

Instituto Mexicano de Sexología (IMESEX)

Título del trabajo:

Análisis del artículo: “Women’s Experiences of Intimate and Sexual Relationships During Menopause: A Qualitative Synthesis”

Nombre:

Nombre la docente:

Fecha:

Resumen del artículo

En el presente trabajo se analiza un artículo científico que tiene como objetivo explorar las experiencias de las mujeres en relación con su vida íntima y sexual durante la etapa de la menopausia. El estudio se basa en una síntesis cualitativa de investigaciones realizadas en distintos países, lo que permite integrar diversas perspectivas culturales sobre este proceso.

Las autoras revisaron dieciocho estudios cualitativos publicados entre 2005 y 2023, en los cuales se recopilaban testimonios de mujeres en distintas etapas de la menopausia. A partir de este análisis se identificaron seis temas principales: el significado cultural de la menopausia, los factores que influyen en la vida sexual, los cambios en el deseo y el orgasmo, la dificultad para hablar de sexualidad, las estrategias para enfrentar los cambios corporales y las preocupaciones relacionadas con la satisfacción sexual de la pareja.

Los resultados muestran que la menopausia no se vive únicamente como un fenómeno biológico, sino como una experiencia profundamente influida por factores psicológicos, sociales y culturales. Muchas mujeres reportan cambios en su deseo sexual, incomodidad con su cuerpo y dificultades para comunicarse con sus parejas o con el personal de salud sobre sus necesidades sexuales. Asimismo, se observa que en varios contextos culturales las mujeres asumen la responsabilidad de satisfacer sexualmente a sus parejas aun cuando ellas no experimentan deseo o placer.

El artículo concluye que es necesario comprender la sexualidad en la menopausia desde una perspectiva integral, reconociendo la influencia de los roles de género, la historia personal y el contexto sociocultural. Además, resalta la importancia de que los profesionales de la salud desarrollen estrategias de acompañamiento que no se limiten al tratamiento médico, sino que incluyan educación sexual y apoyo emocional.

Análisis del artículo

Uno de los principales aportes del artículo es el uso de una metodología cualitativa para comprender la experiencia de la menopausia. A diferencia de los estudios cuantitativos, que suelen centrarse en la frecuencia de los síntomas o en indicadores fisiológicos, este trabajo permite conocer cómo las mujeres interpretan y resignifican los cambios que viven en su cuerpo y en su sexualidad.

El enfoque cualitativo resulta especialmente pertinente en sexología, ya que la sexualidad no puede reducirse únicamente a funciones biológicas. Las narrativas recopiladas

muestran emociones como miedo, vergüenza, culpa y preocupación por la relación de pareja, elementos que difícilmente podrían captarse mediante cuestionarios estandarizados.

Además, este tipo de investigación visibiliza experiencias que suelen permanecer ocultas debido a tabúes culturales. Las mujeres entrevistadas expresan dificultades para hablar sobre sexualidad tanto con profesionales de la salud como con personas cercanas, lo que evidencia la persistencia de normas sociales que limitan la expresión de sus necesidades sexuales.

Desde una perspectiva sexológica, este enfoque permite ampliar la comprensión de la menopausia como una etapa de transición vital compleja, donde se entrecruzan aspectos corporales, emocionales y relacionales.

Dimensión sociocultural de la sexualidad en la menopausia

Otro eje relevante del artículo es la influencia del contexto cultural en la forma en que las mujeres viven su sexualidad durante la menopausia. El análisis de estudios realizados en distintos países muestra que las creencias sobre el envejecimiento, la feminidad y el rol de la mujer influyen de manera significativa en la experiencia sexual.

En algunos contextos, la menopausia es asociada con la pérdida de la feminidad y del valor social de la mujer, lo que impacta negativamente en su autoestima y en su deseo sexual. Asimismo, se observa que muchas mujeres consideran que su función principal es satisfacer a su pareja, aun cuando ellas mismas no experimentan placer o bienestar.

Estos hallazgos reflejan la persistencia de mandatos de género que colocan la sexualidad femenina en función del otro, más que como una experiencia propia. Desde la sexología, esto resulta problemático, ya que limita el reconocimiento del derecho al placer y al autocuidado sexual en todas las etapas de la vida.

El artículo también evidencia que la comunicación sobre sexualidad sigue siendo un tema difícil, tanto en la pareja como en el ámbito médico. Esto refuerza la necesidad de intervenciones educativas que promuevan una visión positiva, informada y libre de estigmas sobre la sexualidad en la madurez.

Conclusiones

Desde una perspectiva sexológica, este artículo contribuye a una visión integral de la menopausia al demostrar que la sexualidad no desaparece en esta etapa, sino que se

transforma y se ve influida por múltiples factores biopsicosociales. La investigación permite comprender que los cambios hormonales interactúan con la historia personal, las creencias culturales y la calidad de las relaciones afectivas.

El estudio resalta la importancia de abordar la sexualidad de las mujeres en menopausia sin reducirla a un problema médico. La sexología puede aportar herramientas para fortalecer la comunicación de pareja, promover el autoconocimiento corporal y cuestionar los estereotipos que asocian el envejecimiento con la pérdida del deseo sexual.

Asimismo, este trabajo invita a los profesionales de la salud a desarrollar una escucha más empática y abierta hacia las experiencias de las mujeres, integrando aspectos emocionales y sociales en la atención clínica. De esta manera, se favorece una atención verdaderamente integral que reconoce la sexualidad como parte fundamental de la calidad de vida.

En conclusión, esta investigación amplía la comprensión de la menopausia desde una mirada sexológica al situarla dentro de un contexto cultural y relacional, y no únicamente biológico. Esto refuerza la necesidad de seguir produciendo conocimiento cualitativo que permita visibilizar las voces de las mujeres y promover una sexualidad digna y saludable en todas las etapas del ciclo vital.