

Cómo viven su sexualidad las mujeres de mediana edad, un enfoque desde la vida cotidiana

How is the sexuality in mean age? An approach from daily life

Myriam A. García Tirada

Especialista de I grado en Ginecología y Obstetricia. Máster en sexualidad. Profesor asistente. Hospital General Docente "Enrique Cabrera". La Habana, Cuba.

RESUMEN

La actividad sexual de la mujer de mediana edad está rodeada de ignorancia y mitos que afectan su sexualidad, no es un tema abordado con frecuencia.

OBJETIVOS: constatar cómo vivencia la mujer de edad mediana su sexualidad, mediante la detección de indicadores diagnósticos, registrar los indicadores diagnósticos de sexualidad en la mujer de edad mediana, determinar los cambios más frecuentes que ocurren en su sexualidad y cómo lo experimenta, constatar el papel que tiene la relación de pareja en esta etapa de la vida.

MÉTODOS: se utilizó el Grupo Formativo y se utilizaron como técnicas: encuestas y entrevistas en profundidad a un grupo de mujeres entre 45 y 59 años de edad.

RESULTADOS: los indicadores diagnósticos encontrados en la investigación que caracterizan cómo experimentan su sexualidad las mujeres de edad mediana son: la mujer de edad mediana vive su sexualidad de una manera no saludable; expropiación de su sexualidad desde el deber ser instituido; dificultad para la elaboración de los duelos que requiere esta etapa de la vida; dificultad en la comunicación de la pareja.

CONCLUSIONES: los cambios más frecuentes referidos a la sexualidad en la mujer de edad mediana fueron: disminución del deseo sexual, de la frecuencia del coito y ausencia de orgasmo. El grupo formativo demostró su potencialidad para lograr nuevos instituyentes que expresan indicadores de cambio en la sexualidad de la mujer de edad mediana.

Palabras clave: Edad mediana, indicador diagnóstico, emergente, vida cotidiana.

ABSTRACT

Sexual activity of mean age woman is surrounded by ignorance and myths affecting its sexuality, it not a topic frequently approached.

OBJECTIVES: To confirm how mean age woman experiences its sexuality, using detection of Diagnostic Indicators, to registry sexual diagnostic indicators in mean age women, to determine more frequent changes occurring in its sexuality, and how she experience it, to confirm role in couple relationship in this stage of life.

METHODS: authors used the Formative Group, and the techniques applied were surveys and deep interviews in a group of women aged 45 and 59.

RESULTS: diagnostic indicators founded in research characterizing how mean age women experience sexuality in a non-health way; expropriation of its sexuality from duty must to be established; difficulty to elaboration of duels requiring this stage of life; difficulty for couple communication. **CONCLUSIONS:** more frequent changes referring to sexuality in mean age woman were: decrease of sexual desire, frequency of coitus, and absence of orgasm. Formative group showed its potentiality to achieve new features expressing change indicators in sexuality of mean age woman.

Key words: Mean age, diagnostic indicator, emergent, daily life.

INTRODUCCIÓN

La mayoría de las mujeres sienten el climaterio como una enfermedad, porque desde el imaginario social instituido, el perder el poder de procrear, las pone en situación conflictiva y problemática que conlleva malestares físicos, psíquicos, desvalorización social y riesgos para la salud.

La ignorancia y mitos que rodean la actividad sexual durante el climaterio traen como consecuencia que determinados cambios que se producen en las relaciones sexuales en esta etapa de la vida se atribuyan no siempre con justeza al climaterio.
1

Esta investigación se adentra en la comprensión de la sexualidad de la mujer de mediana edad, no desde posiciones de las ciencias médicas, sino desde la metodología de los procesos correctores de la vida cotidiana a partir de lo cual ha sido posible develar el imaginario social sobre esta esfera con su carga de mitos, prejuicios, tabúes y representaciones que se convierten en fuente de malestar generando insatisfacciones, ansiedades y culpas que requieren de análisis, elaboración y transformación.

Solo es posible analizar estos procesos en la cotidianidad a través del indicador diagnóstico de población que nos da idea de una realidad, "que encierra en sí misma tanto el valor descriptivo de un fenómeno, como un valor predictivo acerca de su posibilidad de transformación, conduce a propuestas que surgen de la realidad y sus contradicciones y que dan respuestas a las necesidades de la población y no desde ideales teóricos alejados de la realidad".²

En la consulta de Climaterio, hemos podido constatar que existe una alta demanda de las mujeres por este servicio, aquejan múltiples malestares, cuando se profundizan, detrás de ellos están los malestares de la cotidianidad y de una

sexualidad insuficientemente disfrutada. Por ello, buscamos herramientas metodológicas que permitieran profundizar en la problemática de cómo experimenta su sexualidad la mujer de mediana edad.

Lo novedoso del trabajo se expresa en que se enfoca el tema desde una arista diferente, desde la vida cotidiana.

MÉTODOS

Se utilizó la metodología cualitativa que nos da la posibilidad de codificar procesos del pensamiento y qué imagen nos dan los indicadores. La investigación-acción-participativa, metodología basada en las investigaciones y experiencias del Centro Marie Langer de Madrid, parte de los presupuestos teórico-prácticos de que: el grupo es el espacio de intermediación entre la estructura social y la individual, es lugar de génesis y transformación de la subjetividad, que sirve de marco referencial, donde se construye el saber social a partir de los saberes individuales de sus miembros y del saber profesional, del que propicia elementos de análisis a partir de determinados referentes teórico metodológicos que encauzan la búsqueda de alternativas de solución a los problemas de la cotidianidad, rescatando el protagonismo personal y social de los participantes.³

Grupo Formativo: fue concebido y se realizó en cinco sesiones de trabajo grupal, cada una con una duración aproximada de 4 horas donde se trataron los temas: comunicación-vínculos, rol de mujer, rol de hombre y crecer.

En esta investigación se utilizaron como técnicas, la encuesta y la entrevista en profundidad.

Encuesta: se realizó una encuesta para estudiar las conductas sexuales y el conocimiento que sobre sexualidad tiene la mujer de edad mediana. Este cuestionario sirvió como antecedente previo a la investigación y se aplicó de forma grupal en dos centros de trabajo de ciudad de La Habana: Instituto Nacional de Planificación Física y el Laboratorio "Reinaldo Gutiérrez" del municipio Boyeros.

La entrevista en profundidad: se confeccionó un plan de entrevista para profundizar en la subjetividad de esta mujer en relación con su sexualidad, cómo ve, clasifica y experimenta su propio mundo. (Anexo)

Todas las entrevistas se realizaron de forma individual, en un marco de cierta familiaridad, sin seguir un esquema rígido, en línea siempre con los comentarios del entrevistado.

Descripción de la muestra: la muestra estuvo conformada por mujeres de 45 a 59 años de edad con los criterios de inclusión siguientes:

- Tener pareja estable independiente de los lazos legales.
- Tener hijos.
- De ser menopáusicas, que esta se halla instalado de forma natural.

Con estas características se tomaron los resultados de 88 encuestas realizadas.

Se realizó entrevista en profundidad a 13 mujeres que acudieron a la Consulta de Climaterio del Hospital General Docente Enrique Cabrera en el mes de diciembre del año 2000, ellas fueron convocadas a participar en un espacio de reflexión donde se abordaría la problemática de la mujer de edad mediana.

Definiciones Teóricas

Edad Mediana: la que se corresponde con mujeres entre 45 y 59 años de edad.

Climaterio: período de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva.

Condicionamiento de género: construcción social que se traduce en normas, costumbres que se asignan a cada sexo.

Emergente: decir y actuar de los actores sociales.

Indicador de realidad: manifestaciones concretas que describen o caracterizan determinados hechos en su dimensión real.

Indicador diagnóstico de población: constituye una sistematización de las características esenciales del modo de vida de una sociedad y se define a partir de la "lectura", codificación e interpretación de "emergentes" que surgen en el trabajo grupal, cuando en él se introduce un indicador teórico por parte del profesional.

Normalidad supuesta salud: conjunto de malestares de la cotidianidad que se mantienen invisibilizados desde la construcción dicotómica del par salud-enfermedad.²

RESULTADOS

Las respuestas a la primera pregunta de la entrevista: ¿Qué entiende Ud. por sexualidad?, fueron muy disímiles y una vez más se ratifica cuán difícil es desde la dinámica cotidiana aportar como algo definido su comprensión acerca de la sexualidad. Con una mayor frecuencia la mujer relaciona la sexualidad con atracción sexual y sexo, 69,2 %. Solo el 30,8 % restante lo asocia con relaciones de pareja sin que medie el sexo entre ellos ([Tabla 1](#)).

Tabla 1. ¿Qué es sexualidad?

Sexualidad es:	No	%
Genitalidad	9	69,2
Interacción personal con el otro	3	23,0
Relación que puede mantener una pareja aún olvidando el cuerpo	1	7,8
Total	13	100

Fuente: Entrevistas en profundidad

Los cambios más referidos en relación con la sexualidad fueron, la disminución del deseo sexual 61,5 %, disminución de la frecuencia del coito 69,3 %, y la ausencia de orgasmo 46,1 %. No son despreciables los síntomas relacionados con cambios biológicos de esta etapa, sobre todo en las posmenopáusicas como son, la sequedad vaginal y el dolor a la penetración, ambos con un 23 %. ([Tabla 2](#))

Tabla 2. Cambios en la sexualidad

Cambios	Encuestas n=88		Entrevistas n=13	
	No	%	No	%
Disminución del deseo sexual	44	50,0	8	61,5
Disminución frecuencia del coito	34	38,6	9	69,3
Ausencia de orgasmo	15	17,0	6	46,1
Ausencia de placer	13	14,7	3	23,0
Sequedad vaginal	27	30,6	3	23,0
Dispareunia	22	25,0	3	23,0
Aumento del deseo sexual	10	11,3	2	15,3

Fuente: Encuestas y entrevistas.

En cuanto a la comunicación de la pareja en relación con la sexualidad, en las encuestas se refirió que la actitud es activa por parte de la mujer en 71,5 %, y un porcentaje similar, 78,4 %, refieren que le dedican tiempo a los juegos sexuales. Sin embargo, en el marco más estrecho de la entrevista en profundidad, estos resultados son totalmente opuestos. La pasividad erótica es otro emergente que aflora y que está en la base de cómo se desjerarquiza la sexualidad en lo cotidiano de la mujer. ([Tabla 3](#))

Tabla 3. Actitud ante la relación sexual

	Encuestas n=88		Entrevistas n=13	
	No.	%	No.	%
Pasiva	25	28,5	10	76,9
Activa	63	71,5	3	23,1
Dedica tiempo a los juegos sexuales	69	78,4	8	61,6
No le dedica tiempo a los juegos sexuales	19	21,6	5	38,4

Fuente: Encuestas y entrevistas en profundidad.

Cuando en las entrevistas preguntamos, ¿qué entiende por pasividad y por qué es así?, el 77 % de las mujeres coincidieron en que no eran capaces de iniciar una

relación sexual, "aún cuando tuviesen deseos". Las respuestas al ¿por qué?: "así me enseñaron debía ser", "me acostumbré a que mi esposo tomara la iniciativa", "no me interesa hacer el amor", "es una monotonía".

Relacionado con el objetivo de conocer el papel que juega la relación de pareja en esta etapa de la vida de la mujer de edad mediana, y los cambios que ocurren en su sexualidad, se quiso conocer en cuanto a la relación sexual, qué les motivaba realizarla, y los resultados difieren notablemente. Mientras que en las encuestas, casi la tercera parte de las mujeres respondió: "porque ambos la deseamos". Los resultados en las entrevistas son totalmente opuestos, el mayor número de mujeres llegan al coito "para cumplir con el esposo", "porque él me lo exige", "temo que busque otra pareja". ([Tabla 4](#))

Tabla 4. ¿Por qué hace el amor?

	Encuestas n=88		Entrevistas n=13	
	No	%	No	%
Por cumplir con mi esposo	12	13,63	6	46,17
Porque lo deseamos ambos	60	68,19	4	30,76
Porque yo lo deseo	3	3,40	1	7,69
Temo que se busque otra pareja	8	9,09	1	7,69
Porque me lo exige	5	5,69	1	7,69
Total	88	100	13	100

Fuente: Encuestas y entrevistas en profundidad

DISCUSIÓN

Cuando analizamos las observaciones del Grupo Formativo, sexualidad es un emergente que lleva implícito carga negativa de conflictos en este período climatérico: "déjame, estoy cansada, bastante tengo con los muchachos, la casa, el trabajo y también tú con tus juegos, búscate otra", "no sé hasta cuando tengo que complacer peticiones de todos".

Hubo expresiones donde puede verse que esta carga negativa está relacionada con síntomas propios de la etapa que vive la mujer: "Además de estar cansada me siento disgustada porque los calores y sudores influyen en que uno pueda tener una mejor relación con la pareja."

En otro aspecto la falta de deseo sexual limita la frecuencia del encuentro de la pareja y como ya se expresó, por lo general, se acompaña de una actitud pasiva de aceptación. Nuestro criterio es que esta actitud guarda estrecha relación con las sobreexigencias y sobrecargas que lleva implícito su rol de género.⁴

En el grupo formativo pudimos ver cómo la mujer lo evidencia en su cotidianidad, "cómo voy a tener deseo si estoy todo el día trabajando", "después que acabo con todo lo que tengo que hacer me quedo dormida."

La falta de deseo sexual es uno de los malestares que más aquejan a las mujeres de mediana edad, ya vimos que así lo expresaron en encuestas, entrevistas, pero además en la labor de consulta, sin embargo, este no es el motivo que las hacen consultar sino que lo enganchan con otros malestares, "calores", fatiga, insomnio, "nerviosismo" y lo asocian a la sobrecarga de su cotidianidad, de ahí sus planteamientos.⁵

*Navarro*⁴, encontró resultados similares a los nuestros y a los de *Teixeira*, en cuanto a la disminución del deseo sexual, lo que le hizo señalar, que dada la escasez de estudios similares en países del Caribe y América Latina, daban por el momento una visión de las características de la actividad sexual de la mujer de mediana edad de Latinoamérica.

En el aspecto relacionado con la comunicación de la pareja en cuanto a su sexualidad, la mayor parte de las mujeres no tratan el tema ni los cambios que han percibido con su pareja aduciendo: "para qué si él no me va a entender", "tocar ese tema sería otro problema sobre los ya existentes", "mi esposo no entiende esas cosas y rechaza la conversación."

Tanto en la entrevista como en la sesión grupal, la comunicación referida al "nosotros" en los espacios de intimidad estuvo ausente. Para hablar de sexo y sexualidad no hay espacios en las familias, el espacio de intimidad de la pareja se diluye en el cotidiano de la vida de familia. Por las expresiones referidas se considera que esta es una problemática silenciada.

En el grupo se planteó: "no se puede ser amoroso en la cama y no haber sido comprendido antes." Este es un indicador de realidad que mucho tiene que ver con el condicionamiento de género, la mujer asume una conducta de complacencia condicionada por patrones socioculturales asignados y asumidos, "para qué voy a decir que no sentí nada si él se siente bien, capaz de que piense que ya no sirvo". Aquí se pone de manifiesto cómo desde el imaginario social viene ya la expropiación del placer sexual y la pasividad de la mujer en la relación sexual, un indicador de realidad.

Se pone de manifiesto el referente teórico expresado por *Veitia*⁶ y *Vasallo*⁷, sobre el dominio socio cultural del hombre sobre la mujer y además, se puede establecer como un indicador de realidad que a su vez expresa un indicador diagnóstico de límite.

La desvalorización que hace la mujer de su imagen y de su cuerpo, es otra de las limitaciones existentes para el disfrute de la sexualidad placer.

Así expresaron en la tercera sesión grupal:

- "Estoy más vieja y arrugada, creo que mi esposo mira a otras y ya no le intereso".
- "A uno le apena desnudarse o dejar la luz encendida porque físicamente uno cambia"
- "Ya no existe el mismo cuerpo"

Este decir de las mujeres, pone de manifiesto otro indicador de realidad, las dificultades para aceptar los cambios que esta etapa de la vida lleva implícito, el miedo a enfrentar estos cambios.

En el grupo estos "miedos" al cambio se expresan cuando se afirma:

"Me siento defraudada cuando veo que todo oscila en relación con la crisis de la edad."

"Damos mucho en la juventud y adultez pero, cuando llegamos a la etapa de climaterio llegamos mustias."

"Nos hemos visto envejecer juntos y pensamos que ya no tenemos que lucir ni presumir."

"Pensé estar a esta edad más tranquila, con menos carga, más junto a mi esposo, sin embargo todo ha sido al revés."

Todas estas expresiones traducen un emergente: la depresión, que a su vez también puede interpretarse como un indicador de realidad. La ansiedad depresiva por el miedo a la pérdida como refiere *Pichón Riviere*,⁸ de no ser contenida, de no dársele a la mujer herramientas para su adaptación, podría llegar a un estado patológico.

Hasta aquí, podemos decir que la percepción de la imagen corporal, la autoestima, el desconocimiento que la mujer tiene de su cuerpo como disparador del placer, los mitos relacionados con las fantasías sexuales y el erotismo femenino, las dificultades en la comunicación con la pareja para expresar cambios, gustos o preferencias, y el dominio socio cultural del hombre sobre la mujer, son los elementos que hacen que la mujer de edad mediana experimente su sexualidad con vivencias negativas, con miedos y estados de depresión.^{7,9}

Al profundizar cuando indagamos si alguna vez fingió el orgasmo, se considera una alta frecuencia para ambas técnicas en las respuestas de "a veces" y "nunca", pero no es despreciable el número de mujeres entrevistadas que refieren "siempre fingirlo". Si hasta este punto hemos encontrado mujeres que no desean una relación sexual, alegando múltiples razones, si no se le dedica tiempo a los juegos sexuales, si tienen interiorizados mitos, creencias, que trascienden de una generación a otra en cuanto a prácticas sexuales, pero que además, pueden tener cambios biológicos que incluso pueden demorar la fase de excitación, si esta no se aprovecha bien, puede el hombre llegar a su orgasmo y la mujer no, con el saldo de depresión y frustración.

Consideramos que estas referencias, son importantes para valorar uno de los objetivos, que se planteó en la investigación, referente a cómo experimenta la mujer de mediana edad su sexualidad.

Si la mujer no es capaz de comunicar a su pareja los malestares que pueda presentar, que en muchos casos, erróneamente se achacan al climaterio, y accede a tener una relación sexual, a pesar de no desearlo, fingirá satisfacción y realización plena, que puede conducir a desequilibrios en la esfera psíquica, expresados en síntomas como la depresión, la fatiga, que hacen asociar a esta etapa de la vida con una enfermedad.¹⁰

Respecto al criterio de si los hijos interfieren en el disfrute de la sexualidad, con una alta frecuencia en ambas técnicas utilizadas, las respuestas fueron afirmativas.

En el grupo formativo se plantearon criterios tales como:

"La pareja pierde su sexualidad, el tiempo se le dedica a otros y no se le da tiempo a la sexualidad."

"Si mi esposo y yo estuviéramos solos sería distinto, los hijos hacen que no sean buenas las relaciones."

"Como mujer no tengo espacio, ni individual ni social, no por mi esposo sino por los hijos."

En estas expresiones sale a relucir una vez más, lo implícito que desde el imaginario social se asigna al rol de mujer, mujer=madre, y también pueden valorarse aspectos relacionados con una triangulación no resuelta.¹¹

Fue interesante oír en la cuarta sesión grupal, expresiones que pueden interpretarse como un indicador de cambio:

"Es importante llevar la relación de pareja junto al resto de las relaciones."

"No se puede renunciar a ser pareja por los hijos."

Así podemos concluir que:

La mujer de edad mediana vive su sexualidad de una manera no saludable con malestares que son expresión de una "normalidad supuesta salud".

Los indicadores diagnósticos constatados fueron:

- Expropiación de la sexualidad a la mujer de edad mediana, desde "el deber ser" instituido en el imaginario social.
- Distorsión de la etapa climatérica, por inadecuada elaboración del proyecto vital en la mujer de edad mediana, marcado por las asignaciones sociales al rol de mujer.
- Dificultades para la elaboración de los duelos que requiere esta etapa de la vida.
- Dificultades en la comunicación de la pareja.

Los cambios más frecuentes referidos a la sexualidad en la mujer de edad mediana fueron:

- Disminución del deseo sexual.
- Disminución de la frecuencia del coito.
- Ausencia de orgasmo.

Se pudo observar que cuando no existe una buena comunicación en la pareja, la mujer asume una conducta de pasividad y complacencia que la lleva a tener relaciones desagradables.

La metodología empleada en esta investigación fue efectiva para alcanzar los objetivos planteados y especialmente el grupo formativo demostró además, su potencialidad para lograr nuevos instituyentes que expresan indicadores de cambio en la sexualidad de la mujer de edad mediana.

Anexo

Plan de entrevistas en profundidad

1. ¿Qué es sexualidad?
2. ¿Ha notado cambios en su sexualidad en los últimos tiempos? De ser positiva la respuesta:
 - ¿Cuáles han sido estos cambios?
 - ¿Los cambios han sido con la misma pareja?
3. ¿Su relación sexual es satisfactoria? ¿Lo era antes?
4. ¿Conversa con su pareja sobre la sexualidad? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
5. ¿Qué la motiva a hacer el amor? Se profundiza de acuerdo a la respuesta (se brindan opciones de respuestas).
6. En la relación sexual, ¿su actitud es activa o pasiva? ¿Por qué es pasiva?
7. ¿Le dedica tiempo a los juegos pre-coitales?
8. ¿Le apena desnudarse delante de su esposo? ¿Por qué?
9. ¿Para usted qué incluye la relación sexual?
10. ¿Qué opina de la masturbación?
 - Es una práctica normal.
 - Exclusiva de los hombres.
 - Una práctica inmoral.
 - Una aberración.
11. En relación con el orgasmo:
 - ¿Conoce qué es?
 - ¿Ha cambiado con el tiempo?

- ¿Siente el orgasmo en sus relaciones sexuales?

- ¿Finge el orgasmo?

12. Según su criterio:

- ¿Los hijos interfieren en el disfrute de la sexualidad?

- ¿La mujer debe esperar la iniciativa del esposo para la relación sexual?

- ¿La sexualidad llega al fin con la menopausia?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Navarro D, Seue A, Padrón R. LA sexualidad de la mujer cubana durante el climaterio. *Sex; Soc* 1998; 4(9): 38-9.

2. Cucco M, Losada L. Metodología de Intervención Comunitaria. Madrid: Centro Marie Langer; 1994.

3. Córdoba MD. Investigación social desde un espacio integrador. (Temas de maestría) La Habana: CENESEX; 1999.

4. Navarro D, Artiles L, Manzano B. Género, categoría de impacto en la criticidad del síndrome climatérico. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 1998; 14(6)527-32.

5. Heredia Hernández B, Lugones Botell M. Principales manifestaciones clínicas, psicológicas y de la sexualidad en un grupo de mujeres en el climaterio y menopausia. *Rev Cubana Obstet Ginecol.* 2007; 33(3).

6. Veitía I. Violencia hacia la mujer en las relaciones de pareja. *Sex Soc.* 1997; 3(7): 36-7.

7. Cardentey M. Caracterización psicosocial y factores de riesgo psicológicos de insatisfacción personal en mujeres de edad mediana [tesis de Maestría]. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana; 1999.

8. García M, Waisbrot D. Pichón Riviere una vuelta en espiral dialéctica. Buenos Aires: Centro Editor Argentino; 1981.

9. Martínez Camilo V, Torrientes Hernández B. Comportamiento de la sexualidad en la mujer de la edad mediana. *Rev Cubana Obstet Ginecol.* 2002; 28(1).

10. Artiles L, Navarro B, Manzano B. Climaterio y menopausia: un enfoque desde lo social. Ed. Científico Técnica; 2000.

11. Cucco M. La familia y su problemática actual. Madrid: Centro Marie Langer; 1995.

Recibido: 22 de enero de 2009.
Aprobado: 2 de febrero de 2009.

Dra. *Myriam A. García Tirada*. Hospital General Docente "Enrique Cabrera". Calzada de Aldabó y calle E. Altahabana. La Habana, Cuba. E-mail: miricu@infomed.sld.cu