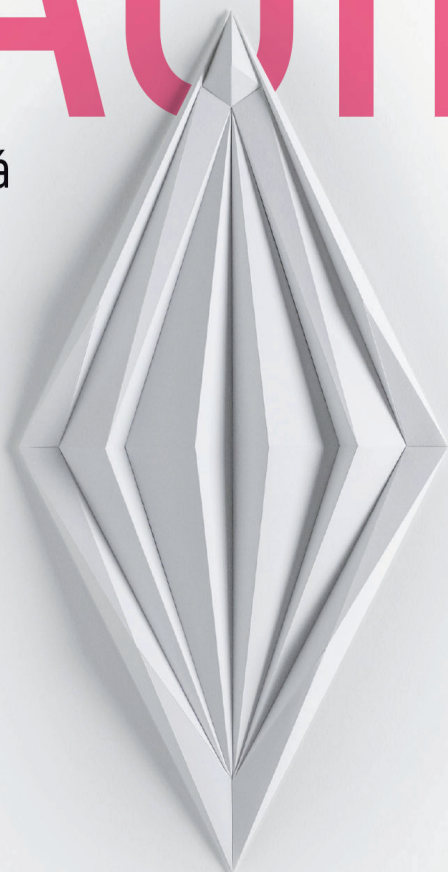


BIBLE VAGÍNY

Jen Gunterová



**OKAMŽITÝ
BESTSELLER**

podle *The New York Times*,
USA Today, *Publishers Weekly*
a *The Boston Globe*

Průvodce životem s vulvou
a pochvou bez mýtů a předsudků

Jan Melvil
publishing

Jen Gunterová
BIBLE VAGÍNY

Průvodce životem s vulvou a pochvou bez mýtů a předsudků

Copyright © 2019 by Jen Gunter. All rights reserved.

This edition published by arrangement with Citadel Press Books,
an imprint of Kensington Publishing Corp.

Podle anglického originálu *The Vagina Bible: The Vulva and the Vagina: Separating the Myth from the Medicine* vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2022. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Monika a Filip Drlíkovi

Odpovědná redaktorka Zuzana Kačerová

Jazyková redaktorka Vendula Kusá

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Irena Hanušová, Lenka Čížková

Odborná spolupráce Ondřej Volný, Michaela Gelnar

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Ilustrace Lisa A. Clark

Plastika a její fotografie na obálce Kubo Novák

Obálka Pavel Junk

Jazyková korektura Aleš Antošík

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2022

melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha_bible_vaginy, libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-152-8

POZNÁMKA VYDAVATELE

Upozorňujeme čtenáře, že tato kniha nemá sloužit jako náhrada za lékařská vyšetření ani konzultace.

*Věnováno každé ženě, která už někdy slyšela
(většinou od nějakého frajírka), že její vagína je moc mokrá,
moc suchá, moc ošklivá, moc široká, moc těsná,
příliš krvavá nebo zapáchající.
Tato kniha je pro vás.*

Obsah

Úvod	11
------------	----

ZAČÍNÁME

1) Vulva	15
2) Vagína	25
3) Vagíny a vulvy v tranzici	34
4) Ženský sexuální prožitek a sexuální výchova	42
5) Těhotenství a porod	54

PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ A PÉČE O VAGÍNU

6) Prevence a zdravotní prohlídky	71
7) Potraviny a vaginální zdraví	81
8) Fakta o spodním prádle	89
9) Holá pravda o lubrikantech	94
10) Kegelovy cviky	100

PÉČE O POKOŽKU A INTIMNÍ HYGIENA

11) Hygiena vulvy: mýdla, sprchové a mycí gely a vlhčené ubrousky	111
12) Vaginální hygiena: výplachy, napařování, spreje a potpourri	120
13) Odstraňování a zastříhování chloupků	127

14) Hydratační přípravky, okluzivní látky a přípravky do koupele	140
---	-----

MENSTRUAČNÍ POTŘEBY A MÝTY, KTERÉ JE OBKLOPUJÍ

15) Pravda o syndromu toxického šoku	151
16) Obsahují tampony a vložky toxiny?	161
17) Menstruační hygiena	165

MENOPAUAZA

18) Menopauza	181
19) Léčba MGS	191

LÉKY A ZÁKROKY

20) Konopí	205
21) Antikoncepce	212
22) Antibiotika a probiotika	218
23) Kosmetické zákroky, injekce a „rejuvenace“ (omlazení)	228

SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE

24) Obecné informace o sexuálně přenosných infekcích	239
25) Prevence sexuálně přenosných infekcí	249
26) Lidský papilomavirus (HPV)	262
27) Herpes (HSV)	273
28) Kapavka a chlamydie	281
29) Trichomoniáza	287
30) Vši muňky	294

GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE

31) Kvasinky	301
32) Bakteriální vaginóza	312
33) Vulvodynie	321
34) Spasmus svalů pánevního dna a vaginismus	330
35) Kožní onemocnění	339
36) Infekce močových cest a syndrom bolesti močového měchýře	348
37) Sestup pánevních orgánů (prolaps)	356

POTÍŽE

38) Komunikace s lékařem	365
39) Trápí mě bolest při sexu	373
40) Trápí mě vaginitida	380
41) Trápí mě svědění vulvy	387
42) Trápí mě bolest vulvy	392
43) Trápí mě zápach	396
44) Trápí mě krvácení po sexu	403

A TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZÁVĚR

45) Audit lékárníčky	413
46) Lékařský internet a jak s ním pracovat	418
47) Babské rady	425
Poděkování	435
Poznámky	437
Rejstřík	448

Úvod

Mám takovou (v)agendu: pomáhat všem ženám tím, že jim předávám přesné informace o vagíně a vulvě.

Jedním ze základních principů medicíny je informovaný souhlas. My lékaři poskytujeme svým pacientům informace o rizicích a přínosech a pacienti na základě nich rozhodují o tom, co se bude dít s jejich tělem. Správně to může fungovat pouze tehdy, jsou-li předávané informace přesné a nezaujaté. Najít je však může být obtížné. Do informačního věku jsme vstoupili rychle, a ještě rychleji jsme zřejmě uvázli ve věku dezinformací.

Šarlatánství a vábení zázračnými všeléký nás provázejí odjakživa, takže klamné přísliby fantastických léčebných účinků nepředstavují žádnou novinku. Oddělování mýtů od medicíny je nicméně těžší a těžší.

Vedle sociálních médií, na kterých se neustále objevují spousty lékařských informací velmi různé kvality, tu máme také senzacechtivé zpravodajství, neustále prahnoucí po novém obsahu – přestože třeba žádný neexistuje. A co se ženského těla týká, zavádějící informace proudí z ještě více stran. Těží z nich pseudověda a její šířitelé a také patriarchát.

Posedlost neposkrvněností rozmnožovací soustavy pochází z dob, kdy se hodnota ženy odvíjela od jejího panenství a počtu dětí, které dokáže porodit. Vagina (pochva) i děloha fungovaly jako platidlo. Přiživování těchto hluboce zakořeněných představ a obav v nás stále rezonuje. Není tedy divu, že se u výrobků určených pro ženy tak často objevují přídatná jména jako „čistá“, „přirozená“, a „svěží“.

Média, celebrity a influenceři z těchto zakořeněných představ těžší – přinášejí informace o produktech, které mají vagínu chránit před údajnou zkázou. Jako by vagína (jež se dávno předtím, než bylo vynalezeno chirurgické šití, vyvinula způsobem, aby se při porodu dokázala roztáhnout a natrhnout) byla tak zranitelná, že jí každou chvíli hrozí nějaká pohroma.

Proč *Bible vagíny*, a ne *Bible vagíny a vulvy*? Protože slovem vagína (či pochva) dnes obvykle souhrnně označujeme spodní část pohlavního ústrojí žen (tedy vagínu i vulvu). Z lékařského hlediska je sice vagína pouze to, co se nachází uvnitř, ale jazyk se neustále vyvíjí a slova nabývají nového smyslu. Řada anglických výrazů má dnes i další významy, které jsem si v době, kdy jsem vyrůstala, nedokázala ani představit – vezměte si například výraz „catfish“ (sumec, přeneseně také někdo, kdo se na sociálních sítích vydává za někoho jiného) nebo „text“ (doslovně text, ale také textová zpráva, esemeska). Slovo „gut“ pochází ze staroangličtiny a označuje zažívací ústrojí, většinou jeho spodní část (od žaludku dál). Neplatí to však vždy. Je to vlastně velmi nepřesné označení; přesto ho zdravotníci běžně používají, a dokonce se tak nazývá přední odborný časopis zaměřený na výzkumy trávicí soustavy, jater, žlučových cest a slinivky břišní.

V lékařství se pohybuji už třiatřicet let a čtyřiaadvacet z nich se věnuji gynekologii. Hovořila jsem s mnoha ženami, a vím tedy, s jakými otázkami nejčastěji přicházejí. A stejně dobře znám i otázky, které by položit chtěly, ale nevědí jak.

Bible vagíny obsahuje všechno, co by podle mě každá z nás měla o své vulvě a vagíně vědět. Je to moje odpověď ženám, které se buď v mé ordinaci, nebo na internetu podivily nad informacemi, jež jsem jim poskytla, a říkaly: „Jak to, že jsem něco takového vůbec nevěděla?“

Knihu můžete číst hezky popořadě od začátku do konce, nebo skákat po kapitolách či různých částech podle toho, co vás zrovna osloví. Doufám, že mnohé stránky začnou být časem ohmatané, jak se k nim budete vracet, abyste si ověřily, co vám řekl lékař v ordinaci, zjistily více o výrobcích slibujících vaginální a vulvární zázraky nebo poskytly svému kamarádovi či sexuálnímu partnerovi lekci anatomie.

Podávání zkrácených informací o ženském těle neprospívá nikomu. Já jsem zde od toho, abych to pomohla zastavit.

Fakta o spodním prádle

Téměř každé ženě alespoň jednou (a často i víckrát) někdo řekl, že by ze zdravotních důvodů měla nosit bílé bavlněné spodní prádlo; prý tím předejde kvasinkovým infekcím a dalším vaginálním problémům. Zní to, jako by vagíny a vulvy byly jakýmsi časovanými bombami, které mohou každou chvíli vybuchnout. Vulva zvládá moč, výkaly i krev a vagína si poradí s krví, ejakulátem a dítětem, takže představa, že černá krajková tanga zvěstují vaginální či vulvární apokalypsu, je absurdní.

Já osobně zbožňuju krásné prádlo. Možná je to tím, že mi matka kupovala kalhotky, které by podle ní měla nosit „slušná děvčata“ (tzn. dívky, které sex provozují jen za účelem rozmnožování) – odporně květované a rozměrné. Možná k tomu přispěla i léta nošení chirurgických oděvů, v nichž člověk může vyjádřit svou individualitu jedině tím, co má pod nimi. Samozřejmě však platí, že kdyby nošení krajky či barvené látky vulvě skutečně škodilo, tak bych se takovému prádlu vyhnula.

Copak bílé bavlněné kalhotky nechrání před kvasinkovými infekcemi?

Mýtus o bílém bavlněném prádle má své kořeny v dobách, kdy byly naše znalosti vaginálního ekosystému nebo biologie kvasinkových infekcí

chabé. Nejsem si jistá, o jak dávných časech hovoříme, ale nepřekvapilo by mě, kdyby vznikl v dobách, kdy se ženám doporučovaly výplachy dezinfekcí a kdy byla krajka považována za „pokleslou“.

Existuje pár nekvalitních studií, které dávají do souvislosti kvasinkové infekce a polyesterové spodní prádlo a punčocháče. V rámci těchto výzkumů odpovídaly ženy na otázku, jaké nosí spodní prádlo. Některé z nich v minulosti potíže s kvasinkami měly, jiné ne – tyto infekce však nebyly prokazovány kultivací (což je ozkoušená a veskrze funkční metoda), ale sebediagnostikou. Takový postup je ovšem poněkud problematický, protože až sedmdesát procent žen, které si samy diagnostikují kvasinkovou infekci, se mylí. Máme-li za sebou nějaké potíže, například podráždění vulvy nebo vagíny, s větší pravděpodobností si později vybavíme okolnosti, které by mohly s naším problémem souviset, než lidé, kteří stejný problém neměli. Říká se tomu zkreslení způsobené zpětným vybavením (*recall bias*). Může se také stát, že vás trápí svědění či podráždění a někdo vám poradí, abyste nosily bílé bavlněné prádlo, vy to vyzkoušíte a dojde k placebo efektu. Nedávné kvalitnější studie žádnou souvislost mezi spodním prádlem a kvasinkovými infekcemi neprokázaly.

Aby spodní prádlo způsobovalo potíže, muselo by ovlivňovat ekosystém jako celek (třeba změnit pH pokožky), zadržovat přebytečnou vlhkost nebo vyvolávat tření. Kombinace vlhkosti a tření může způsobit mikrotraumata, kvůli kterým by běžné kožní kvasinky mohly vyvolat infekci.

Spodní prádlo nedokáže změnit pH vagíny; to je vnitřní záležitost. Působení těsného oblečení na pokožku vulvy zkoumali vědci v rámci několika studií a nezjistili žádný vliv takového oděvu na pH pokožky ani na kolonizaci bakteriemi. Jiná studie zkoumala novou řadu funkčního spodního prádla určeného pro sportovce. Toto prádlo není bavlněné, ale je navrženo tak, aby odvádělo vlhkost a zvyšovalo tím pohodlí (mokrý spodní prádlo není příjemné). Žádná zdravotní rizika zjištěna nebyla. Podle všeho nijak neškodí ani tanga.

Jediné, co dokáže změnit pH a mikroprostředí vulvy, jsou izolující materiály – například ty voděodolné: umělá hmota nebo latex. Problematické tedy může být každodenní nošení tekutiny nepropouštějícího inkontinenčního prádla.

Kalhotky vám musejí dobře padnout – pokud příliš stahují rozkrok, odírají pokožku nebo se zařezávají, mohou způsobit podráždění. Takové

spodní prádlo je však zpravidla tak nepohodlné, že se stejně nedá nosit dost dlouho na to, aby způsobilo zdravotní problém. Asi je také lepší se vyhnout spodnímu prádlu, které je vyrobené z umělé hmoty nebo latexu, jelikož se v něm snadno zpotíte, což může způsobovat potíže.

A co plavky?

Představa, že ženy sedí celý den v mokrých plavkách, mě fascinuje. Přemýšlím, zda ti, kdo plavkovou paniku šíří, někdy tento kousek oblečení drželi v ruce. Ty moje schnou poměrně rychle, což člověk od plavek ostatně tak nějak očekává. Trocha vody na kůži navíc ničemu neuškodí; kdyby ano, bylo by to jasné znamení, že se naše evoluce zrovna nepovedla. Pokožka vulvy bývá často vlhká a hodně lidí tráví ve vodě spoustu času. Vlhkost, která relativně rychle mizí, žádný problém nezpůsobí. Proseďte-li však v promočeném oblečení několik hodin, můžete si přivodit podráždění kůže zvané macerace, tedy povrchové poranění pokožky, které je výsledkem vlhkosti a tření. Proto si běžci před dlouhým během natírají stehna vazelínou – zabrání tím maceraci a odřeninám způsobeným potem. Jestliže si tedy na promočené plavky navléknete oblečení, může se stát, že si nějakou tu oděrku přivodíte. Nepohodlí mokrých kratasů či kalhot však většinu žen stejně donutí se převléknout dřív, než k povrchovému poranění kůže vůbec dojde.

Musím vůbec nosit spodní prádlo?

Z lékařského hlediska je úplně jedno, zda spodní prádlo nosíte, nebo nenosíte. Mnoho žen mi říká, že spodní prádlo nenosí, aby jejich „vagína mohla dýchat“. Vulva a vagína však nemají plíce. Ba co víc, vagína nemá ráda kyslík, a dokonce dobře nesnáší ani vzduch. Izolující materiály, například ty v inkontinenčních pomůckách, mohou pokožku vulvy narušovat, takže když si od nich občas odpočinete, vaší kůži to může prospět. V ostatních případech je však nenošení spodního prádla (a ventilace, kterou tím své vulvě dopřejete) čistě subjektivní volba.

Některé ženy nerady cítí švy kalhotek přímo na kůži, jiným to nevadí, a některým je to dokonce příjemné. Všechny varianty jsou v pohodě. Jde

čistě o otázku vašeho pohodlí – o to, jak se vám spodní prádlo nosí a zda vás vaginální výtok méně obtěžuje na kalhotách, pyžamu nebo spodním prádle.

Záleží na tom, jak peru spodní prádlo?

Ohledně praní spodního prádla dostávají ženy dvě protichůdná doporučení: podle jednoho jej mají prakticky sterilizovat a podle druhého mají používat jemný prací prostředek.

Nejdříve zapojme selský rozum. Kdykoli vyprázdníte střeva nebo močový měchýř, na vaší pokožce ulpí mikroskopické množství moči a stolice. Není tedy fyzicky možné, aby vulva zůstala sterilní. A vagina je bakterií plná. Z bakteriálního hlediska byste situaci mohly zhoršit snad jedině přepíráním spodního prádla v žumpě (no dobře, pro dramatický efekt trochu přeháním). Klidně můžete stejné kalhotky nosit celý týden. Možná trochu zatuchnou od tělesného pachu a usadí se na nich silnější vrstva výtoku, ale žádnou infekci si tím nepřivodíte.

Čisté spodní prádlo má potenciální zdravotní přínos v případě, že si odstraňujete chloupky, ačkoli tuto hypotézu zatím nikdo netestoval. Všechny způsoby odstraňování chloupků (s výjimkou zastříhávání) způsobují mikrotraumata, takže čisté prádlo zní v takovém případě jako rozumná volba. Nezapomínejte, že většina infekcí pokožky vulvy vzniká právě kvůli narušení pokožky. To totiž běžným kožním kvasinkám či bakteriím umožňuje prolomit první obrannou linii.

Praní na vysokou teplotu už díky moderním pracím prostředkům není nutné. Výdaje na domácnost sice nijak zvlášť neřeším, ale prádlo peru ve studené vodě; šetřím tak peníze (energie jsou v Kalifornii velmi drahé) i životní prostředí. Každý kousek elektřiny, co doma spotřebujeme, zanechává ekologickou stopu.

Parfémy a vůně patří mezi dráždivé látky (bez ohledu na to, zda jsou přírodní, nebo uměle vyrobené). V případě výrobků, které se dotýkají kůže, je tedy nejlepší se jim vyhnout. Platí to zejména u spodního prádla, protože vulva je na podráždění náchylnější. Některé produkty mohou být bezproblémové všude s výjimkou vulvy. Doporučuji používat prací prostředek určený „pro citlivou pokožku“ (tedy bez parfemace, sulfátů a dalších potenciálně dráždivých látek). Nemáte-li žádné potíže a zastáváte

přístup „nehas, co tě nepálí“, vše je nejspíš v pořádku, ale na druhou stranu: Proč se zbytečně vystavovat potenciálním alergenům?

Obáváte-li se, že máte alergii na prací prostředek, a přechod na výrobek „pro citlivou pokožku“ nepomohl, poraďte se s gynekologem, který posoudí jiné možné příčiny. Pokud ani on žádnou nenalezne, navštivte alergologa nebo dermatologa (občas dělají kožní testy na topické reakce).

Pokožku mohou dráždit i aviváže a ubrousky do sušičky, takže se jim raději vyhněte. Víčko bílého destilovaného octa místo aviváže dokáže v pračce dobře a levně změkčit oblečení a jeho používání je pravděpodobně také šetrnější k životnímu prostředí. Další výhoda octa spočívá v tom, že na rozdíl od aviváže nezhoršuje v pračce s předním plněním zápachy a plísně.

Ale spodní prádlo mě dráždí...

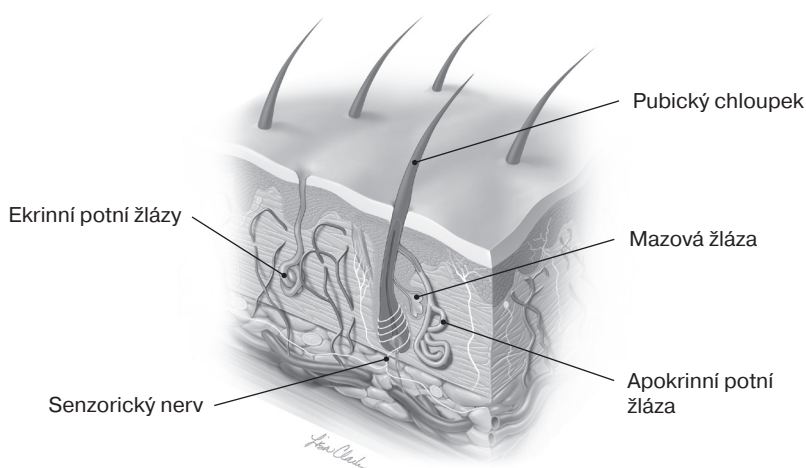
Pokud vám prádlo dobře sedí a není vyrobeno z umělé hmoty nebo latexu, používáte neparfémované prací prostředky a nepřidáváte aviváž do pračky a ubrousky do sušičky, je nepravděpodobné, že za váš problém může spodní prádlo. Velmi často se stává, že na tento kus oblečení svalujeme vinu za obtíže, které s ním nesouvisejí. Mezi běžné příčiny bolesti nebo podráždění při lehkém doteku či mírném tření spodního prádla patří vulvodynie (neuropatická bolest vulvy) a kožní onemocnění jako *lichen sclerosus* nebo *neurodermitis circumscripta* (viz třiatřicátá a pětatřicátá kapitola).

STRUČNĚ V BODECH

- ▶ Noste spodní prádlo, které se vám líbí a které vám dobře sedí.
- ▶ Nevysedávejte moc dlouho v mokřém oděvu; předejdete tím podráždění.
- ▶ Po odstranění pubického ochlupení je rozumné obléknout si čisté spodní prádlo.
- ▶ Prádlo z nepropustných materiálů může způsobovat podráždění.
- ▶ Pokud se domníváte, že vám spodní prádlo způsobuje obtíže, nejspíš mu přisuzujete vinu neprávem a skutečná příčina vašeho problému spočívá jinde.

Odstraňování a zastříhování chloupků

Pubické ochlupení má svůj účel, což, jak se zdá, mnohé ženy i muže velmi překvapuje. Ochlupení se vyvíjí během puberty a jeho úkolem je chránit vulvu – představuje fyzickou bariéru, zachycuje mikroskopické i větší nečistoty a udržuje vlhkost (možná si vzpomenete, že pokožka vulvy obsahuje velké množství vlhkosti).



Obrázek 7: Pubické ochlupení a potní žlázy.

Existují dva druhy žláz, mazová a apokrinní, které ústí do pubického chloupku a vylučují zde maz a olejovitý sekret. Tyto výměšky následují chloupky až na povrch kůže a stávají se součástí kyselého pláště, ochranné mastné vrstvy na pokožce.

Pubické ochlupení také může hrát roli při sexuálním prožitku, protože tahání a tření chloupků stimuluje hmatové receptory (každý chloupek je napojený na nervové zakončení). Ochlupení se také nejspíš podílí na rozptylování zápachu a šíření či zachycování feromonů.

Pubické ochlupení se v mnoha ohledech liší od vlasů. Vlasové folikuly jsou jinak rozmístěné (proto například nemůžete mít muňky na hlavě – ty potřebují, aby měly folikuly mezi sebou určité rozestupy). Chloupky v ohanbí mohou mít také jinou barvu než vlasy. Ochlupení na rozdíl od vlasů neroste donekonečna (znamenalo by to totiž potenciální fyzickou překážku pro reprodukci) a nemění se během těhotenství ani po porodu. S věkem ovšem šediví, řídne a ztenčuje se.

Kultura odstraňování chloupků

V současné době je odstraňování ochlupení na ohanbí velmi populární. Zároveň platí, že ačkoli se jedná o velmi rozšířenou praxi, odstraňování nebo upravování chloupků je spíše záležitost mladších žen. V jedné studii 83 procent žen ve věku mezi 18 a 65 lety uvedlo, že si ochlupení odstraňují částečně nebo zcela. Statistiky k úplnému odstraňování ochlupení se liší, víme však, že veškeré ochlupení si alespoň jednou odstranilo 76 procent Američanek a Australanek ve věku mezi 18 a 25 lety. Přibližně 60 procent mužů uvádí, že upřednostňují partnerku bez ochlupení. Muže bez ochlupení oproti tomu preferuje pouze 23 procent žen. Navzdory tomu, kolik žen si odstraňuje ochlupení, se o technikách odstraňování chloupků se svým lékařem radí pouze 4 procenta z nich. A právě proto nesmí tato kapitola v knize chybět!

Praktika zbavování se pubického ochlupení provází lidstvo už velmi dlouho. Ve starověkém Egyptě bylo pubické ochlupení vyobrazováno jako obrácený trojúhelník a archeologové v hrobkách našli holicí stroje určené k jeho odstraňování. V minulosti si mnoho žen ochlupení odstraňovalo také proto, aby se zbavily vši. Některé dokonce nosily v rozkroku umělé ochlupení, pubickou paruku zvanou merkin, aby tyto potíže

zamaskovaly, případně aby zakryly syfilitické vředy na genitáliích, které by byly bez ochlupení víc vidět. Odstranění ochlupení také patří mezi praktiky některých náboženství.

Na starověkých sochách a malbách západního umění (které téměř bez výhrady vytvářeli muži) nebývá pubické ochlupení žen obvykle vyobrazeno. Nejde přitom o to, že by umělci nevěděli, jak ho znázornit; ženy mají přece téměř vždy detailně propracované vlasy. Mužské pubické ochlupení, stejně jako anatomicky velmi věrné penisy (ačkoli zmenšené, neboť sexualita byla v rozporu s intelektem a ideálem byl tehdy velký mozek) jsou u starověkých řeckých soch běžné. Na sochách žen ze stejného období však nikdy nevidáme stydké pysky ani ochlupení, pouze Venušin pahorek. Těžko říct, zda za absencí ochlupení v západním umění stojí tehdejší ideál krásy, skutečnost, že jeho vyobrazování bylo nevhodné či pobuřující, nebo spojitost ochlupení s muškami (vši se ovšem vyskytují i ve vlasech). Poprvé bylo ženské ochlupení v západním umění vyobrazeno až na Goyově obraze *Nahá Maja* na konci 18. století a i tehdy to bylo zjevně pobuřující, přestože je vidět jen pár chomáčků.

Viditelné ochlupení bylo často vnímáno jako ekvivalent obnažování na veřejnosti, takže burlleskní a erotické tanečnice si holily intimní partie, aby mohly ukázat více těla. Nelze s jistotou říct, zda je téměř všudypřítomná absence ženského ochlupení v mainstreamovém pornu pozůstatkem dob minulých, výsledkem tlaků zaměřených na uspokojení mužské poptávky, nebo zda se vyholené ženské genitálie upřednostňují proto, aby lépe vyniklo pronikání penisu do vagíny. Poslední zmíněný důvod považuji za urážlivý – odstraňování ženských charakteristik, které mohou umocňovat sexuální prožitek žen, s cílem optimalizovat záběr pro mužské publikum, je donebevolající degradace. Doufám tedy, že se v tomto bodě mýlím.

Pubické ochlupení a „čistota“

Vezmeme-li v potaz bohatou historii odstraňování ochlupení na ohanbí napříč různými kulturami, snadno pochopíme, proč ženy i muži začali vnímat ochlupení jako „špinavé“. Medicína až donedávna nebyla při vyvracení tohoto mýtu příliš nápomocná. Lékaři roky trvali na tom, aby se ženy před vaginálním porodem ve jménu „čistoty“ oholily.

Vulva si dokázala poradit s krví, výkaly, močí a spermatem dávno předtím, než bylo vůbec možné holit si chloupky nebo se umývat mýdlem. Pokud by odstraňování ochlupení bylo z hlediska bakterií jakkoli přínosné, jednoduše bychom ho neměly.

Odstraňování chloupků na ohanbí způsobuje poranění. Více než 50 procent žen, které se ochlupení zbavují, uvádí, že zažily nejméně jednu komplikaci, jako jsou řezné rány, popáleniny, vyrážky či infekce. Téměř 4 procenta z nich kvůli takovým úrazům navštívila lékaře. Ze všech poranění pohlavních orgánů, s nimiž se lékaři na pohotovosti setkávají, jsou 3 procenta způsobena odstraňováním ochlupení na ohanbí. Neobvyklé nejsou ani chirurgické zákroky (včetně drenáže abscesu nebo šití), které s těmito obtížemi souvisejí. Poranění častěji uvádějí ženy, jež se zbavují veškerého pubického ochlupení.

Z jedné studie vyplynulo, že nejvíce poranění spojených s odstraňováním chloupků, která vyžadují ošetření na pohotovosti, má na svědomí žiletka. Jiná studie naznačuje, že méně zranění uvádějí ženy, jež si své ochlupení odstraňují pomocí vosku. Epilace voskem však není tak častá jako holení a byly při ní pro změnu zaznamenány případy popálenin. Nelze tedy s jistotou prohlásit, že epilace voskem (nebo cukrem) je bezpečnější. Ženám, jimž upravuje ohanbí jejich partner či partnerka, hrozí větší riziko poranění.

Lze předcházet infekcím? Tato problematika zatím nebyla probádána, ale platí, že je pravděpodobně rozumné před jakýmkoli odstraňováním chloupků danou oblast otřít antibakteriálním ubrouskem či omýt antibakteriálním mýdlem. Použití mýdla v tomto případě výjimečně schvaluji. Je prokázáno, že hubení kožních bakterií před chirurgickým zákrokem omezuje výskyt infekcí a stejný princip lze logicky uplatnit i pro holení.

Ženy, které trpí diabetem a mají vyšší glykemií, a ženy s oslabenou imunitou by si chloupky odstraňovat neměly, protože jim při jakémkoli poranění hrozí vyšší riziko závažné infekce.

Badatelé v několika studiích potvrdili souvislost mezi odstraňováním pubického ochlupení a zvýšeným rizikem nákazy sexuálně přenosnou infekcí. V rámci jednoho výzkumu vyšlo najevo, že mezi lidmi, kteří si ochlupení neodstraňují, se nějakou sexuálně přenosnou infekcí nakazilo 8 procent respondentů, zatímco mezi těmi, kteří se pubických chloupků zbavují, jich bylo 14 procent (což je téměř dvojnásobek). Nejvíce ohroženou skupinou pak byli lidé, kteří si z intimních partií odstraňují veškeré

chloupky. Zmíněná studie zohledňovala věk, četnost pohlavního styku i počet partnerů, takže souvislost mezi odstraňováním ochlupení a vyšším výskytem sexuálně přenosných infekcí je dobře podložena.

Lidé, kteří si odstraňují veškeré ochlupení, ve srovnání s těmi, kdo to nedělají, až čtyřikrát častěji uváděli, že v minulosti prodělali SPI přenosnou dotykem, například herpes nebo lidský papilomavirus (HPV). Jiná studie potvrdila souvislost mezi odstraňováním pubického ochlupení (zejména úplným) a nákazou HPV a také rozvojem předrakovinových stadií a rakoviny vulvy.

Přestože zmíněné studie nedokazují příčinnou souvislost a svou roli mohou hrát i další okolnosti, hypotéza, že mikrotraumata způsobená odstraňováním chloupků umožňují, aby do těla vnikl virus HPV nebo herpes, má své opodstatnění. Je ovšem také možné, že odstranění pubického ochlupení dokáže ovlivnit ekosystém jako celek – například pozměnit kyselý plášť nebo vlhkost tak, že vzniknou přívetivější podmínky pro přenos a rozvoj sexuálně přenosných infekcí.

Další důvody, proč si ženy odstraňují ochlupení

Přibližně čtyřicet procent žen uvádí, že si odstraňuje ochlupení před gynekologickým vyšetřením. Prosím, nedělejte to!

Mezi jiné důvody patří pocit atraktivity, dodržování společenských norem, zkvalitnění sexuálního života, skrývání šedivých chloupků nebo posílení pocitu ženskosti. Existují data, z nichž vyplývá, že výchozím bodem pro to, jakou podobu genitálií považuje člověk za „normální“ či typickou, bývají první obnažené genitálie, které v životě viděl. Vzhledem k tomu, že ženské pubické ochlupení se ve starých uměleckých dílech ani dnešní pornografii takřka nevyskytuje, není těžké pochopit, proč může být absence ochlupení považována za společenskou normu.

Neexistují žádné údaje, které by naznačovaly, že odstranění pubického ochlupení jakkoli zlepšuje sexuální život. Je možné, že se ženy díky tomu ve svém těle cítí lépe nebo si připadají více sexy, a jelikož na orgasmu se významnou měrou podílí právě mozek, může se zde jednat o nepřímý dopad. Ochlupení je však spojené s nervy, takže se jako logičtější jeví hypotéza, že odstraňování chloupků sexuální prožitek naopak snižuje. Tahání za chloupky může přispívat ke stimulaci. Nikdo však

doposud nezkoumal, jak se ochlupení, či jeho absence, na sexuálním prožitku podílí.

Spojování absence ochlupení s ženskostí je takovou společenskou záhadou. Růst pubického ochlupení souvisí s pubertou, tedy proměnou dívky v ženu. Je tedy doslova biologickým znakem ženství.

Nejběžnější způsoby odstraňování chloupků

Existují dva hlavní typy: depilace a epilace. Depilace je odstraňování chloupků na povrchu nebo těsně pod povrchem, zatímco epilace spočívá v odstranění celého chloupku i s cibulkou. Výsledky depilace obvykle vydrží dva týdny, v závislosti na tom, jak rychle vám chloupky dorůstají. Při epilaci se odstraňují chloupky s vlasovým folikulem i cibulkou, takže její výsledky přetrvávají šest až osm týdnů. Kvůli napojení chloupků na nervová zakončení může být epilace bolestivá.

O holení toho víme docela dost, a to hlavně díky mužům a jejich voutům. Děkujeme, hoši, ale zároveň *achjo*. Štve mě, že nemáme k dispozici data, na základě kterých bychom mohli ženy přesně informovat o lékařských významných rozdílech mezi jednotlivými metodami. K ženám se informace dostávají nejčastěji v útržkovité formě nebo v podobě marketingových sdělení od salonů či prodejců žilettek, vosků a dalších pomůcek na holení.

Přehled metod: výhody a nevýhody

Z lékařského hlediska je nejbezpečnějším řešením zastříhovač – zkracuje chloupky nad povrchem pokožky a při správném použití by neměl způsobovat poranění. Mnoho žen si však přeje se svého pubického ochlupení zbavit a lakonická doporučení jako *neodstraňujte své pubické ochlupení* jsou jim k ničemu. Ženy samy rozhodují, jak se svým tělem naloží, a pokud jim nízké riziko poranění či potenciálně zvýšené riziko nákazy sexuálně přenosnou infekcí za to stojí, pak za to zkrátka stojí. Tečka. Každý z nás vnímá poměr rizik a přínosů jinak.

Jak jsem již zmiňovala, ženy s oslabeným imunitním systémem (například ženy podstupující chemoterapii) a ženy s cukrovkou by se měly odstraňování chloupků vyvarovat. V obou případech totiž existuje

zvýšené riziko výskytu závažných infekcí. Odstraňování chloupků by se měly vyhnout také ženy, pro něž platí vyšší riziko přenosu sexuálně přenosných infekcí, případně by tyto ženy měly k depilaci či epilaci přistoupit nejméně týden před sexuálním stykem, aby se jim stihla zahojit veškerá mikrotraumata.

Ze studií zaměřených na poranění vyplývá, že nejvyšší riziko s sebou v tomto ohledu nese holení. Zmíněné studie však nemusejí být přesné, pokud je holení nejčastěji používanou technikou.

Depilační metody

Při holení dochází k odříznutí chloupku žiletkou na pokožce nebo těsně pod jejím povrchem. Jelikož se holením pubického ochlupení nezabývají žádné studie, moje rady se zakládají na doporučeních pro muže trpící kožní nemocí *pseudofolliculitis barbae* (v podstatě se jedná o chronické zarůstání vousů kvůli holení). Technika holení se více méně točí kolem otázek, jak omezit zranění (podráždění žiletkou se projevuje bolestivou vyrážkou vzniklou následkem poranění kůže) a jak nenarušit a neholit chloupky pod povrchem kůže – to totiž zvyšuje riziko zarůstání chloupků. Zde je několik důležitých rad k technice holení:

- **NEJLEPŠÍ DOBA PRO OHOLENÍ:** Nejvhodnější je holit se po krátké sprše. Vlasové folikuly vlivem vlhkosti zduří, což zaručuje čistší řez.
- **POUŽÍVEJTE VÝROBKY, KTERÉ POKOŽKU NA HOLENÍ PŘIPRAVÍ:** Tedy pěnu na holení. Zběžné nanesení mýdla ve sprše opravdu nestačí. Používáním vhodných přípravků minimalizujete riziko vzniku mikrotraumat.
- **HOLTE SE PO SMĚRU RŮSTU CHLOUPKŮ:** Snížíte tím riziko narušení vlasového folikulu pod povrchem pokožky.
- **POUŽÍVEJTE ŽILETKU S JEDNÍM OSTŘÍM:** Je-li ostří dvojitá, první z nich chloupek přitahuje a druhé přetíná; čím nižší je však řez, tím hlouběji se chloupek stáhne do vlasového folikulu a tím vyšší je riziko zarůstání.
- **NENAPÍNEJTE KŮŽI RUKOU:** Napínáním kůže zvyšujete riziko přetnutí chloupku pod povrchem kůže.

- **PRAVIDELNĚ MĚŇTE ŽILETKY:** V žádném případě nepoužívejte jeden holicí strojek po celý rok (mně se to samozřejmě nikdy nestalo, ehm).
- **ZVAŽTE POŘÍZENÍ ELEKTRICKÉHO HOLICÍHO STROJKU A POUŽÍVEJTE HO PODLE NÁVODU:** Obvykle nezkracuje chloupky tak těsně u pokožky jako obyčejná ruční holítko.

Chemické depilátory jsou obvykle vyrobené z hydroxidu vápenatého a hydroxidu sodného. Aplikují se na pokožku a narušují disulfidové vazby v bílkovinných strukturách chloupků, čímž dochází k jejich rozpuštění. Chloupky lze následně odstranit otřením. Největším problémem chemické depilace je lokální podráždění kůže a alergické reakce. Postupujte při tomto druhu odstraňování chloupků opatrně a snažte se zabránit tomu, aby chemikálie zasáhly jemnější pokožku malých stydkých pysků.

Epilace

Epilace voskem nebo cukrem se provádí tak, že na pokožku nanese hmotu, která přilne k vlasovým folikulům. Když potom vrstvu dostatečnou silou strhnete, odstraní se také chloupky. Vosk se může nanášet horký (v takovém případě hrozí popálení), nebo studený. Cukrová pasta se používá horká. Horký vosk může být tvrdý, nebo měkký. Oba druhy se nanášejí dřevěnou špachtlí, tvrdý vosk se následně odlupuje prsty, zatímco měkký se strhává pomocí textilní pásky. Při epilaci cukrovou pastou se nejprve karamelizuje cukr, dokud konzistencí nepřipomíná rozteklou karamelku. Nanáší se špachtlí a obvykle se pak odlupuje prsty. Při epilaci voskem lze chloupky strhávat v jakémkoli směru, protože vosk dobře drží. U cukrové epilace hraje technika větší roli. Cukrová pasta není tak přilnavá, takže se chloupky musejí odstraňovat po směru růstu, jinak se přetrhají.

Znamená fakt, že cukrová pasta není tak přilnavá, také to, že méně poškozují pokožku? To zatím nikdo nezkoumal. Lepí-li však pasta natolik, že s ní lze trhat chloupky, pak zjevně dokáže způsobit i mikrotraumata na povrchu kůže. Jelikož není známo, zda epilace voskem odstraňuje více vrstev kožních buněk než epilace cukrem, rozhodla jsem se na sobě provést malý experiment. Jednu stranu třísel jsem si epilovala pomocí tvrdého vosku a druhou pomocí cukru (obě techniky bez použití pásek, abych omezila

proměnné). Svého přítele jsem požádala, aby porovnal hladkost, aniž bych mu řekla, která strana je která. Epilace voskem byla stejně bolestivá jako epilace cukrem a obě strany vypadaly ve výsledku stejně hladce. Ať se tedy rozhodnete pro jedno, nebo pro druhé, je to jen otázka vašich osobních preferencí či toho, která varianta více vyhovuje vaší pokožce.

Pokud si na epilaci voskem či cukrem zajdete do salonu, informujte se, zda na každé nanesení používají novou dřevěnou špachtli. Při opakovaném namáčení špachtle do horkého vosku nebo cukrové pasty se totiž mohou do hmoty, kterou v saloně používají na vás i na ostatní zákazníky, zanést kožní bakterie. Chcete-li trochu zmírnit bolest během trhání chloupků, můžete na čerstvě epilovanou oblast ihned po odstranění vosku pevně přiložit ruku. Některé salony doporučují před procedurou aplikovat znečítlivující léky, například lidokain. Osobně to nedoporučuji v případě horkého vosku a cukru – nemusíte kvůli tomu totiž poznat, že je vosk nebo cukr příliš horký, a vystavujete se tak riziku popálení.

Domácí epilátory jsou zařízení, která chloupky zachycují a vytrhávají. Jsou to takové pinzety na steroidech. V současnosti k nim nemáme téměř žádná data, takže ve výzkumech hodnotících rizika spojená s odstraňováním chloupků spadají epilátory do kategorie „ostatní“. Jejich používání je podobně bolestivé jako epilace voskem.

Laserové odstraňování chloupků je technika spočívající v ničení vlasového folikulu světelnou energií. Melanin v chloupkách pohlcuje světlo, konkrétně světlo o vlnové délce v rozsahu od 690 do 1 200 nm. Nejobtížněji se ošetřují bílé a světlé chloupky, protože obsahují méně melaninu pohlcujícího světlo. Mezi běžně používané lasery patří rubínové, alexandritové, diodové, Nd:YAG a intenzivní pulzní světlo (IPL). Metoda může mít po roce od ošetření až osmdesátiprocentní úspěšnost, ale výsledky se liší. Z technického hlediska není laserová epilace považována za metodu trvalého odstranění chloupků – vlasové folikuly se totiž dokážou obnovovat. Pro různé odstíny pleti a barvu chloupků se hodí různé typy laserů. Doporučuji proto před zákrokem navštívit dermatologa nebo plastického chirurga, mají největší zkušenosti a zpravidla také disponují více druhy laseru, takže dokážou vybrat takový, který je pro vás nejvhodnější – takříkajíc se zamezí tomu, aby se šlo s kanónem na vrabce. Laserové odstranění chloupků může pomoci některým ženám trpícím *hidradenitis suppurativa*, chronickou zánětlivostí kůže (v Evropě často nazývanou *acne inversa*), která postihuje vlasové folikuly.

Jedinou skutečně trvalou formou odstraňování chloupků je elektrolyza (epilace elektrickou jehlou). Procedura spočívá v zavedení velmi jemné jehlové sondy do vlasového folikulu a spálení folikulu elektrickým proudem, po němž už chloupky nemohou dorůst. Existují tři typy elektrod: pro galvanickou epilaci, termolýzu a kombinovanou metodu. Galvanická epilace jednotlivých folikulů trvá déle (každý až tři minuty, oproti tomu při termolýze stačí několik vteřin) a je bolestivější, ale s větší pravděpodobností vede k trvalému odstranění chloupků. Smíšené techniky se jeví jako nejlepší z hlediska poměru účinku a složitosti provedení. Chloupky je nutné odstraňovat po jednom, takže jde o zdlouhavý proces. Mezi komplikace spojené s elektrolyzou patří zjizvení a změny pigmentace v důsledku zánětu. Elektrolyza se doporučuje trans mužům před zákroky ve spodní části těla, protože je to jediná trvalá forma odstranění chloupků.

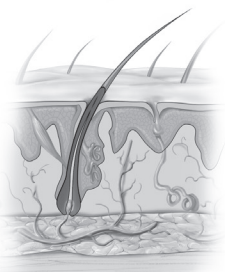
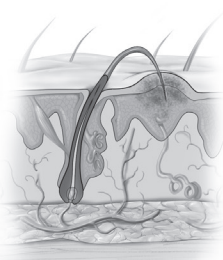
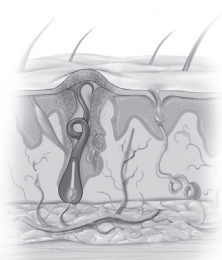
Zarostlé chloupky, vyrážka po holení a infekce

K zarůstání chloupků dochází, když se chloupek zlomí těsně pod povrchem pokožky a následný zánět či poranění zablokuje folikul nebo způsobí stočení chloupku a jeho vrůstání do kůže. Největší riziko zarůstání hrozí u kudrnatých chloupků, které se stáčejí přirozeně – což je také důvod, proč vám na nohou pravděpodobně chloupky nikdy nezarůstají, ale na tříslech ano. Nejrizikovější se zdá být v tomto ohledu holení, protože ostré seříznuté špičky chloupků proniknou do pokožky snadněji. Jistou roli hraje také genetika, která zřejmě ovlivňuje tvar vlasových folikulů a produkci kožního mazu – některé ženy jsou tak k zarůstání chloupků náchylnější než jiné.

Zanícení chloupku pod kůží může vést ke vzniku bolestivých vřidků. Pokud uvnitř uváznou i bakterie, může se rovněž rozvinout infekce.

Nejdůležitější je dbát na to, aby nedocházelo k poškození vlasového folikulu. K narušování chloupků pod kůží však dochází při všech typech epilace, takže rizika se nelze zcela zbavit. Vyhovuje-li vám některá metoda více, držte se jí. Mnoho odborníků na kosmetiku doporučuje před voskovou či cukrovou epilací provést peeling, aby hmota lépe přilnula. Tak můžete zlepšit techniku a také tím možná odstraníte odumřelé kožní buňky a omezíte následné ucpávání vlasového folikulu.

Normální chloupek

Zarostlý chloupek
vzniklý stočenímZarostlý chloupek
vzniklý uvězněním
chloupku pod kůží

For Clark

Obrázek 8: Normální chloupek; zarostlý chloupek – stočený chloupek, uvězněný chloupek.

A co drahé výrobky s alfa hydroxykyselinami, jako jsou kyselina glykolová a kyselina salicylová, doporučované kosmetickými salony? Tyto produkty mají uvolňovat kožní maz, takže by teoreticky mohly bránit zarůstání chloupků. Neexistují však žádná data o jejich bezpečnosti pro použití v oblasti genitálií. Pokud chcete tyto produkty vyzkoušet, je to vaše věc; dají se však zakoupit velmi levné jednorázové ubrousky s kyselinou salicylovou proti akné. Hodí se pro ošetření konkrétních míst a přesnou aplikaci a dáte za ně zlomek ceny. Ubrousky se prodávají s koncentrací v rozmezí 0,5 až 2 procenta, přičemž je vždy lepší začít u té nejnižší.

Zarostlé chloupky obvykle prorostou na povrch. Pokud je vrádek dobře viditelný a nenachází se hned vedle vašich malých stydkých pysků nebo řitního otvoru, můžete na postiženou oblast nanést pěti- nebo desetiprocentní benzoylperoxidový krém a tím ji vysušit, zmírnit zánět a vyhubit případné bakterie. Vyčnívá-li chloupek nad povrch pokožky, můžete ho vytrhnout čistou pinzetou. Určitě však kůži nenarušujte a k chloupku se „nedobývejte“. Mohly byste si tím do rány zanést bakterie a způsobit vážnou infekci.

Podráždění vlasového folikulu může vést k zánětu, takzvané folikulitidě. Jde o drobné podrážděné hrbolky. Mírný zánět může odeznít samovolně, pokud se tak nestane, lze použít slabší lokální kortikoid.

Říznutí, oděrky a zarostlé chloupky mohou způsobit infekci. Objeví-li se zarudnutí, které se šíří mimo vrádky dál na kůži, hnis nebo silná

bolest, měly byste navštívit lékaře. Pokud pravidelně míváte oteklé uzliny a hnisavé léze, které vypadají jako obzvláště ošklivé akné, a zdá se vám, že je způsobuje odstraňování chloupků, nechte se raději vyšetřit pro vyloučení kožního zánětlivého onemocnění *hidradenitis suppurativa*.

Jak se k odstraňování chloupků staví gynekoložka

Řeknu vám, jak to dělám já a také proč to tak dělám. Můj postup nikdy nebyl předmětem výzkumu, takže vám určitě nechci tvrdit, že si musíte odstraňovat chloupky stejně. I já jsem se, podobně jako mnoho jiných žen, v průběhu života potýkala se zarostlými chloupky a podrážděním z holení, vyzkoušela jsem celou řadu přístupů a nakonec zůstala u těch, které mi vyhovují. Víím, že odstraňování pubického ochlupení má svá rizika, ale já osobně nemám ráda, když mi chloupky čouhají z kalhotek.

Mou první strategií je neodstraňovat ochlupení na velkých stydkých pyscích ani kolem řitního otvoru. Čím blíže se dostanete ke sliznici, tím větší je riziko podráždění. Perianální dermatitida (chronický zánět a zarudnutí) se léčí velmi obtížně a já nechci zvyšovat případné riziko propuknutí této nemoci vytvářením mikrotraumat v dané oblasti. Nejrizikovější je přitom úplné odstraňování chloupků. Ochlupení na velkých stydkých pyscích si tedy pouze zastříhují.

Neholím se. Ani ne tak kvůli riziku poranění, jako spíš proto, že sama sobě nedůvěřuji. Víím, že bych ve sprše neměla vždy správný přípravek na holení a že bych holicím strojkem přejížděla po suché nebo nedostatečně připravené pokožce. Jsem si také vědoma, že jedno holítko používám déle než většina mých dosavadních partnerů. Proto volím epilaci voskem. Epilace cukrem nebyla špatná, ale oproti vosku nepřinášela nic navíc. Taky mě docela otravovalo všechno to dolování a tahání pasty (tohoto úsilí je zapotřebí mnohem víc než při epilaci voskem).

Svou pokožku připravuji na odstraňování chloupků podobně, jako to my lékaři děláme před operací. Připadá mi logické, že když tento postup snižuje riziko infekce po chirurgickém zákroku, měl by obdobně fungovat i po holení. Několik hodin před epilací očistím příslušné partie antibakteriálním ubrouskem. Ten by mohl způsobit podráždění vagíny a řitního otvoru, takže vám nedoporučuji, abyste jím potíraly malé stydké pysky ani oblast kolem řitního otvoru. Chirurgické rány se čtyřiadvacet

hodin po operaci převazují čistými obvazy – do salonu si s sebou proto беру čisté spodní prádlo na převlečení. Navštěvuji salon, kde se dřevěné špachtle nenamáčejí do hmoty opakovaně, a žádám kosmetičky, aby teplotu vosku nejprve testovaly na vnitřní straně mého stehna.

Po zbytek dne vždy vynechám čištění ošetřené oblasti a také se snažím předejít jakémukoli poranění. Den nato začnu opět používat hydratační přípravek (kokosový olej) a mycí gel na vulvu. Další týden pak každých pár dní nosím vložku s kyselinou salicylovou, čímž přispívám k uvolnění mazu a předcházím ucpávání vlasových folikulů.

STRUČNĚ V BODECH

- ▶ Odstraňování pubického ochlupení nebo jeho zastříhování je velmi rozšířené. Většina žen uvádí, že si ochlupení někdy v životě odstraní, a mnoho z nich to dělá pravidelně.
- ▶ Pouze čtyři procenta žen se na toto téma radí s lékaři; existuje však velmi málo dat o tom, jak ženám ohledně nejbezpečnějších technik odstraňování chloupků radit.
- ▶ Odstranění ochlupení nijak nepřispívá k hygieně, naopak existují data naznačující, že takový postup souvisí se zvýšeným rizikem infekcí, jako je HPV a herpes, ačkoli zatím není přesně známo proč.
- ▶ Postupy mající za cíl omezit poškození vlasového folikulu pod povrchem kůže představují nejlepší prevenci zarůstání chloupků.
- ▶ Co se laserového odstraňování chloupků týká, je dobré vyslechnout si názor specializovaného dermatologa nebo plastického chirurga.

Vši muňky

Veš muňka, *Pthirus pubis*, je druh hmyzu, kterému se lidově říká filcky.* Technicky vzato jsou to parazité, což znamená, že jsou v průběhu celého životního cyklu závislé na hostiteli (v tomto případě na člověku). Muňky žijí v pubickém ochlupení a jeho okolí, dokážou se však usadit i v obočí, řasách, podpaží, chlupech na hrudníku a vousech. Svoji lokalitu si vybírají velmi specificky podle rozestupů mezi vlasovými folikuly – folikuly pubického ochlupení (a dalších druhů hrubého ochlupení) rostou ve zhruba dvoumilimetrových rozestupech, což odpovídá rozpětí zadních končetin muňky, díky čemuž se dokáže přesouvat z chlupu na chlup. Muňky také upřednostňují vlhké prostředí, proto je pro ně oblast rozkroku ideálním místem k životu.

Ke svému přenosu potřebuje přelézt, takže se šíří blízkým stykem mezi genitáliemi (k přenosu na řasy a obočí dochází při orálním sexu). Muňky se také mohou přenášet při sdílení oblečení nebo ložního prádla. Muňky určitě nechytíte ze záchodového prkénka – nedovedou se přichytit k hladkému povrchu – a rovněž ani od domácích mazlíčků. Nevím přesně, proč se lidé ptají na přenos z domácích zvířat, ale jedná se o poměrně častý dotaz.

* Výraz pravděpodobně do češtiny přešel z němčiny, *Filzläuse*, doslova „plstové vši“. Pozn. překl.

Převládá taky nesprávná domněnka, že přítomnost muňky souvisí se špínou nebo nedostatečnou hygienou. Není to pravda.

Když celý život pracujete jako gynekoložka, stává se, že vám uprostřed noci tu a tam v panice zavolá nějaký kamarád. Nejvíc však vyšíloval člověk, který měl muňky. Fyzická přítomnost parazita, který je vidět, totiž hodně lidí vyděsí více než bakterie či parazit uvnitř těla.

Vážně, ale vážně nepříjemné svědění

Muňky se živí krví a reakce na jejich kousnutí vyvolává silné svědění – v zásadě alergickou reakci. Možná cítíte svědění i jen ze čtení těchto konkrétních řádků – svědění je nakažlivé i takto.

Když chytíte muňky poprvé, svědění může začít až po čtyřech týdnech, protože může uplynout několik týdnů od expozice, než se u zasažené osoby rozvine citlivost a nastane alergická reakce. U někoho se v místě kousnutí objeví šedomodrá skvrna, projev reakce na sliny muňky. Na spodním prádle můžou být patrné drobné kapky krve od kousnutí.

Většina lidí vyhledává lékařskou péči kvůli svědění, ačkoli příležitostně si pacienti všimnou také dospělých muněk (zhruba 1–2 mm dlouhých) v ochlupení. Jejich vajíčka (kterým se říká hnidy) jsou menší, obvykle 0,5–0,8 mm dlouhé, a perleťově zbarvené, takže připomínají zrnko rýže přilepené k ochlupení. Dokud je nevyčesáte speciálním odšívovacím hřebenem, který dokáže hnidy zachytit a stáhnout, není snadné je pozorovat pouhým okem.

Muňky na ústupu

Incidence muněk se dříve pohybovala kolem dvou procent. Počet nových infekcí však prudce klesá a v současnosti je muňkami nakaženo méně než 0,1 procenta lidí. Osobně jsem za posledních patnáct let zažila jeden jediný případ. Předtím jsem se setkávala s několika případy za měsíc, takže tato čísla můžu potvrdit i z vlastní zkušenosti. Jedním z vysvětlení úbytku muněk je narůstající popularita zbavování se pubického ochlupení. Když odstraníte prostředí, kde by parazit mohl žít, nemůžete infekci chytit ani šířit.

Jak se zbavit muňek

Léčba nákazy muňkami se skládá z hubení dospělých jedinců a odstranění hnid. Co se léčiv týká, americké CDC doporučuje ošetření jednoprocenním permethrinovým kondicionérem (ve Spojených státech prodávaným pod názvem Nix) nebo kombinací pyrethrinu a piperonylbutoxidu (RID).^{*} Vyhněte se kontaktu s vaginálním otvorem, vagínou a řitním otvorem.

Po opláchnutí přípravku zkuste veškeré přeživší hnidy a vši vyčesat odšívovacím hřebenem. Připravte se na to, že česání pubického ochlupení může být vzhledem k nedostupnosti a špatné viditelnosti některých míst k uzoufání. Proto se obvykle doporučuje po týdnu nasadit další kolo léčby, při němž dojde k vyhubení veškerých hnid, které případně mohly přežít, vylíhnout se a naklást nová vajíčka. Počet hnid se odvíjí od času, který uplynul od nákazy, mohou jich být stovky. Přípravek Nix by měl vyhubit všechny, ale hodně lidí pro pocit jistoty podstupuje i druhé kolo léčby. RID hnidy nehubí, takže je vhodné o týden později provést druhé kolo.

Další alternativou je ošetření malathionovou emulzí. Musíte ji nechat aplikovanou po dobu osmi až dvanácti hodin, což je ve srovnání s deseti-minutovým trváním předchozích zmíněných postupů dost nepohodlné. Navíc strašně páchne. Existuje také perorální lék zvaný ivermektin. Ten hnidy zcela jistě nehubí, takže musíte léčbu po dvou týdnech zopakovat.

Důležitou součástí léčby je také screening na další sexuálně přenosné infekce. Ze studií vyplývá, že pokud chytíte muňky, s větší pravděpodobností došlo k vystavení i jiným onemocněním.

Pokud máte podezření, že máte muňky na obočí nebo řasách, vyhledejte odbornou pomoc. Jste-li těhotná nebo kojíte, před zahájením léčby se poraďte se svým lékařem.

^{*} V České republice se na ošetření doporučuje například šampon značky Hedrin. Ten vši usmrcuje fyzikálními mechanismy, kdy dochází k poškození svrchní voskové vrstvy jejich těl. Kolem vši se vytvoří neprodyšný obal, takže se veš udusí a uhynie. Obecně se muňky léčí stejně jako vši, například pomocí Diffusilu či šamponu Parasidose. Pozn. red.

Jak vyhubím muňky v domě?

Je snadné nechat se trochu unést. Když moje děti měly poprvé dětské vši, přistoupila jsem k tomu s velkým elánem (likvidace stáda jejich plyšových zvířátek se ukázala být z lékařského hlediska zbytečná, ale představovala poměrně žádoucí vedlejší účinek) a nakoupila jsem i práškové čističe na ošetření koberců, v nichž jsem si představovala zástupy vši číhajících na příležitost začít znovu okupovat naše vlasy.

Přece ty prášky neprodávají jen tak pro nic za nic, no ne? Tváří v tvář nabídce v obchodech je snadné to tak trochu přehnat. Přitom je to zbytečné.

Pokud chcete vyhubit vši v oblečení, ručnicích a ložním prádle, vyperte všechno, co se nosilo a v čem se spalo v posledních dvou až třech dnech, v horké vodě (na 50 stupňů Celsia) a dejte do sušičky na horký program. Další alternativou je chemické čištění. Veškeré oblečení a ložní prádlo, které nejde vyprat, vložte na tři dny do neprodyšně uzavíratelného plastového pytle (jak radí evropské normy). Podle amerických norem se stále doporučuje nepratelné věci nechat v pytli po dobu dvou týdnů. Uvážíme-li však, že muňky bez krve nepřežijí déle než dva dny, je to poměrně přehnané řešení.

STRUČNĚ V BODECH

- ▶ Muňky jsou paraziti jedinečně přizpůsobení k životu na pubickém ochlupení.
- ▶ Jejich výskyt prudce klesá, pravděpodobně díky tomu, že v současnosti se velké oblíbené těší holení pubického ochlupení.
- ▶ Nejběžnějším příznakem je příšerné svědění vulvy. Od infekce můžou uplynout až čtyři týdny, než se rozvinou první příznaky.
- ▶ Existují volně dostupné přípravky – a je nutné vyhubit nejen muňky, ale také jejich hnidy.
- ▶ Ložní prádlo, ručníky a oblečení vyperte v horké vodě a vysušte na horký program, aby se snížilo riziko reinfekce.

Trápí mě svědění vulvy

Svědění bývá často bagatelizováno jako lehký zdravotní problém. To však neodpovídá realitě. Mnoho žen celé roky sužuje svědění, se kterým si medicína podle všeho nedokáže poradit. Ženy, jimž svědění značně zne-příjemňovalo život a kterým se dostalo řádné péče a léčby, patří mezi moje nejspokojenější pacientky.

Svědění a bolest jsou velmi odlišné pocity. Přestože se šíří stejnými nervovými drahami, používají rozdílné signály a dochází mezi nimi ke složitým interakcím. Akutní svědění, vyvolané například alergenem, může být tlumeno bolestí (kterou způsobuje například škrábání). Chronické svědění tímto způsobem tlumit nelze, naopak se tím může vyvolat další svědění, což celou situaci jen zhoršuje.

Nepoužívejte žádné přípravky proti svědění obsahující benzokain. Máte-li takové doma, vyhodte je, ať nejste v pokušení je použít. Až u deseti procent žen, které je používají, mohou způsobovat kontaktní dermatitidu (alergickou reakci).

Co stojí za svěděním vulvy?

Ráda začínám tím, že si vytvořím seznam všech potenciálních diagnóz, a následně na základě důkazů potvrzují, či vylučují onemocnění. Mezi hlavní příčiny svědění patří:

- **INFEKCE:** Například kvasinky, bakteriální vaginóza, trichomoniáza nebo *molluscum contagiosum*. Svědění může příležitostně způsobovat i herpes, ačkoli jeho převládajícím příznakem je bolest. Kvasinky jsou zpravidla jedinou infekcí, která vede k tak intenzivnímu svědění a škrábání, s nímž člověk téměř nedokáže přestat.
- **LICHEN SIMPLEX CHRONICUS A REAKCE NA DRÁŽDIVÉ LÁTKY:** Zmíněným problémům se podrobněji věnuji ve třicáté páté kapitole. Svědění je v některých případech velmi intenzivní. Může, ale nemusí docházet k zarudnutí pokožky. Problém se může projevit přetrvávajícími škrábanci. Na reakcích na dráždivé látky je nejhorší, že jsou nepředvídatelné. Určitý produkt vás může jeden den dráždit, a několik týdnů nato vám nemusí dělat vůbec nic.
- **KONTAKTNÍ DERMATITIDA:** Jedná se o opožděnou alergickou reakci, která se bude opakovat při každé expozici. Mezi běžné příčiny patří lokální benzokain, peruánský balzám, parfémů a přísady ve sprchových gelech a intimních ubrouscích. Máte-li alergii na škumpu (jedovatec) kořenující, omývejte si ruce vždy po požití manga, protože jeho slupka obsahuje stejný alergen – urushiol. Obvykle dochází ke značnému zarudnutí. Alergická reakce se také může rozvinout až po letech používání produktu, z čehož plyne, že kontaktní dermatitidu nemusí způsobovat pouze nová expozice.
- **KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ:** *Lichen sclerosus* a *lichen planus*, viz třicátá pátá kapitola. Jelikož je zasažená pokožka křehká, dokonce i jemné tření může vést ke značnému traumatu. Intenzivní svědění je neobvyklé.
- **MENOPAUZÁLNÍ GENITOURINÁRNÍ SYNDROM:** Ke svědění zpravidla dochází u předsíně nebo uvnitř vagíny. Obvykle nebývá příliš intenzivní.

- **NEDOSTATEK ŽELEZA:** Nedostatek železa může vést k úpornému svědění začínajícímu na vulvě. Zároveň se jedná o kofaktor podílející se na vzniku kvasinkové infekce.

Používáte nějaké nové přípravky?

Přestože podráždění nebo kontaktní dermatitida (alergie) vzniknuvší vinou libovolného přípravku mohou nastat kdykoli, potenciálním viníkem je většinou produkt, který používáte nově. Příčinou může být dokonce toaletní papír v letadle nebo nová značka vložek. Podráždění vyvolané vložkou jsem zažila doslova na vlastní kůži, když jsem letěla ze San Franciska do Frankfurtu. Již pátý měsíc v řadě mi vynechala menstruace, takže jsem předpokládala, že jsem v menopauze. Krvácet jsem samozřejmě začala dvě hodiny po vzletnutí, takže jsem musela vzít zavděk vložkou, která vypadala jako příbuzná kuchyňské drátěnky. Svědění se dostavilo ještě dříve, než jsme se dostali nad Atlantik.

Potenciálními spouštěči jsou mýdla, čisticí přípravky, lubrikanty, kondomy i spermicidy (ne každá žena ví, jestli kondomy, které s mužským partnerem používají, obsahují lubrikant nebo spermicid). Jakmile k podráždění jednou dojde, může být těžké ho zastavit. Spouštěčem může být naprostá prkotina, ze které však vaše pokožka, imunitní systém a nervy udělají problém.

Jak poznám akutní svědění od chronického?

Akutní svědění, trvající nanejvýš pár týdnů, je pravděpodobně způsobené infekcí, podrážděním nebo kontaktní dermatitidou. Každé chronické svědění kdysi bylo svěděním akutním.

Svědění v oblasti konečníku

Pokud u vás dochází ke svědění a krvácení v oblasti konečníku, prodiskutujte problém s lékařem a teprve potom se případně začněte pokoušet o stanovení vlastní diagnózy a samoléčbu.

Některá onemocnění způsobující svědění vulvy mohou postihnout i řitní otvor. Mezi nejčastější patří podráždění, kontaktní dermatitida a *lichen sclerosus*. Kvasinky svědění řitního otvoru nezpůsobují. Svědění v oblasti konečníku může navíc mít ještě několik specifických příčin:

- **HEMOROIDY:** Rozšířené cévní pletence v oblasti konečníku a řitního otvoru. Mohou být bolestivé, někdy se však mohou primárně projevat právě svěděním. V lékárně se dají volně koupit přípravky, které cévy smršťují. Z hlediska prevence je nejdůležitější předcházet zácpě (jíst nejméně 25 gramů vlákniny denně a v případech potřeby užívat projímadlo) a příliš netlačit během stolice.
- **ROUPY:** Parazitární onemocnění postihující konečník. Zpravidla postihuje lidi, kteří tráví čas s malými dětmi.
- **PERIANÁLNÍ DERMATITIDA:** Jedná se o reakci na podráždění kolem řitního otvoru, která vzniká následkem stárnoucí kůže a vystavení stolicí (tedy dráždidlu) vedoucímu ke kontaminaci bakteriemi. Zvýšené riziko hrozí ženám, které musejí nosit neprodyšné inkontinenční pomůcky. Nejčastěji se problém projevuje svěděním (či podrážděním) a zarudnutím řitního otvoru. Léčba spočívá v důkladné péči o pokožku a zabraňování kontaminaci stolicí, očišťování oblasti čistícím přípravkem, aby v ní nezůstala žádná stolice (vůbec nejlepším řešením je v tomto ohledu bidet). V případě potřeby lze nasadit lokální kortikoid proti zánětu a často používat zvlhčovací a ochranné masti.
- **SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE POSTIHUJÍCÍ KONEČNÍK:** Typicky jsou bezpříznakové. Ženy, které pocítují svědění řitního otvoru a jsou ohroženy vyšším rizikem kapavky nebo chlamydií v oblasti konečníku, by se však měly nechat preventivně vyšetřit.
- **PŘEDRAKOVINOVÉ STADIUM A RAKOVINA KONEČNÍKU:** Dochází-li k vytrvalému svědění bez identifikovatelné příčiny, doporučuje se vyšetření pro vyloučení předrakovinového stadia nebo rakoviny konečníku.

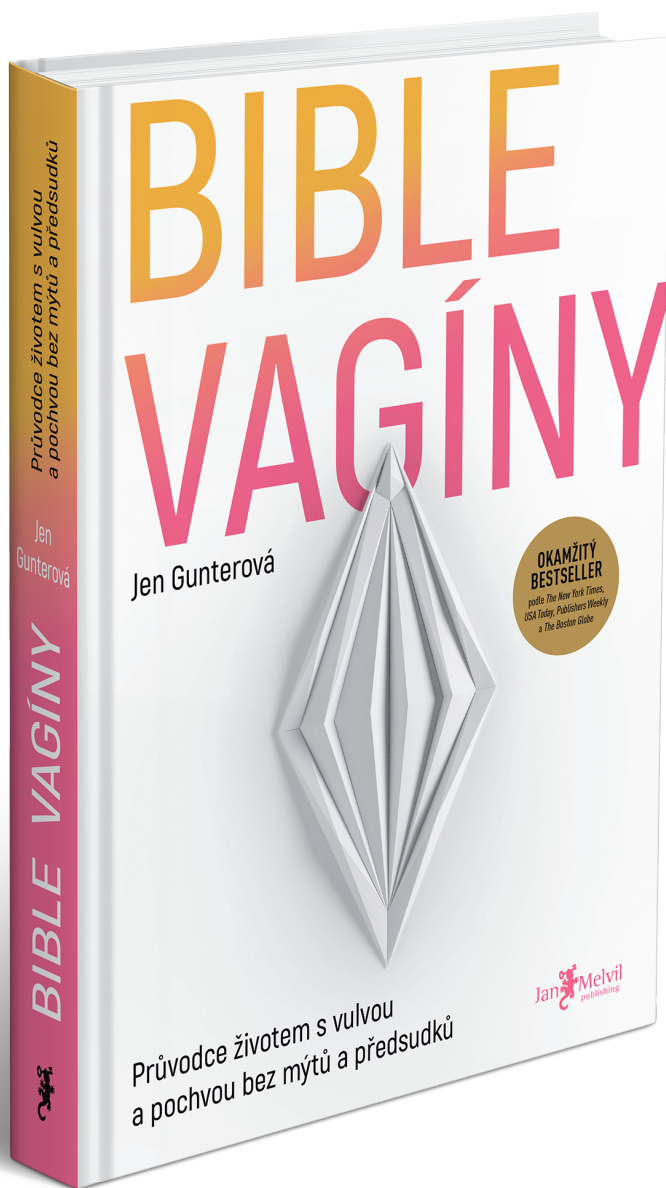
Příčinu mého svědění se nedaří identifikovat

Dochází-li ke kožním změnám, například k zarudnutí nebo ulceracím, je doporučeno obrátit se na lékaře a dle nálezů i doplnění biopsie.

Pokud jste vyzkoušely vyřadit všechny možné hygienické produkty, je možná na čase navštívit alergologa a ujistit se, zda problém nezpůsobuje jiný alergen v prostředí.

STRUČNĚ V BODECH

- ▶ Svědění si každý spojuje s kvasinkami, ale existuje mnoho dalších příčin.
- ▶ Úporné svědění vulvy bez výraznějšího zarudnutí či kožních změn má obvykle na svědomí *lichen simplex chronicus*.
- ▶ Alergická reakce na konkrétní produkt u vás může vzniknout kdykoli, dokonce i po letech používání.
- ▶ Máte-li vyrážku, zarudnutí nebo jiné léze, je nutné se nechat vyšetřit.
- ▶ Příčinou svědění může být i nízká hladina železa.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz