



**SOP, Dolor Pélvico y Bienestar Sexual
Una guía para comprender y cuidar tu cuerpo**

Sarah Poiniski-McCoy, PT, DPT & Winnie Hunter, PhD

**Los problemas sexuales son comunes en el síndrome de ovario poliquístico:
no estás “rota”.**

Habla Abiertamente (Cuando Estés Lista):

- Comparte tus experiencias con:
- Una persona de confianza
- Una terapeuta
- Un especialista en salud pélvica o medicina sexual

Fomentar el Erotismo:

- Promover la sensación de fuerza y belleza: clases de arte, danza/movimiento, improvisación, senderismo o caminatas conscientes.

Enfoque de Mente y Cuerpo:

- Movimientos suaves (por ejemplo, yoga, estiramientos)
- Atención plena o meditación para la conexión corporal
- Terapia para la ansiedad, la imagen corporal o el trauma

Cómo el Dolor Pélvico Afecta el Bienestar Sexual

El dolor puede afectar tu intimidad física y emocional. Podrías notar:

- Molestias durante o después de las relaciones sexuales
- Disminución de la libido o la excitación
- Miedo al dolor que te lleva a evitar la intimidad

Considere la Fisioterapia del Suelo Pélvico

- Los terapeutas del suelo pélvico ayudan con:
- Músculos del suelo pélvico: tensión, consciencia y fuerza.
- Dolor durante las relaciones sexuales (excitación, penetración, orgasmo y después).
- Problemas de vejiga o intestino.

Músculos del suelo pélvico y el sexo

- Los músculos del suelo pélvico cubren la parte inferior de la cintura pélvica y rodean las aberturas para orinar, defecar y la vagina.
- Cuando sentimos miedo, ansiedad o dolor, los músculos del suelo pélvico responden tensándose.
- Esta tensión puede afectar la penetración vaginal, y puede causar problemas para orinar y defecar. La tensión también puede afectar la excitación y el orgasmo debido a la compresión de los nervios, además de bloquear un flujo sanguíneo importante.
- Estos músculos están muy conectados emocionalmente, lo que requiere que usted y sus profesionales de la salud adopten un enfoque integral para mejorar el bienestar sexual.

Explora la Intimidad Orientada a la Comodidad

- Ve despacio; comunícate con tu pareja. Calienta. Escucha a tu cuerpo. La comodidad conduce a la conexión.
- Enfócate en la intimidad sin penetración. La penetración no es la única forma de sexo.
- La lubricación es importante para reducir la fricción, la irritación y el posible desgarramiento durante la penetración. Los cambios hormonales pueden disminuir la autolubricación.

- Usa lubricante, preferiblemente a base de agua o silicona. Ejemplos de lubricantes a base de agua: Slippery Stuff, Good Clean Love. De silicona: Uberlube, Pjur Infinity.
- Prueba diferentes posiciones para reducir la presión en la pelvis. Si la penetración profunda te resulta problemática, considera los anillos de silicona Ohnut de The Pelvic People para limitar la profundidad.

Practica la respiración diafragmática

- La respiración diafragmática ayuda a calmar el sistema nervioso y a reducir la tensión muscular.
- **Cómo hacerlo:**
 - Comienza en una posición cómoda con apoyo para la espalda, sentada o acostada.
 - Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen y relaja la mandíbula y los hombros.
 - Respira lenta y suavemente, dejando que el abdomen y la caja torácica se expandan. El estómago y las costillas deben expandirse por igual en todas direcciones. Luego, exhala y deja que el abdomen vuelva a su posición inicial relajada.
 - Consejos: imagina que tus costillas se expanden al inhalar, como si estuvieras abriendo un paraguas. La mano del vientre debe moverse más que la de las costillas. A veces ayuda imaginar que respiras hacia la cinturilla del pantalón.
 - La respiración abdominal ayuda a calmar el sistema nervioso, a la vez que relaja y abre los músculos del suelo pélvico.
 - Experimenta con otras posiciones: Prueba a recostarte de lado, boca arriba con almohadas que apoyen las rodillas abiertas y relajadas, o tú encima. Experimenta con la que te resulte más cómoda.

Usa herramientas para relajar los músculos del suelo pélvico.

- Estas son solo herramientas, no son necesarias. Si te da miedo hacerlo por tu cuenta, es una señal de que debes contactar con un terapeuta de suelo pélvico o un terapeuta de salud sexual para obtener más apoyo.
- Los dilatadores son cilindros similares a los tampones que aumentan gradualmente de ancho (algunos también tienen diferentes longitudes). Se pueden usar para practicar la penetración de forma terapéutica (estiramiento general del tejido vaginal, relajación muscular general).
- Las varillas pélvicas suelen tener forma de curva, no vienen en anchos variables, y pueden aplicar una presión específica a los músculos del suelo pélvico y a las estructuras profundas (relajación muscular específica, estiramiento específico del tejido vaginal).
- Nuestra marca favorita de dilatadores y varillas pélvicas es [Intimate Rose](#). Hay muchas marcas que fabrican dilatadores. Solo asegúrate de que los materiales sean seguros para el cuerpo y se puedan limpiar después de su uso.
- Una marca más reciente en el mercado es Kiwi de The Pelvic People: una herramienta de vibración para aliviar el dolor de la inserción. Incluye dos velocidades de vibración y una punta ancha y específica para ayudar a mejorar el flujo sanguíneo, relajar los músculos y calmar el sistema nervioso.
- Si decide usar estas herramientas, comience a solas y en un momento y lugar que le resulte cómodo. Una vez que se familiarice con ellas y con la respuesta de su cuerpo, puede empezar a usarlas con su pareja para preparar el cuerpo para la intimidad sexual. Sin embargo, no hay problema si las usas principalmente a solas.

Recursos/Lecturas

- Our Bodies, Our Selves (2011). The Boston Women's Health Collective. Women's Bodies,
- Reclaiming Desire: 4 Keys to Finding Your Lost Libido (2009). Andrew Goldstein, MD & Marianne Brandon, PhD
- Better Sex Through Mindfulness: How Women Can Cultivate Desire (2018). Lori A. Brotto, PhD

- Come As You Are: The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life (2015). Emily Nagoski, PhD
- When Sex Hurts (2011). Andrew Goldstein, MD
- Becoming Cliterate (2018). Laurie Mintz, PhD

Busque ayuda profesional si experimenta:

- Dolor pélvico agudo o intenso
- Sangrado después de las relaciones sexuales
- Molestias persistentes que afectan su calidad de vida
- Angustia emocional relacionada con el sexo o la intimidad