

SEX

(1) Váš dotaz: Dobrý den, mám takový problém. Poslední dobou při milování s partnerem se mi po chvilce stane, že ho necítím v sobě. Nedokážu ho sevřít. Jako bych se tam dole zvětšila a partner má problém dosáhnout vyvrcholení. Spíš pak ochabne a i když se oba snažíme nejde to. Ze začátku jsme tento problém vůbec neměli. Tak nechápu co se stalo. Partnera to trápí stejně jako mě, málo kdy dosáhne vyvrcholení. Přitom oba to chceme oba jsme vzrušení ale já jsem prostě velká. Bojím se že mě opustí, protože mu po sexuální stránce takhle nebudu stačit. Co se to semnou děje? Proč zrázu jsem tak volná(velká)? nevím jak to nazvat. Prosím o odpověď a radu

Konzultace MUDr. Radim Uzel CSc.

Vážený pane doktore. V Jihlavě jsme se dohodli, že Vám mohu poslat zajímavé dotazy, které přijdou na náš web. Jeden takový dále příkládám. Bohužel klasicky paní nebo slečna neuvádí věk, dobu trvání vztahu, eventuální porod, nástup problému postupný - náhlý? Co ji kromě posilování pánevních svalů lze doporučit? Pokud je tento případ pro Vás zajímavý mohu se pokusit o sledování dalšího vývoje, tedy pokud je pro ni šance k nápravě. Děkuji za Váš názor.

Myslím, že v tomto případě je opravdu univerzální metodou posilování svalů pánevního dna (Kegelovy cviky) kombinované s použitím MediLady. Event. gynekologické vyšetření vyloučí vážnější anatomické poškození poševního vchodu. Pokud by bylo nezjištěno, je nejmístě gynekologická korekční plastická operace. Takové případy jsou však velice vzácné. Většinou stačí to cvičení.

MUDr. Radim Uzel

Já jenom upřesním Kegelovy cviky bych nahradil novějším komplexnějším cvičením například SM systém podle MUDr. Smíška v kombinaci s MediLady. Pokud budete objednávat MediLady doporučuji určitě přiojednat CD s návodem pH test. Dále v balení je přibalen formulář Dotazník subjektivního hodnocení. Prosím o jeho vyplnění a zaslání třeba již po třech měsících cvičení nebo i dříve. Je to podklad pro vylepšování návodu a získávání dalších zkušeností pro další ženy s problémy podobného rázu. Ještě Vám musím napsat, že cvičení není tableta s okamžitým účinkem. Je potřeba trpělivost a pravidelnost, nepřehánět dobu četnost a zatížení hlavně v počátcích cvičení.

Pokud máte ještě nějaký dotaz nebo upřesnění prosím o jeho sdělení.

Jiří Hlava

(2) Dobry den, napiste prosim co mam delat, pouzivam pomucku Violet teprve 2 dny a dostala se do problemu, zacal mi vychazet s vaginy vzduch a to neustale , citim bolest. Driv to nikdy nebylo. Mam pokracovat ve cviceni? Prosim poradte. Predem dekuju.

Datum: 4. 2. 2013

Prosím o podrobnější popis Vašich problémů.

1/ máte za sebou nějaký gynekologický nebo urologický zákrok porody věk?

2/ trpíte inkontinencí nebo jste se rozhodla cvičit preventivně nebo z jiných důvodů- např. bolesti v zádech?

3/ cvičíte podle návodu s menším vaginálním tělesem a zátěží 100 gramů každý druhý den maximálně 3 minuty hlavně v počátcích cvičení?

4/ používáte nějakou lubrikaci k sanžšímu zavedení vaginálního tělesa (nesmí být zaváděno násilně tak, aby zavedení nebylo vyloženě nepříjemné nebo dokonce bolestivé)

5/ problém s unikem vzduchu předpokládám pouze při cvičení? 6/ bolest cítíte při cvičení nebo už při zavádění tělesa? NESMÍTE cvičit při gynekologických nebo urologických problémech např. zánět nebo flamydiová infekce.

Děkuji Vám za odpověď a pokud nevyřešíme příčinu tak s cvičením počkejte.

Sent: Monday, February 04, 2013 3:56 PM

Dobry den, je mi 30, mam za sebou porod cisarskym rezem (2009 rok), cvicim preventivne, zacala cvicit podle navodu s mensim vaginalnim telesem a zatezi 100 gramu, lubrikaci pouzivam, zadne infekce nemam, po 2 cviceni zacalo neco tlacit v podbrisku a ja jsem zkousela polohu aby tomu trochu ulevit. Kdyz zvednu nohy nahoru tak dochazi k hlasitemu uniku vzduchu, tohle sice ulevi, ta bolest pomine ale ten vzduch vychazi neustale (zkousela jsem

zůstat v této poloze až půl hodiny). Když se postavím na nohy tak začne to zase tlačit a já musím znovu nohy nahoru. Poradte prosím co to je a jak na to. Děkuji

Datum: 4. 2. 2013

Pokud zaujmete polohu na zádech a zvednete nohy tak se může při dýchání vzduch do pochvy nasát a samozřejmě při pohybu se opět vytlačit. Pokud k tomuto jevu máte sklon tak pokud budete v této poloze bude tento proces stále pokračovat a to i když s pomůckou cvičit budete nebo ne. Pokud vaginální těleso stále nevyndáváte a znova nezavádíte nemá cvičení s unikem vzduchu souvislost. Ohledně tlaku v podbřišku mám dojem, že jste to ze začátku s intezitou cvičení přehnala. Tento problém si vytvořila jedna žena (shodou okolností partnerka lékaře, který ji pomůcku opatřil), tím, že cvičila 3 × denně minimálně 10 minut stejně jako je doporučováno pro Kegelovy cviky. Po týdnu její problémy odezněly a další pokud vím nemá. Ještě mě napadá definujete problém jako tlak nebo bolest na dálku je dost těžké posoudit příčinu. Mám vytvořené instruktážní CD je k zakoupení na našem webu. Pokud mi pošlete adresu v rámci pomoci klientkám Vám ho pošlu a když tak mi ho po prostudování můžete vrátit nebo zaplatit.

Datum: 5. 2. 2013

Dobry den, dekuju za zpravu. Instrukcni CD chci ale ted mam pracovni cestu do 15 unora. A ohledne uniku vzduchu driv nebyl takovy problem. Nejvic trapi mne to pri pohlavnim styku, je to dost hlasite. Driv to nebylo. Odezni to samo nebo mam neco delat? Predem dekuju.

Problém byl konzultován s MUDr. Radimem Uzlem CSc. Dle jeho vyjádření „foukající vagina „ nemůže mít nic společného s normálním cvičením s naší pomůckou. Tento úkaz má i odborný název garulitas vaginális také vaginální flatus.

