

واژینیسموس چیست و راه درمان آن چگونه است؟

تاریخ بروزسانی: ۴ مرداد ۱۴۰۱

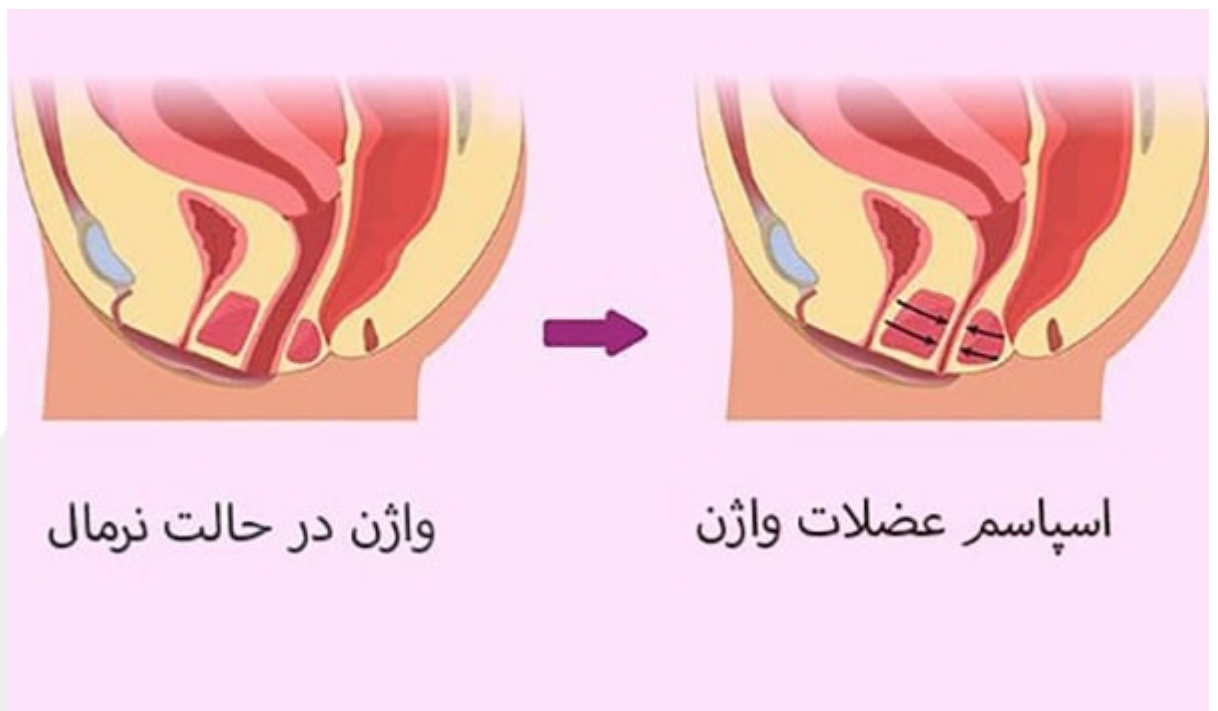
واژینیسموس که در دسته اختلالات درد تناسلی - لگنی (GPPPD) طبقه بندی میشود، باعث میشود که عضلات کف لگن زنان در تلاش برای نفوذ به واژن منقبض شده و واژن را باریکتر و سفت تر کند. این اسپاسم های عضلانی غیرارادی هستند و زنان مبتلا به واژینیسموس اغلب با هر نوع نفوذ واژن مانند مقاربت واژینال، قرار دادن تامپون و معاینات زنان مشکل دارند. دخول، در صورت امکان، معمولاً بسیار دردناک است و باعث اضطراب شدید میشود. برای برخی از زنان، مقاربت غیرممکن است. زنان مبتلا به واژینیسموس همچنان میتوانند از نظر جنسی تحریک شوند و از بسیاری فعالیت های جنسی بدون دخول مانند رابطه جنسی دهانی لذت می برند.

با این حال، واژینیسموس میتواند برای زوجهایی که میخواهند رابطه جنسی واژینال داشته باشند، مشکل ساز باشد. این وضعیت به خوبی شناخته شده نیست و بروز آن در فرهنگهای مختلف، متفاوت است. بسیاری از زنان نمیتوانند دلیل بروز اسپاسم را توضیح دهند. آنها ممکن است احساس اضطراب کنند، در حالی که همسر آنها ممکن است احساس گیجی یا طرد شدن کند. راه درمان واژینیسموس چیست؟ در این مقاله انواع واژینیسموس و علت ابتلا به آنرا بررسی خواهیم کرد. همچنین به درمان قطعی واژینیسموس، درمان خانگی و تمرینات کگل برای درمان این اختلال خواهیم پرداخت. از آنجا که واژینیسموس یکی از مشکلات شایع زنان است، پس از خواندن کامل این مقاله اگر مشکلاتتان با تمرینات برطرف نشد، شما میتوانید با مرکز مشاوره مکث برای درمان سریع واژینیسموس تماس حاصل کنید.

سلامت جنسی و باروری، رکن اصلی توسعه اجتماعی و اقتصادی ملتها و جوامع و جزء کلیدی یک جامعه برخوردار از تساوی و عدالت است. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، دو واژه سلامت باروری و سلامت جنسی در بسیاری از موارد هم پوشانی داشته و هدف آنها، علاوه بر عملکرد سالم انسانها در زمینه مسائل فیزیولوژیکی مانند بارداری و فرزندآوری، کاهش عوارض حاصل از اختلال عملکرد جنسی و باروری نیز میباشد.

هدف دیگر بهداشت باروری و جنسی، قادر ساختن جوانان و همه افراد در سنین باروری به داشتن یک رابطه جنسی بی خطر و رضایت بخش است. به دنبال ازدواج، معمولاً در جوامع سنتی انتظار میرود زوجین برای برقراری فعالیت جنسی و دخول اقدام کنند. هدف سنتی از این عمل، رسیدن به ارگاسم دو طرفه است. اما عوامل مختلفی از جمله استرس، اختلال هیجانی یا ناآگاهی از کارکرد و فیزیولوژی میتواند بر عملکرد جنسی تأثیر منفی داشته باشد. شاید برخی از افراد، مسائل جنسی را یکی از مهمترین قسمتهای زندگی مشترک بدانند. کیفیت برقراری تماس جنسی میتواند باعث رضایت افراد از زندگی شده و تمایلات عاطفی و احساسی را نیز برانگیزد. زمانی که شخص از برقراری رابطه جنسی لذت نبرد، ممکن است دیگر مسائل زندگی را نیز تحت تأثیر قرار داده و تغییر رفتارهای اجتماعی و شخصی او مشهود باشد.

injamax.com



واژن در حالت نرمال

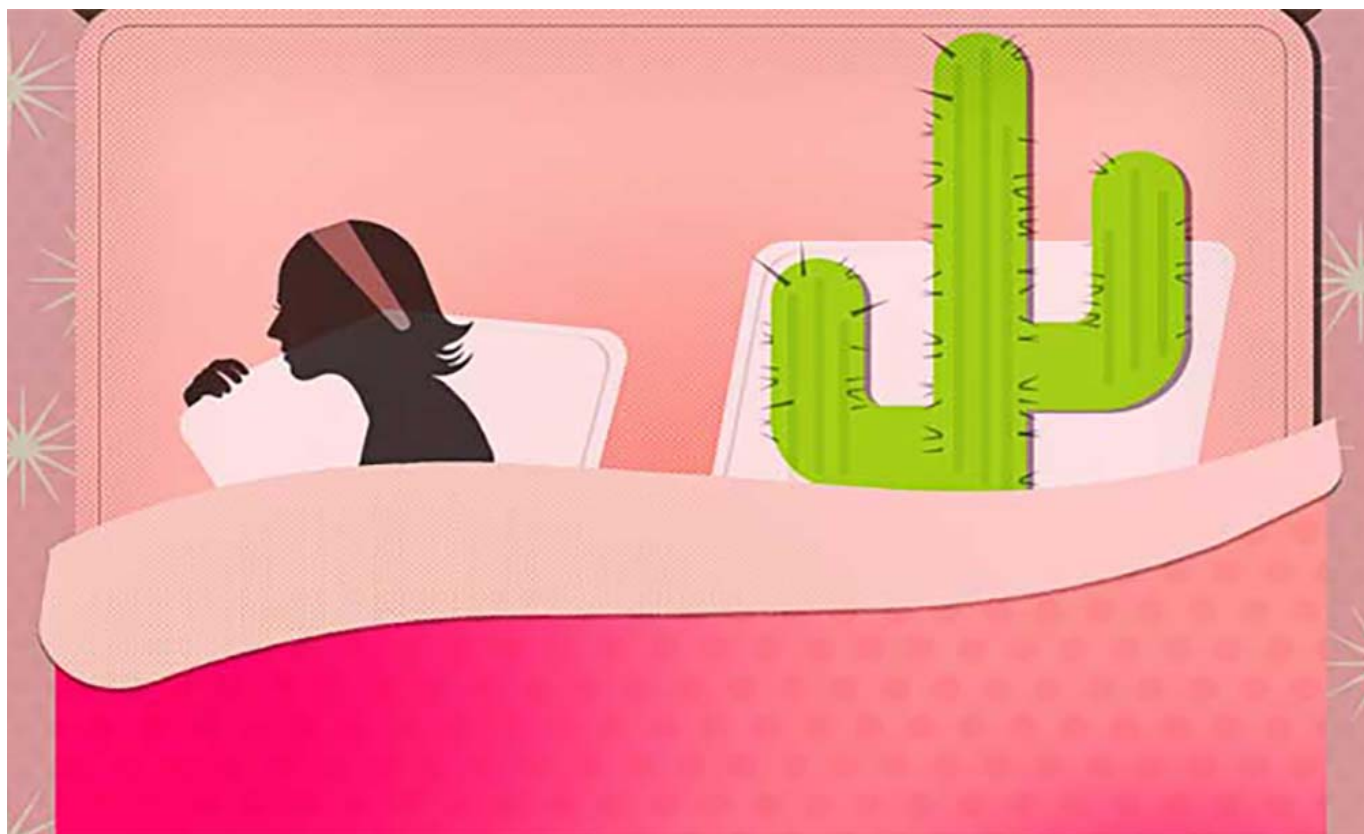
اسپاسم عضلات واژن

واژینیسموس یا مقاربت دردناک در زنان

یکی از مشکلاتی که میتواند برای خانم ها در برقراری روابط جنسی بوجود آید، واژینیسموس است. واژینیسموس یک اختلال جنسی شایع از دسته اختلالات تناسلی لگنی و یا دخولی دردناک است که در آن، انقباض غیرارادی عضله های یک سوم خارجی واژن، مانع از مقاربت میشود. در واقع واژینیسموس، اسپاسم غیر ارادی، مداوم و مکرر عضلات کف لگن بدلیل ترس یا چنندش که در عمل نزدیکی و دخول آلت بوجود می آید، تعریف میشود. اسپاسم عضلات اطراف و داخل مهبل خانمها را نیز واژینیسموس گویند. این امر میتواند با توجه به میزان درگیری خانمها با این مشکل، شدت بیشتری نیز پیدا کرده و مانع از برقراری رابطه جنسی شود.

زمانی که یک خانم به این مشکل مبتلا میشود، هرگونه دخول به واژن برای او دردناک خواهد بود. این مورد میتواند حتی در صورت نزدیک شدن انگشت به واژن، ترس را برای خانمها به همراه داشته باشد. اگر چه بعضی از زنان فقط در خلال مقاربت، واژینیسموس دارند، این انقباض غیرارادی ممکن است در خلال معاینه دستگاه تناسلی، مانع ورود اسپکولوم به واژن شود. زنی که از واژینیسموس رنج می برد، ممکن است بطور خود آگاه، خواهان داشتن مقاربت باشد. اما بصورت ناخودآگاه با ترس، از این امر جلوگیری میکند. همین ترس باعث میشود که خانم ها از رابطه جنسی، هیچ لذتی نبرند. چون گمان میکنند که بعد از عشق بازی های اولیه، قرار است دخولی به واژن آنها صورت پذیرد.

خانمی که دچار واژینیسموس شده است، بطور غیرارادی در هنگام مقاربت و نزدیکی، پاهای خود را محکم میبندد و اجازه نزدیک شدن به واژن خود را نمیدهد. همین امر سبب میشود تا با عشق بازی دیگر قسمتهای بدن نیز به هیچ وجه تحریک نشود. واژینیسموس حاصل منقبض شدن غیرارادی عضلات کف لگن است و خود فرد هیچ نقشی در بروز آن ندارد. بنابراین سبب میشود تا انجام آزمایشات پزشکی نیز بر روی این افراد با مشکلات زیادی روبرو باشد. هر چه شدت واژینیسموس بیشتر باشد، ممکن است اضطراب و استرس بیشتری به فرد وارد شود. زمانی که یک خانم متوجه شود همسر او از مقاربت لذتی نمیبرد، ممکن است دچار مشکلات روحی و روانی عدیده ای شود.



انواع واژینیسموس

دو نوع اصلی واژینیسموس وجود دارد.

اولیه

این زمانی است که یک زن هر بار که چیزی وارد واژن خود میشود، از جمله آلت تناسلی (که به آن رابطه جنسی نفوذی میگویند) درد می کشد یا زمانی که هرگز نمیتواند چیزی را وارد واژن خود کند. به آن واژینیسموس مادام العمر نیز میگویند.

ثانوی

این زمانی است که یک زن قبلاً بدون درد رابطه جنسی داشته است، اما بعد از آن دشوار یا غیرممکن میشود. به آن واژینیسموس اکتسابی نیز میگویند.

علائم واژینیسموس

رابطه جنسی دردناک (دیسپارونی) اغلب اولین علامت واژینیسموس است. درد فقط با دخول اتفاق میافتد و معمولاً پس از خروج از بین میرود، اما نه همیشه. برخی از زنان آنرا به عنوان سوزش یا احساسی مانند برخورد آلت تناسلی با دیوار توصیف میکنند. بسیاری از زنانی که مبتلا به واژینیسموس هستند، هنگام گذاشتن تامپون یا معاینه لگن در مطب نیز احساس ناراحتی میکنند.

سایر علائم واژینیسموس عبارتند از:

- به هیچ وجه قادر به داشتن رابطه جنسی دخول یا قرار دادن تامپون نیستید
- ترس از درد یا رابطه جنسی
- از دست دادن میل جنسی

این علائم غیرارادی هستند، به این معنی که یک زن نمیتواند بدون درمان آنها را کنترل کند.



Vaginismus

علل واژینیسموس

پزشکان دقیقاً نمیدانند که چرا واژینیسموس اتفاق میافتد. معمولاً با اضطراب یا ترس از داشتن رابطه جنسی مرتبط است. اما همیشه مشخص نیست که کدام یک اول اتفاق میافتد، واژینیسموس یا اضطراب. برخی از زنان در همه شرایط مبتلا به واژینیسموس هستند، دیگران فقط در موارد خاص آنها دارند. یا ممکن است آنها با آمیزش جنسی داشته باشند اما نه با تامپون یا در طول معاینات پزشکی. سایر مشکلات سلامتی مانند عفونت و خشکی نیز میتواند باعث مقاربت دردناک شود. مهم است که به پزشک مراجعه کنید تا بفهمید علت آن چیست. واژینیسموس وضعیتی است که میتواند بدلیل استرس های فیزیکی، استرس های عاطفی یا هر دو رخ دهد. میتواند قابل پیش بینی باشد، به این معنی که این مسئله اتفاق می افتد زیرا فرد انتظار دارد که اتفاق بیفتد.

محرك های عاطفی عبارتند از:

- ترس، به عنوان مثال، از درد یا بارداری
- اضطراب در مورد عملکرد یا بدلیل احساس گناه
- مشکلات رابطه، به عنوان مثال، داشتن یک شریک متجاوز یا احساس آسیب پذیری
- رویدادهای آسیبزای زندگی، از جمله تجاوز جنسی یا سابقه سوء استفاده

- تجربیات دوران کودکی، مانند قرار گرفتن در معرض تصاویر جنسی یا به تصویر کشیدن رابطه جنسی در دوران رشد

محرك های فیزیکی شامل:

- عفونت، مانند عفونت دستگاه ادراری (UTI) یا عفونت قارچی
 - شرایط سلامتی، مانند سرطان یا لیکن اسکروزیس
 - زایمان
 - یائسگی
 - جراحی لگن
 - پیش بازی ناکافی
 - روانکاری ناکافی واژن
 - عوارض جانبی دارو
- مشکلات جنسی میتوانند بر افراد از هر جنسی تأثیر بگذارند. فرد نباید خود را سرزنش کند یا احساس شرم کند. در بیشتر موارد، درمان میتواند بسیار کمک کننده باشد.

واژینیسموس چگونه درمان میشود؟

طیف وسیعی از گزینه های درمانی برای واژینیسموس وجود دارد. به دکتری مراجعه کنید که بتوانید آشکارا و بدون ترس با او صحبت کنید. پزشک شما معمولاً سعی میکند هر گونه شرایط فیزیکی زمینه ای را که ممکن است به واژینیسموس کمک کند، تشخیص و بهبود بخشد. پزشک شما همچنین ممکن است شما را به سایر متخصصان سلامت مانند فیزیوتراپیست، روانشناس یا سکس تراپیست ارجاع دهد. زنان مبتلا به واژینیسموس میتوانند تمریناتی را در خانه انجام دهند تا کنترل و شل کردن عضلات اطراف واژن خود را یاد بگیرند. این کار حساسیت زدایی پیشرونده نامیده میشود. ابتدا، تمرینات کگل را با فشردن همان عضلاتی که برای متوقف کردن جریان در هنگام ادرار کردن استفاده میکنید، انجام دهید:

- عضلات را منقبض کنید.
- آنها را برای ۲ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- عضلات را شل کنید.

هر بار حدود ۲۰ کگل انجام دهید. میتوانید هر چند بار در روز آنها را انجام دهید.

پس از چند روز، در حین انجام تمرینات، یک انگشت را تا حدود اولین مفصل بند انگشتی، داخل واژن قرار دهید. ممکن است لازم باشد ابتدا ناخن های خود را کوتاه کنید و از ژله روان کننده استفاده کنید. یا تمرینات را در وان حمام انجام دهید، جایی که آب یک روان کننده طبیعی است. با یک انگشت شروع کنید و به سه انگشت برسائید. احساس خواهید کرد که عضلات واژن در اطراف انگشت شما فشرده میشوند. اگر راحت نیستید، بلافاصله میتوانید انگشت خود را بیرون بیاورید. برای زنانی که واژینیسموس آنها با ترس یا اضطراب مرتبط است، درمان اغلب کمک میکند.



مراقبت از خود

تعدادی از تکنیک های خودمراقبتی میتوانند به درمان واژینیسموس کمک کنند. بدن خود را بشناسید. کمی برای خودتان وقت بگذارید تا بدنتان را بررسی کنید و ببینید چه چیزی برای شما خوب است. مطمئن شوید که آرام هستید. قبل از اینکه بخواهید به خودتان نفوذ کنید، به آنچه در داخل و اطراف قسمت بیرونی واژن (فرج) خود احساس میکنید عادت کنید. هنگامی که با آنراحت و آرام شدید، سعی کنید انگشت خود را به آرامی داخل واژن خود وارد کنید. ممکن است روزها یا هفته ها طول بکشد تا به مرحله ای برسید که به اندازه کافی برای انجام این کار احساس راحتی کنید. هنگامی که توانستید این کار را انجام دهید، اطراف واژن خود را با انگشت خود احساس کنید و به آرامی به داخل واژن فشار دهید.

ممکن است بخواهید به جای آن یک تامپون روغن کاری شده قرار دهید. از همین روش استفاده کنید و قبل از وارد کردن هر چیزی مطمئن شوید که آرام هستید. اگر شریک جنسی دارید، میتوانید از او بخواهید که به آرامی اندام تناسلی شما را لمس کند تا به آن عادت کنید. وقتی به مرحله ای رسیدید که میخواهید رابطه جنسی را امتحان کنید، کارها را به آرامی پیش برده و در هیچ کاری عجله نکنید. اگر این روشها کمکی نکرد، با یک مشاور جنسی یا سکستراپیست تماس بگیرید. اگر درد دارید، در مورد داروهایی که میتوانید مصرف کنید راهنمایی بگیرید.

واژینیسموس یک وضعیت دردناک است که در آن فرد نمیتواند نفوذ به واژن را تحمل کند. این مسئله بدلیل سفت شدن عضلات کف لگن رخ میدهد. امکان درمان واژینیسموس وجود دارد. با این حال، درمان به علت زمینه ای بستگی دارد که ممکن است جسمی، روانی یا ترکیبی از هر دو باشد. هر چه علت پیچیده تر یا علائم شدیدتر باشند، درمان ممکن است بیشتر طول بکشد. بطور معمول، درمان شامل تشخیص و مدیریت هر گونه مشکل فیزیکی اساسی، انجام درمان روانشناختی، انجام تمرینات لگنی و استفاده از گشادکننده های واژن برای بهبود تدریجی تحمل دخول است.