

## VAGINISMO

Hola, yo fui paciente de Sexualidad Integral hace algo de tiempo. Recuerdo la primera vez que fuimos mi esposo y yo, teníamos cerca de 10 días de haber regresado de nuestra luna de miel. La verdad es que lo que siempre había soñado que fuera de los mejores días de mi vida, se convirtieron en los peores: mi luna de miel.

Lo que pasó fue que cuando el intentaba penetrarme, yo lloraba de dolor; y no había manera de evitar esto, lo cual llevaba a que los dos nos desesperáramos. Todo esto causo problemas a tal grado que pensamos que si no arreglábamos este asunto la relación no funcionaría; así que cuando llegamos del viaje, mi esposo inmediatamente se puso a buscar ayuda, y así se encontró con Sexualidad Integral.

Agendamos una cita en pareja; el día de dicha cita, recuerdo que el pasó primero; cuando pasé yo fue para que me hicieran unas preguntas; no las recuerdo muy bien, pues cuando estuve con la terapeuta lo único que hice fue llorar sin parar; ella fue muy cálida y me dijo que me tomara el tiempo para terminar de llorar, y que me esperaría hasta que estuviera lista para poder hablar.

Cuando por fin pude hablar, le expliqué sobre el miedo que sentí en mi primera vez, y como al yo venir de una familia conservadora siempre fui criada con el valor de abstenerme de tener relaciones sexuales hasta el día que me casara; le hablé del miedo que tenía al ver la desesperación de mi esposo, el horror de pensar que mi problema no tenía solución, el tener que firmar los papeles de divorcio.

La terapeuta me dijo que íbamos a trabajar en pareja, y que lo primero que me iba a pedir es que no me sintiera presionada para tener sexo, pues era parte del tratamiento; me dijo que mi problema se llamaba Vaginismo, y que es más común de lo que parece; me sorprendí, pues pensaba que era algo que sólo podía estar sucediéndome a mí.

Me contó que es un problema común entre personas que nunca han tenido sexo, y que íbamos en muy buen tiempo, pues hay parejas que llegan a pasar más de 6 o 7 años sin tener relaciones debido a este problema, y por ignorancia, por pena o por el tipo de educación que recibieron no se atrevían a tomar un tratamiento.

Me dijo que la sexualidad no tenía que estar relacionada con el dolor si uno no lo quería. Y que me prometía que no iba a hacer nada para lo que yo no estaba preparada.

Empezamos el tratamiento, y fuimos semana con semana; al inicio me sorprendió que la terapeuta nos suspendiera las actividades sexuales, pero nos dejaba con ejercicios sexuales para hacer en casa; en cada consulta revisábamos algunos aspectos relacionados con mi educación sexual y mi miedo a tener relaciones. En la última semana de terapia, pudo haber una penetración sin dolor, y fue algo

maravilloso; recuerdo que mi esposo y yo estábamos tan felices, que ese día hizo una fiesta en la casa. Gracias de verdad Sexualidad Integral.