

SALUD SEXUAL FEMENINA

CONOCE TU CUERPO

Conocer tu cuerpo es el primer paso para gozar de tu sexualidad.

EJERCICIOS

Los ejercicios de suelo pélvico ayudan a tener orgasmos más intensos y placenteros.

CONTRACTURA

Una contractura del suelo pélvico puede provocar dolor o molestias en las relaciones sexuales. El fisioterapeuta dispone de técnicas para mejorar el estado de la musculatura.

CICATRIZ

Si has sufrido una episiotomía o un desgarro en el parto, conviene tratar la cicatriz para evitar molestias durante las relaciones sexuales.

MUSCULATURA

Durante la menopausia podemos sufrir sequedad y rigidez vaginal. Ejercitar la musculatura del suelo pélvico puede mejorar la situación.

SENSIBILIDAD

Realizar ejercicios del suelo pélvico puede ayudarte a mejorar la sensibilidad si tu musculatura está debilitada.

NO AL DOLOR

El dolor en las relaciones sexuales no es normal. Si sientes dolor, consúltalo con el fisioterapeuta.

FISIOTERAPIA

Después de un tratamiento oncológico, la calidad de las relaciones sexuales puede disminuir. La Fisioterapia puede ayudarnos.

DESEO SEXUAL

El estrés y la ansiedad pueden provocar que el deseo sexual disminuya. Los ejercicios de relajación pueden ayudarnos a recuperarlo.

ANORGASMIA

La ausencia de sensibilidad y/o el dolor pueden ser causa de anorgasmia. No te conformes y consulta al fisioterapeuta.