

DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

Los médicos lo llaman "disfunción sexual" cuando usted tiene problemas relacionados con el sexo. Tanto el hombre como la mujer la pueden tener. Existen cuatro tipos de problemas sexuales en la mujer.

* Trastornos del deseo-- Cuando usted no está interesada en tener sexo o tiene menos deseo de tener sexo del que tenía anteriormente.

* Trastornos del despertar-- Cuando usted no siente una respuesta sexual en su cuerpo o cuando no puede mantenerse excitada.

* Trastornos del orgasmo-- Cuando no puede lograr un orgasmo o tiene dolor durante el orgasmo.

* Trastornos que causan dolor durante el sexo-- Cuando usted tiene dolor durante o después de tener sexo.

CAUSAS DE LA DISFUNCIÓN SEXUAL

Muchas cosas pueden causar problemas en su vida sexual. Ciertos medicamentos tales como los contraceptivos orales y las drogas de quimioterapia, enfermedades tales como la diabetes o la presión arterial elevada, el uso excesivo de alcohol o las infecciones vaginales pueden causar problemas sexuales. La depresión, los problemas en las relaciones interpersonales o el abuso (actual o pasado) también pueden causar disfunción sexual.

Usted puede tener menos deseo durante el embarazo, inmediatamente después del parto o mientras está lactando. Después de la menopausia muchas mujeres sienten menos deseo sexual, tienen resequedad vaginal o dolor durante el coito (penetración del pene en la vagina) debido a la disminución de una hormona corporal llamada estrógeno.

El estrés de la vida cotidiana también puede afectar su capacidad para tener relaciones sexuales. Estar cansado por un día de trabajo fuerte o por cuidar niños pequeños puede afectar su deseo sexual. O usted puede estar aburrida por una rutina sexual que ha durado mucho tiempo.

Hasta un 70 % de las parejas tienen problemas sexuales en algún momento de su relación. La mayoría de las mujeres tendrán sexo que no las satisface en algún momento de su vida. Es-



Vida
FAMILIA

to no significa necesariamente que usted tiene un problema sexual.

Si no desea tener sexo o si el sexo que tiene nunca la satisface podría tener un problema sexual. Discuta sus inquietudes con el médico. Recuerde que cualquier cosa que usted le dice a su médico es privada y que el médico le puede ayudar a encontrar la razón y el posible tratamiento para su disfunción sexual.

¿Qué puedo hacer?

Si el deseo es el problema, trate de cambiar su rutina usual. Trate de tener sexo a distintas horas del día o de ensayar una posición sexual distinta.

Los trastornos del despertar con frecuencia pueden mejorar con el uso de una crema vaginal o de un lubricante sexual para la resequedad. Si usted ha atravesado por la menopausia hable con su médico acerca de tomar estrógeno

o de usar una crema con estrógeno.

Si usted tiene problemas para alcanzar un orgasmo es posible que no esté teniendo suficiente juego amoroso o estimulación antes de que comience el coito. La estimulación adicional con un vibrador antes de tener sexo con su pareja puede serle útil. Es posible que usted necesite frotarse o estimularse durante una hora antes de tener sexo. Muchas mujeres no tienen un orgasmo durante el coito. Si usted desea tener un orgasmo durante el coito usted o su pareja puede frotar suavemente el clítoris. La masturbación también puede serle útil ya que le puede ayudar a aprender qué técnicas funcionan mejor en usted.

Si usted está teniendo dolor durante el acto sexual ensaye posiciones diferentes. Cuando usted está encima tiene más control sobre la penetración y el movimiento. Vaciar su vejiga antes de tener sexo, usar lubricación adicional o tomar un baño de agua tibia antes de tener sexo pueden ayudar. Si aún tiene dolor durante el sexo hable con su médico. Existen varias causas para tener dolor durante el acto sexual, por lo tanto, hable con su médico. El médico le puede ayudar a encontrar la causa de su dolor y a decidir qué tratamiento es mejor para usted.