

# Disfunción sexual de la mujer

---

Publicado el: 07-02-2018

Los médicos lo llaman "disfunción sexual" cuando usted tiene problemas relacionados con el sexo. Tanto los hombres como las mujeres pueden padecerla. Existen cuatro tipos de problemas sexuales en la mujer.

- Trastornos del deseo: Cuando usted no está interesada en tener sexo o tiene menos deseo de tener sexo del que tenía anteriormente.
- Trastornos del despertar: Cuando usted no siente una respuesta sexual en su cuerpo o cuando no puede mantenerse excitado.
- Trastornos del orgasmo: Cuando no puede lograr un orgasmo o tiene dolor durante el orgasmo.
- Trastornos que causan dolor durante el sexo: Cuando usted tiene dolor durante o después de tener sexo.

## ¿Cuáles son las causas de la disfunción sexual?

Muchas cosas pueden causar problemas en su vida sexual. Los medicamentos, enfermedades (como la diabetes o la presión alta) el uso de alcohol o las infecciones vaginales pueden causar problemas sexuales.

La depresión, una relación que no la hace feliz o el abuso presente o pasado también pueden causar problemas sexuales.

Usted puede tener menos deseo sexual durante el embarazo, inmediatamente después de dar a luz o cuando está dando pecho. Después de la menopausia muchas mujeres sienten menos deseo sexual, tienen resequedad vaginal o dolor durante el sexo.

El estrés de la vida cotidiana puede afectar su capacidad para tener sexo. Estar cansada por un trabajo pesado o por el cuidado de niños pequeños puede hacer que usted sienta menos deseo de tener sexo. O usted puede estar aburrida por una rutina sexual que ha durado mucho tiempo.

## ¿Cómo sé si tengo un problema?

Hasta un 70% de las parejas tienen problemas sexuales en algún momento. La mayoría de las mujeres algunas veces tienen sexo que no disfrutan. Esto no quiere decir que usted tiene un problema sexual.

Si usted no siente deseos de tener sexo o si el sexo nunca la satisface usted podría tener un problema sexual. ¡La mejor persona para decidir si usted tiene un problema sexual es usted! Discuta sus inquietudes con el médico. Recuerde que todo lo que usted le dice a su médico es privado.

## ¿Qué puedo hacer?

Si el deseo es el problema, trate de cambiar su rutina usual. Trate de tener sexo a distintas horas del día o ensaye una posición sexual diferente.

Los problemas para despertar el deseo con frecuencia pueden mejorarse si usted usa una crema vaginal para la resequedad. Si usted ha pasado por la menopausia hable con su médico acerca de formularle estrógeno o de usar una crema con estrógeno.

Si usted tiene dificultad para lograr el orgasmo la masturbación le puede ayudar. La estimulación adicional con un vibrador antes de tener sexo con su pareja puede serle útil. Es posible que usted necesite frotarse o estimularse durante una hora antes de tener sexo. Muchas mujeres no tienen un orgasmo durante el coito. Si usted desea tener un orgasmo durante el coito usted o su pareja puede frotar suavemente el clítoris.

Si usted tiene dolor durante el sexo ensaye con posiciones diferentes. Cuando usted está encima tiene más control sobre la penetración y el movimiento. Vaciar su vejiga antes de tener sexo, usar cremas adicionales o tomar un baño de agua tibia antes de tener sexo pueden ayudar. Si aún tiene dolor durante el sexo hable con su médico. Si usted tiene una vagina estrecha trate de usar algo como un tampón para ayudar a acostumar a su vagina a estar relajada. Su médico puede hablarle más sobre esto.

### **¿Los medicamentos pueden ayudarle?**

Si usted ha pasado por la menopausia o si le han removido el útero y los ovarios, o solamente estos últimos, tomar una hormona llamada estrógeno podría ayudarle con sus problemas sexuales. Si usted aún no está tomando estrógeno pregúntele a su médico si esta es una opción para usted.

Puede ser que usted haya escuchado que tomar sildenafil (Viagra) o la hormona masculina llamada testosterona puede ayudar a las mujeres con problemas sexuales. No ha habido muchos estudios sobre los efectos del Viagra o de la testosterona en mujeres, entonces los médicos no saben si estos medicamentos pueden ayudar o no. Tanto el Viagra como la testosterona pueden tener efectos secundarios graves, por lo tanto, su uso probablemente no vale la pena por el riesgo que ello representa.

### **¿Qué más puedo hacer?**

Aprenda más acerca de su cuerpo y de la forma como éste funciona. Pregúntele a su médico acerca de cómo los medicamentos, enfermedades, cirugías, edad, embarazo o menopausia pueden afectar el sexo.

Practique ejercicios para "enfocarse en las sensaciones" en los cuales una pareja da un masaje mientras la otra dice lo que siente que le gusta y pide cambios (por ejemplo: "más suave" o "más rápido", etc.). Las fantasías pueden aumentar su deseo. Apretar los músculos de la vagina con fuerza y luego relajarlos puede aumentar su excitación. Trate de realizar actividades sexuales que no sean coito; tales como masajes, sexo oral o masturbación.

### **¿Y con respecto a mi pareja?**

Hable con su pareja acerca de lo que a cada uno le gusta y lo que no le gusta, o de lo que desearía experimentar. Pídale ayuda a su pareja. Recuerde que su pareja puede no querer hacer algunas de las cosas que usted quiere experimentar. O usted puede no querer intentar hacer lo que su pareja desea. Ustedes deben respetar lo que les gusta y lo que no les gusta a cada uno. Esto ayuda a que usted y su pareja tengan una buena relación sexual. Si usted no puede hablar con su pareja su médico o su asesor psicológico podría ayudarla.

Si usted siente que su pareja está abusando de usted hable con su médico.

### **¿Cómo me puede ayudar mi médico?**

Su médico también puede darle ideas acerca de cómo tratar sus problemas sexuales o lo puede referir a un terapeuta sexual o un asesor psicológico si es necesario.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>