



## **Asociación Española para la Salud Sexual (AESS)**

**Teléfono de información al paciente: 902 12 00 88**

### **Problemas Sexuales Femeninos**

De la misma forma que los hombres, las mujeres pueden tener dificultades con el deseo sexual y la actividad sexual con sus parejas. Las investigaciones recientes sugieren que aproximadamente el 40% de las mujeres pueden verse afectadas por alguna disfunción sexual. Algunas de estas mujeres nunca se han sentido excitadas sexualmente o nunca han tenido un orgasmo. Para muchas que antes era una experiencia placentera compartida con la pareja puede convertirse en un acto doloroso que lleva a la insatisfacción, la infelicidad y como resultado final, un serio impacto negativo sobre la calidad de la vida de la pareja.

A muchas mujeres les resulta difícil hablar de sus dificultades sexuales con su pareja y muchas de ellas renuncian a buscar un tratamiento por vergüenza, o miedo de que el médico no les comprenda. El sexo se convierte en un problema cuando un miembro de la pareja no está a gusto con ello. Las parejas a menudo tienen “altos y bajos” y la frecuencia de sus relaciones sexuales puede variar mucho. Para algunas parejas no es importante el no tener relaciones sexuales con penetración de forma regular, mientras que para otras parejas este hecho puede suponer un problema para uno u ambos.

Al igual que los hombres existen muchos factores que pueden contribuir a los problemas sexuales de las mujeres, algunos de los cuales pueden tener un origen psicológico y otros se pueden deber a causas físicas. Investigaciones recientes indican que existen más causas físicas (o biológicas) para la “disfunción sexual de las que se reconocían antes”. Algunas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, esclerosis múltiple y “ciertos fármacos recetados por el médico” pueden estar ligados a la disfunción sexual femenina.

### **Deseo Sexual Inhibido**

La diferencia en el deseo sexual de cada uno de los miembros es un problema muy frecuente e importante que puede afectar a la pareja y que puede causar mucha infelicidad y frustración si no se habla abiertamente. El cansancio, depresión, enfermedad, estrés, ansiedad, problemas en la relación de pareja, el abuso de drogas o alcohol pueden afectar a los niveles de energía y al deseo sexual. Cambios en los métodos anticonceptivos, ciertos días en el ciclo mensual de la mujer, medicamentos, el parto y la llegada de la menopausia también pueden estar asociados a la falta de deseo en la mujer. Se estima que el deseo sexual inhibido afecta a unas 80% de las mujeres que piden ayuda. Las mujeres que lo padecen pueden carecer de interés sexual

espontáneo pero son capaces de responder al acercamiento de su pareja, sentirse excitadas y tener orgasmos. Otras sin embargo pueden sentir un rechazo total a los acercamientos de su pareja. Las mujeres que tienen un deseo sexual bajo pueden querer intimar con sus parejas pero quizás no deseen la penetración. Estas señales confusas pueden causar frustración en la relación y fomentar resentimiento.

La terapia sexual puede ser un tratamiento eficaz para ayudar a reavivar la chispa sexual y animar a la pareja a hablar de sus problemas además de aprender nuevas técnicas amorosas. La pérdida del apetito sexual se puede confundir a veces con un deseo sexual bajo. Las causas fisiológicas como los cambios hormonales, problemas de tiroides o cambios en la química cerebral pueden estar implicados en la disfunción de bajo deseo sexual femenino. Una evaluación médica y ciertas pruebas pueden determinar si una mujer padece bajo deseo sexual o pérdida de apetito sexual. Hoy en día se está empezando a reconocer la necesidad de llevar a cabo más investigaciones para descubrir las causas de estos problemas y las compañías farmacéuticas comienzan a mostrar interés en el desarrollo de medicamentos para ayudar a las mujeres a recuperar sus sentimientos sexuales.

### **Incapacidad para alcanzar un orgasmo**

Uno de los mitos sexuales más frecuentes es el de que todas las mujeres alcanzan el orgasmo a través de la penetración. En la realidad las investigaciones han demostrado que solo el 25% de las mujeres alcanzan el orgasmo de esta forma, dejando un enorme porcentaje 75% de las mujeres que necesitan estimulación adicional del clítoris. Se estima que el 12% de las mujeres son anorgásmicas (nunca alcanzan el orgasmo). Muchas disfrutan con el sexo y se sienten muy cercanas a sus parejas durante el coito sin alcanzar el orgasmo. Esto por tanto solo se convierte en un problema si la mujer o su pareja lo sienten como tal. Hoy en día se reconoce que ciertos factores fisiológicos pueden dificultar la excitación de la mujer, por ejemplo el desequilibrio hormonal o una mala circulación sanguínea en la zona del clítoris o la vagina. La respuesta orgásmica sin embargo depende de muchas cosas, excitación sexual, sentirse cómodo con uno mismo, ideas fijas sobre los hombres y las mujeres y actitudes hacia el sexo.

La preocupación y la ansiedad pueden convertirse en los principales factores que impiden alcanzar el orgasmo. Para esas personas que no pueden sentir el orgasmo pero que quieren aprender a conseguirlo existen varios métodos de auto ayuda en forma de libros y grupos de apoyo. Los terapeutas de pareja y sexualidad también trabajan solo con mujeres animándoles a conocer mejor sus propios cuerpos y aprender a proporcionarse placer a sí mismas. Una vez que la mujer ha aprendido a sentir placer con su propio tacto y a tener actitudes más positivas sobre su cuerpo, puede comenzar a compartir lo que ha aprendido con su pareja.

### **Dolor en el coito**

El dolor en el coito puede ser profundo o superficial. El dolor profundo está a menudo asociado a una falta de lubricación, enfermedad inflamatoria pélvica, o u otras causas. La falta de excitación puede causar dolor e incomodidad porque el útero no se eleva y las paredes de la vagina no se hinchan y abren para acomodar al pene. El dolor superficial está frecuentemente asociado a aftas (una infección vaginal común), herpes genitales, vestibulitis (inflamación aguda) o espasmos musculares como en el

vaginismo. Otros factores como una intolerancia a los preservativos, cremas anticonceptivas o dispositivos, también pueden estar implicados.

El nivel de dolor puede ir desde una pequeña incomodidad a un dolor fuerte que puede llevar a evitar el sexo con penetración. También se puede tener una sensación de escozor, aguda, o un dolor sordo e intenso durante y después del coito. El dolor o sangre durante o después del coito siempre debería consultarse con un médico. El tratamiento puede ser el cambio de posición durante el coito, el uso de lubricantes, terapia con fármacos o más investigaciones según la causa del problema. Desgraciadamente cuando el sexo se asocia al dolor, comienza un círculo vicioso y las mujeres tienden a evitar el sexo por completo. Una vez que se haya resuelto el problema del dolor físico en muchos casos también tendrá que solucionarse la asociación mental que se ha establecido entre el sexo y el dolor. Hablar sobre el tema como pareja y leer libros de auto ayuda puede ser útil. En los casos más difíciles el problema se puede resolver con tratamiento de terapia sexual.

## **Vaginismo**

El vaginismo es un espasmo involuntario de los músculos del suelo pélvico, especialmente los que rodean la entrada de la vagina. Cuando los músculos entran en espasmo es difícil o imposible penetrar la vagina. Esta condición es una de las principales causas por las cuales los matrimonios no se consuman. Algunas mujeres que padecen vaginismo son receptivas, se sienten excitadas sexualmente y alcanzan el orgasmo. Este problema tiene buenas perspectivas de tratamiento por un médico psicosexual o un terapeuta, con un alto porcentaje de éxito. Las causas pueden deberse a muchos factores, entre ellas: dolor en el coito, infecciones vaginales recurrentes, ansiedad y dificultad en la excitación sexual con la consecuente falta de lubricación. Experiencias traumáticas del pasado tales como abusos sexuales, violación, partos complicados, cirugía y actitudes negativas hacia el sexo también pueden contribuir al espasmo involuntario de las paredes de la vagina.

## **Más información**

La Asociación Española para la Salud Sexual está para ayudarle. No podemos dar consejos médicos personalizados, pero podemos contestar a todas sus preguntas sobre la disfunción eréctil y otros problemas sexuales. Le invitamos a que nos escriba o nos llame por teléfono al 902 12 00 88. Tenemos muchos documentos informativos sobre los problemas sexuales del hombre y la mujer que le podemos enviar a su dirección de forma gratuita.

**Línea de información 902 12 00 88**