

Życie intymne osób z NTM

z dr n. med. Szymonem Bakalczukiem,
z Kliniki Położnictwa i Patologii Ciąży
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie
rozmawia Magdalena Kowalewska



Jak bardzo poważny i częsty jest problem NTM wśród pacjentek zgłaszających się na wizytę u seksuologa?

Wśród pacjentek, które decydują się na wizytę u seksuologa z powodu zaburzeń współżycia seksualnego, jest wiele pań, które cierpią również na wysiłkowe nietrzymanie moczu. Jednak problem NTM bardzo rzadko jest główną przyczyną, która zmusza kobiety do udania się do specjalisty, do zgłoszenia się na pierwszą wizytę. To wciąż bardzo wstydliva dla kobiet przypadłość, o której nie chcą rozmawiać. Problem NTM ujawnia się zazwyczaj „przy okazji”, podczas wywiadu lekarskiego. NTM rzadziej dotyka młode kobiety, najczęściej cierpią na nie panie które już rodziły, dojrzale, w okresie menopauzalnym. Około 25% kobiet po 45. roku życia zmagają się z nietrzymaniem moczu. W okresie menopauzalnym w organizmie kobiety spada poziom żeńskich hormonów płciowych, czego efektem są zmiany, które sprzyjają pojawieniu się NTM.

Z jakimi objawami czy dolegliwościami związanymi z NTM najczęściej zwracają się do Pana pacjentki?

Kobiety cierpiące na NTM bardzo często w ogóle rezygnują ze współżycia, unikają zbliżeń z powodu dyskom-

fortu, poczucia wstydu, stresu, obawy przed niekontrolowanym wyciekaniem moczu. Badania wskazują, że nawet 10-15% kobiet cierpiących na NTM rezygnuje całkowicie ze zbliżeń. Ta rezygnacja jest jednak ogromnym błędem, ma następstwa psychospołeczne. To absolutnie niewskazane, ponieważ współżycie seksualne jest bardzo ważnym elementem więzi małżeńskiej.

Czy obawa przed popuszczeniem moczu podczas stosunku jest uzasadniona?

Ten lęk jest niestety uzasadniony. Istnieje zjawisko zwane „orgazmem moczowym”, które może wystąpić podczas silnego przeżycia orgazmu. Dochodzi wtedy do wypływania moczu w sporej ilości w sposób niekontrolowany. Można jednak temu zapobiec!!!

Po pierwsze kobieta powinna postarać się dokładnie opróżnić pęcherz przed stosunkiem. Musi po prostu skorzystać z toalety przed zbliżeniem. Czasem pacjentki o tym zapominają, szczególnie wtedy, kiedy do stosunku dochodzi spontanicznie.

Po drugie należy starać się przed współżyciem nie pić płynów, które mają efekt moczopędny – kawy, herbaty, napojów gazowanych.

Po trzecie kobieta powinna ćwiczyć prawidłowo, regular-

nie i systematycznie mięśnie Kegla odpowiedzialne między innymi za prawidłową funkcję pęcherza moczowego. Stosując się do tych wskazówek, możemy mieć powyżej 99% szans, że pęcherz będzie pusty i nie dojdzie do samoistnego wypłynięcia moczu. Pęcherz napełnia się bowiem z prędkością ok. 40 ml na godzinę. Jeżeli dobrze go opróżnimy, do „orgazmu moczowego” nie dojdzie. Pamiętajmy, że problem NTM w największym stopniu dotyczy kobiet dojrzałych, które są w stałych związkach, mających kochających i wyrozumiałych partnerów. Kobiety te zazwyczaj mogą sobie bez większych trudności zaplanować współzycie stosując podane rady i ustrzec się w ten sposób przykrych niespodzianek.

Jak radzić sobie ze wstydem związanym z obawą popuszczenia moczu?

Najlepsza jest szczerłość i jasność w zachowaniu. Można przygotować partnera na taką ewentualność, wyjaśniając mu swoją przypadłość. Jeżeli jednak kobieta jest w stałym i trwałym związku, to partner wie, że jego partnerka ma problem z nietrzymaniem moczu, tym samym powinien wiedzieć o wszystkim, co wiąże się z NTM. Dodam, że niektóre kobiety - pacjentki cierpiące na NTM - mają doskonale opanowany rozkład toalet w mieście, w miejscach publicznych i wszelkie zakupy, wyjścia do kina, randki i romantyczne spacerki planują tak, by mieć jak najmniej problemów z udaniem się do toalety, wtedy kiedy tego potrzebują.

Czy NTM może wpływać na jakość doznań seksualnych?

Nietrzymanie moczu nie jest chorobą, która może mieć istotny wpływ i zmieniać sposób współzycia partnerów. Nie ma wskazówek dotyczących najbardziej odpowiedniej pozycji czy drogi osiągnięcia orgazmu, kiedy partnerka cierpi na NTM. Oboje partnerzy wiedzą, gdzie znajdują się ich strefy erogenne, wiedzą też najlepiej, co przynosi im przyjemność i trudno, by z tej przyjemności rezygnowali z powodu NTM. Z zachowaniem ww. wskazówek, współzycie powinno przynosić wspaniałą satysfakcję. Orgazm jest zjawiskiem niezależnym od NTM. Oczywiście ćwiczenia mięśni Kegla powodują zwiększoną zdolność do zaciskania pochwy, przez co zwiększa się satysfakcja ze współzycia. Są pary które odkryły nowy wymiar współzycia dzięki tym ćwiczeniom, ich współzycie nabrało nowych barw.

Jaki wpływ na współzycie seksualne mają przebyte operacje związane z leczeniem NTM?

Po operacjach ginekologicznych niektóre pozycje seksualne mogą jednak rzeczywiście być mniej lub bardziej wskazane. W trakcie operacji z użyciem taśmy nie dochodzi do uszkodzeń w śluzówce pochwy i doznania seksualne po takiej operacji nie powinny się zmienić. Natomiast jeśli miało miejsce leczenie operacyjne obniżenia ścian pochwy, wrażliwość kobiety może ulec zmianie i inne mogą być jej doznania. Operacja pochwową związaną z plastyką pochwy lub krocza może powodować zmiany w śluzówce pochwy i dyspareunię. Należy pamiętać, że okres rekonwalescencyjny, jeśli operacja jest związana z plastyką pochwy, trwa dłużej, a jeśli nie - trwa niezwykle krótko. Nie warto wtedy rezygnować na dłuższy czas ze zbliżeń. Często też partner po operacji partnerki stara się unikać kontaktu seksualnego, by nie przysporzyć jej przykrości - to jest mylne podejście. Współzycie nie tylko jest możliwe, ale wskazane i może przynieść wiele satysfakcji.

Jakie korzyści może przynieść kobietom cierpiącym na NTM wizyta u seksuologa?

Wizyta u lekarza ma działanie dwukierunkowe. Celem jest przywrócenie osobie chorej udanego współzycia i czerpania z niego jak największej satysfakcji. Pamiętajmy, że pacjentki, które dotknięte są NTM przechodzą okres przekwitania. Kobieta, która wchodzi w okres menopauzalny, często jednak traci ochotę na seks, co spowodowane jest spadkiem poziomu hormonów. Stosuje się wtedy terapię opartą na przyjmowaniu substancji hormonalnych doustnie albo miejscowo. Leki zarówno doustne jak i dopochwowe mogą cofnąć atrofię śluzówki pochwy. Dobre leczenie objawów menopauzalnych pozwala zniwelować zarówno objawy menopauzalne jak i często objawy związane z nietrzymaniem moczu i pozwala również przywrócić chęć do podejmowania współzycia i zadowolenie z niego. Najlepiej więc leczyć i NTM i objawy menopauzalne.

Co radzi Pan pacjentkom, by podnieść ich samoocenę i przywrócić satysfakcję ze zbliżeń?

Nie bać się zbliżeń i nie unikać współzycia, gdyż seks to świetny sposób społecznej rehabilitacji i na pewno może przynieść kobiecie wiele satysfakcji i radości.