

VAGINISMO Y DISPAREUNIA



www.sexoenlapiel.com

Qué es la sexualidad

- Bio - psico – social
- Emoción, compartir, transmitir, dejarse llevar
- La sexualidad como paseo
- La sexualidad es individual y libre
- A lo largo de toda la vida
- La sexualidad en la infancia y adolescencia
- Mente como órgano sexual
- Condicionamientos sociales

Qué no es sexualidad

Violación, Prostitución

La sexualidad femenina

- El deseo femenino
Menos presente, más dormido
No necesidad primaria
Alimentarlo –fantasía, educación, autoconocimiento, disfrute, autoerotismo
- La excitación femenina
Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
Estimulación, fantasía
- El orgasmo femenino
Aprendido, reflejo, mecánico, modificable, acúmulo de excitación, orgasmo dormido
Más intenso, más variado, multiorgasmia
- Anatomía básica

Dificultades más frecuentes de las mujeres a la hora de disfrutar la sexualidad

- Deseo
- Pareja
- Orgasmo
- Desconocimiento
- Falta de autoconfianza/descontrol/dejarse llevar
- Vergüenza

Condiciones necesarias para disfrutar de la sexualidad en muchas mujeres

- Relajación
- Despreocupación
- Tiempo
- Ambiente
- Autoestima
- Visión amplia de la sexualidad
- No presión
- Conexión con la pareja

1. _____
2. _____
3. _____

ACTITUDES

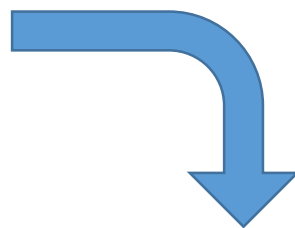
- Egoísmo positivo
- Autoconocimiento
- Seguridad
- Entrega y generosidad
- Asertividad
- Conexión
- Escucha
- Comunicación
- El placer de cada uno

Autoconocimiento básico:

- **El espejo:** mirarse los genitales con un espejo de mano
- **Autoexploración:** mirarse, palpase, tocarse, acariciarse
- **Autoconocimiento:** qué deseamos (y qué no), qué nos excita (y qué no), qué nos gusta (y qué no)
- **Masturbación:** explorar lo que excita, lo que produce placer, lo que lleva al orgasmo

Despertar el erotismo:

- Relajación
- Fantasear
- Ducha erótica + crema erótica
- Ropa interior
- Ropa exterior
- Aseo, peinado, maquillaje
- *El autobús*
- Lectura erótica: libros, comics, relatos



CLAVE ERÓTICA

VAGINISMO

- ✓ Contracción, involuntaria de los músculos vaginales, de origen inconsciente, que impide la penetración

DISPAREUNIA

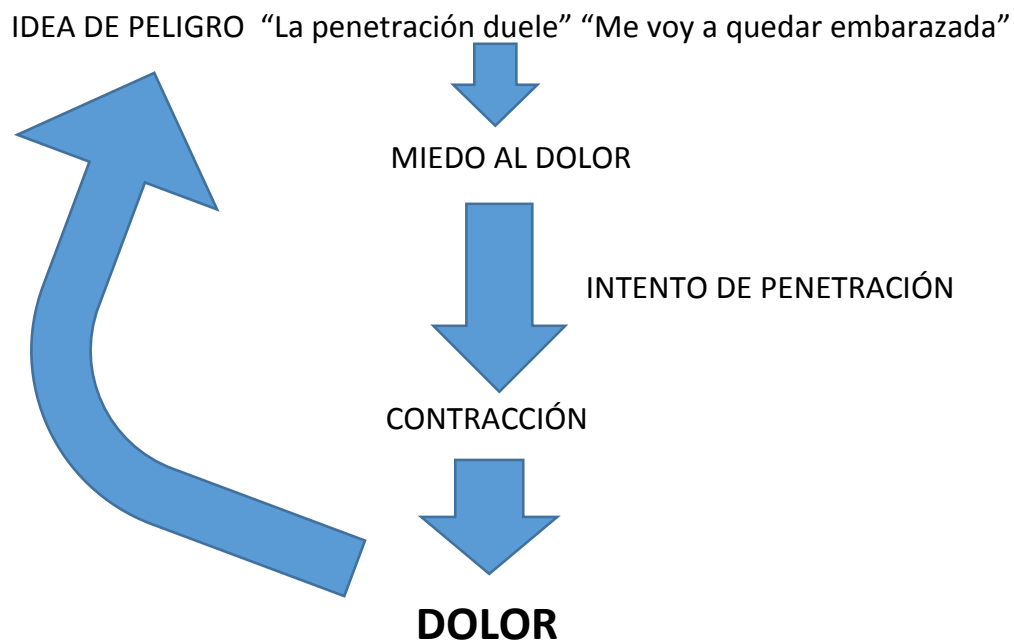
- ✓ Coito doloroso. Sí hay penetración, pero es molesta

... en ambos casos:

- Normalmente, causa psicológica
- Descartar primeramente causas fisiológicas
 - Infección vaginal
 - Endometriosis (tejido uterino que se desarrolla fuera de este)
- Músculo puvocóxigeo contraído
- Problema para sentir placer (no siempre, en muchos casos hay otras formas de placer no dependientes de la penetración vaginal)
- Problema para tener hijos

Causas de la dispareunia y del vaginismo:

- ✓ Falta de deseo
- ✓ Miedo. Sensación de peligro y/o amenaza ante la penetración
- ✓ El músculo puvocoxígeo se contrae involuntariamente, como un reflejo de autoprotección



CÓMO SOLUCIONAR EL VAGINISMO Y LA DISPAREUNIA

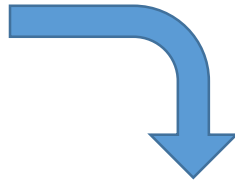
Todos estos pasos deben estar **siempre guiados por un/a psicóloga especializada**, que nos oriente, nos vaya enseñando y nos vaya acompañando en el proceso, corrigiendo los errores y motivando el aprendizaje.

Es muy fácil seguir estos pasos mal si se hace a solas... y **las consecuencias de ello son muy negativas**, pues lo que conseguiríamos sería reforzar el miedo y las creencias erróneas y, por tanto, el dolor y las dificultades de penetración.

Hecho con un profesional tiene muy buen pronóstico y en poco tiempo.

Descartar problemas fisiológicos

- ✚ Infecciones
- ✚ Himen no perforado
- ✚ Endometriosis
- ✚ Contractura pélvica



EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA

Conocer en profundidad la anatomía genital femenina

- ✚ Flexibilidad de la vagina
- ✚ Músculo pubocoxígeo
- ✚ Longitud de la vagina
- ✚ Higiene genital femenina y masculina
- ✚ La flora vaginal
- ✚ Cómo se produce el embarazo –y cómo prevenirlo
- ✚ Opciones ante la posibilidad de un embarazo –aborto, entrega en adopción

Dejar de intentar la penetración

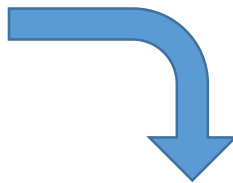
- ✓ Alivio
- ✓ Dejar de vivir experiencias negativas
- ✓ Dejar de reforzar las ideas negativas y el dolor

Técnicas de relajación

- Relajación en imaginación
- Relajación por respiración
- Relajación muscular –Jacobson
- Kegel

Practicar formas de sexualidad no coitales

- ✓ Masturbación superficial
- ✓ Estimulación del clítoris
- ✓ Sexo oral
- ✓ Estimulación de los senos
- ✓ Besos, abrazos, caricias...



ESCUCHAR AL CUERPO Y CUMPLIR SUS DESEOS

Erotización de la vida diaria

- + Despertar el erotismo (ver segunda página)

Cambio de ideas erróneas asociadas a la penetración

- + *La penetración duele*
- + *Si el pene es grande me va a doler, pues la vagina es pequeña*
- + *Si me dolió una vez (himen no perforado, violación, primeras experiencias negativas, etc.) me va a doler siempre*
- + *La penetración es algo sucio*
- + *Me voy a quedar embarazada*
- + *El parto es horrible*
- + *Voy a ser mala madre*

Solventar problemas de pareja

- + Riñas, discusiones
- + La pareja como persona amenazante
- + Hostilidad por parte de la pareja
- + Aumentar el número de momentos y situaciones positivas con la pareja
- + Aumentar los momentos de placer erótico con la pareja

Practicar el abandono

- Relajación
- Saltar, gritar, reír
- Permitirse caprichos e irresponsabilidades
- Jugar
- Simular encuentro sexual y orgasmo

Aproximación gradual a la penetración

A solas

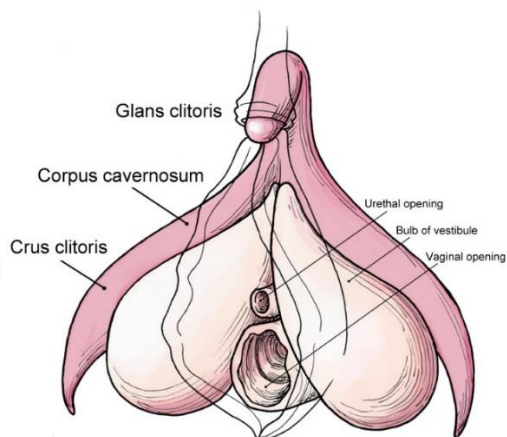
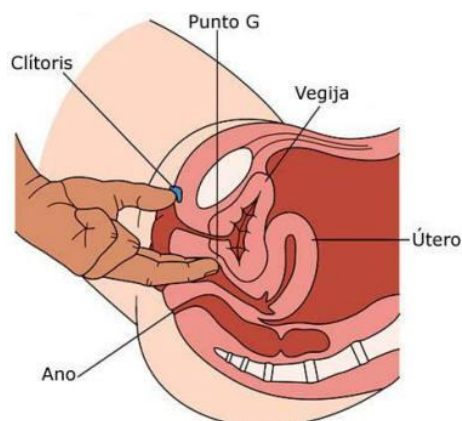
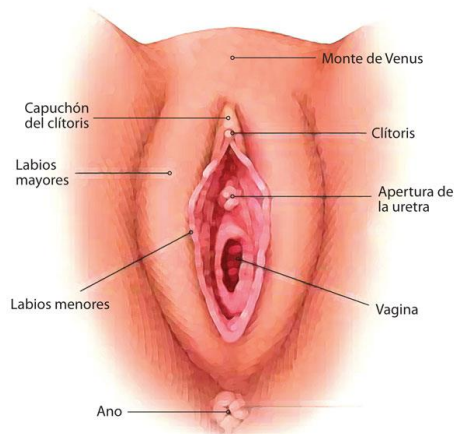
1. Ver imágenes de genitales femeninos
2. Conocer y mirarse los genitales con un espejo
3. Tocarse los genitales de forma exploratoria
4. Colocar dedo en la entrada de la vagina
5. Introducir un dedo (uso de lubricante)
6. Movimiento de un dedo dentro de la vagina
7. Dos dedos
8. Movimiento de dos dedos
9. Introducción de un tampón
10. Introducción de otros objetos más grandes –conos vaginales, espéculo ginecológico
11. Introducción de vibradores o dildos, hasta alcanzar el tamaño del pene de la pareja

Con la pareja

1. Dedo de la pareja
 2. La pareja introduce un objeto
 3. Jugar con el pene de la pareja en la entrada de la vagina
-

Las mujeres que sufren dolor durante la penetración suelen ser....

- ✓ Personas miedosas
- ✓ Inocentes, con características infantiles y juveniles
- ✓ Rígidas, estrictas, normativas, perfeccionistas
- ✓ Aprenden y recuerdan con más facilidad lo negativo que lo positivo
- ✓ Dificultades para abandonarse
- ✓ Sienten con mucha intensidad el dolor –umbral del dolor bajo
- ✓ Dificultad para asimilar y sentir sensaciones placenteras y positivas
- ✓ Les cuesta asumir nuevas situaciones
- ✓ Impacientes
- ✓ Pueden ser estreñidas
- ✓ Pueden sufrir frecuentes contracturas musculares



www.revolucionentrespuntocero.com

EL CLÍTORIS

Es el único órgano humano destinado únicamente a dar placer

Se hace más grande con la edad. Cuando la mujer llega a la menopausia, su clitoris es 7 veces más grande que cuando nació.

Está hecho de tejido eréctil: se endurece durante la estimulación

Del 50 al 75% de mujeres tienen un orgasmo a través de su estimulación directa. Con o sin penetración.

Mide un promedio de 8 a 12 cm de largo y 6 de ancho.

Tiene 8 mil terminaciones nerviosas (el doble que un pene promedio)

Sólo 1/4 de su tamaño es visible

La intensidad del orgasmo no involucra ni su forma ni su tamaño

Todos los mamíferos hembras tienen

Cada uno es diferente

Etimología: del griego kleitoris, llave o kleitýs, colina.