

Seks po przekwitaniu – czy musi być tematem tabu?

Jedynie 14% Polek kojarzy okres menopauzy z czasem kiedy kobieta odkrywa własną kobiecość i seksualność na nowo.¹ Wraz z Prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekologiem i seksuologiem, odpowiadamy na pytania czy menopauza naprawdę musi oznaczać koniec czerpania satysfakcji z życia seksualnego.

W okresie przekwitania kobiety zmagają się z wieloma objawami, które mogą negatywnie wpływać na ich samoocenę, a w konsekwencji także na jakość życia seksualnego. Za większość z nich odpowiedzialny jest niski poziom estrogenów. Niedobór tych hormonów prowadzi bowiem między innymi utraty kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność skóry i jej nawilżenie, także w okolicach pochwy i sromu. Kobiety w tym czasie często skarżą się na objaw suchości pochwy czy obniżenie uczucia w sferach erogennych. Jednocześnie faza orgazmu w okresie okołomenopauzalnym ulega skróceniu i charakteryzuje się mniejszą intensywnością odczuwania, a poziom libido gwałtownie spada. W połączeniu z objawami wypadowymi jakimi charakteryzuje się menopauza: uderzenia gorąca, nadmierna potliwość, uczucie podenerwowania, irytacji, labilność emocjonalna - kobiety często rezygnują z życia seksualnego.

Kobiety, bez względu na wiek, są szczególnie wrażliwe na zmiany zachodzące w ich wyglądzie. W okresie takim jak przekwitanie jest to szczególnie zauważalne, bowiem to właśnie wtedy dochodzi do, często gwałtownego, przybierania na wadze, nadmiernej potliwości, a także widocznego zmniejszenia elastyczności skóry. Wszystko to sprawia, że kobieta czuje się mniej atrakcyjna i kobieca. Dodatkowo wiele kobiet w okresie okołomenopauzalnym uważa zaburzenia seksualne za coś oczywistego i nie stara się podjąć w tej kwestii żadnych działań. Warto jednak pamiętać, że nasz komfort, zarówno psychiczny, jak i fizyczny w tym czasie w głównej mierze zależy od naszego podejścia. Dolegliwości związane z okresem okołomenopauzalnym można bowiem skutecznie leczyć bądź łagodzić dzięki dostępnym metodom, natomiast nasze nastawienie do tej sytuacji zależy od nas samych. Okres przekwitania związany jest jednak także z wieloma korzyściami. Jest to bowiem doskonały czas na odbudowanie więzi z parterem. Dzieci przeważnie są już dorosłe i nie wymagają od nas tyle uwagi co wcześniej, a brak możliwości zajścia w niechcianą ciążę sprawia, że w trakcie stosunku kobiety mogą się odprężyć i stać bardziej otwarte. – komentuje prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, seksuolog i ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

W jaki sposób można radzić sobie z objawami utrudniającymi czerpanie satysfakcji ze stosunku?

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 12-14 lipca 2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 605 kobiet w wieku 44-55 lat.

- **Rozmowa podstawą komunikacji** – jeśli cierpisz z powodu niedogodności związanych ze zmianami zachodzącymi w obrębie narządów płciowych, odczuwasz wstyd przed partnerem, pomocna może okazać się często zwyczajna, aczkolwiek szczerza rozmowa. Pamiętajmy bowiem, że problemy z życiem seksualnym po 50 roku życia nie dotyczą tylko kobiet. Unikanie zbliżeń przez kobietę może spowodować, że mężczyzna uzna, iż dzieje się to z jego winy, co może prowadzić do nieporozumień. Dlatego otwartość i komunikatywność w tych kwestiach są tak bardzo potrzebne.
- **Hormonalna terapia menopauzalna** – dzięki uzupełnianiu poziomu estrogenów skutecznie łagodzi dolegliwości okołomenopauzalne wpływające na spadek libido u kobiet. HTM pomaga bowiem w radzeniu sobie z uderzeniami gorąca i złym samopoczuciem, opóźnia procesy starzenia dzięki zwiększaniu ilości kolagenu zawartego w skórze, co pozytywnie wpływa na jej grubość, stopień nawilżenia i elastyczność, a także zmniejsza uczucie suchości pochwy. Jedną z dostępnych form HTM jest spray transdermalny z estradiolem, umożliwiający wygodę i dyskrecję stosowania. W przypadku kobiet z zachowaną macicą należy tę terapię wzmocniać dodatkowo progestagenami.
- **Aktywność fizyczna** – regularne ćwiczenia mają pozytywny wpływ na nasz organizm w każdym wieku. Ale pamiętaj również o innych ćwiczeniach – nie fizycznych, ale tych wzmacniających mięśnie Kegla. Odgrywają one bowiem ważną rolę w zdolności przeżywania orgazmu.

Menopauza jest naturalnym etapem w życiu kobiety i nie powinna być przez nią postrzegana przez pryzmat stereotypów. Okres przekwitania oznacza jedynie, iż nie może ona już zajść w ciążę, nie jest natomiast równoznaczny z zanikiem kobiecości. Dlatego jeśli zaczniemy postrzegać ten okres jako czas, w którym możemy więcej czasu poświęcić naszym potrzebom, zarówno życie codzienne jak i jego sfera seksualna nadal będą źródłem czerpania radości i satysfakcji.

