



ACTIVIDAD SEXUAL

en personas con dolor de espalda

El 80% de las personas afectadas por lumbalgia afirma que, en la esfera sexual, su vida se ha visto afectada por el dolor.

Las principales quejas de los afectados son dos:

- Tienen miedo de que el dolor les aumente durante o tras la actividad sexual.
- Sufren un descenso de su deseo.

Miedo al incremento del dolor a causa de la actividad sexual

Según qué tipo de actividad sexual puede provocar un aumento del dolor cuando se practica o tras la misma. Por este motivo, muchas personas tienden a evitar el sexo. La evitación es la peor estrategia para adoptar ya que fácilmente se puede caer en un círculo vicioso. Cuanto menos se practica el sexo, más miedo puede generar. Incluso en algunos casos, los afectados pueden evitar el roce, el cariño, las caricias por miedo a que les conduzca al sexo que tanto temen. Y al final, en casos extremos, puede conducir a un aislamiento.

La evitación del sexo es pues una nefasta opción. Lo que queremos evitar es el dolor y no el sexo. Para ello podemos tener en cuenta algunos aspectos que nos pueden ayudar a practicar el sexo sin dolor.

Posturas. Existen algunos folletos que nos enseñan en qué postura debemos planchar, conducir, colocarnos ante el ordenador, coger pesos pesados,... para no incrementar el dolor de espalda. Sin embargo, no explican como se debe practicar la actividad sexual para disminuir el riesgo de dolor. Para aprender qué posturas son las más convenientes en cada caso, lo mejor es ir probando hasta encontrar aquellas más indicadas para nosotros. Los cojines de diferentes formas, medidas y dureza ayudan a fijar posturas cómodas. En general, las personas con dolor de espalda afirman que la postura que les genera más dolor es boca abajo y las más cómodas son de lado o tumbados sobre la espalda.

Planificación. En las películas, el sexo suele ser espontáneo, pero es que en la ficción el viento siempre sopla a favor. Cuando gran parte del tiempo sufrimos dolor o lo que es peor un cansancio que nos pesa como una losa, practicar el sexo de forma espontánea es algo muy difícil de conseguir. Por tanto, en muchos casos deberemos planificarlo, pensar en qué momentos del día estamos menos cansados y doloridos y si no los encontramos crearlos. Es decir, intentar programar un día con pocas actividades y obligaciones para facilitar que nos encontremos con energías. Planificar tiene sus ventajas, nos puede permitir incorporar detalles que creen un ambiente más sensual.

Lentitud. Que una actividad resulte estresante o no depende del tiempo del que dispongamos para llevarla a cabo. Igualmente, que el sexo acabe por aumentar nuestro dolor o no puede depender de lo rápido o lento que lo practiquemos. Así que deberíamos practicar el slow-sex ósea sexo lento. De hecho, la lentitud en el sexo no es para nada un inconveniente sino que nos ayudará a disfrutarlo con mucha más plenitud.

Sólo caricias. Los sabios nos aconsejan constantemente que vivamos el presente, que disfrutemos del camino. Nos lo repiten porque los humanos tendemos a pensar en los objetivos que queremos alcanzar y no vivimos el trayecto que nos lleva a ellos. El orgasmo solemos considerarlo el objetivo por excelencia del sexo y eso provoca que dejemos de saborear lo que nos conduce a él. Proponernos estar con nuestra pareja sólo acariciándonos sin pretender alcanzar nada más nos puede llevar a vivir las caricias con los cinco sentidos.

Sexo oral. Puede constituir una alternativa o un complemento a la penetración. Algunas personas consideran que no hay sexo si no hay penetración. Es una de las muchas creencias erróneas que albergan algunas mentes. Las personas con dolor crónico muchas veces confiesan que lo que les preocupa es no poder hacer disfrutar a sus parejas. El sexo oral puede ser un fuente de placer para ellas que no implica tanto desgaste de energía.

Utilización de accesorios. El dolor puede acabar con nuestras pilas por ello utilizar complementos que se muevan por si solos como el vibrador puede ayudar. A veces descartamos de antemano ciertas ideas, sobretodo cuando nos resultan desconocidas o demasiado extravagantes. Probemos antes de descartar.

Masturbación. Que el deseo sexual de los dos miembros de la pareja se despierte justo en el mismo momento no es algo tan fácil. Y no se trata de exigir siempre sexo a nuestro compañero o de entregarnos siempre sin ganas. Así que podemos disfrutar de la masturbación. También puede ser un buen aliado cuando estamos disfrutando del sexo y nuestro compañero o nosotros no podemos estar muy activos.

Disminución del deseo sexual

Existen muchas estadísticas sobre la frecuencia de la actividad sexual. Comparar la nuestra con la media de lo que se considera “normal” es un craso error. Hay personas que experimentan deseo muy a menudo y otras sólo puntualmente. Y todo entra dentro de la normalidad.

Sin embargo, si nuestro nivel de deseo habitual se ha visto disminuido por el dolor podemos adoptar algunas estrategias para paliar esta disminución.

Consulta a nuestro médico. Si tomamos medicación debemos saber que algunos fármacos pueden ser los responsables de la disminución de la libido. Por ello, es conveniente que hablemos con nuestro médico. Así podremos descartar esta posibilidad o adoptar las medidas convenientes.

Creatividad. Cuando el dolor nos acompaña, a veces lo culpamos de todo lo que nos pasa. No obstante, el dolor no siempre es el responsable de que nos baje la libido, a veces simplemente es la rutina. En estos casos, nuestro mejor aliado es la creatividad, idear formas nuevas de compartir nuestra intimidad. La lectura de algunos libros sobre el tema puede ser de gran ayuda.

Cuidados mutuos. Atender a nuestro cuerpo y al de nuestra pareja es de suma importancia. Preparar un baño de sales, ducharse juntos y frotarse la espalda, dar a nuestro compañero o que recibir un masaje con crema hidratante o un aceite calmante, incluso la aplicación de una pomada antiinflamatoria en una zona dolorida puede constituir un momento de atención a nuestro cuerpo y al de nuestro compañero. Esta actitud mantiene viva la sensualidad y fortalece la intimidad.

Conversación con nuestro compañero. Crear situaciones relajadas para compartir nuestros miedos e ilusiones respecto al sexo con nuestro compañero puede resultar de gran ayuda para solucionar muchos temas. No basta con una conversación, sino que debe ser un compartir constante. Una conversación desde la tranquilidad puede desbloquear muchos miedos. Quizás pensemos que nuestro compañero no siente atracción por nosotros y se trata de que tiene miedo a aumentar nuestro dolor . Ideas como ésta pueden desaparecer si nos sinceramos.

Atención a nuestras emociones. Nuestro deseo se encuentra íntimamente ligado a nuestras emociones. Vivir acompañados por el dolor, nos puede traer tristeza, ansiedad, nos puede bajar la autoestima. En este caso, todo lo que hagamos para sentirnos mejor con nosotros podrá aumentar el deseo. Si realmente vivimos con estas emociones constantemente lo mejor será que acudamos a un psicólogo.

Dra. Jenny Moix Queraltó

Si queremos consultar a un especialista, podemos llamar al Colegio de Psicólogos de Cataluña para que nos orienten. Teléfono: 932478650

Libros:

- *Bolinches, A. (2010). Sexo sabio. Barcelona: Debolsillo*
- *De Bejar, S. (2006). Tu sexo es aún más tuyo. Barcelona: Planeta*
- *Pallares, M. y Molero, F. (2009). Sexo y salud. Barcelona: L'arc de Bera*

Webs:

- www.abcsexologia.com
- www.fess.org.es