

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 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.
- Las operaciones y el parto producen dolor durante un tiempo después. Infórmese del tiempo que debe dejar transcurrir antes de tener relaciones sexuales con penetración, normalmente 3-4 semanas, y valorar el uso de cremas lubricantes hidrosolubles.
- 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 sustancias 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. Consulte con su médico si lo precisa.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si presenta dolor en las 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?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/femalesexual dysfunction.html
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ penisdisorders.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/penisdisorders.html)