



Comentários sobre os recursos

“Estou muito impressionada com o livro – você fez um ótimo trabalho! Muitas das minhas pacientes se beneficiariam da leitura dele.”

Caroline Allen, PT
Fisioterapia para apoio pélvico

“Um guia excelente para pacientes e tem muitas dicas úteis para terapeutas. Posso recomendar o uso deste recurso para todas as pacientes com vaginismo.”

Beth Shelly, PT BCIA-PMDB
APTA Journal of Women's Health
Saúde da Mulher (inverno de 2005)

“Finalmente estou reagindo ao seu livros. Ele e o melhora que já vimos! A partir de agora, usaremos este livro com nossas clientes. O conteúdo, o esquema do conteúdo, a profundidade das descrições e os diagramas facilitam a leitura. Todas as pessoas deveriam ter conhecimento destes livros.”

Joyce Penner & Dr. Clifford Penner
Terapeutas sexuais e autores reconhecidos internacionalmente

“*Supere Completamente o Vaginismo* é uma ótima opção de auto-ajuda para mulheres que estão prontas para assumir o controle sobre o problema de penetração vaginal que enfrentam. Lisa e Mark (Carter) elaboraram um programa educacional completo com base em conhecimento de pesquisas e escrito com a sensibilidade de um casal que conhece os medos e as esperanças que acompanham o trabalho para encontrar soluções.”

Elke Reissing, Ph.D., C.Psych.
Laboratório de Sexualidade Humana
Universidade de Ottawa

“Estou muito satisfeito com o seu produto ... adorei os dilatadores porque eles têm uma alça e são fáceis de usar ... as pacientes chegam mais cedo para ler o livro.”

Hollis Herman, MS PT OCS BCIA-fellow

“Acabei de ler o seu livro – é excelente e muito útil. Eu já o recomendei para duas pacientes ... é bem escrito, facilmente compreendido por uma pessoa leiga, além de ser um recurso muito necessário. Obrigada.”

Susan Decker, PT

“Muito obrigado por este website maravilhoso! Tenho umas pacientes que não acreditaram em mim quando eu tentava explicar esta disfunção; o seu website é um recurso fantástico!”

Dr. Paul Starr, MD

Vaginismus.com/por/

Suporte de auto-ajuda



Kits de auto-ajuda

Kits completos de vaginismo com guia do programa de tratamento em 10 etapas, dilatadores a video. Produto nº P2201



Conjunto de dilatadores vaginais

Dilatadores vaginais médicos com design liso e confortável, e alça. Produto nº P8077



Guia de tratamento

Programa completo de auto-ajuda recomendado por especialistas. Produto nº P5404



Passé ao fórum online

Participe do fórum online através do site vaginismus.com/por/ com um passe exclusivo incluído com o kit do guia de tratamento.

Vaginismo

Informações e recursos

Soluções reais para a dor vaginal

- ✓ Sexo doloroso contínuo
- ✓ Casamentos não consumados
- ✓ Espasmos/ardência vaginal
- ✓ Dificuldades com a penetração
- ✓ Dor sexual relacionada à idade
- ✓ Dor após cirurgia
- ✓ Dor após parto
- ✓ Problemas com exames ginecológicos e tampões



FALE CONOSCO
É TOTALMENTE CONFIDENCIAL



Ligação gratuita (EUA e Canadá)

1-888-426-9900



Internacional

1-808-875-7500



E-mail

help@vaginismus.com

 **vaginismus.com**
Ajudando mulheres a superarem a dor sexual

O que é vaginismo? [va-gi-nis-mo]

O vaginismo é uma contração vaginal que causa desconforto, ardência, dor, problemas com a penetração ou total incapacidade de ter intercurso sexual.

Sintomas comuns do vaginismo

O vaginismo é uma causa frequente de dor sexual contínua e inexplicável e dificuldades com a penetração, e é quase sempre a causa feminina de casamentos não consumados. É uma disfunção onde ocorre um espasmo involuntário da vagina durante tentativas de intercurso sexual. Os sintomas comuns são:

- ✓ Penetração difícil ou impossível, dor na entrada vaginal, inserção desconfortável do pênis
- ✓ Casamento/relacionamento não consumado
- ✓ Dor ou desconforto sexual contínuo após o parto, infecções urinárias ou candidíase, DTS, CI, histerectomia, câncer, cirurgias, estupro, menopausa ou outros problemas
- ✓ Queimação ou ardência com espasmos durante o sexo
- ✓ Resistência ao sexo devido à dor e/ou à impossibilidade de fazer sexo
- ✓ Dor sexual de origem desconhecida ou sem causa aparente
- ✓ Dificuldade em inserir absorventes internos ou fazer um exame pélvico/ginecológico

Os espasmos do vaginismo são causados por *contrações involuntárias* do músculo do assoalho pélvico ao redor da abertura vaginal. A mulher não controla diretamente os espasmos; é uma reação pélvica involuntária. O corpo automaticamente contrai os músculos vaginais ao haver uma tentativa de intercurso sexual, resultando em dor ou impossibilidade de sexo. Pode haver ardência, queimação, dor ou espasmo com o intercurso sexual, além de dificuldades com a entrada do pênis na vagina. A penetração pode ser difícil ou completamente impossível; o espasmo pode ser tão restritivo que a abertura da vagina se 'fecha' totalmente e o homem não consegue inserir o pênis, apesar de todos os esforços.

A resistência à intimidade geralmente surge como resultado do vaginismo. É comum que o casal passe a ter conflitos no relacionamento.

"Ainda sou virgem, tentamos muitas vezes – é como se ele estivesse batendo contra uma parede."

"O sexo era bom, mas agora a entrada é tensa e desconfortável."

"Não conseguimos consumir nosso casamento – é impossível."

"Arde e eu contraio – não era assim antes."



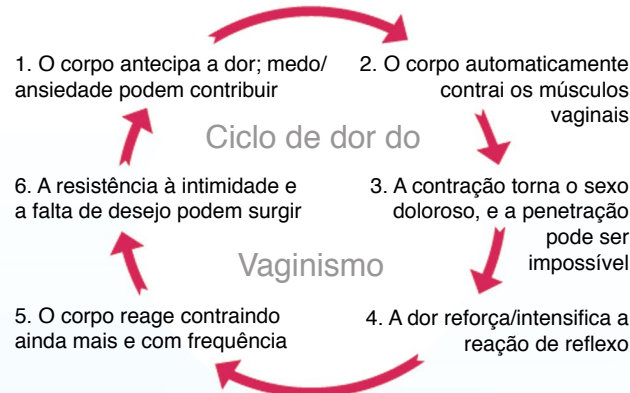
"O vaginismo pode afetar qualquer mulher em qualquer momento."

Tratamento do vaginismo

O vaginismo é altamente tratável. O tratamento com bons resultados não requer medicamentos, cirurgia, hipnose ou outras técnicas invasivas complexas. As abordagens do tratamento eficaz incluem exercícios de controle do assoalho pélvico, treinamento de inserção ou dilatação, técnicas de eliminação de dor, etapas de transição e exercícios que visam ajudar a mulher a identificar, expressar e resolver quaisquer componentes emocionais contribuintes. As etapas do tratamento podem ser realizadas em casa, o que permite que a mulher faça o programa no seu próprio ritmo e em privacidade, ou em cooperação com o seu médico. Para mais informações, visite vaginismus.com/por/.

Há esperança ...

Visite www.vaginismus.com/por/



Causas do vaginismo

O vaginismo é uma disfunção única na qual pode resultar de uma combinação de causas físicas ou não físicas ou pode aparentar não ter nenhuma causa. Alguns exemplos são:

Causas emocionais

- Medo de dor
- Ansiedade/estresse
- Experiências negativas
- Educação rígida
- Abuso sexual/estupro
- Questões de relacionamento

Causas físicas

- Câncer
- Parto
- Infecções urinárias/candidíase
- Menopausa/Hormonal
- Cirurgia pélvica
- Questões relacionadas à dor vulvar

Diagnóstico de vaginismo

Não existe nenhum exame médico para diagnosticar o vaginismo. O diagnóstico médico é geralmente feito com base na história da paciente e na descrição do problema/dor, um exame ginecológico e o processo de eliminação da possibilidade de outras disfunções. Muitos médicos desconhecem o vaginismo; por isso, as mulheres geralmente sofrem sem um diagnóstico, e não perceberem que existem soluções de tratamento com bons resultados.