



ZDRAVÍ A KRÁSA 09. 03. 2021

Gynekologické problémy mohou znamenat nepřijaté ženství

Nejedna žena se setkala s nepříjemnými gynekologickými problémy v podobě výtoků, svědění, zánětů či bolesti při intimním styku. Na vině může být řada faktorů. Nezřídka se vzájemně kombinují a doplňují. Svou roli však hraje také psychika. Jak na gynekologické problémy a výtoky?

Gynekologické problémy: Projevy

- Svědění
- Výtok a pálení při močení
- Bílé povlaky
- Bolesti při pohlavním styku
- Bolesti v podbřišku či v kříži
- Nepravidelná nebo bolestivá menstruace

Problémy v gynekologické oblasti však také výrazně **oslabují imunitu**, a navíc mohou být průvodním jevem mnohem závažnějších onemocnění. Proto bychom je neměli podceňovat a řešit včas. **Opakované výtoky by měly být pro ženu varováním, že sliznice jsou pravděpodobně již**

narušené.

Gynekologické problémy: Nejčastější příčiny

- Nezdravý životní styl a jídelníček, zejména **nadměrné množství sladkého**
- **Hormonální nerovnováha** nezřídka vyvolaná stresem či emočními výkyvy
- Užívání hygienických potřeb obsahující umělé materiály, parfémy a bělidla
- Příliš časté horké koupele
- **Těsné oblečení**, případně „tanga“
- Nedostatečná **hygiena**
- Časté střídání sexuálních partnerů
- Virová či bakteriální nákaza (Trichomonády, Gardenella, Mycoplasmy, Chlamydie, Koky...)

Gynekologické problémy a psychosomatika

Z pohledu psychosomatiky je třeba přistoupit ke gynekologickým obtížím a výtokům trochu jinak. Psychosomatika pracuje s faktem, že naše „neřešená“ vnitřní témata či traumata se odráží ve stavu našeho těla. Podle toho, o co se jedná, je oslabena určitá oblast těla. Pokud se pak tato oslabená část našeho těla potká s nějakým spouštěčem problému (může být i vir či bakterie), pravděpodobně podlehně. Nejinak je tomu v případě výtoků či gynekologických problémů. Témata, se kterými psychosomatika pracuje v této oblasti se týká **vnímání vlastního ženskosti a související partnerské vztahy**. Nezřídka se s problémy s výtoky pojí například problém otěhotnění nebo neschopnost donosit dítě.



Psychosomatika: Položte si tyto otázky

1. Jaký je můj vztah k těhotenství? Bojím se otěhotnět?
2. Jsem ochotna vzdát se svého dosavadního stylu života?
3. Jak vnímám probíhající změny v osobní rovině a jejich dopad na mou kariéru?
4. Jsem ve „správném“ vztahu a nebo se „jen“ bojím zůstat sama?
5. Chci dítě s tímto partnerem? Pokud ne, proč s ním jsem?
6. Umím si užít intimní chvíle? Jsem schopna dosáhnout vyvrcholení nebo se raději stále držím „pod kontrolou“?
7. Mám věci ráda pod kontrolou?

Gynekologické problémy: Rychlé myšlenky psychosomatiky

- **Svědění v oblasti rodidel:** Koho si chci a koho nechci pustit k tělu? Jaký je můj vztah k sexualitě?
- **Kvasinky, opary:** Opravdu chci mít s tímto partnerem styk?
- **Bolest v podbřišku:** Strach prožívat intimitu, často se váže k problematickému vztahu k otci nebo nepěkné zážitky z prvních sexuálních zkušeností
- **Problémy s dělohou:** Téma „domova“ a „teplého bezpečného hnízda“
- **Myomy:** Zapouzdřený problém (obvykle emoce v určité situaci), který se nezřídka pojí s problémy v dětství

Jak na gynekologické problémy?

Základem je samozřejmě péče o tělo a jeho kondici, úprava jídelníčku a kvalitní kosmetika pro intimní hygienu. Pomůže také přizpůsobení šatníku. Kromě péče o gynekologickou oblast je třeba též **podpořit střevní mikrobiotu**, neboť i ta intimní hygienu významně ovlivňuje. Vedle těchto „vnějších“ opatření je třeba ale přistoupit i k podpoře psychiky.

- **Práce se [stresem](#)** – vědomé dýchání, meditace, pravidelný pohyb...
- **Práce se [ženstvím a sexualitou](#)** – využít můžete řady seminářů, ženské kruhy, případně se inspirovat některým z knižně vydaných příběhů
- **Hledání a podpora svých darů** – spokojenost ženy tkví i v pochopení vlastních daností. Jaké to však jsou musí konkrétní žena zjistit sama
- **Narovnání vztahů s partnerem** – spokojené partnerství vede i ke zdravé gynekologické oblasti
- **Vyrovnání se s [minulostí](#)** – zejména se soustředit na „staré křivdy“, které bychom již ze svého života měli vypustit, případně těmto událostem sebrat emoční náboj

Autor: [Markéta Palatin](#)