

# KOREKTY *intymne*

Każda mama wie, jak zapobiegać stulejce u syna, ale nikt nas nie uczy, że powinnyśmy też edukować córki, jak odciągać napletek lechtaczki. A na skutek stanów zapalnych lechtaczka może zarosnąć

Z DR MARTĄ BLUMSKĄ-JANIAK, EKSPERTKĄ GINEKOLOGII PLASTYCZNEJ I ESTETYCZNEJ, ROZMAWIA IWONA DOMINIK  
ILUSTRACJA ADA BUCHHOLC

**J**ak to działa? Przychodzi pacjentka i mówi, że chce się odmłodzić „tam na dole”?

- Tak było dziesięć lat temu, gdy ginekologia estetyczna dopiero raczkowała w Polsce. Wtedy najczęściej na zabiegi decydowały się kobiety, które nie stroniły od medycyny estetycznej, miały środki, były świadome możliwości, jakie dają techniki odmładzania, i chciały dla siebie czegoś nowego. Ginekologia estetyczna była wówczas dostępna tylko w wybranych klinikach w dużych miastach.

## To było dziesięć lat temu. A teraz?

- Teraz to jest wręcz rewolucja obyczajowa. W zeszłym tygodniu moimi pacjentkami były m.in. dziesięcioletnia dziewczynka i pani w wieku 81 lat.

Obie miały dokładnie ten sam problem - przerost jednej wargi sromowej mniejszej, który przeszkadzał im w codziennym życiu. Dziewczynka skarżyła się mamie, że nie może ćwiczyć na wuefie, cały czas poprawiała sobie tę wargę w majtkach, była tym bardzo skrępowana.

Starsza pani z kolei ubolewała, że przerośnięta warga przeszkadza jej we wspólnym życiu z mężem, a także w spacerach po parku, które bardzo oboje lubią.

Ta 81-letnia kobieta wyjaśniła mi też precyzyjnie w e-mailu, jaką techniką chciała mieć wykonany zabieg labio-

plastyki, czyli korekcji warg sromowych, bo czytała o tym dużo w internecie.

To przykład tego, jak powszechna i ogólnie dostępna jest dziś wiedza o ginekologii plastycznej.

## Labioplastyka to dziś najpopularniejszy zabieg ginekologii estetycznej na świecie. Te przerośnięte wargi sromowe u kobiet naprawdę wymagają korekty czy to kwestia mody?

- Nie lubię określenia „ginekologia estetyczna”, bo sprowadza naszą pracę do estetyki, a naprawdę w znikomym stopniu o nią chodzi. Lepiej brzmi: ginekologia plastyczna, estetyczna i rekonstrukcyjna.

Panie, które się zgłaszają do mojej kliniki, nie przychodzą zwykle po to, by się upiększyć czy odmłodzić, ale by poprawić sobie jakość życia. Kiedyś usunięcie tego defektu wiązało się z wizytą w szpitalu. Teraz można to zrobić komfortowo i intymnie w przytulnym gabinecie, z jednym lekarzem, a nie na sali operacyjnej pełnej ludzi.

## Z takimi przerośniętymi wargami sromowymi się po prostu rodzimy?

- Przerośnięte mogą być zarówno wargi mniejsze, jak i większe. Można się z takim defektem urodzić, a może być to wynik np. intensywnego odchudzania, wtedy wargi tracą tkankę tłuszczową. Niekiedy to efekt przeżytych porodów czy zmian

hormonalnych. Ich korekcja odbywa się laserem, zabieg trwa kilkadziesiąt minut, w znieczuleniu miejscowym. Z sukcesem przeprowadziłam już ponad 600 takich operacji.

## Na co jeszcze skarżą się pacjentki po porodach?

- Kiedy wargi sromowe mniejsze nie chronią wejścia do pochwy, mówimy o tzw. ziejącym kroczu. Dla kobiet oznacza to pogorszenie jakości współżycia, dyskomfort, otarcia, nawracające infekcje dróg rodnych. Krępujące jest to, że nabieramy wtedy powietrze pochwą, co przy stosunku czy ćwiczeniach powoduje odgłos pukania. Takim pacjentkom może pomóc plastyka tylnej ściany pochwy oraz krocza.

Kobiety skarżą się - zarówno po ciążach, porodach, jak i z wiekiem - na załuzną pochwę podczas zbliżenia seksualnego. Rozwiązaniem są zabiegi laserowe. Końcówka lasera CO<sub>2</sub>, zwanego MonaLisa Touch, ogniskuje energię na odpowiedniej do wskazań i wieku głębokości śluzówki pochwy, co prowadzi do jej biostymulacji - produkcji nowych włókien kolagenowych i elastycznych. W rezultacie dochodzi do obkurczenia pochwy, poprawy jej jędrności, unaczynienia i unerwienia. Efekt zabiegów laserowych można wzmocnić, dodając osocze bogatopłytkowe (PRP) lub PRP z kwasem hialuronowym.

### Taki zabieg boli?

- Zabiegi nieinwazyjne są bezbolesne, niekiedy wywołują mały dyskomfort. Dla maksymalizacji komfortu pacjentek stosuję krem znieczulający powierzchownie.

### W czym jeszcze może pomóc laser?

- Przebyte porody predysponują do problemów z nietrzymaniem moczu. Tu też bardzo mogą pomóc nowoczesne narzędzia.

Nie zawsze uzyskamy efekt suchej wkładki, to znaczy, że nigdy nie uronimy ani jednej kropelki moczu. Ale dzięki zabiegowi nietrzymanie moczu nie jest już problemem w codziennym funkcjonowaniu. Kobiety mówią, że wreszcie wróciły na ćwiczenia, mogą bez stresu wyjść z domu. Pacjentki muszą jednak pamiętać o regularnym ćwiczeniu mięśni dna miednicy oraz utrzymaniu prawidłowej wagi, bo

nadwaga oraz otyłość bardzo obciążają dno macicy.

### Na wysiłkowe nietrzymanie moczu uskarża się 15 proc. Polek.

- Dlatego świetnie, że można im zaoferować coraz skuteczniejsze zabiegi. Od kilku miesięcy na świecie obecne jest nowe urządzenie EmpowerRF z końcówką dopochwową Morpheus8V, które ma szansę zrewolucjonizować leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu oraz ujedniania pochwy.

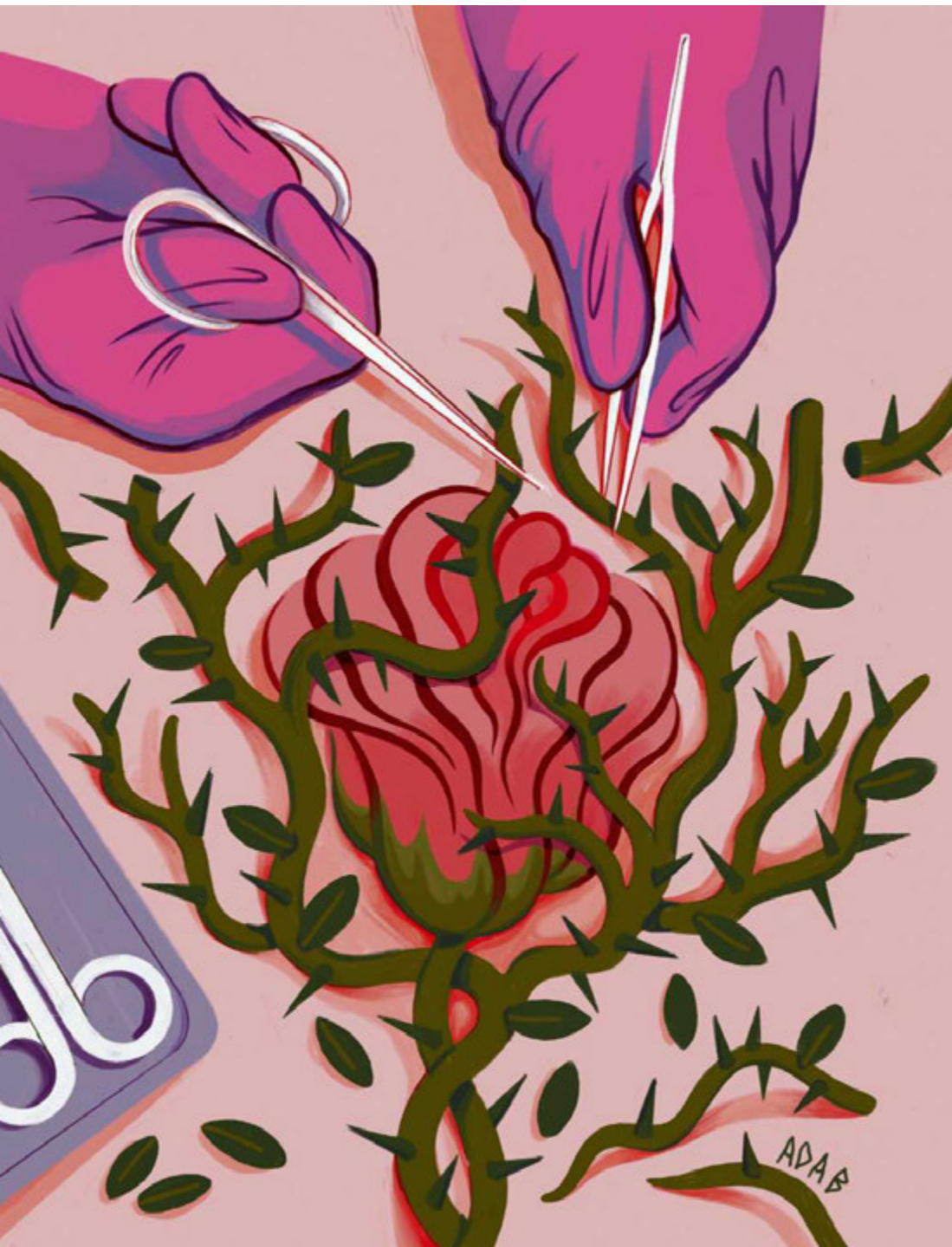
### A co z seksem? Ma pani pacjentki, które mówią otwarcie: „Poproszę jakiś zabieg, by mieć lepszy orgazm”?

- Seks przewija się przez mój gabinet cały czas. Kiedy boli przy współżyciu, mamy klimakterium, pochwę urologiczną, kiedy szczypie, ciągnie, przeszkadza, to czy można to oddzielić od seksu?

Miałam już wiele pacjentek, które po porodzie nie współżyły, ponieważ każdy stosunek powodował u nich dotkliwy ból. Chodziły, szukały pomocy. Po wnikliwym badaniu oraz prawidłowym zabiegu korekcyjnym kobiety te wracają do zdrowia.

### A są pacjentki, które po prostu chcą się „tam” odmłodzić?

- Jest ich całkiem sporo. To zwykle panie 40+, które zaczynają nowe życie. Często mówią tak: „Mój eks był do tego przyzwyczajony, ale teraz mam nowego faceta i chcę lepiej wyglądać i tym samym być pewniejsza w łóżku”. Zgłaszają się na zabiegi inwazyjne: plastykę warg sromowych mniejszych, większych, wagi-noplastykę, a także na zabiegi nieinwazyjne z użyciem kwasu hialuronowego, osocza bo »



gatopłytkowego, laseroterapię, mikroRF. Często jest to pierwszy krok na nowym etapie życia. Pierwszy egoistyczny wybór, nareszcie robią coś dla siebie. W aspekcie zmian związanych z wiekiem warto też wspomnieć o endokrynologii. Zgłaszają się pacjentki świadome tego, że po 35. roku życia zaczyna spadać poziom estrogenów, a jeśli do tego stosują środki antykoncepcyjne bądź mają wkładkę hormonalną, to poziom estrogenu w miejscach intymnych jest jeszcze mniejszy. A to powoduje suchość, otarcia. Wystarczy dodać lokalną terapię zastępczą, np. w postaci kremu z estrogenami, by polepszyć komfort współżycia, a tym samym jakość życia.

**A co z lechtaczką? Patryk Vega wypromował w jednym z filmów *Orgasm Shot (O-Shot)* - zastrzyk w clitoris, który miał zwielokrotnić doznania seksualne. To wciąż jest popularne?**

- Lechtaczka niesie sporo wyzwań. Przede wszystkim wiele kobiet ma przerośnięty napletek lechtaczki, co bardzo utrudnia doznania seksualne. Ta dysfunkcja często występuje razem z przyrostem warg sromowych. Mówiąc obrazowo, koło lechtaczki mamy dużo skóry, a to powoduje, że trudno jest ją stymulować w czasie seksu.

Co gorsza, ten napletek jest często przyklejony do żołądźki lechtaczki. A to dlatego, że nikt nas, kobiet, nie edukuje, że powinniśmy o nią dbać, tak jak mężczyźni dbają o czystość napletka.

Każda mama wie, jak zapobiegać stulejce u syna, ale nikt nas nie uczy, że należy też dbać o napletek lechtaczki u córek.

Jeśli tego nie zrobimy, na skutek stanów zapalnych, ubytków w higienie po prostu lechtaczka może zarosnąć.

**Co wtedy?**

- Niekiedy wystarczy delikatny zabieg z wykorzystaniem kremu znieczulającego,

by odprowadzić napletek i uwolnić lechtaczkę, czasami konieczna jest bardziej inwazyjna interwencja.

Zdarza się, że lechtaczka jest całkowicie zarosnięta. Miałam już kilka pacjentek, które nigdy w życiu nie widziały swojej lechtaczki.

Jedna z nich przyjechała do mnie specjalnie z drugiego krańca Polski. Przez całe życie nie mogła współżyć, wszystkie jej związki się przez to rozpadały, nie miała dzieci. Okazało się, że na skutek

ki do regeneracji, poprawia mikrokrążenie, zmniejsza stan zapalny i uelastycznia.

Osoczem bogatopłytkowym stymulować można także wejście do pochwy, napletek lechtaczki i samą lechtaczkę. Po tych zabiegach jedne panie mówią, że miały orgazm życia, innym to pomogło w mniejszym stopniu.

**Co jeszcze widzi pani z perspektywy fotela ginekologicznego?**

*Na labioplastykę kobiety nie decydują się ot tak sobie. Przychodzą, bo mają dość ciągłych obtarć, stanów zapalnych, problemów z seksem*

choroby autoimmunologicznej skóry miała zarosniętą lechtaczkę oraz wejście do pochwy. Dzięki zabiegowi zyskała drugie życie.

Jest również spora grupa kobiet, które nie mogą współżyć na skutek przerośniętej lub pogrubiałej błony dziewiczej, według nowej nomenklatury pogrubiałego wieńca dziewiczego. Zabieg jego częściowego wycięcia umożliwi współżycie. Dzięki laserowi procedura ta jest krótka, a rekonwalescencja znacznie się skraca.

**A co z punktem G? Można go ostrzykiwać, by mieć lepszy orgazm?**

- Co do istnienia punktu G lekarze wciąż dyskutują. Na przedniej ścianie pochwy jest więcej zakończeń nerwowych. Możemy ostrzyknąć to miejsce kwasem hialuronowym oraz osoczem bogatopłytkowym, które intensywnie pobudza komór-

- Na przykład to, że niekiedy żołądź lechtaczki jest mocno oddalona od ujścia zewnętrznego pochwy. Wtedy możliwość pobudzenia seksualnego lechtaczki podczas penetracji jest bardzo ograniczona. Mówiąc prościej, taka pacjentka nie będzie mieć orgazmu w czasie stosunku dopochwowego, jeśli nie będzie zewnętrznie pobudzać lechtaczki.

**Niesie pani seksualny kaganek oświaty.**

- Tylko tam, gdzie czuję się kompetentna. W razie potrzeby odsyłam moje pacjentki do seksuologa.

Ale dobrze jest wiedzieć, że dziś we współczesnej seksuologii odchodzi się od terminu orgazmu pochwowego u kobiet. Orgazm jest zawsze lechtaczkowy.

Dlatego tym bardziej powinniśmy o lechtaczki lepiej dbać. ♦



*Dr Marta  
Blumska-Janiak*

- specjalistka ginekologii i położnictwa, ekspertka w zakresie ginekologii plastycznej i estetycznej, członkini zarządu Polskiego Towarzystwa Ginekologii Estetycznej i Rekonstrukcyjnej, właścicielka FemiClinic