

Wulwodynia, czyli przewlekły ból narządów płciowych

z Sally Turner oraz Sabine Tyrvairen, założycielkami Brytyjskiej organizacji Women4Real, pomagającej kobietom zmagającym się z wulwodynią - tajemniczą i intymną dolegliwością, rozmawia Alexandra Wesołowska.



Fot. Jaga Nowakowska

Sabine Tyrvairen podczas Kongresu "Kobieta i Mężczyzna. Zdrowie reprodukcyjne i seksualne"

Wulwodynia to jedna z bardziej krępujących intymnych dolegliwości kobiecych, objawiająca się chronicznym bólem sromu, który ogranicza nie tylko pożycie seksualne kobiet, ale również ich aktywność fizyczną, czy nawet czynności dnia codziennego, jak np. siedzenie na krześle... Dla wielu kobiet jest to na tyle wstydliva przypadłość, że nie są w stanie powiedzieć o niej swoim bliskim, czy lekarzowi. Wielu medyków o istnieniu tej choroby nie ma pojęcia, przez co mylnie diagnozuje pacjentki i leczy je na zupełnie inne schorzenia. W Wielkiej Brytanii, by zapobiegać tego typu incydentom, założono organizację Women4Real, której celem jest pomoc kobietom z symptomem chronicznego bólu narządów płciowych oraz zwiększanie świadomości społeczeństwa i lekarzy nt. tej wstydlivej i jeszcze mało rozpoznawalnej choroby jaką jest wulwodynia.

Czym dokładnie jest Women4Real?

Women4Real łączy doświadczenie i wiedzę dwóch dy-

namicznych kobiet, Sally Turner (pisarka i konsultantka mediowa) oraz Sabine Tyrvairen (psycholog zdrowia klinicznego oraz trenerka efektywności). Prowadzimy innowacyjne doradztwo zdrowia. W ramach swojej działalności staramy się informować o tym, jak ważne jest zdrowie, seksualność i dobre samopoczucie kobiet. Głównym celem naszej organizacji jest wzrost świadomości oraz zmiana podejścia systemu ochrony zdrowia do seksualności kobiet. Staramy się ograniczyć powszechne uczucie piętna, izolacji i frustracji towarzyszące kobietom z tego typu problemami. Nasze cele realizujemy poprzez szeroki zakres działań, w tym emisję filmików podejmujących temat, prowadzenie webinarów dla profesjonalistów i pacjentów, kursów internetowych, zabieranie głosu podczas wystąpień publicznych i przy innych projektach multimedialnych.

Wulwodynia to przede wszystkim ból podczas penetracji seksualnej. Powiedzcie mi proszę jaka jest różnica między tzw. normalnym seksem, a tym bolącym, nie sprawiającym przyjemności?

Kiedy mówimy o „bolesnym seksie”, mówimy o aktywności seksualnej, która powoduje ból, pieczenie, ogólny dyskomfort w wyniku problemów zdrowotnych m.in. takich jak wulwodynia, pochwica, przewlekłe pleśniawki, liszaj twardzinowy lub, w niektórych przypadkach ból miednicy i infekcje pęcherza. Popularność książki „Pięćdziesiąt Twarzy Greya” wprowadziła do głównego nurtu ten figlarny rodzaj bólu towarzyszący współżyciu, ale gdy odczuwa się ból, którego nie chce się odczuwać, to może mieć niszczący wpływ na poczucie własnej wartości, na relacje z bliskimi i codzienne funkcjonowanie. Satysfakcjonujące życie seksualne jest podstawowym prawem człowieka i powinno być dostępne dla wszystkich! Nie powinniśmy przy tym odczuwać niepożądanego bólu.

W porównaniu do innych problemów, wulwodynia i inne intymne choroby kobiece wydają się być błaha. Czy tego typu dolegliwości mogą mieć wpływ na jakość życia człowieka?

Przewlekły ból narządów płciowych może mieć destrukcyjny wpływ na życie kobiet, ich partnerów i całe otoczenie. Ból występuje na różnych płaszczyznach:

emocjonalnej, fizycznej, psychicznej... jest zupełnie niezrozumiały dla osób, które go nie doświadczyły. Uczucie izolacji, zawstydzenia, są często skrywane przez lata. Kobiety czują się uwięzione i napiętnowane przez ich niezdolność do funkcjonowania jako normalne kobiety. Nienawidzą siebie za to! Bóle uniemożliwiają im prowadzenie aktywnego trybu życia, np. pływania, jazdy na rowerze, noszenia obcisłych spodni, już nie wspominając o stosunku płciowym. Poprzez takie ograniczenia kobiety często popadają w depresję, tracą pracę i cierpią na niską samoocenę. Ich partnerzy natomiast, mogą czuć się niedowartościowani, niepotrzebni, a nawet nabawić się zaburzeń erekcji. Często bywa, że małżeństwa i związki nie są w stanie przetrwać takiej presji, bowiem mężczyznom ciężko jest zaakceptować taki stan rzeczy. Kobietom z takimi problemami potrzebne jest zrozumienie społeczeństwa i wsparcie systemu ochrony zdrowia. Niestety, zdrowie seksualne wciąż jest tematem, którego staramy się unikać.

Czy dużo kobiet cierpi z powodu chronicznego bólu narządów płciowych?

Tak, miliony kobiet cierpi na choroby uniemożliwiające penetrację seksualną z powodu chronicznego bólu narządów płciowych. Niewyjaśniony przewlekły ból sromu jest bardzo powszechnym zaburzeniem, które zwykle jest błędnie diagnozowane. Statystyki pokazują, że częstość jego występowania to 16%. Oznacza to, że 14 milionów kobiet w USA, 3,2 mln kobiet w Wielkiej Brytanii i 3 mln kobiet w wieku 15-64 lat w Polsce, doświadcza przewlekłego bólu narządów płciowych, w pewnym momencie swojego życia. Mimo to wiedza nt. wulwodynii jest znikoma wśród społeczeństwa i pracowników służby zdrowia. Lekarze często myślą objawy z grzybicą pochwy, a leczenie przeciwgrzybiczne w tym przypadku może tylko pogorszyć stan zdrowia. Należy pamiętać, że powtarzające się infekcje mogą doprowadzić do rozwoju wulwodynii. Ważne jest więc, aby jak najszybciej uzyskać prawidłową diagnozę i odpowiednie leczenie. Mamy nadzieję, że wraz z upływem czasu i dzięki naszej pracy świadomość nt. dolegliwości chronicznego bólu narządów płciowych, w tym wulwodynii, wzrośnie.

To faktycznie bardzo dużo kobiet. Czy w takim razie wulwodynia jest dziedziczna? Czy można się nią zarazić?

Istnieją doniesienia, że dzieci również doświadczały bólu sromu i faktycznie badania wskazują na podłoże genetyczne. Nie można natomiast się nią zarazić, ponieważ nie ma ona podłoża infekcyjnego. U kobiety

wulwodynia może rozwinąć się w dowolnym momencie życia. Dzieli się ją na 2 kategorie: pierwotną (vestibulodynię) i wtórną. Przy tej pierwszej, kobiety doświadczały bólu sromu już przy pierwszej penetracji seksualnej, przy aplikacji tamponu lub podczas wizyty u ginekologa. Przy wulwodynii wtórnej, kobiety miały okazję wcześniej doświadczyć bezbolesnej penetracji seksualnej.

Jak wyleczyć wulwodynię?

Przede wszystkim potrzeba wyedukowanych lekarzy oraz interdyscyplinarnej pracy zespołowej, by zdiagnozować komponenty bólu narządów płciowych, wówczas możemy indywidualnie dopasować leczenie

do potrzeb pacjenta. Kobiety powinny mieć zapewniony dostęp do różnych zabiegów lub terapii i powinny móc się im poddawać tak długo, jak to pomaga, a przynajmniej dopóki im nie szkodzi. Powinno się zachęcać do łączenia zabiegów, ponieważ leczenie jest różne w zależności od potrzeb. W zależności o diagnozy, leczenie może obejmować rehabilitację mięśni dna miednicy, techniki odczulania takie jak masaż, terapię psychologiczną lub psychoseksualną, terapię chirurgiczną, lubrykanty, nawilżacze i inne.

Wspomniałyście o ćwiczeniach mięśni dna miednicy. W jaki sposób mogą one pomóc?

W tym przypadku profilaktycznie ćwiczenia mięśni Kegla nie uchronią przed samą chorobą, ale na pewno są one elementem wprowadzanym w momencie leczenia schorzeń takich jak wulwodynia, pochwica, czy liszaj twardzinowy. Naturalną odpowiedzią na ból jest zaciśnięcie mięśni, robimy to nieświadomie. Ćwiczenia mięśni dna miednicy pozwalają nam nauczyć się to kontrolować i zwolnić mięsień kiedy jest napięty, dając mu możliwość rozluźnienia, przez co nie odczuwamy bólu w takim stopniu.

Chciałybyście poradzić coś naszym czytelnikom?

Jasne. Powinniśmy zwiększać wiedzę na temat tego typu chorób. Żaden intymny problem nie powinien być wstydlivy, ponieważ często są to poważne choroby, które mogą mieć równie poważne konsekwencje. Starajmy się pomagać kobietom, żeby nie czuły się odizolowane i napiętnowane. Przede wszystkim edukujmy lekarzy, by potrafili natychmiast postawić właściwą diagnozę, dzięki której kobiety unikną wizyt u kilku lub kilkunastu specjalistów, wydłużając przez to czas do podjęcia leczenia.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.women4real.com

Women4Real