

Sexualidad en mujeres mayores de 60 años: Una dimensión invisibilizada del bienestar

Alicia Valdés Rojas
Académica de Terapia Ocupacional, U. Central

Chile está envejeciendo aceleradamente. Hoy, casi una de cada cinco personas tiene 60 años o más, y para el año 2050 este grupo representará cerca de un tercio de la población nacional. Sin embargo, este cambio demográfico no ha venido acompañado de una reflexión profunda sobre todas las dimensiones del bienestar en la vejez. Una de las más invisibilizadas —y silenciadas— es la sexualidad, particularmente en las mujeres mayores.

Durante gran parte de su vida, muchas mujeres crecieron en contextos donde la sexualidad fue un tema ausente, asociado al deber conyugal, la reproducción o directamente al silencio. La evidencia chilena es clara: casi el 90% de las personas mayores señala que en su infancia no se hablaba de sexualidad en el hogar, lo que ha dejado huellas profundas en la manera de vivir el cuerpo, el deseo y la intimidad en etapas posteriores de la vida.

Pese a los estereotipos que presentan a las mujeres mayores como asexuadas o desinteresadas, los datos muestran otra realidad. La VI Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (2022) señala que un porcentaje significativo de personas entre 60 y 79 años mantiene actividad sexual reciente, y que más del 60% considera que la sexualidad es importante para su

bienestar personal.

En las mujeres, esta vivencia suele expresarse de manera más amplia, incorporando afecto, cercanía, contacto corporal, intimidad emocional y autoerotismo, más allá del coito.

No obstante, el ejercicio de la sexualidad femenina en esta etapa, se enfrenta a múltiples barreras. El climaterio y la menopausia generan cambios físicos y emocionales —dolor, sequedad vaginal, disminución del deseo, alteraciones en la imagen corporal— que impactan directamente en la vida sexual. A esto se suman enfermedades crónicas prevalentes en la vejez, como la hipertensión o la diabetes, cuyos tratamientos y efectos secundarios también influyen negativamente, especialmente en mujeres.

Uno de los hallazgos más preocupantes es la ausencia casi total de educación sexual en personas mayores. Estudios nacionales indican que la mayoría no recibe orientación desde el sistema de salud y que existe un bajo uso de métodos de barrera para prevenir infecciones de transmisión sexual, lo que revela una peligrosa combinación entre desinformación y baja percepción de riesgo.

Esta omisión no es casual: responde a una formación insuficiente de los equipos de salud y a prejuicios etarios que consideran la sexualidad como irrelevante en la vejez.



Desde un enfoque de derechos humanos, esta situación constituye una forma de discriminación. Diversas orientaciones de SENAMA y análisis críticos de políticas públicas en Chile coinciden en que la sexualidad es parte integral del envejecimiento digno y saludable, y que su negación vulnera derechos fundamentales.

Frente a este escenario, resulta urgente impulsar proyectos de educación en sexualidad dirigidos específicamente a mujeres mayores de 60 años, con enfoque de género, curso de vida y derechos. Estos espacios permitirían no solo entregar información, sino también resignificar la sexualidad, fortalecer la autonomía, promover el autocuidado y mejorar la calidad de vida.

Hablar de sexualidad en la vejez no es un gesto provocador ni innecesario. Es un acto de justicia social. Porque las mujeres mayores no solo envejecen: sienten, desean, deciden y tienen derecho a vivir su intimidad con dignidad.