

Cefalea sexual

ORGASMO CON... ¿DOLOR?

Una situación intimidante ante el acto sexual es experimentar antes o durante el orgasmo un fuerte dolor de cabeza. Esto le puede ocurrir a hombres y mujeres, en proporción de cuatro a uno, y es una de las causas para distanciar o evitar las relaciones sexuales.

POR: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya **FOTO:** Archivo Siglo Nuevo





En la actualidad es frecuente para los hombres que utilizan medicamentos para mejorar su erección, como sildenafil, vardenafil o tadalafil, sufrir dolores intensos de cabeza previos a la relación sexual o durante esta. Este dolor es un efecto indeseable del medicamento, condición que se corrige dejando de lado el fármaco o tomando un analgésico simple antes del acto sexual.

Las personas que de manera súbita experimentan un estallido en la cabeza cuando están excitadas sexualmente, ya sea durante el coito, sexo oral o al masturbarse, sienten que algo está muy mal, ya que el dolor puede llegar a ser tan fuerte que incapacita a quienes lo sufren. Aun así, pocas son las personas que acuden a atenderse con el neurólogo por ignorancia o vergüenza, ya que asocian este dolor de cabeza a su sexualidad.

La Sociedad Internacional de Cefaleas (IHS, por sus siglas en inglés), considera a la cefalea asociada a la actividad sexual dentro de las cefaleas primarias, junto a la cefalea por

QUIEN VIVE DE ESTA MANERA SU SEXUALIDAD, MANTIENE UN CÍRCULO DE ESTRÉS ALREDEDOR DE SU INTIMIDAD QUE CONTRIBUYE A QUE EL EPISODIO DOLOROSO SE REPITA

ejercicio físico, la cefalea benigna por tos y la cefalea hipóptica o del sueño.

TEMOR LATENTE

La cefalea asociada a la actividad sexual se presenta exclusivamente durante la excitación, y quien vive con la expectativa de tener un dolor de cabeza intenso cuando empieza a sentirse excitado puede llegar a cancelar toda actividad. Nadie quiere repetir aquello que le agota, desalienta o incapacita.

En ese sentido, cada vez que se va

a la cama se va con miedo a la intimidad, ante la amenaza de un nuevo episodio de cefalea sexual. Quien vive de esta manera su sexualidad, mantiene un círculo de estrés alrededor de su intimidad que contribuye a que el episodio doloroso se repita.

Pueden existir uno o varios factores que provocan que la cefalea tome la vida sexual y la haga pedazos. La aprensión de un nuevo episodio genera su repetición. Nadie quiere repetir esta amarga experiencia, sin embargo, mientras más se trata de evitar, más fuerte se repite.

FACTORES PREDISPONENTES

- **Estrés.** La aparición del primer episodio de cefalea durante el acto sexual suele presentarse cuando la actividad sexual se realiza de manera intensa, con una pareja que no es la habitual o cuando se han vivido situaciones que provocan tensión, como la pérdida del empleo, dificultades con la pareja o conflictos internos.

La reacción dolorosa puede ser preorgásmica, en esta, el dolor se va incrementando durante la fase de excitación desencadenándose al llegar al orgasmo. La fase denominada cefalea orgásmica se presenta como un dolor sordo y punzante en ambas sienes al momento de llegar al orgasmo y puede ocasionar ganas de vomitar o permanecer quieto y con la luz apagada. La duración del dolor puede ir de minutos hasta un día completo.

Aunque se debe mencionar que este trastorno es benigno y de aparición y desaparición repentina, siempre se recomienda acudir con el médico para descartar un trastorno diferente.

La vida sexual, para muchas personas, significa pasar por una prueba y no tanto el tener un momento de placer. Algunos se autoexigen dar resultados más allá de sus capacidades y por eso experimentan la cefalea asociada al acto sexual.

- **Sueño.** Quien tiene un ritmo de sueño alterado puede llegar a desarrollar este tipo de cefalea, pues va acumulando horas sueño perdidas y esto a su vez contribuirá a un estrés fisiológico.

Trabajar turnos quebrados o por horarios de 24 horas trae posteriormente una factura orgánica que puede contribuir a esta condición. Dormir diariamente las horas que cada quien necesite para experimentar la sensación de descanso suficiente será la mejor manera de evitar esta incomoda condición.

- **Alimentación.** Existe una controversia sobre la influencia determinante de algunos alimentos en el padecimiento de cefaleas. Cada caso



AUNQUE SE DEBE MENCIONAR QUE ESTE TRASTORNO ES BENIGNO Y DE APARICIÓN Y DESAPARICIÓN REPENTINA, SIEMPRE SE RECOMIENDA ACUDIR CON EL MÉDICO PARA DESCARTAR UN TRASTORNO DIFERENTE

debe ser evaluado médicamente y de forma individual.

La tiramina y la feniletilamina contenidas en alimentos como quesos muy curados, hígados de pollo o el chocolate, pueden desencadenar cefaleas. La cafeína y la leche, así como conservadores y saborizantes para alimentos se asocian también a esta afección. Cada paciente debe revisar su alimentación a fin de descartar que los productos que consume propicien la cefalea.

- **Hormonas.** La relación entre las hormonas y las cefaleas también es motivo de análisis, sobre todo en la mujer, durante el periodo premenstrual o por el uso de anticonceptivos orales.



COMPONENTE EMOCIONAL

Lo particular de la cefalea asociada a la actividad sexual es que aparece únicamente durante el coito o la masturbación. El componente emocional es de mayor importancia, ya que existen bases sólidas para considerar a la cefalea como una reacción a un conflicto intrapsíquico, ya sea de rechazo ante el propio placer sexual o como una forma de castigo para evadir el acto con la pareja.

Es difícil aceptar la necesidad de acudir a atención emocional por este trastorno sexual. La sola idea de que la cefalea sea consecuencia de un conflicto interno es chocante para quien la padece. La solución más común es corregir el síntoma mediante un analgésico antiinflamatorio, para no indagar en causas más profundas.

Sin embargo, la asesoría médica debe conjuntar la presencia del neurólogo, psiquiatra, psicólogo y sexólogo para ofrecerle al paciente un tratamiento integral

que resuelva su condición física, mental o sexual. En ningún caso se recomienda la automedicación.

www.sexologosilvestrefaya.com