

# Índice

Dedicatoria .....	7
Agradecimientos.....	9
Prólogo .....	19

## I PARTE:

Cap. 1	Hablemos de sexo.....	23
Cap. 2	El orgasmo: clitoridiano, vaginal, anal, con pezones, fingido (prostitución), psíquico, y espiritual.....	31
Cap. 3	Cómo repercute en la práctica sexual el control de la natalidad y el SIDA .....	53
Cap. 4	Prácticas sexuales fisiológicas: masturbación, sexo en pareja, posturas sexuales normales, sexo sin penetración, coito sin eyaculación, hacer el amor .....	59
Cap. 5	Sexo patológico y consecuencias traumáticas: violación, aborto, parafilias, (sadomasoquismo, sexo en grupo, tríos, intercambio de parejas), coitos manipulados, sentimiento de culpa .....	81

## II PARTE:

Cap. 6	Una mirada de frente a la vulvodinia.....	107
Cap. 7	Cómo se sienten las mujeres que sufren vulvodinia. Hablan las pacientes .....	113

Cap. 8	Cómo y por qué se llega a esta situación. Fisiopatología. Causas físicas, causas psicósomáticas.....	123
Cap. 9	Autopsicoanálisis de las pacientes. Hablan las pacientes. Núcleos psicósomáticos.....	131
Cap. 10	Relaciones sexuales y la vulvodinia.....	155
Cap. 11	Tipos de tratamiento: tratamiento de la causa física, tratamiento de la causa psíquica.....	175
Cap. 12	El “Foro de vulvodinia” en Internet .....	197
Cap. 13	Resultados descritos por nuestras protagonistas. Hablan las pacientes .....	237
Anexo	Historia de un proceso de curación. Mi historia (Beatriz 39 años. Bióloga).....	247
Bibliografía	.....	303

# 1 Hablemos de sexo

El sexo es bueno, es necesario y es bonito. Es imprescindible para conservar la especie y, como este hecho es tan fundamental, nos lo han hecho agradable y placentero.

En otros momentos históricos, la peste, las plagas y las guerras han sido las encargadas de controlar el aumento demográfico de la población del planeta. El control de la natalidad en este momento histórico que nos toca vivir está protagonizado por los anticonceptivos.

La llegada de los anticonceptivos dio luz verde a poder disfrutar del sexo sin necesidad de embarazos no deseados. Espero demostrar que el sexo no es malo ni pecaminoso ni insano, parece un ejercicio estupendo que, si se realiza “bien”, puede aportarnos mucho placer y salud, no sólo física sino también mental.

Este párrafo anterior, tan corto y tan sencillo al parecer, realmente es prácticamente infinito de desarrollar, ya que:

- 1 - Hay embarazos no deseados.
- 2 - Hay personas que siguen pensando que es malo y pecaminoso.
- 3 - Hay personas que no lo realizan “bien”, lo cual lleva a que no se disfrute como se debería y a que no sólo no proporcione salud física y mental, sino que produzca enfermedades físicas y psíquicas.

Como dice Antonio Bolinches, psicólogo y sexólogo, autor del libro *Sexo Sabio: “El sexo armónico es una consecuencia de la buena disposición comunicativa y el espíritu constructivo”*.

No debe considerarse como meta, sino que debe ser la consecuencia de un proceso de comunicación entre dos personas que consienten entre ellas, para actuar de buena voluntad y expresarse sentimientos amorosos, de una forma armónica, y ayudarse a trascender la situación. Y algo importante: debe realizarse en la intimidad.

Si estas premisas empiezan a fallar y existen engaños, mala voluntad, desarmonía, no hay consentimiento o se realiza en público, la seguridad de que este proceso sea saludable y placentero no está garantizada en absoluto.

Al igual que en otras parcelas de la vida, existe la dualidad. Personas dominantes que coaccionan y personas débiles que manipulan. Personas ignorantes, víctimas de apego con miedo a la soledad, que

transigen en prácticas sexuales no deseadas, bien sea en frecuencia o en formas, que se dejan coaccionar, manipular o vampirizar, consciente o inconcientemente. No hay que olvidar que hay personas sin escrúpulos cuyos complejos las hacen peligrosas. En este terreno es donde más se identifica la categoría de la persona.

A la hora del primer encuentro sexual, no cabe duda que el instinto primario, innato en la genética humana, es el que va a predominar. Sin embargo, a diferencia de los animales, que siempre realizan el coito de la misma manera y puramente instintiva, el ser humano está capacitado para aportar otros valores. Aquí es donde está la posibilidad de poder enriquecerlo, o envilecerlo más o menos gravemente.

Cuando se es capaz de enriquecerlo, no solo se disfruta más que los animales sino que se puede llegar a crecer espiritualmente a través del sexo.

El proceso de procreación es eterno. La vida es una fuerza que se regenera a sí misma, es un proceso de autocreación. A este proceso se le denomina “sexo”. Algunas personas, temerosas de su grandiosidad, lo denominan “lujuria”.

El sexo es algo natural. Sin embargo, no se nos enseña como tal y eso tiene consecuencias nefastas.

Aunque traten de ocultarlo, en algún momento de la adolescencia el ser humano encuentra instintivamente que todo su cuerpo está impregnado de sexo. Son las hormonas, evidencia bioquímica fisiológica que es imposible ocultar o reprimir sin consecuencias catastróficas.

Bertrand Russel escribía que cuando era un niño las piernas de una dama jamás podían ser vistas ¡estaba en la Era Victoriana! Las faldas de las mujeres rozaban el suelo. Consecuencia de ello, ver un pie o siquiera un dedo del pie de una mujer desbocaba la pasión de los hombres. Más tarde, Russel escribía: *“hoy día, las mujeres andan medio desnudas, sus piernas están a la vista y no nos afectamos demasiado”*. La ocultación no desencadena más que obsesión por lo que se oculta o reprime.

No puedes liberarte de un problema cerrando los ojos. Esa es la teoría del avestruz. El hombre no sólo ha cerrado los ojos al sexo, sino que con ello se ha involucrado en gran cantidad de conflictos internos que, a la larga, han degenerado en ignorancia, enfermedades y delincuencia.

Aquello de lo que no se puede hablar rebosa por todas las facetas de la vida cotidiana: La poesía, la pintura, el cine, la TV, las revistas, etc... giran en torno al sexo.

Cualquier cosa que se quiera vender en esta sociedad de doble moral se adorna con una chica guapa, si es posible semidesnuda.

Los artículos que se venden tienen formas o mensajes subliminales eróticos. ¡Todo está orientado para satisfacer ese deseo sexual sobre el cual no se puede mencionar una palabra!

Cuando no se hace buen uso del sexo, se sufren las consecuencias. Pueden ser tan leves que no las identifiquemos. Gran parte de la población sufre, pero sin saber por qué. No estamos bien pero no nos hacemos preguntas. ¡No hay respuestas!

La gravedad de las consecuencias a veces es inmensa y afecta, como he dicho antes, a la salud física, generando “enfermedades sexuales o afectando a la salud psíquica, cuyas consecuencias son difíciles de identificar, ya que el sexo no sólo se realiza en la intimidad sino que no se habla de él. Si ya es difícil admitir algo evidente de nuestra vida, cuánto más difícil va a ser admitir algo que no se puede evidenciar”.

Las condiciones para realizar un sexo de calidad que nos aporte satisfacción, ternura, complicidad, placer, regulación hormonal, endorfinas y, finalmente, amor, salud, felicidad y crecimiento espiritual, deben ser elementales: desear dar placer con entera libertad y como único límite la libertad del otro. Nadie debe hacer nada que no desee. Respetándose y amándose en el “aquí y ahora”, en el que no existe pasado ni futuro, sino un instante presente, que equivale a la eternidad.

La manera en que se puede expresar todo esto de una forma física material es muy variada, pero, desde mi punto de vista, lo más básico es empezar por uno mismo. Explorar el propio cuerpo, descubrir qué es lo que nos causa placer y cuáles son nuestras zonas erógenas más activas es fundamental para conocernos. Esto no sólo nos va a permitir dar información para facilitar la relación sino algo fundamental: tener la seguridad en nosotros mismos, saber que “funcionamos”.

En los hombres, la masturbación es habitual desde muy jóvenes, ya que tienen los genitales al exterior y los descubren antes. Desde pequeños llaman su atención, juegan con ellos y les gusta, van sintiendo diversos grados de placer, hasta que llegan a la edad en que descubren que tienen poluciones. Eso también es un descubrimiento evidente. A lo largo de su vida, una excitación conlleva una erección y, eso es evidente, ésta es una de las causas por las que ellos se enteran enseguida de que están excitados.

Las mujeres, por el contrario, tienen los órganos sexuales interiores, no se los ven, no les llama la atención de pequeñas. Algunas incluso sienten que les falta algo y añoran el pene. Su excitación se manifiesta por un aumento de flujo vaginal, que no se vive como tal, incluso se vive como una situación desagradable que “mancha la bragas”. No se hace evidente. Simplemente se les enseña a usar mini compresas para “no estropear sus mejores braguitas”. Nadie



les explica que se mojan porque están excitadas sexualmente. Sólo las más curiosas se explorarán, se acariciarán y descubrirán placer en ello. Con el tiempo, alcanzarán orgasmos, ¡se conocerán!

Una gran parte de mujeres adultas llega a mi consulta sin haberse masturbado. La ignorancia o las ideas religiosas trasnochadas les han puesto en una situación de gran indefensión en su parcela sexual, una de las más importantes de la biografía personal. Generalmente esto se descubre porque sufren algún tipo de trastorno, en relación o no con el sexo.

El primer paso para liberarlas de su trastorno psicossomático relacionado con el sexo es la docencia.

En estos casos, lo primero que aconsejo es que se descubran a sí mismas, antes de intentar descubrirse a través de otra persona, con los problemas que eso puede ocasionar. Deben aprender a masturbarse, a conocerse, a tener una opinión de sí mismas a través de sí mismas. A la hora de explicar a estas mujeres esta necesidad de masturbarse para procurarse orgasmos y poder opinar sobre su capacidad sexual, me encuentro a veces con tabúes religiosos y lo rechazan.

He de decir que según la ética médica, una consulta no puede depender de ninguna religión. ¡Está en juego la salud! Las ideas religiosas personales del médico no deben contar. Un médico debe

de estar al servicio de la sociedad en general y debe estar abierto a respetar todas las religiones, pero debe asimismo aconsejar lo que es más beneficioso para la salud y para la fisiología normal del cuerpo humano.

Afortunadamente, los medios de comunicación y la globalización hacen que las personas se cuestionen algunas ideas intransigentes y contra natura de las distintas religiones y comprendan mejor a los médicos.

En el apartado de prácticas sexuales, comenzaremos por aconsejar a estas mujeres cómo pueden practicar la masturbación desde un punto de partida muy suave.

Si conocemos nuestra capacidad de erección y eyaculación como hombres, o la capacidad de disfrutar orgasmos como mujeres, nadie nos podrá, más tarde, reprochar u obviar ninguna de estas capacidades.

# 6 Una mirada frente a la vulvodinia

*“Doctora, me da un poco de vergüenza, pero la verdad es que no puedo más. Usted es mi última esperanza porque ya me han visto infinidad de médicos: ginecólogos, psicólogos, psiquiatras etc. Me han hecho todo tipo de pruebas y me dicen que no tengo nada, que todo está normal en mí, que son cosas de mi cabeza y que como algunas mujeres, a veces tengo hongos, cistitis, etc...”*

*“Sin embargo mi caso no es así, yo ni siquiera puedo llevar una vida normal, no ya como cualquier mujer, sino como cualquier ser humano. No puedo trabajar y si voy al trabajo no me puedo concentrar en lo que hago y tengo multitud de fallos... y es por el picor, escozor o dolor que tengo en “mis partes”. No me puedo poner pantalones, siempre llevo faldas, a veces ni siquiera aguanto las braguitas. No me puedo sentar y claro, en el ordenador, pues ya me contará...”*

*“No puedo andar mucho rato, ni pasear con amigas/os, si lo intento, veo que voy lenta, no me esperan, yo no digo lo que me pasa, pero siempre acabo*

*cogiendo un taxi con cualquier excusa y me voy a mi casa. Cuando consigo estar a solas en mi cuarto, me desnudo de cintura para abajo tapada con una sábana y con las piernas abiertas. Esa es mi postura de alivio. Hacer pis es una tortura, lo “otro” depende, pero a veces también”.*

*“Pero lo que ya me hunde es no poder tener relaciones sexuales. Lo intento porque en el fondo quiero ser normal, incluso tengo mis necesidades. A veces si puedo sobreponerme al dolor, incluso llego al orgasmo. Pero otras veces me da una pereza tremenda”.*

*“Mi vida de pareja se está desmoronando, porque creo que ya no sirvo para hacer el amor, a pesar de que el hombre con quien comparto mi vida es buenísimo. Tiene mucha paciencia conmigo, no me fuerza nada, no quiere hacer el amor conmigo si no me apetece y dice que no me preocupe que ya se arreglarán las cosas”.*

*“La verdad, estoy muy agobiada, porque esto no se arregla. Esto va a peor y no voy a poder darle a este hombre lo que se merece. Estoy muy preocupada y sobre todo muy sola en esta situación. Aunque leo cosas en Internet de que hay muchas mujeres en mi situación, no me alivia ya que las veo igual de perdidas que estoy yo”.*

### **Esta es la primera consulta de una mujer con vulvodinia.**

Lo que se puede hacer por ella en los primeros momentos es tranquilizarla, explicándole que no son cosas de su cabeza, que el

problema existe y que lo que está viviendo es la manifestación en su cuerpo de una serie de síntomas en el territorio del nervio pudiendo, que corresponde a la zona genital. La causa inmediata es la irritación de dicho nervio y la causa más profunda es: ¿qué es lo que está irritando este nervio? Para que una paciente siga prestándome atención, lo primero que tengo que hacer es quitarle el dolor. Esto sería un tratamiento sintomático y es lo más urgente en estos casos. A veces, la causa es puramente física, otras veces, no.

Los seres humanos tendemos a sufrir contracturas debido a estrés, ansiedad o miedo. Las personas que contracturan el cuello acaban irritando las raíces nerviosas cervicales, generándose cefaleas u otros síndromes más complejos. Las personas que contracturan la cintura, acaban con lumbalgia, incluso lumbociática por irritación del plexo nervioso lumbar. Las personas que contracturan los músculos del suelo del abdomen, llamado periné, irritan el nervio de esa zona, que es el pudendo.

La ansiedad, en general, produce una alteración del Sistema Nervioso Vegetativo que es el ordenador que rige las funciones internas del organismo, necesarias para mantenernos vivos. Es como si a este ordenador le afectara un “virus” y empezaran a desajustarse las funciones internas primero, lo que luego trasciende al cuerpo físico. Realmente, nos puede pasar cualquier cosa: dolores, úlcera de estómago, cólicos digestivos o biliares, etc... incluso un infarto.

El nombre de “vulvodinia” en sí no corresponde a un diagnóstico concreto, sólo describe los síntomas, a saber:

vulvo = zona genital que corresponde a los labios mayores.  
dinia = dolor.

Luego, lo que significa esa palabra es: dolor en la vulva. Pero en la práctica, el dolor no es sólo en la vulva, (como hemos visto y vamos a ver a lo largo de las confesiones de diferentes pacientes que nos van a acompañar, por supuesto con nombres y ciudades ficticias, pero casos reales): también escozor, picor, dolor, en la vulva, en la vagina, en el ano y a veces en la ingle.

Todo dolor es una transmisión de un mensaje aferente a través de unas vías nerviosas sensitivas, que llega al cerebro, al área de la sensibilidad. Allí lo percibimos nosotros, lo procesamos y ... lo sufrimos. En el caso de la vulvodinia, los nervios aferentes que recogen la sensibilidad de la zona genital están enfermos: se llama “neuropatía del nervio pudendo”, ya que es precisamente este nervio pudendo el encargado de recoger dicha sensibilidad y mandarla, por la vía nerviosa correspondiente, al cerebro.

Como puede verse, el problema de estas pacientes es del sistema nervioso sensitivo; por eso, los ginecólogos no pueden diagnosticarlo como tal. Los ginecólogos sólo pueden verificar,

diagnosticar e intentar tratar las consecuencias de esta neuropatía que, además de problemas de alteración de sensibilidad, secundariamente producen infecciones, hongos, etc, como vamos a ver en los capítulos siguientes.

Estos problemas no se curarán del todo hasta no curar al nervio pudiendo. Si el tratamiento lo centramos en la curación del pudiendo, las pacientes se ahorrarán mucha medicación para combatir las distintas infecciones y hongos que tendrán.

Los procesos que producen todas estas situaciones de picor, escozor, dolor... e infecciones, van a ser explicados minuciosamente a lo largo de estas páginas.