

וגניסמוס – התופעה ודרך הטיפול

וגניסמוס שייך להפרעות המתבטאות בכאב במגע מיני אצל נשים. מצב זה נובע מכיווץ לא רצוני של שרירי השליש החיצוני של הנרתיק, מפריע לקיום יחסי מין וגורם ללקשיים בין בני הזוג

כאב במגע מיני

וגניסמוס שייך להפרעות המתבטאות בכאב מיני אצל נשים. מצב זה נובע מכיווץ לא רצוני של שרירי השליש החיצוני של הנרתיק, מפריע לקיום יחסי מין וגורם ללקשיים בין בני הזוג. לעתים הכיווץ כה חמור וממושך, שהוא גורם לכאב. התגובה היא רפלקסיבית לניסיון אמיתי או מדומה של חדירה לתוך הנרתיק, וכתוצאה החדירה היא בלתי-אפשרית או קשה וכואבת. לפי ההגדרה של האגודה הפסיכיאטרית האמריקאית, תחושת הכאב היא המרכיב המרכזי של ההפרעה. קיימים כיווץ לא רצוני של שרירי רצפת האגן בעוצמה משתנה ורתיעה מחדירה. קיימת ציפייה לכאב, חשש מכאב ותחושת כאב. מדובר בתגובה מותנית לניסיון מכאיב של חדירה בעבר או לניסיון טראומטי, או פחד מכאב בחדירה הראשונה, המלווה בחרדה ובמתח נפשי. זאת למעשה תגובה של הגנה למצב מאיים, המועצם עוד יותר בגלל בורות בנושא המין, חוסר חינוך מיני בסיסי או חינוך מיני שמרני, המדגיש את הכאב בביתוק קרום הבתולין ומתאר דימום רב הכרוך בכך.

סבל רב ומבוכה

שכיחות התופעה בארץ גבוהה למדי, אם כי חסרות הערכות אפידמיולוגיות על ממדיה האמיתיים. אל"י הגיעו זוגות צעירים הנשואים זה מספר חודשים, שחשים מבוכה כי אינם מסוגלים לקיים יחסי מין או זוגות חברים שנתקלו בבעיה, שאינה מאפשרת להם את רצונם למין טבעי ורגיל. ככל שחלפו השנים בהם אני עוסק בטיפול מיני, כך נשברו השיאים של משך הזמן ממנו סובלים הזוגות מהבעיה ועד הגיעם לטיפול. אצל חלקם הרצון להביא ילד לעולם, כלומר היריון ולידה טבעיים, הוא הגורם שמניע אותם בסופו של דבר להגיע לטיפול. לעתים הם חשים בוושה או מקווים שעם הזמן הם יצליחו לפתור את הבעיה בעצמם, ללא עזרה. הזוג ששבר את כל השיאים הפגיע לטיפול אחרי 20 שנות נישואין, כאשר הגיע למסקנה שאם לא יטפל בבעיה, יישאר ללא צאצאים. הוא טופל תוך זמן קצר והצליח להביא ילד לעולם.

שיטת הטיפול

שיטת הטיפול מבוססת על נטילת ריגוש, תוך שימוש בגירויים אמיתיים בעזרת החדרת מרחיבים ידניים בסדר גודל עולה, וטיפול התנהגותי פעיל עם אלמנטים פסיכו-דינמיים. השילוב של אבחנה מדויקת, התערבות פסיכולוגית וטכניקה של פסיכותרפיה, ולא רק טיפול מכני, הוא קריטי להצלחה. נשים שאצלן התגלתה בעיה אורגנית, כגון פתח צר מאוד, דלקת מבוא הנרתיק או תגובה פובית קשה מפני התקרבות לפתח הנרתיק, מטופלות בשיטות אחרות. לעתים, מומלץ על טיפול בהרפיית שריר רצפת האגן בשיטת ביופידבק.

שיטת פאולה גרבורג

בשנים האחרונות התחלתי בטיפול התנהגותי פעיל, תוך שילוב תרגילי הרפיה, לפי שיטת פאולה גרבורג. השיטה מבוססת על האבחנה שבגוף בריא כל השרירים הטבעתיים פועלים בעת ובעונה אחת, והפעלת שריר טבעתי אחד גורמת לתגובת שרשרת של השרירים הטבעתיים האחרים בגוף. הפעלה חוזרת של הסוגרים התקינים תגרוור במשך הזמן את הסוגר החלש לפעולה תקינה. הפעלת הסוגרים של הפה, וביצוע תנועות מסוימת בצורה ובקצב הנכון במשך כמה דקות, משפיעים על הרפיית הסוגרים סביב הנרתיק. בהמשך, היא מאפשרת החדרת מרחיבים לנרתיק, תוך כדי ההרפיה. שיטת התרגול של ספינקטרים בשילוב עם שימוש במרחיבים, יושמה לראשונה במקרה של וגינסמוס במסגרת טיפולית ביחידתי. ההתרשמות הראשונה הייתה שהשיטה יעילה, ומביאה לתוצאה חיובית של קיום יחסי מין ללא כיווץ שרירים וללא פחד מכאב, תוך זמן קצר יחסית של פגישות בודדות.

ביצעתי מחקר בשתי קבוצות של מטופלות בנות אותו הגיל. משך ההפרעה נע בין חצי שנה ל- 11 שנים בקבוצת הביקורת, וחצי שנה עד 9.5 שנים בקבוצת המחקר. לא נצפה אף מקרה של כישלון בהשגת המטרה של קיום יחסי מין עם בן זוג ללא פחד, ללא כיווץ שרירים בנרתיק וללא כאב.

ממוצע מספר הפגישות הטיפוליות היה קטן יותר משמעותית בקבוצת המחקר: היו 3 עד 6 מפגשים טיפוליים, לעומת קבוצת הביקורת, בה הנשים נזקקו ליותר מ- 10 טיפולים. השיטה מתאימה לכל מטופלת, ומשך הטיפול הינו קצר. זו שיטה פשוטה, בטוחה ויעילה. הצלחת הטיפול מאפשרת לזוגות המעוניינים בהיריון, להגשים את החלום לשביעות רצונם.

המחקר התפרסם במלואו בגיליון אפריל 2005 של ירחון "הרפואה" בעברית. המחקר הוצג בכנסים בחו"ל, וזכה לביקורות חיוביות ולהתעניינות מרובה של הקהילה המדעית.