

Disfunciones sexuales femeninas

Las disfunciones sexuales femeninas son más frecuentes de lo que muchas personas creen. En Colombia, un gran número de mujeres experimenta en algún momento dificultades relacionadas con el deseo, la excitación o el placer. Hablar de estos temas es fundamental para mejorar la salud sexual femenina. Lejos de ser un problema sin solución, la mayoría de estos trastornos tienen tratamiento y pueden estar relacionados con factores físicos, emocionales o ambos.

En esta guía completa descubrirás los principales problemas sexuales en la mujer, sus causas y cómo abordarlos.

Tipos de disfunciones sexuales femeninas

Los **problemas íntimos femeninos** pueden manifestarse de distintas formas. Los más comunes son:

- **Bajo deseo sexual:** disminución o ausencia de interés en la actividad sexual.
- Dificultad para alcanzar el **orgasmo**.
- Dolor durante las **relaciones sexuales**.
- Falta de excitación o lubricación vaginal.

Cada uno de estos trastornos puede afectar la calidad de vida y las relaciones de pareja.

Falta de deseo sexual en la mujer: causas y cómo mejorarla

La **falta de deseo sexual femenino** es una de las consultas más frecuentes en salud íntima. Se caracteriza por la ausencia de interés o motivación hacia la actividad sexual.

Tipos de bajo deseo

- **Primario:** Cuando nunca se ha experimentado deseo.
- **Secundario:** Aparece después de haber tenido una vida sexual activa.
- **Generalizado:** Ocurre en cualquier contexto.
- **Situacional:** Solo se presenta en ciertas situaciones o con determinadas parejas.

Principales causas

- **Factores físicos:** Estrés, enfermedades, consumo de medicamentos, desequilibrios hormonales.
- **Factores emocionales:** Ansiedad, experiencias negativas, problemas de pareja o falta de conexión emocional.

Cómo aumentar el deseo sexual

- Mejorar la comunicación con la pareja.
- Reducir el estrés y cuidar la salud mental.
- Cambiar la rutina y crear espacios de intimidad.

- Consultar con un especialista en [salud sexual](#) si el problema persiste.

Anorgasmia femenina: por qué ocurre y qué hacer

La **anorgasmia** es la dificultad o imposibilidad de alcanzar el orgasmo, incluso cuando hay estimulación adecuada.

Tipos de anorgasmia

- **Primaria:** Nunca se ha experimentado un orgasmo.
- **Secundaria:** Se pierde la capacidad con el tiempo.
- **Situacional:** Solo se logra en determinadas condiciones.

Causas más comunes: Falta de conocimiento del propio cuerpo, presión o ansiedad durante el encuentro sexual, problemas emocionales o de pareja y/o factores hormonales o uso de medicamentos.

La [educación sexual](#) y la autoexploración son clave para mejorar esta condición.

Vaginismo: qué es, síntomas y tratamiento

El **vaginismo** es un trastorno que provoca la contracción involuntaria de los músculos vaginales, dificultando o impidiendo la penetración.

- **Síntomas frecuentes:** Dolor o ardor al intentar la penetración, dificultad para usar tampones y/o molestias en [exámenes ginecológicos](#).
- **Causas del vaginismo:** Miedo al dolor o a la penetración, experiencias sexuales negativas, educación sexual restrictiva o Infecciones o condiciones médicas.
- **Tratamiento recomendado:** El abordaje suele incluir terapia sexual, ejercicios de suelo pélvico, uso progresivo de dilatadores y /o acompañamiento profesional.

Dolor en las relaciones sexuales y sequedad vaginal

El dolor durante el [sexo](#), conocido como **dispareunia**, es un problema que afecta a muchas mujeres y suele estar relacionado con la **sequedad vaginal**.

- **Causas principales:** Infecciones o irritaciones, cambios hormonales (menopausia, embarazo, lactancia), falta de lubricación y /o factores emocionales.
- **Soluciones efectivas:** Uso de lubricantes íntimos, tratamiento médico si hay infección, terapia sexual en casos emocionales y/o mejorar la estimulación previa.

Importancia de tratar las disfunciones sexuales femeninas

Cuidar la **salud íntima femenina** es fundamental para el bienestar general. Identificar y tratar estos problemas permite:

- Mejorar la calidad de vida.

- Fortalecer las relaciones de pareja.
- Aumentar el bienestar emocional.
- Disfrutar de una **sexualidad** plena.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 31 Marzo 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 31 Marzo 2026