

## **EL DESEO SIGUE, EL CANSANCIO LO FRENA**

---

Por qué el “apagón sexual” en la  
menopausia es un mito

## PRINCIPALES HALLAZGOS

- **El deseo femenino en la menopausia no desaparece:** se transforma, fluctúa o se redefine. El “apagón sexual” es un mito.
- **No existe una sexualidad femenina “única” después de los 50.**  
Las experiencias son diversas, no lineales y profundamente subjetivas.
- **El agotamiento es el principal inhibidor del deseo en la menopausia.**  
El estrés crónico, la carga mental y la multiplicidad de mandatos impactan más que los cambios hormonales.
- **El empoderamiento femenino sin redistribución de las tareas es un factor clave de cansancio.**  
La ampliación de exigencias para la mujer erosiona la disponibilidad erótica y el bienestar.
- **Las presiones estéticas y la exigencia de juventud permanente debilitan el deseo.** Representa una falta de autonomía ante las corrientes culturales.
- **El rol del varón es decisivo.**  
La empatía y el reparto equilibrado de tareas con el varón sostienen el deseo; la desigualdad y la exigencia lo bloquean.
- **La menopausia es un cambio de escenario, no un final.**  
Las mujeres reclaman información integral que articule cuerpo, emociones y vínculos. La escasez de información es una deuda de los medios y los sistemas de salud.

## PRESENTACIÓN

¿Qué pasa con el deseo femenino cuando el cuerpo cambia, pero las exigencias no disminuyen?

Durante décadas se instaló la idea de que la sexualidad en la mujer declina inevitablemente después de la menopausia. Este estudio muestra que esa creencia no se corresponde con las experiencias reales: **el deseo no se apaga, pero sí se ve afectado por el agotamiento, la carga mental y las exigencias que rodean a las mujeres después de los 50.**

Este estudio del Centro de Investigaciones Sociales de UADE revela una paradoja central de la vida adulta femenina: **mientras las mujeres amplían su autonomía y conquistas en el ámbito público, la carga de tareas en su vida privada se intensifica.** Trabajo, cuidados, exigencias emocionales, presión estética y disponibilidad permanente conviven en cuerpos que no tienen permitido descansar.

En este sentido, **el llamado “apagón sexual” funciona más como un relato cultural que como una realidad clínica. Se sostiene en mandatos de juventud, estética y disponibilidad permanente, y termina culpando al cuerpo femenino por un desgaste que muchas veces es social.** La sexualidad adulta existe, pero necesita condiciones de bienestar para desplegarse: el deseo no se explica solo por hormonas, sino por contexto. Allí donde hay reciprocidad y redistribución de tareas, la intimidad crece; donde hay exigencia, automatismo y sobrecarga, se bloquea, explica Juana Jurado, directora de la carrera de Psicología de UADE.

Se confirma un dato clave: **la idea cultural de que la sexualidad femenina “se apaga” después de la menopausia no se corresponde con las experiencias reales.** Lo que aparece, en cambio, es una fuerte disparidad, marcada por relatos que van desde el disfrute renovado hasta la disminución del deseo, y pasan por caminos sexuales intermitentes, reconstruidos o transformados.

**El discurso del empoderamiento de la mujer promete autonomía plena, pero convive con una realidad de responsabilidades domésticas, cuidados invisibles y exigencias emocionales que recaen de manera desproporcionada sobre las mujeres.** Esta tensión atraviesa la vida sexual, porque el deseo se despliega en un cuerpo y una mente que cargan con demandas múltiples: rendir en el trabajo, sostener vínculos, administrar el hogar, atender a otros y, además, “estar bien”.

“No hay una sola menopausia ni una única sexualidad posible. Existen recorridos diversos, a veces intermitentes y a veces renovados, que muchas mujeres atraviesan con más exigencias que acompañamiento. **Cuando la logística cotidiana, los cuidados y la gestión emocional del hogar recaen casi por completo sobre ellas, el erotismo no desaparece, pero se vuelve un lujo.** Sin embargo, lejos de la idea de “apagarse”, muchas mujeres buscan activamente recursos para reconectar con el placer”, señala Jurado. Así lo muestran relevamientos previos de UADE sobre sex shops, donde entre el 60% y el 70% de la clientela está conformada por mujeres, y la alta participación de mujeres mayores de 50 años en charlas y talleres sobre erotismo, a los que asisten solas o en pareja con un objetivo claro: sumar herramientas, información y nuevas formas de potenciar su bienestar sexual.

La sexualidad, tal como manifiestan las sesenta mujeres entrevistadas para este estudio, es un campo atravesado por factores biológicos, psicológicos, vinculares y culturales. El malestar sexual no siempre proviene de la experiencia corporal, sino de cómo esa experiencia es leída o juzgada por el entorno social. Resulta clave subrayar que el informe recupera voces reales de adultas cuyos testimonios expresan tensiones, vivencias y deseos que no suelen estar presentes en la agenda pública.

## RESUMEN EJECUTIVO

- Este informe demuestra que **la idea del “apagón sexual” femenino después de la menopausia es un mito cultural**, sostenido por imaginarios que asocian deseo con juventud, belleza normativa, capacidad reproductiva y disponibilidad permanente.
- **No existe un patrón único**: la experiencia sexual después de los 50 es plural, discontinua y profundamente subjetiva.
- **El análisis de testimonios muestra experiencias heterogéneas y no lineales**: deseo sostenido, deseo disminuido, deseo renovado y deseo redefinido.
- **Las mujeres señalan como principales influencias en su vida sexual**: el estrés, la sobrecarga de responsabilidades, los problemas de pareja, la percepción del propio cuerpo y la falta de información accesible sobre menopausia y terapias sexuales.
- **El rol del varón emerge como clave**, tanto para habilitar como para bloquear la continuidad del deseo, dependiendo de la empatía, el acompañamiento afectivo y la redistribución real de tareas.
- **Se detectan vacíos importantes en el tratamiento mediático de la sexualidad femenina adulta**: casi no hay información clara sobre cambios hormonales, prácticas sexuales posibles, tratamientos disponibles ni abordajes integrales de salud mental.

## EL ESTUDIO

---

### **INTRODUCCIÓN: SEXUALIDAD, CULTURA Y ENVEJECIMIENTO**

La sexualidad no se limita a funciones biológicas; es un fenómeno profundamente cultural, vincular y subjetivo. Sin embargo, la vida sexual de las mujeres ha sido históricamente interpretada a través de un marco biologicista y reproductivo, que asoció el fin de la fertilidad al fin del deseo.

El presente estudio muestra que esta lectura ya no refleja las experiencias contemporáneas. A través del análisis de testimonios se revela que las mujeres adultas experimentan una amplia variedad de modos de desear, vincularse y construir placer, incluso en un contexto donde persisten mandatos contradictorios y presiones sociales agobiantes.

Hoy conviven dos fuerzas: por un lado, la cultura de la imagen, que asocia juventud con valor erótico; y por otro, los cambios sociales y feministas que habilitan nuevas formas de vivir el deseo.

---

### **MARCO CULTURAL DEL “APAGÓN SEXUAL”: ORIGEN Y PERSISTENCIA DEL MITO**

El mito del “apagón sexual” se sostiene en una trama simbólica poderosa: la cultura de la imagen que equipara juventud con valor erótico, Los discursos que vinculan belleza con delgadez, disponibilidad afectiva y estética juvenil, la educación afectiva recibida durante décadas, que ubicó a la mujer adulta en un lugar de declive, y la construcción literaria e infantil, donde la belleza aparece asociada a la juventud y la adultez es representada como decadencia o invisibilidad.

A esto se suma un mandato contemporáneo que no libera a las mujeres de la carga social, sino que la amplifica: “Debés ser productiva, autosuficiente, sexualmente disponible, emocionalmente estable, siempre joven, siempre funcional”. Los testimonios muestran que esta presión genera más trabajo, más soledad, más sufrimiento y una vida cotidiana tensionada entre exigencias incompatibles.

La hipótesis del apagón sexual es más cultural que clínica: responde a mandatos que asocian deseo con juventud, belleza y capacidad reproductiva.

## EL ESTUDIO

---

### **HETEROGENEIDAD DEL DESEO**

Exigencias imposibles, deseo en cambio y nuevas maneras de ser una misma: el estudio confirma una gran diversidad de experiencias. Mujeres sin actividad sexual, mujeres con deseo disminuido, mujeres con deseo fluctuante, mujeres con deseo sostenido, mujeres cuya sexualidad mejora o se enriquece después de los 50.

No existe un patrón homogéneo. Sí aparece una fuerte influencia de variables subjetivas, vinculares y sociales. Estas citas directas recabadas ilustran muy bien la representación general de experiencias reales:

“La sexualidad no tiene fecha de vencimiento.”

“Mi vida sexual mejoró después de los 50, cuando cambiaron mis vínculos y mis tiempos.”

---

### **LA MENOPAUSIA COMO CAMBIO (NO COMO CIERRE)**

La mitad de la población femenina recurrió a tratamientos para síntomas menopáusicos. Los efectos percibidos se dividen claramente: para algunas, mejoran la experiencia sexual, para otras, no producen cambios.

Las mujeres destacan necesidad de información actualizada, clara, integral, que permita comprender cambios físicos, pero también emocionales y vinculares. Una declaración que ejemplifica la idea: “En lugar de un apagón, aparece un cambio de escena: los factores que intervienen en el deseo ya no pasan solo por la biología sino por lo emocional, lo vincular y lo subjetivo”.

---

### **LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS Y LA CARGA MENTAL**

Los testimonios muestran que el principal inhibidor del deseo no es la menopausia sino el estrés crónico. Ese estrés es consecuencia directa de un modelo que exige más responsabilidades, aumenta el malestar, pide disponibilidad emocional constante, no ofrece apoyo equivalente y no garantiza autonomía real.

Las mujeres viven en un equilibrio precario entre:

- mandatos productivos (trabajo, cuidado, autoexigencia),
- mandatos afectivos (pareja, familia, vínculos),
- mandatos estéticos (juventud eterna),
- mandatos emocionales (ser positivas, estables, “equilibradas”).

## EL ESTUDIO

Esta tensión interna impacta directamente en la sexualidad.

Un inhibidor que se suma al estrés crónico es la sobrecarga mental. En este punto se vuelve central reconocer que el estrés que describen las mujeres no es solo emocional ni circunstancial: es estructural. La doble jornada - y muchas veces una triple, que incluye el mandato de mantener una imagen impecable - produce una sensación permanente de sobrecarga, agobio y deuda: con el trabajo, con la casa, con la familia, con el cuerpo y consigo mismas. La subjetividad queda atrapada en un estado de alerta constante, sin momentos reales de descanso. Esta saturación genera cansancio e inevitablemente erosiona la disponibilidad erótica. El deseo desaparece porque la vida cotidiana exige más de lo que una sola persona puede sostener. La asociación del deseo con el envejecimiento del cuerpo es una afirmación muy extendida a lo largo del tiempo, pero de muy poco peso para estudios como el presente.

---

### EL ROL DEL VARÓN

Clave para la continuidad del deseo, el hombre puede potenciar o bloquear la experiencia sexual. Potencia el deseo cuando:

- hay acompañamiento afectivo,
- se redistribuyen tareas,
- se sostiene la comunicación,
- se comprenden los cambios corporales.

Por el contrario, lo bloquea cuando:

- falta empatía,
- se exige disponibilidad sexual automatizada,
- se objetaliza el cuerpo femenino,
- no se renegocian acuerdos de pareja.

Las mujeres expresan que la empatía masculina es decisiva para que la sexualidad continúe siendo un espacio placentero. El acompañamiento del varón no se limita a lo erótico: incluye la redistribución de tareas y la comprensión de los cambios, habilitando o inhibiendo el deseo según su implicación.

La paradoja del empoderamiento también impacta en este punto: el avance femenino en el ámbito público no siempre se acompaña con una redistribución equivalente de tareas dentro del hogar. Muchas mujeres expresan que, aunque ya no son "dependientes" económicamente, siguen siendo las principales responsables del orden doméstico y del bienestar emocional de la pareja. Esta asimetría agota e inhibe el deseo. La intimidad se vuelve difícil cuando la mujer llega al final del día con un nivel de carga mental que no encuentra contrapeso. La sexualidad florece donde hay descanso, reciprocidad y escucha; se retrae donde persiste la inequidad.

## EL ESTUDIO

---

### **VACIOS INFORMATIVOS: LA DEUDA DE LOS MEDIOS**

Las mujeres perciben una escasa representación mediática de su sexualidad y poca información sobre menopausia y deseo. Asimismo, observan una invisibilización de la salud mental femenina y escasa orientación pública sobre tratamientos o terapias sexuales. La ausencia de información afecta directamente su bienestar y refuerza tabúes y silencios.

A esto se suma un relato mediático dominante que celebra la autosuficiencia femenina sin mostrar los costos subjetivos que conlleva sostener aquel ideal. La figura de la mujer "exitosa, productiva, joven, disponible y emocionalmente equilibrada" se impone como un estándar imposible que no contempla las condiciones reales de la vida cotidiana. En este marco, la sexualidad adulta aparece como una dimensión invisibilizada o simplificada, que queda atrapada entre expectativas sociales ajenas y la falta de información concreta. La ausencia de relatos realistas profundiza el sentimiento de soledad y refuerza la idea de que las dificultades sexuales o emocionales son fallas individuales, cuando en realidad responden a presiones colectivas.

---

### **DISCUSIÓN: MANDATOS CONTRADICTORIOS Y DESEO FEMENINO**

Los hallazgos muestran una tensión estructural basada en que los mandatos cambian, pero no se reducen.

La sociedad exige a las mujeres más autonomía, más productividad y más estabilidad emocional, pero no garantiza condiciones de vida que permitan sostener ese ideal. Esto produce subjetividades exhaustas, deseo inhibido por exceso de responsabilidades, malestar emocional creciente y una sensación de "ser insuficientes" ante demandas incompatibles.

La sexualidad se mueve dentro de ese campo de fuerzas.

La sexualidad después de los 50 no puede entenderse sin atender esta contradicción estructural: se invita a la mujer a "ser más libre", mientras se le exige sostener simultáneamente más cargas que antes. El modelo de empoderamiento contemporáneo amplía las oportunidades pero también amplifica las exigencias, generando una brecha entre lo que se espera de ellas y lo que verdaderamente pueden sostener. En esa brecha se alojan gran parte del agotamiento, la caída del deseo y el malestar emocional que describen las entrevistadas.

## CONCLUSIONES

Del estudio se desprende principalmente que:

- La sexualidad femenina después de los 50 no se apaga: se transforma.
- Lo que inhibe el deseo no es la menopausia, como se suele pensar, sino la carga mental, el estrés y los mandatos.
- Los medios y sistemas de salud aún no brindan información integral.
- El rol del varón es crucial en la continuidad del deseo.
- Las mujeres demandan información clara, acompañamiento emocional y reconocimiento de su complejidad.
- Lo que aparece en las respuestas no es ausencia de deseo, sino condiciones que lo inhiben o lo transforman.

La sexualidad femenina no está condicionada únicamente por procesos biológicos o individuales sino por un entramado social que demanda de las mujeres una capacidad infinita de rendimiento. Cuando el empoderamiento no viene acompañado de una redistribución real de tareas y responsabilidades, se convierte en un mandato más que en una herramienta de autonomía.

El deseo se resiente porque sobran exigencias mucho más que porque escasee la voluntad. Comprender esta paradoja es el primer paso para construir modelos de bienestar que se apoyen en la equidad y el cuidado compartido.

Recomendaciones para medios

- visibilizar la sexualidad adulta sin estigmatización.
- ofrecer información sobre menopausia, deseo y salud mental.
- Para profesionales
- abordar la sexualidad desde modelos integrales y no solo hormonales.
- Para decisores:
- promover campañas educativas y recursos accesibles.

**Para conocer más sobre este informe de investigación elaborado por el Centro de Investigaciones Sociales de UADE: [insod@uade.edu.ar](mailto:insod@uade.edu.ar)**

**Acceda a nuestros otros informes de investigación:**  
**<https://www.uade.edu.ar/sites/investigacion/>**

## **METODOLOGÍA**

**Diseño del estudio:** estudio cualitativo y exploratorio, orientado a comprender significados, experiencias y condicionamientos socioculturales en la sexualidad femenina después de los 50 años.

**Participantes:** 60 mujeres mayores de 50 años, residentes urbanas, seleccionadas mediante muestreo teórico para asegurar diversidad (estado relacional, frecuencia sexual, tratamientos, percepción de bienestar).

**Instrumentos de recolección:** entrevistas semiestructuradas en profundidad y relatos testimoniales espontáneos.

Los instrumentos indagaron experiencias de deseo y prácticas sexuales, impacto del entorno social y la carga mental, percepciones de menopausia y cambios corporales, dinámica con el par sexual, relación con salud y medios, lectura subjetiva del cuerpo y la edad.

**Procedimiento analítico:** lectura y codificación abierta del corpus, identificación de categorías emergentes, articulación con marcos teóricos sobre género, envejecimiento y sexualidad.

**Criterios de validez:** saturación temática, triangulación conceptual, consistencia interpretativa entre evidencia y conclusiones.

**Periodo de realización:** septiembre – diciembre de 2025.

Líneas de investigación derivadas

- Nuevos vínculos afectivos y sexualidad adulta.
- Transformaciones del deseo en mujeres sin pareja estable.
- Carga mental, salud mental y libido.
- Rol masculino en parejas heterosexuales durante la menopausia.
- Eficacia percibida de intervenciones terapéuticas.

## **STAFF**

### **Centro de Investigaciones Sociales - UADE**

Daniel Sinópoli

Juan Pablo Bolivio

Gabriela Coronel, docente investigadora de Psicología, UADE

**Vocera:** Juana Jurado, directora de la carrera de Psicología, UADE

# UADE