

## Pilar Pons: «Tenir una bona salut pelviana és essencial per gaudir de la vida diària»

*La fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià lamenta que la societat desconegui que el vaginisme existeix i que no s'expliqui a les facultats de medicina: "No se'n parla tant com caldria; costa donar-ho a conèixer"*



Pilar Pons, fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià | Adrià Costa

Aprovada la nova llei de l'avortament, que incorpora també la baixa laboral per la regla, hi ha algunes qüestions que queden encara abandonades. Són **les dues grans oblidades: el cost dels productes d'higiene menstrual i la salut sexual de les dones**. Sobre aquesta darrera qüestió, fa més de 30 anys que **Pilar Pons** investiga i ajuda dones de totes les edats a superar algunes afeccions com el **vaginisme**.

**Fisioterapeuta** de professió, Pons va iniciar-se amb el tractament del **sòl pelvià** a principis dels 90. S'hi ha especialitzat i n'és una **referent**. Actualment, a més de fer-ne divulgació a les xarxes socials i al podcast *Dando voz al vaginisme*, ofereix **teràpia** col·lectiva i individual en format virtual, així com sessions presencials al centre I dona de Barcelona.

### - Què fa Pilar Pons?

- Estar al costat de les dones. He estat durant molts anys al costat de dones en diferents moments de les seves etapes de la vida: preparació al part, postpart, alletament, sòl pelvià,

menopausa...

## - Per què ajuda?

- En un moment donat vaig veure que feia falta, hi havia una mancança. Igual com amb l'alletament matern vaig ser de les pioneres i vaig crear a Catalunya la Lliga de la Llet, veient que les dones necessitaven ajuda per donar el pit. Després vaig veure que, quan una dona tenia vaginisme, només se l'enviava al psicòleg perquè es pensava que era una cosa mental. Quan vaig començar a veure que físicament se'n sortien, ens en sortíem tots plegats, vaig fer el clic. "Abans de morir-me vull... que això quedi ben clar".

## - Només dones?

- Havia fet homes abans, però actualment estic molt centrada en el tema del vaginisme.



*Pilar Pons: "El vaginisme és la impossibilitat de penetració vaginal". Foto: Adrià Costa*

## - Com definim vaginisme?

- És la impossibilitat de penetració vaginal. No es poden posar un tampó, no es poden fer revisions ginecològiques, no poden tenir sexe amb penetració... Aquest seria el grau màxim, el vaginisme primari que ha impedit que mai pugui fer res. També tenim el vaginisme secundari, són aquelles dones que mai han tingut cap problema, però en un moment donat té dolor i gairebé impossibilitat. Jo sempre dic que primer de tot han de lluitar, més enllà de per ser lliures, per fer-se una revisió ginecològica, això és importantíssim. Després ja vindria si vols tenir sexe, si vols ser mare, etcètera. El vaginisme no és una qüestió mental, sinó que és física i es pot solucionar.

## - Aquestes disfuncions no tenen res a veure amb la psicologia?

- No et dic que no pugui tenir un vincle algú que hagi patit abusos, per exemple. Però el 99,99% de les dones que tinc a la consulta no han patit mai abusos. Una altra cosa és que tinguin una fòbia, és a dir, una fòbia al sexe, com pot ser una fòbia a anar en avió o a entrar en un ascensor. Quan es té una fòbia cap al propi cos sí que es necessita un psicòleg.

*"El 99,99% de les dones que tinc a la consulta no han patit mai abusos. Una altra cosa és que tinguin una fòbia, és a dir, una fòbia al sexe"*

**- Un motiu pel qual és tan important tenir una bona salut pelviana?**

- Poder-se fer revisions ginecològiques. Però també és essencial per poder gaudir de la teva vida diària, de tenir un confort vaginal i de tenir confort en general.

**- És correcte el concepte "disfunció sexual" per definir el vaginisme?**

- Sempre s'ha catalogat millor com una afecció. Pot ser puntual i és totalment reversible. Quan hi ha dones que em diuen "ja m'he curat, això pot tornar?", la meva resposta és que, si torna, ja tenen les eines per solucionar-ho.

[noticiadiari]2/234464[/noticiadiari]

**- Per què no s'explica que això existeix?**

- Aquí tenim el drama. Encara no se'n parla tant com s'hauria. Tot i que hi ha hagut canvi des que jo vaig començar i la gent comença a saber què és el vaginisme, però costa donar-ho a conèixer. Fa uns dies una noia que estudia medicina em va explicar que a l'assignatura de ginecologia no els han parlat del vaginisme.



Pilar Pons: "El vaginisme se segueix considerant com una qüestió molt psicològica". Foto: Adrià Costa

- **Ostres, si els metges no ho saben...**

- Encara es continua considerant com una cosa molt psicològica, molt mental de la dona...

- **Quina funció hauria de tenir un sexòleg que fa xerrades d'educació sexual?**

- El sexòleg ajuda moltíssim, molt més que el psicòleg. Apropa la dona al seu cos, que es toqui, que s'investigui, que es miri amb un mirall. De tota manera, la societat necessita parlar més d'aquest tema, que ha estat molt tabú. Les dones no ho expliquen a les amigues o a les famílies per vergonya. Avui en dia ha canviat una mica, però cal que les nenes ho coneguin. Si tens una filla, què li diràs perquè s'aproximi a vaginisme, que el pugui identificar almenys? Mira't, toca't.

- **Potser no ho han de saber només les noies...**

- I tant, i tant. No només les noies han de conèixer el vaginisme. De fet, molts nois comencen a saber-ho, sempre perquè han conegut algú que ho pateix, però la idea seria que des de la pubertat tothom sàpiga que pot passar. Les noies han de tenir clar què és la seva vulva, la seva vagina, i potser que s'han de fer massatges, primer per posar-se un tampó i després per tot el que hagi de venir.

***"El vaginisme es continua considerant com una cosa molt psicològica, molt mental de la dona"***

## - Qui pot patir vaginisme?

- El pot patir qualsevol dona o noia. Al principi vaig buscar perfils, podien ser noies que havien estat educades molt religiosament, per exemple, però a poc a poc em vaig adonar que no, no hi havia relació, no vaig trobar cap perfil definitiu. El vaginisme secundari el pot patir una dona després del part, algú que hagi tingut candidiasi repetitiva, quan s'està amb tractament oncològic, després d'alguna operació...

## - No hi ha límit d'edats?

- No, no hi ha una franja d'edat en què es pugui patir el vaginisme. De fet, el primari el pot patir una adolescent, però a la menopausa també es pot patir per la davallada hormonal. Aquest vaginisme secundari, però, és molt ràpid de tractar i normalment amb tres o quatre sessions i una mica de treball a casa ho poden arreglar.



*Pilar Pons, a la clínica Idona amb alguns dels aparells que utilitza per tractar el vaginisme. Foto: Adrià Costa*

## - Quins mètodes tenim per tractar el vaginisme?

- El ritual sempre és el mateix. Hidratació, tant externa com interna; dessensibilització, és a dir, treure l'estranyesa que es té quan es fa el massatge a l'entrada de la vagina; dilatació, es fa amb dilatadors i de manera progressiva, i utilitzar la vibració com una mesura per descontracturar i ajudar a la dilatació.

## - A més del vaginisme, hi ha altres disfuncions sexuals que poden afectar les dones i impedir un correcte desenvolupament?

- Hi ha un tema bastant conegut que és la falta d'orgasme, l'anorgàsmia. Això es tracta de manera estupenda amb el sexòleg, però jo sempre recomano primer fer una exploració física, que la musculatura i la pell estiguin bé, etc. Després ja es pot passar a fer tot el que proposa el sexòleg per poder tenir un orgasme. És clau saber si tens un bon confort vaginal per després poder accedir a tot l'altre. El vaginisme i l'anorgàsmia són els dos més comuns.

***"És molt millor explicar-ho que no explicar-ho, perquè et treus un gran pes de sobre i comences a normalitzar-ho"***

**- Què sent quan una pacient recupera la seva salut pelviana?**

- Súper gratificada. És una felicitat interna increïble. Com que jo poso molt de la meva part emocional durant les sessions, estic molt feliç quan algú em diu que ho ha aconseguit. És molt *xulo* de rebre. Pensar que aquella noia que estava tan desesperada, amb tan poc temps ha solucionat una part tan important de la seva vida, et dispara l'adrenalina.

**- Què diria a la societat sobre el vaginisme?**

- Cal donar a conèixer el vaginisme perquè és un tema important i es pot tenir al voltant més proper. Conèixer què és i per què passa. És curiós perquè moltes noies m'han dit que quan ho han explicat a les seves amigues no se senten acompanyades perquè les amigues no les entenen. I passa el mateix, sovint, amb els pares. "Que rara ets, relaxa't", els diuen. Indistintament d'això, jo sempre dic que és molt millor explicar-ho que no explicar-ho, perquè et treus un gran pes de sobre i comences a normalitzar-ho.