

Lunes, 21 de enero 2013

LA VANGUARDIA.com | Destacado

Pilar Pons, fisioterapeuta especialista en fisiología de la mujer

"Hay más mujeres con vaginismo de lo imaginable"

19/01/2013 - 00:00



Foto: Pedro Madueño

VÍCTOR - M. AMELA

Belleza fisiológica

"¡El universo me hizo para esto!", me confía Pilar Pons, y esto consiste en ver a la mujer en su rotunda y luminosa belleza fisiológica. Consiste en ayudar a la mujer a vivir su feminidad completa, a gozar de su gestación y su parto y de dar leche, y a dominar su vientre y su vagina. Pilar Pons sabe qué hay que hacer y cómo hacerlo para dejar atrás disfunciones que pueden ensombrecer una vida, o más de una. Lo hace y lo enseña, desde la clínica Tecnogin (pilarllc@yahoo.com). Con esto, bromas, las justas: me desvela que más mujeres de las que imaginamos penan, alrededor de nosotros, por algo que tiene feliz solución. "Lo arreglo... y ya no vuelven", se alegra.

¿A quién ayuda usted?

A mujeres. Las preparo para pasar un buen embarazo, parto, lactancia y posparto.

¿Qué es lo importante?

¡Que no están enfermas!

¿Eso sienten?

Me llegan desanimadas, angustiadas, sintiéndose feas... ¡Y no!

¿Qué les hace?

Les enseño a respirar bien, a bailar, a reír, a quererse... Salen sintiéndose a gusto, relajadas y felices. ¡Bailamos danza del vientre! Disfrutan la belleza de su cuerpo gestante.

¿Y para el parto?

Toda mujer, si escucha su cuerpo, sabe lo que necesita saber para parir. Y les enseño a dar el pecho a su bebé. Si el bebé es apartado de la madre más de una hora, ¡es fatal!

¿Por qué?

El bebé cae en un sopor de horas, y luego le cuesta mamar. Y la madre pierde el estímulo de producir leche. Se hizo un experimento que demuestra lo instintivo de mamar...

Explíquemelo.

Se deposita al recién nacido en el vientre de la madre: reptar en 40 minutos hasta el pecho, lo busca, lo encuentra y mama. ¡Él solo!

¿Qué ventaja tiene la lactancia natural?

¡Todas! Una, el útero se recupera mejor. Dos, el niño queda inmunizado. Y tres, se establece entre madre e hijo un apego muy vinculante, por la liberación de occitocina, que proporciona gran bienestar. Si no...

¿Hay desapego?

Alguna madre me lo confiesa: "Veo a mi bebé como a un extraño...". ¡No se ha establecido el apego! Si apartas a un cachorro de gato o perro de su madre, no lo reconocerá..., ¿por qué no iba a ser así con nosotros?

¿Y qué aconseja para el posparto?

Fortalecer el suelo pélvico.

¿Qué es el suelo pélvico?

La musculatura que sostiene intestinos, vejiga y matriz. Tras los partos hay que fortalecerla, o la gravedad colaborará a que la matriz baje y baje... hasta llegar a salirse.

¿Por la vagina?

Sí: prolapso, se llama. Y hay más adversidades posibles: una, incontinencia urinaria o fecal, por laxitud de esfínteres; otra, vagina ensanchada, por episiotomía o fórceps...

¿Cómo solventarlo?

¡Trabajando esa musculatura! Me indignan los anuncios de compresas para pérdidas de orina de señoras, como si fuese algo irremediable... ¡Si eso les sucediera a los señores, se solventaría y no existiría ese negocio!

¡A fortalecer esa musculatura, pues!

Las tailandesas lo hacen desde niñas, y sus partos son más fáciles y son mejores amantes... Sus madres les enseñan, a veces colocando un dedo en la vagina y adiestrándolas a apretar, por ejemplo. Aquí, la mujer es muy ignorante de su cuerpo, es muy triste...

¿Fortalece el deporte el suelo pélvico?

No, si implica correr o saltar. Todas la gimnastas o tenistas acaban tratándose...

¿Qué hacer en favor del suelo pélvico?

Primero, ¡ser feliz!

Vale. ¿Algo más?

¡Evitar a toda costa el estreñimiento! Y buenos hábitos: bailar danza del vientre y biodanza, respirar correctamente, hacer abdominales hipopresivas (no las convencionales) y ejercicios perineales y vaginales.

Recete alguno.

Sin corte de respiración, practicar recogimientos de la musculatura ano-vagina-uretra. Y apretar la vagina con conos vaginales.

A algunas mujeres les dará reparo...

¡Basta de bobadas! En mis charlas descubro que hay muchas mujeres con vaginismo, y no lo solventan por vergüenza, ¡y es una pena muy grande, porque tiene solución!

¿Qué es el vaginismo?

Una contractura involuntaria y permanente de la musculatura de la vagina, tan extrema que impide que nada entre, ni siquiera un tampón, ¡y menos una penetración sexual indolora! Ese dolor se llama dispareunia.

No sabía...

Y esas mujeres se lo callan, avergonzadas. ¿Por qué? Y sus parejas, o las dejan o se resignan. ¡Que sepan que hay rehabilitación!

¿Psicológica?

No, física. Hay mujeres que llevan diez años de psicoterapias, ¡y nada! Desconocemos su origen, pero he tratado vaginismos de toda una vida..., y se recuperan en pocas sesiones. "¿Qué habría sido de mí si no llego a encontrarte?", me lloraba de alegría una. "¡Ya soy normal, como las demás mujeres que van por la calle!", me comentaba otra.

¿Por qué no se habla de esto?

Está mal visto: tabú, pudor, vergüenza... ¿Por qué, por qué? ¡Basta! La mujer se siente media mujer, la pareja se frustra... Sé de parejas que llevan así 20 años... Y se dan placer y siguen juntos... ¡pero les falta esto!

¿Y usted soluciona el vaginismo, dice?

Sí, y estoy formando a discípulas... Se trata de relajar a la paciente, darle unos masajes en la zona, y gradualmente la musculatura se distiende: primero un dedo, luego un cono pequeño..., y así hasta el mayor.

¿Y relaciones sexuales completas?

¡Sí! No quiero resignarme a que haya tantas mujeres que no pueden ser madres o mueren sin relaciones sexuales completas por vaginismo. ¡Gracias por dejarme gritarlo!