CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISFUNCIONS SEXUALS

Trastorn de dolor génito-pelvià o de la penetració

Dolor, por o tensió muscular intensos davant la penetració, que la dificulten o impedeixen (inclou l'antic vaginisme).

SENYALS FREQÜENTS

- Dolor en les relacions
- Contracció involuntària de la musculatura
- Por i evitació

PAUTES PER A TU

1. Valoració ginecològica i de fisioteràpia de sòl pelvià
2. Exposició gradual sense pressió
3. Teràpia sexual

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Mai forçar: el respecte és la base del tractament
2. Exploreu altres formes d'intimitat

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Consulta amb ginecologia i fisioteràpia de sòl pelvià
2. Si el dolor és intens o apareix de sobte

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sent dolor en les relacions amb penetració
☐ Els meus músculs es tiben sense voler
☐ Em fa por que faça mal
☐ Evite les relacions pel dolor
☐ Em costa usar tampons o fer-me revisions
☐ Em passa des de fa mesos
☐ Em genera malestar o problemes de parella
☐ Em sent culpable o frustrada

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-dolor-genito-pelvico-o-de-la-penetracion
- Guia gratuïta: Parella: clinicavivaldi.com/va/guia-pareja
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112