

Vaginismo ♀



Miles de mujeres sufren esta disfunción en silencio.

Datos sobre el Vaginismo

- En España se estima que entre un 5-10% de mujeres sufren de algún tipo de Vaginismo o Dispareunia.
- El Vaginismo es el tercer motivo más frecuente en la consulta de un sexólogo.

“Muchas mujeres que padecen Vaginismo acaban evitando cualquier tipo de encuentro sexual”

¿A que se le llama Vaginismo?

El **vaginismo** es la dificultad de para realizar la penetración, debido a la [contracción](#) de los [músculos](#) del tercio inferior de la [vagina](#). Se trata de una disfunción sexual femenina habitual en la consulta de un especialista.

Algunas [mujeres](#) que padecen vaginismo pueden gozar de los [juegos sexuales](#), y alcanzar el [orgasmo](#) aunque no es lo más frecuente.

La prevalencia actual del vaginismo se sitúa aproximadamente en un 5%, porcentaje que se acentúa en las mujeres jóvenes y menopáusicas de entre 45 a 55 años.

Estadísticamente se ha estudiado que **el 70% de las parejas demora entre uno a dos años el pedir algún tipo de ayuda**; y el 30% acude después de cinco años de percatarse del problema.

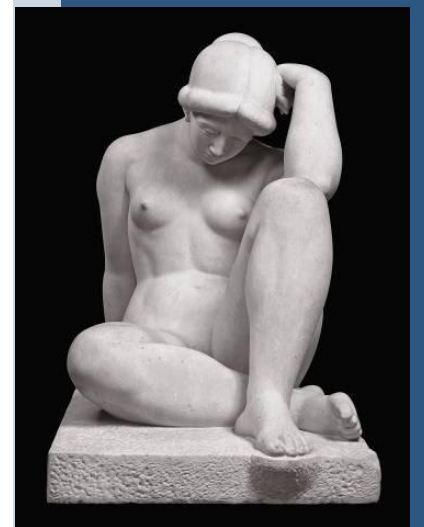
Vaginismo y Dispareunia

En muchas ocasiones Vaginismo y la Dispareunia llegan a confundirse.

La diferencia esta, en que mientras en el Vaginismo la penetración no ha sido posible, en la Dispareunia esta si se consigue pero se sufren muchas molestias.

Las mujeres que sufren una de estas alteraciones suelen tener miedo al dolor.

En ambos casos se tiende a evitar mantener relaciones sexuales, provocando un cuadro de bajo deseo sexual.





En las relaciones sexuales durante la penetración muchas mujeres pueden experimentar molestias, esto no es vaginismo, sino Dispareunia.

Tipos de Vaginismo

El vaginismo está clasificado en:

Vaginismo primario: Ocurre cuando una mujer nunca ha sido capaz de lograr algún tipo de penetración. Se descubre en adolescentes y mujeres en su veintena, pues es cuando la mujer intenta el uso de tampones, tener relaciones sexuales o cuando va al ginecólogo a una revisión.

Una mujer puede tener vaginismo y no darse cuenta de que lo tiene hasta el momento en que intenta tener una penetración vaginal.

Vaginismo secundario:

Ocurre cuando una mujer que previamente ha sido capaz de lograr la penetración vaginal normalmente, de repente se siente incapaz de ello. Esto puede ser por causas físicas - infecciones vaginales, trauma durante el parto, secuelas tras cirugía ginecológica, etc.- o por causas psicológicas.

El hecho de que previamente se haya podido lograr una penetración de forma satisfactoria es un factor que predispone a que la afección se pueda solucionar

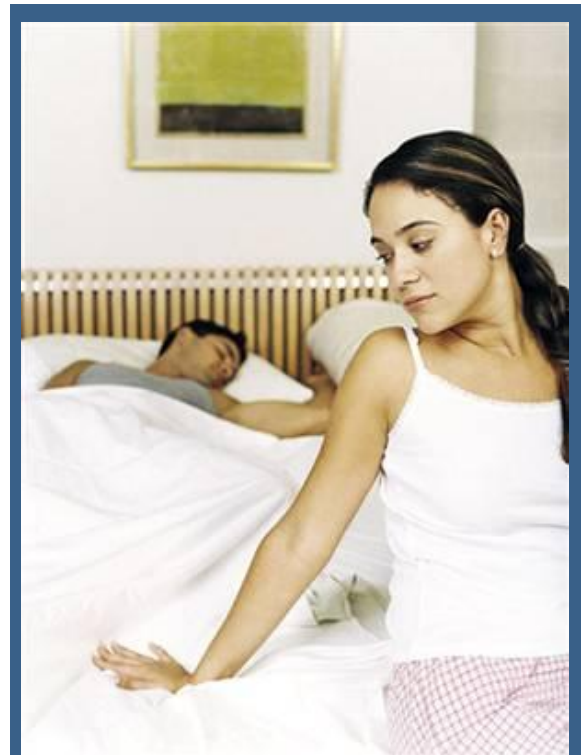
Causas del Vaginismo

Existe una gran variedad de factores que pueden contribuir al desarrollo del vaginismo. Estos pueden ser físicos, psicológicos o ambos, y el tratamiento requerido depende del motivo causante de la aparición de esta enfermedad. Como cada caso es diferente, es conveniente que la terapia sea individual.

Algunas mujeres prefieren abstenerse en la práctica del sexo antes que buscar tratamiento para resolver el problema.

FACTORES QUE PREDISPONEN A PADECERLO.

- ✚ Una educación sexual con valoraciones negativas hacia la sexualidad, señalándola como algo dañino, doloroso, peligroso o sucio.
- ✚ Experiencias sexuales traumáticas en la infancia o adolescencia.
- ✚ Desvalorización de la imagen corporal. Distorsión o rechazo del propio cuerpo.
- ✚ Desconocimiento del funcionamiento sexual del propio cuerpo y anatomía genital.



Se tardan años en pedir ayuda profesional y a veces la relación está ya muy dañada.

Además existen una serie de factores que pueden facilitar la aparición de la disfunción lo que llamamos precipitantes.

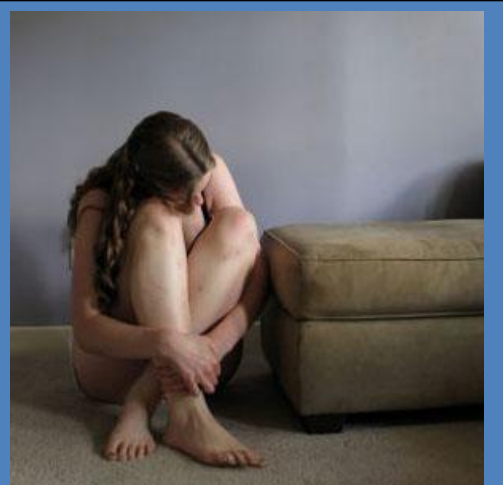
FACTORES QUE PRECIPITAN SU APARICION

- ✚ Primeras relaciones sexuales dolorosas o una relación sexual dolorosa.
- ✚ Ansiedad o miedo al dolor por la penetración.
- ✚ Ansiedad o miedo al embarazo.
- ✚ Ansiedad o estrés por el fracaso sexual.
- ✚ Ansiedad o estrés por búsqueda de embarazo o infertilidad.

Y por último una serie de factores que mantienen la disfunción y en muchos casos hacen que se agudice o empeore, los llamados factores de mantenimiento.

FACTORES QUE LO MANTIENEN

- ✚ **Círculo vicioso del pánico.** Esto ocurre cuando la propia ansiedad o miedo a que duela provoca una contracción de los músculos del tercio externo de la vagina como protección, esta contracción a su vez provoca dolor y molestias en las maniobras de penetración, confirmándose nuestros temores y cerrando el círculo de +ansiedad +dolor +ansiedad que se repetirá la próxima vez .
- ✚ Insuficiente excitación de la vagina por ansiedad de rendimiento o miedo al fracaso sexual o afectación a la relación de pareja.
- ✚ Evitación de las relaciones sexuales por miedo a la penetración.



El miedo al dolor puede condicionar la vida sexual de una mujer.

Tratamiento del Vaginismo y Dispareunia

En ISM llevamos más de 10 años evaluando, diagnosticando y tratando todo tipo de Disfunciones Sexuales.



Teléfono:

868 94 14 18

Correo electrónico:

consultas@isemu.es

Sitio web:

www.isemu.es



ISM

Instituto Sexológico
Murciano

Dentro del ámbito de la **Psicología Clínica** existe un área de conocimiento que está relacionada con la salud sexual y que se ocupa del diagnóstico y posterior tratamiento de cualquier tipo de DISFUNCION SEXUAL.

Por tanto para tratar una alteración sexual deberá buscar un psicólogo clínico con una especialización en sexualidad humana.

En España son pocos los lugares donde se ofrecen este tipo de servicios, no obstante puede consultar al ISM y le informaran del centro más cercano a su lugar de residencia.

En la actualidad existen protocolos para tratar todos los tipos de Vaginismo y Dispareunia que tienen una duración de **entre 8 y 10 semanas**, acudiendo a consulta normalmente una vez por semana o cada 15 días en función del caso.

Las terapias utilizadas derivan de la psicología experimental y tienen unos fundamentos cognitivo-conductuales, técnicas aceptadas internacionalmente y que forman parte de las guías mundiales para el tratamiento del vaginismo.

Estos protocolos incluyen actividades individuales y en pareja para realizar en casa, así como sesiones de tipo formativo. En general se trabajan mediante técnicas cognitivo conductuales todos los factores que mantienen el Vaginismo.

Estos programas de tratamiento permiten adaptarnos a cada caso particular, ya que incluyen sesiones individualizadas para cada paciente en función de sus necesidades. En un primer momento se centran en progresos individuales que luego se afianzan en pareja.

El tratamiento tiene como objetivo que la mujer aprenda a disfrutar de la penetración, de modo que tenga el control sobre su musculatura vaginal.

Recuerde, una visita a su profesional de la salud sexual es el primer paso para resolver su dificultad.

¿Cuál es el siguiente paso?

♀ *Pida ayuda, acuda a consulta, este es sin duda el paso más difícil.*

♀ *Busque un profesional cualificado.*

♀ *El Vaginismo tiene tratamiento.*

♀ *Muchas mujeres han solucionado su miedo a la penetración.*



ISM

Instituto Sexológico Murciano

*Gracias a todos aquellos pacientes que en los últimos años nos han enseñado tanto.
Gracias a todos aquellos profesionales que con sus investigaciones permiten que nuestra actividad sea posible.*

*Guía para pacientes:
Vaginismo Y Dispareunia
ISM
Autor: D. Jesús Eugenio
Rodríguez
Psicólogo Clínico
Sexólogo*