

LIBERTAD EMOCIONAL

*Una Guía para entender y
transformar tu vaginismo con
Programación Neurolingüística (PNL)*

E-book



PS.
VANESSA
LEIGHTON
CARVALLO



Hecho por

Ps. Vanessa Leighton Carvallo.

¡Bienvenida! Soy Vanessa, psicóloga y coach especialista en salud sexual y reproductiva con enfoque de género. Me siento sumamente agradecida de haber y estar acompañando a muchas mujeres en sus procesos terapéuticos y de desarrollo personal, teniendo como gran objetivo el bienestar integral.

El vaginismo es uno de los temas que moviliza tremendamente a nivel profesional y valórico personal, esto debido a que mi mirada feminista destaca la importancia de visibilizar el dolor en la mujer y lo olvidado que se encuentra el placer y disfrute en las mujeres. Existe una necesidad de hablar libremente sobre sexualidad, anatomía y autonomía de y entre las mujeres, en especial en el área de salud (física, mental, emocional, social, familiar...).

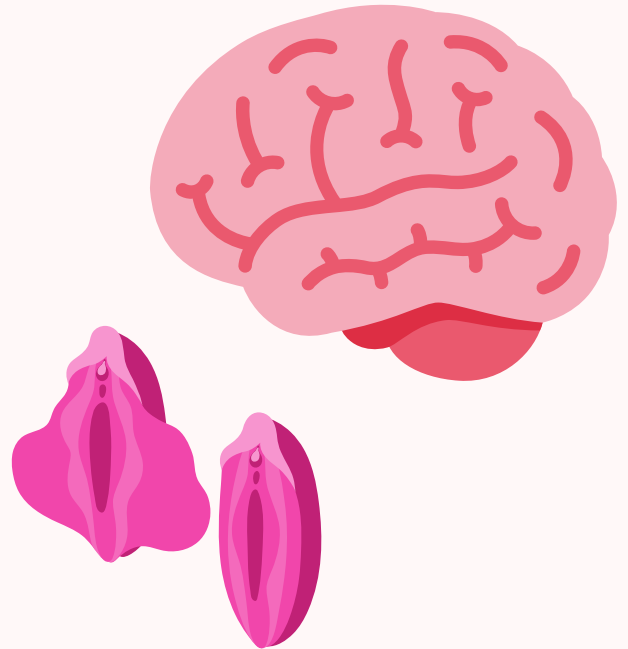
Las principales formaciones de Vanessa sobre este tema, te las mencionamos a continuación:

- Diplomado "Apego y Mentalización a lo largo del ciclo vital. Chile
- Diplomado "Sexología Clínica". Chile
- Diplomado "Psicología de la reproducción humana y asistida". Argentina
- Diplomado "Salud Sexual y Reproductiva en la mujer a lo largo del ciclo vital". Chile
- Master en Coaching con PNL. España
- Curso "Abordaje psicológico del Vaginismo" AEPSIS, España.

¿Por qué este

E-EBOOK?

El vaginismo es más que una condición médica; es una experiencia emocional y psicológica que puede afectar profundamente la vida de las mujeres. Desde la angustia y la frustración hasta la vergüenza y aislamiento social. Las miles de mujeres que enfrentan el vaginismo menudo se encuentran en silencio, sin saber donde comenzar a buscar ayuda o apoyo.



Frecuentemente transcurre mucho tiempo desde que se comienza a sentir dolor o algún síntoma de vaginismo o malestar en las relaciones sexuales para ser diagnosticada y derivada a un equipo multidisciplinario (psicóloga/sexóloga, kinesióloga/fisioterapeuta de suelo pélvico y ginecóloga especialista en piso pélvico...), lamentablemente no es debido a la dificultad en pesquisar los síntomas, sino que es la falta de priorización de la autonomía de la mujer y el goce.

Son años en los que muchas mujeres viven con dolor pélvico, sin ir a controles de salud, sin placer o disfrute pleno de su sexualidad y vida reproductiva. Necesitamos poner en foco la salud sexual con enfoque de género.

¿Qué encontrarás

En este E-Book?

En este eBook encontrarás información valiosísima sobre el vaginismo, los principales factores involucrados y cómo puedes comenzar a dar voz a tu historia. Además encontrarás una segunda parte donde conocerás la Programación Neuro-Lingüística (PNL), una herramienta muy poderosa para conseguir cambios internos que potenciaran tu proceso al cambio y ganar autonomía en tu salud sexual y reproductiva.

A lo largo de mis años de experiencia al acompañar a mujeres en procesos en torno al vaginismo y en general disfunciones sexuales con dolor, me he dado cuenta de lo mucho que les motiva conocer su cuerpo pero se han encontrado con dificultades como lo es la falta de información anatómica, hormonal, específica de la mujer. Lo que fomenta el desconocimiento y la normalización del dolor y falta de curiosidad hacia el disfrute.

Mi misión como psicóloga y coach especialista en salud sexual y reproductiva en la mujer es difundir la educación sexual integral con enfoque de género para contribuir a disminuir la enorme brecha en salud sexual que impide a miles de mujeres disfrutar de manera plena y segura su sexualidad.

Muchas veces se hace complicado iniciar un proceso terapéutico por diversos motivos, por lo que preparé este material basado en mi amplia formación académica y también la experiencia clínica que cada mujer que me ha dado la posibilidad de acompañarla en el proceso terapéutico para que comiences tu camino de desarrollo personal y sabrás cuando comenzar tu propio proceso psicoterapéutico.

¿Qué es la Salud Sexual?



La salud según para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un “Estado de bienestar físico, psíquico, emocional y social en relacional a la sexualidad. No es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. Requiere un enfoque respetuoso y positivo hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como hacia la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para poder alcanzar y mantener la salud sexual, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y satisfechos”.

La sexualidad como concepto, engloba la forma de vivir de las personas, la manera de ser y sentir, es decir, identidad sexual, orientación sexual y erótica.

Como seres humanos, la sexualidad nos acompaña a lo largo de nuestra vida y se va adaptando y transformando junto con nosotras, mediante nuestro vínculo con nuestro cuerpo y autoestima, dependiendo de nuestro conocimiento y educación sexual integral con enfoque de género.

Necesitamos conocer nuestro cuerpo, sus procesos y evoluciones para poder aceptarnos y explorar lo que se ha estado construyendo mediante el entorno cultural, socioeconómico, experiencia e historias personales. Es por todos estos factores, entre otras variables que cuando se tiene algún conflicto relacionado con la sexualidad se debe abordar de manera biopsicosocial.

Lamentablemente aun hoy en día, persisten grandes mitos entorno a la sexualidad, que generan muchas veces distintos miedos o posibles traumas. Donde es importante recalzar que NO siempre la causa de una disfunción sexual es un trauma o abuso, pero si es posible que estos generan disfunciones en la vida sexual.



Enfoque de género

En salud sexual.

En el ámbito de la salud sexual, es fundamental reconocer y valorar que las experiencias y necesidades de las personas varían según su género y orientación sexual.

Desde el abordaje con enfoque de género es prioritario promover una salud sexual equitativa y respetuosa, relaciones íntimas saludables y satisfactorias, libres de discriminación y violencia de género.

Esta perspectiva nos permite comprender cómo los roles de género, las expectativas sociales y varias estructuras de poder influyen en la salud sexual y reproductiva. En procesos relacionados con vaginismo es importantísimo considerar factores como uso de medicamentos, ciclo menstrual, educación sexual previa y familiar, relación con el cuerpo y autoestima, historia familiar, roles de género en la familia, entre más factores que nos entrega el enfoque de género.

Armando tu Equipo



Ginecóloga/o con enfoque de género.

Lo primero que necesitas es contar con tu ginecóloga/o que sea empática, respetuosa y cálida en la consulta. Que te explique en palabras que entiendas lo que te está ocurriendo, que no te juzgue en ningún momento. Es importante crear una relación de confianza para lograr una revisión adecuada y respetuosa.



Fisioterapeuta o kinesióloga de suelo pélvico

Es muy importante trabajar con tu kinesióloga especialista. Ella te evaluará con mucho respeto tu zona pélvica, enseñándote tu musculatura, puntos importantes de tu contracción y cómo realizar tu reaprendizaje a nivel físico.



Psicóloga especialista en salud sexual

Todo lo que estás viviendo al rededor del vaginismo es tremendamente desafiante y en oportunidades angustiante, por lo que necesitas un espacio seguro donde te sientas comprendida. Además que las terapias entorno la vaginismo te pueden generar ansiedad y otros síntomas. Potenciará tu autoestima, confianza e identidad en tu salud integral y sexual.



Enfoque de género

En tu desarrollo sexual.

Todo nuestro desarrollo como seres humanos es biopsicosocial, por lo que las experiencias y expectativas socioculturales influyen en nuestra salud sexual, generando diferentes problemáticas como la invisibilización del dolor en la mujer, el autoconocimiento erótico, el placer y disfrute en nosotras. Tu desarrollo te pertenece, todas somos distintas y eso está bien.

Exploración personal

- Física
- Emocional
- Erótica

Diferenciar influencias

- Religión
- Crianza
- Historia familiar
- Cultura

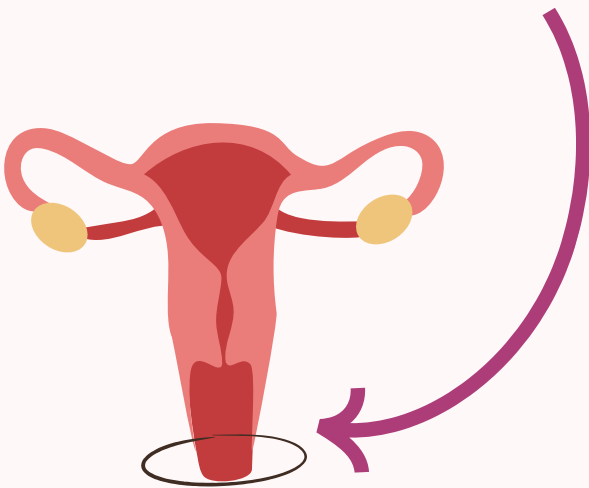


¿Qué crees que influyó en tu desarrollo sexual?



Reconociendo el vaginismo.

El vaginismo es una disfunción sexual que se da exclusivamente en la mujer, ya que se caracteriza por experimentar contracciones involuntarias recurrentes en los músculos de perineales del primer tercio de la vagina y a nivel de musculatura de piso pélvico.



Estas contracciones se dan ante la idea o experiencia de tener relaciones sexuales penetrativas, evaluaciones ginecológicas, uso de tampones o copitas menstruales, entre otras.

Las contracciones generan muchísima molestia y dolor físico y emocional, que a su vez va generando dificultades en las relaciones interpersonales amorosas, sexuales o amistosas.

A nivel anatómico, en una revisión ginecológica los genitales de la mujer se aprecian sanos, lo que causa angustia y confusión en la mujer, ya que, en muchas oportunidades se tarda en encontrar el nombre de este diagnóstico y su tratamiento.

Se ha normalizado el dolor en la mujer a tal punto de que en las consultas ginecológicas se tarda años en familiarizarse con todo lo que conlleva el VAGINISMO.

El vaginismo conlleva efectos psicológicos y emocionales tremendamente impactantes para la mujer como para su pareja (si tuviese) o también al momento de sociabilizar con amistades. Es por todo lo anterior que es necesario acompañamiento psicológico especializado en todo este proceso.

Diferentes tipos de Vaginismo



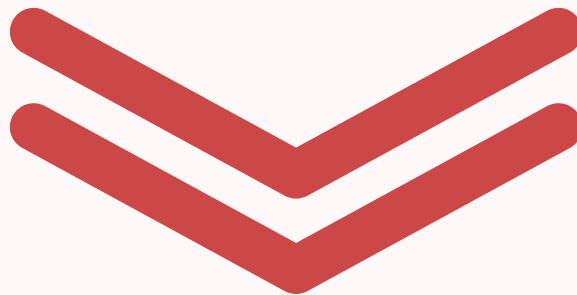
Vaginismo Primario

Es cuando siempre has presentado síntomas de vaginismo.



Vaginismo Secundario

Ocurre cuando después de cierto momento en adelante comenzaste a vivir síntomas del vaginismo.



Vaginismo General

Es cuando los síntomas del vaginismo se presentan en todas las situaciones, ya sea en pareja, de forma individual (masturbación, no poder colocar un tampón o copita menstrual), consultas médicas, etc.



Vaginismo Situacional

Los síntomas del vaginismo se presentan o se limitan a ciertas situaciones, compañeros/as sexuales o con cierto tipo de estimulación.

Causas del

Vaginismo.



El vaginismo tiene muchos factores, por lo que no siempre se tiene una causa concreta para que se haya desarrollado esta condición.

NO siempre es tras vivir algún tipo de violencia sexual.

Cada mujer es única y se debe dar la importancia de escuchar su historia.

* Posibles causas psicológicas

Dentro de los principales factores que pueden activar el vaginismo es el miedo. Lamentablemente muchas mujeres sienten altos niveles de miedo o temor por la idea de tener relaciones sexuales penetrativas, que puede tener origen en:

- Falta de educación sexual o inadecuada.
- Educación religiosa.
- Miedo a quedar embarazada.
- Miedo a sufrir un desgarro.
- Presión social.
- Ansiedad por el desempeño sexual.
- Haber sido víctima o testigo de violencia sexual.
- Problemas en la pareja.
- Estrés
- ¡Múltiples más!



Causas del

Vaginismo.

* Posibles causas psicológicas

Todas estas variables y obviamente, siempre haciendo hincapié en que cada mujer y su historia es única y respetable. Estos temores desencadenan una serie de efectos que no permite la relajación y el disfrute de cualquier actividad sexual, ya que la lubricación vaginal será probablemente baja o nula y la contracción muscular aumentará.

La ansiedad también puede presentarse por cierta presión al momento de tener relaciones sexuales con un otro u otra, teniendo constantemente preguntas de tipo: ¿Le resultaré atractiva?, ¿Lo estaré haciendo bien?, ¿Seré lo que esperaba?, ¿Le gustaré?...

Las malas experiencias previas o haber escuchado a alguna amiga o cercana vivir algún tipo de violencia sexual o situaciones incómodas, pueden generar que evites tener contacto sexual o íntimo con otra persona.

A nivel cultural y social, hemos vivido muchos años con ideas y creencias limitantes hacia la mujer y su libre expresión y disfrute sexual, provocando múltiples pensamientos y sensaciones de culpa.

El sexo es sólo para procrear

Mi vulva no es bonita

Es sexo es algo sucio

1

¿Cómo describirías la educación sexual que recibiste?

2

¿Se podría hablar sobre sexualidad en tu casa con tu familia? ¿Qué actitud tenían los adultos al hablar sobre esto?

3

¿La religión estuvo presente en tu desarrollo personal? ¿Crees que influyó en tu visión sobre la sexualidad?

4

¿Al hablar sobre sexualidad se hablaba sobre placer y disfrute?

Causas del

Vaginismo.

* Posibles causas físicas

Existen ciertos escenarios donde se puede desarrollar el vaginismo debido a un origen físico, como lo son:

- Infecciones urinarias.
- Infecciones vaginales.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Quistes.
- Psoriasis.
- Liquen escleroso vulvar.
- Prolapso.
- Desgarros en la musculatura del suelo pélvico.
- Parto complicado.
- Episiotomía.
- ¡Y muchas más!

Hay ciertas enfermedades que ya de por sí son dolorosas a nivel físico y pueden provocar temor tener relaciones sexuales por miedo a que aumente el dolor o no.

Los cambios relacionados a la edad o la etapa vital de la mujer también pueden provocar síntomas o presencia de vaginismo, como por ejemplo, la menopausia, el embarazo y postparto. Siempre consulta a tu ginecóloga sobre los efectos de las hormonas en tu disfrute sexual.

Algunos medicamentos o tratamientos médicos (radioterapia o quimioterapia) pueden tener efectos secundarios en la esfera sexual, tanto a nivel de deseo sexual, lubricación o dolor. No te sobre exijas y siempre pregunta a tu especialista sobre posibles efectos secundarios, cómo identificarlos y abordarlos.

1 ¿Tomas algún medicamento actualmente? Averigua si tiene efectos sobre la sexualidad.

Medicamento	Efecto sobre Sexualidad	¿Te ha sucedido?

2 En caso de haber estado embarazado y tener un parto. ¿Fue muy instrumentalizado?, ¿Te ha visto tu kinesióloga/ fisioterapeuta de suelo pélvico?

3 ¿Sueles tener infecciones urinarias recurrentes?, ¿Ocupas ropa interior de algodón?, En cuanto a las infecciones vaginales, ¿sueles tener candidiasis recurrentemente o alguna otra infección?

¿Cómo funciona

el Vaginismo?

Cómo hemos mencionado, el vaginismo es una serie de contracciones de los músculos que rodean la vagina y el suelo pélvico. Estas contracciones involuntarias generan altos niveles de incomodidad, dolor y desafíos diarios. En gran parte el vaginismo es a causa de la anticipación hacia el dolor en la mujer o sí "va a ocurrir o no".

Por lo que la idea de que se le va a introducir algún objeto en la vagina, aumenta la tensión y desencadena todos los síntomas físicos, psicológicos y emocionales. Esta anticipación al dolor manda un mensaje al cuerpo, por lo que automáticamente los músculos de la vagina se contraen para "protegerse", por lo que va a generar un momento incómodo y por consiguiente, dolor en el intento, reforzando este miedo al dolor.



¿Cómo es la relación entre ciclo menstrual y vaginismo?

Nuestro ciclo menstrual es un gran concierto de hormonas y procesos que ocurre en el cuerpo de las mujeres.

Necesitamos aprender a escuchar esta sinfonía y conocer las señales que nos envía nuestro cuerpo, de esta manera podremos comunicarnos de manera consciente y efectiva tanto con nosotras mismas, con otras mujeres, con nuestras parejas y la comunidad.

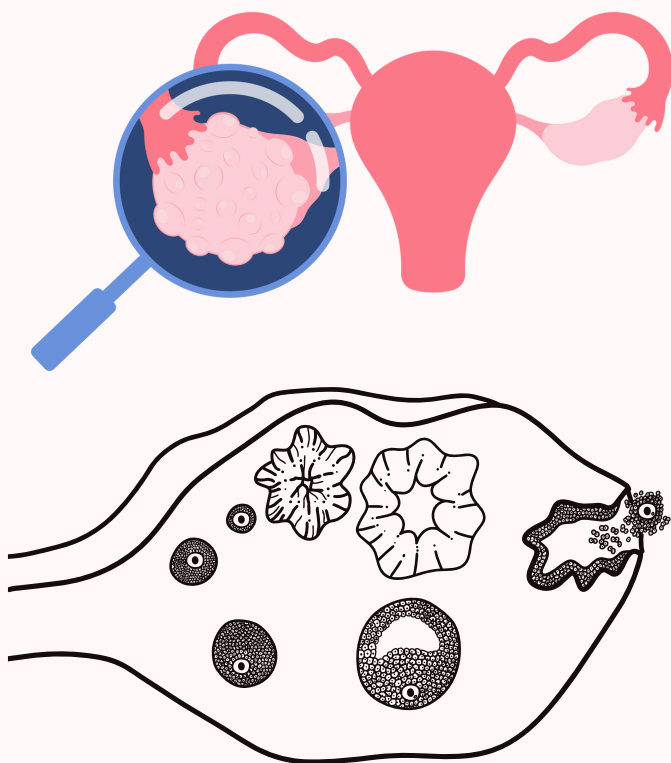


Cada fase menstrual es una oportunidad para sintonizarnos y reconocer de qué manera te afectan las hormonas de cada fase a tu cuerpo, emociones, maneras de querer, deseo sexual, sociabilización, entre otras actividades.

Las hormonas implicadas en nuestro ciclo son:

1. FSH (Hormona folículo estimulante)
2. LH (Hormona luteinizante)
3. Estrógenos (Hormona ovárica)
4. Progesterona (Hormona ovárica)

* Esto es sólo para que tengas una idea global, si necesitas más información consulta con tu ginecóloga o matrona.



¿Cómo es la relación entre ciclo menstrual y vaginismo?

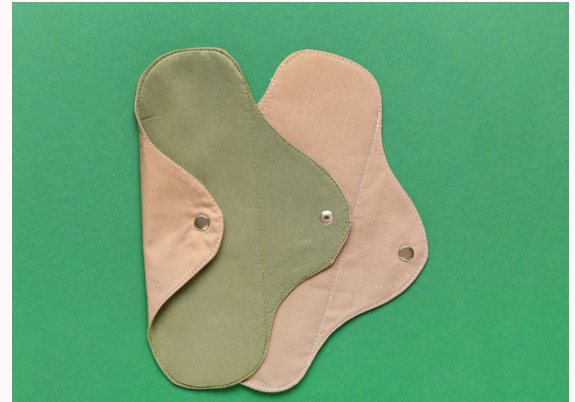
Fase Menstrual

Es la primera fase de nuestro ciclo cuando no ocurre una fecundación. Nuestras cuatro hormonas están a niveles bajos, por lo que podemos sentir nuestro cuerpo pesado, que tu energía física y mental es baja y que necesitas descansar un poco más de lo habitual.

Quizás sientas que tu concentración está algo más baja que lo habitual o se te dificulta realizar tareas muy racionales.

Te puedes llegar a sentir un poco más sensible en todo aspecto pero más creativa e intuitiva, permítete reflexionar.

La menstruación es un lubricante natural, por lo que te podría beneficiar al tener contacto sexual o intentos de penetración, si no te sientes cómoda, no pasa nada, tú decides y estará bien.



Uno de los tantos miedos que fomenta el vaginismo es quedarse embarazada, durante esta fase es donde menos posibilidades tienes (no son nulas), quizás te sea más gratificante.

Al estar con la atención y concentración más baja, nos ayuda a "apagar" nuestro lado más racional y priorizar nuestros sentidos y sensaciones.

Puede que estés más sensible, esto incluye la piel, aprovecha esta oportunidad para acariciarte, mimarte y recibir cariños y abrazos, esto también forma parte de tu sexualidad.

La gran mayoría de las mujeres que conviven con vaginismo no pueden ocupar tampones o copitas menstruales, no eres la única y se puede mejorar. Trata de ocupar productos de higiene menstrual libre de plásticos y aromas, para cuidar tu Ph y microbiota.



Conéctate con tu Menstruación.

1

¿Te acuerdas de cómo fue tu primera menstruación?, ¿Cómo la viviste?, ¿Qué te dirías a ti misma cuando viviste tu primera menstruación?

2



Actividades que SI te gusta hacer durante esta fase	Actividades que NO te gusta realizar durante esta fase



¿Cómo es la relación entre ciclo menstrual y vaginismo?

Fase Folicular

Nuestro cérvix se delita poco a poco y el endometrio empieza a engrosarse, esto debido al aumento de los niveles de estrógeno.

Esta fase se puede vivir como la "primavera del cuerpo", ya que comenzamos a despertar, recuperando poco a poco la energía y dinamismo propio.

A nivel físico nuestro cuerpo va aumentando en fuerza, resistencia y flexibilidad, permitiéndote sentir más poderosa y capaz (ambiente ideal para invertir más energía en tu terapia física)

A nivel mental, vas a ir recuperando tu concentración habitual, sintiéndote más productiva y eficaz (te ayudará a percibir mejor tu cuerpo y emociones).



Tu estado de ánimo va a tender a una sensación de felicidad, renovación, optimismo y positividad. Por lo que podemos sentir un mayor deseo sexual o intentar con mayor seguridad y claridad mental a experimentar más sexualmente, recuerda, no te sobre exijas, diviértete explorando tu sexualidad, sentidos, fantasías y tu cuerpo.

Las terapias físicas de suelo pélvico pueden ser más efectivas estos días, conoce tu cuerpo día a día.

Ocupa esta tranquilidad y seguridad en sentirte dueña de tu cuerpo más que nunca.

¿Cómo es la relación entre ciclo menstrual y vaginismo?

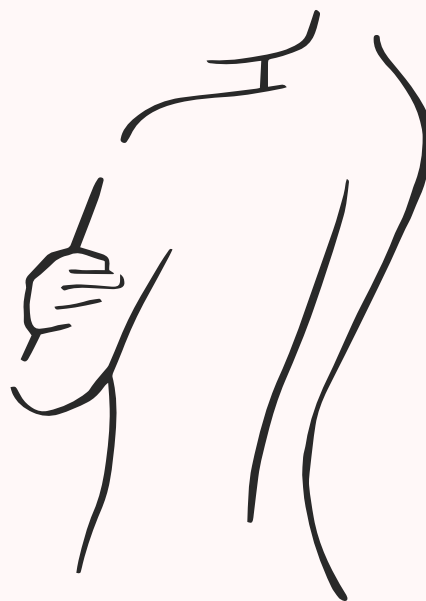
Fase Ovulatoria

Es el momento cuando se libera el óvulo maduro y viaja a través de las trompas uterinas.

Aumentan los niveles de FSH, LH y estrógenos, por lo que podemos percibir nuestro cuerpo mucho más enérgico, los pechos pueden aumentar de tamaño y sensibilidad. Todos estos cambios, tanto físicos como hormonales podrían generarte la sensación de sensualidad.

La empatía es otra cualidad que se ve aumentada en estos días, por lo que vas a estar más atenta al cuidado, a escuchar y percibir, ocupa estas cualidades para ti misma, descubriendo tu cuerpo, tus gustos, fantasías y erotismo.

En estos días aumenta la lubricación vaginal e irrigación sanguínea, acaricia tu vulva, explórala y practica tus ejercicios pélvicos.



La poca educación sexual que recibimos es alrededor de la reproducción, por lo que incita al miedo de esta fase por ser la potencial ventana fértil femenina, situación bastante reduccionista, además que para el cuidado de la fertilidad y reproducción siempre deben estar presente las dos personas.

La fase ovulatoria es mucho más que la posibilidad de generar un embarazo, es una fase realmente expresiva de nuestro cuerpo, mente y emociones, que produce una alta sensación de bienestar, sociabilidad y extroversión.

Promueve estos días para quedar con tus amigas, familia y/o pareja, diviértete. Vive esta fase tal como si fuese verano.

¿Cómo es la relación entre ciclo menstrual y vaginismo?

Fase Lutea

Si el óvulo no es fecundado, nuestro endometrio se comienza a degradar. Es acá cuando los estrógenos que se encontraban en su pick comienzan a descender.

En caso de que hubiese fecundado el óvulo, la progesterona es la encargada de mantener con vida y lograr una buena implantación en nuestro endometrio.

Al tener de protagonista a la progesterona, el mensaje principal que tendrá nuestro cuerpo es la calma. Necesitamos bajar el ritmo y descansar, pero generalmente no hacemos caso suficiente a estos mensajes y señales, por lo que tu cuerpo se revela, pudiendo aumentar la tensión y rigidez (física y mental), enfado, sentirse sobrepasada, irritable... Ten en consideración que esta tensión muscular puede afectar tu terapia física.



A nivel mental, en esta fase nos podemos ir sintiendo más críticas e incluso rebeldes, cuestionándonos relaciones, propósitos o actividades.

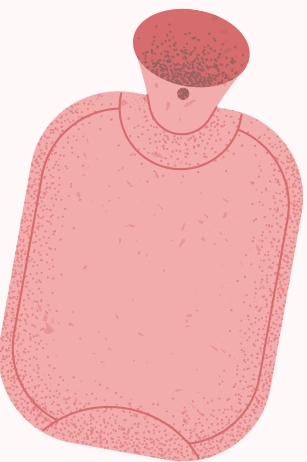
Conéctate con el sentirte inquieta, ya que para crecer y poder avanzar necesitamos dejar atrás creencias antiguas. Para lograr esto, la introspección es una herramienta muy útil en esta fase, ya que nos va permitiendo reconocer patrones que no te hacen sentido hoy en día.

Contamos con una gran sabiduría interna, incluyendo la sexualidad. Una actividad muy valiosa es anotar tus pensamientos e ideas, para ponerlas en marcha en la siguiente fase.

Registro y seguimiento

De tu periodo.

Mes



	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

¿Qué es la PNL?

Programación Neurolingüística.

P

Programación

Cada una de nosotras armamos distintos programas basados en las experiencias que has vivido y la percepción o interpretación que le hayas otorgado.

N

Neurociencias

Manejamos a nivel cerebral y corporal un alto nivel de redes neurológicas que funcionan a través de procesos complejos.

L

Lingüística

Todos nuestros procesos neurobiológicos los vamos expresando a través de múltiples niveles del lenguaje, entre ellos el verbal y no verbal.

¿Cómo formamos nuestros mapas y redes?

Comencemos a armar la manera en cómo se puede apreciar la realidad que es vivir con vaginismo y utilicemos las múltiples herramientas que nos otorga la metodología PNL.

La realidad es más bien como recibimos e interpretamos un determinado estímulo (sea real o fantaseado), o sea el significado que tenemos asociado en nuestro mapa sobre este estímulo en específico.

Los sentidos forman un puente entre el mundo exterior y nuestro mundo interior, otorgando ahí una connotación propia. Sin embargo, no podemos recibir TODOS los estímulos del exterior al mismo tiempo, por lo que ocupamos ciertos filtros que vamos adquiriendo a través de la educación, la cultura, la crianza, propias experiencias, etc. Estos filtros nos ayudan muchas veces, pero en otras ocasiones, nos limitan e impiden ver, oír y sentir las sensaciones, olores y sabores de las cosas desde el disfrute o placer.

Nos vamos limitando en nuestra exploración y formamos pocos mapas o redes que nos permitan disfrutar o por el contrario, armamos muchas redes que nos indican ¡peligro!





Estas limitaciones en las redes y mapas, van impidiendo captar la realidad en su totalidad que pudiese ser placentera o sin dolor dependiendo del caso.

Entonces, la realidad va pasando a través de filtros y creencias personales, donde finalmente pasa por tres grandes mecanismos (muchas veces inconscientemente)

Generalización

Es el proceso con el cual establecemos "predicción" de lo que podría pasar, esto tras varias experiencias con interpretaciones similares.



Eliminación

Ocurre cuando nuestra atención sólo se enfoca en ciertos aspectos de la experiencia, para esto dejamos de percibir información que podría ser valiosa en no sentirte en alerta.



Distorsión

Se necesita traducir la información que recibimos del exterior, y muchas veces este proceso transforma el significado erróneo.



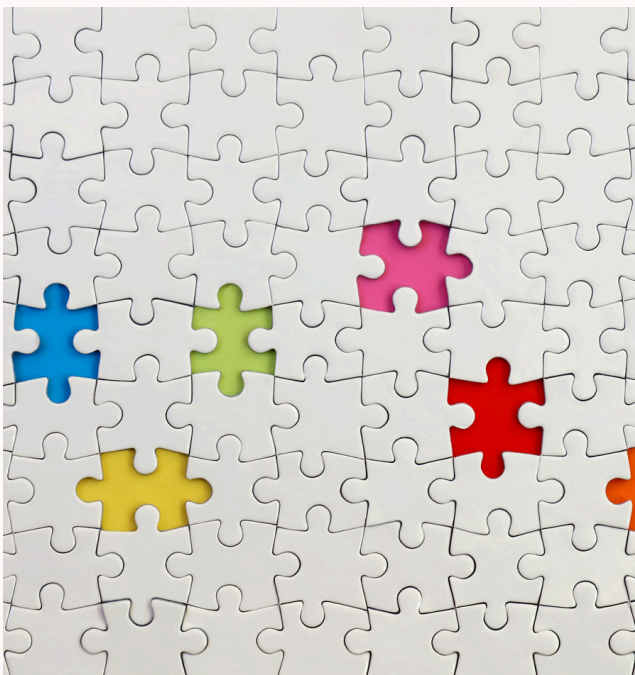
¡Comencemos!

Conoce tu mapa personal.

A nivel individual cada una va armando diferentes rutas y niveles para ir organizando y analizando las múltiples situaciones que puedan ocurrir.

Te invito a plantearte las siguientes preguntas que te guiarán para comenzar a conocer lo que está pasando.

El vaginismo te ha acompañado en varias experiencias de tu vida, ya es momento que lo dejemos atrás.

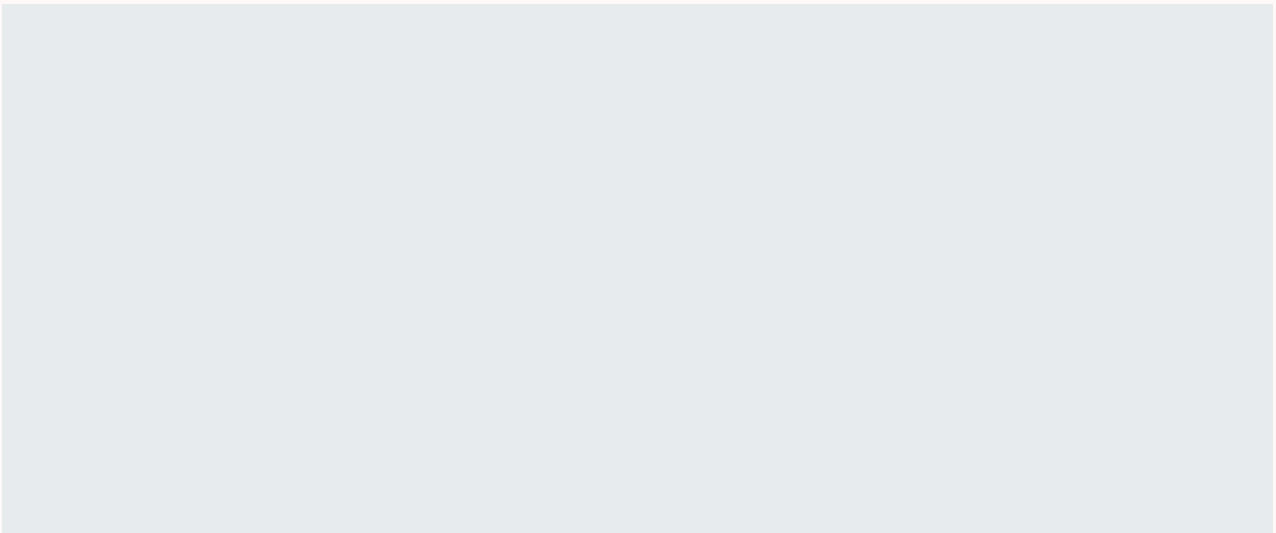


Estos puntos principales te ayudará a conocerte mucho más, permitiéndote analizar con mayor profundidad cualquier otro tipo de situaciones.

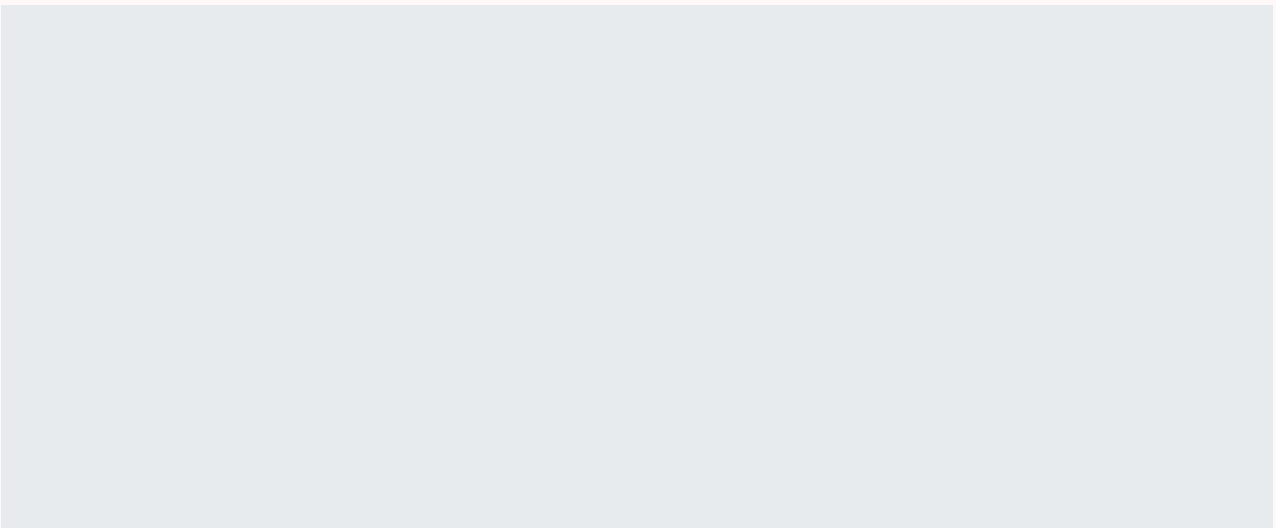
Esto es un primer acercamiento a conocer tu mapa personal completo, para explorar a mayor profundidad siempre es recomendable ser acompañada por una especialista en el área.

Mapa personal y vaginismo.

1 ¿En que entornos físicos el vaginismo se comienza a activar? ¿Puedes identificar cuándo comenzaste a sentir los primeros síntomas del vaginismo? ¿Te ha ocurrido estando a solas, en tu cita ginecológica o con tu pareja?



2 ¿Qué acción tiene que ocurrir para que tu cuerpo comience a activar la secuencia de vaginismo? ¿Cuáles son las acciones que hacen que tu cuerpo se active con tensión? ¿Cómo reaccionas al percibir que tu cuerpo va a reaccionar?



Mapa personal y vaginismo.

3

Vivir con vaginismo impulsa que pienses constantemente o por periodos ¿Qué crees sobre esta situación? ¿Cuáles son las principales emociones que te han acompañado?

4

¿A qué niveles te ha afectado el vivir con vaginismo? o ¿Dónde has percibido que se genera un problema al vivir con vaginismo?

Mapa personal y vaginismo.

5

¿Qué momentos sientes que te has perdido o te estás perdiendo de vivir o experimentar si no vivieses con vaginismo?

6

¿Alguna vez intentaste hablar con alguien (familiar o profesional) sobre el vaginismo? ¿Cómo te sentiste? ¿Tuviste la respuesta esperada o no? ¿Hubieses hecho algo distinto?

¿Qué son las creencias?

Las creencias son ideas basadas en generalizaciones que vamos sosteniendo con bastante firmeza. Estas creencias van armando la percepción que tenemos de nosotras mismas, de los demás, de posibles situaciones y relaciones.

Nuestra realidad a su vez se ha ido formando a través de estas creencias, haciendo un discurso y narrativa coherente como lo pudiste ver en el circuito que está en la página anterior. Esto nos guía al momento de actuar, sentir y relacionarnos, activándose el miedo en situaciones que no lo necesitamos.

Las creencias también nos ayudan a otorgarle significado a las experiencias e ir estableciendo nuestros límites, solo que en algunos momentos estos no nos permiten explorar nuevas situaciones.



Lamentablemente varias de nuestras principales creencias comienzan así, por lo que es necesario conocer y saber identificar las creencias de manera correcta con tal de distinguir cuáles nos favorecen y qué otras van creando limitaciones.

Las personas no suelen ser conscientes de sus creencias limitadoras, es aconsejable que desarrolles esto acompañada profesionalmente para superar tus propias limitaciones y así logres alcanzar tus metas personales.

5 Tipos de

creencias

EJEMPLOS QUE HAN APARECIDO EN LA CONSULTA:

Creencias descriptivas

Son todo lo que creemos verdad acerca del mundo, de las personas, de los hechos y de cualquier cosa.

Es la manera de expresarnos sobre lo que conoces.



"Mi vulva es fea, no se ve como las de otras mujeres que he visto en internet"

"El sexo es doloroso"

"La penetración me causa ansiedad"

Creencias preceptivas

Estas nos van indicando lo que nosotras consideramos que puede ser, hacerse o tener. Nos permiten definir al mundo y delimitarlo.



"No es posible que mi vulva sea atractiva"

"No puedo disfrutar del sexo porque me duele"

"Es imposible superar el vaginismo"

Creencias conscientes

Hace referencia a todo lo que vamos pensando y creyendo de manera consciente.



"Racionalmente, entiendo que la apariencia de mi vulva no debería afectar mi vida sexual, pero aún me preocupa."

"Evito las relaciones sexuales o visitas al gine por miedo al dolor"

Creencias inconscientes

Son nuestras verdades que no podemos ir demostrando científicamente. No todas tienen lógica.



"Siento que nunca podré disfrutar del sexo, aunque no sé exactamente por qué"

"Tengo la impresión de que el placer sexual no es algo que yo pueda experimentar"

Creencias núcleo

Son nuestras creencias más profundas, que nos van otorgando nuestra estructura y forma de vivir la realidad. Son gran parte inconscientes.



"En el fondo, pienso que mi cuerpo está mal hecho. Siempre he sentido que algo está mal conmigo en el aspecto sexual"

"Creo que el placer sexual no es algo que me corresponda"

¿Cuáles creencias *identificas en ti?*

Creencias descriptivas

Creencias preceptivas

Creencias conscientes

Creencias inconscientes

Creencias núcleo

Mi historia

con vaginismo.



1 Antes de conocer la palabra "Vaginismo" ¿Cuántos/as profesionales del área de la salud visitaste?, ¿Tuviste alguna mala experiencia?

2 ¿Cómo fue para ti escuchar por primera vez el diagnóstico de Vaginismo?

3 ¿Qué emociones te han acompañado durante este proceso?

Mi historia

con vaginismo.



Escribe tu historia, sólo tú sabes por lo que has tenido que pasar, vivir y experimentar. Tu historia es valiosa e importante para todo tu proceso. Recuerda, háblate bonito, en el pasado no contabas con tanta información y te acompañaste en momentos difíciles.

A large, empty light blue rectangular area intended for writing the user's story.

Consigue tu

independencia del vaginismo.

ES POSIBLE

Lo primero que necesitamos es creer en el logro de nuestro objetivo que es dejar al vaginismo atrás. Creer que es posible alcanzar tu meta es el paso esencial para motivarte y movilizarte.

SOY CAPAZ

Un requisito para poder seguir avanzando es sentirte que eres capaz de lograrlo, capaz de desarrollar las herramientas, capaz de otorgarte el tiempo necesario, capaz de apartar las limitaciones que encontraremos en el camino.

LO MEREZCO

Necesitas creer que mereces decidir sobre ti. Es bastante generalizado en las mujeres desarrollar creencias que van impidiendo sentirnos merecedoras de placer, de disfrutar nuestros cuerpos, es también en torno a la priorización.

Gestionemos

el cambio.

El cambio es un proceso que conlleva mucha energía, tiempo, ajustes y motivación. Esto nos lleva a estar en una nueva situación a movernos del punto en el que ya nos encontrábamos.

Ante una decisión de cambio, necesitamos saber "Cómo" hacerlo o llevarlo a cabo, pero también necesitamos el "Por qué" que nos dará la energía que necesitamos y acumular razones importantes.

Para cambiar una situación, muchas veces necesitamos llegar a nuestro "umbral de dolor" para darnos cuenta que el no cambiar nos resulta mucho más doloroso que el cambio.

Las personas generalmente se mueven huyendo del dolor tanto físico como emocional, por lo que evitamos afrontar situaciones incómodas. Cada una va generando distintos niveles de tolerancia al dolor.

Necesitamos visualizar la idea de realizar estos cambios de manera respetuosa y cariñosa con nosotras mismas. El descubrir nuevas pautas y dejar de "hacer más de lo mismo", se basa en el disfrute que nos impulse al cambio.

¡A trabajar

en ti!

1

Has logrado mucho, tomando las decisiones que necesitabas. Enfrentarte y ejecutar es símbolo de tu valentía y energía. ¿Cuál es tu objetivo a trabajar para dejar atrás el vaginismo?

2

Ahora que tienes por escrito tu objetivo a lograr, vamos a evaluar del 1 al 10, siendo el 10 la nota máxima.

¿El resultado que vas a alcanzar, es deseable y merece el esfuerzo?

¿Puedes lograr tu objetivo?

¿Puedes adquirir las capacidades necesarias para lograr tu objetivo?

¿Lo que quieres hacer para alcanzar tu objetivo es apropiado y sostenible en el tiempo?

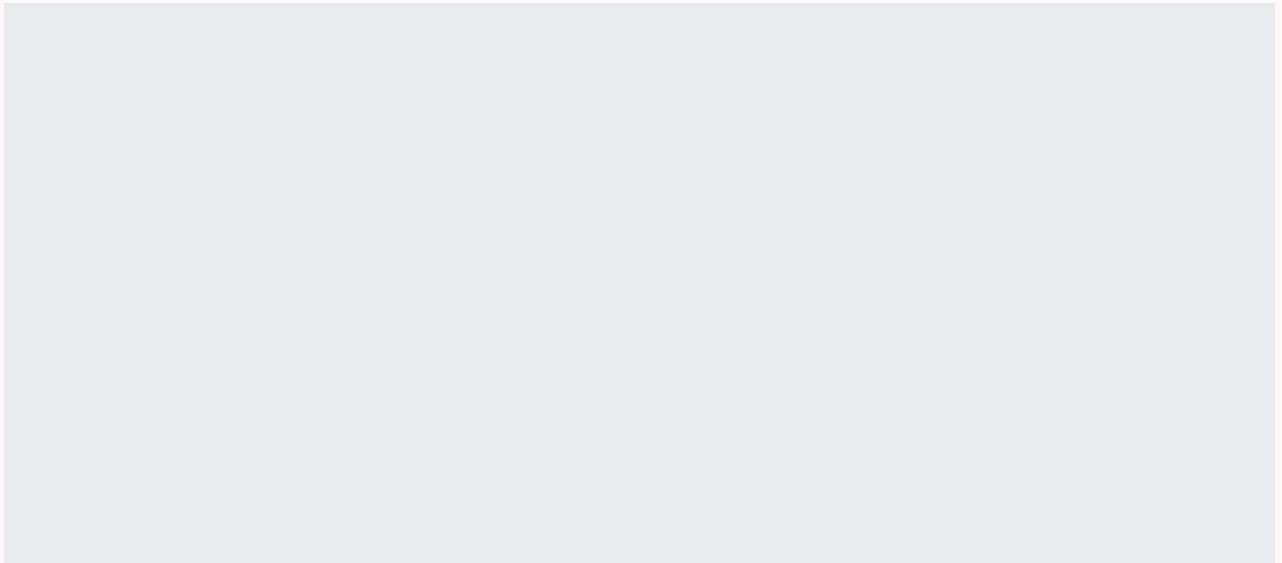
¿Quieres alcanzar tu objetivo?

¿El objetivo que te planteaste es coherente con tus valores personales?

¿El objetivo que te planteaste es importante y tiene que ver con tu sentido de vida?

3

¿Cuáles son tus principales impedimentos actualmente para lograr tu objetivo? Escribe una lista.



4

Señala todas las opciones con las que te sientas identificada.

Por mi misma no dispongo de las capacidades o habilidades necesarias.

Dispongo de los recursos y capacidades, pero no sé cómo puedo lograrlo.

Sé lo que tengo que hacer, pero no tengo las herramientas necesarias.

Tengo las competencias, pero siento que no merece la pena.

El objetivo merece el esfuerzo, pero creo que no lo merezco.

5 Toma un momento para reflexionar sobre las creencias limitadoras que acabas de identificar, muchas veces no las tenemos tan presentes y al entrar en contacto con ellas, logramos hacer conscientes otras. ¿Cuáles son tus principales reflexiones sobre las creencias que se fueron formando en torno al vaginismo?

6 El trabajo que estas haciendo es realmente poderoso e intenso de procesar. Ahora enfoca tu atención en la creencia positiva que te gustaría adquirir e intenta describirla lo mejor posible. ¿Cómo sería tu día a día si ya contaras con esta creencia positiva?

Desafía al

Vaginismo.



¿Cuáles son las limitaciones que se derivan de vivir con vaginismo? ¿Qué te impiden realizar?



¿Qué podrías probar o hacer cuando ya te encuentres libre del vaginismo?



¿A quién o quienes perjudica el que mantengas contigo el vaginismo?

Desafía al

Vaginismo.



¿Cuáles son tus miedos que te hacen mantener el vaginismo o no enfrentarlo?



¿Qué es lo que te impide hacer ese miedo? ¿En qué más te ha afectado ese miedo?



¿Qué harías si no tuvieras vaginismo ni ese miedo que te acompaña?

Desafía al

Vaginismo.



¿Cómo te ves dentro de cinco años conviviendo aún con vaginismo y estos miedos?



¿Cómo te ves dentro de diez años conviviendo aún con vaginismo y estos miedos?



¿Es ese el futuro que quieres para ti? ¿NO?
¿Quieres cambiarlo? ¿Qué creencia quieres que guíe tu vivencia sexual?

Crea tus creencias

sobre tu sexualidad.



¿Qué nueva creencia sustituirá lo que crees en la actualidad sobre sexualidad? ¿Cuál será tu nueva creencia?



¿Qué serás capaz de hacer teniendo esta nueva o nuevas creencias?



¿Qué cambios percibirás en tu entorno? ¿Cómo repercutirá en las personas que quieres?

Crea tus creencias

sobre tu sexualidad.



¿Cómo te ves en cinco años con tu nueva creencia? ¿Qué cambios percibes en ti?



¿Qué te aporta de positivo en tu vida el tener activa y protagonista a esta nueva creencia?

Pasa a la acción repasando tu o tus creencias positivas, basadas desde el placer, el disfrute, la decisión, la libertad.



Repite tu nueva creencia hasta que la sientas plenamente.



Todos los caminos empiezan en algún lugar, el tuyo ya comenzó. Realizar los ejercicios y reflexiones que acabas de hacer, se requiere mucha valentía y de acompañamiento. Potencia tus redes de apoyo y equipo de trabajo.

¡Afirmaciones

Positivas!

Como hemos visto en esta primera parte, el vaginismo ha tenido gran protagonismo en tu vida, te ha causado malestar, confusión y falta de confianza.

Es momento de aplicar afirmaciones positivas, para ayudarte a tomar el control sobre tu vida, tus emociones y tu sexualidad.

¡Potenciemos tu sentido de empoderamiento y valentía!
Cultivemos tu mentalidad positiva y resiliente en tu camino hacia el crecimiento personal y el logro de tus objetivos.

Acepto los desafíos como oportunidades para crecer y aprender, sabiendo que cada paso me acerca más a mi versión más plena y poderosa.

Me permito expresar mi verdad con confianza y autenticidad en todas las situaciones.

Cada paso que doy hacia adelante está impregnado de valentía, determinación y gratitud por el poder que reside dentro de mí.

Me comprometo a vivir desde un lugar de amor propio y autenticidad.

Cada desafío es una oportunidad para descubrir mi fuerza interior y mi capacidad de superación.

Me libero del pasado y abrazo con gratitud el potencial ilimitado que el presente me ofrece.

Mi valentía no conoce límites; enfrento los obstáculos con determinación y coraje.

El poder de mi mente es infinito; elijo enfocarme en mi crecimiento personal y en las posibilidades infinitas que me da mi cuerpo y mente.

Con cada acción que tomo, me acerco más a la mejor versión de mí misma, llena de confianza y determinación.

Soy valiente y fuerte, capaz de enfrentar cualquier desafío que se presente en mi camino.

Me libero de los miedos del pasado y abrazo el poder del presente para crear mi futuro.

Cada día, me levanto con determinación y coraje para perseguir mis sueños y alcanzar mis metas.

Mi valentía y mi fuerza interior son mayores que cualquier obstáculo que pueda encontrar

Soy una mujer segura, digna y merecedora de amor, respeto, éxito y placer en todas las áreas de mi vida.

Confío en mi capacidad para tomar decisiones con claridad y seguridad.

Me comprometo a vivir cada día con valentía y compasión, soy fiel a mí misma.

Estas frases están diseñadas para fortalecer tu resiliencia, motivación, autoestima y confianza. Recuerda repetirlas regularmente y afirmarlas con convicción para nutrir tu seguridad y confianza.



Estrés

y su impacto.



Todas manejamos un nivel de estrés que nos ayuda a mantenernos activas, cumplir plazos, estudiar, entre otras actividades. Por lo que el estrés es considerado como una función normal y necesaria hasta cierto punto. Sin embargo, en estos últimos años se ha incrementado muchísimo los niveles de estrés.

Cuando nos sentimos bajo amenaza (real o fantaseada), que en el caso de vivir con vaginismo, lo podemos ver en asistir a las citas ginecológicas, exámenes o ecografías vaginales, contacto con la pareja o con otro/a que pudiesen desembocar en alguna actividad sexual. Estos escenarios hacen sentir a la mujer totalmente superada, frustrada, sobrecargada de manera psicológica, social y física, viéndose en varias oportunidades sobrepasadas las capacidades de manejo y control individual.



Estrés

y su impacto.

Gracias al proceso psicofísico que causa el estrés en nosotras, nos ayuda a adaptarnos mental y físico a los desafíos diarios, por lo que necesitamos estar chequeando regularmente los niveles de estrés que llevamos.

El piso pélvico es el principal conjunto encargado de sostener nuestros órganos y cuerpo, pero también nos sostiene emocionalmente. Nuestra gestión del estrés y las emociones se ve muy reflejada en la salud el suelo pélvico.



Es por esto, que si las cargas de estrés y mentales superan nuestra capacidad de autonomía y manejo de estrés, este se va a manifestar a través de diferentes síntomas que si no se abordan a tiempo se van generando e instaurando diversas enfermedades y condiciones.

Las mujeres que se encuentran viviendo con vaginismo o alguna otra disfunción de suelo pélvico es totalmente importante desarrollar herramientas de manejo y afrontamiento de estrés.

Estrés

y su impacto.

El estrés desencadena una serie de mecanismos preparados para defendernos, por ejemplo ocupar técnicas que anteriormente si te funcionaron para resolver un problema o mandar la señal a tus músculos que se tensen para estar preparados en cualquier momento a huir de donde estás que te provoca un alto nivel de estrés o dar la pelea para defenderte de esa fuente de estrés. Como supondrás, estos dos escenarios no son favorecedores para las mujeres que conviven con vaginismo.



Todo tu cuerpo y mente se entera de que te encuentras en un momento de estrés, esto sea situacional o una reacción al estrés mantenido en el tiempo.





En todo este proceso intervienen diversos factores y respuestas psicofísicas que si se cronifica pueden modificar tu funcionamiento psicológico, neurológico, inmunológico, hormonal y tus relaciones con otras personas. Es por esto que se necesita un enfoque de género e integral para intervenir terapéuticamente.



Estrés

y su impacto.

Como hemos visto el estrés activa una serie de respuestas frente a situaciones que nos parecen desafiantes o amenazantes. Estos últimos han ido en aumento a lo largo de los años en especial hacia las mujeres, siendo algunos:

-  Multitasking: multiplicidad de roles simultáneos que las mujeres realizan (hogar, familia, trabajo, amistades..)
-  Sobre exigencia laboral: Aún sigue sucediendo que las mujeres se deben validar constantemente en el entorno laboral en cuando a sus capacidades y conocimientos.
-  La gran mayoría de personas que cuidan a familiares enfermos o de edad avanzada son mujeres.
-  La aún persistente violencia de género, que impacta en todas las áreas de desarrollo de la mujer. También es importante agregar la violencia ginecológica que muchas mujeres que viven con vaginismo o dolor pélvico crónico han tenido que vivenciar en las consultas médicas.

Estas situaciones y más, van determinando los niveles de estrés a nivel familiar, laboral y exigencias sociales que particularmente sobrecargan más al género femenino.

Estrés

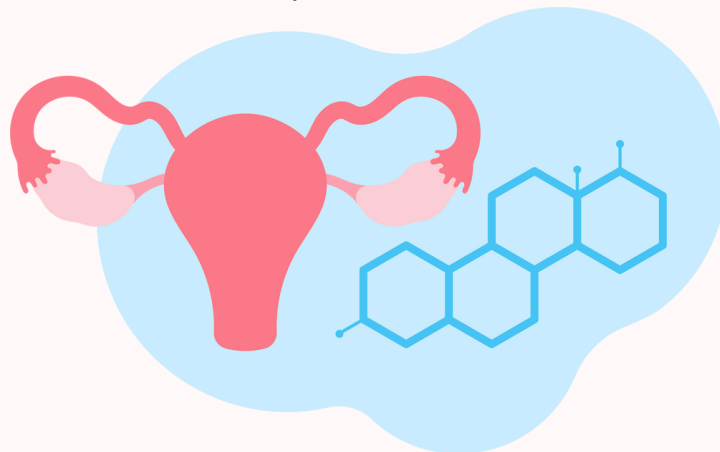
y salud mental.

El estrés se puede manifestar de muchísimas maneras, pero también algunas veces viene acompañado por ansiedad y síntomas depresivos, que es bastante frecuente en mujeres con vaginismo, ya que se ve limitada la libertad de decisión sobre el cuerpo.

Los cuadros ansiosos y/o depresivos se dan con mayor frecuencia en mujeres en general. Esto sumado el estar viviendo con altos niveles de estrés, es el ambiente idóneo para gatillar disfunciones sexuales.

En momentos donde las mujeres viven desequilibrios hormonales, por ejemplo en la adolescencia, embarazo o menopausia, es muy frecuente también presentar síntomas depresivos, siendo los principales los cambios anímicos y la falta de motivación, que son fundamentales para disfrutar de la sexualidad tanto individualmente como acompañada.

El estrés agudo genera en las mujeres sufrimiento corporal y psicológico mediante dos mecanismos, el hormonal y a través del sistema nervioso. El primer camino actúa mediante el cortisol, que es la hormona estrella del estrés, esta puede repercutir en nuestro ciclo ovárico y menstrual (por ejemplo que se te "atrase" la menstruación).



Registro y seguimiento

del estrés.

Mes

1

Nivel Bajo

2

Nivel Medio

3

Nivel Alto

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Gestiona tu

Ansiedad.

Cuando sientas que tu ansiedad va en aumento, tu mente y cuerpo se comienzan a distanciar, generando la sensación de falta de control, por lo que necesitamos en estos momentos retomar el ritmo de respiración.

Siéntate, cierra tus ojos y comienza...(usando la boca o nariz, cómo tu te sientas más cómoda). Coloca una mano en tu pecho y la otra en donde se encuentran las costillas, esto para que puedas identificar tu manera de respiración, pon un poco de presión en el área del pecho y siente como tu zona abdominal se la inflando .



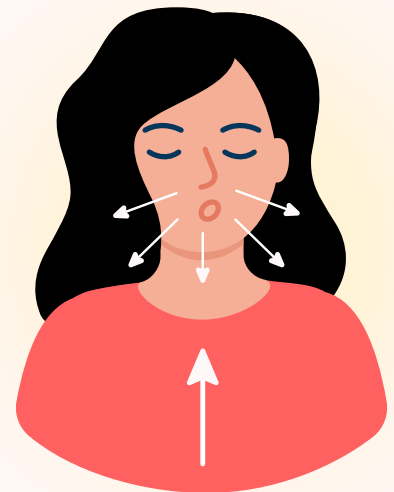
**Inhala profundamente
en 4 tiempos**



**Sostiene el aire 4
tiempos**



**Exhala tranquilamente
en 4 tiempos**



* Realiza este ejercicio las veces que necesites, lo puedes hacer sentada, acostada o de pie. Entre más lo ejercites, vas a poder gestionar tu ansiedad de manera más eficaz. Puedes realizar el ejercicio a la noche, para que tengas una mejor calidad de sueño o durante el día.

Gestiona tu

Para continuar con la conexión, con tu cuerpo y mente, utilicemos nuestros sentidos. Cuando sientas ansiedad, anda chequeando sentido a sentido y responde:

Ansiedad.

1



¿Qué olor que esté presente te gusta?

1	
2	
3	

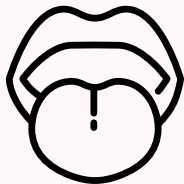
2



¿Qué sonidos te agradan?

1	
2	
3	

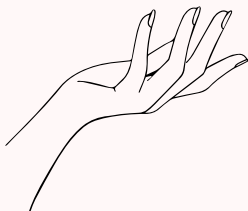
3



¿Qué sabores te agradan?

1	
2	
3	

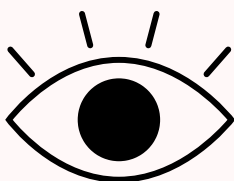
4



¿Qué texturas o sensaciones te gustan?

1	
2	
3	

5



¿A quién quieres ver o dónde te relajajas?

1	
2	
3	

¿Afecta nuestra




calidad de sueño?

Si el sueño no fuese importante, ya lo hubiésemos dejado atrás en la evolución del ser humano. La cantidad de horas de sueño va variando persona a persona y también dependiendo del momento de la vida.

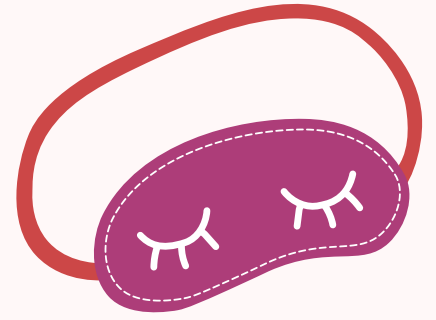
Todas las especies vivas duermen y es un proceso vital, ya que todos los órganos, sistemas y funciones de nuestro cuerpo se benefician de una buena higiene del sueño, es decir, preocuparnos de la calidad de nuestro descanso.

Una mala calidad de sueño aumenta la percepción del dolor crónico.

Principales beneficios de cuidar nuestra rutina del sueño contra el vaginismo.

-  Nos ayuda a consolidar los cambios en nuestra memoria (cambios a nivel de pensamientos y memoria corporal para realizar los diferentes ejercicios).
-  Beneficia la recuperación celular la cual es importantísima cuando realizas deporte y tratamientos musculares.
-  A nivel hormonal, todas nuestras hormonas tienen un ritmo circadiano, por lo cual nos permitirá conocer nuestros niveles hormonales e identificar si todo va como debiese o por el contrario consultar con tu equipo.

Registro y seguimiento



De tus hora de sueño. Mes: _____

¿Días que sientes que NO descansas?

¿Días que te cuesta quedarte dormida?

¿Días que te despiertas por las noches?

¿Días en que te despiertas muy temprano/tarde?

Hrs. →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11+
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Registro y seguimiento

Diario.



Fecha: / /



Día del ciclo

No flujo
Leve

Moderado
Fuerte



Vasos de agua al día



¿Bebiste alcohol?

Estado de ánimo



Desayuno:

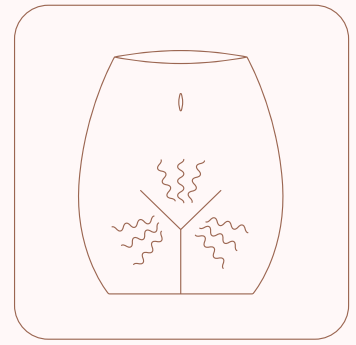
Almuerzo:

Cena:

Snaks:

Registro y seguimiento

Del vaginismo.



Fecha:

/ /

Lleva registro del dolor, lo que vas sintiendo en situaciones donde el vaginismo se vea presente, puede ser en relaciones sexuales, uso de tampón o copita menstrual, examen ginecológico, ecografía transvaginal, terapia kinesiológica, entre otras. Este registro te ayudara a ver tu progreso y avance.

Situación:

Sensaciones físicas:

Sensaciones emocionales:

¿Qué te ayudó a gestionar la situación?

Escala de dolor



¡GRACIAS POR ELEGIR ESTA GUÍA COMO PARTE DE TU CAMINO!



VANESSA LEIGHTON
CARVALLO
Psicóloga y coach

WWW.BIENESTARFEMENINOINTEGRAL.COM
[@PS.VANESSALEIGHTON](https://www.instagram.com/PS.VANESSALEIGHTON)

