



# DISPAREUNIA

## Sabe o que é?

### DISPAREUNIA. SABE O QUE É?



**Dr<sup>a</sup> Ana Samico**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Dr<sup>a</sup> Andrea Quintas**  
Clínica da Medicina Sexual CSB



**Dr<sup>a</sup> Maria José Freire**  
Clínica da Medicina Sexual CSB

#### O é a dispareunia?

A dispareunia refere-se à dor ou desconforto que surge durante ou depois das relações sexuais. A dor pode ser referida como queimadura, facada ou ardor e pode persistir durante alguns dias após as relações sexuais. Pode ser uma dor superficial - sentida ao nível dos genitais, ou profundamente interna, sentida ao nível da pelvis.

#### É frequente?

Está descrito na literatura que cerca de 1/3 das mulheres irão ter dispareunia em alguma fase da sua vida. Apesar de ser um sintoma bastante frequente, é uma queixa pouco reportada pelas mulheres. Isto porque muitas mulheres pensam que a dor na área genital ou durante as relações sexuais é um fardo que devem tolerar. Algumas procuram ajuda, mas nem sabem exatamente qual o melhor sítio ou com quem devem falar sobre o assunto. Outras procuram ajuda, mas é lhes dito que devem aguentar a dor, tentar distrair-se durante as relações sexuais ou que a sua dor é só "da cabeça".

Esta visão errada da dor genital leva a que muitas mulheres percam a esperança quanto à possibilidade de terem, ou de voltarem a ter, uma vida sexual satisfatória e pode fazer com que se culpabilizem pela situação.

#### Qual é a causa?

A dor pode ter origem em várias patologias, médicas e psico-sexuais. Segue uma listagem de algumas patologias que mais frequentemente podem estar na origem da dispareunia:

- Infecções vulvovaginais;
- doenças da vulva (dermatoses vulvares, como líquen escleroso, vulvodínia, quistos de Bartholin);
- alterações tróficas da pós-menopausa (secura vaginal, atrofia vulvovaginal, lubrificação deficiente);
- distúrbios urológicos (uretrite, síndrome de dor vesical crónica);
- consequências de cirurgias (cicatriz de episiotomia, correção do pavimento pélvico);
- distúrbios neurológicos/musculares (lesões do nervo pudendo, hipertonicidade do pavimento pélvico);



- infeções pélvicas (doença inflamatória pélvica, cervicite crónica);
- outras patologias ginecológicas (endometriose, miomas uterinos, síndrome de congestão pélvica);
- distúrbios intestinais (síndrome do colon irritável, obstipação crónica);
- vaginismo.

### **Como podemos ajudar?**

Atualmente, a dor deve ser identificada e minuciosamente investigada, bem como a suas possíveis causas. Nenhuma mulher deve viver com o fardo físico e emocional associado à dor.

O primeiro passo para o tratamento é queixar-se ao seu médico Ginecologista que, através de uma história clínica e sexual detalhada, irá tentar perceber a causa da dor. Para isso, além do exame ginecológico minucioso, poderá ser necessária a realização de outros exames, como colheita de exsudados vaginais, ecografia pélvica e, em casos muito específicos, ressonância pélvica ou laparoscopia.

O tratamento será de acordo com a causa identificada e poderá passar pela toma de medicação oral ou aplicação de cremes ou medicação tópica, aconselhamento sexual e reabilitação do pavimento pélvico.

### **E qual o papel da Sexologia Clínica no tratamento da dispareunia?**

A Sexologia Clínica visa ajudar estas mulheres a lidar com o sofrimento físico e emocional inerentes à dor na área genital, ou durante as relações sexuais, e tem como objetivo a redução dessa dor. Serão abordados os vários fatores psicossociais que contribuem para essa mesma dor, tais como os conhecimentos na área da sexualidade e as crenças relacionados com o sexo, assim como as consequências ao nível do relacionamento com o(s) seu(s) companheiro(s) e o stress associado a este assunto.

Está comprovado que esta abordagem psicoterapêutica melhora os casos de dispareunia e abrange aspetos cognitivo-comportamentais, emocionais e relacionais. Não implica técnicas invasivas, nem tem efeitos laterais indesejados.

A Sexologia Clínica pretende, desta forma, que a saúde sexual seja restabelecida e que cada mulher tenha um acompanhamento individualizado e adaptado às suas características e necessidades.

### **Bibliografia**

Textbook of female sexual function and dysfunction.

Cassis C, Morris E, et al. Dyspareunia: a difficult symptom in gynaecological practice. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*. 2017; 28:1-6

Nimbi F, Tripodi F et al. Genital pain and sexual functioning: Effects on Sexual Experience, Psychological Health and Quality of Life. *The Journal of Sexual Medicine*. 2020; 17:771-783

The ESSM Manual of Sexual Medicine 2015 .ESSM Educational Committee.

