

Ejemplo de Guía:

Narrativa Auto Guiada de Dolor Sexual

por Vaginismus.com

Para auxiliar a las mujeres a obtener un diagnóstico confiable para su dolor sexual, el siguiente bosquejo de ejemplo incluye algunas sugerencias para prepararse para su visita al médico. El bosquejo brinda ejemplos relacionados al padecimiento del vaginismo, sin embargo, puede ser fácilmente cambiado para ayudarla a comunicar los detalles de cualquier problema de dolor sexual o pélvico:

1. Presente el Problema

"He estado teniendo problemas durante el sexo y espero que usted me pueda ayudar".

2. Proporcione una Descripción del Dolor (Sea Específica)

Sucede cuando... "mi esposo trata de poner su pene dentro de mi vagina" o "una vez que él está dentro y empieza a moverse siento ardor y me tenso", etc.

El dolor se encuentra en... "a la entrada de mi vagina. Mi vagina es como una pared; él sencillamente no puede entrar" o "después de que está dentro mio siento ardor alrededor de su pene, justo dentro de la entrada", etc.

El dolor dura... "siempre que él continúe tratando, especialmente si tratamos de introducirlo a fuerza. En cuanto desiste ya no hay dolor".

Esto ha estado sucediendo desde... "nuestra luna de miel hace dos años y ha continuado sucediendo cada vez que tratamos de tener sexo" (vaginismo primario) o "mi histerectomía hace ocho meses" (vaginismo secundario), etc.

[Nota: Informe a su médico si ha podido tener alguna vez relaciones sexuales sin dolor.]

Se siente como... "ardor" ... "punzadas" ... "como que él está chocando con una pared" ... "constricción durante/al entrar", etc.

He tratado de reducir o eliminar el dolor... "usando lubricantes, cambiando de posiciones sexuales y relajándome más".

He podido / no he podido... "insertar un tampón, o tener un examen ginecológico completo".

3. Mencione Cualquier Problema Pasado

¿Ha previamente tenido alguna enfermedad de transmisión sexual, infección por levaduras, problemas de la vejiga, o cualquier otro dolor pélvico fuera de la penetración?

4. Mencione Cualquier Abuso Sexual Pasado

5. Diga Qué Piensa Usated es el Problema

"Creo que puede ser vaginismo. Mis síntomas se parecen a los descritos en un artículo que lei. Sin embargo, he leído que hay otras cosas que pueden ocasionar dolor durante el sexo y quisiera descartarlas".