



CON ENTENIMIENTO, ES NECESARIO CUIDARLA



Columna



María Isabel Mosqueira
Coach internacional en Salud Hormonal

¿Por qué el silencio sobre la sexualidad femenina?

Un impactante estudio chileno realizado entre 2017 - 2020 sacó a la luz una realidad inquietante: el 38.92% de las mujeres de 40 a 87 años en transición a la menopausia enfrenta disfunciones sexuales!

Y, como si esto no fuera suficiente, un 35.52% reporta dolor durante las relaciones sexuales, conocido como dispareunia.

¿Qué significa esto? Que más de un tercio de nuestras mujeres, en una etapa tan crucial de sus vidas, sufren en silencio, mientras que el deseo sexual se convierte en un tema tabú.

En un mundo donde la hipersexualidad parece dominar la narrativa, especialmente entre los jóvenes, se da una paradoja alarmante: el deseo se ha convertido en una competencia, donde lo

que importa es la satisfacción individual y no el placer compartido. Es hora de preguntarnos: ¿hemos perdido de vista la esencia de la sexualidad?

Las dificultades que enfrentan las mujeres en esta etapa de la vida no solo son físicas. Nuestras creencias y fantasías sobre cómo "debería" ser la vida en pareja están profundamente arraigadas en la cultura, pero a menudo son irreales y dañinas.

El silencio que rodea a la menopausia y a la sexualidad femenina crea un vacío que necesitamos llenar con conversación, comprensión y empatía.

Es fundamental que los profesionales de la salud y la sociedad en general aborden este tema con una perspectiva de género.

No podemos permitir que la menopausia y la

sexualidad se conviertan en sinónimos de sufrimiento o vergüenza.

Debemos dar voz a las experiencias de las mujeres y crear espacios donde se sientan seguras para compartir sus inquietudes y buscar ayuda.

El diálogo abierto sobre la sexualidad en la menopausia no solo beneficiará a las mujeres, sino que también enriquecerá nuestras relaciones y nuestra comprensión de la intimidad.

¿Estamos dispuestos a cambiar la narrativa? La sexualidad puede y debe ser un terreno fértil de conexión, placer y autodescubrimiento.

¡Es hora de romper el silencio y empezar a hablar! ¿Qué piensas tú sobre este tema?

¿Has vivido alguna experiencia similar? ¡Tu voz importa!