

Pilar Pons Umbría

# EL SILENCIO PÉLVICO

Superar el vaginismo  
desde la terapia física

EDICIONES INVISIBLES

Primera edición: marzo de 2016

© Pilar Pons Umbría, 2016

Autora representada por Página Tres Agencia Literaria

© de las características de esta edición,

Ediciones Invisibles

Tuset, 13, ext. 3.º 1.ª – 08006 Barcelona

[www.edicionesinvisibles.com](http://www.edicionesinvisibles.com)

[invisibles@edicionesinvisibles.com](mailto:invisibles@edicionesinvisibles.com)

ISBN: 978-84-944195-8-4

Depósito legal: B 5644-2016

Fotocomposición: Alfa

Impresión y encuadernación: Reinbook

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transmisión de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ¿QUÉ ES EL VAGINISMO?

Esta es la definición que encontramos generalmente:

El vaginismo es la dificultad de realizar el coito, debido a la contracción involuntaria de los músculos del tercio inferior de la vagina. Se trata de una afección poco común.

La mayoría de las causas del vaginismo son psíquicas. La falta de información sexual o falta de comunicación, que conducen al miedo o al temor, experiencias traumáticas, miedo al embarazo, temor a contraer enfermedades de transmisión sexual, experiencias dolorosas en la visita al ginecólogo, abusos sexuales, etc.

Algunas partes de esta definición pueden debatirse para que no confundan a las mujeres que buscan causas de su vaginismo. Por ejemplo:

- Se dice que es una *afección poco común*. Falso. Lo padecen muchísimas mujeres.
- Por temor a *contraer enfermedades de transmisión sexual*. En 25 años ninguna paciente me ha hablado de este temor; al contrario, están deseando tener relaciones sexuales con penetración para disfrutar de una sexualidad completa.
- Por *miedo al embarazo*. La inmensa mayoría de mujeres con vaginismo, si aún están a tiempo por la edad, quieren ser madres.
- Por *experiencias dolorosas en la visita al ginecólogo*. Una mujer con vaginismo primario no puede hacerse revisiones ginecológicas. En todo caso, de ninguna manera ese temor a la exploración sería una causa de padecer la afección.
- Por *abusos sexuales*. Puede suceder que una mujer tenga un rechazo a la penetración o al sexo masculino por haber padecido abusos. En ese caso debe tratarse con terapia psicológica para vencer el trauma y fisioterapia para dilatar. El porcentaje de mujeres con vaginismo por abusos es mínimo comparado con el gran número de consultas por esta afección.

Desde la Asociación ANVAG proponemos otro tipo de definición:

- El vaginismo es una contracción involuntaria del tercio inferior de la vagina, que impide introducirse un tampón, someterse a reconocimientos ginecológicos y realizar el coito. Su causa es una entrada pequeña de la vagina.
- El vaginismo puede ser primario (desde el primer intento de ponerse un tampón o desde la primera penetración) o secundario (aparece después de experiencias de penetración sin dolor).

## ¿CÓMO SON ELLAS?

Son mujeres normales y corrientes que buscan ayuda, algunas desde muy jóvenes, otras cuando son abandonadas por sus parejas, y la mayoría cuando quieren ser madres. Pertenecen a estatus sociales y culturales diversos, sin que estos sean, según mi experiencia, determinantes.

Durante mucho tiempo estuve indagando por qué la mayoría tardaban tanto en solucionar el problema. Llegué a la conclusión de que las causas eran estas:

- Por pensar que se solucionaría solo.
- Por vergüenza.
- Por fracasos en las consultas que realizaban.
- Por temor a un nuevo fracaso terapéutico.

He tenido alguna paciente de solo 18 años, pero la gran mayoría arrastran su afección con parejas de bastantes años de relación. En la primera visita comentan que viven su sexualidad adaptada a sus circunstancias, que gozan y hacen gozar a su pareja, y que casi se han acostumbrado a vivir así, pero saben que son distintas del resto de las mujeres que no tienen este problema.

Causa un gran dolor escuchar el testimonio de alguien que te dice que vive en pareja desde hace doce años y que nunca ha tenido relaciones sexuales con penetración. Lo peor es la impotencia de los intentos fallidos, causantes de una mayor regresión en el tiempo. Sus palabras son:

- «Quiero ser madre.»
- «Tengo una nueva pareja y esta vez no puedo fallar.»
- «Mi marido ha tenido mucha paciencia.»
- «Quiero ser normal.»

No suelen comentarlo con nadie de su alrededor, ni siquiera hablan entre mujeres, con la hermana, con la amiga o con la madre. Y de nuevo nos encontramos con el agravante de llevar en solitario un secreto, de disimular ante conversaciones pícaras o eludir preguntas respecto a su planteamiento sobre la maternidad.

Es por eso por lo que, al finalizar el tratamiento con éxito, se normalizan muchos aspectos de su vida. Tengo muy presentes cada uno de nuestros abrazos de despedida, en los que revivo su historia personal y me contagio de su enorme alegría. Es altamente gratificante.

En tantos años de tratar con mujeres afectadas de vaginismo, he llegado a la conclusión de que no se pueden hacer estadísticas demostrables de causalidades en cuanto a una educación estricta, un entorno especial o personalidades concretas. Una mujer puede sufrir vaginismo sea del país que sea o practique la religión que practique. De hecho, sus historias personales nunca tienen nada que ver entre sí, aunque algunas se parezcan.

Muchas de ellas han buscado en su pasado motivos que pudieran haber causado su vaginismo, ya que no entienden por qué lo padecen. Estos serían algunos ejemplos de lo que ellas creen que podría ser la causa inicial:

«Me han contado que de pequeña sufrí muchas dermatitis en los genitales. Siempre estaban poniéndome cremas y yo lloraba mucho.»

«Cuando tenía 8 años, estábamos jugando con mis primos y uno de ellos nos hizo tumbar a las chicas en el suelo para jugar a médicos y explorarnos. No recuerdo si nos llegó a tocar, pero sé que lo pasé muy mal.»

«Un día, jugando al fútbolín, me clavé el palo en la vulva. Me dolió tanto que casi me desmayé.»

«Mi tía, cuando yo era adolescente, me dijo que la primera vez que estabas con un hombre era como si te rasgaras, de la misma manera que lo hace una ropa quemada por lejía.»

«Las amigas de mi hermana mayor decían que en la primera penetración sangras mucho y duele un montón.»

«Ya de pequeña me gustaba más el tipo de vida que hacen los chicos y mucho menos las actividades de las chicas. Quería ser un hombre.»

«De pequeña estuve yendo al médico mucho tiempo porque me salían una especie de granos en los genitales externos. Para mí era un suplicio.»

Yo siempre les digo que olviden esos episodios y centren todas sus energías en resolver el problema físico, que simplemente es que tienen una entrada vaginal muy estrecha.