

Disforia postcoital sexual en la vida conyugal

Sexual postcoital dysphoria in the conjugal life

Gil Vera VD

PhD (C). Universidad Católica Luis Amigó. Medellín. Antioquía. Colombia.

Correspondencia

Víctor Daniel Gil Vera

Universidad Católica Luis Amigó.

Transversal 51ª N° 67b-90.

Medellín. Colombia

Dirección electrónica: victor.gilve@amigo.edu.co

Fecha de recepción: 8 de febrero de 2019. **Fecha de aceptación:** 3 de mayo de 2019

Resumen

Los sentimientos de angustia, tristeza y culpabilidad que embarga a algunos hombres y mujeres después del coito, es considerado un trastorno sexual cuyo nombre científico es disforia poscoital sexual (DPS), esta puede llegar a afectar la relación de pareja si no se conoce el por qué se producen estos tipos de sentimientos. Este trabajo tiene como objetivo presentar los resultados de investigaciones encontradas en la revisión del estado del arte para identificar las causas y consecuencias de la DPS. Se concluye que los efectos que genera la DPS una vez el clímax sexual o coito termina, se deben a una respuesta normal del cerebro una vez los efectos de la dopamina, endorfinas, oxitocina y prolactina comienzan a disminuir, el problema principal es que estos sentimientos lleven al maltrato físico o verbal, generando rechazo u odio hacia la pareja, situación que puede llegar a afectar considerablemente la vida conyugal.

Palabras clave: Comportamiento humano. Dopamina. Emociones postcoitales negativas. Sexo. Tristeza postcoital.

Abstract

The anguish, sadness and guilt feelings of some men and women after coitus, it is considered a sexual disorder whose scientific name is sexual postcoital dysphoria (SPD), this may affect the relationship if you do not know the why these kinds of feelings. The objective of this paper is to present the results of research found in the review of the state of the art to identify the causes and consequences of the DPS. This paper concludes that the effects generated by the DPS once the sexual climax or coitus ends, are due to a normal response of the brain once the dopamine, endorphins, oxytocin and prolactin effects levels begin to decrease, the main problem is that these feelings will lead to physical or verbal abuse, rejection or hatred toward the couple, a situation that can significantly affect the conjugal life.

Keywords: Human behavior. Dopamine. Negative postcoital emotions. Sex. Postcoital tristesse.

No se recibió financiación de ninguna fuente. No existen conflictos de intereses.

INTRODUCCIÓN

Para algunos autores, las emociones postcoitales negativas o disforia poscoital sexual (DPS) es entendida como un desorden psicológico, pero poco se conoce sobre su significado evolutivo, etiología y prevalencia (Fernandes, Kennair, Hutz, Natividade, y Kruger, 2016). La depresión, melancolía, culpabilidad, ansiedad e irritabilidad que pueden llegar a experimentar algunos hombres y mujeres, son algunos de los síntomas de la DPS.

El objetivo de este trabajo es presentar los resultados de una revisión sistemática de literatura (RSL) (Kitchenham, 2004; Staples y Niazi, 2007), la cual busca responder a la siguiente pregunta de investigación: P1. *¿cuáles son las principales causas y consecuencias de la DPS?* Se revisaron publicaciones en bases de datos científicas y publicaciones web especializadas.

El artículo concluye que a pesar de que se ha investigado poco sobre el tema, existe evidencia científica suficiente para afirmar que tanto hombres como mujeres pueden experimentar DPS. El malestar psicológico producido por la alteración de algunos neurotransmisores, abusos sexuales a temprana edad y predisposición biológica, son algunos factores asociados a la DPS.

METODOLOGÍA

Se empleó la metodología de la revisión sistemática de literatura (RSL), revisión sistemática, auditable y rigurosa que busca dar respuesta a una pregunta de investigación tomando como referencia investigaciones científicas realizadas con anterioridad. La pregunta de investigación considerada en este trabajo fue: P1. *¿cuáles son las principales causas y consecuencias de la DPS?* Se revisaron artículos, artículos de conferencias, libros y publicaciones web especializadas. Las bases de datos empleadas para la búsqueda de información fueron: Scopus,

IEEE y Web of Science. Las palabras claves de búsqueda fueron obtenidas a partir de los títulos de artículos y libros especializados sobre trastornos sexuales, posteriormente se obtuvieron sinónimos y palabras similares. Se conformaron cadenas de búsqueda con las combinaciones de las palabras: “postcoital dysphoria”, “negative postcoital emotions”, “sadness”, “human behavior”, “sex”, y “dopamine”, en el título, resumen y palabras clave. Las cadenas de búsqueda utilizadas fueron:

(1) (TITLE-ABS-KEY (postcoital dysphoria) AND TITLE-ABS-KEY (negative postcoital emotions)) > 1989

(2) (TITLE-ABS-KEY (postcoital dysphoria) AND TITLE-ABS-KEY (human behavior)) > 1989

(3) (TITLE-ABS-KEY (postcoital dysphoria) AND TITLE-ABS-KEY (sadness)) > 1989

(4) (TITLE-ABS-KEY (postcoital dysphoria) AND TITLE-ABS-KEY (sex)) > 1989

(5) (TITLE-ABS-KEY (postcoital dysphoria) AND TITLE-ABS-KEY (dopamine)) > 1989

RESULTADOS

De los resultados de la búsqueda se encontraron 5 publicaciones en bases de datos científicas. El país y el autor que registran el mayor número de publicaciones fueron *EEUU* y *Bhugra, Dinesh K.* del *King's College London*, Reino Unido. Se encontraron 15 publicaciones en páginas web especializadas. La Tabla 1, presenta los principales aportes realizados por algunos investigadores encontrados en la revisión de la literatura científica.

DISCUSIÓN

Según estudios realizados por Bird, Schweitzer y Strassberg (2011), la disforia poscoital sexual (DPS) tiene una correlación positiva con la angustia psicológica. Sin

embargo, los hallazgos confirman que en la actualidad la DPS está sub-reconocida y bajo investigación. Las reacciones y sentimientos poscoitales de las mujeres siguen siendo objeto de poca investigación (Bird et al., 2011). La DPS es la experiencia negativa a raíz de lo contrario a lo vivido en un coito satisfactorio (Sadock y Sadock, 2008).

Por lo general, en la mayoría de las personas se producen sensaciones de relajación y bienestar después del acto sexual, sin embargo, algunos pueden experimentar sentimientos de tristeza, alta irritabilidad, ansiedad, melancolía o culpabilidad, situación que los puede motivar a alejarse físicamente de su pareja o a manifestar insatisfacción a través de palabras o acciones (Waldherr y Neumann, 2007; Baldwin, 2001).

Las personas que padecen DPS pueden llegar a sentirse agitadas, ansiosas, melancólicas y molestas después de tener relaciones sexuales consensuales e inclusive pueden llegar a desarrollar un miedo a ser abandonadas (Barracough, 2017). La psicoterapia puede ser útil en el tratamiento de pacientes que conectan emociones negativas a la experiencia sexual (Barracough, 2017). Según Kirkness et al., (2008), muchas personas crecen con sentimientos de culpa y vergüenza por el sexo y el placer sexual. Existe una amplia gama de respuestas en el período de tiempo inmediatamente después de la actividad sexual, conocida como "*fase de resolución*" (Gander, 2017). A algunas personas les gusta acariciar, a otros les gusta estar solos y hay otros que experimentan DPS (Kirkness et al., 2008). Algunos autores comparan la DPS con el remordimiento del comprador, el cual se caracteriza por sentir depresión una vez se adquiere un objeto no deseado (Barracough, 2017).

En la investigación realizada por Rosen J. Heiman, S. Leiblum, C. Meston, R. Shabsigh, D. Ferguson, R. D'Agostino, R., (2000) se concluyó que casi la mitad de las mujeres sexualmente activas del Reino Unido padecen DPS. El cambio hormonal que se produce después del orgasmo puede explicar la experiencia de algunos pacientes, pero la

ansiedad de otras personas puede durar horas después del sexo (Rosen J. Heiman, et al. 2000). La Tabla 2, resume algunas de las causas y consecuencias de la DPS encontradas en la revisión de la literatura.

CONCLUSIONES

La DPS puede generar tanto en hombres como en mujeres la falsa concepción de que el deseo o atracción sexual hacia su pareja está disminuyendo lo que puede deteriorar la relación si no se tiene conocimiento de los cambios que se producen en el cerebro inmediatamente culmina el acto sexual. Las personas que padecen DPS pueden llegar a manifestar actos de agresión física o verbal a su cónyuge, debido al desequilibrio emocional que experimentan, situación que se debe aprender a controlar para evitar el deterioro de la relación.

BIBLIOGRAFÍA

Baldwin, D. S. (2001). Depression and sexual dysfunction. *British Medical Bulletin*, 57(1), 81–99.

Barracough, C. (2017). Do you suffer from post-coital dysphoria? Retrieved July 24, 2017, from <http://www.bodyandsoul.com.au/sex-relationships/sex/do-you-suffer-from-postcoital-dysphoria/news-story/ae0d377795b1a2f1e84d34e46776dc2>

Bird, B. S., Schweitzer, R. D., y Strassberg, D. S. (2011). The Prevalence and Correlates of Postcoital Dysphoria in Women. *International Journal of Sexual Health*, 23(1), 14–25. <https://doi.org/10.1080/19317611.2010.509689>

Fernandes, H. B. F., Kennair, L. E. O., Hutz, C. S., Natividade, J. C., y Kruger, D. J. (2016). Are negative postcoital emotions a product of evolutionary adaptation? Multinational relationships with sexual strategies, reputation, and mate quality. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(4), 219.

Gander, K. (2017). Post-coital dysphoria: Why it is normal to sometimes feel miserable after sex. Retrieved July 17, 2017, from <http://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/post-coital-dysphoria-miserable-after->

sex-sad-relationships-love-a7526501.html

Kirkness, J. P., Schwartz, A. R., Schneider, H., Punjabi, N. M., Maly, J. J., Laffan, A. M., ... Smith, P. L. (2008). Contribution of male sex, age, and obesity to mechanical instability of the upper airway during sleep. *Journal of Applied Physiology*, *104*(6), 1618–1624.

Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Keele. Retrieved from [http://csnotes.upm.edu.my/kelasmaya/pgkm20910.nsf/0/715071a8011d4c2f482577a700386d3a/\\$FILE/10.1.1.122.3308\[1\].pdf](http://csnotes.upm.edu.my/kelasmaya/pgkm20910.nsf/0/715071a8011d4c2f482577a700386d3a/$FILE/10.1.1.122.3308[1].pdf)

Reinert, A. E., y Simon, J. A. (2017). “Did You Climax or Are You Just Laughing at Me?” Rare Phenomena Associated With Orgasm. *Sexual Medicine Reviews*, *5*(3), 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2017.03.004>

Rosen J. Heiman, S. Leiblum, C. Meston, R. Shabsigh, D. Ferguson, R. D’Agostino, R. C. B. (2000). The Female Sexual Function Index (FSFI): a multidimensional self-report instrument for the assessment of female sexual function. *Journal of Sex yMarital Therapy*, *26*(2), 191–208.

Sadock, B. J., y Sadock, V. A. (2008). *Kaplan y Sadock’s concise textbook of clinical psychiatry*. Lippincott Williams y Wilkins.

Salvatierra Mateu, V. (1996). Sexuality and oral contraceptives [Sexualidad y contraceptivos orales]. *Toko-Ginecologia Practica*, *55*(614), 457–467. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-0029808918ypartnerID=40ymd5=f2a90c3452fedd7a40a73af8e6bd60fd>

Schweitzer, R. D., O’Brien, J., y Burri, A. (2015). Postcoital Dysphoria: Prevalence and Psychological Correlates. *Sexual Medicine*, *3*(4), 235–243. <https://doi.org/10.1002/sm2.74>

Staples, M., y Niazi, M. (2007). Experiences using systematic review guidelines. *Journal of Systems and Software*, *80*(9), 1425–1437. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2006.09.046>

Stermac, L., Blanchard, R., Clemmensen, L. H., y Dickey, R. (1991). Group therapy for gender-dysphoric heterosexual men. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *17*(4), 252–258. <https://doi.org/10.1080/00926239108404349>

Waldherr, M., y Neumann, I. D. (2007). Centrally released oxytocin mediates mating-induced anxiolysis in male rats. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(42), 16681–16684.

Tabla 1. Resultados de investigaciones

Investigación	Aporte	Referencia
Did You Climax or Are You Just Laughing at Me? Rare Phenomena Associated With Orgasm	Realizaron una revisión para identificar síntomas físicos o psicológicos inusuales experimentados subjetivamente por algunos individuos como parte de la respuesta al orgasmo. Identificaron la existencia de algunos síntomas como: cataplejía, llanto, disorgasmia, disforia, dolor facial y/o de oído, dolor de pie, cefalea, prurito, risa, ataque de pánico, síndrome de enfermedad post, convulsiones y estornudos.	(Reinert y Simon, 2017)
Postcoital Dysphoria: Prevalence and Psychological Correlates	Aplicaron una encuesta a 232 estudiantes universitarias de las cuales el 46 % afirmó que habían experimentado síntomas de DPS al menos una vez en su vida. Concluyen que la DPS está subvalorada y poco investigada, y se necesitan más investigaciones para comprender la experiencia subjetiva de la DPS.	(Schweitzer, O'Brien, y Burri, 2015)
Sexuality and oral contraceptives	Afirman que el deseo sexual disminuye en algunas mujeres debido a una disminución en la secreción de andrógenos endógenos y por efectos sexuales negativos como la disforia y la depresión.	(Salvatierra Mateu, 1996)
Group therapy for gender-dysphoric heterosexual men	Afirman que el tratamiento y el manejo clínico de hombres heterosexuales sexualmente disfóricos a menudo plantea un desafío clínico. Los pacientes disfóricos que persiguen diversas opciones de estilo de vida pueden buscar psicoterapia para lidiar con algunos de sus conflictos.	(Stermac, Blanchard, Clemmensen, y Dickey, 1991)

Fuente: elaboración del autor

Tabla2. Causas y Consecuencias (DPS)

	Causas	Consecuencias
DPS	<ul style="list-style-type: none"> - Abusos sexuales - Predisposición biológica - Malestar psicológico - Disminución del efecto de la dopamina, endorfinas, oxitocina y prolactina después del acto sexual 	<ul style="list-style-type: none"> - Depresión - Ansiedad - Culpabilidad - Irritabilidad / Mal humor - Ataque de llanto - Baja autoestima - Rechazo hacia la pareja - Violencia física / verbal

Fuente: elaboración del autor