

# GUÍA DE PROFESIONALES Y RECURSOS DE CONFIANZA

Aunque este libro ofrece un programa de autotratamiento integral, creo firmemente que la mejor manera de tratar el dolor durante la relación sexual es involucrar a un equipo de profesionales expertos y competentes que te apoyen. Además, una evaluación inicial por un médico (para descartar un origen médico del dolor), y una consulta con un fisioterapeuta son muy recomendables (y pueden ser necesarios) antes de comenzar éste o cualquier otro programa o ejercicio de autotratamiento.

Recomiendo que obtengas los servicios de un médico titulado y un fisioterapeuta especializado en la salud de la mujer, con un historial de éxito en el tratamiento del dolor durante el coito para apoyarte en tu camino hacia la curación. También insto en que busques ayuda de un psicólogo o un terapeuta sexual que esté autorizado/con licencia, si tienes problemas emocionales relacionados con la sexualidad o la intimidad en cualquier momento a lo largo de este programa.

Idealmente, serás capaz de localizar estos servicios en tu zona; pero ya que también puede no ser el caso, te voy a dar mi lista de contactos de profesionales de confianza. Estos médicos, terapeutas y consejeros están disponibles para consultar y tratar a los pacientes en todo el mundo. Algunos están disponibles a través del teléfono y sesiones de Skype y todos ellos ofrecen consultas y tratamientos a través de citas en sus consultas si puedes ir en persona. Cada uno de ellos está bien formado en cuestiones de dolor pélvico y tiene un historial de éxito en el tratamiento de mujeres que sufren dolor durante el coito y/o problemas emocionales y de intimidad, que pueden desarrollarse como resultado de los mismos. Si no puedes localizar a un profesional cualificado en tu zona, y no te sientes apoyada por tus médicos actuales, no dudes en ponerte en contacto con ellos; mirar mi web, FusionWellnessPT.com, para cualquier actualización en lista actual.

## ***Médicos/Enfermeras Facultativos:***

- Dr. Andrew Cook, MD (VitalHealth.com) – Los Gatos, CA
- Dr. Brian Fenmore, MD (BrianFenmoreMD.com) – Tarzana, CA
- Dr. Andrew Goldstein, MD (cvvd.org) – New York, NY, and Washington, DC
- Dr. Irwin Goldstein, MD (SanDiegoSexualMedicine.com) – San Diego, CA
- Tamara Grisales, MD (uclahealth.org) - Los Angeles, CA
- Dr. Kerri Parks, MD (AngelesCrestWomensCare.com) – Los Angeles, CA
- Pamela Payne, NP (AlessandroObGyn.com) – Los Angeles, CA
- Christopher Tarnay, MD (uclahealth.org) – Los Angeles

## ***Fisioterapeutas (Estados Unidos):***

- Heather Jeffcoat, DPT (FusionWellnessPT.com) – Los Angeles, CA

- Jennifer Briggs, DPT (JenniferBriggsDPT.com) – Newark, DE
- Holly Herman, DPT (HollyHerman.com) – Cambridge, MA
- Stacey Futterman MPT, WCS, BCB-PMD (5pointpt.com) – New York, NY
- Tracy Sher, MPT, CSCS (sherpelvic.com) – Orlando, FL
- Amy Stein, PT & Associates (BeyondBasicsPhysicalTherapy.com) – New York, NY
- Erin Thibodeaux, DPT (Stretch-Atlanta.com) – Atlanta, GA
- Kathe Wallace, PT (KatheWallace.com) – Seattle, WA

### ***Terapeutas Sexuales/Consejeros:***

- Penner & Associates (PassionateCommitment.com) – Los Angeles, CA

### ***Farmacias:***

- Farmacia De Compuestos De Expertos (ExpertPharmacy.org) – Envío disponible en EEUU

### ***Recursos Adicionales:***

- Sociedad Internacional De Dolor Pélvico (PelvicPain.org)
- Asociación Nacional De Vulvodinia (nva.org)

### ***Lectura Adicional Recomendada (Sólo en inglés):***

Penner, Clifford L., Ph.D, and Penner, Joyce J., RN, MN. *Restoring The Pleasure: Complete Step-by-Step Programs to Help Couples Overcome the Most Common Sexual Barriers*, Second Ed. Nashville, TN: W Publishing Group, 2014.

Wise, David, Ph.D. *A Headache In The Pelvis: A New Understanding and Treatment for Chronic Pelvic Pain Syndromes*, Fifth Ed. Occidental, CA: National Center For Pelvic Pain Research, 2011.