Lecciones básicas de salud

# Información básica sobre la salud sexual femenina

Durante muchos años, los médicos se enfocaban en la salud femenina principalmente en lo relacionado con su capacidad de participar en la actividad sexual y tener hijos. Sin embargo, gradualmente ha surgido una interpretación más integral de la sexualidad femenina, una que ahora reconoce que la salud sexual de las mujeres abarca toda la gama de factores necesarios para que las mujeres puedan tener una buena salud en general y consigan la felicidad.

De acuerdo con el American College of Obstetricians and Gynecologists, las discusiones acerca de la salud sexual deberían abordar los diversos temas que experimentan las mujeres a lo largo de su vida, desde la pubertad hasta la menopausia. El grupo sugiere que los ginecólogos/obstetras están en una posición ideal para generar conversaciones con las mujeres sobre temas que según la Organización Mundial de la Salud, son clave para obtener una buena salud sexual.

Entre los principales temas se encuentran la función sexual y el derecho de las mujeres a tener experiencias sexuales seguras y placenteras y relaciones libres de coerción, discriminación y violencia.

Cuando una mujer comprende cómo funciona su cuerpo tiene más posibilidades de sentirse cómoda con su propia sexualidad. El acceso a información correcta y confiable sobre la salud reproductiva, los anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual (ITSs), así como comprender la importancia de las relaciones sexuales en las que las mujeres se sientan seguras y empoderadas, son todos requisitos previos para una buena salud sexual.

Para mantener su salud sexual y mental, las mujeres deben aprender a identificar las relaciones tóxicas y llegar a sentirse lo suficientemente seguras, emocionalmente y económicamente, para abandonar parejas abusivas y poder afrontar las consecuencias que llegan con la disolución de estos vínculos.

Numerosos factores físicos pueden afectar la salud sexual femenina. Por ejemplo, los desequilibrios hormonales durante la menopausia pueden causar dolor durante el sexo, sequedad vaginal o reducir el deseo sexual de la mujer. Además las ITSs como la clamidia y la gonorrea, pueden llevar a desarrollar condiciones como la enfermedad de inflamación pélvica. También algunos medicamentos comunes, como los antidepresivos, pueden disparar efectos secundarios

sexuales.

Varios trastornos de salud, incluyendo la enfermedad cardiovascular, la diabetes, la esclerosis múltiple y la insuficiencia renal, así como otras cuestiones menores, como la preocupación laboral, económica u otros problemas personales que puedan experimentar en la casa, pueden causar disfunción sexual.

Varios factores psicológicos también pueden afectar la salud sexual femenina. Estos incluyen los mensajes contradictorios que las mujeres reciben sobre su sexualidad, sobre su imagen corporal y los roles de género, así como los efectos de la dinámica de poder social entre hombres y mujeres.

Abordar el tema de la salud sexual de las mujeres mayores también debe ser parte del esfuerzo integral para mejorar la salud física y emocional de las mujeres en general. El envejecimiento es una fase clave en la vida de la mujer que afecta su bienestar en todos los aspectos. Algunas mujeres mayores tal vez no sean conscientes de que mantenerse sexualmente activas puede ponerlas en riesgo de contraer VIH e ITSs, como herpes genitales. (En 2018, el 17% de los nuevos diagnósticos de casos de VIH fueron entre personas de 50 años y más).

Una buena salud sexual es un componente integral del bienestar físico y emocional de un individuo en general. Por esta razón, fomentar la salud sexual de las mujeres es una meta crucial que la sociedad debe tratar de alcanzar.

Last Reviewed: February 8, 2021

---

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/basics/lecciones-basicas-de-salud/informacion-basica-sobre-la-salud-sexual-femenina