CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DISFUNZIONI SESSUALI

Disturbo del dolore genito-pelvico e della penetrazione

Dolore, paura o tensione muscolare intensi di fronte alla penetrazione, che la rendono difficile o impossibile (include il cosiddetto vaginismo).

SEGNALI FREQUENTI

- Dolore durante i rapporti
- Contrazione involontaria dei muscoli
- Paura ed evitamento

INDICAZIONI PER TE

1. Valutazione ginecologica e di fisioterapia del pavimento pelvico
2. Esposizione graduale senza pressione
3. Terapia sessuale

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Mai forzare: il rispetto è la base del trattamento
2. Esplorate altre forme di intimità

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Rivolgiti a un ginecologo e a un fisioterapista del pavimento pelvico
2. Se il dolore è intenso o compare all'improvviso

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Provo dolore nei rapporti con penetrazione
☐ I miei muscoli si contraggono senza volerlo
☐ Ho paura che faccia male
☐ Evito i rapporti a causa del dolore
☐ Faccio fatica a usare gli assorbenti interni o a fare controlli
☐ Mi succede da mesi
☐ Mi causa disagio o problemi di coppia
☐ Mi sento in colpa o frustrata

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-dolor-genito-pelvico-o-de-la-penetracion
- Guida gratuita: Coppia: clinicavivaldi.com/it/guia-pareja
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112