

# Cómo disfrutar del sexo si tienes dolor de espalda

- El sexo no supone ninguna amenaza para la espalda
- Determinadas posturas pueden generar menos molestias



Hasta el 80% de los pacientes con dolor lumbar crónico dice que esto afecta a su vida sexual. SHUTTERSTOCK

BEATRIZ G. PORTALATÍN > Madrid

Actualizado: 03/11/2014 03:46 horas

El dolor de espalda es uno de los más frecuentes y extendidos en nuestra sociedad. El 80% de las personas lo sufre alguna vez en su vida, y tres de cada cuatro personas disminuyen el número de encuentros sexuales por su culpa. El malestar físico interfiere de forma negativa en las relaciones sexuales, sin embargo, parece que los expertos lo tienen claro: se puede disfrutar del sexo manteniendo posturas más relajadas que permitan movimientos más cómodos.

"El sexo no supone ningún problema ni amenaza para la espalda. En determinados casos en los que una postura o movimiento concretos desencadene o agrave el dolor, conviene evitar específicamente esa postura y buscar otra que le permita disfrutar de la relación", asegura a EL MUNDO Francisco Kovacs, director de la Fundación Kovacs y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE).

Además, añade que no es tanto una cuestión mecánica sino de **motivación**: "El dolor intenso o sobre todo persistente suele interferir en la libido y en la percepción del orgasmo. Por eso, eliminar ese dolor es un paso previo para mejorar sus consecuencias y frecuentemente resulta suficiente para eliminarlas".

Cuando hablamos de dolor de espalda, "los especialistas nos referimos al dolor lumbar bajo", aclara Ignacio Álvarez, traumatólogo de Hospital Universitario Quirón Madrid. Dentro del dolor lumbar puede haber diferentes causas, espasmos musculares simplemente (las llamadas "contracturas"), lesiones discales, lesiones facetarias, etc. Es importante diferenciarlas porque cada tipo de lesión empeora en determinadas posiciones. "La **lumbalgia** [<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/12/16/dolor dossiers/1134736533.html>] tiene una prevalencia del 15% d la población adulta y es algo mayor en mujeres que en hombres", mantiene, y "es junto con la gripe y la depresión es una de las causas más frecuentes de incapacidad temporal en España".

De cada 100 pacientes que consultan a su médico dolor de espalda, añade por su parte Kovacs, 4 se deben a alteraciones estructurales de la columna vertebral y el 95 restante a un **síndrome inespecífico**. Sin embargo, la gran mayoría de los episodios de dolor son "el resultado del **normal envejecimiento** de las estructuras de la columna unido a la falta de un adecuado mantenimiento musculoligamentoso por sedentarismo", señala Juan Castro Toral, Jefe del Servicio de Traumatología y Coordinador de la Unidad de Espalda del Hospital San Rafael de La Coruña. Por ello, es muy importante cuidar la espalda mediante el ejercicio desde al menos la tercera década de la vida.

Este tipo de lesiones suele afectar de forma significativa a las relaciones sexuales. Según diferentes estudios, "hasta el 81% de los pacientes con dolor lumbar crónico (cuando el dolor dura entre 14 y 90 días) reporta que su dolor afecta a su vida sexual", expone Kovacs. Sin embargo, aclara que esto no significa que la causa específica y exclusiva sea el dolor en el coito. Por ejemplo, cuando el dolor dura entre 14 y 90 días y se convierte en subagudo o crónico, respectivamente, es frecuente que aparezcan signos de ansiedad y depresión que puede aumentar en funció

de la interpretación que el paciente haga del diagnóstico que le aporta su médico, todo ello reduce la libido. Por lo que la parte psicológica y emocional juega sin duda, un lugar destacado.

## Posturas más recomendables

---

Pocas veces un hombre, a pesar de los datos, reconoce haber disminuido el número de encuentros sexuales, comenta el doctor Álvarez. Sin embargo, sí confiesa mayor dolor según la postura.

Un reciente estudio publicado en la revista *Spine* exploró sólo en hombres sanos, sin patologías, los movimientos voluntarios de cinco de las posiciones sexuales más frecuentes (dos en cuadrúpeda, dos en posición del misionero y la posición de lado por detrás). En contra de la creencia popular, **la postura de la cuchara no es la más recomendable**. El estudio realizado por investigadores de la Universidad de Waterloo, desaconseja, en general, las posiciones cuadrúpedas y recomiendan una de las posiciones más habituales: la del misionero. Por tanto, "como recomendación señalaríamos la posición del **misionero**", indica el doctor Álvarez. También, esta investigación recomienda realizar las maniobras de empuje por parte del varón utilizando las caderas en vez de la región lumbar. Sin embargo, "sorprende que no mencione la clásica postura de 'al quieto' con el varón debajo, boca arriba, y la mujer encima haciendo todo el trabajo", añade Castro Toral.

Por su parte, el doctor Kovacs se muestra cauto con los resultados de este estudio ya que se trata fundamentalmente, según su opinión, de una investigación básica y puramente mecánica. "Es un estudio realizado con hombres sanos en los que se han recogido los movimientos que realizan durante 20 segundos en tres posturas coitales debidamente arbitradas, con dos variantes en dos de ellas. De este modo, los investigadores han calculado los ángulos que adopta la columna en esas posturas", señala. Por ello, conviene ser prudentes y matizar que "el estudio no determina qué posturas son más dañinas durante el coito, aceptables o saludables para la espalda, ni más ni menos factibles para los pacientes que padecen dolencias", agrega el experto.

El propio estudio reconoce que existe una importante **variabilidad individual** de los resultados y que una postura perfectamente tolerada por algunos puede ser imposible de mantener por otros. Por eso, es importante consultar cada caso en concreto.

Hay que tener en cuenta que por ejemplo, en los casos más extremos, como aquellos en los que el movimiento de la pelvis resulta dolorosa y está muy restringida, y la vibración del cuerpo puede agravar el dolor. En estos casos, mantiene Kovacs, son factibles, en general, las posturas en las que el paciente está boca arriba con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies apoyados en la superficie de apoyo, de manera que si la columna esté pegada a ella, y es la pareja la que realiza la mayor parte del movimiento.

Aparte del dolor lumbar de espalda, otras patologías dentro de este campo que pueden interferir en las relaciones sexuales son por ejemplo las derivadas del **desgaste articular o de la cirugía protésica**. En el caso concreto de las prótesis de cadera, explica Castro Toral, solemos instruir a nuestros pacientes sobre las posturas que conllevan menos riesgo de luxación de la prótesis.

Después del dolor lumbar, en general lo más frecuente son los dolores cervicales, dorsales, y de hombros en relación con tendinopatías. "Codo y manos suelen doler en relación con movimientos repetidos, ya sea laboral, doméstico o deportivo. Caderas, rodillas y pies en relación con problemas degenerativos", explica Álvarez.

Las posturas sexuales es algo a tener en cuenta pero no lo fundamental. Todos los expertos coinciden que lo realmente aconsejable es **experimentar** y descubrir con la pareja todas las posibilidades que hay en el amplio abanico de la erótica. De hecho, uno de los libros más influyentes de todos los tiempos, el Kamasutra, sostiene que "hacer el amor es el arte de jugar el uno con el otro, descubrir cuáles son los puntos más sensibles de la pareja con la finalidad de que sienta placer y siempre tenga en cuenta cuál es la diferencia entre ambos", recuerda Castro Toral. Lo mejor sin duda, es disfrutar el descubrimiento de nuevas formas de sentir y no centrarnos sólo en el coito. La clave: "Redescubrir el placer del sexo", concluye este especialista.