

Ženska, ki je nesrečna v življenju, težje prenese hormonske spremembe



»Škoda je biti ves čas žalosten in nezadovoljen. Tako kratek čas živimo, zakaj ne bi videli tisto, kar je lepo? Veliko stvari na tem svetu je odvisno od nas samih,« meni specialistka ginekologije in porodništva ter ustanoviteljica medicinskega centra Kalliste dr. **Ksenija Šelih Martinec**. Želi si, da bi ženske v menopavzi lepo živele. Spolnost je lahko v tem obdobju enako kakovostna ali še bolj, saj ni prisotnih nobenih strahov, pravi. Z marcem bo začela s šolo menopavze in vsak mesec spregovorila o različnih temah: hormonih, inkontinenci, spolnosti in vsem drugem, kar zanima tako predstavnice nežnejšega spola, kot njihove partnerje. »Ne moremo vplivati na hormone, lahko pa vplivamo na to, kaj delamo s svojim telesom in kako ga utrudimo,« zagotavlja pionirka posebne terapije regenerativne medicine v Evropi, namenjene izboljšanju spolne funkcije pri ženskah.

Tina Jereb

Kljub bogatim izkušnjam se dr. Ksenija Šelih Martinec še vedno nenehno izobražuje. Poleg dela v svoji kliniki se udeležuje kongresov in srečanj regenerativne medicine, prireja delavnice in predava skorajda po vsem svetu.

Zdi se, da ste na tujem še bolj prepoznavni in cenjeni kot doma, imam prav?

Ja, absolutno. Morda smo Slovenci tako majhen narod, da smo nehote malce zavistni. V svetu je drugače, zdi se, da se tam ljudje rajši naučijo nečesa novega, med seboj si pomagajo. Veste, kako lepo me sprejmejo na srečanjih v tujini? Skorajda povsod sem že bila, od evropskih dr-

žav, Dubaja in Filipinov, do Avstralije. Številni me povabijo kot začetnico uporabe plazme, bogate s trombociti na področju regenerativne in funkcionalne ginekologije v svetu. Zdaj nas je že ogromno, ki se ukvarjamo s tem, sama sem tudi začetnica terapije z laserji. O tem tudi predavam in imam delavnice.

Tisti, ki vas dobro poznajo, pravijo, da vam energije nikoli ne zmanjka. Kje najdete navdih za tako poln vsakdan?

Zelo rada delam, kar delam. Ko sem imela majhne otroke, je bilo težje hoditi v službo, ker me je bilo strah, da bom zamudila v vrtec, zdaj pa je moje delo užitek. V pokoj bom šla takrat, ko mi bodo možgani rekli, da moram iti. Ko vstopim v Kalliste, vselej začutim prijetno energijo in sem srečna. Veseli me, da imam dobro ekipo, medicinsko sestro, ki prav tako rada dela, kar dela... To se mi zdi zelo pomembno, ekipa je namreč tista, ki sprejme pacienta, mu daje energijo, se z njim pogovarja...

Pred leti ste se v največji meri posvečali nosečnicam in mladim mamicam, v zadnjem obdobju pozornost intenzivno namenjate obdobju menopavze.

Mislím, da v ginekologiji res drži, kar so nas učili – da se pacientke starajo skupaj

z ginekologom. Ko sem začela s kariero, sem se veliko posvečala nosečnicam, spremljala sem jih tudi po 400 na leto, potem pa sem počasi prešla na starejše pacientke. Vse se starajo skupaj z mano, danes pa se precej posvečam menopavzi tudi zato, ker si želim ženskam olajšati to obdobje. Menopavza je lahko namreč zelo lepa.

Z vidika preventive lahko zagotovo veliko koristnega naredimo že pred menopavzo, se strinjate?

Se. Ne moremo vplivati na hormone, lahko pa vplivamo na to, kaj delamo s svojim telesom in kako ga utrudimo. To, da si dobre volje, da nisi zamorjen, da živiš lepo življenje... Vse to je priprava na kakovostno menopavzo. Ženska, ki je nesrečna v življenju, bo težje prenesla hormonske spremembe. Pomembni so tako normalna telesna teža, kot biti fit in zadovoljstvo s svojim življenjem. Vseeno pa ženske ne moremo pobegniti hormonskim spremembam, ki nas doletijo.

Kaj pa redna spolnost, ali tudi ta sodi k pripravi na kakovostno menopavzo?

Redna spolnost je pomembna za dobro počutje in samozavest. Če gledamo iz bolj »mehaničnega« vidika velja, da ob rednih spolnih odnosih, nožnica ostaja bolj prožna.

Kaj sploh je redna spolnost?

To je odvisno od vsakega para posebej. Nedavno sem poslušala neko razpravo, da so bili naši dedki aktivni po dvakrat, trikrat na dan, moja generacija je bila aktivna enkrat dnevno, sedanja generacija pa se bolj kot spolnosti posveča mobilnim telefonom. Kar zagotovo ni dobro. Za redno spolnost je sicer težko reči, da to denimo pomeni enkrat na mesec. Vse je odvisno od starosti posameznikov, od prepričanj parov,... Ni nekega splošnega pravila, zato se s svojimi pacienti nikoli ne pogovarjam o tem, kolikokrat mesečno se posvečajo spolnosti. Zame je pomembno to, ali imajo spolne odnose in če imajo pri tem težave. Marsikatera ženska mi pove, da »tega« zdaj ni več veliko, a ji vselej povem, da je pomembno to, da je kakovostno, takrat, ko je. Da jo nič ne boli in da nima težav in da ji je lepo.

Veljate za pionirko terapije regenerativne medicine v Evropi, ki se imenuje O - Shot (orgazem shot) in je namenjena izboljšanju spolne funkcije pri ženskah. Nam lahko razložite več?

Gre za metodo pomlajevanja nožnice, pri kateri uporabljamo pacientkino lastno kri, iz katere pripravimo plazmo, bogato s trombociti. Plazmo nato vbrizgam

v klitoris in tkivo med sečnico in nožnico, kjer se nahajajo Skenove žleze, pogosto imenovane ženska prostata. Plazma, bogata s trombociti, regenerira tkiva, kar vodi v hitrejšo in lažje vzburjenje, bolj kvaliteten orgazem in zmanjšuje bolečine zaradi suhosti nožnice. Oče metode je ameriški zdravnik Charles Runnels, ki je tudi inovator t.i. postopkov uporabe plazme za pomlajevanje kože (Vampire Facelift), ki so še posebno priljubljeni postali potem, ko jih je začela uporabljati zvezdnica Kim Kardashian. Dr. Runnels se podpisuje tudi pod metodo P - Shot (priapus shot), namenjeno izboljšanju spolne funkcije pri moških. Najino poznanstvo se je začelo, ko sem prišla leta 2012 v kontakt z njim in je videl, da se tudi sama veliko uporabljam plazmo, bogato s trombociti. Tako se je začelo najino sodelovanje in prijateljstvo. Kot zanimivost naj povem, da je povsod po svetu lažje prodril s postopkom O - Shot, kot pri nas v Sloveniji. Slovenci namreč še vedno težko govorimo o spolnosti. Ženske si počasi že zaupajo kaj o inkontinenci, medtem ko o spolnosti še vedno nerade razpravljajo. Zadnja leta se mi zdi vseeno malce bolje.

Vselej poudarjate, da morajo imeti ženske najprej rade same sebe. Kaj je še ključno za tiste, ki si želijo uživati tudi po petdesetem letu starosti?

Nedavno sem bila na nekem kongresu o hormonih, na katerem je kolega rekel, da mora vsak posameznik postati najpomembnejši človek v svojem življenju. Nihče drug te ne more imeti tako močno rad, kot imaš lahko rad sam sebe. Šele potem boš dobre volje, srečen in boš lepše komuniciral s svetom. Vsaj toliko se moraš imeti rad, da si pripravljen poskrbeti zase. In šele tako boš lahko skrbel za druge. Imeti rad sebe pomeni tudi to, da paziš, kaj daš v usta, da skrbiš za svojo telesno težo, si telesno aktiven. Pri tem je treba paziti, da aktivnost ne postane manija. Če moramo vsak dan preteči 10 kilometrov in se udeleževati maratonov, je to lahko za nas dodaten stres. Mislim, da to ni skrb zase. Treba je delati nekaj, pri čemer se imamo lepo. Sprostimo se lahko tudi s tem, da se odpravimo v gozd, poslušamo glasbo, beremo knjigo. Treba je začutiti mir v sebi. To je najtežje, a najpomembnejše.

Pa si glede na vaše bogate izkušnje Slovenke znamo vzeti čas zase? Se imamo dovolj rade?

Meni se zdi, da vedno bolj, ampak to velja za majhen odstotek žensk. Preveč jih še vedno misli, da je treba samo delati in imeti vedno vse pospravljeno, zlikano in urejeno. Prav tako preveč žensk v