CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNÇÕES SEXUAIS

Transtorno da dor gênito-pélvica/penetração

Dor, medo ou tensão muscular intensos diante da penetração, que a dificultam ou impedem (inclui o antigo vaginismo).

SINAIS FREQUENTES

- Dor nas relações
- Contração involuntária da musculatura
- Medo e evitação

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Avaliação ginecológica e de fisioterapia do assoalho pélvico
2. Exposição gradual sem pressão
3. Terapia sexual

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Nunca forçar: o respeito é a base do tratamento
2. Explorem outras formas de intimidade

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Consulte ginecologia e fisioterapia do assoalho pélvico
2. Se a dor for intensa ou aparecer de repente

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto dor nas relações com penetração

☐ Meus músculos se contraem sem querer

☐ Tenho medo de que doa

☐ Evito as relações por causa da dor

☐ Tenho dificuldade de usar absorventes internos ou fazer exames

☐ Acontece há meses

☐ Isso me causa mal-estar ou problemas no relacionamento

☐ Sinto-me culpada ou frustrada

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-dolor-genito-pelvico-o-de-la-penetracion
- Guia gratuito: Casal: clinicavivaldi.com/pt/guia-pareja
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112