

PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

¿Se supone que el sexo es doloroso?

PALABRAS CLAVE

dolor | actividad sexual | salud



El sexo está destinado a ser una experiencia positiva y placentera. Desafortunadamente, para algunos, no siempre es así. **Si alguna vez has experimentado dolor durante las relaciones sexuales, que sepas que no solo te pasa a ti:** muchas personas experimentan este dolor a lo largo de su vida. La buena noticia es que la mayor parte de las molestias se pueden superar o al menos reducir con el enfoque adecuado.

El término médico científico para el dolor durante las relaciones sexuales es dispareunia. Se refiere al dolor que puedes sentir antes, durante o después de tener relaciones sexuales, y puede ocurrir en diferentes áreas allí abajo. Hemos preparado una infografía que entra en más detalles sobre el dolor que puedes experimentar durante el sexo [aquí](#).

Hay **varias razones** para esto, que pueden ser **fisiológicas** o **psicológicas**.



En el caso de los hombres jóvenes, el dolor durante las relaciones sexuales puede ser causado por una infección, una reacción alérgica al espermicida o al látex, algunas afecciones físicas (como tener el prepucio demasiado apretado) o por la irritación de actividades previas sexuales o no sexuales.

Para las mujeres jóvenes, el dolor durante las relaciones sexuales puede ser causado por diferentes razones, desde infecciones y sequedad hasta estados más complicados como quistes o endometriosis.

El dolor o la incomodidad pueden incluso no ser fisiológicos. También puede ser consecuencia de no estar lo suficientemente en calma, miedo o vergüenza relacionados con el sexo o preocuparte por tu autoimagen o problemas corporales. No te avergüences ni asumas la culpa por esto. ¡A todos nos pasa a veces! Es importante que se lo comuniques a tu pareja. Es decir, que si consientes la actividad sexual, debes tomarla con más calma y quizás más suave, a solas o con tu pareja.

Si sientes dolor durante las relaciones sexuales, es fundamental que hables de ello. Muchas personas evitan hablar de ello por vergüenza, pero tu bienestar es importante y hay diferentes formas de abordarlo.



Estos son algunos **consejos para aliviar el dolor**:

- Considera usar un **lubricante** si la sequedad puede ser el problema. Estos se pueden comprar en farmacias pero también en tiendas de comestibles.
- Reflexiona sobre cualquier producto nuevo que puedas estar usando (detergente para ropa nuevo, gel de ducha, productos para la piel, incluso lubricantes, etc.) que pueda estar causando irritación.

Pero si el dolor persiste, es hora de **consultar a un profesional de la salud**. Un médico puede ayudar a identificar si tienes algo que necesite atención médica o proporcionar ideas sobre qué hacer para resolver el problema desagradable.

Si no sientes bien algo, buscar ayuda **es un paso clave y valiente**. Estamos contigo en esto, y hay soluciones para asegurarte de que tu experiencia sexual sea positiva y sin dolor.

**PENSAMIENTOS Y
COMPORTAMIENTOS
SEXUALES**

