

Click to verify

























Vaginismo é a contração involuntária dos músculos da pelve da mulher, impedindo a penetração vaginal durante o contato íntimo, em alguns casos, e causar sintomas, como medo ou ansiedade em torno do ato sexual ou dor na tentativa de penetração. Encontre um Ginecologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico
Essa condição é uma das possíveis causas de dispareunia, que é a dor durante a relação sexual e pode estar associada a fatores físicos ou psicológicos, como histórico de abuso sexual e dor devido a outros problemas ginecológicos. Em caso de suspeita de vaginismo, é recomendado consultar um ginecologista. O tratamento pode envolver o acompanhamento com sessões de psicoterapia, uso de dilatadores vaginais, exercícios de Kegel e, em alguns casos, medicamentos específicos.
Sintomas de vaginismo
Os principais sintomas de vaginismo são: Medo ou ansiedade durante o contato íntimo; Dor no momento da penetração vaginal; Dificuldade de inserção de absorventes internos, coletor menstrual ou anel vaginal; Desconforto excessivo durante exames ginecológicos; Dificuldade ou impossibilidade de penetração durante o contato íntimo; Contração e/ou afastamento da pelve no momento da penetração. Os sintomas de vaginismo podem variar de uma mulher para a outra e, devido ao desconforto no momento da penetração, podem resultar em diminuição do desejo de contato íntimo, comportamentos para evitar a relação sexual, baixa autoestima ou ansiedade, por exemplo. Como confirmar o diagnóstico
O diagnóstico do vaginismo é feito pelo ginecologista baseado nos sintomas apresentados e exame pélvico, para avaliar a sensibilidade da região da vulva e descartar outras condições de saúde que possam estar causando dor ou desconforto, como atrofia vaginal ou infecções. Caso deseje marcar uma consulta, encontre um ginecologista mais próximo de você utilizando a ferramenta abaixo:
Parceria com agende sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
Além disso, o médico normalmente também leva em consideração o histórico de saúde da pessoa, suas preocupações ou crenças em torno do ato sexual e a presença de eventos traumáticos para confirmar o diagnóstico de vaginismo.
Tipos de vaginismo
O vaginismo pode ser classificado em dois tipos principais de acordo com a sua causa:
Vaginismo primário: em que a mulher nunca sofreu penetração, seja por meio de exames ginecológicos, uso de absorventes íntimos ou contato íntimo.
Vaginismo secundário: associado a eventos traumáticos, como abuso sexual, parto, cirurgia ou menopausa, por exemplo. É importante que a mulher seja examinada pelo ginecologista, que pode identificar o problema e indicar tratamentos mais adequados.
Possíveis causas
O vaginismo pode ser causado por contrações musculares involuntárias dos músculos da pelve devido a um medo de hiperalgidez. Embora não se tenha explicado suas causas, porém, esta relação com a experiência negativa associada à penetração. Além disso, o vaginismo parece ser mais frequente em caso de histórico de eventos dolorosos ou traumáticos, como exames ginecológicos muito desconfortáveis, dor ao contato íntimo ou abuso sexual, e medo, crenças ou preocupações excessivas relacionadas ao ato sexual.
Leia também: Dor na relação: 16 causas (e o que fazer)
tusaade.com/o-que-pode-ser-e-como-tratar-a-dor-durante-a-relacao-sexual
Como é feito o tratamento
O tratamento do vaginismo deve ser feito com a orientação de um ginecologista, e varia de acordo com os fatores que se acredita contribuírem para a dor, podendo envolver:
1. Terapia cognitiva-comportamental
A terapia cognitivo-comportamental pode ajudar a mulher com vaginismo a desenvolver estratégias para lidar gradualmente com a dor associada à penetração e reconstruir possíveis crenças que possam estar contribuindo para o medo ou ansiedade relacionados ao ato sexual, por exemplo. É bastante útil para os casos em que o vaginismo está associado a trauma ou estresse, por exemplo, podendo melhorar a qualidade de vida, principalmente se associada a outras opções de tratamento. Saiba como é feita a terapia cognitivo comportamental.
2. Dilatadores vaginais
Os dilatadores vaginais são dispositivos na forma de tubo, que podem ser indicados pelo ginecologista, para ajudar a alongar os músculos vaginais, deixando-os mais flexíveis, aliviando o desconforto durante o contato íntimo. Para inserir o dilatador vaginal, o ginecologista deve recomendar o uso de alguma pomada anestésica para reduzir o desconforto da sua inserção na vagina. 3. Exercícios de Kegel
Os exercícios de Kegel podem ser indicados pelo médico para o vaginismo pois ajudam a trabalhar a musculatura do assoalho pélvico e a região íntima, reduzindo as contrações involuntárias da dos músculos vaginais, de modo a permitir a penetração. Inicialmente, a mulher deverá ser orientada a conhecer sua anatomia íntima e como realizar os exercícios de Kegel, podendo também ser orientado como usar o dilatador vaginal.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
4. Fisioterapia
A fisioterapia pode ser indicada pelo médico para orientação de fisioterapia para ajudar a relaxar a musculatura do assoalho pélvico de modo a reduzir os sintomas do vaginismo.
5. Uso de remédios
Embora sejam menos recomendados, existem medicamentos que podem ser indicados em caso de vaginismo, como antidepressivos orais e pomadas anestésicas, que devem ser usados somente com orientação médica. Além disso, aplicação de toxina botulínica A na pelve também tem sido utilizada para tratar o vaginismo, em alguns casos. Entenda melhor para que serve a aplicação de toxina botulínica, ou botox.
Vaginismo é uma disfunção sexual feminina que provoca a contração involuntária (não intencional) dos músculos do assoalho pélvico tornando dolorosa ou impossível a penetração, quer seja durante a relação sexual e/ou na introdução de absorvente interno, espéculo vaginal, aplicador de pomada, entre outros objetos, mesmo que a mulher tenha o desejo em realizá-lo. Essa contração muscular excessiva é uma reação defensiva do corpo em situações consideradas inconscientemente ameaçadoras ou em resposta a um estímulo de dor. O Vaginismo pode afetar mulheres de diferentes maneiras. Há casos de pacientes que conseguem realizar exames ginecológicos, mas não são capazes de ter relações sexuais. Outras têm relações somente com penetração parcial e relatam dor, sensação de ardência ou queimação. Existem ainda casos mais severos com pacientes que se mantêm virgens por muitos anos após o casamento, pois apresentam incapacidade de permitir a penetração. A dificuldade é constante e recorrente, podendo ocorrer em uma situação e não obrigatoriamente nas demais. O Vaginismo é classificado como uma disfunção sexual de acordo com os critérios do DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), documento feito pela Associação Americana de Psiquiatria, utilizado mundialmente por profissionais da área da saúde que lista os critérios para diagnóstico de diversas disfunções. Em 2013, sua última revisão, outra disfunção sexual conhecida como Dispareunia, penetração com presença de dor, se uniu ao Vaginismo formando o chamado Transtorno da Dor Gênito Pélvica/Penetração descrita como: Dificuldades persistentes ou recorrentes com um (ou mais) dos seguintes:
1. Dificuldade de penetração vaginal durante a relação sexual.
2. Dor vulvovaginal ou pélvica intensa durante a relação sexual vaginal ou nas tentativas de penetração.
3. Medo ou ansiedade intensa de dor vulvovaginal ou pélvica em antecipação a, durante ou como resultado de penetração vaginal.
4. Tensão ou contração acentuada dos músculos do assoalho pélvico durante tentativas de penetração vaginal
Vaginismo é um assunto de grande desconhecimento e há imprecisão quanto ao conceito, diagnóstico e forma de tratamento. Essa disfunção sexual ainda não é dominada por muitos profissionais, o que resulta em tratamentos inadequados que muitas vezes podem agravar o quadro. É necessário que os profissionais de saúde compreendam que essa condição é involuntária e que o tema deve ser abordado de forma a entender o sofrimento pelo qual as pacientes estão passando. A adequada instrução sobre o quadro é essencial, bem como a discussão de tratamentos efetivos (realizados por eles ou não), já que o uso de calmantes, anestésicos locais ou até mesmo consumo de álcool buscando o relaxamento, não são indicados. Estudos e pesquisas recentes têm mostrado resultados eficazes no tratamento de disfunções sexuais através da Fisioterapia Pélvica e sua utilização vem crescendo ao longo dos anos com resultados em curto prazo. Você não está sozinha!
A dor na relação é mais comum do que imagina! Devido a escassez de estudos, é difícil determinar com precisão o número de pessoas que sofrem desta disfunção.
~ 15% das mulheres relataram a presença de dor recorrente durante a relação sexual, com base em um estudo com as norte-americanas. (DSM-5, 2013)
O vaginismo é o “espasmo muscular que ocorre ao redor da vagina, e que literalmente aperta o órgão, tornando a penetração extremamente desconfortável”. É uma contração completamente involuntária não só dos músculos vaginais, como também dos músculos das pernas e abdômen – tornando o sexo praticamente insuportável para a mulher. Na verdade, a mulher tenta não ficar tensa, mas se quase como se o corpo dela não o permitisse.Continua depois da Publicidade
A condição pode causar dores extremas ou agudas na vagina e abdômen inferior, pressão intensa ou sensações de queimação – que pode durar vários dias. O tratamento pode ser feito com o uso de dilatadores vaginais, fisioterapia da região íntima e uso de medicamentos para relaxar os músculos da região íntima.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
Vaginismo, um distúrbio que afeta algumas mulheres e que, se não for tratado, diminui significativamente a qualidade de vida da mulher.O que é Vaginismo?A vagina é uma zona repleta de músculos. Essa peculiaridade torna possível a existência dos partos naturais, por exemplo, visto que são os músculos os responsáveis pelas contrações e dilatações. No caso do vaginismo, no entanto, os músculos se contraem de forma involuntária, originando dores, sobretudo durante as relações sexuais.As contrações podem acontecer do nada e a qualquer momento, interferindo ou impedindo completamente a penetração vaginal. Esta reação nem sempre ocorre “exclusivamente” durante a relação sexual.O evento também pode ocorrer com a inserção de tampões, durante exames ginecológicos, com a penetração dos dedos durante a masturbação ou as preliminares, ou com o uso de brinquedos sexuais ou dilatadores vaginais.As mulheres que sofrem do distúrbio relatam muitas dificuldades em ter relações e manter uma rotina sexual ativa, visto que sentem muito desconforto durante a penetração.Por conta dessa frustração, tendem a procurar “abafar o problema” não procurando um médico. Este é um grande erro, já que, sem a ajuda profissional, dificilmente o problema será resolvido.O primeiro passo para conseguir lidar com a situação é entender que o problema merece um diagnóstico e um tratamento como qualquer outro. Na saúde não pode existir espaço para tabus sociais e é fundamental que as mulheres que sofram de quaisquer desconfortos relatem sempre a situação com o médico.Classificação/TiposA condição pode ser primária ou secundária. O vaginismo primário refere-se a um problema vitalício, ou a um indivíduo que nunca foi capaz de penetrar sem dor.Os casos primários geralmente apresentam sintomas mais cedo – por vezes com as primeiras tentativas de uso de tampão ou masturbação, ou com a incapacidade de tolerar exames ginecológicos que não o uso de um espéculo para abrir o canal vaginal.O vaginismo secundário refere-se a uma condição adquirida, ou seja, a mulher que anteriormente se sentia confortável com a penetração vaginal, não consegue mais tolerar a mesma atividade com o mesmo grau de conforto.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
Publicidade
Além disso, a medicina também categoriza o vaginismo pela gravidade da condição: completa ou situacional. Uma mulher com vaginismo completo é incapaz de tolerar qualquer forma de penetração.O vaginismo situacional ocorre quando o paciente é capaz de tolerar o uso de absorventes internos ou fazer um exame ginecológico com o uso de um espéculo, mas não consegue outras formas de penetração, como a relação sexual.Principais causasExistem muitos motivos que podem originar dores na vagina durante as relações sexuais. O vaginismo é apenas uma das causas possíveis. Outras questões, como por exemplo as infecções ou a falta de lubrificação, também podem atrapalhar a vida sexual feminina.Existem várias possibilidades para essas manifestações. Algumas surgem desde o início da vida sexual e outras ocorrem apenas numa fase posterior da vida, sucedendo um momento inicial de relações normais.“Existem muitos motivos que podem levar a uma trauma a desencadear o evento”. Ela pode ter tido uma infecção vaginal grave no passado, e ficou muito desconfortável com isso, levando a que a lembrança dessa dor persista, e a leve a contrair o órgão durante a penetração. A mulher também pode ter sido agredida, abusada sexualmente no passado, estuprada, e ter sofrido outras formas de trauma: verbal, emocional e psicológica, e carrega essa memória com ela a todo o instante. Ou, pode ter sido ensinada, por qualquer motivo, que o sexo é pecaminoso ou maligno, levando-a a contrair o órgão durante o ato, porque sente vergonha (medo, culpa, etc.). As causas exatas do vaginismo ainda não são completamente conhecidas e dependem de muitos fatores. O tipo de vaginismo mais comum, que ocorre desde o início da vida sexual, está relacionado a questões psicológicas. O vaginismo tardio, que aparece depois de uma experiência que não foi positiva – mesmo que seja agradável – mas que gerou um problema, é que as mulheres que sofrem com vaginismo passam por um ciclo bem curado. Como percebem que não sentiram dor durante o ato, passam a acreditar com crises de ansiedade que precedem as relações sexuais. Consequentemente, o medo, que agrava ainda mais a dor.Tendo isso em vista, o acompanhamento psicológico é essencial para o tratamento do vaginismo, visto não ser um problema exclusivamente físico.Fatores de riscoPor ter causas desconhecidas, não existe ainda um grupo de risco concretamente associado ao distúrbio. No entanto, têm-se percebido que as mulheres que tiveram um desenvolvimento sexual precoce ou violento tendem a sofrer mais com esse mal.Os tabus que são criados em volta do prazer sexual feminino também contribuem significativamente para a origem do vaginismo, por isso é fundamental que as questões sexuais sejam trabalhadas a fim de minimizar os possíveis riscos existentes.Principais sintomasOs sintomas do vaginismo não são muito comuns, daí a preocupação de algumas mulheres. A maioria das pacientes chega aos consultório médico com relatos de contração dos músculos pélvicos, muita dor durante a relação sexual e, por consequência, autoestima baixa e sintomas de ansiedade. Os principais sintomas podem incluir: relação sexual dolorosa (dispareunia), com uma sensação de aperto, dor, queimação e ardência; difícil ou impossível penetrar a vagina; dor na vagina durante o ato (a longo prazo), com ou sem causa conhecida; dor durante a inserção do absorvente interno; dor durante o exame ginecológico, causada pela introdução do espéculo; espasmos musculares generalizados ou interrupção da respiração durante a tentativa de relação sexual.A dor pode variar de leve a severa. Nota: o vaginismo não impede que a mulher fique sexualmente excitada.Buscando ajuda médicaO desconforto proporcionado pelos sintomas faz com que seja necessária a intervenção por parte de um especialista. O médico poderá auxiliar nos sintomas e propor alguma terapia coletiva para o casal, visto que a situação interfere diretamente na vida dos dois.Como confirmar o diagnóstico?
vaginismo é uma condição médica particular situada na Avenida Nogueira, 1192, no bairro do Jardim São Paulo, zona norte de São Paulo. Também pode encontrar a Dra. Camille no LinkedIn, Facebook e Instagram.A informação foi dada? Sim / Não
Nota: O Educador Saúde não é um prestador de cuidados de saúde. Não podemos responder a questões sobre a sua saúde ou aconselhá-lo/a nesse sentido.
Vaginismus is a psychosomatic pain disorder characterized by the inability, or great difficulty, with vaginal penetrations: finger, tampons, vaginal applicator, gynecologic examination, and sexual intercourse. Vaginismus is a vagina-in-pain. Overcoming vaginismus is the process of restoring vaginal function. Watch our short video. What is vaginismus?Although included in the broader categories of sexual pain disorders, female sexual dysfunction, and pelvic floor dysfunction, vaginismus is much more than just about sex: it is about owning and using all vaginal penetrations without pain or distress.Every woman who suffers from vaginismus would like to completely overcome vaginismus so she can move on with life in a “normal, healthy” manner. This applies to women with primary vaginismus (= always had it) as well as to women with secondary vaginismus (= it developed later).Can You Overcome Vaginismus?Yes, vaginismus can be overcome and you can be cured if you find the right intervention that works for you. What is the right intervention? It is vaginismus treatment that addresses the tight, nervous pelvic floor and the anxiety that provokes that tightness. Women with a mild form of vaginismus, when the anxiety about vaginal penetration can be successfully self-managed, may be able to self-treat. But for the rest, the right intervention is a treatment with outcome projection and a timeline for getting there.9 Steps Tutorial of How to Overcome VaginismusStep 1: Get a Vaginismus DiagnosisHow do you know that you have vaginismus? Can you tell that you have vaginismus? What are the signs of having vaginismus? Most women know that “something is not working” with the vagina even if the term vaginismus is not in their vocabulary. They know because the thought of something in the vagina is distressing or overwhelming: They know because they tried to use a tampon and it did not work for them, not even after hours of trying and friends encouraging from behind the closed door. They know because they cannot undergo a gynecologic examination.They know because they felt “the wall” when the penis tried to get in (unless they have a rigid hymen, which is not that common). They know because they had a hymenectomy and still cannot use their vagina. They know because they were told that “everything looks normal” yet they cannot use their vagina in a normal, healthy way. In other words, vaginismus is typically self-diagnosed or at least suspected. A visit with a gynecologist or with a vaginismus specialist will validate the diagnosis.Step 2: Educate Yourself About VaginismusWhen we began treating vaginismus back in 1996, the Internet was in its infancy, and the only search engine available was Ask Jeeves, a primitive service yet suitable for the limited online presence at that time. Finding information about vaginismus was nearly impossible in those days unless you dove into medical or professional literature and were satisfied with the one or two grossly erroneous paragraphs about it. It is definitely different nowadays, and we encourage you to embark on educating yourself by searching on YouTube for information about vaginismus, as well as on the Internet for its causes, treatment options, prevalence, and testimonials. A word of caution: make sure to sort out reliable and factual sources from the rest so you can make good decisions about your next step.Step 3: Join a Vaginismus Support GroupThere are many support groups for vaginismus, each with its own purpose and mission. The choice is yours which to join provided you feel comfortable there, and that it meets your needs, including dispelling the beliefs that you are THE ONLY ONE with vaginismus, and that you need to “learn to live with it.” Our closed vaginismus support group is on Facebook, and inclusion is by request. We have over 1700 members as of March 2022, many of whom were/are our patients, and others who have not or may never be for different logical reasons. The members are from around the world, from all religions and cultural backgrounds, all ages and educational levels. Some are single, others are partnered or married. By joining our group, you will have the opportunity to learn more about vaginismus, to meet others with the conditions, hear about their experience with our treatment, and get support.Step 4: Inquire with your healthcare provider!Now you know you have vaginismus, you are learning about the condition, and you are ready to seek a solution.While traveling to a specialist may seem daunting at first, the reward is well worth the effort. So do not shy from exploring such an option, including checking out our 2-week vaginismus treatment program option.Step 7: Self-treatment with dilatorsIf you decide to attempt self-treatment with dilators, then our online and follow included instructions. Make sure you give it a good go, but seek a vaginismus specialist if you are not making progress within a reasonable length of time (1-2 months?).Network, share, speak with others - you never know who will become a valuable link with vaginismus and a cure.Because vaginismus is so prevalent, by speaking with others you may connect with someone who went through treatment, or who knows someone that did - we have encountered numerous stories like that. Step 9: Do not settle for living with vaginismus Vaginismus is not a deadly condition but it will surely “kill” your spirit and your sense of being a “normal woman.” Vaginismus will also force a compromise upon your sexual and intimate relationship, with each partner coping with it in their own way: accepting, tolerating, pushing for treatment, rejecting, or ending the relationship. Do not settle for living with vaginismus - it is a curable condition! Overcoming Vaginismus is Possible!Patience and either expert guidance or self-help are needed to merge the vagina and the mind into a harmonious relationship that can withstand the test of time, which defines “overcoming vaginismus.” Vaginismo é a contração involuntária dos músculos da pelve da mulher, impedindo a penetração vaginal durante o contato íntimo, em alguns casos, e causar sintomas, como medo ou ansiedade em torno do ato sexual ou dor na tentativa de penetração. Encontre um Ginecologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico
Essa condição é uma das possíveis causas de dispareunia, que é a dor durante a relação sexual, e pode estar associada a fatores físicos ou psicológicos, como histórico de abuso sexual e dor devido a outros problemas ginecológicos. Em caso de suspeita de vaginismo, é recomendado consultar um ginecologista. O tratamento pode envolver o acompanhamento com sessões de psicoterapia, uso de dilatadores vaginais, exercícios de Kegel e, em alguns casos, medicamentos específicos.
Sintomas de vaginismo
Os principais sintomas de vaginismo são: Medo ou ansiedade durante o contato íntimo; Dor no momento da penetração vaginal; Dificuldade de inserção de absorventes internos, coletor menstrual ou anel vaginal; Desconforto excessivo durante exames ginecológicos; Dificuldade ou impossibilidade de penetração durante o contato íntimo; Contração e/ou afastamento da pelve no momento da penetração. Os sintomas de vaginismo podem variar de uma mulher para a outra e, devido ao desconforto no momento da penetração, podem resultar em diminuição do desejo de contato íntimo, comportamentos para evitar a relação sexual, baixa autoestima ou ansiedade, por exemplo. Como confirmar o diagnóstico
O diagnóstico do vaginismo é feito pelo ginecologista baseado nos sintomas apresentados e exame pélvico, para avaliar a sensibilidade da região da vulva e descartar outras condições de saúde que possam estar causando dor ou desconforto, como atrofia vaginal ou infecções. Caso deseje marcar uma consulta, encontre um ginecologista mais próximo de você utilizando a ferramenta abaixo:
Parceria com agende sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Além disso, o médico normalmente também leva em consideração o histórico de saúde da pessoa, suas preocupações ou crenças em torno do ato sexual e a presença de eventos traumáticos para confirmar o diagnóstico de vaginismo.
Tipos de vaginismo
O vaginismo pode ser classificado em dois tipos principais de acordo com a sua causa:
Vaginismo primário: em que a mulher nunca sofreu penetração, seja por meio de exames ginecológicos, uso de absorventes íntimos ou contato íntimo.
Vaginismo secundário: associado a eventos traumáticos, como abuso sexual, parto, cirurgia ou menopausa, por exemplo. É importante que a mulher seja examinada pelo ginecologista, que pode identificar o tipo de vaginismo e indicar o tratamento mais adequado.
Possíveis causas
O vaginismo pode ser causado por contrações musculares involuntárias dos músculos da pelve devido a um medo de hiperalgidez. Embora não se tenha explicado suas causas, porém, esta relação com a experiência negativa associada à penetração. Além disso, o vaginismo parece ser mais frequente em caso de histórico de eventos dolorosos ou traumáticos, como exames ginecológicos muito desconfortáveis, dor ao contato íntimo ou abuso sexual, e medo, crenças ou preocupações excessivas relacionadas ao ato sexual.
Leia também: Dor na relação: 16 causas (e o que fazer)
tusaade.com/o-que-pode-ser-e-como-tratar-a-dor-durante-a-relacao-sexual
Como é feito o tratamento
O tratamento do vaginismo deve ser feito com a orientação de um ginecologista, e varia de acordo com os fatores que se acredita contribuírem para a dor, podendo envolver:
1. Terapia cognitiva-comportamental
A terapia cognitivo-comportamental pode ajudar a mulher com vaginismo a desenvolver estratégias para lidar gradualmente com a dor associada à penetração e reconstruir possíveis crenças que possam estar contribuindo para o medo ou ansiedade relacionados ao ato sexual, por exemplo. É bastante útil para os casos em que o vaginismo está associado a trauma ou estresse, por exemplo, podendo melhorar a qualidade de vida, principalmente se associada a outras opções de tratamento. Saiba como é feita a terapia cognitivo comportamental.
2. Dilatadores vaginais
Os dilatadores vaginais são dispositivos na forma de tubo, que podem ser indicados pelo ginecologista, para ajudar a alongar os músculos vaginais, deixando-os mais flexíveis, aliviando o desconforto durante o contato íntimo. Para inserir o dilatador vaginal, o ginecologista deve recomendar o uso de alguma pomada anestésica para reduzir o desconforto da sua inserção na vagina. 3. Exercícios de Kegel
Os exercícios de Kegel podem ser indicados pelo médico para o vaginismo pois ajudam a trabalhar a musculatura do assoalho pélvico e a região íntima, reduzindo as contrações involuntárias da dos músculos vaginais, de modo a permitir a penetração. Inicialmente, a mulher deverá ser orientada a conhecer sua anatomia íntima e como realizar os exercícios de Kegel, podendo também ser orientado como usar o dilatador vaginal.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
4. Fisioterapia
A fisioterapia pode ser indicada pelo médico para orientação de fisioterapia para ajudar a relaxar a musculatura do assoalho pélvico de modo a reduzir os sintomas do vaginismo.
5. Uso de remédios
Embora sejam menos recomendados, existem medicamentos que podem ser indicados em caso de vaginismo, como antidepressivos orais e pomadas anestésicas, que devem ser usados somente com orientação médica. Além disso, aplicação de toxina botulínica A na pelve também tem sido utilizada para tratar o vaginismo, em alguns casos. Entenda melhor para que serve a aplicação de toxina botulínica, ou botox.
Vaginismo é uma disfunção sexual feminina que provoca a contração involuntária (não intencional) dos músculos do assoalho pélvico tornando dolorosa ou impossível a penetração, quer seja durante a relação sexual e/ou na introdução de absorvente interno, espéculo vaginal, aplicador de pomada, entre outros objetos, mesmo que a mulher tenha o desejo em realizá-lo. Essa contração muscular excessiva é uma reação defensiva do corpo em situações consideradas inconscientemente ameaçadoras ou em resposta a um estímulo de dor. O Vaginismo pode afetar mulheres de diferentes maneiras. Há casos de pacientes que conseguem realizar exames ginecológicos, mas não são capazes de ter relações sexuais. Outras têm relações somente com penetração parcial e relatam dor, sensação de ardência ou queimação. Existem ainda casos mais severos com pacientes que se mantêm virgens por muitos anos após o casamento, pois apresentam incapacidade de permitir a penetração. A dificuldade é constante e recorrente, podendo ocorrer em uma situação e não obrigatoriamente nas demais. O Vaginismo é classificado como uma disfunção sexual de acordo com os critérios do DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), documento feito pela Associação Americana de Psiquiatria, utilizado mundialmente por profissionais da área da saúde que lista os critérios para diagnóstico de diversas disfunções. Em 2013, sua última revisão, outra disfunção sexual conhecida como Dispareunia, penetração com presença de dor, se uniu ao Vaginismo formando o chamado Transtorno da Dor Gênito Pélvica/Penetração descrita como: Dificuldades persistentes ou recorrentes com um (ou mais) dos seguintes:
1. Dificuldade de penetração vaginal durante a relação sexual.
2. Dor vulvovaginal ou pélvica intensa durante a relação sexual vaginal ou nas tentativas de penetração.
3. Medo ou ansiedade intensa de dor vulvovaginal ou pélvica em antecipação a, durante ou como resultado de penetração vaginal.
4. Tensão ou contração acentuada dos músculos do assoalho pélvico durante tentativas de penetração vaginal
Vaginismo é um assunto de grande desconhecimento e há imprecisão quanto ao conceito, diagnóstico e forma de tratamento. Essa disfunção sexual ainda não é dominada por muitos profissionais, o que resulta em tratamentos inadequados que muitas vezes podem agravar o quadro. É necessário que os profissionais de saúde compreendam que essa condição é involuntária e que o tema deve ser abordado de forma a entender o sofrimento pelo qual as pacientes estão passando. A adequada instrução sobre o quadro é essencial, bem como a discussão de tratamentos efetivos (realizados por eles ou não), já que o uso de calmantes, anestésicos locais ou até mesmo consumo de álcool buscando o relaxamento, não são indicados. Estudos e pesquisas recentes têm mostrado resultados eficazes no tratamento de disfunções sexuais através da Fisioterapia Pélvica e sua utilização vem crescendo ao longo dos anos com resultados em curto prazo. Você não está sozinha!
A dor na relação é mais comum do que imagina! Devido a escassez de estudos, é difícil determinar com precisão o número de pessoas que sofrem desta disfunção.
~ 15% das mulheres relataram a presença de dor recorrente durante a relação sexual, com base em um estudo com as norte-americanas. (DSM-5, 2013)
O vaginismo é o “espasmo muscular que ocorre ao redor da vagina, e que literalmente aperta o órgão, tornando a penetração extremamente desconfortável”. É uma contração completamente involuntária não só dos músculos vaginais, como também dos músculos das pernas e abdômen – tornando o sexo praticamente insuportável para a mulher. Na verdade, a mulher tenta não ficar tensa, mas se quase como se o corpo dela não o permitisse.Continua depois da Publicidade
A condição pode causar dores extremas ou agudas na vagina e abdômen inferior, pressão intensa ou sensações de queimação – que pode durar vários dias. O tratamento pode ser feito com o uso de dilatadores vaginais, fisioterapia da região íntima e uso de medicamentos para relaxar os músculos da região íntima.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
Vaginismo, um distúrbio que afeta algumas mulheres e que, se não for tratado, diminui significativamente a qualidade de vida da mulher.O que é Vaginismo?A vagina é uma zona repleta de músculos. Essa peculiaridade torna possível a existência dos partos naturais, por exemplo, visto que são os músculos os responsáveis pelas contrações e dilatações. No caso do vaginismo, no entanto, os músculos se contraem de forma involuntária, originando dores, sobretudo durante as relações sexuais.As contrações podem acontecer do nada e a qualquer momento, interferindo ou impedindo completamente a penetração vaginal. Esta reação nem sempre ocorre “exclusivamente” durante a relação sexual.O evento também pode ocorrer com a inserção de tampões, durante exames ginecológicos, com a penetração dos dedos durante a masturbação ou as preliminares, ou com o uso de brinquedos sexuais ou dilatadores vaginais.As mulheres que sofrem do distúrbio relatam muitas dificuldades em ter relações e manter uma rotina sexual ativa, visto que sentem muito desconforto durante a penetração.Por conta dessa frustração, tendem a procurar “abafar o problema” não procurando um médico. Este é um grande erro, já que, sem a ajuda profissional, dificilmente o problema será resolvido.O primeiro passo para conseguir lidar com a situação é entender que o problema merece um diagnóstico e um tratamento como qualquer outro. Na saúde não pode existir espaço para tabus sociais e é fundamental que as mulheres que sofram de quaisquer desconfortos relatem sempre a situação com o médico.Classificação/TiposA condição pode ser primária ou secundária. O vaginismo primário refere-se a um problema vitalício, ou a um indivíduo que nunca foi capaz de penetrar sem dor.Os casos primários geralmente apresentam sintomas mais cedo – por vezes com as primeiras tentativas de uso de tampão ou masturbação, ou com a incapacidade de tolerar exames ginecológicos que não o uso de um espéculo para abrir o canal vaginal.O vaginismo secundário refere-se a uma condição adquirida, ou seja, a mulher que anteriormente se sentia confortável com a penetração vaginal, não consegue mais tolerar a mesma atividade com o mesmo grau de conforto.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
Publicidade
Além disso, a medicina também categoriza o vaginismo pela gravidade da condição: completa ou situacional. Uma mulher com vaginismo completo é incapaz de tolerar qualquer forma de penetração.O vaginismo situacional ocorre quando o paciente é capaz de tolerar o uso de absorventes internos ou fazer um exame ginecológico com o uso de um espéculo, mas não consegue outras formas de penetração, como a relação sexual.Principais causasExistem muitos motivos que podem originar dores na vagina durante as relações sexuais. O vaginismo é apenas uma das causas possíveis. Outras questões, como por exemplo as infecções ou a falta de lubrificação, também podem atrapalhar a vida sexual feminina.Existem várias possibilidades para essas manifestações. Algumas surgem desde o início da vida sexual e outras ocorrem apenas numa fase posterior da vida, sucedendo um momento inicial de relações normais.“Existem muitos motivos que podem levar a uma traumad a desencadear o evento”. Ela pode ter tido uma infecção vaginal grave no passado, e ficou muito desconfortável com isso, levando a que a lembrança dessa dor persista, e a leve a contrair o órgão durante a penetração. A mulher também pode ter sido agredida, abusada sexualmente no passado, estuprada, e ter sofrido outras formas de trauma: verbal, emocional e psicológica, e carrega essa memória com ela a todo o instante. Ou, pode ter sido ensinada, por qualquer motivo, que o sexo é pecaminoso ou maligno, levando-a a contrair o órgão durante o ato, porque sente vergonha (medo, culpa, etc.). As causas exatas do vaginismo ainda não são completamente conhecidas e dependem de muitos fatores. O tipo de vaginismo mais comum, que ocorre desde o início da vida sexual, está relacionado a questões psicológicas. O vaginismo tardio, que aparece depois de uma experiência que não foi positiva – mesmo que seja agradável – mas que gerou um problema, é que as mulheres que sofrem com vaginismo passam por um ciclo bem curado. Como percebem que não sentiram dor durante o ato, passam a acreditar com crises de ansiedade que precedem as relações sexuais. Consequentemente, o medo, que agrava ainda mais a dor.Tendo isso em vista, o acompanhamento psicológico é essencial para o tratamento do vaginismo, visto não ser um problema exclusivamente físico.Fatores de riscoPor ter causas desconhecidas, não existe ainda um grupo de risco concretamente associado ao distúrbio. No entanto, têm-se percebido que as mulheres que tiveram um desenvolvimento sexual precoce ou violento tendem a sofrer mais com esse mal.Os tabus que são criados em volta do prazer sexual feminino também contribuem significativamente para a origem do vaginismo, por isso é fundamental que as questões sexuais sejam trabalhadas a fim de minimizar os possíveis riscos existentes.Principais sintomasOs sintomas do vaginismo não são muito comuns, daí a preocupação de algumas mulheres. A maioria das pacientes chega aos consultório médico com relatos de contração dos músculos pélvicos, muita dor durante a relação sexual e, por consequência, autoestima baixa e sintomas de ansiedade. Os principais sintomas podem incluir: relação sexual dolorosa (dispareunia), com uma sensação de aperto, dor, queimação e ardência; difícil ou impossível penetrar a vagina; dor na vagina durante o ato (a longo prazo), com ou sem causa conhecida; dor durante a inserção do absorvente interno; dor durante o exame ginecológico, causada pela introdução do espéculo; espasmos musculares generalizados ou interrupção da respiração durante a tentativa de relação sexual.A dor pode variar de leve a severa. Nota: o vaginismo não impede que a mulher fique sexualmente excitada.Buscando ajuda médicaO desconforto proporcionado pelos sintomas faz com que seja necessária a intervenção por parte de um especialista. O médico poderá auxiliar nos sintomas e propor alguma terapia coletiva para o casal, visto que a situação interfere diretamente na vida dos dois.Como confirmar o diagnóstico?
vaginismo é uma condição médica particular situada na Avenida Nogueira, 1192, no bairro do Jardim São Paulo, zona norte de São Paulo. Também pode encontrar a Dra. Camille no LinkedIn, Facebook e Instagram.A informação foi dada? Sim / Não
Nota: O Educador Saúde não é um prestador de cuidados de saúde. Não podemos responder a questões sobre a sua saúde ou aconselhá-lo/a nesse sentido.
Vaginismus is a psychosomatic pain disorder characterized by the inability, or great difficulty, with vaginal penetrations: finger, tampons, vaginal applicator, gynecologic examination, and sexual intercourse. Vaginismus is a vagina-in-pain. Overcoming vaginismus is the process of restoring vaginal function. Watch our short video. What is vaginismus?Although included in the broader categories of sexual pain disorders, female sexual dysfunction, and pelvic floor dysfunction, vaginismus is much more than just about sex: it is about owning and using all vaginal penetrations without pain or distress.Every woman who suffers from vaginismus would like to completely overcome vaginismus so she can move on with life in a “normal, healthy” manner. This applies to women with primary vaginismus (= always had it) as well as to women with secondary vaginismus (= it developed later).Can You Overcome Vaginismus?Yes, vaginismus can be overcome and you can be cured if you find the right intervention that works for you. What is the right intervention? It is vaginismus treatment that addresses the tight, nervous pelvic floor and the anxiety that provokes that tightness. Women with a mild form of vaginismus, when the anxiety about vaginal penetration can be successfully self-managed, may be able to self-treat. But for the rest, the right intervention is a treatment with outcome projection and a timeline for getting there.9 Steps Tutorial of How to Overcome VaginismusStep 1: Get a Vaginismus DiagnosisHow do you know that you have vaginismus? Can you tell that you have vaginismus? What are the signs of having vaginismus? Most women know that “something is not working” with the vagina even if the term vaginismus is not in their vocabulary. They know because the thought of something in the vagina is distressing or overwhelming: They know because they tried to use a tampon and it did not work for them, not even after hours of trying and friends encouraging from behind the closed door. They know because they cannot undergo a gynecologic examination.They know because they felt “the wall” when the penis tried to get in (unless they have a rigid hymen, which is not that common). They know because they had a hymenectomy and still cannot use their vagina. They know because they were told that “everything looks normal” yet they cannot use their vagina in a normal, healthy way. In other words, vaginismus is typically self-diagnosed or at least suspected. A visit with a gynecologist or with a vaginismus specialist will validate the diagnosis.Step 2: Educate Yourself About VaginismusWhen we began treating vaginismus back in 1996, the Internet was in its infancy, and the only search engine available was Ask Jeeves, a primitive service yet suitable for the limited online presence at that time. Finding information about vaginismus was nearly impossible in those days unless you dove into medical or professional literature and were satisfied with the one or two grossly erroneous paragraphs about it. It is definitely different nowadays, and we encourage you to embark on educating yourself by searching on YouTube for information about vaginismus, as well as on the Internet for its causes, treatment options, prevalence, and testimonials. A word of caution: make sure to sort out reliable and factual sources from the rest so you can make good decisions about your next step.Step 3: Join a Vaginismus Support GroupThere are many support groups for vaginismus, each with its own purpose and mission. The choice is yours which to join provided you feel comfortable there, and that it meets your needs, including dispelling the beliefs that you are THE ONLY ONE with vaginismus, and that you need to “learn to live with it.” Our closed vaginismus support group is on Facebook, and inclusion is by request. We have over 1700 members as of March 2022, many of whom were/are our patients, and others who have not or may never be for different logical reasons. The members are from around the world, from all religions and cultural backgrounds, all ages and educational levels. Some are single, others are partnered or married. By joining our group, you will have the opportunity to learn more about vaginismus, to meet others with the conditions, hear about their experience with our treatment, and get support.Step 4: Inquire with your healthcare provider!Now you know you have vaginismus, you are learning about the condition, and you are ready to seek a solution.While traveling to a specialist may seem daunting at first, the reward is well worth the effort. So do not shy from exploring such an option, including checking out our 2-week vaginismus treatment program option.Step 7: Self-treatment with dilatorsIf you decide to attempt self-treatment with dilators, then our online and follow included instructions. Make sure you give it a good go, but seek a vaginismus specialist if you are not making progress within a reasonable length of time (1-2 months?).Network, share, speak with others - you never know who will become a valuable link with vaginismus and a cure.Because vaginismus is so prevalent, by speaking with others you may connect with someone who went through treatment, or who knows someone that did - we have encountered numerous stories like that. Step 9: Do not settle for living with vaginismus Vaginismus is not a deadly condition but it will surely “kill” your spirit and your sense of being a “normal woman.” Vaginismus will also force a compromise upon your sexual and intimate relationship, with each partner coping with it in their own way: accepting, tolerating, pushing for treatment, rejecting, or ending the relationship. Do not settle for living with vaginismus - it is a curable condition! Overcoming Vaginismus is Possible!Patience and either expert guidance or self-help are needed to merge the vagina and the mind into a harmonious relationship that can withstand the test of time, which defines “overcoming vaginismus.” Vaginismo é a contração involuntária dos músculos da pelve da mulher, impedindo a penetração vaginal durante o contato íntimo, em alguns casos, e causar sintomas, como medo ou ansiedade em torno do ato sexual ou dor na tentativa de penetração. Encontre um Ginecologista perto de você!
Parceria com Buscar Médico
Essa condição é uma das possíveis causas de dispareunia, que é a dor durante a relação sexual, e pode estar associada a fatores físicos ou psicológicos, como histórico de abuso sexual e dor devido a outros problemas ginecológicos. Em caso de suspeita de vaginismo, é recomendado consultar um ginecologista. O tratamento pode envolver o acompanhamento com sessões de psicoterapia, uso de dilatadores vaginais, exercícios de Kegel e, em alguns casos, medicamentos específicos.
Sintomas de vaginismo
Os principais sintomas de vaginismo são: Medo ou ansiedade durante o contato íntimo; Dor no momento da penetração vaginal; Dificuldade de inserção de absorventes internos, coletor menstrual ou anel vaginal; Desconforto excessivo durante exames ginecológicos; Dificuldade ou impossibilidade de penetração durante o contato íntimo; Contração e/ou afastamento da pelve no momento da penetração. Os sintomas de vaginismo podem variar de uma mulher para a outra e, devido ao desconforto no momento da penetração, podem resultar em diminuição do desejo de contato íntimo, comportamentos para evitar a relação sexual, baixa autoestima ou ansiedade, por exemplo. Como confirmar o diagnóstico
O diagnóstico do vaginismo é feito pelo ginecologista baseado nos sintomas apresentados e exame pélvico, para avaliar a sensibilidade da região da vulva e descartar outras condições de saúde que possam estar causando dor ou desconforto, como atrofia vaginal ou infecções. Caso deseje marcar uma consulta, encontre um ginecologista mais próximo de você utilizando a ferramenta abaixo:
Parceria com agende sua consulta online
Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Além disso, o médico normalmente também leva em consideração o histórico de saúde da pessoa, suas preocupações ou crenças em torno do ato sexual e a presença de eventos traumáticos para confirmar o diagnóstico de vaginismo.
Tipos de vaginismo
O vaginismo pode ser classificado em dois tipos principais de acordo com a sua causa:
Vaginismo primário: em que a mulher nunca sofreu penetração, seja por meio de exames ginecológicos, uso de absorventes íntimos ou contato íntimo.
Vaginismo secundário: associado a eventos traumáticos, como abuso sexual, parto, cirurgia ou menopausa, por exemplo. É importante que a mulher seja examinada pelo ginecologista, que pode identificar o tipo de vaginismo e indicar o tratamento mais adequado.
Possíveis causas
O vaginismo pode ser causado por contrações musculares involuntárias dos músculos da pelve devido a um medo de hiperalgidez. Embora não se tenha explicado suas causas, porém, esta relação com a experiência negativa associada à penetração. Além disso, o vaginismo parece ser mais frequente em caso de histórico de eventos dolorosos ou traumáticos, como exames ginecológicos muito desconfortáveis, dor ao contato íntimo ou abuso sexual, e medo, crenças ou preocupações excessivas relacionadas ao ato sexual.
Leia também: Dor na relação: 16 causas (e o que fazer)
tusaade.com/o-que-pode-ser-e-como-tratar-a-dor-durante-a-relacao-sexual
Como é feito o tratamento
O tratamento do vaginismo deve ser feito com a orientação de um ginecologista, e varia de acordo com os fatores que se acredita contribuírem para a dor, podendo envolver:
1. Terapia cognitiva-comportamental
A terapia cognitivo-comportamental pode ajudar a mulher com vaginismo a desenvolver estratégias para lidar gradualmente com a dor associada à penetração e reconstruir possíveis crenças que possam estar contribuindo para o medo ou ansiedade relacionados ao ato sexual, por exemplo. É bastante útil para os casos em que o vaginismo está associado a trauma ou estresse, por exemplo, podendo melhorar a qualidade de vida, principalmente se associada a outras opções de tratamento. Saiba como é feita a terapia cognitivo comportamental.
2. Dilatadores vaginais
Os dilatadores vaginais são dispositivos na forma de tubo, que podem ser indicados pelo ginecologista, para ajudar a alongar os músculos vaginais, deixando-os mais flexíveis, aliviando o desconforto durante o contato íntimo. Para inserir o dilatador vaginal, o ginecologista deve recomendar o uso de alguma pomada anestésica para reduzir o desconforto da sua inserção na vagina. 3. Exercícios de Kegel
Os exercícios de Kegel podem ser indicados pelo médico para o vaginismo pois ajudam a trabalhar a musculatura do assoalho pélvico e a região íntima, reduzindo as contrações involuntárias da dos músculos vaginais, de modo a permitir a penetração. Inicialmente, a mulher deverá ser orientada a conhecer sua anatomia íntima e como realizar os exercícios de Kegel, podendo também ser orientado como usar o dilatador vaginal.
Leia também: Como fazer os exercícios de Kegel corretamente
tusaade.com/exercicios-de-kegel
4. Fisioterapia
A fisioterapia pode ser indicada pelo médico para orientação de fisioterapia para ajudar a relaxar a musculatura do assoalho pélvico de modo a reduzir os sintomas do vaginismo.
5. Uso de remédios
Embora sejam menos recomendados, existem medicamentos que podem ser indicados em caso de vaginismo, como antidepressivos orais e pomadas anestésicas, que devem ser usados somente com orientação médica. Além disso, aplicação de toxina botulínica A na pelve também tem sido utilizada para tratar o vaginismo, em alguns casos. Entenda melhor para que serve a aplicação de toxina botulínica, ou botox.
Vaginismo é uma disfunção sexual feminina que provoca a contração involuntária (não intencional) dos músculos do assoalho pélvico tornando dolorosa ou impossível a penetração, quer seja durante a relação sexual e/ou na introdução de absorvente interno, espéculo vaginal, aplicador de pomada, entre outros objetos, mesmo que a mulher tenha o desejo em realizá-lo. Essa contração muscular excessiva é uma reação defensiva do corpo em situações consideradas inconscientemente ameaçadoras ou em resposta a um estímulo de dor. O Vaginismo pode afetar mulheres de diferentes maneiras. Há casos de pacientes que conseguem realizar exames ginecológicos, mas não são capazes de ter relações sexuais. Outras têm relações somente com penetração parcial e relatam dor, sensação de ardência ou queimação. Existem ainda casos mais severos com pacientes que se mantêm virgens por muitos anos após o casamento, pois apresentam incapacidade de permitir a penetração. A dificuldade é constante e recorrente, podendo ocorrer em uma situação e não obrigatoriamente nas demais. O Vaginismo é classificado como uma disfunção sexual de acordo com os critérios do DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), documento feito pela Associação Americana de Psiquiatria, utilizado mundialmente por profissionais da área da saúde que lista os critérios para diagnóstico de diversas disfunções. Em 2013, sua última revisão, outra disfunção sexual conhecida como Dispareunia, penetração com presença de dor, se uniu ao Vaginismo formando o chamado Transtorno da Dor Gênito Pélvica/Penetração descrita como: Dificuldades persistentes ou recorrentes com um (ou mais) dos seguintes:
1. Dificuldade de penetração vaginal durante a relação sexual.
2. Dor vulvovaginal ou pélvica intensa durante a relação sexual vaginal ou nas tentativas de penetração.
3. Medo ou ansiedade intensa de dor vulvovaginal ou pélvica em antecipação a, durante ou como resultado de penetração vaginal.
4. Tensão ou contração acentuada dos músculos do assoalho pélvico durante tentativas de penetração vaginal
Vaginismo é um assunto de grande desconhecimento e há imprecisão quanto ao conceito, diagnóstico e forma de tratamento. Essa disfunção sexual ainda não é dominada por muitos profissionais, o que resulta em tratamentos inadequados que muitas vezes podem agravar o quadro. É necessário que os profissionais de saúde compreendam que essa condição é involuntária e que o tema deve ser abordado de forma a entender o sofrimento pelo qual as pacientes estão passando. A adequada instrução sobre o quadro é essencial, bem como a discussão de tratamentos efetivos (realizados por eles ou não), já que o uso de calmantes, anestésicos locais ou até mesmo consumo de álcool buscando o relaxamento, não são indicados. Estudos e pesquisas recentes têm mostrado resultados eficazes no tratamento de disfunções sexuais através da Fisioterapia Pélvica e sua utilização vem crescendo ao longo dos anos com resultados em curto prazo. Você não está sozinha!
A dor na relação é mais comum do que imagina! Devido a escassez de estudos, é difícil determinar com precisão o número de pessoas que sofrem desta disfunção.
~ 15% das mulheres relataram a presença de dor recorrente durante a relação sexual, com base em um estudo com as norte-americanas. (DSM-5, 2013)
O vaginismo é o “espasmo muscular que ocorre ao redor da vagina, e que literalmente aperta o órgão, tornando a penetração extremamente desconfortável”. É uma contração completamente involuntária não só dos músculos vaginais, como também dos músculos das pernas e abdômen – tornando o sexo praticamente insuportável para a mulher. Na verdade, a mulher tenta não ficar tensa, mas se quase como se o corpo dela não o permitisse.Continua depois da Publicidade
A condição pode causar dores extremas ou agudas na vagina e abdômen inferior, pressão intensa ou sensações de queimação – que pode durar vários dias. O tratamento pode ser feito com o uso de dilatadores vaginais, fisioterapia da região íntima e uso de medicamentos para relaxar os músculos da região íntima.
Leia também: Como