



Sexo con dolor: ¡cuidado! puede ser Vaginismo

Descripción

Ya sea por miedo, falta de información o simple ignorancia, hay muchas mujeres a las que a la hora del sexo en lugar de producirles placer lo que realmente sienten es DOLOR... Si tienes sexo con dolor o la imposibilidad de penetración, lo más probable es que tengas Vaginismo, la buena noticia: ¡Tiene solución!

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](#)

SANTIAGO.- Del total de chilenas que consultan por una disfunción sexual, 17% es diagnosticada con vaginismo: una fobia tan grande a la penetración que, ante la inminencia de una relación, hace que los músculos se contraigan en un reflejo involuntario, de hecho, hay mujeres que llevan años de relación sin poder consumar su matrimonio y el problema se agrava cuando se espera concebir un hijo.

Para saber más sobre el tema entrevisté a Odette Freundlich Directora de Centro Miintimidad y Kinesióloga especialista en Disfunciones sexuales que ha tratado a mas de 1160 parejas y ha obtenido excelentes resultados. Ella nos orientará para entender lo que es el Vaginismo.



Me duele ¡no quiero!

¿Qué es el Vaginismo?

El Vaginismo es una disfunción sexual, en donde se produce una contracción involuntaria de los músculos del tercio externo de la vagina, frente al intento de penetración, es una reacción refleja, por temor o fobia a la penetración.

¿Cuáles son las causas?

Las causas son multifactoriales, entre ellas se puede mencionar una educación restrictiva en el hogar o colegio, pensamientos erróneos frente a la primera vez, temor o fobia a la penetración, primera relación o intento de relación sexual dolorosa o una experiencia sexual traumática.

Todo esto produce una reacción refleja frente al intento de penetración, en donde se contraen involuntariamente los músculos de la vagina, impidiendo o dificultando la penetración vaginal.

¿Cómo sé si realmente sufro de Vaginismo?

Si te es difícil mirar tus genitales, nunca has podido introducirte un tampón, no has logrado introducir

un dedo tuyo o de tu pareja en tu vagina, tienes terror al examen ginecológico, miedo a la penetración vaginal durante las relaciones sexuales, que involuntariamente se contraigan los músculos de la vagina y tus piernas se cierren, frente al intento de penetración, es casi seguro que tengas Vaginismo y debes consultar a un especialista, pues esta Disfunción sexual, no se pasa sola, debe tratarse.

¿Cuáles son los tipos de Vaginismo?

Vaginismo primario que ocurre por primera vez y secundario, en el cual anteriormente no había problema y después de un tiempo este se instaura, por diversas causas como, infidelidad, dolor generado por una cicatriz, cirugía, inflamación, irritación, infección, cambio hormonal, etc.

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento debe ser realizado por un experto en la materia, se combina el tratamiento de un Kinesiólogo experto en sexualidad, sexólogo y ginecólogo.

Consiste en un aprendizaje anatómico, conexión con su genitalidad y musculatura vaginal, desmitificación de pensamientos erróneos, aproximación al área genital, masaje miofascial intravaginal para relajar la musculatura contraída, uso de dilatadores vaginales e instrucciones de coito.

El tratamiento tiene un 100% de efectividad en aproximadamente 10 sesiones, 1 vez por semana.

Odette nos cuenta que lo importante es consultar, pues esta patología Sí tiene una solución, breve, efectiva y además está cubierta por las Isapres.

Una experiencia personal



¿Me entiendes?

Sofía tiene 21 años, lleva una vida normal, va a la universidad, carretea, tiene pololo, etc... Pero en la intimidad hay un dolor que esconde y que la hace distinta al general de las mujeres: Sofía siente dolor al tener relaciones sexuales con su pareja.

¿Cómo supiste que tenías vaginismo?

Aún no lo confirmo, pero cuando fui al ginecólogo porque me dolía demasiado la vagina cuando intentaba tener relaciones con mi pololo, el doctor me dijo que podría ser. Era una posibilidad.

¿Qué pasa con tu pareja? ¿Entiende y te respeta?

El entiende y me respeta siempre que no puedo más con el dolor. No tengo problemas con él por ese tema. Es muy cariñoso, tierno y no hace tantos problemas.

¿Pueden mantener relaciones sexuales normales o ya se ha convertido en un problema?

Depende. Hay que veces en que de verdad me duele demasiado y otras en que puede suceder tranquilamente.

¿Estás tratando tu problema?

Por el momento no, sólo intento relajarme y disfrutar del momento.

Factores de alerta:

Mujeres que no han iniciado su vida sexual pueden saber si tienen una predisposición al vaginismo si se identifican con las siguientes características:

-Nunca se han puesto un tampón y tienen terror a hacerlo.

-Temen y rehúyen el examen ginecológico.

-Jamás se han mirado y explorado su zona genital. Nunca se han masturbado.

-Piensan que la penetración es dolorosa (asociada a conceptos como desgarró, sangramiento, etc)

-Tienen terror a quedar embarazadas.

-Tienen la idea de que los genitales y el sexo es algo sucio, pecaminoso y una serie de atributos descalificativos.

Si piensas que puedes sufrir de Vaginismo, lo mejor es que acudas a expertos, como lo es la Kinesióloga Odette Freundlich

Para mayor información puedes consultar sus sitios:

www.vaginismo.cl

www.miintimidad.cl

Fecha de creación

octubre 2014