

Disfunciones sexuales masculinas

Las disfunciones sexuales masculinas son más comunes de lo que muchas personas creen. En Colombia, este tipo de problemas afecta tanto la vida íntima como la autoestima y la seguridad personal. Aunque suelen ser temas sensibles, es importante entender que no se trata de un fracaso personal, sino de condiciones relacionadas con la salud sexual masculina que pueden tener tratamiento médico y psicológico. En esta guía conocerás los principales problemas sexuales en hombres, sus causas y las opciones más efectivas para tratarlos.

¿Qué son las disfunciones sexuales en hombres?

Las **alteraciones de la función sexual masculina** son dificultades que afectan el deseo, la erección o la **eyaculación**. Pueden tener origen físico, psicológico o una combinación de ambos factores.

Estas condiciones pueden aparecer en cualquier etapa de la vida. Por ejemplo, la eyaculación precoz es más frecuente en hombres jóvenes, mientras que la disfunción eréctil suele aumentar con la edad.

Reconocer el problema a tiempo y buscar ayuda profesional es clave para una recuperación efectiva.

Principales disfunciones sexuales masculinas

Entre los trastornos sexuales masculinos más comunes encontramos:

- **Disfunción eréctil:** Dificultad para lograr o mantener una erección firme.
- **Eyaculación precoz:** Falta de control sobre el momento de la eyaculación.
- **Eyaculación retardada:** Demora excesiva o dificultad para eyacular.
- **Eyaculación retrógrada:** El semen no sale al exterior y se dirige a la vejiga.

Disfunción eréctil. Causas, síntomas y tratamiento

La **disfunción eréctil (DE)** es la incapacidad persistente de conseguir o mantener una erección suficiente para una relación sexual satisfactoria.

- Principales causas
 - **Psicológicas:** Ansiedad, estrés, miedo al desempeño o conflictos de pareja.
 - **Físicas:** Diabetes, problemas vasculares, enfermedades neurológicas o consumo de ciertos medicamentos.
 - **Estilo de vida:** Alcohol, tabaquismo y sedentarismo.
- Tratamiento recomendado
 - Terapia sexual o psicológica.

- Cambios en el estilo de vida.
- Evaluación médica para descartar causas orgánicas.
- Medicación bajo supervisión profesional.

Eyacuación precoz. El trastorno más frecuente en hombres

La **eyacuación precoz masculina** se caracteriza por la falta de control sobre la eyacuación durante el acto sexual, lo que puede generar insatisfacción en la pareja.

- Tipos
 - **Primaria:** Presente desde el inicio de la vida sexual.
 - **Secundaria:** Aparece posteriormente por factores emocionales o físicos.
- Cómo abordarla
 - Técnicas de control de ansiedad.
 - Terapia sexual especializada.
 - Ejercicios de autoconocimiento corporal.
 - Comunicación abierta con la pareja.

Eyacuación retardada. Causas y manejo

La **eyacuación retardada** ocurre cuando el hombre tiene dificultad para eyacular a pesar de una excitación adecuada y una erección mantenida.

- Posibles causas
 - Factores psicológicos como ansiedad o creencias restrictivas.
 - Problemas hormonales u orgánicos.
 - Efectos secundarios de algunos medicamentos.
- **Tratamiento:** El tratamiento suele centrarse en terapia sexual, **educación sexual** y ajuste de medicamentos cuando es necesario.

Eyacuación retrógrada. Qué es y cuándo preocuparse

La **eyacuación retrógrada** ocurre cuando el semen se dirige hacia la vejiga en lugar de salir por la uretra durante el orgasmo. Aunque no representa un riesgo para la salud, puede afectar la fertilidad.

- **Síntomas**
 - Poca o nula expulsión de semen.
 - Orina con aspecto turbio después del orgasmo.
- **Causas**
 - Daño en nervios por diabetes u otras enfermedades.
 - Cirugías en próstata o vejiga.
 - Algunos medicamentos.
- **Tratamiento:** Generalmente no requiere tratamiento, salvo en casos de infertilidad, donde el médico puede ajustar medicación o explorar alternativas reproductivas.

Importancia de tratar las disfunciones sexuales masculinas

Atender la **salud sexual masculina** es fundamental para mejorar la calidad de vida, la autoestima y las relaciones de pareja.

Buscar ayuda profesional permite:

- Identificar la causa real del problema.
- Mejorar el rendimiento sexual de forma saludable.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Recuperar la confianza personal.

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