

18+

Кэти Мираж
Вагинизм

И как бороться с ним



Кэти Мираж

Вагинизм. И как бороться с ним

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73113423

ISBN 9785006893115

Аннотация

Вагинизм – это произвольное сокращение мышц тазового дна при попытке вагинального проникновения, сопровождающееся болью и страхом. Он имеет психосоматическую природу и отличается от чисто физических причин боли в области таза, хотя иногда встречаются смешанные биопсихосоциальные варианты...

Содержание

Введение	7
Анатомия и физиология женской интимной сферы	10
Причины возникновения вагинизма	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вагинизм

И как бороться с ним

Кэти Мираж

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача

© Кэти Мираж, 2026

ISBN 978-5-0068-9311-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вагинизм – это непроизвольное сокращение мышц тазового дна при попытке вагинального проникновения, сопровождающееся болью и страхом. Он имеет психосоматическую природу и отличается от чисто физических причин боли в области таза, хотя иногда встречаются смешанные биопсихосоциальные варианты.

Основные причины вагинизма:

– страх боли, нередко связанный с прошлой сексуальной травмой

- глубокие установки о сексе, связанные со стыдом или чувством вины
- «ожидание» боли после болезней или травм, заставляющее мозг воспринимать секс как угрозу

При таких условиях мышцы тазового дна автоматически напрягаются, вызывая болезненность проникновения. Это усиливает страх, формируя замкнутый круг, который усугубляет проблему.

Диагностика начинается с исключения физических причин: инфекций, воспалений, дерматозов, атрофического вагинита, эндометриоза и неврологических расстройств. Проводятся гинекологический осмотр, УЗИ, мазки и другие анализы. Если выявляются инфекции, назначается медикаментозное лечение.

Терапия включает упражнения с дилататорами и тренировки расслабления мышц тазового дна, физиотерапию, а также когнитивно-поведенческую терапию для проработки страхов и травм. Комбинация физиологической и психологической работы показывает наилучшие результаты.

Вагинизм не означает «неправильность» женщины, это реакция тела на угрозу. Эффективное лечение требует комплексного подхода, который учитывает и тело, и психологию.

ческую историю.

При подозрении на вагинизм не стоит стесняться обращаться за помощью – чаще всего проблему можно успешно решить.



Введение

Вагинизм – это состояние, при котором непроизвольное, неконтролируемое сокращение мышц тазового дна, окружающих вход во влагалище, делает любое проникновение – будь то половой акт, гинекологический осмотр или даже введение тампона – крайне болезненным или вовсе невозможным. Это не просто «неудобство» или «временная трудность»: вагинизм может полностью блокировать интимную жизнь женщины, вызывая глубокое эмоциональное страдание, чувство стыда, изоляции и даже кризис в отношениях. Несмотря на то что проблема встречается гораздо чаще, чем принято думать, она остаётся в тени – скрытой за стеной молчания, недопонимания и ложного представления о том, что это «просто в голове» или «всё пройдёт само собой».

Причины вагинизма многослойны и могут быть как физиологическими, так и психологическими, а чаще – их сочетанием. К физическим факторам иногда относят анатомические особенности, такие как перепончатость девственной плевы, воспалительные процессы, послеоперационные рубцы или гормональные нарушения, влияющие на эластичность тканей. Однако в подавляющем большинстве случаев корни вагинизма лежат в сфере психоэмоциональной: детские или юношеские травмы, связанные с телом или сек-

суальностью; стрессовые события перед началом половой жизни; глубоко укоренившиеся страхи – перед болью, потерей контроля, беременностью, осуждением; религиозные или культурные установки, в которых секс ассоциируется с грехом, опасностью или стыдом. Иногда вагинизм развивается без явной причины – как реакция нервной системы на неопределённую угрозу, которую тело «помнит», даже если сознание не может её назвать.

Распространённость вагинизма варьируется в зависимости от культуры и уровня открытости в обсуждении сексуального здоровья, но исследования показывают, что от 5 до 17 процентов женщин в той или иной степени сталкиваются с этим состоянием на разных этапах жизни. При этом многие годы женщины страдают в одиночестве, считая, что с ними что-то «не так», что они «сломаны», что других это не касается. Им кажется, что достаточно просто «расслабиться» – и всё пройдёт. Но тело, защищаясь, не подчиняется волевым усилиям. Именно поэтому так важно говорить об этой проблеме открыто. Молчание – союзник стыда. А стыд – главный враг исцеления. Когда женщина слышит, что она не одна, что её состояние имеет название, причины и, главное, решение, это само по себе становится первым шагом к освобождению. Открытый разговор разрушает иллюзию «ненормальности», снимает вину, даёт надежду и направление. Говорить о вагинизме – значит признавать право

женщины на здоровую, полноценную интимную жизнь. Это не «стыдная тема» – это вопрос здоровья, достоинства и человеческого благополучия.

Анатомия и физиология женской интимной сферы

Чтобы понять, что происходит при вагинизме, необходимо познакомиться с анатомией и физиологией тазового дна – сложной и тонкой системы мышц, связок, нервов и кровеносных сосудов, которая служит опорой для внутренних органов и играет ключевую роль в мочеполовой, репродуктивной и даже эмоциональной функциях женщины.

Мышцы тазового дна образуют своего рода «диафрагму», натянутую между лобковой костью спереди и копчиком сзади. Они окружают три отверстия: уретру, влагалище и анус. Самая важная в контексте вагинизма мышца – это лобко-копчиковая мышца, а также её внутренние пучки – сжиматели влагалища. В норме эти мышцы находятся в состоянии лёгкого тонуса, но при сексуальном возбуждении они расслабляются, позволяя влагалищу расшириться и удлиниться, готовясь к проникновению. Это расслабление – не пассивный процесс, а активная, координированная реакция, управляемая вегетативной нервной системой.

Нервная система играет центральную роль в половом ответе. При сексуальной стимуляции сигналы от гениталий пе-

редаются по спинномозговым нервам в головной мозг, где интерпретируются как приятные. В ответ мозг посылает сигналы обратно, вызывая приток крови к половым органам (вазоконгестия), выделение смазки и расслабление мышц тазового дна. Всё это создаёт физиологическую готовность к близости. Однако если в прошлом был травматический опыт, связанной с болью, страхом или нарушением границ, нервная система может «переключиться» в режим защиты. Вместо сигнала «расслабься» она посылает сигнал «опасность!» – и мышцы мгновенно сокращаются, образуя своего рода «мышечный щит».

Именно это и происходит при вагинизме на физиологическом уровне. В ответ на попытку проникновения – или даже на мысль о нём – мышцы тазового дна непроизвольно и болезненно сжимаются. Это не симуляция и не «каприз»: это рефлекторная реакция, схожая с тем, как человек инстинктивно отдергивает руку от огня. Тело буквально «закрывает вход», чтобы предотвратить предполагаемую угрозу. При этом женщина не может контролировать этот спазм сознательно – чем сильнее она пытается расслабиться, тем напряжённее становится мышечный зажим, потому что страх неудачи усиливает тревогу, а тревога – активизирует защитный рефлекс. В результате создаётся порочный круг: боль → страх → мышечный спазм → боль.

Важно понимать, что вагинизм – это не «проблема влагалища», а расстройство взаимодействия между телом и психикой. Тело здесь не «бунтует», а защищает. И потому лечение не может сводиться только к физическим упражнениям или медикаментам. Оно требует комплексного подхода: восстановления доверия к собственному телу, переработки страха, постепенного переобучения нервной системы – от реакции «опасность» к реакции «безопасность». И этот путь начинается с самого главного – с понимания: то, что происходит с женщиной, имеет объяснение, имеет смысл и, что самое важное, имеет выход.

Причины возникновения вагинизма

Вагинизм – это не болезнь в традиционном понимании, а защитный механизм, возникающий в ответ на внутреннее или внешнее восприятие угрозы. Его причины редко бывают однозначными; чаще всего они формируются на пересечении психологических, физиологических, социальных и личностных факторов. Понимание этих причин – не для того, чтобы «найти виновного», а для того, чтобы разглядеть корни проблемы и начать процесс исцеления с уважением к сложности собственного опыта.

Психологические факторы играют ведущую роль в большинстве случаев вагинизма. Страх – особенно страх боли, страха потери контроля, страха беременности или осуждения – может активировать защитную реакцию тела задолго до того, как проникновение произойдёт. Стресс, тревожные расстройства, перфекционизм, склонность к избыточному самоконтролю также создают внутреннюю напряжённость, которая мешает естественному расслаблению во время интимной близости. Ещё более глубокие корни может иметь психологическая травма. Это не обязательно должно быть сексуальное насилие в юном возрасте – хотя и та-

кой опыт нередко лежит в основе вагинизма. Травмой может стать и менее очевидное событие: грубый гинекологический осмотр в подростковом возрасте, насмешки над телом, сексуализация девочки в семье, запрет на любые вопросы о сексе, ассоциация сексуальности с грехом или опасностью. Даже отсутствие информации – когда девушка вступает в половую жизнь, не имея представления о собственном теле и процессе близости – может вызвать такой страх неизвестности, что организм отреагирует спазмом. Всё это формирует убеждение на подсознательном уровне: «Если позволю проникновение – мне будет больно, я потеряю контроль, меня осудят, я стану уязвимой». И тело защищает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.