

Disfunciones sexuales masculinas

Los problemas sexuales en los hombres son mucho más comunes de lo que se piensa y, aunque pueden ser temas difíciles de abordar, tienen tratamiento. Las disfunciones sexuales masculinas no solo afectan la vida íntima, sino también la autoestima y la autopercepción, influyendo directamente en la relación con uno mismo y con la pareja. Este artículo es una guía completa para entender los tipos más frecuentes de disfunciones sexuales en el hombre, sus causas y las opciones de tratamiento disponibles.

¿Qué son las disfunciones sexuales masculinas?

Las **disfunciones sexuales masculinas** son problemas de salud con causas multifactoriales: pueden ser físicas, psicológicas o una combinación de ambas. Es fundamental reconocer que no son un fracaso personal, sino una condición médica que puede ser tratada.

Es común que ciertos problemas aparezcan en etapas concretas de la vida, como la **eyaculación precoz** en la juventud o la **disfunción eréctil** en edades más avanzadas. Sin embargo, en todos los casos, el primer paso es desterrar los prejuicios en torno al "rendimiento masculino" y buscar información fiable.

Tipos de disfunciones sexuales masculinas

A continuación, se detallan los principales **problemas sexuales masculinos**:

- **Disfunción Eréctil:** Incapacidad para lograr o mantener una erección que permita una relación sexual satisfactoria.
- Trastornos de la Eyaculación:
 - **Eyaculación precoz:** Eyaculación sin control, prematura.
 - **Eyaculación retardada:** Dificultad o incapacidad para eyacular, a pesar de la excitación.
 - **Eyaculación retrógrada:** El semen entra a la vejiga en lugar de salir.

Disfunción Eréctil: Causas, síntomas y tratamientos

La **disfunción eréctil** (DE) es un problema frecuente. Se define como la incapacidad de lograr o mantener una erección lo suficientemente fuerte para la penetración y el coito. Es normal experimentarla ocasionalmente, pero se considera un problema cuando ocurre de forma recurrente.

Causas: La mayoría de los casos de DE tienen un origen psicológico. Los pensamientos y las emociones pueden inhibir la erección, como:

- Ansiedad por el rendimiento.
- Miedo al rechazo de la pareja.
- Falta de comunicación en la relación.
- Creencias negativas sobre la sexualidad.
- También puede tener causas físicas como enfermedades (diabetes), lesiones o el consumo de ciertos fármacos.

Tratamiento: El tratamiento más eficaz es la **terapia sexual**, siempre y cuando se hayan descartado causas orgánicas con una revisión médica. En algunos casos, el médico puede prescribir medicamentos, pero estos deben usarse bajo supervisión profesional. Un estilo de vida saludable y el apoyo psicológico son fundamentales.

Eyacuación precoz: Causas y abordaje

La **eyacuación precoz** (EP) es la disfunción sexual masculina más común. Se caracteriza por una eyacuación prematura y sin control que impide una relación sexual satisfactoria.

Tipos de eyacuación precoz:

- **Primaria:** Ha estado presente durante toda la vida sexual.
- **Secundaria:** Aparece en un momento determinado de la vida, a menudo relacionada con la disfunción eréctil.

¿Qué hacer?

- **Control de la ansiedad:** Es crucial relajarse y disfrutar del sexo más allá del coito.
- **Terapia sexual:** Buscar ayuda profesional es la opción más recomendada para desarrollar estrategias de control y abordar las causas psicológicas.
- **Autoconocimiento:** Aprender a reconocer las señales del cuerpo antes de eyacular.

Eyacuación retardada: Causas y tratamiento

La **eyacuación retardada** es la dificultad o incapacidad de eyacular a pesar de tener excitación y mantener una erección prolongada.

Causas:

- **Orgánicas:** Obstrucciones, problemas hormonales.
- **Psicológicas:** Falta de concentración, miedo a dejar embarazada a la pareja o creencias religiosas restrictivas sobre la sexualidad.
- **Farmacológicas:** Ciertos medicamentos pueden tener este efecto secundario.

Tratamiento: El tratamiento se enfoca en la **terapia sexológica**, que busca derribar ideas erróneas y enseñar ejercicios de desensibilización progresiva y estimulación con distracción para ayudar al hombre a recuperar el reflejo eyaculatorio.

Eyaculación retrógrada: Qué es y por qué no es peligrosa

La **eyaculación retrógrada** ocurre cuando el semen, en lugar de salir por el pene, entra a la vejiga durante el orgasmo. Aunque no es peligrosa, puede causar infertilidad.

Síntomas:

- Muy poca o nula emisión de semen durante el orgasmo.
- Orina turbia después de la eyaculación.

Causas:

- **Daños nerviosos:** Consecuencia de enfermedades como la diabetes mal controlada o la esclerosis múltiple.
- **Cirugías:** Procedimientos en la próstata o la vejiga pueden afectar los nervios y músculos.
- **Medicamentos:** Algunos fármacos para la próstata, la hipertensión o problemas psiquiátricos.

Tratamiento: La eyaculación retrógrada no suele requerir tratamiento a menos que el hombre busque fertilidad. En ese caso, el médico puede ajustar la medicación o explorar otras opciones.

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