



## Mulheres com Dor Crônica nas costas, uni-vos! Como fazer sexo sem doer.

Que a dor lombar pode prejudicar em muito a qualidade de vida de um adulto não é novidade. As alternativas para isso acontecer são inúmeras. E paradoxalmente, uma das mais importantes é também a menos falada, ou investigada. Refiro-me a atividade sexual, que a dor lombar torna intolerável, seja provocando desconforto físico ou exacerbando a dor durante a relação sexual. O problema atinge os dois sexos e em posts anteriores ele foi comentado, primeiro no geral, e depois, do ponto de vista do homem. No caso deste último, posições a adotar durante o ato sexual recomendadas por cientistas foram descritas e explicadas. Agora é a vez da mulher.

*“Eu nem quero falar sobre ‘sexualidade feminina’ até que haja um grupo de controle. E nunca haverá.”*

- Maggie Nelson, The Argonauts

Autor: **JULIO TRONCOSO**

Há duas semanas postei um artigo postulando que a dor lombar pode influenciar negativamente a atividade sexual, seja provocando desconforto físico ou exacerbando a dor durante a relação

sexual. O resultado disso? A redução acentuada na frequência da atividade sexual. O artigo mostrava evidências de que o tal problema é endêmico, e apontava seus efeitos (físicos e psicológicos), relevância epidemiológica e os fatores culturais que o sustentam, especialmente no âmbito da relação médico-paciente.

Um segundo post, publicado na semana seguinte, foi direto à prática apresentando os achados de uma dupla de pesquisadores canadenses no que se refere às posições coitais mais e menos recomendáveis para o homem com dor lombar.

Agora é a vez da mulher. De acordo com *Statistics Canada*, até 84% dos homens com dor lombar e 73% das mulheres relatam uma diminuição significativa na frequência das relações sexuais quando sofrem de dor nas costas.

## Os antecedentes

Alguns pesquisadores ventilaram os temas da incapacidade sexual tanto em mulheres saudáveis<sup>1</sup> como em mulheres que foram operadas de hérnia de disco.<sup>2</sup>

Neste último caso, 55% dos homens e 84% das mulheres relataram ter problemas sexuais após o início da dor lombar. Os problemas sexuais mais comuns foram diminuição do desejo sexual (18%) e ejaculação precoce junto com disfunção erétil (18%) nos homens e diminuição do desejo sexual (47%) no caso delas.<sup>3</sup>

Contudo, esses trabalhos focaram apenas no problema. Propor soluções é mais espinhoso porque requer especificar posições coitais mais seguras, detalhes considerados fora do politicamente correto ou até pornográficos por muitos e muitas.

Mas como vimos no post da semana passada, Sidorkewicz e McGill conseguiram fazer isso em relação ao homem e, que eu saiba, sobreviveram academicamente.

## Portanto, comecemos lembrando os três grupos que eles distinguem entre os pacientes com dor lombar em geral:

Pacientes com dor nas costas intolerantes à <b>flexão</b>
A dor geralmente piora durante os movimentos de inclinação para a frente, como pegar uma caneta no chão, amarrar os sapatos, ou ficar sentado por longos períodos.
Pacientes com dor nas costas intolerantes à <b>extensão</b>
Para esses pacientes, movimentos ou atividades de flexão para trás causam dor. Exercícios que requerem arquear as costas são problemáticos, assim como deitar de bruços e tentar se levantar.
Pacientes com dor nas costas intolerantes a <b>movimentos</b>
Qualquer movimento da coluna para longe de uma posição neutra, em pé ou deitado pode incomodar as costas.

Do anterior se deduz que a posição sexual certa para quem tem dor lombar varia dependendo do tipo de movimento que causa problemas.

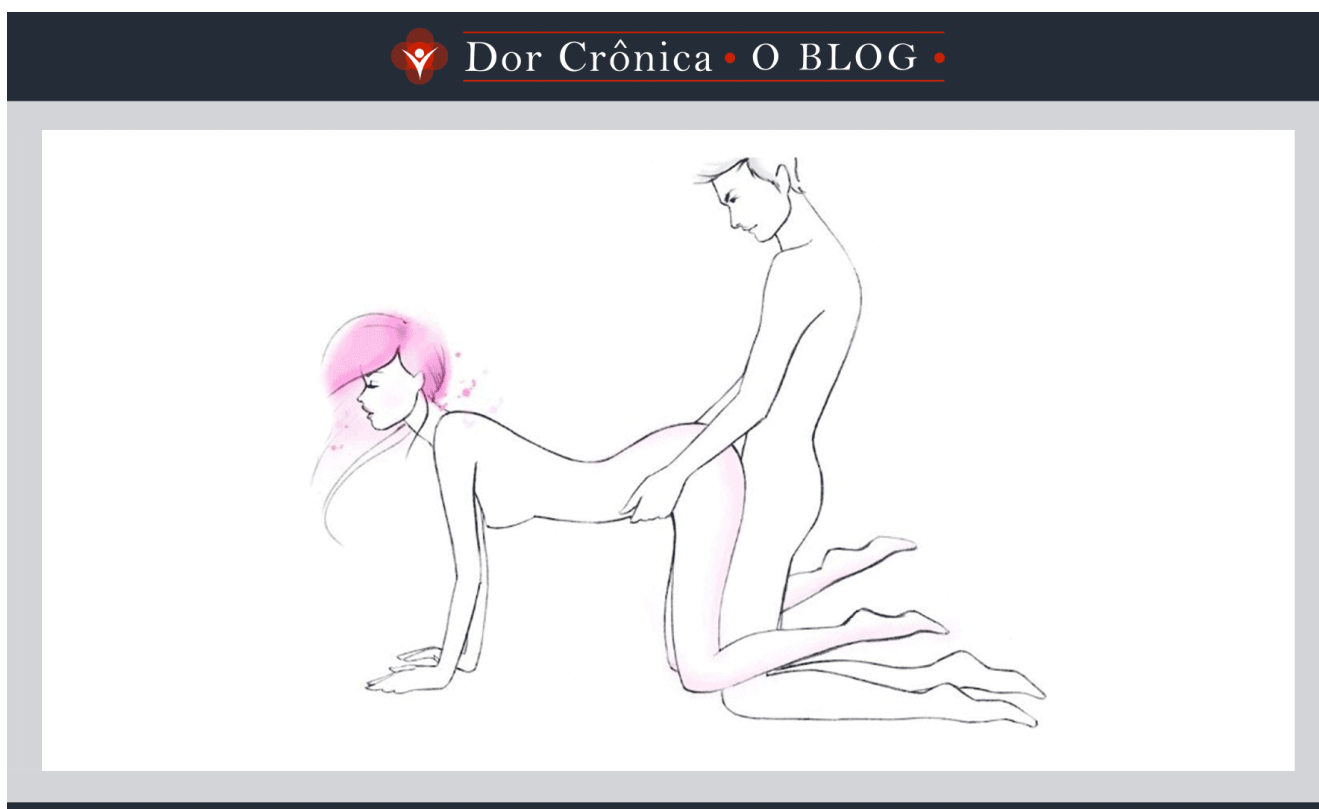
## Os Resultados

No artigo *“Documenting female spine motion during coitus with a commentary on the implications for the low back pain patient”*, a dupla Sidorkewicz e McGill, escolheram três posições coitais comuns já pesquisadas na amostra masculina: a posição Quadrúpede (cachorrinho com duas variações), a posição Missionário (papai e mamãe) e a posição Colher (deitada de lado), para examinar a mecânica espinal do parceiro receptor (a da mulher, geralmente).

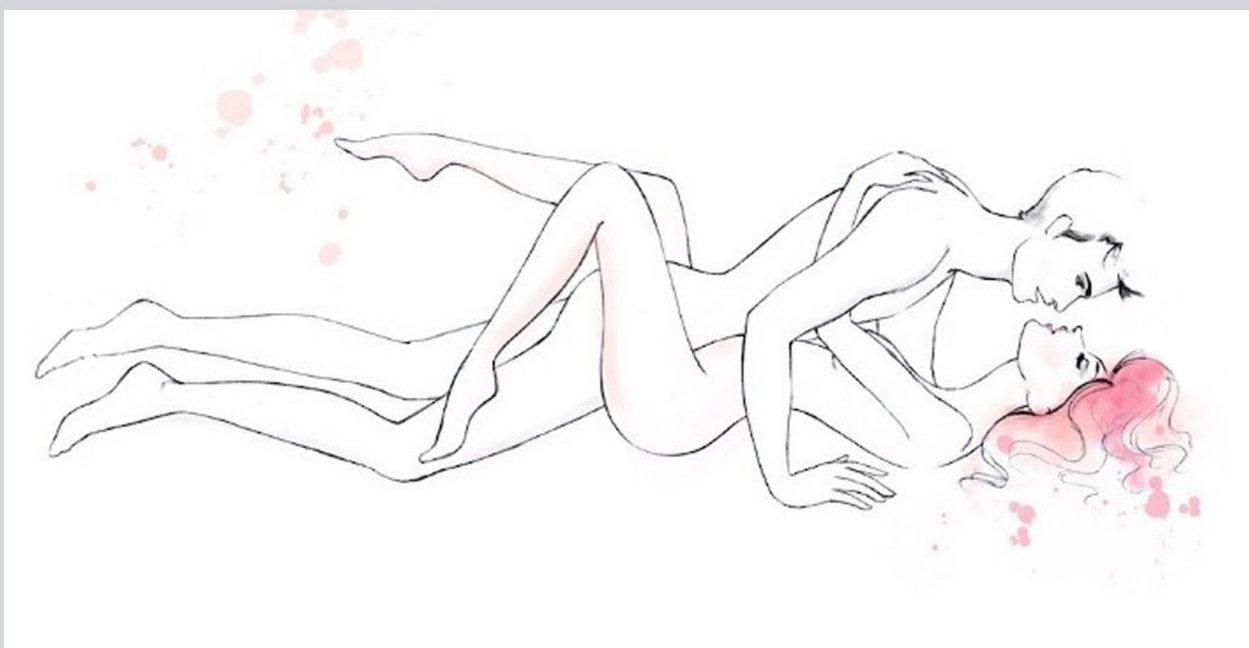
*“Do ponto de vista evolutivo, tudo leva à cópula e reprodução, mas da perspectiva da mulher que recentemente se apaixonou por alguém, trata-se de uma sensação de calor e deleite, e raramente de natureza sexual.”*

- Abhijit Naskar, *Love, God & Neurons: Memórias de um cientista que se perdeu.*

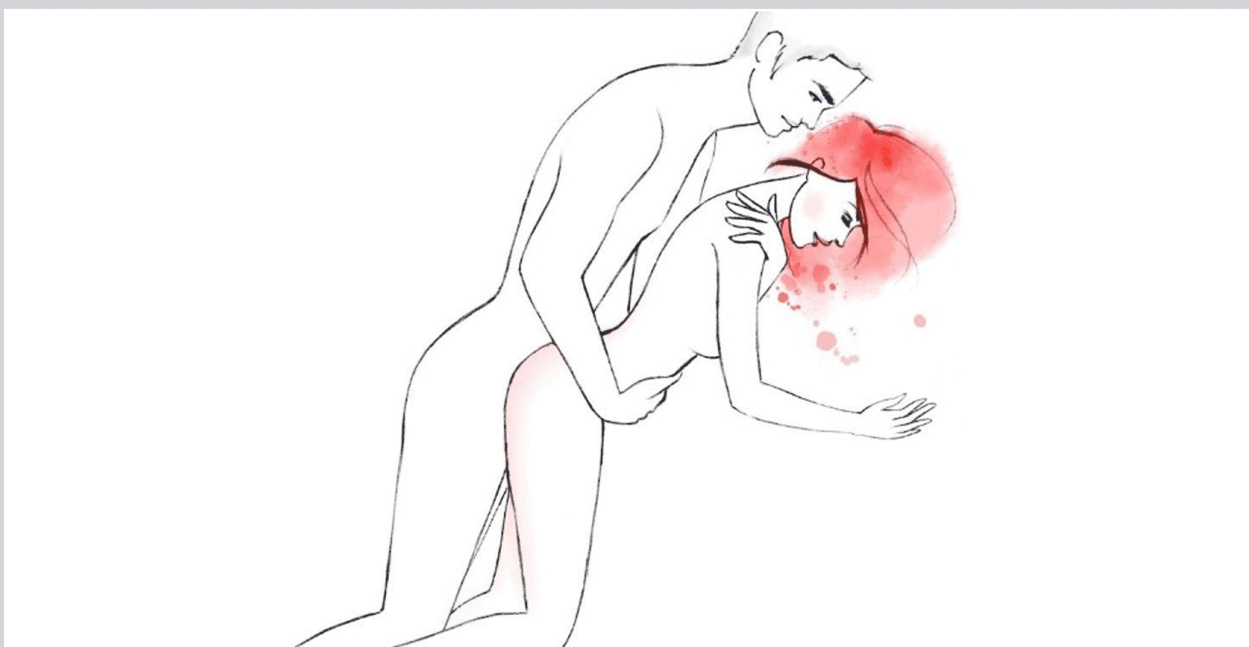
Na posição Quadrúpede, a mulher apoia a parte superior do corpo com os cotovelos (Quadrúpede 1) ou com as mãos (Quadrúpede 2).



Na posição Missionário, a mulher deitada de costas flexiona os quadris (Missionário 1) ou os joelhos (Missionário 2).



E na posição Colher, ela deita lateralmente e adota uma postura fetal.



Um sistema de captura de movimento eletromagnético foi usado para medir os ângulos tridimensionais da coluna lombar que foram normalizados para a amplitude máxima de movimento ativo - um transmissor e um receptor foram fixados na pele sobre a face lateral da pelve e o processo espinhoso da décima segunda vértebra torácica, respectivamente.

*Obs. do blog. Para benefício da interpretação, levar em conta que quanto maior a “amplitude de movimento” no coito, maior o risco de exacerbar a dor lombar.*

O movimento da coluna lombar feminina variou de acordo com a posição coital. Por exemplo, ambas as variações da posição Quadrúpede, usam uma amplitude de movimento da coluna significativamente maior do que a segunda posição Missionário. E com exceção de ambas as variações da posição (Missionário), a amplitude de movimento mormente usada foi em extensão.

Com base nos perfis cinemáticos da coluna de cada posição, as posições recomendadas para uma paciente com intolerância à flexão são, de menos a mais: as posições Missionário 2 e 1, pela ordem; a posição Quadrupede 1, em que a mulher apoia a parte superior do corpo nos cotovelos; a posição Colher; e posição Quadrúpede 2, em que a mulher apoia a parte superior do corpo nas mãos.

Essas duas últimas posições limitam a flexão da coluna vertebral da mulher, e reduzem as chances de agravar uma coluna vertebral intolerante à flexão.

Inversamente, para a mulher com uma espinha intolerante à extensão, as duas variações da posição do Missionário foram consideradas as melhores.

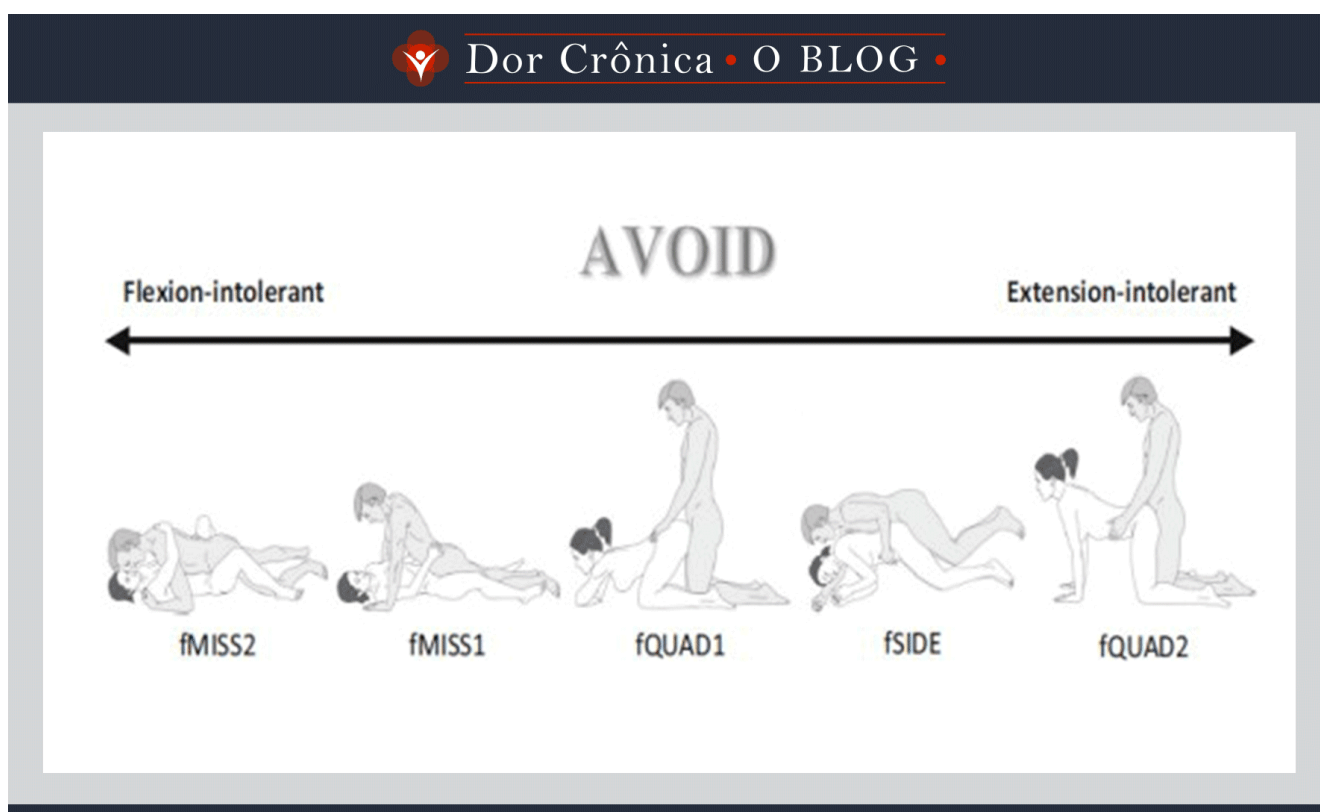
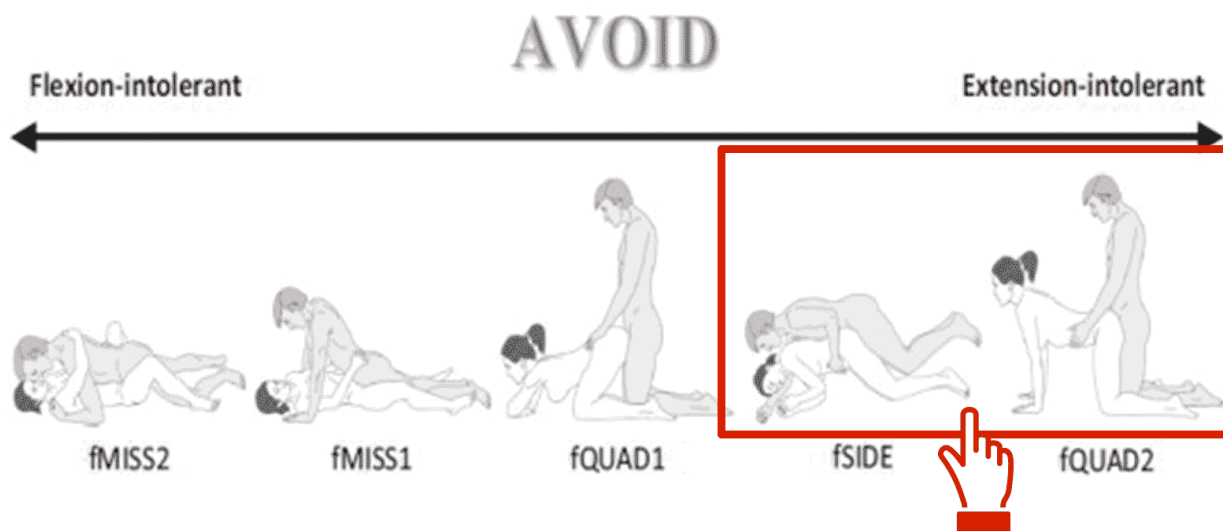


Figura 1. Recomendações iniciais sobre as posições coitais que as pacientes cuja dor lombar crônica é exacerbada por movimentos/posturas específicas (ex.: flexão, extensão). As posições a EVITAR (*AVOID*) são as que apresentam o maior risco de exposição à variável biomecânica provocadora da dor, assim exacerbando a dor lombar.

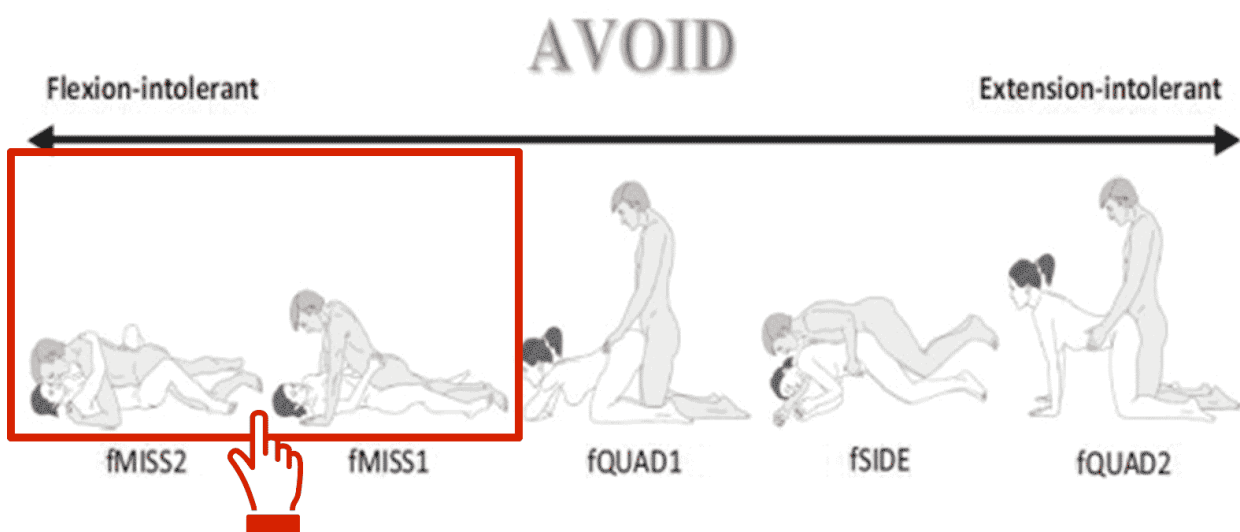
## Sob risco de parecer redundante, mas para que fique bem claro:

Para mulheres com intolerância à flexão, normalmente aquelas cujas dores nas costas pioram ao tocar os dedos dos pés ou sentadas por longos períodos de tempo, a posição coital recomendada é a da Colher ou (preferencialmente) a do Quadrúpede 2, com a mulher apoiando a parte superior do corpo com as mãos, não nos seus cotovelos.



**Essas são as melhores posições**

Mulheres com intolerância à extensão, ou seja, aquelas cujas dores nas costas pioram arqueando as costas, deveriam substituir a posição de Colher pela posição de Missionário 1 ou 2. Adicionar um suporte para a região lombar, como um travesseiro, também pode ajudar a manter a coluna em uma posição mais neutra.



**Essas são as melhores posições**

*“O que sabemos agora é que as posições sexuais adequadas para um tipo de dor nas costas não*

*são adequadas para outro tipo de dor”, disse Sidorkewicz. “Essas diretrizes têm o potencial de melhorar a qualidade de vida – e a vida amorosa – para muitos casais”.4*

Observação: recomendações limitadas a intolerâncias de movimento específicas e posições específicas e não consideram a cinética nem incluem indivíduos com dor.

Esses achados são mais pertinentes a pacientes com lombalgia exacerbada por movimentos ou posturas.

Se você leu o artigo da semana anterior, focado no homem notará que as recomendações para a mulher – diferem das recomendações fornecidas para o parceiro ‘entregador’ – o homem, geralmente.

Assim sendo, se por ventura ambos os parceiros estiverem experimentando dor lombar crônica **ao mesmo tempo com diferentes padrões de intolerância**, isso pode criar um desafio não só para eles, mas também para o profissional de saúde que os trata.

Por outro lado, tenha em mente que pequenos ajustes na postura ou no posicionamento podem fazer uma grande diferença. Se a sua posição atual é desconfortável por causa da dor lombar, arquear o corpo centímetros para a frente ou para trás ou até mesmo mudar a maneira como você está se apoiando pode aliviar sua dor.

*“Muitos médicos agora reconhecem que numerosas doenças nervosas e outras estão associadas à falta de alívio fisiológico para sensações sexuais naturais ou estimuladas nas mulheres.”*

- Dra. Marie Stropes (1880-1958). primeira acadêmica do corpo docente da Universidade de Manchester (Inglaterra).

Levou mais de um século para outra universidade tornar a afirmação da Dra. Stropes mais específica. Sob o título *“Best sex positions for bad backs”*, a *University of Waterloo*, que deu abrigo laboratorial à pesquisa de Sidorkewicz e McGill, publicou recentemente na sua revista oficial (*UWMagazine*):

*“Para tornar qualquer posição mais poupadora da coluna ao fazer sexo, as diretrizes sugerem que o indivíduo que controla o movimento use mais os quadris e joelhos, ao invés da coluna, enquanto o parceiro mantém uma posição mais neutra da coluna”.5*

Ficou claro?