



General | | Actualitzat el 23/05/2022 a les 05:57

El dolor en les relacions sexuals no és normal, tampoc després de ser mare

El dolor en les relacions no és normal. La vagina té memòria.

[inici centrareport] Ni estrips, ni episiotomies ni cicatrius de cesària han d'impedir que sentis plaer en les teves relacions sexuals amb penetració. Sovint **es normalitza el dolor de les relacions** després de la quarantena, es creu que aquest dolor o molèstia és quelcom normal i que ja marxarà.

Segons ens explica la llevadora de l'ALPACC, **Alba Pallisé**, les consultes per dolor o molèstia en relacions fins i tot es troben en consulta amb dones que no han parit. **"No s'hauria de permetre mai"**, assegura.

La **manca d'autoconeixement, d'autoexploració**, el fet de començar a tenir relacions sexuals sense haver-se mirat la vagina a un mirall, sense haver-se tocat per saber quines zones produeixen més plaer, és una de les principals causes d'aquesta normalització i passen més sovint en **relacions coitals** amb persones amb genitals masculins.

Després de la maternitat és un altre d'aquests moments en els quals sovint s'accepta socialment aquesta mena de dolències.

Segons explica Alba Pallisé, **qualsevol dolor ens avisa que alguna cosa no està funcionant bé**. La nostra vagina té memòria, és un sistema muscular que si té una vivència negativa queda com una història. En aquest sentit cap dona hauria de tolerar cap mena de dolor i molèstia.

Si acabes de ser mare i tens una dolència, molèstia a un estrip episiotomia o cicatriu que sàpigues que **des dels ASIR**, les llevadores o bé fisios del sòl pelvià entre altres professionals et poden ajudar.

[ficentrareport]