

تنگ کردن واژن با گذشت زمان برای بسیاری از بانوان مورد نیاز است ، زیرا ناحیه ژنیئال بسیار حساس است و با بروز برخی اتفاقات همچون زایمان طبیعی ، بالا رفتن سن و غیره دچار شل شدگی و افتادگی می شود که بهتر است برای بهبود این وضعیت از تایتنینگ استفاده کرد. این روش با مراجعه به **دکتر سیما مظفر جلالی** ، بهترین متخصص زنان و زایمان در تهران با انجام یکسری معاینات مورد نیاز روند را به اتمام رساند. بسته به وضعیت و شرایط جسمانی شما دکتر برای تنگ کردن واژن یکی از متدها را پیشنهاد می دهد که در ادامه به تفصیل شرح داده ایم که بهتر است با دقت مطالعه کنید.



چرا تایتنینگ انجام می شود؟

به مرور زمان ، تحت تاثیر عواملی ؛ از جمله افزایش سن ، زایمان و از این قبیل موارد واژن خاصیت کشسانی خود را از دست داده و دچار شل شدگی می شود ؛ بانوان به منظور رفع این موارد می توانند اقدام به بهره مندی از روش های تنگ کردن واژن یا همان تایتنینگ نمایند.

یکی از نکات بسیار مهمی که باید بانوان به آن توجه نمایند در این باره است که تنگ بودن بیش از اندازه واژن نیز اتفاق خوب و خوشایندی نیست ، چرا که می تواند منجر به بروز واژینیسموس و ترس از برقراری رابطه جنسی گردد. معمولا تغییر اندازه واژن از ۴۰ سالگی به بعد خود را نشان می دهد ، آن هم به این خاطر است که از این سن به بعد خانم ها در نزدیکی یائسگی هستند و سطح هورمون استروژن در بدن کاهش می یابد. از جمله عوارض کاهش استروژن ، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نازک شدن دیواره واژن
- خشک شدن واژن
- کاهش الاستیسیته و خاصیت ارتجاعی

همچنین گشادی بیش از حد واژن نیز می تواند منجر به بروز برخی موارد از جمله بی اختیاری ادرار ، خشکی واژن و کاهش میل جنسی شود.

تنگ کردن واژن با جراحی

یکی از روش هایی که برای درمان گشادی واژن انجام می شود ، جراحی واژینوپلاستی است. بعد از اینکه توسط دکتر زنان و زایمان مورد بررسی قرار گرفتید و میزان تنگی واژن مورد بحث قرار گرفت می توانید با استفاده از روش جراحی پروسه تایتنینگ را در پیش گرفت.

تنگ کردن واژن با لیزر

لیزر مونالیزا تاج (Monalisa Touch) ، روشی ایمن و موثر است که در تنگ کردن واژن کاربرد دارد ؛ در این روش ، لیزر مستقیماً به لایه های سطحی و اپیتلیوم واژن تابانده می شود تا علاوه بر تحریک به کلاژن سازی و تولید مجدد بافت ، روند خونرسانی به این نواحی نیز بهبود یابد.

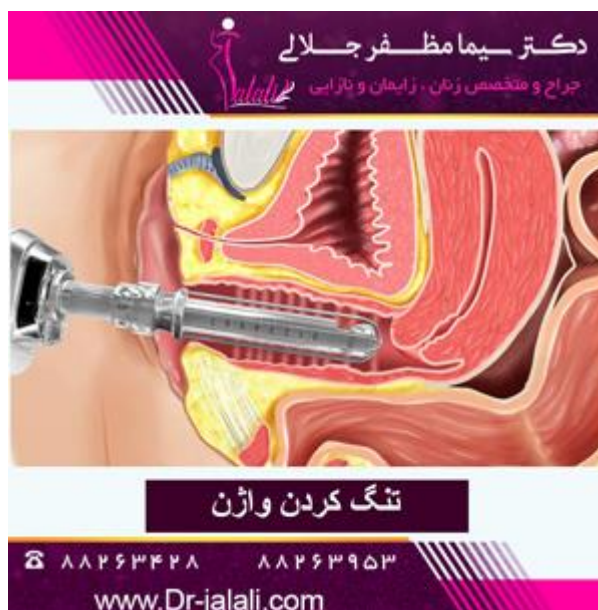
تنگ کردن واژن با نخ

از جمله روش های تنگ کردن واژن که در حال حاضر طرفداران بسیاری دارد ، تنگ کردن واژن با نخ می باشد. تنگ کردن واژن با نخ با کمترین تهاجم و به صورت سرپایی انجام می شود و دوره نقاهت آن بسیار کوتاه می باشد.

تنگ کردن واژن با ورزش

تمرینات کگل ، از جمله اقداماتی است که به تقویت عضلات واژن کمک کرده و در درمان مواردی ؛ همچون بی اختیاری ادرار نیز بسیار موثر عمل می کند. نحوه انجام تمرینات کگل به این صورت است:

- ابتدا فرد باید بر روی سطحی صاف دراز بکشد.
- سپس ، عضلات کف لگن باید تنگ و سفت شوند ، بهتر است فرد به مدت ۵ ثانیه در همان حالت بماند و سپس عضلات را رها کند.
- این حرکات باید چندین بار در طول روز تکرار شوند.



دوران نقاهت جراحی تنگ کردن واژن

تایتنینگ نیز همانند دیگر روش های زیبایی که برای نواحی حساس بانوان به کار می رود نیاز به زمان مورد نیاز برای بهبودی و درمان کامل پروسه دارد. برای گذراندن این مدت به صورت امن و راحت بهتر است که تمامی نکاتی که دکتر زنان در ارتباط با مراقبت های بعد از تنگ کردن واژن به شما ارائه کرده است را درست و اصولی رعایت کنید. برای این مدت بهتر است که یک الی دو هفته از ناحیه تحت درمان مراقبت های لازم را که در مراقبت های بعد از تایتنینگ ارائه شده است را انجام دهید. این کار به تسریع بهبودی وضعیت شما بسیار کمک کننده خواهد بود.

دلایلی که ناحیه تناسلی نیاز به تایتنینگ دارد:

- زایمان طبیعی
- زایمان طبیعی موجب می شود ، دهانه واژن شکل خود را از دست داده و به شکل اولیه خود برنگردد ؛ در حالی که

شخص بیش از دو مرتبه زایمان طبیعی انجام دهد ، واژن بیشتر گشاد می شود. این موضوع ، رایج ترین و اساسی ترین علت گشادی واژن می باشد.

- **بالا رفتن سن**
یکی از دلایل آن افزایش سن می باشد ؛ زیرا پوست به مرور زمان دیگر کلاژن سازی انجام نمی دهد و بدین ترتیب ، قوام خود را از دست می دهد.
- **رابطه جنسی بسیار**
دهانه واژن با هر مرتبه ای که رابطه جنسی برقرار می شود ، دچار تغییراتی می گردد و به مرور زمان موجب گشادی واژن می شود.

بهترین توصیه برای زنانی که قصد انجام جراحی واژن را دارند:

با پزشک خود درباره احساسات ، دغدغه ها و نیز انتظارات تان از جراحی و هر گونه گزینه غیر جراحی صحبت کنید ؛ ورزش های مورد هدف برای تقویت عضلات لگنی ، می تواند ماهیچه های واژنی شل و ضعیف را تقویت کرده و بر انگیختگی جنسی را ارتقا بخشد ؛ مشاوره با پزشک می تواند موضوعات اعتماد به نفس را نیز مورد هدف قرار دهد.

تنگ کردن واژن با درد همراه است؟

برای اینکه بتوانید بهترین پروسه را برای بهبود شلی واژن به کار ببرید می بایست به دکتر زنان و زایمان ماهر و باتجربه مراجعه کنید. تمامی جراحی های زیبایی را متخصص زنان با استفاده از مواد بیهوشی عمومی و بی حسی های موضعی روند درمان ناحیه ژنیتال برای بانوان با درد و ناراحتی به همراه نیست. برخی از افراد در دوره ریکاوری ممکن است میزان اندکی درد را تجربه کنند که شدت و ماندگاری آن بسته به آستانه تحمل درد هر فرد با دیگری متفاوت است و برای مدیریت این وضعیت ، می توان از داروهای تجویز شده از سوی دکتر زنان و زایمان استفاده کرد. شایان ذکر است که تنگ کردن واژن با درد و ناراحتی همراه نخواهد بود و پروسه ایمن و بدون خطر سپری خواهد شد ، تنها کافی است در روند انتخاب جراح و متخصص زنان خود دقت کافی را به خرج داده باشید.

چه نکاتی باید بعد از تایپتینگ بایستی رعایت شود؟

- پس از جراحی تایپتینگ ، رعایت تعدادی نکات مهم می تواند به بهبود سریع تر و موفق تر عملکرد کمک کند. در ادامه، چند نکته مهم را برای پساعمل بیان می کنیم:
- رعایت بهداشت و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی از سری مواردی است که دکتر به فرد مراجعه کننده توصیه خواهد کرد.
 - استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک زنان برای پیشگیری و مدیریت برخی پیامدهای بعد از تنگ کردن واژن به کار می رود.
 - در دوران بهبودی، از انجام فعالیت های جسمانی سنگین اجتناب کنید و استراحت کافی را رعایت کنید. تلاش بیش از حد می تواند باعث خونریزی و عوارض دیگر شود.

آیا امکان دارد واژن سست شود؟

باورهای غلط و افکار نادرستی درباره واژن وجود دارد که باید با آن ها مقابله کرد. برخی از مردم معتقدند که واژن در طول زمان انعطاف پذیری خود را از دست می دهد و به طور دائمی شل و لخت می شود، اما این باور صحیح نیست. در واقع، واژن دارای خواص الاستیکی است، به این معنا که می تواند کشیده شود و در مدت زمان کوتاهی به حالت اولیه خود بازگردد، همان طور که در زمان زایمان طبیعی رخ می دهد.

بلی، با گذشت زمان و تولید کودکان، ممکن است واژن کمی به سستی دچار شود، اما به طور کلی، عضلات این منطقه قادر به تقویت و تنگ شدن مجدد خود هستند. لذا، بهتر است باور شود که هیچ چیز به عنوان “واژن شل” وجود ندارد. واژن تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می کند، اما همیشه قابلیت بازگشت به حالت اولیه خود را دارد. این باور نادرست که واژن زنان ممکن است سست شود، معمولاً باعث شرمساری زنان می شود، زیرا احساس می کنند که نمی توانند لذت جنسی کافی را تجربه کنند.

به هر حال، تعداد بارهایی که روابط جنسی برقرار می کنید و یا میزان استفاده از واژن، بر ویژگی های آن تأثیر نمی گذارد. برای همیشه، نفوذ به واژن باعث کشیده شدن دائمی آن نمی شود.

مزایای تنگ کردن واژن

جوان‌سازی واژن از مزایای بسیاری برخوردار است. اولین و مهم‌ترین مزیت آن افزایش اعتماد به نفس افراد است. تنگ کردن واژن به هر شیوه‌ای که انجام شود، می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شود و بیشترین تأثیر را بر روابط زناشویی زوجین داشته باشد. سایر مزایای تنگ کردن واژن عبارت‌اند از:

- افزایش لذت در هنگام رابطه جنسی
- کاهش اضطراب و استرس در زندگی روزمره
- بهبود ساختار واژن و تقویت آن
- کاهش خشکی واژن و ارتقای روانکاری آن
- بهبود علائم آتروفی واژن و کاهش التهاب و خشکی دیواره‌های آن
- بهبود شلی واژن
- درمان ناراحتی ادراری ناشی از استرس
- کاهش تعداد عفونت‌های مکرر مانند واژینوز باکتریایی و مشکلات مشابه

این مزایاها نشان می‌دهند که تنگ کردن واژن نه تنها به جوان‌سازی و بهبود ظاهری این منطقه کمک می‌کند، بلکه به بهبود کیفیت زندگی جنسی و عمومی فرد نیز کمک می‌کند. از این رو، اگر شما یا همسرتان با مشکلاتی مانند لذت نبردن از روابط جنسی، اضطراب یا خشکی واژن مواجه هستید، ممکن است تنگ کردن واژن به‌عنوان یک راه‌حل مؤثر واگذاری شده باشد.

با این حال، قبل از اقدام به هر گونه روش تنگ کردن واژن، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید تا روش مناسب و اثربخش را بر اساس وضعیت شما انتخاب کنید. همچنین، باید به این نکته توجه داشته باشید که تنگ کردن واژن تنها یکی از عواملی است که می‌تواند در بهبود روابط جنسی و عمومی زندگی تأثیرگذار باشد، بنابراین از مزایای دیگری نیز در این زمینه بهره‌مند خواهید شد.