

## 6.6. Dispareunia

**Dispareunia** es el nombre con el que se conoce el dolor que se produce en la zona de los genitales y la pelvis durante o después de tener relaciones sexuales.

Puede afectar tanto al hombre (habitualmente en el pene y testículos) como a la mujer (vagina, matriz y pelvis).

Puede aparecer en todas las relaciones o solo en algunas. Algunas personas lo sufren en las primeras ocasiones que tienen relaciones, pero en otros casos aparece transcurrido un tiempo.

Las causas más frecuentes son:

### EN LA MUJER

- La sequedad o falta de líquido que humedece la zona de la vagina, por:
  - Tener relaciones con poca excitación.
  - Los cambios hormonales y físicos de la menopausia.
  - Medicamentos (por ejemplo, los que se usan para tratar las alergias).
- El **vaginismo** es un espasmo de los músculos de alrededor de la vagina. En algunas mujeres, el dolor de los espasmos es tan intenso que la penetración del pene es imposible. En ocasiones puede haber antecedentes de abusos sexuales.
- Las operaciones y el parto producen dolor durante un tiempo. Infórmese del tiempo que debe dejar transcurrir antes de tener relaciones sexuales con penetración, normalmente 3-4 semanas, y valore el uso de cremas lubricantes hidrosolubles (evite que contengan vaselina, ya que pueden promover las infecciones por hongos).
- Las heridas en la zona son causa de dolor y, en algunas ocasiones, de sangrado.

En general, cualquier problema que provoque inflamación o infección en los genitales y en la vejiga de la orina pueden provocarle dolor. Observe si tiene cambios en el flujo, la orina o molestias al orinar.

### EN EL HOMBRE

- Las alteraciones en la forma del pene, y en especial la fimosis, que impide retirar por completo la piel que cubre la parte final.
- Las infecciones e inflamaciones en el conducto de salida de la orina (uretra) o en la próstata.

### EN AMBOS SEXOS

- La diabetes y algunas drogas como el alcohol pueden provocar dispareunia en los dos sexos.
- Situaciones de nerviosismo, ansiedad, incluso el miedo a un posible embarazo.

## ¿Qué puede hacer?

### LA MUJER

- Utilice cremas lubricantes que disminuyen la sequedad y el dolor vaginal.



### EL HOMBRE

- Si tiene fimosis, consulte con su médico. Una pequeña intervención con anestesia local puede resolver el problema.

### AMBOS SEXOS

- Antes de llegar a la penetración, practique juegos, caricias o masajes.
- Respete el ritmo de su pareja. Hable con él/ella sobre sus dudas, miedos.
- Busquen posturas sexuales que permitan a la mujer el control de la penetración.

## ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si presenta dolor con relaciones sexuales de forma repetida.
- De carácter urgente, si además tiene sangrados o síntomas de infección o inflamación genital.
- Si la dispareunia coincide con la toma de algún medicamento.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/dispareunia/>
- <https://www.mdsau.de.com/es/ginecologia-es/dispareunia-y-vaginismo/>