

## Top 5 consultas más frecuentes en sexología según mediQuo

**La especialista en sexología de mediQuo, Claudia Kössler, detalla cuáles son las cuestiones más consultadas en esta especialidad y por qué es mejor no 'googlear' las dudas que se tengan**

Los problemas sexuales o incluso las pequeñas dudas que pueden surgir en torno al sexo son siempre un tema delicado que, por lo general, a la gente no le gusta tratar con otras personas. Muchas veces se busca la información en Internet antes que pedir cita para una consulta por vergüenza o miedo.

mediQuo, la app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana, ha analizado más de 11.000 consultas de esta especialidad que han llegado a la aplicación durante los últimos cuatro meses (de octubre de 2018 a enero de 2019) y ha extraído las principales dudas de los usuarios. Según su especialista en sexología, Claudia Kössler, entre las preguntas más frecuentes que realizan los españoles se encuentran:

‘No sentir nada en las relaciones sexuales’. La falta de conocimiento sobre el cuerpo o las prácticas sexuales, olvidarse de los juegos previos e ir directos al grano, no saber lo que se desea, los conflictos con la pareja o el no gustar las habilidades de la otra persona etc. pueden ser las causas de no sentir placer en los encuentros sexuales. Para Claudia Kössler, "el placer se alcanza teniendo buena conexión y comunicación con la pareja –y con uno mismo-, además de tener juegos eróticos previos para excitar tanto el cuerpo como la mente". "Lo más importante es practicar la auto estimulación para conectar con el cuerpo y el propio placer. ¿Cómo se puede disfrutar con otra persona si no se sabe qué excita?"

‘Querer aguantar más en la cama’. La sexualidad es más que penetración y coito. Es seducción, juegos, sensualidad, erótica y diversión. "No hay que olvidar la importancia de la calidad por encima del tiempo y la cantidad. Aguantar más en la cama requiere control sobre la propia excitación, combinar diferentes prácticas sexuales, no centrarse exclusivamente en la penetración, hacer paradas, cambiar de ritmo. Esto no es una carrera. Calma, relajación y compenetración mutua", afirma Kössler.

‘No llegar al orgasmo, ¿Qué ocurre?’ ¿Se tiene anorgasmia por no llegar al orgasmo? Probablemente no. Suele ser la falta de conocimiento sexual, del cuerpo y de las sensaciones, además de no saber estimular adecuadamente el cuerpo y la mente. "Para llegar al orgasmo, primordialmente hay que estar relajada y atenta al cuerpo y sus sensaciones. Si uno se pasa todo el encuentro sexual en la mente, se desconcentra". Otro dato relevante son las creencias que se tiene sobre la sexualidad. Depende del diálogo interno se tendrá o no la fluidez para vivir la sexualidad. ¿Qué cuento se narran los españoles sobre la sexualidad?

‘Eyacular muy rápido, ¿cómo puede solucionarse?’ Cada caso es diferente ya que hay una gran variedad de posibles causas. Desde problemas orgánicos, diabetes, estrés, hipersensibilidad parasimpática, ingesta de drogas o medicamentos hasta problemas emocionales, hiperactividad o

ansiedad, hipersensibilidad corporal, falta de control sobre la excitación, malos hábitos sexuales, falta de experiencia erótica y sexual, etc. Para solucionarlo, Claudia Köslér sostiene que "es recomendable hacer un estudio completo para realizar un correcto tratamiento. Es muy habitual proponer ejercicios de relajación, técnicas conductuales para controlar la excitación, ejercicios para fortalecer el suelo pélvico, cambiar hábitos sexuales y, por supuesto, mejorar los hábitos diarios de alimentación y descanso".

‘No sentir deseos hacia la pareja’. El deseo sexual suele verse afectado negativamente por el estrés, la falta de tiempo, los conflictos con la pareja, la ingesta de antidepresivos o anticonceptivos hormonales, la ‘zona de confort sexual’ –hacer lo mismo de la misma manera-, alteraciones del ciclo menstrual, problemas de tiroides, etc. "Para trabajar el deseo principalmente hay que localizar las posibles causas para después poder proponer prácticas para potenciarlo. Prácticas exploratorias corporales, mejorar la comunicación con la pareja, uso de fantasías, lectura de novela erótica, mindfulsex etc." finaliza Köslér.

**Datos de contacto:**

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Dispositivos móviles](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>