

## ESTUDIO SOBRE LAS ACTITUDES Y LOS HÁBITOS SEXUALES EN ESPAÑA

### ➡ INTRODUCCIÓN

La Federación Española de Sociedades de Sexología ha llevado a cabo un estudio, en colaboración con la empresa de investigación Millward Brown, con el objetivo de conocer las actitudes y los hábitos reales de los españoles en lo que respecta a las relaciones sexuales.

El objetivo del estudio es conocer en profundidad la realidad de la vida sexual de los españoles por lo que, para obtener una visión completa y veraz de este fenómeno, la investigación se centró en tres bloques temáticos:

- **I. DESCRIPCIÓN DE LOS HÁBITOS SEXUALES DE LOS ESPAÑOLES:** espontaneidad, momentos y lugares elegidos para dicha actividad, importancia de los juegos preliminares, etc.
- **II. GRADO DE IMPORTANCIA Y NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LAS RELACIONES SEXUALES:** nivel de importancia que se le da al sexo, nivel de satisfacción, motivos por los que se mantienen menos relaciones de las esperadas, etc.
- **III. LOS PROBLEMAS SEXUALES:** nivel de incidencia, tipos de problemas, medios a los que se recurre para solucionarlos, etc.

### ➡ I. HÁBITOS SEXUALES DE LOS ESPAÑOLES

#### ESPONTANEIDAD EN LAS RELACIONES SEXUALES

La espontaneidad o no espontaneidad de los españoles ha sido motivo de consulta en este estudio. Así, a la pregunta de si planifican o no las relaciones sexuales, la mayoría (52%) ha respondido que sí frente al 48% que manifiesta que le es indiferente el día de la semana. Por edades, son los más jóvenes (18-24 años) los que más planifican el día (81%), los que menos, los de más de 65 años (27%). Y, en función de su relación, los que más planifican el día (73%) son aquellos que no conviven con su pareja.

PLANIFICAN RELACIÓN SEXUAL	NO PLANIFICAN RELACIÓN SEXUAL
52%	48%

PLANIFICAN EL DÍA DE LA SEMANA	% DE RESPUESTAS
Lunes	4%
Martes	5%
Miércoles	5%
Jueves	5%
Viernes	9%
Sábado	14%
Domingo	7%
Fin de semana	31%
<i>*Pregunta de respuesta múltiple</i>	

Para este segmento, otra variable a la hora de planificar es el momento del día. Así el 77% afirma planificar las relaciones sexuales frente al 23% que no planifica en función del momento u hora del día. Como era de esperar, el final de la jornada es el momento elegido por el 77% de los consultados para mantener relaciones sexuales. Curiosamente, son los jóvenes de entre 18 y 24 años los que más planean su relación en función de la hora o momento del día (88%) mientras que los que menos lo hacen son el fragmento de la muestra comprendido entre los 56 y los 65 años (71%). Este factor no ofrece diferencias en función de si se tiene relación estable o no o si se convive en pareja o no.

PLANIFICAN EL MOMENTO DE DÍA	NO PLANIFICAN EL MOMENTO DEL DÍA
77%	23%

PLANIFICAN EL MOMENTO DEL DÍA	% DE RESPUESTAS
Por la mañana	10%
Al mediodía	5%
Por la tarde	16%
Por la noche	65%
<i>*Pregunta de respuesta múltiple</i>	

## LUGAR DONDE SE MANTIENEN RELACIONES SEXUALES

A la hora de elegir el lugar donde mantener relaciones sexuales, los españoles lo tienen claro, el 66% afirma utilizar siempre o casi siempre el mismo sitio (28% y 38% respectivamente).

El lugar preferido con diferencia por el 94% de los españoles es la propia casa. El dormitorio es, sin duda, el sitio más utilizado (93%), seguido de la sala de estar (24%), del baño (13%) y, curiosamente, de la cocina (9%)<sup>(\*)</sup>

Entre los que prefieren ubicar sus encuentros amorosos fuera de casa, el coche es el lugar escogido por la mayoría de los consultados (11%), seguido muy de cerca por los hoteles/ hostales (10%), la playa o el campo (8%) y, finalmente, la casa de algún amigo (4%)<sup>(\*)</sup>.

## AMBIENTACIÓN DEL LUGAR DONDE SE MANTIENE LA RELACIÓN SEXUAL

En lo que respecta a la preparación de cara al encuentro sexual, resulta curioso que, aunque más de la mitad de los consultados (51%) considera muy importante/ bastante importante ambientar de forma especial el lugar donde mantienen relaciones, esta actitud no se traduce en conducta, de hecho, más de la mitad de la muestra consultada (52%) no ambienta en la práctica real dicho lugar.

Frente a éstos, existe un 45% que sí reconoce cuidar más los detalles para hacer de la velada algo especial. Los elementos más utilizados para ello son: la música ambiental (55%), las velas (36%), alguna bebida (19%) y la ropa especial (19%).

PREPARACIÓN DEL LUGAR DONDE SE MANTIENEN RELACIÓN SEXUAL		
AMBIENTA EL LUGAR	NO AMBIENTA	NS/NC
45%	52%	3%

ELEMENTOS DE AMBIENTACIÓN	% DE RESPUESTAS
Música ambiental	55%
Velas	36%
Bebida	19%
Ropa especial	19%
Conversación íntima	18%
Aromas especiales	14%
Juegos de luces	7%
Película erótica	6%
Cena previa con velas	3%
Caricias	1%
* Pregunta de respuesta múltiple	

## PROBABILIDAD DE MANTENER RELACIONES EN UNA SITUACIÓN CONCRETA

Otra de las cuestiones abordadas por este estudio es conocer si el acto sexual está relacionado con el contexto o situación de la pareja, es decir, con situaciones concretas que pueden fomentar o hacer disminuir el deseo sexual. En este sentido, las situaciones en las que se considera muy probable/ bastante probable que se produzca el acto sexual son: una escapada de fin de semana (75%) sobre todo en el caso de los más jóvenes, antes de dormir (63%) sobre todo para el sector de la muestra comprendido entre los 35 y los 44 años, después de cenar fuera de casa (63%), tras la celebración de algún acontecimiento (52%), tras salir de copas (43%), al levantarse (24%), sobre todo en el caso de los consultados de entre 25 y 34 años y, por último, al volver del trabajo (12%) en el caso de los más jóvenes.

## IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS ERÓTICOS EN LOS PRELIMINARES

En cuanto a la importancia de llevar a cabo juegos eróticos de forma previa a la penetración, el 96% de los consultados los considera un factor bastante importante/ muy importante, lo cual se traduce en que, el 93% los practica de forma habitual. En relación con la edad, los españoles que más a menudo recurren a los juegos preliminares son los comprendidos entre 25 y 44 años, seguidos por los más jóvenes (18-24 años), independientemente de que se tenga pareja estable o no.

En este sentido, el tiempo medio que invierten los españoles en dichos juegos es de entre 5 y 15 minutos para el 45% de los consultados.

DURACIÓN MEDIA JUEGOS PRELIMINARES	% DE RESPUESTAS
Menos de 5 min.	3%
Entre 5 min. - 15 min.	45%
Entre 16 min.- 30 min.	32%
Más de 30 minutos	14%
NS/NC	6%

## ➡ II. GRADO DE IMPORTANCIA Y NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LAS RELACIONES SEXUALES

Entre el grupo de entrevistados y, según las respuestas dadas, se vislumbra que *los españoles* otorgamos bastante importancia a la actividad sexual, *específicamente en un 44%* y, sólo en un 23% de los casos *resulta* muy importante.

Importancia	Media
Muy importante	23%
Bastante importante	44%
Algo importante	21%
Poco importante	5%
Nada importante	6%

Según sexos, se aprecia *que un 77%* de los hombres frente a *un 58%* de las mujeres, *reconoce* darle mucha o bastante importancia al hecho sexual. Teniendo en cuenta las franjas de edad, serían los de edades comprendidas entre 35 a 44 años los que en un 85% retuviesen importante él tener una actividad sexual frecuente, - paradójicamente la juventud *española* de entre 25 a 34 años se encontraría *en segundo lugar* con un 77% de interés-. La relevancia del sexo decae a partir *de los 56 años, llegando a considerarse* como nada o poco importante en un 57% a partir de los 65 años de edad.

### GRADO DE SATISFACCION

Dentro del estudio se ha querido diferenciar la importancia *que se le otorga a las relaciones sexuales*, por un lado y, *el grado de satisfacción*, por otro. En este caso, el 86% de los encuestados afirman estar muy o bastante satisfecho *con su actividad sexual durante* el último año. Con un baremo de 1 (nada satisfecho) a un 5 (muy satisfecho), la media ponderada de satisfacción *de los españoles* ha alcanzado el 4,1.

Satisfacción	Media
Muy satisfecho	30%
Bastante satisfecho	56%
Algo satisfecho	11%
Poco satisfecho	2 %
Nada satisfecho	1%

Según *el grado de satisfacción de* hombres y mujeres, no se observan *grandes diferencias entre ambos sexos*. *En este caso son las mujeres españolas* las que se encuentran en un 87% satisfechas con sus relaciones y un 85%, en el caso *de los hombres*. *En ambos grupos*, sólo un 3% se encontraría poco o nada satisfecho.

Las franjas de edad donde se percibe un mayor disfrute del sexo son en aquellas comprendidas entre los 18 a los 65 años inclusive (de 89% a 83%), descendiendo en un 8%(hasta un 75%) a partir de los 65 años.

La satisfacción en las relaciones sexuales, dentro del estudio, encuentra un vínculo muy estrecho entre dos conceptos clave: la frecuencia y antigüedad de las relaciones. *Por lo que, a mayor frecuencia mayor satisfacción; y, son aquellos que tienen al menos dos relaciones a la semana, los que se encuentran más satisfechos con su actividad sexual.*

De las tablas se observa que un 31% se muestran descontentos con la frecuencia de sus relaciones, ya que las tachan de esporádicas

Frecuencia	Bastante/Muy satisfecho	Algo satisfecho	Nada/Poco satisfecho
Alta	95%	4%	1%
Media	82%	14%	4%
Baja	67%	24%	9%

Antigüedad	Muy satisfecho	Algo satisfecho	Nada/Poco satisfecho
Menos de 3 años	94	5	1
De 4 a 10 años	92	7	1
De 11 a 24 años	86	13	1
De 16 a 25 años	81	14	5

### **GRADO DE SATISFACCION (SEGÚN EL NIVEL DE PLANIFICACIÓN)**

Otro de los datos más importantes tratados en el estudio se centra en la idea sobre el grado de satisfacción que ofrece el hecho de planificar las relaciones con la pareja- reincidiendo en la idea de que *planificamos más de lo que se puede suponer*.

Los resultados, teniendo siempre en cuenta las relaciones disfrutadas en el último año, reflejan el hecho de que el 67,7% de los encuestados se encuentran muy satisfechos con su actividad sexual. De estos aseguran, en un 77%, encontrarse muy satisfechos después de una escapada de fin de semana, después de disfrutar una cena fuera de casa (65%) o tras un acontecimiento especial (53%). Uno de los datos que resultan más interesantes es el que se refiere a la actividad sexual justo antes de *ir a dormir* por la noche o al despertarnos *por la mañana*. El 65% de los españoles asegura sentirse muy satisfecho de haber planificado sexo antes de acostarse y, sólo el 26% le satisface nada más levantarse. El tanto por ciento más bajo se encuentra entre aquellos que planifican sus relaciones al volver del trabajo (13%).

Satisfacción Situaciones	Muy/Bastante satisfecho	Algo/Poco satisfecho
Escapada fin de semana	77%	62%
Justo antes de dormirse	65%	55%
Después de cena fuera de casa	65%	51%
Tras acontecimiento especial	53%	40%
Después salir de copas con amigos	45%	29%
Nada más levantarnos	26%	13%
Al volver al trabajo	13%	7%
<b>Total</b>	<b>67,7%(814*)</b>	<b>11,3%(136*)</b>

\* Base: han tenido relaciones en el último año

### PERFIL DE LOS QUE PLANIFICAN SUS RELACIONES

Otro de los objetivos fijados para este estudio fue el hecho de atisbar, gracias a los resultados vertidos por el propio estudio, la posibilidad de ver cómo y por qué *planificamos nuestras relaciones, aparte de describir* el perfil de aquellos que programan.

Los datos que sobresalen se resumen en los siguiente:

- *Aquellos que más planifican* son los de edades comprendidas entre 25 y 34 años (26%)
- Según la antigüedad de la relación, aquellos que más planean sus relaciones sobre los que llevan juntos menos de tres años (36%)
- Aquellos que aseguran la no convivencia, dicen planificar sus relaciones un 30% de las veces.

Como datos concluyentes sobresale que un 71,2% corroboran el hecho de que los españoles planificamos nuestra actividad sexual, frente a un 28,8% que asegura no programar o pensar en anticipado el tiempo lugar de sus relaciones.

Perfil por convivencia	Planifican	No Planifican
<b>Sí</b>	70%	82%
<b>No</b>	30%	18%

### ➔ III. INCIDENCIA DE LOS PROBLEMAS SEXUALES

Al alcanzar la parte de las preguntas relacionadas con los problemas, disfunciones e incidencias, el 66 % de los españoles ha indicado no haber padecido en el último año ningún tipo de problema mientras mantenía relaciones sexuales. Un 34%, sin embargo, confesó haber sufrido algún problema de salud sexual. De mayor a menor importancia, las situaciones de problemática que se han manifestado han sido las siguientes:

- *Inapetencia o desinterés por las relaciones*, en un 20%(llegando alcanzar un 24% de las respuestas en el caso de las mujeres)
- *Problemas de erección*, en el caso de la parte de los hombres que formaba la encuesta, que era un número de 573 individuos
- El 7% se sinceró afirmando *no alcanzar el orgasmo*
- Un 6% confesó que *eyaculaba demasiado o tardaba en eyacular*, tenía problemas para lubricar; en otros casos, con el mismo tanto por ciento, no encontraba placentero el sexo o sufría dolor,- en este caso, un 8% de las mujeres manifestó sufrir molestias.
- Un 2% correspondía a aquellos que *no podían eyacular*.

De todos ellos, el 62% no evitaba tener relaciones a pesar de estos problemas, pero un alto 38% afirmó evitar tener relaciones por lo que eso suponía.

Ahondando en un problema que afecta a más de 2 millones de hombres en nuestro país, un 8% de los encuestados en sondeo aleatorio confirmó el tener problemas de disfunción eréctil, frente a un 8% que decía no padecerla. El margen de más de 65 años es el que más se ve afectado por esta disfunción (38%). Otro dato que resalta es que, ya a la temprana franja de edad de los 18 hasta los 24 años, un 4% asegura sufrirla; y, lo mismo sucede, en el margen de edad de 25 a 34 donde el tanto por ciento asciende a 13. Por consiguiente, el 38% de este grupo tienen relaciones muy poco frecuentes. Resulta interesante también recalcar que el 89% de aquellos que afirman sufrir disfunción eréctil, no ha pedido opinión a especialista o ha tomado algún fármaco para resolverlo. Por consiguiente, a pesar de la proliferación de información sobre esta enfermedad, los españoles siguen expresando alguna reticencia a la hora de pedir opinión al especialista.

### FUENTES DE INFORMACIÓN RECURRIDAS CUANDO EXISTEN PROBLEMAS SEXUALES

Cuando las parejas tienen algún problema de salud sexual es siempre indicado, por parte de los profesionales, asesoramiento para poder ir atajando el problema de la mejor manera posible, para que no afecte a la buena marcha de la relación. De todos aquellos que demostraron el haber padecido algún problema sexual, el 15% aseguró haber consultado con un médico. De ese tanto por ciento, el 35% sólo lo trató con su pareja y el 12 habló con familiares. Otro 15% recurrió simplemente a información obtenida de libros o Internet. En otros casos se habló directamente con el farmacéutico, se miró la receta de fármacos y, hasta se llegó a consultar con



Psiquiatras o consejeros matrimoniales. Pero, lo no concluyente, es que sigue existiendo un 40% que afirma no haber consultado ninguna fuente para resolver sus problemas, a pesar de la gran cantidad de información que se puede encontrar ahora sobre asuntos de índole sexual.

Entre los motivos que se citaron para no acudir a un especialista para dar una solución a esos problemas: que pensaba que no era nada grave (35%), otros se autojustificaron diciendo que no era un problema que tuviera que ver con el médico (17%), algunos que pensaban que por la edad y que era algo muy normal, o por sentirse incómodo al hablar de estos temas (5%).

## CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

### HÁBITOS Y PATRONES DURANTE EL ACTO

- En términos de comportamiento, se ha observado en el estudio, que los españoles demuestran seguir unos hábitos y *patrones*, *que denotan una cierta* planificación en las prácticas sexuales:

- Si tomamos como punto de referencia el momento elegido para el acto descubrimos que, según:

- el día de la semana: uno de cada dos españoles suele tener relaciones sexuales con cierta asiduidad en un/os día/s concretos de la semana (en este sentido, el fin de semana se presenta como el periodo por excelencia)
- un momento en concreto: el 77% de los entrevistados suele reservar un momento concreto del día para sus prácticas sexuales (siendo la noche el momento preferido).

- Sin embargo, en relación al lugar, deberíamos destacar que:

- Un 66% de los entrevistados suele hacer el amor en el mismo sitio; por el contrario, tan sólo un 33% presentan una actitud más trasgresora en este aspecto.
- Un 52% de los entrevistados afirma no darle importancia a la ambientación del lugar donde van a tener las relaciones sexuales.

### PLANIFICACIÓN EN EL ACTO

A la pregunta sobre si se buscan situaciones determinadas para incitar a la *pareja a llevar a cabo el acto*, *hay siempre para los españoles y, según el estudio*, una probabilidad más elevada de tener relaciones sexuales en: las escapadas de fin de semana (67% de los entrevistados afirma que es muy probable), antes de dormir (49%), después de una cena fuera de casa y, por último, tras la celebración de un acontecimiento.

Los juegos preliminares son una práctica habitual en las relaciones sexuales de los españoles (un 93% de los entrevistados afirma que existen en su relación)

Este intento de “semi-planificación” de las relaciones sexuales es un comportamiento más propio del público más joven (18 a 24 años), de aquellos que no viven con su pareja y, finalmente, aquellos que han instaurado recientemente una relación estable (menos de 10 años). Esta vivencia de las relaciones sexuales se justifica más porque, dentro de este segmento, exista una mayor proactividad hacia la planificación por el mayor distanciamiento físico (no comparten piso), aquellos que tienen contactos más esporádicos o, los que disponen de un lugar fijo para mantener relaciones sexuales.

Sin embargo, y aunque como hemos visto en términos de comportamiento las relaciones sexuales de los españoles se mueven bajo unos hábitos concretos, este hecho resulta difícil que sea interiorizado y reconocido de manera directa por los entrevistados cuando hablamos de actitudes. En este sentido, si se analizan las actitudes de los entrevistados hacia las relaciones sexuales se ha observado que, por un lado, se discierne una defensa a la espontaneidad en las relaciones sexuales. Prueba de ello es que el 65% de los entrevistados afirma que hay que estar preparado para tener relaciones sexuales en cualquier momento y, un 76% se encuentra en desacuerdo en el hecho que las relaciones sexuales se han convertido más en una obligación que en una necesidad.

Es importante recalcar que el grupo más adulto (más de 55 años) y los hombres los que muestran una actitud más proactiva a la idea de planificar las relaciones sexuales con vistas a conseguir optimizarlas.

### **EL VALOR VIDA SEXUAL**

El 67% de los entrevistados considera la actividad sexual como un valor importante en su vida. Es precisamente, el target con mayor intensidad sexual (público de 25 a 55 años) y el público masculino para los que este aspecto cobra mayor relevancia.

### **EL NIVEL DE SATISFACCIÓN**

Un 86% de los entrevistados afirma estar muy o bastante satisfecho con las relaciones sexuales que ha tenido en el último año. El nivel de satisfacción con la actividad sexual está estrechamente relacionado con la frecuencia y la antigüedad de las relaciones. Se sobreentiende del propio sondeo que, a mayor frecuencia mayor satisfacción. En este sentido, los más satisfechos son los que tienen relaciones sexuales al menos dos veces a la semana (95% se encuentra satisfechos). También sale a la luz la idea de que la satisfacción está estrechamente ligada a la antigüedad de la relación. El 94% de los entrevistados, que llevan menos de tres años juntos, se encuentran satisfechos.

Sin embargo y, aunque pueda malinterpretarse por lo datos citados anteriormente, los españoles se encuentran satisfechos con su actividad sexual. La realidad es que hay un 31% de los entrevistados que se muestra descontento con la frecuencia de las relaciones del último año, - ya que son menos de las esperadas-.

## DISFUNCIONES SEXUALES

El 34% de los encuestados ha afirmado durante la encuesta padecer algún problema que puede afectar a su actividad sexual y un 13% afirma que este hecho en la actualidad está afectando de manera negativa a sus relaciones sexuales. Otro dato importante que se descubre es que el 8% de la población masculina padece disfunción eréctil. La incidencia de la enfermedad es mayor entre el público más adulto (aquellos con más de 55 años).

En un porcentaje alto que alcanza un 60%, afirman padecer alguna enfermedad que ha consultado con alguien o, simplemente, ha buscado información sobre el tema. Las fuentes de consulta más habituales son la pareja y familiares (35% y 15%, respectivamente) y el médico (12%).

A la hora de preguntarles el porqué no habían pedido opinión profesional, los motivos argumentados fueron principalmente dos. El primero que corresponde con la idea de relativizar el problema al máximo. Expresiones tales como: “pensaba que no era grave”, “no era un problema médico”, “no creía que pudiera ayudarme” “no es ningún problema”. La segunda de las excusas correspondía a la idea de que se aprende a convivir con el problema: “no me siento mal en ese estado”, “pensaba que era normal al envejecer”.

Destaca la idea que, dentro del colectivo de hombres que ha afirmado sufrir alguna disfunción, la inmensa mayoría no ha utilizado ninguno de los tratamientos que existen en el mercado(89%) y, sólo un 13% ha consumido en alguna ocasión alguno de los fármacos presentes en el mercado.

## FICHA TÉCNICA DEL ESTUDIO

---

### METODOLOGÍA UTILIZADA

#### → TÉCNICA RECOGIDA DATOS:

- Entrevista telefónica
- Cuestionario semiestructurado (preguntas abiertas y cerradas)
- Duración media del cuestionario: 20 min.

#### → UNIVERSO:

- Personas a partir de 18 años
- Residentes en España (hábitats a partir de 10.000 habitantes)
- Total de 1.202 entrevistas

### CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

#### → EN FUNCIÓN DE SI TIENEN PAREJA ESTABLE:

- Poseen pareja estable: 74%
  - o Viven juntos: 80%
  - o No viven juntos: 20%
- No poseen: 26%

#### → EN FUNCIÓN DE LA ANTIGÜEDAD DE LA PAREJA:

- Menos de 1 año: 9%
- De 1 a 3 años: 20%
- De 4 a 8 años: 15%
- De 9 a 15 años: 13%
- De 16 a 25 años: 14%
- Más de 25 años: 28%

#### → EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y DE LA RELACIÓN DE PAREJA:

- De 18 a 24 años: 54% posee pareja estable Vs 46% no posee pareja estable
- De 25 a 34 años: 75% posee Vs 25% no posee.
- De 35 a 44 años: 89% posee Vs 11% no posee.
- De 45 a 55 años: 85% posee Vs 15% no posee.
- De 56 a 65 años: 83% posee Vs 17% no posee.
- Más de 65 años: 57% posee Vs 43% no posee.

#### → EN FUNCIÓN DEL SEXO Y DE LA RELACIÓN DE PAREJA:

- Hombres: 76% posee Vs 24% no posee
- Mujeres: 72% posee Vs 28% no posee

#### → EN FUNCIÓN DE SI HAN MANTENIDO RELACIONES SEXUALES EL ÚLTIMO AÑO:

- Han mantenido relaciones sexuales: 79%
- No han mantenido: 21%