CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNCIONES SEXUALES

Trastorno de dolor génito-pélvico o de la penetración

Dolor, miedo o tensión muscular intensos ante la penetración, que la dificultan o impiden (incluye el antiguo vaginismo).

SEÑALES FRECUENTES

- Dolor en las relaciones
- Contracción involuntaria de la musculatura
- Miedo y evitación

PAUTAS PARA TI

1. Valoración ginecológica y de fisioterapia de suelo pélvico
2. Exposición gradual sin presión
3. Terapia sexual

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Nunca forzar: el respeto es la base del tratamiento
2. Explorad otras formas de intimidad

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Consulta con ginecología y fisioterapia de suelo pélvico
2. Si el dolor es intenso o aparece de repente

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Siento dolor en las relaciones con penetración
☐ Mis músculos se tensan sin querer
☐ Me da miedo que duela
☐ Evito las relaciones por el dolor
☐ Me cuesta usar tampones o hacerme revisiones
☐ Me pasa desde hace meses
☐ Me genera malestar o problemas de pareja
☐ Me siento culpable o frustrada

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-dolor-genito-pelvico-o-de-la-penetracion
- Guía gratuita: Pareja: clinicavivaldi.com/guia-pareja
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112