

Relaciones sexuales dolorosas **(Dyspareunia)**



BY ELLEN JOHNSON AND LONE HUMMELSHOJ

Dolor durante y después de la relación sexual es un síntoma común en las mujeres con endometriosis.

Desafortunadamente, todas estas causas producen en las parejas un inmenso dolor emocional y trastorno. Algunos de estos problemas se pueden evitar con un entendimiento del problema, una mejor comunicación y un poco de experimentación.

El dolor durante la relación se ha descrito como punzante, cortante, hiriente o muy profundo para la mujer. El nivel varía entre poco a ser intolerable. Y se puede sentir durante la relación por 24 – 48 horas después del acto sexual o en ambos.

Muchas mujeres experimentan dolor en cualquier forma durante el acto, pero otras lo experimentan solo con una penetración profunda. Algunas mujeres sienten dolor en alguna ocasión en ciertos momentos del mes como en su período menstrual y otras sienten dolor durante todo el mes.

Causas

Una relación dolorosa es causada usualmente por el estiramiento y el empuje de los implantes endometriales y nódulos localizados detrás de la vagina y el útero bajo. Algunas veces es causado también por la reseca vaginal como resultado de un tratamiento hormonal o por la histerectomía en cuyo caso los ovarios fueron removidos.

Lidiar con el acto sexual doloroso

Lidiar con una relación sexual dolorosa puede ser un momento emocional difícil. Se necesita ser abiertos y honestos en la comunicación entre tú y tu

pareja. Es necesario que ambos sean pacientes y considerados el uno con el otro. En particular, se necesita un entendimiento amplio de ambas partes en relación al predicamento, que esta sucediendo y sobretodo a los sentimientos de ambos. Sin estos factores claves lidiar con este problema rapidamente puede degenerar en un campo de batalla emocional.

Comunicate – es difícil pero esencial!

Es necesario que puedas explicarle a tu pareja la naturaleza de tu dolor y como te afecta a tí física y emocionalmente. Tambien necesitas hablar de estas cosas y de:

- tu necesidad de amar y ser amada
- tu miedo al acto sexual
- tu miedo a la intimidad que lleva al acto sexual
- tu sentimiento de culpa por no estar a tono en el acto sexual
- tu sentimiento de culpa por dejar frustrado a tu pareja en el acto sexual
- tu miedo a perderlo con otra mujer y
- tu miedo a no cumplir en el acto sexual que sea interpretado como rechazo a tu pareja.

Tu pareja también necesita hablar y ser escuchado en su necesidad de amar y ser amado, sus frustraciones al no tener un acto sexual placentero contigo. Su miedo a producirte mas dolor y su frustración al sentirse rechazo durante el acto sexual por tí. Una vez discutidas y resueltas estas situaciones , tendrás los fundamentos para moverse a buscar y encontrar soluciones a este problema.

Los terapeutas sexuales pueden ser una gran ayuda.

Experimenta

Con un poco de experimentación puede ser que encuentres formas y maneras para tener un acto sexual. Si te resulta apropiado trata diferentes posiciones. Algunas mujeres encuentran placentero una penetración lenta y gentil o a veces parcial. Si gustas tratar y experimentar una excitación previa con lubricantes artificiales. Algunas mujeres encuentran placentero también un acto de estimulación que logre una lubricación natural en la vagina o con un lubricante como el KY Jelly.

Similarmente, es apropiado experimentar con el tiempo entre acto . Algunas mujeres encuentran placer en el acto sexual durante cierto tiempo en el mes puede ser durante una semana después de la ovulación o en dos semanas después de haber tenido su periodo. Si puedes identificar en que tiempo no sientes dolor en el acto sexual esto lograra que ese tiempo especial pueda ser disfrutado a plenitud por ambos.

Continúa la comunicación

Si experimentas dolor en algún momento de la relación sexual dílo inmediatamente a tu pareja y el podrá detenerse. Tratar de lidiar con el dolor resulta usualmente en el alejamiento inconsciente de tu pareja y se percibe como rechazo. En tanto tiempo has tratado de aparentar durante el acto sexual que a la larga crea un estrés innecesario en la relación. Es mejor ser abiertos y honestos todo el tiempo para que tu y tu pareja puedan identificar y aprender que situaciones crean dolor. Esa es la forma en que puedes aprender que situaciones evitar y que ambos puedan disfrutar de la intimidad juntos.

Busca alternativas

Luego de experimentar paciente y sensitivamente, muchas mujeres no pueden tener un acto sexual no doloroso a causa de su endometriosis. En este caso debes encontrar otras maneras y formas de compartir la intimidad juntos, después de todo no siempre tiene que haber una penetración. Acuéstense en la cama juntos, besarse, acariciarse, abrazarse fuertemente , tener un masaje erótico esto puede ser tan placentero como el mismo acto sexual si así lo desean ambos.