
EXPERIENCIA MÉDICA

RESPUESTA SEXUAL EN LA MUJER CLIMATÉRICA

Ignacio González Labrador¹ y Emilia Miyar Pieiga²

RESUMEN: Exponemos una serie de consideraciones sobre los cambios que en la respuesta sexual sufre la mujer al llegar a la etapa del climaterio (edad mediana), así como también se describen los cambios que el hombre presenta al llegar a esta edad, dándole entonces relevancia al enfrentamiento conjunto de la pareja humana al proceso de envejecimiento y la importancia que tienen el afecto, el cariño, la comunicación y las caricias para el mejor disfrute de la sexualidad en esta etapa de la vida.

DeCS: SEXUALIDAD; CLIMATERIO; TRASTORNOS SEXUALES; MENOPAUSIA.

En general se acepta que el promedio de edad de la población mundial va en aumento, a menudo se emplea el término "el encanecimiento de la población", y cada vez es más evidente el impacto de este proceso en todos los aspectos de la sociedad. Por ello tendremos cada vez mayor número de mujeres que vivirán un tercio de sus vidas después de la menopausia.¹

La vida de la mujer puede dividirse en 3 etapas, cada una de ellas con alrededor de 25 años:

- I. Nacimiento -niñez- 25 años (gran parte de madurez reproductiva).
- II. Desde los 25 años hasta los 50 (cubre años reproductivos y conduce a la menopausia).

III. Desde los 50 años hasta los 75 (la menopausia ha sido superada).

Las mujeres son las principales usuarias de los servicios de salud, y están cada vez mejor preparadas, mejor educadas, tienen mejores posiciones profesionales, se sostienen a sí mismas, toman decisiones personales, profesionales, familiares y sociales, por lo que resulta lógico que deseen participar en decisiones relacionadas con su salud y su sexualidad, y por ello buscan profesionales que las atiendan, entiendan y estén preparados para satisfacer sus demandas.

Se ha dicho que los trastornos de la sexualidad forman parte de la sintomatología del climaterio, como son también los sofocos

¹ Especialista de I Grado en Ginecoobstetricia. Máster en Pedagogía de la Sexualidad Humana. Profesor Asistente del Policlínico Docente Playa.

² Especialista de I Grado en Pediatría. Máster en Pedagogía de la Sexualidad Humana. Profesora Asistente del Policlínico Docente "26 de Julio".

y otros síntomas debido a la decadencia de la función ovárica.

La sexualidad femenina resulta un tema inagotable, y mucho se ha escrito al respecto, pues cada autor aporta sus opiniones, criterios, enfoques, puntos de vista, su época y su contexto histórico. A muchos se les hace difícil pensar que las mujeres de edad mediana tengan todavía sentimientos, necesidades, sensaciones y relaciones de tipo sexual, todo lo cual lógicamente viene dado por mitos y estereotipos culturales.

La sexualidad no es en modo alguno lo más importante de nuestras vidas, no, pero si la reprimimos mucho, la cargamos de ideas erróneas y nos privamos de ella, nos perderemos muchas vivencias hermosas y placenteras.²

Los años en que se presenta la menopausia representan una etapa de la vida acompañada de muchos cambios, entre los que se encuentran los fisiológicos, los psicológicos, los ginecológicos, los sexuales y los sociales. En cada uno de ellos hay alteraciones que de forma directa contribuyen a provocar cambios y modificaciones de la sexualidad femenina.

Cuando hablamos de sexualidad en su sentido más amplio consideramos el conjunto de condiciones, estructuras, fisiología, comportamiento y contexto sociocultural que permiten el ejercicio de la función sexual.³ Abarca nuestros sentimientos, nuestra conducta, la manera de expresarnos y de relacionarnos con los demás.

Todos tenemos sentimientos, criterios, convicciones y posiciones en materia sexual, pero cada uno experimenta su sexualidad de forma personalizada, pues viene dada por una experiencia personal y privada, así como también por influencias contextuales públicas, que son las que impone la sociedad. No podemos comprender la sexualidad humana sin reconocer de

antemano su carácter pluridimensional; es decir, tiene que haber una dimensión personal, individual, donde se expresa el yo del individuo; una dimensión de pareja donde haya una expresión de vivencias, goce, placer o displacer en la pareja; una dimensión familiar donde se manifieste la reproducción y la comunicación filial, así como también una dimensión social donde se exprese comunicación y mandatos sociales.

El hombre, como especie, sobrevive a los terremotos, las epidemias, a los horrores de la guerra y a las enfermedades, y a todas las agonías del alma, pero desde el principio de los tiempos su agonía más tortuosa ha sido, es y será la "tragedia del dormitorio".²

La respuesta sexual femenina como parte de la sexualidad de la mujer durante el climaterio debe ser estudiada y comprendida con un enfoque de género, pues ello influye de manera decisiva en ella. Se sabe que durante esta época de la vida el desequilibrio y la disminución de los estrógenos producen alteraciones y atrofia en el aparato genital femenino, así como en el organismo en general; por tanto, es comprensible y lógico que la respuesta sexual también sufra modificaciones.

No obstante, la menopausia en sí misma no necesariamente es un momento de pérdida y desesperanza, y puede llegar a ser también una época de despertar sexual, pues las mujeres que aborrecían los métodos anticonceptivos, liberadas ya del miedo al embarazo, pueden expresar mayor frecuencia y variación del coito. Muchas mujeres climatéricas pierden o tienen menos deseos sexuales, algunos autores¹ expresan que es por el descenso de los estrógenos (aunque esto no está probado aún), pues se sabe que son los andrógenos los responsables de la libido. Ahora bien, esta disminución determina cambios locales y generales en esta edad, sin embargo, otras mujeres de

esta edad sí mantienen los deseos sexuales, y entonces pueden encontrarse en conflicto con su pareja o con la sociedad, que las coloca fuera del juego, pues no se consideran aceptables o bien vistas las apetencias y el disfrute sexual en las mujeres de la edad mediana.

Es cierto que durante el climaterio hay cambios locales que están dados por la disminución del nivel de estrógenos, entre los que podemos encontrar la resequeza vaginal, que no es más que la falta de lubricación de la vagina, la coitalgia y dispareunia, es decir el dolor durante o después del coito, la sepsis urinaria a repetición, y también la colpitis a repetición. Todo esto trae consigo lógicamente cambios en la respuesta sexual humana.

La respuesta sexual humana para su estudio se divide en 4 fases,⁴ que son, la excitación, con el aumento de lubricación y de la tensión muscular, la meseta, donde se produce una nivelación de la tensión muscular con un aumento de la congestión venosa, el orgasmo, que son las contracciones musculares rítmicas, y la resolución, que se distingue por la caída rápida de la congestión vascular y la tensión muscular.

Helen Kaplan desde 1976 considera la respuesta sexual humana como un ciclo trifásico, clasificación muy usada en la práctica clínica, y que de una forma muy simple permite definir y entender la respuesta sexual:¹

Fase deseo - primordialmente cerebral.

Fase excitación - naturaleza vascular.

Fase orgásmica - naturaleza muscular.

Durante el climaterio hay modificaciones de la respuesta sexual que muestra diferencias con edades más jóvenes, y se presentan de la forma siguiente:⁵

Fase excitación: no conlleva aumento de tamaño de los senos, pero persiste la

sensibilidad en las mamas a la estimulación, disminuye la vasodilatación de las mamas, el rubor sexual se presenta con menos intensidad y frecuencia, hay una disminución de la elevación del tono muscular, así como también una disminución de la actividad secretoria de las glándulas de bartolino.

Fase de meseta: en el clítoris no hay cambios o son menores, la vagina pierde elasticidad y disminuye la expansión del órgano durante la cópula, se produce una disminución de la lubricación vaginal, y también hay una disminución de la formación de la plataforma orgásmica y una disminución de la elevación del útero dentro de la pelvis.

Fase orgásmica: se produce un decremento de la tensión muscular, y una menor intensidad del orgasmo. Es importante aclarar que no siempre el orgasmo es tan intenso, pues hay autores que lo conceptualizan "como si cada célula del cuerpo estallara con la fuerza de la vida en un anhelo de liberación hacia la unidad con todo el universo,"⁶ y cuando algunas mujeres no logran esta intensidad pueden sentir frustración y complejos de culpa por algo que realmente no necesariamente tiene que ser tan intenso.

Todos estos cambios traen como consecuencia que hay modificaciones en la respuesta sexual caracterizadas por la disminución del deseo sexual, el dolor durante el coito, la evitación del coito (juego del ratón y el gato), así como también la disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales.

La conducta sexual se determina en gran medida por el sentido de la vida y el sentido personal del individuo sobre la sexualidad, y por su integración al sistema de valores de la estructura social, de ahí que el tratamiento y enfoque de estos problemas deba realizarse y comprenderse con un enfoque multidisciplinario, que

brinde la posibilidad del mejoramiento humano y en especial de la propia sexualidad. Con el decursar de los años, al llegar el climaterio, la sexualidad se modifica, pero ¿estamos preparados hombres y mujeres para estas modificaciones? Creo que no, y propugnamos un proceso de educación-aprendizaje que permita una mayor comprensión y adaptación al proceso de envejecimiento, de ahí la necesidad de una educación sexual a lo largo de toda la vida, que nos permita comprender y aceptar los cambios que en la esfera sexual nos esperan.

Ninguna revisión sobre los cambios en la esfera sexual durante el climaterio estaría completa si no se consideran también los cambios que ocurren en el varón durante estos años de la vida, pues él también sufre cambios en su respuesta sexual,⁴ y se producen modificaciones caracterizadas por la disminución del rubor sexual, la disminución de la turgencia del pene durante la erección, pues se demora más en alcanzarla, y puede solo lograrla de forma completa minutos antes de la eyaculación, una disminución de la intensidad de eyaculación en cada coito, el alargamiento del período refractario, y naturalmente una disminución del deseo sexual.

Nuestra cultura es fálica, y todo lo anterior aunque muy fisiológico atenta contra la masculinidad, pues los estereotipos sexuales y sexistas, así como el enfoque de género lo imponen de esa manera y resulta más fácil achacarle todo el conflicto al "climaterio femenino", pues los mitos y la sociedad favorecen esta conducta.

Se citan factores físicos y psíquicos que influyen negativamente en la capacidad de respuesta sexual de los hombres de edad mediana⁷ como son, la monotonía de las relaciones sexuales, las preocupaciones económicas del hombre, la fatiga física y mental, el exceso de comida y bebida, las enfermedades mentales y físicas y el temor al desempeño.

Si en esta época hay alteraciones de la potencia peneana, el hombre necesita mayor estímulo corporal y genital, aumenta el período refractario y además pueden existir alteraciones dadas por patologías. Entonces sí hay que tener en cuenta a la parte masculina como integrante de la pareja de edad mediana, y no pensar que todo es a causa del declinar estrogénico del climaterio.

Además de los cambios orgánicos y las insatisfacciones sexuales, hay predominio de problemas de comunicación y afecto que favorecen de forma negativa y empeoran el desempeño sexual de estas parejas, y hacen del acto sexual "el trabajo diario del matrimonio". Si todos los cambios de la respuesta sexual que se van sucediendo a medida que envejecemos se conocieran, se aceptaran y se compartieran en pareja, sería menor el sufrimiento que enfrentarían los seres humanos. El desconocimiento de los cambios, y el miedo que estos generan hacen que los humanos tomemos decisiones erróneas, tengamos falsos conceptos sobre nosotros mismos y de nuestra sexualidad.

Todos somos capaces de enfrentar grandes placeres sexuales, pero nunca se enseña nada acerca de los placeres que podemos recibir de nuestros cuerpos (excluyendo los genitales), y menos aún se nos educa para dar placer al sexo opuesto en esta forma. En el mejor de los casos aprendemos anatomía masculina o femenina para buscar placer en los genitales, debemos aprender a "desgenitalizar nuestra sexualidad y buscar placer en el resto del cuerpo".

Muchas personas abordan sus relaciones sexuales con las expectativas que les han provocado las experiencias sexuales pasadas, con una falsa imagen de ser un buen amante; muchos creen que tienen que comportarse sexualmente de un modo específico, insistiendo siempre en los genitales.⁶ Algunas parejas no dedican tiempo suficiente a dar

caricias y brindar cariño en sus prácticas sexuales, usan a las personas, pero si dedican el tiempo adecuado a esta práctica, facilitarían comprender los sentimientos y deseos de su pareja. Sin este cuidado, el acto sexual carece de sentido, en el mejor de los casos satisface la necesidad de liberar tensión (si es que lo logra), y deja un sentido de frustración e insatisfacción.

Como cualquier época de la vida, el afecto, la comprensión, la comunicación y el cariño son imprescindibles en la reali-

zación humana, y mucho más durante el climaterio donde la respuesta sexual tiene modificaciones; sin esos recursos, las dificultades serán mucho más frecuentes, y oscurecerán el pronóstico de una fase también importante en la vida de la mujer. Tratemos pues que la mujer climatérica perciba cada día como un día de primavera, a pesar de la cercanía del otoño de sus vidas, y hagamos posible que puedan sentir la cálida fragancia del verano que les puede brindar el arte de amar.

SUMMARY: A series of considerations are made about the changes occurred in women's sexual response during the climacteric stage (middle age). The changes observed in men at this age are also described. It is stressed how the human couple has to face together the aging process and how important affection, love, communication and caress are to enjoy sexuality at this stage of life.

Subject headings: **SEXUALITY; CLIMACTERIC; SEX DISORDERS; MENOPAUSE.**

Referencias bibliográficas

1. Idderden D. Sexualidad durante la menopausia. Clin Med Norteam 1987;1:84.
2. Schnabal S. El hombre y la mujer en la intimidad. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1989.
3. Navarro D, Artiles L. La menopausia. II parte. Rev Sexol Soc 1996;2(6):32.
4. Master W, Johnson E, Kolodny R. La sexualidad humana. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1987:90-106, 285 (Edición Revolucionaria).
5. Kolodny R, Master W, Johnson E. Tratado de Medicina Sexual. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1985:77-83 (Edición Revolucionaria).
6. Russell S, Kollas J. El Tao del masaje sexual. Barcelona: Salvat, 1992:45 (Edición Integral, No. 54).
7. Master W, Johnson E. Respuesta sexual humana. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1990:221-32 (Edición Revolucionaria).

Recibido: 8 de mayo del 2001. Aprobado: 5 de julio del 2001.

Dr. Ignacio González Labrador: Calle 66-A # 2905 entre 29 y 29-A, Buenavista, municipio Playa, Ciudad de La Habana, Cuba.