

La falta de tono muscular reduce la sensibilidad sexual de la mujer



Solo un tercio de las mujeres sexualmente activas dicen llegar al orgasmo con regularidad, y entre un 5 y un 10% nunca lo han experimentado. (GTRES)

Ampliar

- La debilidad muscular perineal impide a muchas mujeres llegar al orgasmo.
- Un 60% de las mujeres no consigue un orgasmo por esta razón.
- El vaginismo se trata con ejercicios de focalización y liberación de la pelvis.

ECO

Actividad social

¿Qué es esto?

78%

24



EFE. 26.03.2012 - 14.30h

Twitter

Si quieres twittear esta noticia
[#anorgasmia](#)
[#mujeryorgasmo](#)



Marcelachilena

[#mujeryorgasmo](#) <http://t.co/hooSLSmY> via [@20m](#)

La anorgasmia es la disfunción que impide experimentar el [orgasmo](#). Es más habitual entre las mujeres; de hecho, **solo un tercio de las mujeres sexualmente activas dicen llegar al orgasmo con regularidad**, y entre un 5 y un 10% nunca lo han experimentado.

Según la presidenta de la [Sociedad Catalanobaleare de Fisioterapia](#), Montse Nuevo, seis de cada 10 mujeres no consiguen un orgasmo a causa de la debilidad muscular perineal **causada por el parto, la menopausia o la edad**.

Los especialistas consideran que **la falta de tono muscular disminuye la sensibilidad sexual**, los músculos se vuelven más laxos y hacen que las mujeres no reciban suficiente

La reeducación perineal implica ginecólogos, psicólogos y neurólogos

Ver todos los tweets

estimulación, la fuerza de las contracciones es menor y los orgasmos menos intensos e incluso, en algunos casos, no se llegan a conseguir.

En una jornada sobre "La fisioterapia en la disfunción sexual", esta sociedad de fisioterapeutas ha visto que la **principal causa de las disfunciones sexuales en las mujeres es la debilidad muscular a nivel perineal** causada por el parto o la menopausia, que a su vez provoca una disminución del flujo sanguíneo o falta de lubricación.

Un trabajo interdisciplinar

La fisioterapeuta Mercedes Blanquet explica que ante este problema es fundamental **hacer fisioterapia perineal, que consiste en la reeducación perineal**, con la colaboración de un equipo multidisciplinar formado por un ginecólogo, psicólogo o psiquiatra, sexoterapeuta y neurólogo.

Blanquet destaca "la importancia de hacer una buena exploración en el momento en que la mujer comienza a detectar una disfunción sexual **para descartar problemas estructurales** que deriven en tensiones en la musculatura que actúen sobre el comportamiento clitoriano y vaginal".

Otras disfunciones de origen psicológico, **como el vaginismo o la dispareunia**, se tratan con terapias no invasivas como la dilatación vaginal progresiva, la relajación o la potenciación muscular, ejercicios de focalización y liberación de la pelvis.

Es importante una exploración en el momento en que se detecta la disfunción

Según los fisioterapeutas, en el caso de los **hombres solamente cuatro de cada diez presentan disfunciones** sexuales habitualmente físicas, como son trastornos eréctiles.