



## Mi diccionario de las "disfunciones sexuales"

Ana María Caro - [www.amaturum.com](http://www.amaturum.com)

Ana María Caro Murillo

Octubre de 2015

<http://www.amaturum.com/mi-diccionario-de-las-disfunciones-sexuales/>

Hace poco publiqué una entrada en este blog acerca de mi trabajo como sexóloga ([www.amaturum.com/en-que-consiste-mi-trabajo-como-sexologa/](http://www.amaturum.com/en-que-consiste-mi-trabajo-como-sexologa/)), y en ella hablaba de que una de mis tareas es ocuparme de lo que los libros llaman **"disfunciones sexuales"**. Decía que es como las llaman los libros, pero no muchos sexólogos, que las consideramos **dificultades comunes**, no disfunciones. Así que se me ocurrió que igual hacía falta un **"diccionario"** que explicara esta discrepancia, que es mucho más que solo semántica.

Con este diccionario pretendo, más que definir todas y cada una de las mal llamadas disfunciones, **explicar los términos que usamos y las razones por las que los usamos**. También incluye, como todo diccionario, una definición de las dificultades más comunes, a sabiendas de que son definiciones operativas propias de la sexología sustantiva, y que igual no todo el mundo las comparte. A mí me interesan porque me sirven para trabajar y me explican bien los fenómenos por los que me consulta la gente. En esta primera entrega me ocuparé de las dificultades más habituales en los encuentros eróticos, y ya iré ampliando el alcance a otros temas como identidad, orientación, peculiaridades, etc.



## Las famosas "Disfunciones sexuales"

Ana María Caro - [www.amaturum.com](http://www.amaturum.com)

A muchos sexólogos no nos gusta el término **"disfunciones sexuales"** por varios motivos, especialmente porque la palabra **disfunción** se entiende como enfermedad, y no lo son, y porque no son sexuales, sino que habitualmente son **eróticas**, que es sólo una parte de lo que abarca la palabra **"sexual"** (esto puede parecer un purismo, pero no lo es, aunque ahora no me voy a meter en ello, prometo escribir en breve sobre esto tan interesante).

La palabra **disfunción** se asocia habitualmente **a enfermedad y a medicina**, porque no solemos usarla en ningún otro contexto. La Real Academia de la Lengua la define en su primera acepción como "desarreglo en el funcionamiento de algo o en la función que le corresponde"<sup>1</sup>. Si la usáramos así, podríamos por ejemplo llamar "disfunción eléctrica" a un cortocircuito en los cables de la cocina, o "disfunción mecánica" al estropicio del motor del coche que nos deja tirados en la carretera. Pero no. En el **imaginario colectivo**, disfunción es un término médico que significa enfermedad. Y la inmensa mayoría de los motivos que traen a las personas a las consultas no son enfermedades sino dificultades, derivadas de "disfunciones en los aprendizajes". Aprendizajes que ocurren a lo largo de toda la vida, no solo en sus primeras etapas.

El problema de usar una palabra que se asocia con enfermedad cuando no corresponde es que se convierte en una **etiqueta que amplifica el problema**. ¿Recuerdas el famoso "**efecto placebo**"? ¿Ese que explica que si crees que un fármaco o intervención va a tener un efecto positivo, lo tiene, al menos un poquito? Pues cuando usamos el término disfunción sexual en lugar de dificultad común entra en juego la palabra contraria a placebo, que es **nocebo** (no me la he inventado, lo prometo, existe). Viene del latín *noceo*, y significa "**te haré daño**", "**te perjudicaré**"<sup>2</sup>. O sea, en este contexto, significa que cuando una persona *piensa* que lo que tiene es una enfermedad, ese pensamiento incrementa el problema y le hace daño.

Esto sucede tanto al hablar de "disfunciones" como al nombrar una dificultad común con un término que es un **diagnóstico médico**. Por ejemplo, "anorgasmia". Etimológicamente, sería la ausencia de orgasmos. Pero no quiero ni imaginarme lo que significaría para mí que me dijeran: "**Tiene usted una anorgasmia**", cuando todo lo que me pasa es que no me conozco bien, y no sé realmente cómo dejarme llevar hasta el orgasmo, o que pienso que el orgasmo es una cosa cuando en realidad es otra. Igual me creo que necesito un milagro para superarlo, y no es así para nada.



Pero, ¿por qué insisto tanto en que no son enfermedades? Pues porque no lo son: en la inmensa mayoría de los casos no tienen un origen anatómico ni fisiológico que las explique, funcionan diferente en personas diferentes, y si rascamos un poquito casi siempre encontraremos **un mal aprendizaje o unas circunstancias vitales que las explican**. Y cuando corregimos esto que hemos encontrado, la dificultad suele desaparecer. Esto ocurre en la mayoría de las ocasiones, aunque no en todas, porque claramente sí hay algunos casos en que se trata de verdaderas disfunciones, quiero decir, de funcionamientos alterados por causas orgánicas. En esos casos, bienvenida la palabra disfunción. Entonces abordaremos el problema médico que la produce y/o la disfunción en sí misma, dependiendo del caso.

Entonces, ¿cómo llamamos a eso que lleva a tantos pacientes a las consultas? Pues por su nombre, **dificultades**, y su apellido, **comunes**. Dificultad para tener una erección, dificultad para eyacular cuando se quiere, dificultad para lubricar la vagina, dificultad para llegar al orgasmo, y así sucesivamente. Y comunes por dos razones: porque son verdaderamente comunes, es decir, habituales (mucho más de lo que se piensa, lo que pasa es que de esto no se habla), y porque son comunes a ambos miembros de la pareja, o sea que es algo que ocurre en la interacción entre los dos, no algo que sucede a uno sin que el otro tenga nada que ver.

Con todo esto no quiero decir para nada que se trate de problemas o dificultades banales o sin importancia, todo lo contrario. Sabemos perfectamente que son temas que generan gran **ansiedad y estrés, y que afectan mucho la calidad de vida de las personas y las parejas**. Justo por eso me interesa tanto que se entienda lo que son y se les dé el nombre adecuado, porque cuando conseguimos definir correctamente un problema ya tenemos buena parte de la solución. Y esto se ve claramente en las caras de los pacientes cuando **entienden que no son disfuncionales** y que su problema es susceptible de desaparecer. Tampoco significa que piense que no hace falta hacer una buena evaluación de las causas de las dificultades, por supuesto que hay que hacerla, pero con criterio sexológico y considerando siempre todos los factores implicados.

En el texto sobre mi trabajo publiqué este gráfico mencionando las dificultades más comunes que traen los pacientes a la consulta, si te parece, vamos a ver de qué se tratan. Voy a usar los *nombres disfuncionales*, entre comillas, porque entiendo que son los que mejor identificarás, y así de paso vamos cambiando el lenguaje:



**“Disfunción eréctil”:** dificultad para conseguir o mantener una **erección** durante el tiempo suficiente o con la turgencia suficiente para lograr una penetración satisfactoria para ambos miembros de la pareja. Está muy relacionada con la “ansiedad anticipatoria”, o pánico escénico, es decir, con el hecho de querer tener una erección pero tener miedo de no conseguirlo. Es que **la erección es más tímida de lo que parece**, y no le gusta que nadie esté pendiente de si llega o no. Puede tener causas orgánicas, especialmente vasculares, endocrinas, o relacionadas con algunos fármacos. Sobre este tema me gusta mucho un texto de Joserra Landarroitajauregi<sup>3</sup> que describe al pene como un mecanismo “diseñado para f@llar”.

**"Eyaculación precoz o retardada"**: dificultad para eyacular en el momento que sea aceptable y satisfactorio para ambos miembros de la pareja. Tiene mucho que ver con malos aprendizajes en las primeras masturbaciones, con los nervios por unas circunstancias inadecuadas y muchas veces con el temor a un embarazo no planeado, que puede terminar impidiendo eyacular. Raro muy raro que tenga causa orgánica en el caso de la precocidad, en su retraso ocasionalmente hay factores neurológicos o efectos secundarios de fármacos.



**"Deseo sexual hipoactivo"**, o peor aún **"Trastorno por deseo sexual hipoactivo"**: refleja que uno de los miembros de la pareja tiene menos ganas de tener encuentros eróticos que el otro, o al menos tiene menos ganas de tener el tipo de encuentros que suelen tener habitualmente. Tiende a pensarse que es un problema de mujeres pero no es así necesariamente, a veces los hombres desean menos intimidad que sus parejas (femeninas o masculinas).

Tiene mucho que ver con circunstancias vitales complicadas, estrés, cansancio y falta de mimos y seducción en la pareja, o bien con las primeras etapas de la crianza de los peques o el uso de algunos anticonceptivos, aunque también puede ser que simplemente es así, que a uno/a le apetece más que al otro/a, sin más.

Suelo decir que es como cuando uno tiene un hobby y le dedica mucho interés y energía durante un tiempo, pero luego las complicaciones de la vida hacen que poco a poco lo deje de lado. O bien el hobby se vuelve siempre igual, no se aprende nada nuevo o no es demasiado agradable. **¿Te imaginas jugar la misma partida de ajedrez, con pocas diferencias, una y otra vez?** Al final termina pasando que se pierden las ganas de ese hobby, por más que nos hubiera apetecido mucho en el pasado.

**"Anorgasmia"**. (Qué mal me cae esta palabra). Sería la **dificultad para alcanzar el orgasmo**, tanto en ellas como en ellos. Ya hablé sobre esto más arriba.

**"Vaginismo"**: **dificultad** para relajar la musculatura vaginal y permitir la entrada a la vagina, tanto al pene como a tampones, espéculos, dedos, etc. Tiene mucho que ver con el miedo o con malas experiencias previas, y a veces (pocas) tiene causas orgánicas que habrá que valorar.

**"Dispareunia"**: dolor durante el coito. El término se usa en mujeres, aunque también a los hombres les puede doler. En este caso sí hay que buscar primero y descartar con certeza que no haya problemas médicos como infecciones o lesiones, por ejemplo endometriosis. Entre las causas no médicas lo más habitual es que duela porque se esté intentando la penetración sin tener una lubricación adecuada, y eso puede pasar si no ha habido suficiente juego (o no ha sido el



adecuado), o porque la vagina tiene dificultades para humedecerse, como pasa después de la menopausia o por efecto de algunos medicamentos.

**"Disfunción sexual femenina"**: incluyo el término por si lo estás buscando, pero solo para decir que yo no sé de qué se habla cuando se usa. Lo veo con frecuencia en textos médicos, como una especie de paraguas que abarca cosas que les pasan a las mujeres, pero **a mí no me sirve**. A cada mujer le pasará una cosa diferente y si necesita ayuda será por su experiencia específica, y eso es con lo que podemos trabajar. Se usa mucho ahora que la industria farmacéutica quiere encontrar el santo grial de las pastillas mágicas para las mujeres, cosa que es bastante absurda en si misma (te puede interesar: <http://www.amaturum.com/flibanserina-por-que-es-peligroso-llamarla-viagra-rosa-la-letra-pequena-y-por-que-digo-que-no-la-usaria-en-mis-pacientes/>).

**En resumen**, una gran mayoría de las personas que nos llegan a la consulta lo hacen por **dificultades comunes** en alguno de los componentes de su erótica, no por "disfunciones" ni enfermedades, y llamar a las cosas por su nombre correcto ya es terapéutico en sí mismo. Hay que evaluar cada caso, y, si hace falta, consultar con un especialista médico, pero no suele ser lo habitual.



Espero que este artículo te haya gustado y/o te haya servido. Si quieres enterarte de lo que voy publicando, te invito a que visites **mi página**, [www.amaturum.com](http://www.amaturum.com), y dentro de ella **mi blog**, <http://www.amaturum.com/category/blog/>. Y para que no te pierdas nada, puedes suscribirte **aquí**: <http://www.amaturum.com/suscribete-al-boletin-de-amaturum/>, así te aseguras de tener todo al día en tu bandeja de entrada. También puedes comentar este artículo o cualquiera de los del blog, o hacer sugerencias, preguntas o comentarios. Y por favor, siéntete libre de compartir este y otros contenidos con quien creas que le puede interesar.

Si quieres pedir una cita, aquí encuentras cómo hacerlo: <http://www.amaturum.com/pedir-cita/>. Y si tienes algún proyecto, evento o idea que proponerme, ¡hablemos!

#### Referencias:

- (1) Diccionario de la Real Academia de la Lengua, versión online: <http://lema.rae.es/drae/?val=disfunci%C3%B3n> consultado el 9/10/2015
- (2) Ferreres J et al: Efecto nocebo: la otra cara del placebo. Med Clin (Barc) 2004;122(13):511-6. Disponible en: <http://goo.gl/AeSrQM>, consultado el 9/10/2015

- (3) Landarroitajauregi J: Un mecanismo "diseñado para follar". En: Genus: Genitales y Generación, capítulo 7 (Fallos del falo y penurias del pene), pp 96-98. Editorial ISESUS. Se puede comprar en papel o digital aquí: <http://www.isesus.es/index.php/tienda-online>

©Ana María Caro. Este artículo puede ser compartido, reproducido, leído y comentado de cualquier manera, siempre que se cite su origen y autoría.