

El manejar una condición de dolor crónico con éxito significa poder tener un estilo de vida lo más “normal” posible y esto incluye una vida sexual satisfactoria. Puede que su vida sexual haya cambiado debido a su condición de dolor crónico pero no es necesario que esta quede en el olvido. En nuestra clínica, el equipo profesional que está a su servicio comprende que el hablar de sexo puede ser algo difícil, pero también que es importante hacerlo. Por lo tanto, respetamos su privacidad pero también estamos a su disposición para hablar sobre sus preocupaciones específicas y compartir la información y el conocimiento que tenemos sobre como mejorar su vida sexual si esta se ha visto afectada por el dolor crónico.



Bay Area Pain & Wellness Center
15047 Los Gatos Blvd #200
Los Gatos, CA 95032
Phone (408) 364-6799
Fax (408) 378-4510
www.bapwc.com

Co-founded by physicians,
Peter Abaci, MD and John Massey, MD

Bay Area Pain & Wellness Center
700 Frederick Street
Santa Cruz, CA 95062



San Francisco
Functional Restoration Program
Live Well

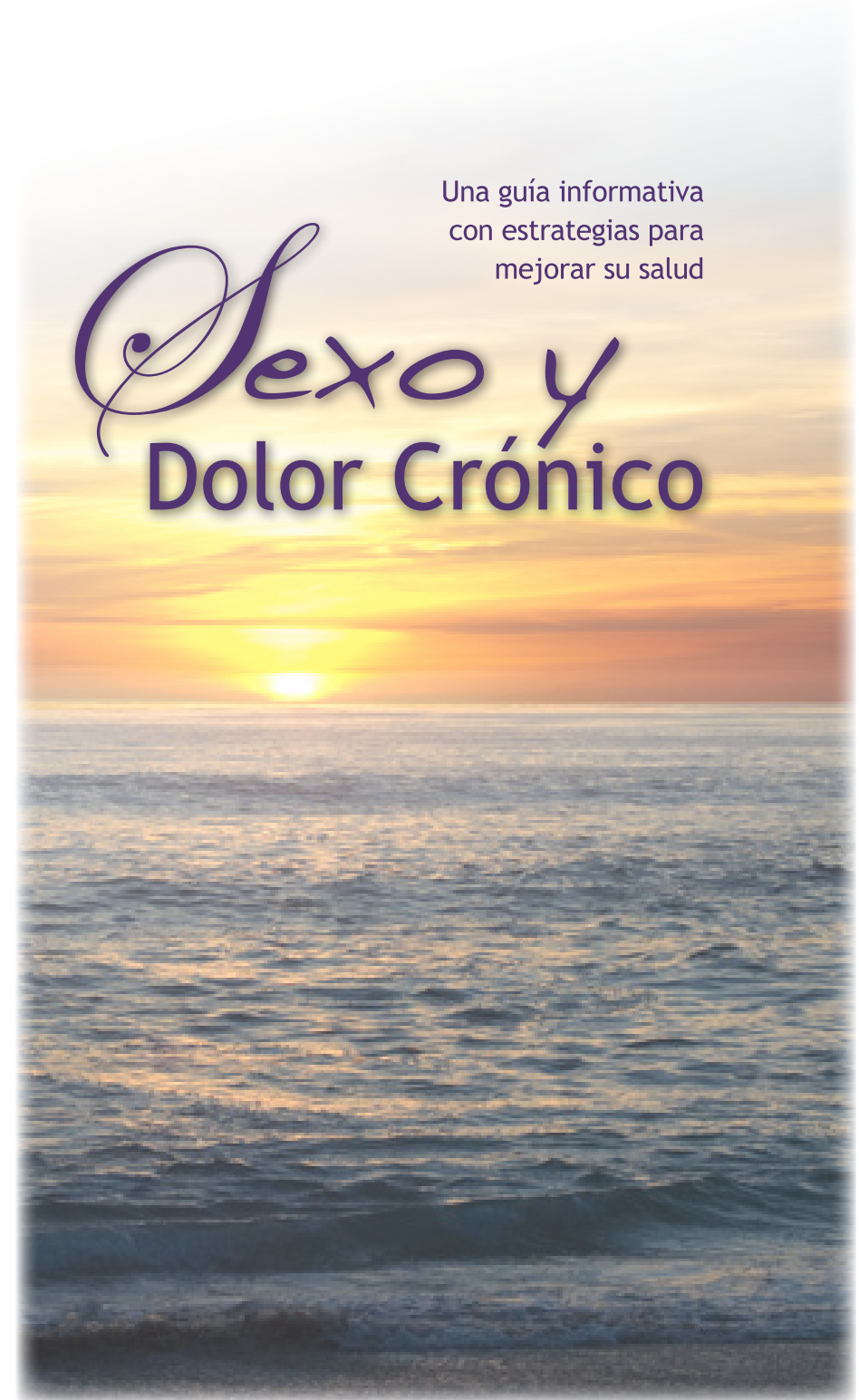
San Francisco Functional Restoration Program
1 Daniel Burnham Court, Suite 335C
San Francisco, CA 94109
Phone: (415) 409-0740
Fax: (415) 707-6449
www.sffrp.net



BAPWC has been awarded the
2nd consecutive three-year accreditation
for their interdisciplinary pain rehabilitation programs.

Una guía informativa
con estrategias para
mejorar su salud

Sexo y Dolor Crónico



Sexo y Dolor Crónico

Aspecto importante en la vida

El sexo es un aspecto importante en la vida que el dolor crónico puede afectar. Si tiene preguntas y/o preocupaciones de cómo mejorar su vida sexual viviendo con dolor crónico, por favor no dude en pedir ayuda a su equipo de rehabilitación. Hemos ayudado a muchos pacientes a mejorar su vida sexual y estaremos muy contentos de compartir nuestro conocimiento con usted. Entendemos que hablar de sexo para algunas personas puede resultar un tema difícil, nosotros trataremos sus preguntas y preocupaciones con sumo respeto.

Conexión Cuerpo-Mente

Como paciente de nuestra clínica probablemente esté consciente de que para ayudarle a mejorar su salud nos enfocamos en la conexión entre cuerpo y mente. El sexo siempre implica la actividad simultánea del cuerpo y la mente. Por lo tanto, para ayudarle a alcanzar sus metas es necesario un método que combine estrategias tanto físicas como mentales.

Esta guía informativa incluye diferentes estrategias que puede considerar mientras avanza en el mejoramiento de su vida sexual y el dolor crónico:

Mente

1. Preste atención a su cuerpo: ¿Está usted consciente de las causas y momentos en que los niveles de dolor aumentan o disminuyen? Muchas personas que viven con dolor crónico dicen que su nivel de dolor aumenta en diferentes momentos del día o dependiendo de la actividad que hagan. Por ejemplo, si su nivel de dolor es

2. Comunicación: ¿Usted y su pareja tienen relaciones sexuales a una hora específica o en ciertas ocasiones en particular? ¿Su pareja comprende que el dolor puede afectar esta rutina? La comunicación abierta y honesta es importante en cualquier relación íntima. Cuando la salud de uno está de por

3. Ajustando el Ritmo: Al igual que con otras actividades físicas, es importante recordar ajustar el ritmo de sus actividades íntimas. Para muchas personas que padecen dolor crónico suele ser útil cambiar su postura frecuentemente ya que el permanecer en la misma posición por tiempo prolongado puede provocar estrés en ciertas áreas del cuerpo. Para que pueda disfrutar y tener relaciones sexuales de una manera más cómoda, puede reducir la acción y demanda física combinando

4. Relajamiento: Si ha sufrido más dolor al tener relaciones sexuales, es natural que a veces sienta temor de tener sexo. Algunas veces el sólo pensar en tener sexo puede crearle más tensión y por lo tanto más dolor. Haga a un lado la tensión de tener relaciones sexuales de cierta manera.

5. Paciencia y perseverancia: Mientras usted y su pareja emprenden esta aventura para disfrutar de una vida sexual placentera, recuerde que ello puede afectar sus emociones y potencialmente pudiera resultar frustrante. Si ha leído hasta este punto, lo más probable es que es importante

más elevado por la noche después de un día muy activo, el tener relaciones sexuales por la noche puede resultar frustrante y provocarle más molestias. Escoja un momento del día cuando el dolor sea menor. Por supuesto, hay veces cuando el dolor llega por sí mismo, en este caso cambie de planes y trate de llevársela tranquilamente.

medio, probablemente sea prudente el poner más atención a la buena comunicación entre ambas partes. Si tiene problemas con su pareja para hablar sobre sexo de una manera efectiva, considere la ayuda de nuestro equipo de profesionales especialistas en el área del comportamiento.

otras actividades tales como caricias, mimos, apapachos, romanticismo. Muchas personas estarían de acuerdo en que las relaciones sexuales más placenteras son aquellas que mantienen la conexión entre la pareja más que las que se enfocan en actividades físicas. Es mejor mantener la conexión con su pareja por medio de cambiar de actividad que provocar más dolor intentando seguir una rutina que es demasiado para su cuerpo.

Recuerde que el propósito de tener sexo es sentir placer, entonces haga su propio plan con ello. Hable con su pareja sobre cómo tomar un paso a la vez con la idea de apuntar cada paso hacia la intimidad y el placer. Céntrese en el viaje, no en el destino.

para usted el disfrutar de su vida sexual. Tenga paciencia y no se rinda. Todo lo que es importante vale la pena el esfuerzo. Dese el tiempo de intentar cosas nuevas. Si sus intentos le hacen retroceder, trate de no desalentarse o enfocarse en lo negativo - **continúe intentando**

Cuerpo

Técnicas Físicas: El dolor de espalda es uno de los dolores crónicos más comunes, pero ciertamente, no es el único en su tipo. Sería imposible hacer una lista de recomendaciones físicas para tener relaciones sexuales que incluyera todo tipo de dolor crónico. Sin embargo nuestro equipo de rehabilitación le puede dar ideas dependiendo del tipo de su lesión. *Por favor pregunte.*

Ya que el dolor crónico de espalda es muy frecuente, a continuación le presentamos una lista de técnicas específicas que puede ser de gran ayuda para personas que padecen del dolor de espalda:

1) En general:

- a. Para aquellas personas que padecen de dolor de espalda se les recomienda acostarse en una superficie firme usando almohadas de soporte debajo de las rodillas y en la cabeza. También puede resultar confortable poner una toalla pequeña enrollada/doblada debajo de la parte baja de la espalda.
- b. Para algunas personas también es confortable la posición en la que ambos están recostados de lado.
- c. Es importante tener en mente alternativas distintas a la penetración, tales como tocarse, acariciarse o el masaje.

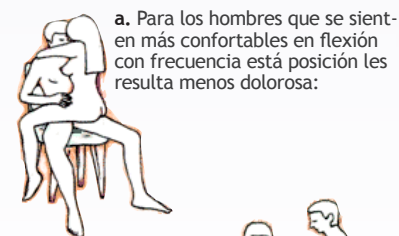
- d. Para algunos hombres con dolor de espalda esta posición les resulta más confortable:



- e. Para algunas mujeres con dolor de espalda esta posición les resulta más confortable:



2) Flexión: Para algunas personas es más cómodo cuando se inclinan hacia el frente ("flexión"). Si usted se siente mejor cuando se inclina, es probable que la espalda o las piernas le duelan mientras está de pie, caminando o estirando los brazos sobre la cabeza (como alcanzando). Tal vez se sienta mejor estando sentada(o), reclinada(o) o acostada(o) en ciertas posiciones.



- a. Para los hombres que se sienten más confortables en flexión con frecuencia esta posición les resulta menos dolorosa:



- b. Para las mujeres que se sienten más confortables en flexión con frecuencia esta posición les resulta menos dolorosa:

- c. Para hombres y mujeres:



3) Extensión:

A otras personas les puede resultar más cómodo cuando la espina dorsal está inclinada hacia atrás ("extensión"). Si usted se siente más confortable en extensión, probablemente se sienta mejor estando parada(o) o estirando los brazos sobre la cabeza (como alcanzando). El estar sentada(o) o reclinada(o) tal vez provoque más dolor.

- a. Para los hombres que se sienten más confortables en extensión con frecuencia esta posición les resulta menos dolorosa:



- b. Para las mujeres que se sienten más confortables en extensión con frecuencia esta posición les resulta menos dolorosa:



Si usted no practica relaciones sexuales heterosexuales, por favor no dude en pedir ayuda a su equipo de rehabilitación.