



Retroalimentación sobre los Materiales

“Estoy muy impresionada con su libro - ¡han hecho un excelente trabajo! Puedo pensar en muchos de mis pacientes que pueden beneficiarse de ello.”

Caroline Allen, PT
Fisioterapeuta de Cuidado Pélvico

“Una guía excelente para pacientes y así mismo tiene muchas sugerencias útiles para terapeutas. Puedo recomendar el uso de este recurso a todos los pacientes con vaginismo.”

Beth Shelly, PT BCIA-PMDB
APTA Journal of Women's Health
Physical Therapy (Winter 2005)

“Finalmente estoy respondiendo sobre su libro: ¡Es lo mejor que hemos visto! Lo vamos a utilizar con nuestros clientes de ahora en adelante. El contenido, organización del contenido, minuciosas descripciones y diagramas hacen fácil de entender. Todos deben saber acerca de su libro.”

Joyce Penner & Dr. Clifford Penner
Sexólogos y autores reconocidos a nivel mundial

“*Eliminación Completa del Vaginismo* es una excelente opción de autoayuda para mujeres que están listas a tomar control de su problema de penetración vaginal. Lisa y Mark (Carter) diseñaron un completo programa educacional firmemente basado en conocimiento derivado de investigaciones actuales y escriben con la sensibilidad de una pareja que conoce los miedos y esperanza que vienen al trabajar en encontrar soluciones.”

Elke Reissing, Ph.D., C.Psych.
Laboratorio de Sexualidad Humana
Universidad de Ottawa

“Estoy muy complacido con su producto ... me encantaron los dilatadores porque tienen mango y hacen su uso más fácil para los pacientes ... los pacientes llegan temprano y leen el libro.”

Hollis Herman, MS PT OCS Buirt., -residente

“Acabo de terminar de leer su libro y es excelente y muy útil. Ya he recomendado el libro a dos de mis pacientes ... Lo encontré muy bien escrito, fácil de entender por una persona común y corriente y un recurso muy necesitado. Gracias.”

Susan Decker, PT

“¡No puedo agradecerles lo suficiente por su maravilloso sitio Web! Tengo un par de pacientes que simplemente no me creían cuando trataba de explicarles este padecimiento ¡su sitio Web es un recurso fantástico!”

Dr. Paul Starr, MD

Vaginismus.com/es/

Recursos de Autoayuda



Kits de Autoayuda

Kits completos para el programa de tratamiento del vaginismo de 10 pasos con guía, dilatadores y video. Producto #S2201



Set de Dilatadores Vaginales

Dilatadores vaginales de grado médico con diseño suave, cómodo y mango. Producto #S8077



Guía de Tratamiento del Vaginismo

Un programa completo de autoayuda recomendado por especialistas. Producto #S5404



Pase para el Foro Privado

Únase al foro privado en vaginismus.com/es/ con un pase exclusivo incluido en cada kit o guía de tratamiento del vaginismo.

Vaginismo

Información y Recursos

Soluciones Reales para el dolor vaginal

- ✓ Continuo dolor sexual
- ✓ Parejas sin consumir
- ✓ Constricción vaginal/ardor
- ✓ Dificultades de penetración
- ✓ Dolor después de cirugía
- ✓ Dolor después del parto
- ✓ Dificultad con los tampones/ exámenes ginecológicos
- ✓ Dolor sexual relacionados a la edad



CONTÁCTENOS PRIVADO Y CONFIDENCIAL



Número gratuito (EE.UU. y Canadá)

1-888-426-9900



Internacional

1-808-875-7500



Correo electrónico
help@vaginismus.com



vaginismus.com

Ayudando a la Mujer a Eliminar el Dolor Sexual

¿Qué es Vaginismo? [va-gi-nis-mo]

El vaginismo es una constricción vaginal que causa incomodidad, ardor, dolor, problemas de penetración o completa inhabilidad para tener coito.

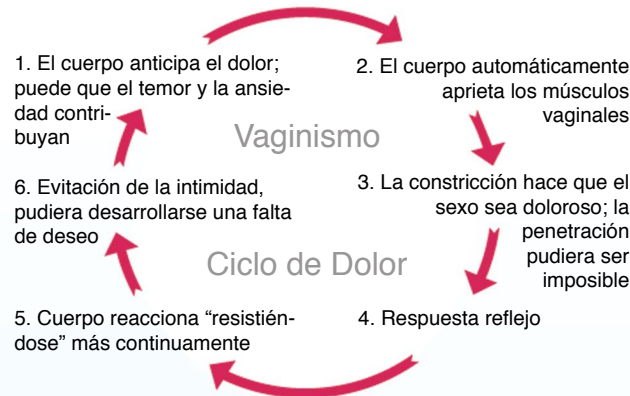
Síntomas Comunes del Vaginismo

El vaginismo es una causa frecuente de dolor sexual y dificultades de penetración continua e inexplicable, y casi siempre es la causa femenina de parejas sin consumir. Es un padecimiento en el que ocurre una constricción involuntaria de la vagina al intentar el coito. Los síntomas comunes incluyen:

- ✓ Dificultad o penetración imposible, dolor al penetrar, inserción incómoda del pene
- ✓ Matrimonio/relación no consumada
- ✓ Ardor o picazón con constricción durante el sexo
- ✓ Continua incomodidad sexual o dolor después del parto, infecciones por levadura o urinarias, enfermedades de transmisión sexual, histerectomía, cáncer y cirugías, violación, menopausia u otros problemas
- ✓ Dolor sexual por causas desconocidas o sin razón aparente
- ✓ Dificultad para insertar un tampón, o tener un examen ginecológico/pélvico
- ✓ Evitación del sexo debido a dolor y/o fracaso

De hecho, la constricción del vaginismo es causada por *contracciones involuntarias* de los músculos del piso pélvico que rodean la abertura vaginal. La mujer no controla directamente o 'hace' que la constricción ocurra; es una respuesta pélvica involuntaria. El cuerpo automáticamente aprieta los músculos vaginales al intentar el coito, resultando en dolor o fracaso. Puede que ocurra ardor, punzadas, dolor o constricción con el coito, y dificultades de penetración. La penetración puede ser difícil o completamente imposible; la constricción puede ser tan limitante que la abertura de la vagina se 'cierra' completamente y el hombre no es capaz de penetrar a pesar de todos sus esfuerzos.

La evitación de la intimidad se desarrolla con frecuencia como resultado del vaginismo y es común que existan conflictos en la relación.



Causas del Vaginismo

El Vaginismo es un padecimiento único que puede ser el resultado de una combinación de causas físicas o no físicas o que pareciera no tener causa alguna. Algunos ejemplos incluyen:

Causas Emocionales

- Miedo al dolor
- Ansiedad/Estrés
- Experiencias negativas
- Educación rígida
- Abuso sexual/Violación
- Problemas en las relaciones

Causas Físicas

- Infecciones por levaduras/urinarias
- Parto
- Menopausia/Hormonal
- Cáncer
- Cirugía pélvica
- Problemas de dolor vulvar

Diagnóstico del Vaginismo

No existen pruebas médicas específicas para el diagnóstico del vaginismo. Un diagnóstico médico es típicamente determinado por medio de la historia clínica del paciente y la descripción del problema/dolor, una exploración ginecológica y el proceso de descartar la posibilidad de otros padecimientos. Ya que muchos médicos no están familiarizados con el vaginismo, las mujeres con frecuencia sufren sin tener un diagnóstico, y sin saber que soluciones de tratamientos exitosos están disponibles.

"Sigo siendo virgen, hemos tratado muchas veces - es como que él se topa con una pared."

"El sexo estaba bien, pero ahora la penetración es tensa e incómoda."

"No podemos consumir nuestro matrimonio - es imposible."

"Arde y me tenso - no solía ser así."

"El vaginismo puede atacar a cualquier mujer a cualquier edad, en cualquier momento."

Tratamiento del vaginismo

El vaginismo es altamente tratable. El tratamiento exitoso del vaginismo no necesita de medicamentos, cirugía, hipnosis, ni alguna otra compleja técnica invasiva. El tratamiento efectivo se enfoca en la combinación ejercicios del piso pélvico, inserción o entrenamiento de dilatación, técnicas para la eliminación de dolor, pasos de transición, y ejercicios diseñados para ayudar a las mujeres a identificar, expresar y resolver cualquier componente emocional que esté contribuyendo al padecimiento. Los pasos del tratamiento pueden con frecuencia completarse en casa, permitiendo que una mujer trabaje a su propio paso en privacidad, o en cooperación de un profesional de la salud. Para obtener más información visite vaginismus.com/es/.

Existe
Esperanza ...

Viste www.vaginismus.com/es/

