

DOLOR EN LAS RELACIONES SEXUALES

Por **dispareunia o coito doloroso** se entiende la aparición de dolor durante el coito, bien al principio, bien a lo largo del desarrollo del coito o al final del mismo.

El dolor causado por la dispareunia puede implicar sensaciones de ardor, quemadura, contracción o dolor cortante; y su localización puede estar en la parte externa de la vagina, en la parte interna o en la región pélvica y el abdomen.

La frecuencia de la aparición del coito doloroso es muy variada; en algunos casos puede presentarse en todos los intentos de coito; en otros casos sólo en contadas ocasiones, o sólo en determinadas posturas. La mayoría de las mujeres han experimentado dolor en alguna ocasión durante sus actividades sexuales, pero la dispareunia o coito doloroso hace referencia a una condición crónica, es decir, el dolor aparece con relativa frecuencia y durante amplios períodos de tiempo.

Este dolor puede impedir al desarrollo de unas relaciones sexuales gratificantes no sólo por las molestias que conlleva el realizar el coito, sino porque el miedo puede dificultar la excitación sexual o incluso actuar como una barrera para el orgasmo, ya que este mismo miedo puede producir un incremento importante en la tensión que dificulte el abandonarse a la experiencia y el gozar de la sexualidad, o facilite la aparición de problemas como el vaginismo.

No es infrecuente que si este problema se mantiene, la mujer progresivamente vaya perdiendo interés en su actividad sexual, facilitándose la aparición de la anorgasmia y del deseo sexual inhibido

CAUSAS ORGÁNICAS

Antes de iniciar un tratamiento psicológico, hay que descartar causas orgánicas como deformaciones o trastornos del introito vaginal, vagina, útero, trompas de falopio u ovarios. También puede producirse por infecciones vaginales (vulvitis, vaginitis), enfermedades de la uretra, ano, malformaciones o cicatrices, como las resultantes de la episiotomía del parto, enfermedades pélvicas o enfermedades generales como diabetes o estados carenciales de estrógenos, así como falta de lubricación.

Otras causas que pueden favorecer el dolor coital son el uso de determinadas cremas anticonceptivas, espermicidas o productos de higiene íntima que irriten la vagina, así como determinados diafragmas o preservativos. Por último,

introducciones demasiado profundas o empujones violentos que compriman los órganos internos (útero u ovarios), si bien este problema se subsana cuando la mujer se sitúa encima de su pareja.

CAUSAS PSICOLÓGICAS

Una educación sexual inadecuada, mala información, ansiedad, falta de excitación, temores o miedos intensos referidos al coito, experiencias anteriores traumáticas e incluso tiempo insuficiente dedicado a la excitación que impida una adecuada lubricación vaginal.

La ansiedad generada alrededor de una relación sexual, puede provocar la aparición de tensión lo que dificulta la penetración haciéndola dolorosa, e incluso inhibiendo la lubricación.

Quizá el problema más importante que provoca el dolor en la penetración sea la falta de excitación, bien porque la mujer no responde en absoluto, bien porque el ritmo de la relación sea demasiado rápido para que se de una respuesta eficaz. Es difícil que una persona que esté ansiosa y pendiente de si lo hará bien o mal durante la relación sexual pueda llegar a excitarse y lubricar adecuadamente.

DOLOR COITAL EN EL HOMBRE

Aunque por lo general se considera la dispareunia como un trastorno típico de la mujer, también puede producirse en el hombre, si bien su incidencia es muy escasa. En la mayor parte de los casos se refiere a dolor en la eyaculación, bien centrado en el pene (lo más frecuente), bien en los testículos o en los órganos internos. Lo más habitual es que se deba a infecciones de la uretra, vesículas seminales, glándula prostática o incluso de vejiga urinaria. Lo mismo que en el caso de la mujer, se suele imputar el dolor en causas orgánicas, como la inflamación o infección del pene, el prepucio, los testículos, la uretra o la próstata, o anormalidades estructurales del pene (como la enfermedad del Peyronie). No obstante, al menos en la mitad de los casos parecen fundamentales los factores psicológicos como educación inadecuada, miedo a la relación o a la penetración, aprendizaje de experiencias anteriores traumáticas, etc.

Kaplan (1979) ha señalado que en algunos casos la eyaculación dolorosa puede deberse a espasmos de los músculos perineales debido a la ansiedad del hombre ante la eyaculación. A veces se puede producir este coito doloroso al entrar en contacto la punta del pene con la parte terminal del DIU, así como por contacto del pene con sustancias espermicidas