

## Cuestionario de Autodiagnóstico para Vaginismo

1. ¿Evitas las relaciones sexuales con penetración debido a temor o dolor?
2. ¿Sientes una tensión involuntaria en la zona pélvica al intentar la penetración?
3. ¿Te resulta difícil o imposible usar tampones o realizar exámenes ginecológicos sin incomodidad?
4. ¿Te preocupa sentir ansiedad antes de un encuentro íntimo?
5. ¿Experimentas incomodidad o dolor al pensar en la penetración?
6. ¿Tus músculos vaginales se contraen involuntariamente durante intentos de penetración?
7. ¿Te cuesta relajarte completamente en la intimidad?
8. ¿Sientes un bloqueo mental o emocional al intentar la penetración?
9. ¿Te genera angustia la idea de tener relaciones sexuales con penetración?
10. ¿Tu pareja ha expresado preocupación o frustración por esta dificultad?
11. ¿Sientes que tu relación de pareja se ve afectada por esta situación?
12. ¿Has intentado técnicas de relajación o ejercicios sin obtener resultados?
13. ¿Has normalizado la sexualidad no penetrativa?
14. ¿Te afecta emocionalmente la idea de no poder tener una vida sexual plena?
15. ¿Has consultado con un médico, y te ha indicado que no hay una causa física para este problema?
16. ¿La anticipación de incomodidad o dolor afecta tu disposición a la intimidad?
17. ¿Sientes que esta situación impacta tu autoestima y confianza en ti misma?
18. ¿Te sientes menos motivada a tener encuentros íntimos por temor al dolor?
19. ¿Te gustaría sentirte más cómoda y relajada durante la intimidad?
20. ¿Cómo piensas que mejoraría tu vida si superaras esta dificultad?

Si tus respuestas reflejan una dificultad o imposibilidad de mantener relaciones sexuales con penetración debido a la contracción involuntaria de la vagina, y descartaste causas físicas con un ginecólog@, es probable que la Terapia Sexual sea lo que necesitas. El vaginismo tiene un componente psico-afectivo importante, y la terapia sexual especializada, puede ayudarte a derribar estas barreras de manera gradual y efectiva para que recuperes tu satisfacción sexual, y la de tu pareja.