

Tu pareja tiene endometriosis. Son un equipo.

La endometriosis también toca la relación: la intimidad, los planes, la fertilidad, el ánimo. Hablarlo a tiempo y sin culpas lo cambia todo.

Endo Sin Dudas · Guía para la pareja

Qué es, en breve

La endometriosis es una enfermedad crónica e inflamatoria que puede causar dolor pélvico intenso, dolor en las relaciones sexuales, cansancio, síntomas digestivos y urinarios, y dificultades de fertilidad. Hay tratamientos que ayudan, pero el dolor puede variar de un día a otro. No es culpa de nadie.

El dolor no es rechazo

Si tu pareja dice que no, se retira o cancela, casi nunca es por ti. Puede ser dolor, miedo a que duela, cansancio o culpa. Muchas personas con endometriosis sienten que le “fallan” a su pareja; escuchar “no pasa nada, estoy contigo” alivia mucho.

Intimidad con dolor

El dolor durante o después de las relaciones sexuales (dispareunia) es muy frecuente en la endometriosis. No hay que aguantarlo y se puede abordar:

- **El consentimiento es siempre revocable.** Si hay dolor, se para, sin reproches y sin ponerse a la defensiva.
- **Amplíen lo que consideran intimidad:** besos, caricias, masajes, ducharse juntos, dormir abrazados. La cercanía no depende del coito.
- **Hablen antes, no durante:** en un momento tranquilo, sin presión, sobre qué se siente bien y qué no.
- **Ritmo y variedad:** más tiempo de preparación, lubricante, distintas posturas y profundidad. Los días del ciclo en que hay menos dolor pueden ser mejores.
- **Pidan ayuda profesional:** la fisioterapia del suelo pélvico y la terapia sexual funcionan para muchas parejas. Es válido mencionarlo en la consulta.

Cómo hablar del tema

- Pregunta con curiosidad: “¿Cómo te sientes hoy?”, “¿Qué necesitas de mí?”.
- Acuerden una **señal simple de “semáforo”**: verde (puedo con todo), amarillo (con cuidado), rojo (hoy necesito descansar). Evita explicaciones largas en los días rojos.
- Ofrece venir a una consulta médica si quiere; así aprenden juntos.
- Lean la guía para recién diagnosticadas/os para entender lo que está viviendo.
- Revisen juntos su diario de síntomas si ella o él está de acuerdo: ayuda a anticipar días difíciles.

Repartir la carga

- En los brotes, **asume tareas** (cocinar, limpieza, compras) sin que te lo pidan.
- Ten un **plan B para los planes**: una cena en casa en lugar de salir, una película en la cama.
- No lledes la cuenta: no es un favor, es un equipo.
- Después de una cirugía, organiza la recuperación: transporte, comida, reposo y acompañamiento en las primeras semanas.

Fertilidad e hijos

Si desean tener hijos, la endometriosis puede hacerlo más difícil, aunque muchas parejas lo logran, a veces con ayuda médica. Es una decisión compartida:

- No presiones con plazos ni compares con otras parejas.
- Acompaña a las consultas de fertilidad y comparte las decisiones sobre tratamientos.
- Evita buscar culpables: la endometriosis no es culpa de nadie.
- Si no desean hijos o prefieren esperar, también es una decisión legítima.

Qué decir y qué evitar

Ayuda decir

- “Estoy contigo, no con el dolor en contra de ti.”
- “No tienes que disculparte.”
- “¿Quieres compañía o espacio?”
- “Busquemos otra forma de estar cerca.”

Mejor evitar

- “¿Otra vez? Hace poco que estabas bien.”
- “Pero ya tomaste algo, ¿no?”
- Insistir tras un “hoy no”.
- Hacerla/o sentir culpable por no poder.

Tus propias emociones

Es normal sentir frustración, impotencia o miedo. También extrañar cosas que ahora son más difíciles. Todo eso es humano y no te hace mal compañero o compañera. Habla con alguien de confianza o con un profesional, y si hace falta, consideren una terapia de pareja. Cuidarte te permite acompañar mejor.

Guía informativa. No sustituye el consejo de profesionales de la salud o de terapia sexual y de pareja.