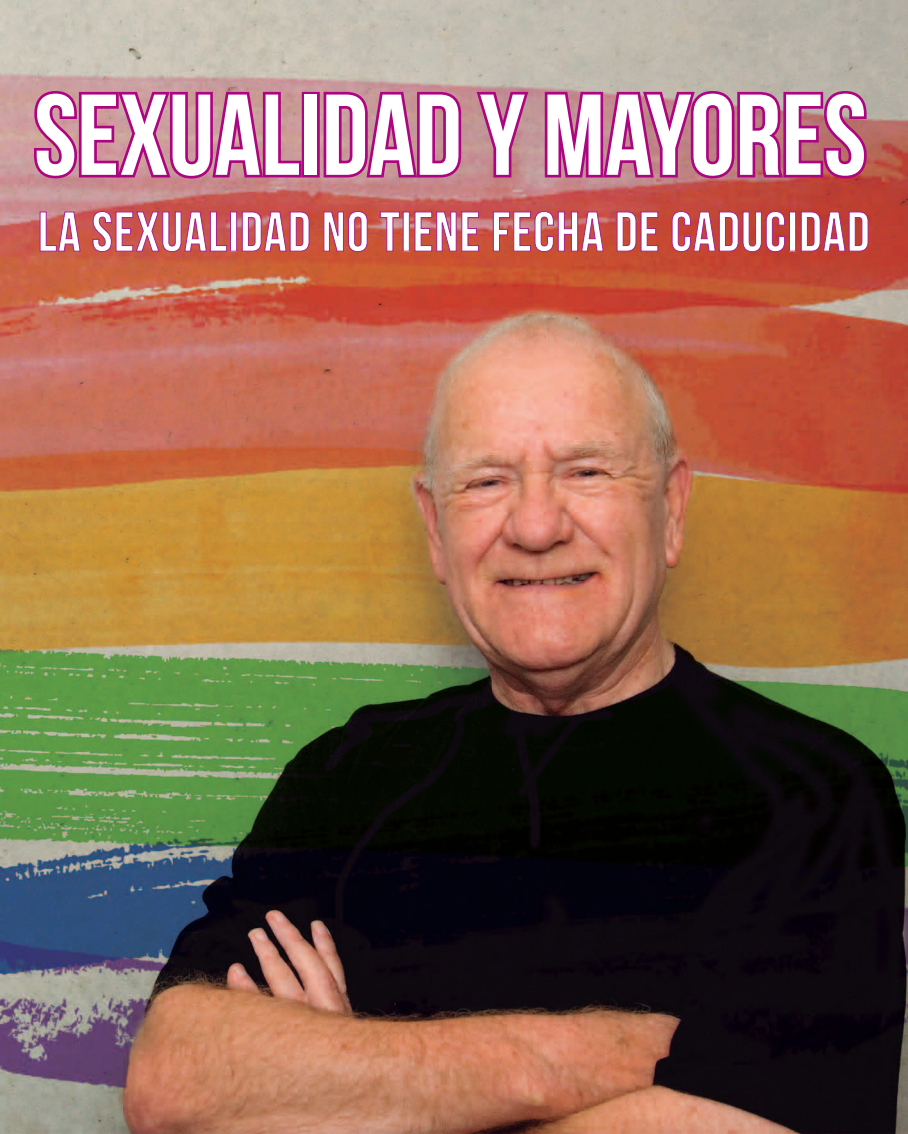
SEXUALIDAD Y MAYORES

LA SEXUALIDAD NO TIENE FECHA DE CADUCIDAD



SEXUALIDAD Y MAYORES

SI TIENES MÁS DE 50 AÑOS, ERES HOMOSEXUAL, BISEXUAL, GAY O SIMPLEMENTE ERES UN HOMBRE QUE TIENE RELACIONES SEXUALES CON OTROS HOMBRES ESTE FOLLETO ES PARA TI.

ÍNDICE

- LA SEXUALIDAD NO TIENE FECHA DE CADUCIDAD 7
- RELACIÓNATE.... 9
- EL VIH Y OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) 10
- LA PRUEBA DEL VIH 15
- EL CONDÓN 16
- LUBRICANTE 17
- ¿QUÉ PASA SI TENGO UNA PRÁCTICA DE RIESGO? EXISTE UN TRATAMIENTO, LA PROFILAXIS POST- EXPOSICIÓN 18
- RECOMENDACIONES 21
- NUESTRA SALUD CUENTA 23

La sexualidad está muy condicionada por los comportamientos sociales y por toda la cultura en general. En nuestra cultura sigue pareciendo que a partir de cierta edad no tenemos sexualidad ni relaciones sexuales. El sexo de las personas mayores es un tabú.

Sin embargo, disciplinas como la medicina, la sexología y la psicología muestran que las relaciones sexuales son saludables y mejoran nuestro bienestar, tanto físico como psicológico. Nos ayudan a aumentar la autoestima, por no hablar del ejercicio que a veces nos puede suponer tener un poco de sexo.

Quizá tengamos menos apetencia que cuando éramos más jóvenes, nos de miedo el rechazo o pereza buscar oportunidades, pero cuánto más sexo practiquemos, mayor apetencia tendremos. Además, los hombres maduros o “daddies” tienen mucho éxito en determinados ambientes.

Hablar de salud también es hablar de qué cosas podemos hacer para sentirnos bien. El bienestar físico es fundamental para conseguir una mejor calidad de vida. Ser mayor solo significa que uno tiene más experiencia de la vida. Esto nos puede permitir disfrutar más de nuestra vida afectiva y sexual.

Además, si tenemos problemas con la erección, en la actualidad existen fármacos que la facilitan: puedes hablar con tu médico/a y que te recete alguno de estos fármacos o que te remita al andrólogo/a.

RELACIÓNATE....

Sal de casa, busca amigos/as, haz voluntariado, enamórate…La vida es muy corta y ahora tienes la oportunidad de exprimirla al máximo, y cuidando de tu salud.

Las nuevas tecnologías y las aplicaciones de Internet son cada vez más utilizadas para ligar entre la gente de nuestra edad. Es una buena oportunidad.

Sin embargo, estudios recientes nos advierten del incremento de infecciones de transmisión sexual entre personas que usan estos medios. Si es tu caso, no olvides que tenemos que proteger nuestra salud en todas las situaciones.

No nos importa si te gusta la gente de tu edad, los jóvenes, los treintañeros o cuarentañeros, lo que nos importa es tu salud, informarte sobre el **VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**. Vamos a hablar de sexualidad de una manera amena y divertida, de prácticas de riesgo, del condón, de cómo ponérnoslo. En fin, de cómo disfrutar mejor y sin riesgos.

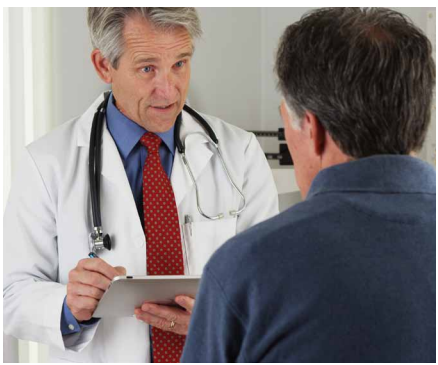
El VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) por su localización y por su manera de adquirirlas, a través de las relaciones sexuales, **están más estigmatizadas** y por tanto nos da más vergüenza decir que las padecemos. Reconocer sus síntomas, igual

que reconocemos los de otras enfermedades, es algo muy útil para su prevención y su rápido diagnóstico en caso de contraer alguna de ellas.

Entre las más comunes están la sífilis, la gonorrea, la infección por clamidias, la tricomoniasis, el linfogranuloma venéreo, el herpes genital, la hepatitis A, B y C, el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) y las verrugas sexuales producidas por el Virus del Papiloma Humano (VPH), aunque existen más. Actualmente todas tienen algún tipo de tratamiento.

“ La penetración sin preservativo es la vía principal de transmisión del VIH y otras ITS”

En cuanto al **sexo oral** la transmisión del VIH es poco probable, aunque podría ocurrir si te eyaculan en la boca, y más si te lo tragas. Si te eyaculan en la boca procura escupirlo. Recuerda que otras infecciones se pueden transmitir de forma más fácil que el VIH a través del sexo oral.



Suele ser complicado hablar de nuestras prácticas sexuales con el personal sanitario. Por ello, es posible que no acudamos a los Servicios de Salud con la misma naturalidad con que lo haríamos con otras enfermedades. Además, puede existir la dificultad añadida de tener que hablar de nuestras

prácticas sexuales con personas que a veces, con sus actitudes o comentarios, nos pueden hacer sentir mal o juzgados de manera negativa.

Cuando éramos más jóvenes era casi imposible hablar de esto con el personal sanitario, **incluso era un delito tener estas prácticas.**

Si te ocurre esto, cuando tengas alguna duda puedes hablar con los **Colectivos de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales** (LGTB) o con las **Asociaciones especializadas en VIH y sida** de tu ciudad.

Allí te darán información sobre las Clínicas de Infecciones de Transmisión Sexual o de servicios profesionales especializados para hacerte pruebas y darte tratamiento si es necesario. Estos lugares y profesionales son especialistas en tratar estas enfermedades y también en hablar de diferentes prácticas sexuales, lo que puede facilitarnos mucho las cosas.

Los síntomas de las ITS son muy variados, los más frecuentes son:

- Molestias mayores de las habituales o dolor durante la penetración, llagas, úlceras, ampollas o verrugas en la boca, en el ano, en el pene o sus alrededores, picor o escozor en el ano o en el pene.

- Ganglios inflamados en las cercanías de la ingle o próximos a la boca.

- También si hay manchas no habituales en nuestra ropa interior, sería conveniente acudir al médico/a de familia o a un centro de ITS a pasar una revisión; así sabrás si hay motivo pa pocuparse.

LA PRUEBA DEL VIH

La prueba del VIH es **importantísima** para las personas mayores. Muchos de nosotros seguimos teniendo una vida sexual activa o la hemos tenido y **no nos la hemos hecho**. Si el resultado es positivo podremos acceder antes a los tratamientos, si fuera necesario.

Prueba rápida VIH

La prueba puede hacerse con una muestra de saliva, un pinchazo en el dedo o un análisis de sangre normal y corriente.

Te la puedes hacer en muchas Asociaciones LGTB, en las que trabajan en VIH, en centros de diagnóstico de ITS o en tu Centro de Salud. La prueba del VIH es específica y si quieres hacértela en tu centro de salud puedes pedirla expresamente. El VIH no se detecta en un análisis rutinario ni en un chequeo normal.

Si tenemos una vida sexual activa es conveniente hacérnosla cada año.

EL CONDÓN

El condón sirve como barrera para evitar las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

Vamos a explicar un poco cómo hay que ponérselo:

Con el pene en erección, hay que abrir el envase con los dedos, rasgando por la zona dentada del envase. Para ponerlo en el pene hay que mantenerlo apretado en el depósito para el semen, para que no entre aire.

Una vez lo tengas presionado, hay que deslizarlo desenrollándolo hasta la base del pene. En la foto puedes ver de una forma clara lo sencillo que es el procedimiento.

Es importante que el pene esté siempre erecto durante la penetración y en el momento de retirarlo. Así evitamos que el preservativo pueda deslizarse y quedarse dentro durante la penetración.

LUBRICANTE

Hay que lubricar bien el condón para evitar que se nos rompa. **Evita usar aceites o cremas grasas ya que deterioran el látex** y puedes correr el riesgo de que se rompa el preservativo.

¿Con qué lo podemos lubricar? Con lubricantes solubles en agua (hidrosolubles). Los encontrarás en sex-shops, farmacias y supermercados.

Muchas Asociaciones LGTB los reparten gratis. Si no tienes un gel lubricante a mano, recuerda que la saliva es mejor que nada, ya que reducirás el riesgo de fricción sobre la piel del ano y el recto que puede llevar a que se rompa el preservativo.

¿QUÉ PASA SI TENGO UNA PRÁCTICA DE RIESGO? EXISTE UN TRATAMIENTO, LA PROFILAXIS POST- EXPOSICIÓN

Si se rompe el condón cuando estás siendo penetrado por un hombre con VIH, o del que no sabes su estado serológico, **y eyacula** dentro, o cuando tú penetras a otra persona en el caso de que estés infectado por el VIH, es importante que sepas que existe un tratamiento llamado **Profilaxis Post Exposición** que puede reducir el riesgo de infección.

Es un **tratamiento de emergencia** que debe iniciarse lo antes posible, mejor antes de transcurridas 6 horas, y siempre antes de 72 horas tras la práctica de riesgo.

Estos fármacos que se dispensan en urgencias hospitalarias **sólo deben tomarse de forma excepcional** una vez que un médico/a haya valorado los riesgos y los beneficios del tratamiento. Una vez iniciado es necesario mantenerlo durante 28 días para que sea eficaz.

Tienes derecho a que valoren tu caso para decidir si se inicia o no el tratamiento profiláctico.

Si tienes VIH, consulta sobre este tema con tu médico en tu próxima visita. **Llama a los teléfonos que hay al final de esta guía si tienes dudas** para que te contemos con más detalle o si necesitas que te acompañemos.

Si ya vives con VIH es conveniente que sigas las indicaciones de tu médico o médica. Es muy importante tomar la medicación de la manera que te han prescrito y que te hagas las pruebas que te indiquen. Sobre todo a nuestras edades, donde también existen las complicaciones propias de la edad. De esta manera podrán tener controlado tu estado de salud. Gracias a los avances continuos en los tratamientos y la atención sanitaria, a día de hoy una persona que vive con VIH y tiene el seguimiento médico adecuado tiene una esperanza de vida muy semejante a la de las personas que viven sin el virus.

RECOMENDACIONES

- **No tomar medicamentos por nuestra cuenta sin informar a nuestro/a médico/a.** Pueden crearse resistencias a los fármacos y también hay medicamentos que están contraindicados, es decir, que no pueden tomarse al mismo tiempo. Habrá que tomarlos siempre bajo control médico. También es importante indicar si estamos tomando algún tratamiento de homeopatía o herbolario.

- No dejar nunca los tratamientos sin consultarlo antes con nuestro/a médico/a. No saltarse nunca las tomas de la medicación.

- Las **citologías anales** pueden detectar de forma precoz los problemas relacionados con el **Virus del Papiloma Humano** (VPH). El número de personas infectadas por VPH es bastante alto en gais, bisexuales y mujeres transexuales

que viven con VIH. Habla con tu especialista sobre la conveniencia de que te hagan citologías anales y en qué centro te las puedes realizar.

- **A cualquier edad es bueno realizar ejercicio**. Y a nuestras edades es conveniente hacerlo de forma moderada pero constante. Puedes pasear, hacer bicicleta, ir a nadar…, la cuestión es no llevar una vida sedentaria. Esta recomendación es muy importante para las personas que viven con VIH porque el virus puede contribuir a que se envejezca de forma prematura y el ejercicio ayudará a nuestros huesos y músculos. También es muy bueno para el azúcar y el metabolismo. Consulta en tu centro de salud qué tipo de ejercicio es bueno para ti.

NUESTRA SALUD CUENTA.

En las Asociaciones **LGTB** y en las de **VIH** suele haber Grupos de Apoyo de personas con VIH. Si es tu caso, allí podrás hablar con otras personas que están en una situación igual o parecida a la tuya.
Puedes contactarnos para enterarte de dónde está el grupo de apoyo más cercano:

FELGTB

Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales.
c/ Infantas 40, 4ºizda, 28004- Madrid
www.felgtb.org

Fundación 26 de Diciembre

Trabaja con personas mayores LGTB.
http://www.fundacion26d.org
c/ del Amparo, 27, 28012- Madrid
Tlf: 910 02 84 17 / 627499843; Horario: 18:00 h a 20:00 h

Edita:
FELGTB, Federación Estatal de Gais, Lesbianas, Trasexuales y Bisexuales.
Infantas 40, 4º izda, 28004 Madrid.

Autores:
Kike Poveda, Elena González, Santiago Redondo, Alberto Martín-Pérez

Diseño y maquetación:
Pilar Tornero

© de la edición: FELGTB
© de los textos: los autores

Madrid, Marzo 2015

Editado por:

www.felgtb.org

FELGTB
Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales

Fundación Veintiséis de Diciembre
fundacion26d.org

Subvencionado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida