

Problemas sexuales

Hablar de sexualidad no siempre es fácil, especialmente cuando las cosas en la cama no marchan como nos gustaría. Si sientes que tu vida íntima ha cambiado, no estás solo: los problemas sexuales afectan tanto a hombres como a mujeres y su origen puede ir desde el estrés diario hasta factores físicos. Explora con nosotros las causas biológicas y psicosociales que impactan en el placer, y da el primer paso hacia una salud sexual plena, libre y responsable.

¿Qué son los problemas sexuales?

Los **problemas sexuales** (o **disfunciones sexuales**) son dificultades que surgen en cualquier etapa del acto sexual y que impiden a la persona o a la pareja disfrutar de una vida íntima plena. Estas alteraciones no solo afectan la intimidad, sino que también repercuten negativamente en la salud emocional, la autoestima y la calidad de vida diaria.

Las causas detrás de estas disfunciones son complejas y suelen clasificarse en dos grandes grupos: **biológicas (orgánicas)** y **psicosociales**.

Problemas sexuales de origen biológico

Cuando la **sexualidad** –ya sea en pareja o a través de la **masturbación**– se ve afectada de manera recurrente, el origen suele ser una alteración fisiológica.

Principales causas orgánicas:

- **Enfermedades crónicas:** Patologías como la diabetes, la hipertensión y el colesterol elevado dañan los vasos sanguíneos y los nervios, afectando directamente la respuesta sexual (especialmente la función eréctil en los hombres).
- **Trastornos hormonales:** Bajos niveles de testosterona o alteraciones en la tiroides disminuyen drásticamente el deseo y la energía.
- **Efectos secundarios de medicamentos:** Fármacos como los antidepresivos, antihistamínicos o tratamientos para la presión arterial pueden inhibir la libido o dificultar el orgasmo.
- **Estilo de vida no saludable:** El tabaquismo, el sedentarismo, el abuso de alcohol y una mala alimentación afectan la circulación sanguínea general y genital.
- **El factor edad:** El envejecimiento puede influir en la aparición de la disfunción eréctil o en la insatisfacción relacionada con el tiempo de **eyaculación** (como la eyaculación precoz).

Problemas sexuales de origen psicosocial

En una gran cantidad de casos, los bloqueos en la cama no se deben al cuerpo, sino a factores psicológicos, emocionales y socio-culturales.

1. Factores psicológicos y emocionales

Condiciones como la **ansiedad**, la **depresión** y el estrés laboral o financiero actúan como enemigos directos de la respuesta sexual, impidiendo que el cerebro envíe las señales correctas para la excitación.

2. Conflictos de pareja

La falta de deseo sexual –especialmente cuando es de tipo secundario (es decir, antes la vida sexual era activa y satisfactoria y dejó de serlo)– suele ser el reflejo de problemas en la relación. La falta de comunicación, los resentimientos acumulados o la rutina apagan la llama de la intimidad. En estos escenarios, la **terapia de pareja** o la **terapia sexual** son las herramientas más efectivas.

3. Presión socio-cultural y roles de género

Los mensajes y mitos culturales dictan normas rígidas sobre cómo "deberían" comportarse hombres y mujeres en la cama. Esta presión social genera problemas específicos:

- **En hombres:** Ansiedad por el rendimiento, miedo a fallar o tabúes sobre la vulnerabilidad.
- **En mujeres:** Culpa, represión del placer o desconocimiento del propio cuerpo, lo que puede derivar en **anorgasmia** (dificultad para llegar al orgasmo) una vez descartadas causas físicas como el vaginismo o la dispareunia (coito doloroso).

4. Miedos y fobias sexuales

Aunque la responsabilidad sexual es indispensable y siempre se deben utilizar **métodos anticonceptivos** y de barrera (como el **preservativo**) para prevenir **embarazos no deseados** e **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, el **miedo patológico u obsesivo** a estos riesgos puede generar un bloqueo psicológico que impide la relajación y el disfrute.

5. Impacto de la violencia de género

Es fundamental visibilizar que los traumas psicológicos derivados de dinámicas de abuso, maltrato o violencia de género suelen estar detrás de una pérdida total del deseo sexual y del rechazo a la intimidad en muchas mujeres.

¿Cuándo acudir a un especialista?

Si los problemas sexuales persisten durante más de unos meses y generan malestar individual o en la relación, es momento de buscar ayuda profesional. Un enfoque multidisciplinar que incluya a la **medicina (urólogos o ginecólogos)** y a la **psicología** (sexólogos) es la clave para recuperar el bienestar integral y una vida sexual plena y saludable.

Preguntas frecuentes sobre problemas sexuales

¿Es normal tener problemas sexuales en algún momento de la vida?

Sí. Muchas personas experimentan dificultades sexuales de forma puntual debido al estrés, la ansiedad, cambios hormonales, problemas de pareja o determinadas enfermedades.

¿Por qué siento dolor durante las relaciones sexuales?

El dolor durante las relaciones sexuales puede deberse a infecciones, sequedad vaginal, alteraciones hormonales, endometriosis, tensión muscular o factores emocionales.

¿Es normal no llegar al orgasmo?

Sí. Algunas personas pueden experimentar dificultades ocasionales o persistentes para alcanzar el orgasmo. Las causas pueden ser físicas, psicológicas o emocionales.

Autor y colaboradores



Delia Sánchez Castro

Autor

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 28 Septiembre 2017 Actualización: 21 Julio 2026



Eva Sánchez Castro

Comunicadora Social, Colaborador

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 28 Septiembre 2017 Actualización: 21 Julio 2026