

Roteiro:

História da Dor Sexual Auto-Orientada

de Vaginismus.com



Para ajudar as mulheres na obtenção de um diagnóstico confiável para a dor sexual, o roteiro a seguir inclui dicas úteis para se preparar para uma consulta com o médico. O roteiro fornece exemplos relacionados com o vaginismo, no entanto, ele pode ser facilmente modificado para ajudar a comunicar os detalhes de qualquer problema de dor sexual ou pélvica:

1. Introduza o Problema

"Eu tenho tido problemas com a dor durante o sexo e espero que você possa me ajudar."

2. Descreva a Dor (Seja Específica)

Isso acontece quando ... *"meu marido tenta inserir seu pênis na minha vagina" ou "uma vez que ele está lá dentro e começa a se movimentar, tenho uma sensação de ardência e me contraio," etc.*

A Dor Está Localizada... *"na entrada da minha vagina. Minha vagina é como uma parede; ele simplesmente não consegue entrar" ou "depois que ele está dentro, sinto uma ardência ao redor do pênis perto da entrada," etc.*

A Dor Dura... *"enquanto ele continuar tentando, especialmente se tentarmos forçar a entrada do pênis. Quando ele para, não sinto mais dor."*

Isto vem acontecendo desde... *"a nossa lua há dois anos e continua a acontecer cada vez que tentamos fazer sexo" (vaginismo primário) ou "a minha histerectomia há oito meses" (vaginismo secundário), etc.*

[Observação: Informe o médico se você conseguia ter relações sexuais sem dor anteriormente.]

Sinto como... *"ardências" ... "agulhadas" ... "como se ele estivesse batendo em uma parede" ... "estreitamento durante/na entrada", etc.*

Tentei reduzir ou eliminar a dor... *"usando lubrificante, mudando de posições sexuais e relaxando mais."*

Eu consigo / não consigo... *"inserir um absorvente interno ou realizar um exame ginecológico."*

3. Mencione Quaisquer Problemas Anteriores

Você já teve doenças sexualmente transmissíveis, infecções fúngicas, problemas de bexiga ou qualquer dor pélvica além da penetração?

4. Mencione Qualquer Abuso Sexual Anterior

5. Fale o Que Você Acha Que é o Problema

"Eu acho que posso ser vaginismo. Meus sintomas são semelhantes aos descritos em um artigo que li. No entanto, eu li outras coisas que podem causar dor durante o sexo e eu gostaria de excluir gostaria de descartá-las."