

PATIENT EDUCATION



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

La Salud de la Mujer • SP072

Su salud sexual

Las relaciones sexuales son una parte normal y saludable de la vida. Sin embargo, muchas mujeres tienen problemas con las relaciones sexuales en algún momento en sus vidas. Si está teniendo problemas con las relaciones sexuales, y eso le preocupa o le causa angustia, probablemente desee encontrar una solución. Algunos problemas sexuales se pueden resolver por su cuenta o con su pareja. En otros, es buena idea acudir a un profesional de atención médica.

Este folleto explica

- *cómo responde la mujer durante las relaciones sexuales*
- *los tipos y las causas de problemas sexuales*
- *consejos sobre cómo puede ayudarse*
- *cuándo debe acudir a un profesional de atención médica y qué puede esperar durante la visita*
- *los tratamientos que pueden ayudar*

Respuesta sexual

Mucha gente cree que las relaciones sexuales comienzan con el deseo, lo que lleva a la excitación sexual y después el **orgasmo**. Aunque este puede ser el caso para los hombres, algunos estudios indican que las respuestas sexuales de las mujeres son más complejas. Para muchas mujeres, el deseo físico no siempre es el punto inicial. Una mujer puede sentirse motivada a tener relaciones sexuales como una manera de sentirse cerca de su pareja o revelar sus sentimientos. El deseo físico de las relaciones sexuales es posible que no ocurra hasta después de que haya comenzado la actividad sexual.

Una mujer podría no estar motivada a tener relaciones sexuales si la situación la hace sentir incómoda, o si se siente insegura. No responder sexualmente puede ser la manera en que su cuerpo le dice que detenga la actividad.

Además, muchas mujeres dicen que se sienten satisfechas aun si no tienen un orgasmo durante las relaciones sexuales. Los aspectos físicos y emocionales de las relaciones sexuales le brindan placer incluso si no ocurre el orgasmo.

No tener orgasmos es inquietante, sin embargo, para algunas mujeres. Puede ser difícil tener orgasmos

con las relaciones sexuales solamente. Muchas mujeres necesitan más estimulación que las relaciones sexuales proporcionan, como besos, caricias, y tocar las áreas sensibles, como los senos y el **clítoris**, para tener un orgasmo. Es importante que ambos miembros de la pareja entiendan que las relaciones sexuales incluyen otras actividades además del **coito sexual**.

Causas de problemas sexuales

Los problemas sexuales son comunes. Un cálculo indica que el 40% de las mujeres en Estados Unidos tienen un problema sexual. Los problemas con las relaciones sexuales pueden tener muchas causas.

Edad

La **libido** de una mujer (otro término para el interés y el deseo por las relaciones sexuales) y la actividad sexual a veces disminuyen con la edad. Este descenso es normal y generalmente no es causa de preocupación. Sin embargo, pueden surgir problemas si un miembro de la pareja desea tener relaciones sexuales más a menudo que el otro miembro. Ambos deben hablar con franqueza acerca de estos cambios normales y cómo cada uno puede complacer al otro.

Cambios hormonales

Las etapas y los sucesos normales en la vida de una mujer pueden afectar su interés y respuesta a las relaciones sexuales. Durante el embarazo o la **menopausia**, el interés de la mujer por las relaciones sexuales puede aumentar, disminuir o fluctuar. Muchas mujeres se percatan de estos cambios durante el ciclo menstrual. Los estudios señalan que algunos de estos cambios se deben a los cambios en los niveles hormonales de la mujer.

Los **andrógenos** y el **estrógeno** son **hormonas** que se cree que desempeñan una función vital en las reacciones sexuales de la mujer. Cuando disminuyen los niveles de los andrógenos, el deseo y la excitación sexual se pueden reducir. El nivel de los andrógenos se puede reducir debido a la extracción quirúrgica de los ovarios, el uso de píldoras anticonceptivas y ciertos medicamentos, así como por los efectos de algunas enfermedades. Niveles reducidos de estrógeno (como durante la **perimenopausia** y menopausia) pueden causar resequedad vaginal y producir dolor durante el coito sexual.

Otras causas

Algunas enfermedades y muchos medicamentos pueden interferir en las relaciones sexuales. El estrés puede ser un factor importante. Los problemas de relaciones que tenga con su pareja pueden afectar las relaciones sexuales. Las experiencias negativas a menudo contribuyen a los problemas sexuales. También pueden ocurrir problemas sexuales debido a **depresión** y ansiedad.

Tipos de problemas sexuales

La "disfunción sexual femenina" es un término general para un problema de interés en las relaciones sexuales

o de respuesta a las mismas. Conocer los distintos tipos de problemas sexuales comunes puede ser útil. Los problemas sexuales se clasifican en cuatro categorías que a menudo pueden ocurrir simultáneamente:

1. Problemas de libido
2. Problemas de excitación
3. Problemas orgásmicos
4. Trastorno de dolor sexual

Problemas de libido

La falta de libido (o deseo) es la preocupación más común de índole sexual que notifican las mujeres. El deseo sexual que a menudo está presente en las relaciones nuevas tiende a disminuir con el tiempo. La falta de deseo antes de las relaciones sexuales es normal para algunas mujeres. Es posible que no sientan deseos de tener relaciones sexuales hasta que comienza la actividad sexual y se excitan. La falta de libido se considera un trastorno cuando la mujer:

- no quiere participar en ningún tipo de actividad sexual, ni siquiera **masturbación**
- no tiene (o tiene muy pocos) pensamientos sexuales o fantasías
- está preocupada o consternada sobre estos asuntos

Problemas de excitación

Excitación es el nombre que se les dan a los cambios físicos y emocionales que ocurren en el cuerpo debido a la estimulación sexual. En las mujeres, ocurren los siguientes cambios durante la excitación:

- Sube la **presión arterial**.
- Aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura.
- Los pezones, los **labios vaginales** y el clítoris se llenan de sangre y se vuelven más sensibles.
- La vagina se lubrica y expande.

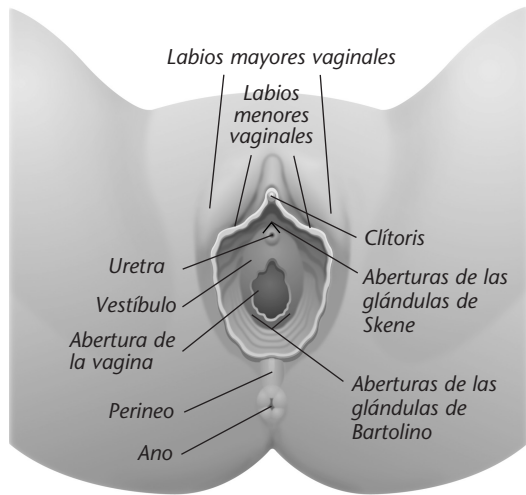
La excitación puede verse afectada por muchos factores, como debido a medicamentos, alcohol, fumar, uso ilegal de drogas y padecimientos médicos. La ansiedad, el estrés, los problemas con su pareja y las experiencias sexuales negativas del pasado también pueden producir dificultad con la excitación.

Hay distintos tipos de trastornos de la excitación. En algunas mujeres con trastornos de la excitación no ocurre la excitación mental ni física de las relaciones sexuales. Algunas pueden sentir solo excitación mental, pero no una respuesta física, o viceversa. A otras les puede disgustar la sensación de la excitación o pueden sentirse indiferente ante ella. Los trastornos de la excitación a menudo coinciden con los trastornos de la libido.

Problemas orgásmicos

Las mujeres a veces tienen dificultad para tener un orgasmo. No tener un orgasmo durante la actividad

Genitales externos de la mujer



La parte externa del área genital de la mujer se llama vulva. Los labios vaginales externos de la vulva se llaman labios mayores. Los labios vaginales internos se llaman labios menores. El clítoris se encuentra en la parte superior de los labios internos. En la mayoría de las mujeres, el clítoris es el centro de placer sexual. Está parcialmente cubierto por un pliegue de tejido que se llama capucha. El perineo es el área entre el ano y la vagina. El vestíbulo es el área alrededor de la entrada de la vagina. Inmediatamente dentro del vestíbulo se encuentran las aberturas de las glándulas que producen la lubricación.

sexual puede que no sea un problema. Compartir su amor y tener una relación íntima con su pareja sin tener un orgasmo satisface a muchas mujeres. Sin embargo, otras pueden creer que el no tener un orgasmo es un problema y pueden querer buscar una solución.

Es posible que las mujeres con trastornos orgásmicos nunca hayan tenido un orgasmo durante los encuentros sexuales o tuvieron orgasmos en algún momento pero han dejado de hacerlo, a pesar de una excitación sexual saludable. La intensidad del orgasmo puede haber disminuido, lo cual podría ocurrir con la edad. Un problema común es cuando una mujer puede tener orgasmos durante la masturbación pero no con su pareja. Aunque esto no se considera un trastorno, comunicarle a su pareja sobre las actividades que le producen un orgasmo puede ser útil para ella.

Los trastornos orgásmicos pueden ocurrir debido a una imagen negativa del cuerpo o temor a perder el control. También cuando una mujer no confía en su pareja. Es común que en las mujeres que no tienen orgasmos tengan problemas de excitación.

Trastorno de dolor sexual

El dolor sexual puede ser un padecimiento crónico o de corto plazo. El dolor que ocurre durante las actividades sexuales sin el coito sexual se llama "trastorno de dolor sexual sin coito". El dolor durante el coito sexual se

denomina **dispareunia** y es el tipo de dolor que ocurre durante las siguientes situaciones:

- Durante la penetración parcial o completa en la vagina
- Durante la fricción del pene en la vagina
- Al orinar después de las relaciones sexuales

La mayoría de las mujeres sexualmente activas han tenido dolor durante las relaciones sexuales en algún momento en la vida. Si esto sucede a menudo o es intenso, la mujer debe acudir a su profesional de atención médica.

Cómo ayudarse a sí misma

Los problemas con las relaciones sexuales solo son inquietantes si le causan angustia o preocupación. Es posible que el problema sexual no afecte su vida de ninguna manera. Sin embargo, si afecta su bienestar y la relación con su pareja, y le preocupan estos sentimientos, es posible que quiera encontrar una solución.

Son muchas las cosas que puede hacer sola o con su pareja para abordar un problema sexual. Infórmese. Acuda a una biblioteca o librería para obtener libros sobre las relaciones sexuales. Aprenda sobre su cuerpo y cómo funciona. Tenga en cuenta que las relaciones sexuales para ambos miembros de la pareja pueden consistir en actividades en las que no ocurre el coito sexual, como con el sexo oral, estimulación manual con la pareja y masturbación con y sin su pareja. Pruebe realizando actividades sensuales pero no sexuales, como el masaje. Hable con su pareja sobre lo que le gusta y no le gusta. Tener una conversación franca y honesta puede motivar un mayor entendimiento y ayudar a solucionar conflictos. Aprenda a separar las relaciones sexuales del estrés. Por ejemplo, las parejas con problemas de fertilidad pueden tratar de tener relaciones sexuales simplemente por el placer y la intimidad que brinda en lugar de lograr un embarazo.

Fumar, y el uso de alcohol y drogas pueden afectar la respuesta sexual tanto de las mujeres como de los hombres. Fumar puede reducir el flujo de sangre a los órganos sexuales y causar problemas de excitación. El alcohol y las drogas afectan la manera en que responde el cuerpo. Un buen paso inicial para abordar los problemas sexuales es dejar de fumar, de usar alcohol o drogas, o limitar esos hábitos.

Antes de que acuda a su profesional de atención médica sobre sus inquietudes sexuales, puede intentar primero algunos de estos consejos.

Sugerencias para lograr mayor libido

- Aborde los problemas de las relaciones personales y actúe para resolverlos, así como las tensiones y los malentendidos sobre las relaciones sexuales y los demás problemas que puedan estar afectando a usted y su pareja.
- Enfóquese menos en el coito sexual y más en la intimidad.
- Mejore sus conocimientos y aptitudes sobre las relaciones sexuales.

- Dedique tiempo a la actividad sexual y manténgase centrada en lo que le permite a cada uno disfrutar y les produce placer.

Sugerencias para aumentar la excitación sexual

- Descanse.
- Dedique más tiempo a las caricias.
- Use un lubricante vaginal para tratar la resequedad.
- Haga **ejercicios de Kegel** (contracción y relajación de los músculos pélvicos).
- No fume.

Sugerencias para lograr un orgasmo

- Aumente la estimulación sexual.
- Pruebe usando juguetes sexuales.
- Use imágenes mentales y la fantasía.

Sugerencias para reducir el dolor

- Pruebe distintas posturas o actividades sexuales sin tener coito.
- Permita que transcurra suficiente tiempo para lograr la excitación antes de la penetración.
- Use un lubricante.
- Vacíe la vejiga antes de tener relaciones sexuales.
- Báñese con agua tibia en la bañera (tina).

Cuándo acudir a su profesional de atención médica

Si ha probado estos consejos que puede hacer por su cuenta y todavía tiene algún problema que le causa angustia, acuda a su profesional de atención médica. Si dicho profesional no le pregunta sobre las relaciones sexuales, mencione usted el tema. Para algunas mujeres puede ser difícil o vergonzoso hablar con sus profesionales de atención médica sobre las relaciones sexuales. Hablar honestamente sobre este tema, sin embargo, ayudará a que dicho profesional sepa cómo ayudarla. Es útil exponer el tema al principio de la visita. Puede comenzar con un comentario como:

- “Estoy un poco preocupada sobre mi vida sexual”.
- “No disfruto de las relaciones sexuales como lo hacía antes”.
- “Me estado sintiendo triste últimamente; mi pareja se queja de que nunca quiero tener relaciones sexuales”.

Escribir en un registro diario sus síntomas puede ser útil (consulte el cuadro “Cómo usar un registro diario”). Puede ser más específica cuando hable sobre sus síntomas y los cambios que ha observado si usa un registro diario. Use sus notas para hablar con su profesional de atención médica sobre sus síntomas:

- “Es doloroso cuando tengo relaciones sexuales”.
- “Tengo problemas de resequedad vaginal”.

- “Es doloroso orinar después de las relaciones sexuales”.
- “Antes podía tener orgasmos, pero ahora no”. “¿Por qué está sucediendo esto?”

Aquí hay otras preguntas que puede hacer:

- “Últimamente he tenido problemas con la intimidad. ¿Qué puedo hacer?”
- “No me interesa tener relaciones sexuales. ¿Tiene algún consejo?”
- “La edad ha afectado mi vida amorosa. ¿Puedo remediarlo?”

Qué puede esperar en la visita

El profesional de atención médica le hará muchas preguntas sobre su salud física y mental. Sea honesta. Algunas preguntas están dirigidas a experiencias sexuales pasadas. Le podría preguntar sobre algún acto de violación y abuso sexual. Puede ser difícil responder a estas preguntas. Ser honesta sobre su pasado, sin embargo, puede proporcionar información importante sobre la causa de su problema.

Podría tener un examen físico y **examen pélvico**. Si tiene dolor durante el coito, su proveedor de atención médica podría tratar de recrear el dolor palpándola. Esto puede ayudar a encontrar la causa. Según sus síntomas se podría hacer un análisis de sangre para medir los niveles hormonales. A veces, un desequilibrio hormonal puede causar problemas sexuales.

Cómo usar un registro diario

Trate de llevar un registro durante 1 mes de los siguientes aspectos de su actividad sexual. Puede traer un registro de síntomas cuando acuda a su profesional de atención médica.

- Durante el coito sexual
 - Número de intentos _____
 - Molestia _____
 - Resequedad _____
- Deseo
 - Cantidad de veces que quiso tener relaciones sexuales _____
 - Nivel de deseo (alto o bajo) _____
- Satisfacción
 - Nivel (alto o bajo) _____
- Estimulación
 - Orgasmo (sí o no) _____
 - Estimulación del clítoris (buena o mala) _____

Tratamientos que pueden ayudar

Para cada tipo de disfunción sexual femenina hay un tratamiento distinto. Dado que algunos problemas sexuales pueden ocurrir simultáneamente, el tratamiento puede ser complejo. También pueden requerir varios intentos. Tenga paciencia. Reciba tratamiento desde un principio. Cuanto más tiempo espere, más difícil será tratar el problema.

En primer lugar, pídale a su profesional de atención médica que le explique más sobre su cuerpo y la sexualidad. Es posible que le pidan cambiar la manera en que tiene relaciones sexuales. Algunos de los medicamentos que usa podrían ser la causa del problema por lo que es posible que el profesional de atención médica quiera cambiarlos. Si tiene un desequilibrio hormonal, hay medicamentos que puede tomar. Las mujeres con resequedad vaginal debido a una disminución de estrógeno se pueden beneficiar de la terapia de estrógeno. Si se sospecha un problema médico, es posible que necesite acudir a otro tipo de médico o especialista para recibir tratamiento. En casos raros, se podría recurrir a una cirugía.

Le podrían recomendar acudir a un terapeuta sexual, aun si también recibe tratamiento médico. Los terapeutas sexuales ayudan a las personas a lidiar con distintos aspectos de los trastornos sexuales, como los aspectos emocionales, físicos e interpersonales. Se podría recomendar sesiones de terapia en pareja para tratar los asuntos interpersonales. La terapia individual puede también reforzar la confianza sexual ayudándola a entender cómo las experiencias pasadas pueden afectar su sexualidad en el presente.

Por último...

Las relaciones sexuales pueden ser una parte placentera de su vida. Si tiene alguna preocupación de índole sexual, aprenda todo lo que pueda sobre las relaciones sexuales y pruebe distintas maneras para solucionar el problema usted misma. Si todavía tiene problemas, su profesional de atención médica puede ayudarla.

Glosario

Andrógeno: Hormonas esteroideas que produce la glándula suprarrenal o los ovarios y que promueven las características masculinas, como el crecimiento de barba y la gravedad de la voz.

Clítoris: Órgano ubicado cerca de la entrada de la vagina que es la fuente de excitación sexual de la mujer.

Coito sexual: Acto de penetración del pene masculino en la vagina de la mujer (también se denomina “tener relaciones sexuales” o “hacer el amor”).

Depresión: Sensación de tristeza durante períodos de por lo menos 2 semanas.

Dispareunia: Dolor durante el coito sexual.

Ejercicios de Kegel: Ejercicios del músculo pélvico para fortalecer el control de la vejiga y los intestinos y ayudar con el funcionamiento sexual.

Estrógeno: Hormona femenina que se produce en los ovarios.

Examen pélvico: Examen físico de los órganos reproductores de la mujer.

Hormonas: Sustancias que produce el cuerpo para regular las funciones de diversos órganos.

Labios vaginales: Pliegues de piel a cada lado de la abertura de la vagina.

Libido: Deseo o interés en las relaciones sexuales; impulso sexual.

Masturbación: Estimulación de los genitales por la propia persona que generalmente produce un orgasmo.

Menopausia: Período en la vida de la mujer cuando cesa la menstruación; se define como la ausencia de períodos menstruales durante 1 año.

Orgasmo: Clímax de la excitación sexual.

Perimenopausia: Período antes de la menopausia que por lo general comprende entre los 45 años y 55 años de edad.

Presión arterial: Medida de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor julio del 2017 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists

409 12th Street, SW

PO Box 96920

Washington, DC 20090-6920