

זיכרון את הפנות

לפי הערכות אנשי המקצוע, תחום האסתטיקה הווגינלית צמח בשנים האחרונות במאות אחוזים.

טרנד הסרת שיער הערווה שחושף את איבר המין, החשיפה ברשתות החברתיות לאיברי מין של נשים אחרות והשאיפה ליהנות מסקס גם בגיל השלישי, מביאים נשים רבות לקליניקות לשיפוץ מראה השפתיים ולהצרת הנרתיק

הזרקות או ניתוחים?

המדריך המלא לכל הטיפולים!

כ

אחרונה הגיעה למרפאתה של ד"ר שרית ברק אישה בת 40, שהייתה במבוכה גדולה. "היא אמרה לי שכל חייה היא סובלת מבעיה קשה בש"פתי הנרתיק", מספרת ברק. "שהיא מבקשת שאכבה את האור כדי שהיא תוכל להראות לי, כי היא מסוגלת להתפשט רק בחושך. נעניתי לבקשתה, ואז, כשבאתי לבדוק אותה, ראיתי נרתיק שבסך הכל אני רגילה לראות: השפתיים הפנימיות שלו, שנקראות השפתיים הקטנות, היו היפרטרופיות. בספרות המקצועית זה נקרא 'באטר פליי' או 'אוזני פיל'. מדובר במצב שבו השפתיים הקטנות בולטות ויוצאות קצת החוצה. זה שונה ממראה 'הנרתיק הקלאסי' אבל עדיין מדובר במראה תקין. אמרתי לה, 'אוקיי, איפה הבעיה?', והיא ענתה: 'זו! זו הבעיה! הנרתיק שלי הוא הסיבה שאני לא נשואה, שאין לי ילדים, שמעולם לא היה לי קשר רציני'. היא הסבירה שמעולם לא יכלה להביא את עצמה למצב של אינטימיות ומ ערכת יחסים רצינית עם גבר, כי תמיד חששה מהשלב שבו יבקשו לראות אותה עירומה באור. 'יש לי מום', היא אמרה".

● מה ענית לה?

"הסברתי לה שזה לא מום, שיש שונות באוכלוסייה. בדיוק כמו שלאישה אחת יש אף סולד ולאישה אחרת אף נשרי, או שלאחת יש חזה גדול ולאחרת חזה קטן, גם נרתיקים הם בעלי מראה שונה. הראיתי לה תמונות של נרתיקים שונים. אמרתי לה, 'לזו מחיה יש נרתיק כזה, לזו מתליאביב יש נרתיק כזה'. אבל היא עדיין התעקשה לעבור ניתוח, ואני כיבדתי את בקשתה. אחרי הכל, המצוקה הנפשית שלה ושל עוד נשים רבות כמוה היא מה שגרמה לי להיכנס לתחום של האסתטיקה הווגינלית מלכתחילה".

ד"ר ברק (47) היא מומחית בגינקולוגיה עם תהתמחות באורוגינקולוגיה (ניתוחי רצפת האגן). "אין הרבה נשים בתחום שלי", היא אומרת. "הרוב הגדול של אורוגינקולר גים הם גברים, ולהרבה נשים קשה לשתף אותם בתסכול שלהן מאיבר המין. במה לך השנים, יותר ויותר נשים נכנסו אליי למרפאה וחשפו את חוסר שביעות רצונן מהנראות של הנרתיק, מחוסר הביטחון שהן

ד"ר שרית ברק: "יש מצבים המכונים 'באטר פליי' או 'אוזני פיל', שבהם השפתיים הקטנות בולטות ויוצאות קצת החוצה. זה שונה ממראה 'הנרתיק הקלאסי' אבל עדיין מדובר במראה תקין"

סובלות בעקבותיו. הן סיפרו שהן מתביישות, שזה מפריע להן לקיים יחסי מין, ושהן לא יודעות למי לפנות. לפני חמש שנים החלטתי שאני רוצה לתת לנשים האלה מענה. לעצור את המעגל הזה, שמצר אחד כולל תסכול נפשי מאוד גדול, ומצר שני יש לו פתרון מאוד מהיר ולא מורכב". תחום האסתטיקה הווגינלית צבר תאוצה בתחילת שנות האלפיים הודות לד"ר דייוויד מטלוק מבוורליהילס שנחשב ל"רופא הסלבס" ואבי הלייזר בניתוחים באיבר המין הנשי. אך בניגוד לאסתטיקת הפנים (שבה הביקוש להורקת חומצות ובוטוקס רק הלך וגבר), האסתטיקה הווגינלית נתקלה בהתנגדות. "קמו הרבה תנועות פמיניסטיות שראו בטיפולים האלה סוג של



צילום: יובל חן

'מילה נשית'"/, מסבירה ברק. "החלו המון הפגנות נגד הטרנד, שביקרו את התופעה ושאלו, 'למה אנחנו צריכות לתקן משהו שהוא תקין?'". בתקופה האחרונה, לדברי ד"ר ברק, התחום פורה, והיא מונה לכך שלוש סיבות. הראשונה היא טרנד הסרת שיער הערווה. "במשך שנים אזור הנרתיק היה מכוסה כולו בשיער, כך שהיה קשה לראות את הפגמים או את השוני", היא אומרת. "היום נשים מרגישות לא בנוח להתהלך עם שיער ערווה מלא מצד אחד, ומצד שני מתביישות במראה איבר המין בלעדיו". סיבה שנייה היא פורניפיקציה – "היום כל אחת יכולה לפתוח אינטרנט ולראות נרתיק של נשים אחרות. נשים מצטלמות כיום בצורה הרבה יותר חושפנית, ברוב המקרים מרובר בנשים שיש להן 'נרתיק קלאסי', וזה גורם לאחרות להרגיש שונות. הרבה פעמים מגיעות אליי יחד אחיות או אמהות ובנות, שיש להן מבנה נרתיק דומה והן רוצות לשנות אותו. בגדול, אפשר לומר שקהל הפונות מתחלק לשניים, אומרת ד"ר ברק. "באמור, יש נשים עם מבנה נרתיק גנטי שהן לא אוהבות, וישנן אלה שהנרתיק שלהן השתנה עקב ריבוי לידות, טראומה בלידה, ירידה דרסטית במשקל או השלכות של הגיל וההורמונים".

זה גם מה שמוביל לסיבה השלישית, שמגבירה את הביקוש לתחום האסתטיקה הווגינלית: "היום, לא רק שאנשים חיים יותר זמן, הם גם רוצים איכות חיים טובה יותר", מציינת ד"ר ברק. "זה אומר גם להמשיך ליהנות מחיי סקס בפרק ב' ובגיל הזהב. אז נשים עושות בוטוקס בפנים, מרימות את החזה, משטיחות את הבטן. כלפי חוץ הן באמת נראות צעירות יותר, אבל מה זה עוזר ברגע שמגיע שלב הסקס ושם הן עדיין סובלות מחוסר ביטחון כי הנרתיק בעיניהן אסימטרי, מקומט, רפוי ולא נראה טוב?".

ד"ר פאני בר לוי, גינקולוגית שמתמחה גם היא באסתטיקה וגינלית, מספרת שמגיעות אליה המון נשים בגילי 40 פלוס במטרה להחזיר את עטרת הנרתיק ליושנה. "הבעיה הכי נפוצה היא דלדול השפתיים הפנימיות או התארכות שלהן", היא אומרת. "הן מתלוננות שזה לוחץ ומשפשף להן כשהן לובשות מכנסיים צמודים ובולט כלפי חוץ כשהן הולכות עם בגדי ים. לפעמים גם מראה הפות משתנה עקב רפיון הנרתיק. וגם בהקשר הזה, זה לא רק מפריע להן בעין, אלא לעתים מלווה בתופעות לא נעימות כמו חדירת מים לנרתיק בעת מקלחת וזליגתם לתחתונים, או קולות כמו של נפיות בעת קיום יחסי מין עקב אוויר שנכנס ויוצא. בנוסף, זה מקשה על האישה ועל הפרטנר שלה ליהנות. הגבר פחות מרגיש חיכוך, והאישה מתקשה יותר להגיע לאורגזמה".

ד"ר בר לוי (63) נכנסה לתחום האסתטיקה הווגינלית לפני 12 שנה. "הרגשתי שיש בזה צורך אמיתי", היא מסבירה. "הבנתי שנשים רוצות להרגיש נוח גם עם 'הפנים' האחרות שלהן. אני תמיד אומרת שאין דבר כזה 'מראה נכון ולא נכון'. אבל אני כן מאמינה שכל אישה צריכה להיראות כמו שמרגיש לה נכון. זה הבסיס להכל. בדיוק כמו שנשים לא רוצות היום קמטים בפנים ומעוניינות שהעור שלהן ייראה כמו בעבר, זה רלוונטי גם לנרתיק".

● את רואה עלייה בביקוש בתקופה האחרונה?

"עלייה היסטורית. בעשור האחרון דווח על עלייה של 300 אחוז בטייפולים האסתטיים הווגינליים, ומשנה לשנה זה ממשיך לעלות. ראשית, כי יש יותר מודעות ויותר אסרטיביות נשית: לאישה מתחשק להיראות טוב והיא לא מוכנה להתנצל על כך. בנוסף, בשנים האחרונות יש

המדריך לאסתטיקה וגנילית

הנולדת

שפתי הנרתיק החיצוניות צונחות, מידלדלות, חסרות נפח או מקומטות

הגורמים:

לידות, דיאטות, גיל (שינויים ברקמת הקולגן, האלסטין והשומן ככל שמתבגרים).

דרכי טיפול:

1 ניתוח פלסטי כירורגי (שבו מסירים את העורפים ומותחים את העור).

- יתרונות: התוצאה נשמרת לאורך שנים.
- חסרונות: מדובר בניתוח שמצריך הרדמה מלאה ומלווה בסיכונים, כמו בכל ניתוח, של זיהומים ודימום; דורש אשפוז של יממה; מצריך תפרים; תקופת ההחלמה עשויה להיות מלווה בכאבים קלים.
- זמן החלמה: שישה עד שמונה שבועות שבמהלכם אסור לעשות פעילות גופנית ולקיים יחסי מין.
- מחיר: כ־30 אלף שקל.

2 שאיבת שומן מהבטן והזרקות לשפתי הפות.

- יתרונות: לא צריך להכניס לגוף חומר סינתטי; התוצאה נשמרת במשך כמה שנים.
- חסרונות: מדובר בתהליך שדורש שני שלבים: שאיבת שומן והזרקת שומן. ההליך מתבצע בחדר ניתוח, מצריך הרדמה ואשפוז יום, תקופת ההחלמה עלולה להיות מלווה בכאבים.
- זמן החלמה: ארבעה עד שישה שבועות.
- מחיר: כ־20 אלף שקל.

3 הזרקת חומצה היאלורונית. ממש כמו בהזרקת חומרי מילוי לפנים, מוחדרת חומצה היאלורונית ייעודית (בעלת סמיכות גבוהה) ומעצבת את אזור הנרתיק עד להגעה למראה הרצוי.

- יתרונות: טיפול זול יחסית, יעיל, מהיר וללא סיכונים חריגים. ההליך מתבצע במרפאה ובסימום המטופלת משוחררת לביתה. אחרי הטיפול לא אמורים להיות כאבים.
- חסרונות: התוצאה נשמרת לזמן מוגבל, בין שנה וחצי לשנתיים.
- זמן החלמה: יש להימנע מכושר גופני ויחסי מין במשך שבוע.
- מחיר: כ־2,000 שקל למזרק.

4 טיפול בלייזר. במהלך הטיפול פוצעים את העור בצורה מבוקרת במטרה לגרום לרקמת הקולגן לחדש את עצמה ולשפר את הטקסטורה של העור כדי להביא להירוק ולמיצוק של השפתיים.

- יתרונות: הליך קל ופשוט שלא דורש הזרקת של חומר סינתטי; לא צפויים כאבים למעט עקצוץ מקומי.
- חסרונות: ההליך מצריך שלושה עד ארבעה טיפולים ובנוסף טיפולי אחזקה של פעם־פעמיים בשנה. כדי להגיע לתוצאה טובה, לרוב נעשה שילוב של טיפולי לייזר עם הזרקת חומצה.
- זמן החלמה: כשבוע. מומלץ להימנע מכושר, יחסי מין ולבישת בגדים הדוקים למשך שלושה ימים.
- מחיר: כ־3,000 שקל לטיפול אחד.

שפתי הנרתיק החיצוניות תפוחות (מלאות בשומן) ובולטות בצורה ניכרת כלפי חוץ. נשים מספרות שזה נראה כאילו יש להן זוג אשכים.

הגורמים:

מבנה גנטי או העלאה ניכרת במשקל.

דרכי טיפול:

- ניתוח פלסטי כירורגי שבמהלכו שואבים את השומן העודף, מהדקים ומסדרים את הנרתיק.
- יתרונות: הליך חד־פעמי שלצד האסתטיקה משפר גם את איכות חייה של המטופלת.
- חסרונות: כמו בכל ניתוח, מלווה בסיכונים של זיהום ודימום; כרוך בכאבים ברמה בינונית בימים שאחרי ההליך.
- זמן החלמה: כשמונה שבועות (עד שהתפרים מתמוססים) שבמהלכם יש להימנע מכושר, מיחסי מין ומלבישת בגדים הדוקים.
- מחיר: כ־30,000 שקל.

שפתי הנרתיק הפנימיות מוגדלות (היפרטרופיות), ארוכות ובולטות החוצה, או אסימטריות: שפה אחת ארוכה ובולטת יותר מהשנייה.

הגורמים:

מבנה גנטי, נזקי לידה, שינויים הורמונליים.

דרכי טיפול:

- ניתוח פלסטי כירורגי שבמהלכו חותכים, מקצצים או משווים את השפתיים. לעתים השפתיים מגיעות גם מעל לדרגון ויוצרות מעין כובע, ואז בוהירות מסירים את עודפי העור מעליו.
- יתרונות: מעבר לשיפור המראה האסתטי יכול להקל על איכות החיים של נשים שמדווחות בנוסף גם על ריח לא נעים בנרתיק, דלקות חוזרות ונשנות, שפשוף הנרתיק בתחתונים, קושי בהחדרת טמפון ובקיום יחסי מין, וקושי בפעילות ספורטיבית כמו רכיבה על אופניים או על סוס.
- חסרונות: הניתוח מתבצע בהרדמה מקומית או מלאה (תלוי בהיקף הנדרש) וכרוך, כמו בכל ניתוח, בסיכונים של זיהום ודימום; מלווה בכאבים ברמה בינונית כמה ימים אחרי ההליך.
- זמן החלמה: כשמונה שבועות (עד שהתפרים מתמוססים) שבמהלכם יש להימנע מכושר ומיחסי מין.
- מחיר: כ־15,000 שקל.

זה פשוט תענוג

עדי (50), עורכת דין ממרכז הארץ, גרושה ואמא לשניים, עברה לפני ארבע שנים ניתוח לעיצוב השפתיים הפנימיות. "מאז שהייתי נערה השפתיים הפנימיות שלי היו ארוכות ובלטו החוצה באופן משמעותי", היא מספרת. "בהתחלה זה פחות הפריע לי כי לא הייתי מודעת לאיך נרתיק נראה אצל נשים אחרות. אבל עם השנים קרו כמה דברים: הייתי רואה, למשל במלתחות של חדרי כושר, נשים עירומות, ומבינה שאצל הרוב זה נראה אחרת. אחרי הלידות המצב החמיר. הייתה צניחה גדולה יותר של השפתיים, ובשלב כלשהו התחלתי גם לסבול מריחות לא נעימים בנרתיק".

● זה הפריע לך ביחסים האינטימיים עם בעלך?

"בעלי היה בן הוגג הראשון שלי. אף פעם לא הרגשתי במבוכה מולו והוא גם אף פעם לא אמר שזה מפריע לו. אבל לפני עשור התגרשנו, השקעתי יותר בטיפוח עצמי, ובין היתר עשיתי הורדת שיער בלייזר בנרתיק. זה גרם לשפתיים לבלוט עוד יותר ובהחלט יצר בי תחושת אי־נוחות כשהכרתי פרטנר חדש. במשך שנים סבלתי מזה אבל לא חשבתי שיש לכך פתרון. זה נורא הכין אותי. מצד אחד זה לא משהו שנוח לך לדבר עליו, ומצד שני את לא יודעת עם מי להתייעץ. אני זוכרת שפעם אחת אזורתי אומץ ואמרת לי לגיי קולוג שלי, שהמראה של הנרתיק שלי קצת מטריד אותי והוא מיד ביטל את מה שאמרת וענה: 'זה שטויות'".

● איך גילית שיש פתרון?

"חברה שלי עברה ניתוח לתיקון רצפת האגן. היא סיפרה שעל הדרך גם עיצבו לה מחדש את הנרתיק ושהיא הבינה שיש נשים שעוברות טיפולים וגיתוחים אסתטיים באזור. מיהרתי לקבוע תור אצל הרופאה שניתחה אותה והיא אישרה את הדברים. הניתי תוח בוצע בבית חולים ודרש הרדמה מלאה, אבל כבר בערב שוחררתי הביתה. היו לי תפרים, ובמהלך החודש הראשון זה לווה בכאבים קלים ובאינעימות, אבל הרבה פחות קשה מהתאוששות אחרי לידה. אחרי חודשיים כבר יכולתי לחזור לחיי השגרה, ומאז אני מברכת כל יום מחדש שעשיתי את זה. זה פשוט תענוג. אין ספק שאם הייתי יודעת, הייתי עושה את זה הרבה קודם. העניין הוא שגם אני, אחרי שעשיתי את הניתוח, התביישתי לספר. רק לפני חודשיים סיפרתי לאחותי. כשאמרת לי לה היא הייתה בשוק. גם לה יש נרתיק כמו שהיה לי. היא אמרה, 'חבל שלא אמרת לי קודם'. עכשיו גם היא רוצה לעשות".

פיתוח מאסיבי של מכשור ייעודי. כל טיפולי האסתטיקה השתנו באופן כללי. הם הרבה יותר נגישים והרבה פחות פולשניים. אפשר לעשות את הטיפולים במרפאה ולא רק בחדר ניתוח. במקום לחתוך, אפשר להזריק חומצה היאלורונית או לעשות לייזר. "לדברי ד"ר ברק, כעשרה אחוזים מכלל הנשים בישראל מגיעות לטיפול אסתטי בנרתיק, "אבל בין 30 ל־40 אחוז סובלות מבעיה בריאותית או אינן מרוצות מהנראות של הנרתיק ואינן מגיעות לטיפול רק בגלל חוסר



ד"ר פאני בר לוי: "הבעיה הכי נפוצה היא דלדול השפתיים הפנימיות או התארכות. נשים מתלוננות שזה לוחץ ומשפשף להן כשהן לובשות מכנסיים צמודים ובולט כשהן הולכות עם בגד ים"

מודעות". ד"ר בר לוי מאמינה שהמודעות תלך ותגדל כי היום יש יותר פתיחות בין נשים: "נשים יותר מדברות ביניהן, וכבר לא מרגישות שזה משהו שצריך להתבייש בו".

"אני מאמינה שבדיוק כמו שהיום יותר ויותר נשים מדברות בחופשיות על כך שהן עושות בוטוקס לפנים", אומרת ד"ר ברק, "כך יתנהל בקרוב השיח בנושא הנרתיק. אני בהחלט רואה איך מישהי מתנצלת בפני חברתיה שאינה יכולה להיפגש היום לקפה כי 'יש לה הזרקה וגנילית'".

נרתיק רפוי ורחב, צניחה של הפרינאום. נשים רבות מתלוננות גם על חדירת מי המקלחת לנרתיק שזולגים בהמשך לתחתונים, אינעימות במהלך יחסי מין (כניסה ויציאת אוויר שמובילות בזמן האקט לקולות דמויי נפוחות), חוסר יכולת ליהנות מיחסי מין (הגבר פחות מרגיש חיכוך, האישה מתקשה להגיע לאורגזמה).

הגורמים:

גנטיקה, מספר לידות, גודל עוברים, לידות (ואקום, מלקחיים).

דרכי טיפול:

- 1 פיזיותרפיה לרצפת האגן אצל פיזיותרפיסטית שמתמחה בנושא.
 - יתרונות: טיפול שמרגי, לא פולשני וזול יחסית.
 - חסרונות: זה יכול לשפר את המצב אבל לא יחזיר את הנרתיק למצבו הקודם.
 - מחיר: ניתן כשירות דרך קופות החולים.

- 2 טיפולי לייזר. במהלך הטיפול פוצעים את הרקמה בצורה מבוקרת, מה שגורם לרקמת הקולגן לחדש את עצמה, והנרתיק חוזר להיות מוצק ומהודק.
 - יתרונות: מדובר בהליך פשוט שלא דורש התערבות כירורגית וזמן ההחלמה מהיר יחסית. לא צפויים כאבים.
 - חסרונות: התוצאה לא תמיד תהיה מושלמת. ההליך מצריך מינוי מום שלוש טיפולים ובנוסף טיפולי אחזקה של פעם־פעמיים בשנה.
 - זמן החלמה: יש להימנע מכושר למשך שלושה ימים ולהימנע מיחסי מין למשך שבוע.
 - מחיר: כ־3,000 שקל לטיפול אחד.

- 3 ניתוח כירורגי. הניתוח מתבצע דרך הנרתיק, ובמהלכו מוציאים את עודפי העור ואת הרירית שנחלשה, מרימים את שלפוחית השתן ומחזקים את קירות הנרתיק.
 - יתרונות: הליך חד־פעמי. הניתוח מהווה פתרון אידיאלי לנשים שסובלות גם מצניחה משמעותית של רצפת האגן ומדליפת שתן (בדרגה שפיזיותרפיה וטיפולי לייזר לא עזרו). מחזיר את הנרתיק למצבו הקודם ולעתים אף למצב טוב יותר משהיה.
 - חסרונות: ניתוח שמצריך הרדמה מלאה ומלווה, כמו בכל ניתוח, בסיכונים של זיהום ודימום; דורש אשפוז יום ולעתים אשפוז לילה; צפויים כאבים קלים עד בינוניים ואיננוחות בנרתיק למשך כמה ימים.
 - זמן החלמה: כשמונה שבועות (עד שהתפרים מתמוססים) שבי מהלכם יש להימנע מכושר, מיחסי מין ומהרמת דברים כבדים.
 - מחיר: כ־10,000 שקל.