

Disfunciones sexuales femeninas

Es más común de lo que parece. Muchas mujeres experimentan problemas en su vida sexual, ya sean temporales o persistentes. Reconocer y hablar sobre estas disfunciones sexuales femeninas es el primer paso para encontrar una solución. Lejos de ser algo vergonzoso, son afecciones tratables que pueden ser causadas por factores físicos, psicológicos o una combinación de ambos.

Este artículo es una guía completa para entender los principales trastornos sexuales en la mujer.

Tipos de disfunciones sexuales femeninas

Los **problemas sexuales femeninos** pueden manifestarse de diferentes maneras y a menudo se clasifican en los siguientes tipos:

- **Trastornos del deseo sexual:** Cuando el interés o las fantasías sexuales están ausentes o son muy bajos.
- **Trastornos del orgasmo:** Dificultad o incapacidad para alcanzar el orgasmo.
- **Trastornos por dolor:** Molestias o dolor persistente durante las relaciones sexuales.
- **Trastornos de la excitación:** Falta de respuesta física a la estimulación sexual, como la sequedad vaginal.

A continuación, profundizamos en cada uno de estos problemas.

Falta de deseo sexual: Causas y soluciones

La **falta de deseo sexual** es la ausencia de interés o excitación. Se diferencia de otros problemas en que no hay un impulso inicial, lo que a menudo genera angustia.

Tipos:

- **Primaria:** La mujer nunca ha experimentado deseo.
- **Secundaria:** El deseo se pierde en algún momento de la vida.
- **Global:** La falta de deseo es total, sin importar la situación o la pareja.
- **Selectiva:** La pérdida del deseo ocurre solo con determinadas parejas o prácticas.

Causas:

- **Físicas:** Depresión, estrés crónico, consumo de ciertos fármacos (antidepresivos, ansiolíticos), tabaquismo, alcoholismo, diabetes u obesidad.
- **Psicológicas:** Son las más frecuentes. Incluyen la sobrecarga de tareas, miedos a la intimidad, experiencias sexuales traumáticas, una educación sexual restrictiva o la presión por complacer a la pareja.

¿Cómo abordarlo?

- **Comunicación:** Habla con tu pareja sobre lo que te gusta y lo que no.
- **Ambiente:** Rompe con la rutina. Crea un ambiente que fomente la intimidad.
- **Cuidado personal:** Una buena alimentación y el ejercicio físico influyen en cómo te sientes contigo misma.
- **Consulta profesional:** Si la falta de deseo es persistente, es recomendable consultar con un sexólogo o terapeuta para descartar problemas físicos y explorar las causas psicológicas.

Anorgasmia: ¿Qué es y por qué ocurre?

La **anorgasmia** es la dificultad o incapacidad de una mujer para alcanzar el orgasmo, a pesar de tener una excitación adecuada. Es un problema común y, en la mayoría de los casos, tiene un origen psicológico.

Tipos:

- **Anorgasmia primaria:** La mujer nunca ha tenido un orgasmo en su vida.
- **Anorgasmia secundaria:** Ha tenido orgasmos en el pasado, pero ha dejado de experimentarlos.
- **Anorgasmia situacional:** Solo puede alcanzar el orgasmo en situaciones específicas o con una estimulación determinada (por ejemplo, solo con estimulación del clítoris y no con el coito).

Causas:

- **Psicológicas:** Falta de conocimiento del propio cuerpo, presión por rendir, traumas pasados o problemas en la relación de pareja.
- **Físicas:** Determinados fármacos, cambios hormonales o enfermedades.

Vaginismo: Síntomas, causas y tratamiento

El **vaginismo** es la contracción involuntaria y dolorosa de los músculos que rodean la vagina. Este espasmo puede hacer que la penetración (sexual o médica) sea muy difícil o imposible, a pesar de que la mujer lo desee.

Síntomas:

- Dolor, ardor o picor durante los intentos de penetración.
- Dificultad o imposibilidad para insertar tampones o realizar un examen ginecológico.
- Tensión muscular vaginal durante las relaciones sexuales.

Causas:

- **Psicológicas:** Suelen ser las más frecuentes. Miedo al dolor, experiencias sexuales negativas, traumas o una educación sexual restrictiva.
- **Físicas:** Himen rígido, infecciones (micosis), endometriosis u otras lesiones.

Tratamiento:

El **tratamiento del vaginismo** requiere un enfoque multidisciplinar. Se suele combinar **terapia sexual**, fisioterapia pélvica y el uso de dilatadores vaginales para desensibilizar los músculos y recuperar el control.

Dispareunia y sequedad vaginal: El dolor en la relación sexual

La **dispareunia** es el dolor genital que se siente de forma recurrente durante o después de la penetración. Es un problema que afecta a la calidad de vida sexual y a menudo está relacionado con la **sequedad vaginal**, que es la falta de lubricación natural.

Causas:

- **Dispareunia:** Puede ser causada por infecciones (cistitis, herpes), lesiones después del parto, o tener un origen psicológico (miedo al dolor).
- **Sequedad vaginal:** Suele deberse a cambios hormonales (menopausia, embarazo, lactancia), ciertos fármacos, o el consumo de alcohol y tabaco.

Tratamiento

- Para la sequedad, se recomiendan **lubricantes a base de agua**.
- Para la dispareunia, el tratamiento depende de la causa. Puede incluir el uso de lubricantes, terapias específicas o medicación si hay una infección de por medio.

Frigidez: Un concepto desactualizado

La **frigidez** es un término que hoy en día se considera obsoleto en sexología. Se usaba para describir a una mujer que supuestamente no tenía deseo sexual ni podía disfrutar de las relaciones. En la actualidad, este concepto es impreciso y se prefiere hablar de problemas específicos como la **falta de deseo sexual** o la **anorgasmia**.

Tratamiento:

El tratamiento para los problemas que antes se englobaban en la "frigidez" requiere un diagnóstico preciso de la causa (fisiológica o psicológica) y, a menudo, una combinación de terapia, educación sexual y, si es necesario, medicación.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 3 Septiembre 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 3 Septiembre 2025