

# KEMBALIKAN KEINTIMAN

dalam perkahwinan.

## SENAMAN UNTUK MENGETATKAN OTOT VAGINA

Senaman Kegel adalah satu senaman yang sangat mudah dilakukan di mana sahaja tanpa kira usia. Namun, senaman ini penting bagi wanita yang sudah berumur, berkahwin dan melahirkan anak.

Antara kelebihan senaman kegel:

- Membantu mengatasi masalah tidak dapat mengawal kencing
- Meningkatkan sensitiviti vagina dan kualiti hubungan kelamin
- Meningkatkan aliran darah ke uterus/vagina
- Menguatkan otot vagina dan memudahkan proses kelahiran
- Mengurangkan koyakan pada perinium sewaktu melahirkan

## WANITA DAN SISTEM REPRODUKTIF

**Sindrom kelonggaran faraj (VRS):** Biasa berlaku pada wanita yang semakin meningkat umur atau selepas melahirkan bayi. Ini kerana kawasan faraj akan mengecut, mengering serta tidak lagi mencengkam.



Kebanyakan masyarakat mempunyai masalah ini dikenal pasti sebagai 'faraj longgar'. Ia sedikit sebanyak mengganggu hubungan intim antara pasangan serta mengakibatkan penurunan atau kehilangan kepuasan seksual ketika bersama.

Vagina adalah organ yang sangat elastik - ia boleh berkembang hingga 10 sentimeter untuk melorongkan bayi dan kembali ke saiz asal. Bagaimanapun, ia dikelilingi oleh sekumpulan otot yang dikenali sebagai

otot lantai pelvis dan ini dipengaruhi oleh faktor kehamilan, melahirkan anak, peningkatan usia dan bilangan anak (grandmultipara adalah lebih berisiko).

Sejauh mana ia terjejas bergantung kepada beberapa faktor termasuk saiz bayi anda, berapa lama anda mengambil masa untuk menolak bayi semasa proses 'labor', sama ada anda menggunakan alat bantu kelahiran seperti forsep, selain faktor genetik.

Melakukan senaman

lantai pelvis boleh membantu mengetatkan otot lantai pelvis, yang berkesan mengetatkan dinding faraj juga.

**Intimalase:** Rawatan laser memperketat faraj (Laser Vaginal Tightening atau LVT) adalah rawatan selamat dan sofistikated di mana kesan haba daripada laser yang dilalukan ke dalam tisu faraj merangsang pembentukan semula kolagen dan menghasilkan fiber kolagen.

Intimalase adalah unik dan terapi laser selamat serta efektif yang disahkan oleh kajian klinikal sejak 50 tahun lalu di United Kingdom (UK) dan Eropah; serta diiktiraf Food, Drugs & Cosmetic Act, USA sebagai rawatan photothermal tanpa pembedahan dan bukan invasif untuk mengetatkan saluran vagina.

Malah, Intimalase adalah prosedur yang cekap dan mudah seperti anda menjalani pap smear sahaja. Selain rawatan ini tidak lama dan tiada kesakitan, anda juga tidak perlu dimasukkan ke wad kerana keseluruhan rawatan hanya mengambil masa 10 hingga 15 minit.

Antara kelebihan lain ialah tiada pendarahan dan sebarang jahitan dikaitkan

dengan rawatan laser ini. Bagi kebanyakan pesakit, satu sesi adalah mencukupi untuk mengetatkan faraj.

Tetapi ini bergantung kepada berapa kali kelahiran bayi secara normal seseorang wanita kerana setiap kelahiran boleh menjejaskan otot vagina dan persekitarannya.

Maklumat lanjut mengenai keunikan rawatan wanita ini boleh didapati di <https://www.fotona.com/en/treatments/2054/intimalase/>.

Anda boleh pulang seurus rawatan LVT tamat dan kembali melakukan aktiviti normal seharian tanpa gangguan.

Tempoh pemulihan hanya sebulan selepas rawatan di mana hasilnya amat ketara yang mana anda boleh menikmati kepuasan seks bersama suami dengan lebih baik.

Bagaimanapun, anda dinasihatkan supaya tidak melakukan kegiatan seksual sekurang-kurangnya empat hari selepas rawatan intimalase. Apa diharapkan ialah intimasi anda bersama pasangan dapat dipererat dan menceriakan rumah tangga agar lebih bahagia dan bermakna.

## DOKTOR KECEMASAN



Dr Mohamed Rafi Feizal dan Dr Ummul Wahiy Abdul Hakim  
Pakar Obstetrik & Ginekologi  
Hospital Umra

Setiap insan mengharapkan hubungan yang memberi kehidupan membawa kegembiraan dan kepuasan kepada pasangan.

Namun, pelbagai peristiwa mencorakkan pengalaman berumah tangga termasuk kesibukan bekerja, menyambut kelahiran, menyusu, mengurus kehendak bayi dan anak adalah peranan besar dalam kehidupan berumah tangga.

Dalam kesibukan ini wanita lupa penjagaan diri dan imej untuk membina semula intimasi bersama pasangan. Mengapa tiada lagi perasaan keintiman antara pasangan? Kita mula berasakan ia bukan lagi keperluan yang perlu dipenuhi.

Kekurangan perasaan ingin bersama itulah yang mendorong ramai pasangan berasa sepi di