

Dispareunia: cuando el sexo se convierte en una pesadilla

Mar Sevilla Martínez

Sábado, 16 de Julio de 2016 - 18:00



Las causas de la dispareunia son muy diversas por lo que una evaluación médica es imprescindible para buscar una solución.

Caricias, besos, palabras dichas en la intimidad... estos momentos que son el prelude de un acto placentero, para una parte de la población femenina no lo son y pueden convertirse en un verdadero tormento.

Una de las razones de que esto suceda es **la dispareunia, un trastorno que provoca dolor asociado al coito**, por tanto las mujeres con esta dificultad no sólo no disfrutan de esta parte de las relaciones sexuales, sino que las viven con malestar y displacer y **puede provocar que incluso tenga miedo a mantenerlas**.

“No hay un perfil de mujer que tenga más opciones a sufrir dispareunia que otra, pues las causas de esta dificultad pueden ser de diversa naturaleza, algunas de ellas físicas o médicas ante las cuales **cualquier mujer puede estar igualmente predispuesta**”, explica Ana Belén Carmona, psicóloga y sexóloga en Lasexologia.com y profesora del máster en Sexología de la Universidad Camilo José Cela, en Madrid.

La dispareunia a menudo es de difícil diagnóstico. Lo habitual es que cuando una mujer siente dolor acuda a su ginecólogo y si no responde a una cuestión médica muchas mujeres buscan consejo y ayuda en profesionales como sexólogos o fisioterapeutas, entre otros. “Debido a esta diversificación de profesionales es difícil estimar la prevalencia de mujeres que sufren dispareunia. En nuestro centro de sexología, de cada 15-20 mujeres, aproximadamente una acude buscando ayuda para su dispareunia”, añade Carmona.

¿Por qué tengo ese dolor?

Las razones de este dolor que impide llevar una vida sexual normal son variadas. Por ejemplo, algunos **problemas ginecológicos** pueden motivar relaciones dolorosas, como infecciones o la endometriosis, entre otros. Otros motivos son la existencia de problemas dermatológicos en la vulva, que también pueden ser causa de coitos o relaciones genitales dolorosas (vulvodinia o vestibulodinia).

“Sin embargo, una mujer sin problemas de este tipo, puede sufrir dolor en sus relaciones de penetración debido a que no esté teniendo relaciones que favorezcan su placer o su excitación”, afirma Carmona. “Los temores o miedos también pueden estar relacionados a que muchas mujeres

contraen sin darse cuenta su musculatura perivaginal, dificultando la penetración y provocando dolor. Estos últimos casos son los típicos que vienen a consultar con sexólogas porque su ginecóloga no ha encontrado nada”.

¿Y tiene solución? Según la especialista, la respuesta es sí en la mayoría de casos y conseguir una mejora en otros. **“Cuando se trata de mujeres con dolor coital debido a miedos o dificultades para lubricar por prácticas eróticas poco adecuadas, desde la terapia sexual hay muchas herramientas y protocolos que tienen muy buenos resultados.** Cuando la causa del dolor es médica, la perspectiva de solución depende del problema concreto, pues hay algunos más fáciles de resolver que otros”, aclara.

Cómo actúo con mi pareja

Este dolor irremediablemente afecta a las relaciones íntimas con la pareja, por lo que **Carmona** recomienda que siempre que hay un problema de dispareunia, lo adecuado es descartar las relaciones de coito mientras se soluciona.

“Las relaciones sexuales son para disfrutarlas, no tiene sentido que la mujer sufra. **Descartar las relaciones de penetración no significa renunciar al sexo ni al placer.** Se puede tener una vida sexual muy plena y muy satisfactoria sacando el coito del menú sexual, pues hay más platos y muy ricos también”, añade. “Las parejas que son capaces de esto último, se resienten mucho menos y afrontan mejor una dispareunia. Aquellas parejas para las que el coito es el plato que da sentido al menú viven mucho peor esta dificultad, ya que en estos casos es más difícil renunciar al coito”.

Además, Carmona hace hincapié en que cuando a pesar del dolor coital, no se descartan las relaciones de penetración (y esto a veces ocurre por presión o insistencia de él), puede llegar a afectar muy negativamente al deseo sexual de ella, lo que llega a complicar más la situación de partida.

Por último, la experta recomienda que si una mujer empieza a tener relaciones de coito dolorosas y percibe que no es algo puntual, sino que está empezando a ser algo habitual o continuo, no deje pasar mucho tiempo y acuda a su ginecólogo lo antes posible.

“Le aconsejo que lo hable con su pareja y que descarten las relaciones de penetración hasta que se haya solucionado. Si su ginecólogo o ginecóloga no le ofrece respuestas, le animo a que busque otros profesionales que puedan hacer su propia valoración o intervención, pues la dispareunia puede tener diversas causas y cada profesional realiza una evaluación diferente”, concluye.

Ver también:
