



Sents dolor quan tens relacions sexuals?

[inici centrare report]Algunes dones senten dolor quan tenen sexe. Com explica la ginecòloga Kelly Culwell a Poosh, **"si el dolor apareix immediatament amb la penetració, la causa més comuna seria la falta de lubricació, sigui per uns jocs previs inadequats o per sequedat vaginal"**.

L'estimulació prèvia a la penetració és molt important per tal que la zona es lubriqui naturalment. Cal prendre's tot el temps que calgui i no anar amb presses. Recorda que l'objectiu no és arribar a l'orgasme, sinó gaudir.

L'aspecte emocional també juga un paper molt important en el sexe. **Si estàs estressada, no estàs bé amb la teva parella o et sents incòmode per algun motiu, et costarà molt més connectar amb el moment** i, per tant, sentir-te excitada i lubricada.

L'ús de lubricant pot anar molt bé en aquests casos, però si el bloqueig mental és molt gran pot ser que això tampoc funcioni. En aquests casos es recomana parlar amb la parella i mai tenir sexe de manera forçada.

Tingues present que si el dolor es dona quan la penetració és profunda, pot ser un símptoma d'**endometriosis** o de **problemes amb els músculs del sòl pelvià**. En tot cas, **si el dolor persisteix, hauries d'acudir al ginecòleg per tal de fer un diagnòstic i solucionar el problema**.

[fi centrare report]