



## El 63,5% de los adultos mayores en Chile cree que tener relaciones sexuales ayuda a su bienestar personal

► Cuántas parejas sexuales ha tenido una mujer mayor de 60 años en Chile, es una de las interrogantes que aborda el análisis.

**¿Cuándo** fue su última relación? ¿A qué edad fue su primera relación? Estas son algunas de las preguntas que respondió el inédito análisis de un programa de estudios sobre adultos mayores de la U. del Desarrollo.

**Cristina Pérez**

Chile enfrenta una transformación demográfica significativa, con un creciente envejecimiento poblacional. Actualmente, el 19,2% de los chilenos tiene 60 años o más, una cifra que se proyecta aumentará al 32,1% para el 2050. En este contexto, entender la realidad de la sexualidad en las personas mayores es crucial para promover su bienestar integral, reconociendo que esta sigue siendo un componente vital de la calidad de vida a cualquier edad.

Eso fue lo que hizo el Programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (CIPEM), un centro de la Universidad del Desarrollo y la Caja de Compensación Los Héroes. A través de un análisis, comparó las prácticas sexuales de los mayores de 60 años con el resto de la población, con el objetivo de entender cómo estas impactan su percepción de calidad de vida. La investigación refleja que el envejecimiento no implica el fin de la vida sexual, sino una evolución de las dinámicas y experiencias.

Los resultados fueron extraídos de la Encuesta Nacional de Salud, Sexualidad y Género (ENSSEX) 2022-2023, realizada por el Ministerio de Salud, en la que participaron 20.392 personas, 4.688 de ellas mayores de 60 años,

que aportaron datos fundamentales para comprender cómo la sexualidad y el bienestar están estrechamente vinculados en esta etapa de la vida.

El estudio ha revelado que el 63,5% de las personas mayores en Chile considera que mantener relaciones sexuales regularmente es fundamental para su bienestar personal. Este hallazgo desafía las percepciones convencionales que asocian la vejez con el fin de la vida sexual activa. "La sexualidad no se limita a la actividad sexual en sí, sino que abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales y afectivos", señala Mauricio Apablaza, director de CIPEM. Esto subraya la importancia de un enfoque inclusivo que reconozca la sexualidad como un componente integral del bienestar en todas las etapas de la vida.

### Salud física y emocional

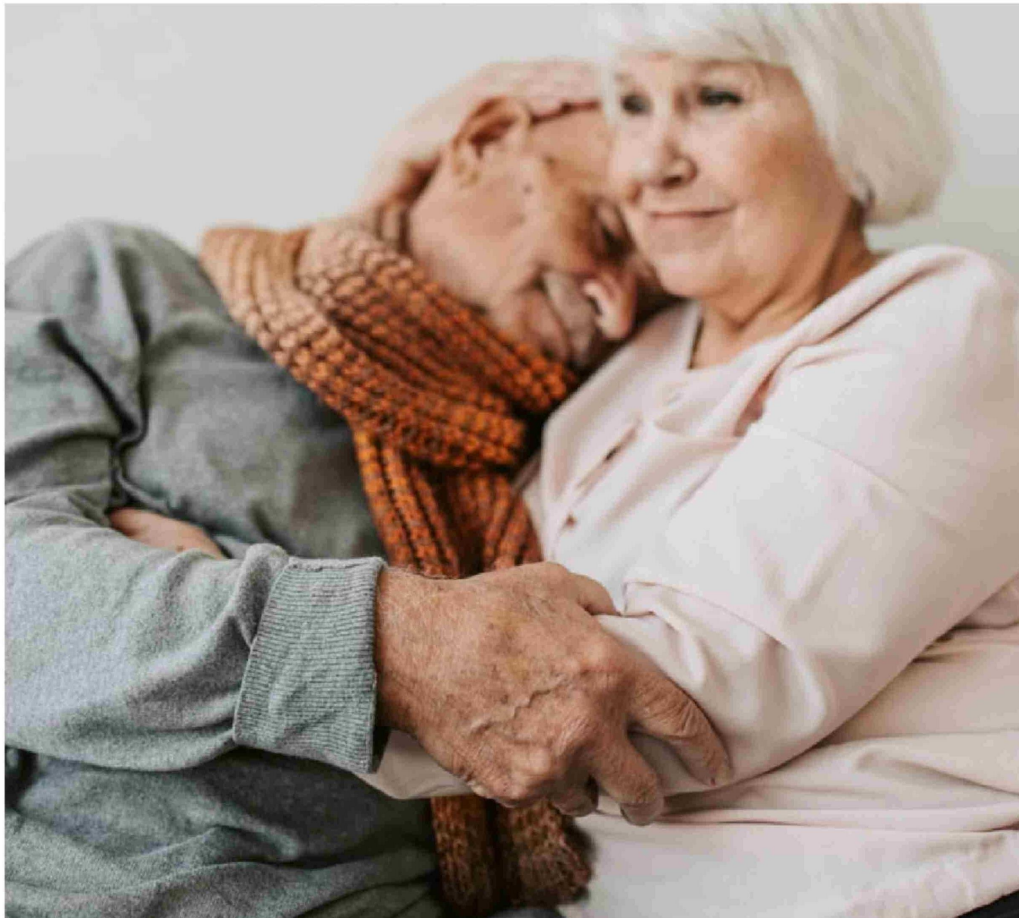
Apablaza también destaca que la percepción de la sexualidad en las personas mayores está moldeada por factores como la salud física, la estabilidad emocional y la duración de las relaciones. "A diferencia de otros grupos etarios, la vida sexual de los mayores está condicionada por su trayectoria vital y sus experiencias acumuladas", afirma. Además, el creciente re-

conocimiento de la sexualidad en la vejez y la ruptura de estereotipos promueven una actitud más abierta hacia este tema, impulsando una mayor visibilidad y aceptación de las necesidades sexuales en la tercera edad.

Las personas mayores que están en pareja tienden a tener una percepción más positiva de su vida sexual y amorosa en comparación con aquellas que están solteras o viudas. Esta satisfacción se debe, en parte, a la continuidad de la intimidad y el apoyo emocional que proporcionan las relaciones estables. "La estabilidad afectiva no solo mejora el bienestar individual, sino que también refuerza la cohesión social en la vejez", añade Apablaza. Sin embargo, las personas solteras enfrentan desafíos como el aislamiento, lo que puede afectar negativamente su calidad de vida, subrayando la necesidad de redes de apoyo y servicios de salud emocional y sexual.

Otro hallazgo relevante del estudio, es la frecuencia de la actividad sexual según la edad. Mientras que el 69% de las personas entre 18 y 39 años reportaron haber tenido relaciones sexuales en el último mes, solo un 8,6% de los

SIGUE ►►



► El descenso de la actividad sexual con la edad es un fenómeno natural, pero influenciado por factores físicos y sociales.

## SIGUE ►►

mayores de 80 años mencionó lo mismo. Esto refleja que, aunque la actividad sexual disminuye con la edad, la importancia de la sexualidad en el bienestar general sigue presente en todas las etapas de la vida.

Apablaza destaca la necesidad de políticas públicas que aborden la salud sexual de manera integral en esta etapa de la vida. "Es urgente desarrollar programas preventivos que no solo enfoquen las relaciones sexuales, sino que abarquen toda la sexualidad, incluyendo aspectos emocionales, psicológicos y relacionales", afirma.

El descenso en la actividad sexual con la edad es un fenómeno natural, influenciado por factores físicos y emocionales. Sin embargo, Apablaza enfatiza que la actividad sexual sigue ofreciendo beneficios significativos para las personas mayores. "Puede mejorar la salud cardiovascular, reducir el estrés, aumentar la autoestima y fortalecer los vínculos emocionales", explica.

A pesar de la disminución en la frecuencia de relaciones sexuales, Apablaza resalta que no existe un "promedio ideal" de actividad sexual

en la tercera edad. "La sexualidad es un componente fundamental del bienestar y su valoración depende de cada individuo", agrega. La promoción de una salud sexual integral debe ser respaldada por instituciones como universidades, hospitales y el Estado, quienes pueden contribuir a crear un envejecimiento más activo y saludable, garantizando que los mayores disfruten de una vida plena y digna.

### ¿Cuál es la edad promedio del inicio de la actividad sexual?

Las generaciones más jóvenes en Chile comienzan su vida sexual a una edad más temprana en comparación con los adultos mayores. Según el estudio, la población de entre 18 y 39 años iniciaron su actividad sexual a los 19 años en promedio, mientras que aquellos mayores de 80 años lo hicieron a los 24 años. Esta diferencia refleja los cambios en las normas sociales y el acceso a la información sobre sexualidad, que ha sido más limitada para las generaciones mayores. La educación sexual en la escuela también ha jugado un papel clave en esta evolución: solo un 11,6% de los mayores de 80 años recibió educación sexual en la enseñanza básica, en comparación con un 35% de los más jóvenes.

Apablaza, señala que estos cambios responden a un contexto sociocultural diferente: "Las generaciones mayores crecieron en un entorno más conservador, con menos información y acceso a la educación sexual, lo que retrasó el inicio de su vida sexual. En contraste, los jóvenes han tenido una mayor apertura y acceso a educación sexual en las escuelas". La diferencia en el acceso a información sobre sexualidad también se observa en la enseñanza media, donde el 57% de los jóvenes de 18 a 39 años recibió educación sexual, mientras que solo un 17,8% de los mayores de 80 lo hizo.

En tanto, agrega que la educación sexual no depende exclusivamente de la escuela, ya que otros agentes, como la familia, los pares y las experiencias personales, también juegan un papel formador. La ausencia de educación sexual formal en etapas tempranas puede haber limitado el acceso a información sobre salud sexual y bienestar, aunque algunas personas mayores pueden haber alcanzado una vida sexual plena a través de otros medios.

El estudio revela además diferencias significativas en las primeras experiencias sexuales. Mientras que solo el 1,5% de los jóvenes de 18 a 39 años tuvo a su esposo/a como su primera

pareja sexual, esta cifra aumenta al 33,5% entre quienes superan los 80 años. Este contraste también se refleja en la elección de pareja: un 63% de los jóvenes mencionó que su primera pareja fue un pololo o novio, en comparación con el 39,7% de los adultos mayores. Estas cifras ilustran cómo las dinámicas relacionales han cambiado con el tiempo, influenciadas por la mayor libertad y diversidad en las relaciones de pareja.

Otro aspecto relevante del informe es la diferencia en el número de parejas sexuales a lo largo de la vida. Mientras que un 49,4% de las mujeres mayores ha tenido una sola pareja, esta cifra es mucho menor entre los hombres, con solo un 15,2%. Además, más del 90% de las mujeres mayores ha tenido menos de cuatro parejas sexuales, en comparación con menos del 50% de los hombres. Estos datos sugieren que las experiencias sexuales de las mujeres mayores han sido más limitadas en número, en contraste con las de los hombres, lo que también refleja las normas sociales y de género predominantes en sus generaciones.

Entre los mayores de 80 años, un 33,5% tuvo su primera relación sexual con su cónyuge, en contraste con generaciones más jóvenes, donde la sexualidad se inicia mayormente en el contexto de pololeo o relaciones informales. Este dato subraya cómo, en el pasado, la vida sexual estaba profundamente vinculada al matrimonio y a la estabilidad conyugal. Sin embargo, en las últimas décadas, las normas sociales han cambiado significativamente, promoviendo una mayor flexibilidad y diversidad en las relaciones afectivas y sexuales entre los jóvenes.

Según Apablaza, existen notables diferencias en el número de parejas sexuales entre hombres y mujeres mayores. "Mientras los hombres mayores tenían mayor libertad, las mujeres enfrentaban restricciones sociales más severas", lo que ha generado vivencias sexuales muy diferentes en la vejez.

### No se habla del tema

Un dato relevante del estudio es que el 89,4% de las personas mayores no hablaba de temas sexuales en su hogar durante la infancia, lo que refleja una cultura de silencio en torno a la sexualidad en generaciones anteriores. Esta falta de comunicación familiar contrastaría con las generaciones más jóvenes, donde estos temas son más discutidos. Ante este vacío, la educación sexual escolar toma mayor relevancia, al ofrecer un espacio clave para proveer conocimientos fundamentales y promover una actitud saludable hacia la sexualidad desde una edad temprana.

Apablaza también destaca la necesidad de fortalecer la salud sexual en las personas mayores a través de programas especializados y educación adaptada a sus necesidades. Para lograrlo, Chile debe adoptar un enfoque multisectorial que involucre al Estado, las familias y la sociedad civil en el desarrollo de iniciativas integrales. Las universidades podrían jugar un rol clave en la formación de profesionales especializados en gerontología sexual, mientras que el acceso a servicios de salud sexual adaptados a la tercera edad debería ser una prioridad en la política pública. ●