



**CAMFiC**  
societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

# III Jornada CAMFiC amb motiu del Dia Mundial contra el Dolor. Sexe, dolor i rumba

DOLOR | PLAER: ENEMIES TO LOVERS

Myriam Ribes

Ginecòloga, sexòloga i escriptora

Barcelona, 17 d'octubre de 2024



“El secreto del éxito es aprender a usar el dolor y el placer en lugar de que el dolor y el placer te usen a ti. Si lo haces, estás en control de tu vida. Si no lo haces, la vida te controla a ti.”

TONY ROBBINS

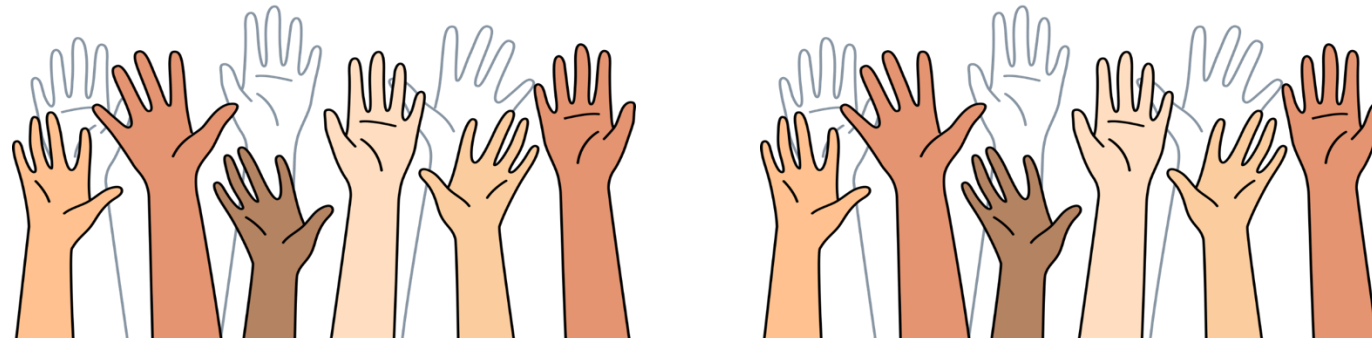
# ENEMIES TO LOVERS







# DOLOR O PLACER



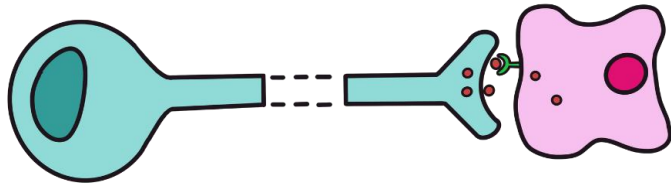




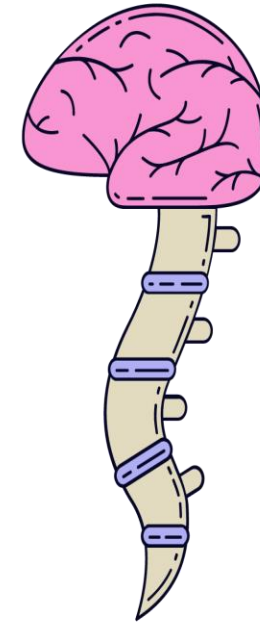


# Sistema nervioso periférico

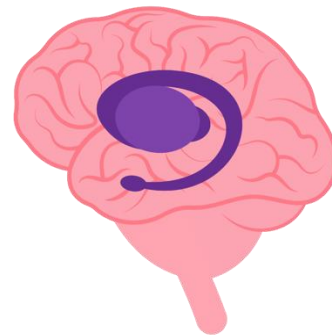
Receptores sensitivos



Vías espinotalámicas y cortex



Sistema límbico  
amígdala, hipocampo



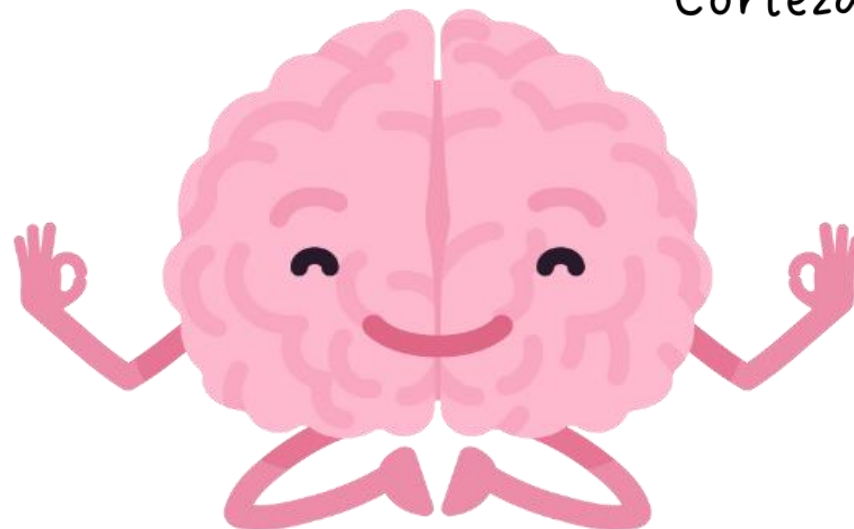
## Neuromodulació

serotonina, endorfina, dopamina

## Sistema de recompensa

Dopamina, ATC y núcleo accumbens

Corteza prefrontal y amígdala



**SENSITIVO**

**COGNITIVO**

**EMOCIONAL**

**MEMORIA**



Runner's high

Xtrem pleasure

D/P sensorial

Montañas rusas

H. hedónica



Endorfinas

Neuroplasticidad

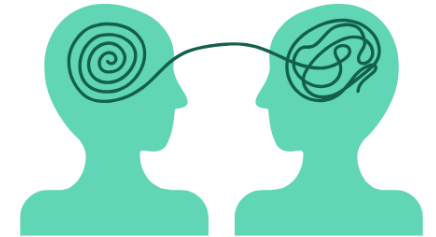
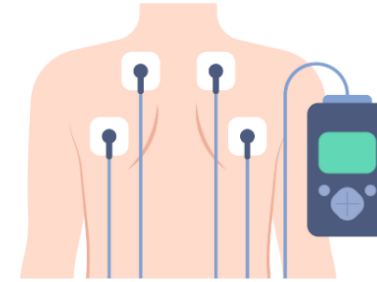
Recompensa





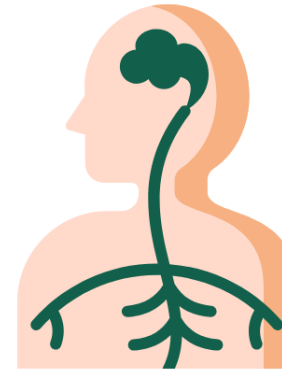
## NEUROPLASTICIDAD

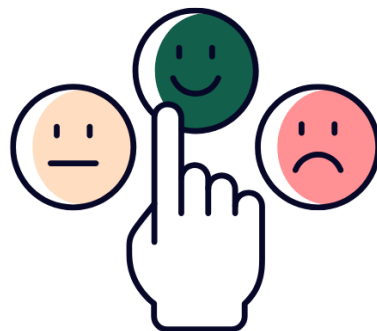
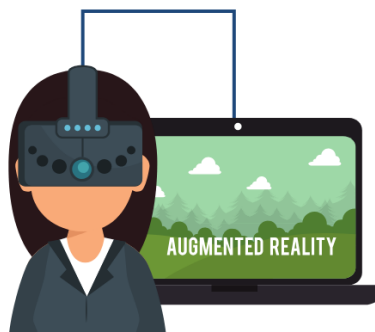
T. reentrenamiento del dolor  
Neuromodulación con estimulación  
transcraneal  
Estimulación del nervio vago



## MODULACIÓN SENSORIAL

Estimulación eléctrica transcutánea  
Estimulación médula espinal  
Terapias con realidad virtual





## TERAPIAS COGNITIVAS

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

Terapias basadas en mindfulness

## OTRAS

Hipnoterapia

Terapia basada en el placer

Actividades de flujo (flow states)

Terapia a través de la música

Terapia con realidad aumentada

# ENEMIES TO LOVERS







# MOLTES GRÀCIES

[myriamribes.com](http://myriamribes.com)



[myriam.ribes@hgmo.es](mailto:myriam.ribes@hgmo.es)

[@myriamribes](https://www.instagram.com/myriamribes)