



# Cómo llegar al orgasmo cuando tienes endometriosis o 'pelvis congelada'

Si padeces esta patología puede que las relaciones sexuales se hayan convertido en algo doloroso y difícil. Te contamos todo lo que te ayudará a disfrutarlas de nuevo, sola y en pareja.



POR [AMALIA PANEA](#) 14/03/2023





## Las 10 mejores posturas para alcanzar el orgasmo femenino

---

¿Sufres endometriosis? No estás sola. Según la OMS, una de cada diez mujeres en edad reproductiva padece endometriosis en todo el mundo. Esta patología no sólo puede interferir en la calidad de vida, sino también en la capacidad de mantener relaciones íntimas con la pareja. A menudo, **cualquier forma de sexo con penetración puede resultar dolorosa**, y la persona puede preferir realizar otro tipo de actividad sexual, como el [sexo oral](#).

Pero, ¿qué es la endometriosis? Como explica la Dra. Marta Sánchez Dehesa, directora de [HM IMI Toledo](#) y jefa del equipo de ginecología, “**es el crecimiento de tejido endometrial (tejido que tenemos dentro del útero) fuera de esa cavidad**. Aparece en la pelvis, lo más frecuente en los ovarios, produciendo un quiste que se llama endometrioma”.

Como explica la Dra. Sánchez Dehesa, la causa de la endometriosis es aún desconocida, “aunque **la teoría más aceptada es que el tejido del endometrio asciende por las trompas hacia la cavidad pélvica**, apunta. Como explica esta experta, “al llegar a la pelvis, y según pasa cada ciclo, esos implantes o focos de endometriosis van aumentando influidos por las hormonas”. Pero el crecimiento no es el mismo en cada mujer, **hay pacientes con una endometriosis leve y otras con una endometriosis grave**. “Otra teoría es que existen alteraciones en el sistema inmune que pueden aumentar la endometriosis”, añade.



## Cómo afecta a las relaciones sexuales

“Aunque la mitad de las mujeres que tienen endometriosis no presentan síntomas y el diagnóstico de esta enfermedad se realiza en consulta, el otro 50% sí tiene síntomas”, dice la Dra. Sánchez Dehesa. El más frecuente es dolor en la regla ([¿cuánto dolor se considera normal?](#)), que se llama dismenorrea pero, como añade la ginecóloga, “se ha visto que dos de cada tres mujeres con síntomas tienen dolor en las relaciones sexuales”. “Esto se llama dispareunia y se debe a la elongación o tirantez de las lesiones de endometriosis en la relación y también a la posición no habitual de los ovarios. Este dolor hace que disminuya la libido ([¿sabes que entrenar aumenta la libido?](#)) y que se tengan dificultades en las relaciones”, apunta la directora de HM IMI Toledo.

Como añaden desde [Intimina](#), una firma dedicada al cuidado íntimo femenino, “la endometriosis avanzada es una de las causas de la llamada “pelvis congelada” (cuando aparecen adherencias o trozos de tejido anómalo entre órganos, por ejemplo entre el útero, los ovarios, la vejiga y los intestinos), lo que puede provocar dispareunia o dolor al mantener relaciones sexuales”.

¿Hay tratamiento? Como dice la Dra. Sánchez Dehesa, “no existe ningún tratamiento totalmente eficaz, pero el diagnóstico y tratamiento precoces mejoran los síntomas”. Dentro de los médicos la experta señala los antiinflamatorios, [anticonceptivos](#), anticonceptivos con géstagenos, sustancias que actúan a nivel cerebral o análogos.



“Aunque la **mitad de las mujeres que tienen endometriosis no presentan síntomas** y el diagnóstico de esta enfermedad se realiza en consulta, el otro 50% sí tiene síntomas”, dice la Dra. Sánchez Dehesa. **El más frecuente es dolor en la regla** (**¿cuánto dolor se considera normal?**, que se llama dismenorrea pero, como añade la ginecóloga, “se ha visto que dos de cada tres mujeres con síntomas tienen dolor en las relaciones sexuales”. “Esto se llama dispareunia y se debe a la elongación o tirantez de las lesiones de endometriosis en la relación y también a la posición no habitual de los ovarios. **Este dolor hace que disminuya la libido** (**¿sabes que entrenar aumenta la libido?**) y que se tengan dificultades en las relaciones”, apunta la directora de HM IMI Toledo.

Como añaden desde [Intimina](#), una firma dedicada al cuidado íntimo femenino, “la **endometriosis avanzada es una de las causas de la llamada “pelvis congelada”** (cuando aparecen adherencias o trozos de tejido anómalo entre órganos, por ejemplo entre el útero, los ovarios, la vejiga y los intestinos), **lo que puede provocar dispareunia o dolor al mantener relaciones sexuales”**.

¿Hay tratamiento? Como dice la Dra. Sánchez Dehesa, “no existe ningún tratamiento totalmente eficaz, pero el diagnóstico y tratamiento precoces mejoran los síntomas”. Dentro de los médicos la experta señala **los antiinflamatorios, anticonceptivos, anticonceptivos con géstagenos**, sustancias que actúan a nivel cerebral o análogos.

“En aquellas pacientes que tiene unos síntomas severos o endometriosis muy avanzada realizamos tratamiento quirúrgico por **laparoscopia para realizar la limpieza y extirpación de los focos de endometriosis**; en algún casos incluso cirugía extirpando el útero y los ovarios”, explica la ginecóloga.

Desde Intimina subrayan la importancia del diagnóstico precoz y señalan también **los buenos resultados que puede ofrecer a las mujeres con endometrosis la**