



KAISER PERMANENTE®

Causas físicas y psicológicas de los problemas sexuales de las mujeres

(Physical and Psychological Causes of Women's Sexual Problems)

Aunque todas las mujeres tienen una capacidad natural para disfrutar las actividades sexuales, algunas veces no las disfrutan por una variedad de razones. De hecho, tener dificultad para excitarse sexualmente o tener dificultad para alcanzar el orgasmo es bastante común. Una falta de libido es también común. Esto significa que se tiene menos interés en las relaciones sexuales de lo que se tenía antes, o no se tiene interés en las relaciones sexuales en absoluto.

Hay algunos factores físicos de salud que pueden afectar la respuesta sexual de una mujer. Tales factores pueden incluir: fatiga, el efecto de una droga, uso de alcohol, diabetes o una lesión de la médula espinal. La forma particular de la anatomía de una mujer puede también dificultar o en algunos casos, hacer dolorosas las relaciones sexuales. Aún más, la respuesta sexual de cada individuo puede ser afectada por la época del mes o por su edad, como resultado de los cambios de los niveles hormonales.

Además de estos factores físicos, el tener problemas para disfrutar las relaciones sexuales puede estar conectados con factores-no-físicos-o psicológicos. Tales factores pueden incluir tensión emocional-particularmente en lo que corresponde a la relación, falta de autoestima, anticonceptivos, falta de privacidad o de tiempo para hacer el amor, o ansiedad acerca del desempeño sexual. Todos estos factores pueden contribuir a la falta de libido o a la dificultad para alcanzar un orgasmo.

Si una mujer no experimenta un orgasmo, usualmente quiere decir que hay factores psicológicos o físicos que tienen que ser determinados o que hay técnicas físicas que hay que aprender. El conocer más acerca de su propia respuesta sexual le ayudará a una mujer a aprender cómo alcanzar el orgasmo.

El cuerpo de una mujer está fuertemente afectado por su estado mental. Si los valores religiosos o sociales le dificultan a una mujer el aceptar sus deseos o acciones, puede ser incapaz de disfrutar las relaciones sexuales o puede tener

sentimientos mixtos acerca de su sexualidad. Con estos conflictos, puede que su cuerpo simplemente no responda. El explorar y aceptar sus sentimientos acerca de la sexualidad y el reducir la tensión en su vida o en su relación puede ayudarle a una mujer a disfrutar más el sexo.

Un requisito básico en cualquier relación sexual es la comunicación abierta de la pareja. Esto es particularmente importante para las mujeres, ya que muchas respuestas físicas femeninas son más sutiles y no se pueden ver tan fácilmente como la erección o eyaculación obvia en un hombre. Algunas señas de excitación sexual en las mujeres son erección de los pezones y mayor sensibilidad en los mismos, hinchazón de la vulva (o en los labios vaginales), aumento de secreciones y abertura de la vagina. Es importante para una mujer decirle a su pareja lo que le gusta y no le gusta sexualmente y es igualmente importante para su compañero el ser sensitivo y atento.

Muchas mujeres no pueden alcanzar el orgasmo solamente a través de las relaciones sexuales. Después de estar excitadas físicamente, pueden necesitar estímulo directo del clítoris, ya sea manual u oralmente o a través de una posición específica durante el acto sexual. El explorar la respuesta de su cuerpo a través de la masturbación puede ayudarle a una mujer a aprender más acerca de qué le funciona y luego, ella puede enseñarle a su compañero cuáles son sus necesidades. Con un compañero comprensivo, muchas mujeres que anteriormente no podían disfrutar del sexo, pueden experimentar gran placer.

Si le preocupa que un problema físico o una droga pueda estar interfiriendo con su capacidad para disfrutar las relaciones sexuales o alcanzar el orgasmo, comente esto con su doctor o con su proveedor de salud. Si cree que el problema es más de naturaleza psicológica, tal vez quiera pensar en programar una cita con el Departamento de Psiquiatría en su establecimiento local de Kaiser Permanente.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliqué el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y

Kaiser Permanente.

- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7509s