

لمساعدة النساء في الحصول على تشخيص موثوق لألم الجماع، هذا السيناريو يشتمل على نصائح مفيدة لإعدادهن لزيارة الطبيب. يقدم السيناريو أمثلة متعلقة بحالة التشنج المهبلي، ولكن يمكن تعديله للمساعدة على التواصل بشأن أية تفاصيل لمشكلة ألم مهبلي أو أثناء الجماع:

1. قدمي المشكلة

"عندي مشكلات حيث أشعر بالألم أثناء الجماع وأتمنى أن تتمكن من مساعدتي."

2. قدمي وصفاً للألم (بالتحديد)

يحدث عندما ... "يحاول زوجي إدخال قضيبه في مهبطي" أو "عندما يكون بداخلي ويحاول الحركة، أشعر بالحرقة والضيق"، إلى آخره.

يوجد الألم في ... "عن مدخل مهبطي. مهبطي يشبه الجدار، لا يمكنه الدخول" أو "عندما يكون بداخلي أشعر بالحرقة حول قضيبه بالضبط حول المدخل"، إلى آخره.

يستمر الألم ... "طالما استمر في المحاولة، خاصة إذا حاولنا الإدخال عنوة. وعندما يتوقف، يتوقف الألم."

يحدث هذا منذ ... "شهر غسلنا من عامين، ومازال يحدث في كل مرة نحاول فيها الجماع" (التشنج المهبلي الرئيسي) أو "منذ استئصال رحمي من ثمانية أشهر" (التشنج المهبلي الثانوي)، إلى آخره.

(ملاحظة: أخبري طبيبك إذا كان بمقدرك ممارسة الجماع دون ألم في الماضي.)

أشعر ... "بحرقة" ... "وخز" ... "كأنه يصطدم بجدار" ... "بضيق أثناء/عند الدخول"، إلى آخره.

حاولت تخفيف الألم أو التخلص منه عن طريق ... "استخدام مزيج، تغيير وضع الجماع والاسترخاء."

أستطيع/لا أستطيع "ادخل السدادة القطنية أو استكمال الفحص النسائي."

3. اذكرى أية مشكلات ماضية

هل سبق لك المعاناة من أمراض عدوى جنسية، إصابات فطرية، مشكلات بالحالب، أو ألم بالمهبل غير متصل بالإيلاج؟

4. اذكرى أية إساءة جنسية سابقة

5. اذكرى تصورك للمشكلة

"أظن أنه قد يكون التشنج المهبلي. أعراضي تماثل تلك التي قرأتها في مقال. غير أنني قرأت أن أشياء أخرى قد تسبب الألم عند الجماع وأرغب في استبعادها."