Publicado en Madrid el 17/08/2021

# [60 y mucho + presenta mitos y verdades del sexo a partir de los 50 años](http://www.notasdeprensa.es)

## En torno al sexo siempre ha habido tabúes y mitos, como el que a medida que las personas envejecen, ya no les interesa practicarlo. La realidad es que muchos estudios indican que los adultos mayores de 50 años son bastante activos en la cama. Y aunque, por supuesto, el envejecimiento causa cambios físicos que podrían influir en la vida sexual de una persona. 60 y mucho +, la plataforma multisectorial que da voz a los seniors, lo cuenta todo acerca de cómo es el sexo a partir de los 50

 Verdad. La sexualidad es algo inherente en el ser humano, no tiene por qué tener fecha de caducidad. La edad no debe ser un condicionante, de hecho, el sexo puede ser mejor pasados los 50. A esa edad, se tiene mayor seguridad personal, menos complejos y ya no se tienen tantas expectativas idealizadas del encuentro sexual. Mito. Se debe acabar con el mito de que tras la menopausia el deseo sexual femenino desaparece. O que el interés de las mujeres va disminuyendo. El deseo o apetito sexual depende de las circunstancias personales, del tipo de relación, del estado de salud y del bienestar psicológico y emocional, y puede variar a cualquier edad. Además, a partir de los 50, desaparece uno de los grandes temores para la mujer, poder quedarse embarazada, lo que quita un gran peso mental y añade un mayor disfrute al encuentro sexual. Verdad. Es cierto que una reducción en los niveles de estrógenos puede provocar resequedad vaginal, lo que puede causar dolor durante las relaciones sexuales. A medida que las mujeres van cumpliendo años, se tendrá menos lubricación vaginal natural. Por fortuna, existen medicamentos recetados que contrarrestan la resequedad de los tejidos vaginales. También, son útiles los lubricantes y los juguetes sexuales. Mito. Siempre se ha creído que, a partir de cierta edad, los hombres no pueden mantener relaciones sexuales. En el caso de los hombres, la disfunción eréctil puede ser un problema común ocasionado por la disminución natural en los niveles de testosterona. Las erecciones son más lentas y se vuelven menos firmes y frecuentes. Lamentablemente, muchos hombres se angustian, exacerbando así el problema. La ansiedad estrecha las arterias que llevan la sangre al pene, lo que dificulta aún más las erecciones. Además, muchas afecciones como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiacas, el colesterol elevado y la hipertensión arterial, pueden interferir en las erecciones, pero existen fármacos y alternativas para paliar este problema. Verdad. La sexualidad es beneficiosa a cualquier edad. Practicarla potencia el sistema inmune, quema calorías, fortalece el corazón y regula la presión arterial, ayuda a prevenir el cáncer de próstata, previene el estrés, etc. Además, también tiene beneficios psicológicos muy importantes, mejora la autoestima, la fantasía, la felicidad y los afectos con las personas. Acerca de 60 y mucho + La empresaria, Ana Margarito, es la CEO y fundadora de 60 y mucho +, una plataforma multisectorial que da voz a los seniors y, que ha puesto en marcha una comunidad senior en la que compartir un estilo de vida saludable y divertido. El objetivo es cubrir las necesidades e inquietudes de una generación que antes era invisible y ahora viaja, busca experiencias y demanda una oferta diseñada para su consumo. En la Comunidad 60 y mucho+ tienen cabida todas las empresas e instituciones que desarrollan productos y servicios de calidad dirigidos a proporcionar un envejecimiento activo y saludable. Además, la comunidad es un lugar donde los seniors disponen de la información que necesitan conocer para tomar las mejores decisiones en los momentos más importantes de su vida. También, pueden relacionarse con otros miembros de la Comunidad para compartir su tiempo libre con personas afines y disfrutan de condiciones especiales en productos y servicios ofrecidos por las empresas miembros de la comunidad. Cada año, 60 y mucho + organiza su tradicional feria, el único evento multisectorial que reúne a empresas, entidades e instituciones, comprometidas con la sostenibilidad y preocupadas por mejorar la calidad de vida del senior. Este año, tiene como objetivo poner de manifiesto la importancia del ocio, el cuidado personal y las relaciones sociales como herramienta imprescindible para prevenir enfermedades como la depresión o el Alzheimer. Sostenibilidad no sólo es cuidar el medio ambiente, sostenibilidad es también prevención y si se trabaja para conseguir un envejecimiento activo y saludable, se estará invirtiendo para crear sociedades más sostenibles. En DiverOSénior, los visitantes podrán divertirse con los juegos, atracciones, conciertos y otras actividades, a la vez que conocen los últimos productos y servicios que les ayudarán a disfrutar de su nueva etapa de una forma digna y saludable. Este año, entre otras actividades de ocio, están preparando un tuppersex. Pero DiverOSénior no sólo es para personas que estén cerca o ya hayan cumplido los 50 años, en esta edición, la intergeneración también juega un papel importante, por eso, los visitantes podrán disfrutar con sus hijos y nietos de actividades que les permitan conocer la importancia que tienen ambas generaciones para crear sociedades más justas. Más info:feria60ymuchomas.com/diverosenior/www.60ymuchomas.com Seguirles en: 60 y mucho +@60ymucho\_mas

**Datos de contacto:**

Dania García

611616319

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/60-y-mucho-presenta-mitos-y-verdades-del-sexo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Madrid Entretenimiento



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)