

Sexo

Estas son las cinco dificultades sexuales que los españoles nunca cuentan

En la época de mayor libertad sexual en nuestro país, nos sigue costando hablar de sexo. Los ginecólogos desvelan cuáles son las **dificultades sexuales** que más llamamos en sus consultas.

MARISA DEL BOSQUE

Actualizado Viernes, 4 noviembre 2022 - 16:04



Sexo y deseo:
por qué más de
la mitad de las
jóvenes ha tenido
relaciones sin
ganar

Así se liga
(presencialmente)
en 2022

Si tus amigos son
infeles, ¿cuidado
con tu pareja!,
tener aventuras
es contagioso

En una sociedad cada vez más permisiva y desinhibida en materia de **sexo** -un 35,1% de los adolescentes de 15 años afirma haber mantenido ya relaciones sexuales completas y de ellos el 10,3% lo hicieron por primera vez a los 13 años o antes, asegura un estudio del **Ministerio de Sanidad** sobre conducta sexual en España-, hablar de las **dificultades sexuales** [sigue siendo un tabú](#). Al menos, en las consultas de los **ginecólogos**, precisamente el lugar donde menos debería serlo.

Atrás han quedado hace tiempo las reticencias de las **mujeres** a acudir a este **especialista** de forma regular y planificada, pero lo que no parece tan lejano es la incomodidad que provoca hablar allí claro y sin tapujos sobre **sexo**. "Pocas veces alguien nos cuenta de manera espontánea cómo es su intimidad, somos nosotros, los **ginecólogos**, los que tenemos que preguntar y sacar a colación el tema. Todavía no se habla libremente de sexualidad", asegura la doctora [Marta Sánchez-Dehesa](#), jefa del equipo de ginecología en el **Policlínico HM IMI Toledo**. "Las [dificultades sexuales](#) se asocian con el **bienestar mental** y físico y con la satisfacción de la relación, pero rara vez se discuten con profesionales médicos, a las **mujeres** les cuesta mucho contártelas", señala.

Es algo que los **profesionales** empiezan a poner sobre la mesa. "Debemos ser conscientes cuando visitamos la clínica de nuestro médico de la importancia de compartir todo lo que nuestro cuerpo experimenta y, más concretamente, nuestra **vagina**. En la consulta [no puede haber miedos ni vergüenza](#), porque es la única forma de diagnosticar adecuadamente una afección, tratarla con medicamentos o, directamente, derivar a un especialista para abordar la situación", apunta [Belén Gómez](#), ginecóloga en el **Hospital Infanta Leonor**. Porque "prácticamente todos los problemas de dificultad en la **relaciones sexuales** tienen solución una vez caen en manos del **especialista** adecuado. Unos tardarán más tiempo, otros precisarán medicación o la unión de ginecólogos, psiquiatras y urólogos, pero casi el cien por cien se solucionará", asegura **Marta Sánchez-Dehesa**.

¿Por qué tanta reserva entonces? "Unas veces, por **vergüenza**. Otras, porque las mujeres consideran normales situaciones que no lo son en absoluto. Asumen lo que les pasa como algo **natural**, propio de su ciclo vital, sin pararse a pensar que tienen un **problema** y, lo que es más importante, sin ser conscientes de que pueden solucionarlo y mejorar considerablemente su **vida sexual**", explica la doctora **Sánchez-Dehesa**.

El vínculo estrés y deseo

Es una cuestión que no entiende de **géneros**. Diferentes en cuanto a la forma de acercarse al **sexo** -"El hombre piensa en ello de una manera más básica, más instintiva, y casi el doble de veces que la mujer (algunos estudios afirman que 18 veces frente a 10)", dice **Sánchez-Dehesa**- a la hora de plantear los problemas unos y otras suelen callar. "Solo un tercio de las **parejas** con dificultades acuden al **especialista**, y pueden pasar varios años hasta que deciden dar el paso. Eso es un problema en sí mismo, porque cuanto más tiempo pasa, más **difícil** de solucionar", dice la doctora.



SHUTTERSTOCK

Los problemas que no se cuentan

Buena parte de las **dificultades sexuales** que los españoles callan en las consultas están asociadas a la falta de deseo, que suele derivar en una merma de la sinceridad y la comunicación en la pareja. "No es algo esporádico, si no que puede darse de por vida", afirma **Sánchez-Dehesa**, "y en ocasiones el retorno es complicado". Estas son las cuestiones de las que más nos cuesta hablar.

- **Falta de deseo.** El gran problema -"Puede afectar hasta en un 50% de los casos a las mujeres y un 15% a los hombres", continúa la doctora- y el que muchas veces ni siquiera suele verse como tal. "El **estrés**, la depresión y la **ansiedad** afectan al deseo, pero también es cierto que este puede disminuir de forma progresiva con los años aunque se lleve una vida tranquila. Es frecuente que las mujeres pierdan las ganas por sus parejas, especialmente cuando llega la **menopausia**. Se debe a una