Nuestros periodistas recomiendan de manera independiente productos y servicios que puedas comprar o adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces ofrecidos en nuestro texto, Condé Nast S.L. puede recibir una comisión. Ver aquí nuestra política de afiliación.

Sean Ivor Sang

BIENESTAR EMOCIONAL

Este es el impacto que la salud sexual tiene en tu bienestar

Seguimos sin tener en cuenta nuestros deseos al intervenir y actuar en el mundo.

POR MÓNICA HERAS
28 de septiembre de 2025

Tu salud sexual tiene un impacto en tu bienestar integral

Hemos interiorizado que nuestra salud se sostiene en cuatro pilares fundamentales: la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la gestión del estrés. Eso no significa que así lo tengamos todo bajo control (ni mucho menos), pero sí que hacemos realidades intentando como lo mejor posible y sabemos que el ejercicio de fuerza es clave para un envejecimiento saludable. A cierta hora desconectamos el móvil y, en cuanto el estrés… – bueno, mejorena algunos molestos, otros recurren al *journaling*, siempre con la expresión de hojar los niveles de cortisol que acumulamos a lo largo del día.

Los mejores cuestionarios de bienestar cada semana en tu mail. >

Sin embargo, seguimos olvidando una parte significativa de nuestro bienestar y es la que se relaciona con la salud sexual. Por la sexóloga **Ana Lombardía Molano**, debertamos considerada parte integra de la salud global, porque habla de cómo está nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones. "Igual que dormir mal o alimentarnos mal afecta al equilibrio, tener una mala relación con la sexualidad también tiene impacto en la salud". **Afirma que cuando vivimos la sexualidad con placer, seguridad y libertad se refuerza el sistema, se ha calmado el nuestros relaciones, y en la forma en que nos conocemos con el cuerpo.** "Incluso influye en cómo nos gestionamos a nosotros mismos, en nuestra identidad, y en cómo nos sentimos y colocamos en el mundo".

El deseo como pieza clave en el equilibrio emocional y mental

En el libro *Eros desmentido según el orden geométrico*, el filósofo **Buruch Spinoza** define **el deseo como la expresión consciente del conatus, esa fuerza vital que constituye el núcleo de nuestra naturaleza**, un enfoque con el que coincide Lombardía. Ella señala que esta palabra nos conecta con la motivación y la creatividad, además de con nosotros mismos y con los demás. "Si nuestro deseo está alineado con quienes somos, con nuestra pareja y con nuestro momento vital, va a repercutir en nuestro bienestar", explica, aunque aclara que esto no significa que a mayor deseo, mayor bienestar. **"No es mejor tener más o menos deseo, sino estar satisfechos con el que tenemos (incluso aunque no tengamos ninguno) y vivir en armonía con ella"**.

VER
Hoytiu Peluso: así se prepara para el desfile de Yohji Yamamoto en la Semana de la Moda de París

Según Lombardía, la forma en que la vivimos la sexualidad influye directamente en la autoestima. "Disfrutar de la sexualidad, conocerse y expresarse con libertad fortalece la seguridad y la confianza personal", subraya. También recuerda que, en occidente, la salud sexual pasa por dejarla en un segundo plano en determinados momentos vitales. "Más seco o más deseo no son imprescindibles ni un indicador absoluto de bienestar".

Esto podría estar afectando a tu salud sexual y tu calidad de vida

A la consulta de Ana Lombardía llegan personas con conflictos que se sepiten, como la falta de excitación, el dolor en las relaciones, problemas de erección y de control de la eyaculación y las dificultades para alcanzar el orgasmo. No obstante, reconoce que el estrés y el cansancio son de los grandes saboteadores del deseo y la excitación. "Cuando la mente no descansa, el cuerpo tiene más dificultad para entregarse al placer. **Si no hay descanso, el deseo sexual no puede aparecer**, porque nacido cuando nuestras necesidades básicas están cubiertas, y el descanso es una de ellas".

LEER MÁS
Infidelidad financiera: o cuando tu pareja no conoce la realidad de tus finanzas
¿Cuáles son los puntos debatibles de transparencia y compartir el estado de nuestra economía?
POR MÓNICA HERAS

Es este sentido, **Ana Sánchez**, sexólogo de Platonomedia, también señala la carga mental y emocional como otra de las causas por las que pasamos tanto tiempo en la racional y nos cuesta conectar con el cuerpo. Advierte —sobre—debemos sumar la desinformación, las malas experiencias o la culpa. "Cuando hablamos de bienestar sexual, no versa solo acerca de disfunciones, sino también de vivencia gloria, libre y consentida. **Por eso, es importante recordar que no hay una 'sanidad' correcta de deseo' ni una única manera de sentirlo. El deseo no es solo un impulso biológico, se puede trabajar y buscar**", explica, recalcando que cambia a lo largo de los etapa vitales, el contexto y el momento de la relación.

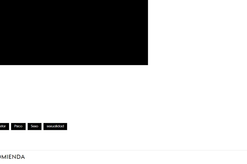
Ambas sexólogas destacan la necesidad de una buena educación sexual desde edades tempranas. "Una educación sexual pobre, desde la habido silencios, vergüenza, desinformaciones o tabúes, también puede afectar de forma negativa a nuestra sensualidad", advierte Sánchez, quien matiza que hay tantas formas de desear (o no desear) como personas hay en el mundo. **"Es muy importante tener en cuenta que, si existe un vínculo adulado con el deseo, sea genuino explícitado, validado y sostenido"**.

PATROCINADO

Por otro lado, sí, analizamos el bienestar y la salud sexual desde una perspectiva de género. Lombardía cree que nadie se libra de la carga de tabúes y presiones culturales. "Los de los hombres tienen que ver principalmente con expectativas de rendimiento de un pene, mientras que los de la mujeres, con la complacencia. Aunque atraviesan presiones distintas, en ambos casos la sensualidad impacta directamente en el bienestar emocional y relacional".

5 claves para una vida sexual saludable

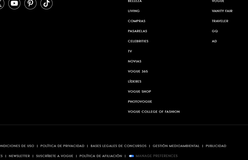
Con el objetivo de mejorar nuestra vida sexual, desde la tienda erótica Amazeia comparten 5 tips:

PATROCINADO

De la estrella de Yoga a un plan ahorrado: este es el ritual que se adapta a tu ritmo y a tus locos
DE LA ESTRELLA DE YOGA A UN PLAN
VER MÁS

- **Comunicación abierta y honesta** con uno mismo y, si se tiene, con la pareja. Esto ayuda a entenderse mejor y fomenta la confianza mutua, lo que contribuye a una vida sexual más satisfactoria.
- **Autoconocimiento sexual.** Estudiar y explorar el cuerpo de uno mismo ayuda a conocer mejor lo que quiere y busca cada individuo durante el sexo.
- **El cuidado del cuerpo y la salud** es imprescindible, puesto que una vida sexual saludable está vinculada al bienestar general de las personas.
- **El consentimiento y respeto** es fundamental en cualquier actividad sexual.
- **La exploración y creatividad.** Experimentar acompañado o individualmente nuevas prácticas y probar con diferentes juguetes eróticos contribuye a mantener la chispa y a conocerse mejor a uno mismo, además de vivir nuevas experiencias.

A continuación, más artículos sobre relaciones:

- 7 mujeres nos ha que dibujan expresar a dormir sin hoyuy, según una sicoterapeuta
- Todo lo que siempre quisiste saber sobre el sexo después de los 50
- Vida sexual conscientes: cómo reinvent atracción a la fuerza más antigua del universidad
- Llevo casi dos años en una relación a distancia y este es todo lo que he aprendido
- Es buena idea ser amigo de su ex?
- Fuerza el orgasmo puede estar alrededor a su salud sexual y a sus relaciones
- 7 formas sorprendentes que exercicio vaya aumentar la libido
- Tomo agua estando sobrio es la razón número uno para dejar de beber

PATROCINADO


SUSCRÍBETE a nuestra newsletter para recibir todas las novedades en moda, belleza y estilo de vida.

Bienestar | Mujer | Sexo | sexualidad

VOGUE RECOMIENDA

NOVIAS
La boda en Cantabria de Isabel y Adolfo: un vestido de novia firmado por Manacelly y una…
POR TATIANA CUEA

BELLEZA
10 productos de belleza que una editora de compras de Vogue Pos probaste (y sabrás) en…
POR MARTÍ SAURÓ

BRANDED CONTENT
"El 100% de los mujeres que lo usan dicen que les ayuda a tener relajar el estrés": Elizabeth Arden presenta su nuevo sérum hidro-reforzador en cápsulas monodosis
POR ELIZABETH ARDEN

CELEBRITIES
MTV VMAs 2025: todos los looks de la alfombra roja más brevemente
POR CHRISTIAN ALLAIRE

© 2025 Condé Nast