

Renacimiento sexual en la madurez: explorando la sexualidad en el climaterio



Carolina Poblete Ramírez

Docente

Carrera de Obstetricia y Puericultura
Universidad Autónoma de Chile

La menopausia y el climaterio son etapas naturales en la vida de toda mujer, que pueden traer consigo cambios significativos en la sexualidad. Sin embargo, es importante destacar que esta etapa también puede ser una oportunidad para redescubrir y renovar la intimidad y el placer, ya sea en soledad o en pareja.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que en el mundo hay más de 1.000 millones de mujeres en la menopausia o climaterio (Organización Mundial de la Salud, 2022). En Chile, se calcula que alrededor del 12% de la población femenina se encuentra en esta etapa.

Es importante destacar que la menopausia no es una enfermedad, sino una transición natural en la vida de las mujeres. Al igual que todas las fases de nuestra vida, puede que enfrentemos cambios físicos y emocionales, como la disminución de la libido, la sequedad vaginal y la disfunción sexual. Sin embargo, cabe señalar que estos cambios no son inevitables y que existen tratamientos y estrategias para abordarlos, pero esto no significa que debamos renunciar a nuestra sexualidad o deseo.

Estudios recientes publicados en el Journal of Sex Research señalan que la sexualidad en el climaterio es un tema complejo que involucra cambios físicos, emocionales y sociales. En algunos casos la función sexual puede disminuir durante esta etapa; sin embargo, en otros casos, las mujeres experimentan un aumento en la satisfacción sexual y la intimidad con sus parejas.

El tratamiento para la disfunción sexual en la menopausia y climaterio puede incluir terapia hormonal, lubricantes vaginales y terapia sexual, entre otros. Además, es fundamental abordar la salud mental y emocional, ya que la ansiedad y la depresión pueden afectar la sexualidad en esta etapa de la vida.

En Chile, las mujeres pueden ingresar al programa de Climaterio de los Centros de Salud Familiar (CESFAM), donde recibirán una atención integral por parte de profesionales competentes en la materia.

La menopausia y el climaterio pueden ser etapas desafiantes, pero también pueden ser oportunidades para redescubrir y renovar la intimidad y el placer. Con el tratamiento y apoyo adecuados, las mujeres pueden superar los desafíos y disfrutar de una vida sexual plena y satisfactoria.