



במקרים אחרים, ומסיבה שאינה ברורה, ייתכן מצב של עורף תאי עצב בפות, שעלול לגרום לכך שכל נגיעה באזור מכאיבה. גם מיי עוס הפרשות, כתוצאה מהוסר רצון להרירה או בשל המעגל ההורמונלי הטבעי, יוביל כמוכח לכאבים. "הפ" רשות הנורמליות, הטובות, בנרתיק משתנות לאורך החודש", אומרת ר"ר פדואה. "לקראת הביזן הן אמורות להקל על ההרירה כדי לאפשר קיום יחסים והתרבות, לכן בימים האלה הן שקופות, חלקות, נוזליות וירידותיות לרוע. לעומת זאת, אחרי הביזן תפקי"ן דן לחסות את הפתח כדי למנוע הרירה ויהומים. נטיילת גלולות גורמת להפ"ר שות להיות כאלה לאורך כל החודש".

אבל לא כל אישה שנוטלת גלולות סובלת באינפורמטיב מייבש בנרתיק. "זה תלוי גם בחשק המיני שלה, בעיקר לאחר שהפנת סיים להתפתח. היובש בנרתיק עלול להזוה, כידוע, לאחר שתי קופת הפריזון מסתיימת. אז, בהיעדר אסטרוגן, החיידקים הטובים של הנרתיק נעלמים, עלולה להיווצר הפרשה צהבהבה לא נעימה, והוויגינה עוברת השטחה, שכן אינה נדרשת עוד להתרחבות החיונית להולדה. בשלב הזה בגיל המעבר ככל שמקיימים פחות יחסי מין כך הנרתיק הולך ומצטמצם, ומאכזר את הלחות ואת היכולת להימתח".

במקרים האלה מוצע לנסים טיפול הורמונלי, ואם זה אינו מתאים רפואית או אינו רצוי ניתן להיעזר במגוון פתרונות וגינליים. "חשוב לדבר גם על זה עם רופא הנשים כדי לשקול את הרווח של שנות הנאה נוספת מסקס, למי שמעוניינת בכך. אחרי שלוקחים בחשבון את לחץ הרמ, הסיכון לקרישיות יתר ואלמנטים נוספים, אפשר להחליט אם להמשיך בטיפול ההורמונלי הרגיל או אם להי" סתפק בכדורים או במשחות וגינליות עם אסטרוגן. ואפשר כמוכח להיעזר בחומרי סיכה על בסיס סיליקון ולא מים, שמן תינוקות או חלבון ביצה".

בין לבין מתרחשות הלידות, טראומה של ממש לרצפת האגן. צניחה שלה עלולה להוביל לאינחות בעת קיום יחסים, והלידות עצמן עלולות ליצור קרעים משמעותיים בנרתיק - המערך בים שרירים שכבר לא יחזרו לתפקוד מלא, ונוקיים וצלוקת בפתחו. חיתוך החייץ עלול לפגוע בעצבים המספקים תחושה לפות. גם ההנקה מורידה את רמת הורמוני המין לאפס ועלולה לגרום לייבש משמעותי בנרתיק. "גם ניתוחים וגינליים לתיקון צניחת רצפת האגן או להצרת הנרתיק, ובחודש תיקונים אסתטיים באזור, עלולים ליצור הצט"ל קריות וכאבים שלא היו קודם, שבהם סובלת אחת מעשר נשים. לא רק הכירורגיה עצמה, גם התגובה לכאב הנלווה אליה עלולה לגרום וגיניטיס".

אבל לכל בעיה יש פתרונות, והשוב להיות מודעים לכך ולא לחשוש משיחה עם אנשי המי קצוע. "אם צץ כאב כנסק חשוב לדבר עליו עם הרופא ולצאת מוקדם ככל האפשר מהמעגל השלילי", מסכמת ר"ר פדואה, "משום שכאב שובר את מעגל העוררות המינית התקין וכשהאב נכנס לתמונה קשה להגיע לאורגזמה, וחבל".

יש כאלה שחווים הנאה ארוטית גם מכאב ומר" כנים להיטבע בקרבה המרגשת המתקיימת בין כאב לעונג. אבל אם הסקס כואב באופן לא מכוון ולא רצוי, איש לא נהנה ממנו.

כמה סוגי כאב בעת קיום יחסי מין אופייניים בעיקר לנשים. 16% מהנשים חוות אינחותי תסמונת של כאב בפות, לאו רוקא בעת קיום יח" סים. הכאב יכול להיות שטחי או עמוק, נקודתי או מפוזר, בזמן הרירה או בלי קשר אליה, עם סיכה ברורה או בלעדיה. אחר המחקרים העלה כי יותר מ-27% מהנשים הוו כאבים בזמן קיום יחסי מין בשלב כלשהו בחייהן, 33% העידו שהן סובלות מכאבים כאלה על בסיס קבוע, וכשליש מהסובלות דיווחו על ההשפעה הרעה שיש לזה על הוויגיות שלהן, כתוצאה מאובדן עניין בסקס. אבל אפשר לטפל בכאבים הללו.

"כאבים בעת קיום יחסי מין מופי" עים בכל שלב במעגל חייה של האישה - בגיל העשרה, לאחר לידה, לאחר נ"י תחום אורדיגינקולוגיים, על רקע של פגיעה מיי נית וכמוכח בגיל המעבר", אומרת הגינקולוגית ר"ר אנה פדואה, אחראית תחום אורדיגינקולוגיה במרכז איה מריקל הכתמחה גם בטיפול בילדות ובנערות. "הכאב יכול להיות תוצאה של מתח או חיכוך, או תופעה מסנית לבעיות רפואיות נפרי צות מאוד כמו אנדומטריוזיס וסרירינים ברהם. בניגוד לרעה הרוחת, קריעת קרום הבתולים בקיום יחסי מין כפעם הראשונה אינה הייבת להיות מלווה בכאב. רוקא גורמים אחרים - כמו חוסר ניסיון, רצון לרצות את בן הזוג, היעדר משחק מקדים ובושה - עלולים לגרום לתווייה ראשונית של כאב וליצירת כאב מסני".

איור: זאב אנגלמאיר

מה כואב לכן?

כאבים בעת קיום יחסי מין מופיעים בכל שלב במעגל חייה של האישה • לכל גיל פתרונות משלו | שיר-לי גולן

בהחשך

כמוה, מה שמוביל לירידה בחשק המיני. כרי להימנע ממצב של כאבים במבוא העריה חשוב שנערות יפסיקו לראות בסקס הראשון שלהן טקס חניכה ויחיסו אליו כאל שלב מאוחר בח" ויה המינית, שכדאי ליהנות לפניו מהרבה מאוד שעות מגע ומשחק מקדים. גם אם היחסים עם הפרטנר טובים וקרובים, חוסר הניסיון, חוסר ההכנה והמבוכה לומר מה עושה טוב ומה לא עלולים להיות בעוכרי החווייה".

הכאבים במבוא העריה עלולים להתפרץ גם בגילים מבוגרים יותר, עקב רלקות חוזרות בפות, פסרת, שימוש מופרז בסבונים ובמשחות וכן בתרופות כמתח למיניהן, שעלול לגרום לתגו" בה עורית סמי-אלרגית. זו תגרום לכך שכל מגע יוביל לכאב, ובתגובה לוי ייווצר הכיווץ הלא הר" צוי. הניסיון להתעלם מהכאב ולהמשיך במעשה רק יעצים את הכאב.

הרגשית והסיטואציה שבה מתקיימת ההתנסות הראשונה במין אינה אופטימלית, מגיבה רצפת האגן בהתכווצות שלמעשה סוגרת את הכניסה לנרתיק. הרירה כוה תגרום לכאב ראשו" נ, מה שעלול ליצור טראומה נפשית עם תגובה גופנית נלווית טיפוסית. "אם ההתנסות הרא" שונה בסקס לא מתנהלת תוך כדי שיחה ומתוך פתיחות, עלול להיווצר כאב ראשוני שיצבע את החווייה בהמשך הדרך", אומרת ר"ר פדואה. לגלולות נגד הרירון השפעה מויקה לא פחות. "הגלולות הן חרב פיפיות, כיוון שלצד מניעת הרירון לא רצוי הן מרכאות את המערכת הפור" מנולית העצמונית, והאסטרוגן שהן מכילות, בניגוד לאסטרוגן הטבעי, לא משפיע לטובה על עור הפות, כמוכח של גמישות, הפרשות טובות, זרימת דם ועוד. אם תהליך ההתבגרות של הפות לא הושלם לפני שמתחיל השימוש בגלולות, הג" ערות בעצם משמרות פות ילדותי שמתקשה לה" תגמש לקראת הרירה. לצד ההשפעה הגניטלית הוות, משיפעות הגלולות גם על הורמוני המין

"אחד המחקרים העלה כי יותר מ-27% מהנשים חוו כאבים בזמן קיום יחסי מין בשלב כלשהו בחייהן, 33% העידו שהן סובלות מכאבים כאלה על בסיס קבוע, וכשליש מהסובלות דיווחו על ההשפעה הרעה שיש לזה על הזוגיות שלהן"