

# POCHWICA



# Co to jest pochwica?

Dlaczego tak się  
dzieje?

Co to jest  
pierwotna i  
wtórna  
pochwica?

Co powoduje  
pochwicę?

Pochwica występuje wtedy, gdy mięśnie wokół pochwy zaciskają się, gdy coś jest wprowadzane do pochwy (penis, tampon, kubeczki menstruacyjne, badanie miednicy itp.). To napięcie mięśni może następnie powodować ból lub dyskomfort.

Napięcie mięśni często występuje jako odpowiedź na wcześniejszy ból lub strach. Napięcie mięśni jest mimowolną reakcją, co oznacza, że nie jest wykonywane celowo.

Pierwotna pochwica oznacza, że zawsze był ból związany z wypełnieniem pochwy (np. pierwsze użycie tamponu lub pierwszy stosunek seksualny). Natomiast wtórna pochwica występuje, gdy nie było wcześniej dolegliwości bólowych, a ból rozwinie się z czasem.

Przyczyna *vaginismus* jest nieznana. Niektóre czynniki, które mogą się przyczynić to ból wejścia do pochwy (wrestibulodynia), nawracające infekcje pęcherza moczowego, infekcje drożdżakowe, strach przed bólem, wcześniejsze nadużycia lub urazy, uraz podczas porodu, itp. W wielu przypadkach nie można znaleźć konkretnej przyczyny.

# Jakie są metody leczenia pochwicy?

Powszechne terapie obejmują fizjoterapię dna miednicy i stosowanie rozwieraczy pochwy (dilatatorów) lub rozciąganie, specjalne techniki oddechowe i uczenie się, jak rozluźnić mięśnie dna miednicy, terapię poznawczo-behawioralną i terapię seksualną. Czasami kobieta potrzebuje więcej niż jednego rodzaju terapii, a czas potrzebny do uzyskania poprawy różni się u poszczególnych kobiet. Wszystkie kobiety z podejrzeniem pochwicy powinny być oceniane pod kątem wulwodynii/westibulodynii.