

SZEPSEG

VONZÓ, ÉRETT, TUDATOS

Viszlát, ránccok!

Otthon is kipróbálható

- csodatevő arcjóga
- fátyolmaszkok
- holisztikus kövek

VÁRKONYI
ANDREA
„Az önismeretet
mindenkinék
felírnám receptre”

MITŐL
NÉZNEK KI
OLYAN JÓL?

Jennifer Lopez
Kate Beckinsale
Elle Macpherson
Jennifer Aniston

DÚS, #kívánságlista Nr.1.
EGÉSZSÉGES

FRIZURA

növesztőszérumok
hajbeültetés
szakértői tanácsok

Szépítő
megoldások

- * Anti-redness terápia
- * Rádiófrekvenciás alakformálás
- * Savas hámlasztás
- * Bőrfeszesítés aromaolajokkal

40
felett
hatásos
kezelések



Más esetekben pedig éppen a férfi nem meri az igényével „traktálni” a párját, de persze az sem ritka, hogy túlságosan elhanyagoltnak érzi magát, és ezért (is) elbagatelizálja a párja fájdalmát. Ha a fájdalom megöli a vágyat a hálószobában, jön a bűntudat, aminek a vége sokszor a kölcsönös nebezteles – a megértés vélt vagy valós hiánya miatt.

„Ha a férfi és nő szerepeket sztereotipikusan értelmezi a pár, és a nő alárendeltebben, a férfi dominánsabban igyekszik viselkedni, akkor az együttléteből elvesznek a személyes igények, a nő kevésbé tudja kifejezni, hogy mi lenne a jó számára, a férfi pedig kevésbé figyel erre – folytatja Füredi Krisztián. – Így az együttéléshez kapcsolódóan nem alakul ki nyílt és asszertív kommunikáció, amely elengedhetetlen feltehetően az önfelélt szexualitásnak. Ennek hiánya könnyen vezet a megfelelő testi szexuális válasz elmaradásához és akár fájdalomhoz is. Ha a női szerep egyben alárendeltséget jelent, akkor a férfi szándékának és közlekedésének nehéz gátat szabni, így az együttélet könnyen a női igények figyelmen kívül hagyásával történik, ami nem vezet a nő öröméhez, hanem egyre jobban eltávolítja a szexuális vágytól és így a testi készenlét megjelenésétől is.”

A HÜVELY IS VÁLTOZIK

Gyakran okoz elkedvetlenedést a hüvely szárazsága is, amiben a ráhangolódás hiánya, a szoptatás, egyes gyógyszerek is lehetnek felelősek, de legtöbbször a klímazaj jelentkezik ez a tünet. Veszélye, hogy az erőltetéstől mikrosérülések keletkezhetnek a hüvelyben, ami jelentősen megnöveli a fertőzés kockázatát is.

„A menopauza idején sorvadni kezd a hám, és ettől a hüvely sokkal sérülékenyebbé válik – hangsúlyozza dr. Bartha Tünde. – Sok nő sajnos ezt úgy éli meg, hogy elveszti a női minőségét, pedig úgy kellene felfogni, mint egy új korszakot, amelyben másképp lehetünk nők. Csúpn a hozzáállás megváltoztatásától is javulhat az együttéletek minősége. Hüvelyszárazság ellen nagyon hatásosak a hyaluron tartalmú kúpok. Ennek súlyosabb formája a lichen. Változókorban a hám vastagsága csökken, majd repedezni kezd, ami viszkető, égő, pulzáló érzéssel jár. A sorvado hám az intim területeken összetapadásokat eredményezhet, ettől elzáródhat a hüvelybemenet és el lehetetlenül a behatolás. Helyileg szteroidkészítményekkel, de legújabbban lézerkezelésekkel is jól gyógyítható.” „Az egyre negatívabbá váló együttéléseknek a partner hozzáállása kulcsfontosságú, az ő szerepe nagyon fontos – mondja Füredi Krisztián. – Ha a szexuális helyzet és folyamat nem a női igényei alapján, nem rá odafigyelve történik, akkor érthető, ha a szexuális vágy és izga-

lom nem jelenik meg, és így a hüvely nedvesedése sem kezdődik el, ami fájdalmassá teheti a behatolási kísérletet. Ez pedig olyan rossz élményeket jelenthet, amely fenntarthatja a problémát, illetve idővel a megfelelő közlekedés is inkább félelmetessé válhat, amelyre a test reflexszerűen védekezni kezd: vagyis elutasítón reagál a szexuális izgalom és annak testi folyamatai nélkül. Ez a negatív spirál rontja folyamatosan a helyzetet.”

AMIKOR AZONNAL SEGÍTSÉG KELL

De mikor célszerű halogatás vagy csodavárás helyett rögtön orvoshoz fordulnunk?

„Amikor például mélyebben érezzük a fájdalmat, akkor endometriózisra is gyanakodhatunk. Ilyenkor a méhnyálkahártya a méhen kívül helyezkedik el, előfordulhat ugyan a gátban is, de leggyakrabban a kismedencében található. Fontos tudni, hogy ezek már előrehaladottabb állapotok.



dr. Bartha Tünde
nőgyógyász

„AMÍG A TÜNETEKET
NEM SIKERÜL MEG-
SZÜNTETNI, ADDIG IS
FIGYELJÜNK ARRRA,
HOGY A GYENGÉDSÉG
NE TÜNJÖN EL A PÁR-
KAPCSOLATUNKBÓL.”

Szintén azonnal orvoshoz kell fordulni, ha kellemetlen szagú, kóros váladékozást tapasztalunk – figyelmeztet a nőgyógyász, aki hozzátesszi, gyakran mire a páciens hozzá kerül a panaszaiával, már történt valamiféle „előkezelés”, vagyis megpróbálta otthon kezelni a problémát. – A lichenről sokszor látható már felmaródás, de bármilyen újonnan jelentkező hámlásváltozás esetén mindenképpen orvoshoz kell fordulni, és előfordul, hogy szövettani vizsgálat céljából ilyenkor mintát is veszünk erről a területről.”

Persze az is lehet, hogy a fájdalmas szex egyszeri alkalommal jelentkezik, és csupán egy rossz este, fáradtság vagy a ráhangolódás hiányának eredménye. Ha elmúlik a fájdalom és nem ismétlődik, csak egy kis fura égő érzés marad utána, érdemes glicintartalmú intim mosakodót bevetni, ami csökkenti az irritációt. És addig is, amíg a tüneteket nem sikerül enyhíteni vagy megszüntetni, figyeljünk arra, hogy a gyengédség ne tűnjön el a párcapcsolatunkból. ●