

Menopauza – czy nadal mogę czuć się kobietą?

Wraz z menopauzą ustaje kobieca płodność, z tego powodu 30% kobiet utożsamia ten czas z utratą kobiecości¹. Dlaczego tak się dzieje? Wyjaśnia ekspert portalu „Zdrowa ONA” – ginekolog, seksuolog prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta.

Dlaczego po menopauzie przestają być płodne?

Prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Zasadniczym powodem występowania menopauzy jest fakt powolnego wygasania czynności hormonalnej gonad-jajników. Efektem obniżenia liczby pęcherzyków jajnikowych jest zahamowanie procesu jajczkowania oraz niedobór progesteronu. W okresie menopauzalnym przejściowym znacznie obniża się liczba cykli owulacyjnych. Szacunkowo po 45 roku życia kobiety, zaledwie 5% cykli ma charakter owulacyjny. O zupełnym końcu płodności możemy mówić dopiero po menopauzie.*

Dlaczego kobiety utożsamiają utratę płodności z utratą kobiecości?

Prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Płodność od zawsze była kojarzona z atrakcyjnością, młodością, powrotem i seksualnością, które są nieodłącznymi atrybutami kobiecości. Dlatego kobiety utożsamiają menopauzę i koniec płodności z jej utratą. Tymczasem jest to naturalny etap w życiu każdej z nas – a zatem także nieodłączny element kobiecości. Postęp nauk medycznych obalił stereotyp dotyczący menopauzy rozumiany do niedawna jako koniec potrzeb seksualnych oraz zaprzestanie zainteresowania seksualnością w tym okresie życia. Zdrowie seksualne uznane zostało na świecie jako podstawowe prawo każdego człowieka.*

Jak zachować kobiecość po menopauzie?

Prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Menopauza jest kolejnym, zupełnie naturalnym etapem życia każdej kobiety na całym świecie. Dlatego też fakt zaprzestania miesiączkowania nie oznacza zmniejszenia jej atrakcyjności. Po menopauzie kobieta może być równie, a nawet bardziej atrakcyjna niż kiedyś, wystarczy, że odpowiednio o siebie zadba. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna pozwoli zachować odpowiednią sylwetkę, witalność, dobry nastrój, a rozpoczęta hormonalna terapia menopauzalna ograniczy nieprzyjemne objawy związane z klimakterium. Po menopauzie warto rozwijać swoje pasje, spełniać marzenia i czerpać radość z życia.*

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

Menopauza czy to czas na seks?

Tylko ponad 10% kobiet kojarzy menopauzę z czasem kiedy kobieta odkrywa swoją kobiecość i seksualność na nowo¹.

Prof. dr n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta: *Seksualność jest ważnym aspektem dobrostanu psychicznego będąc jednocześnie wykładnikiem zdrowia kobiety. Natura sfery seksualnej kobiet jest bardzo złożona, uwarunkowana wieloma czynnikami genetycznymi, biologicznymi, neurohormonalnymi jak również psychospołecznymi. Dla kobiety akt seksualny jest wynikiem złożonych przeżyć psychicznych, czułości, poczucia bezpieczeństwa, intymności, kultury uczuć. Poprzez zmiany towarzyszące menopauzie, wydawać by się mogło, że kobiecy organizm sugeruje, że nie jest to już czas na planowanie macierzyństwa. Fakt ten nie oznacza, że kobieta powinna zrezygnować z aktywności seksualnej. Przeciwnie - to najlepszy czas, aby czerpać radość z seksu. Wiele kobiet pozostaje aktywnymi seksualnie w okresie około i post-menopauzalnym. Seks nie ma ograniczeń wiekowych. To ważny element naszego życia, wzmacnia relacje między partnerami, ale też pozytywnie wpływa na zdrowie - aktywizuje układ oddechowy, odpornościowy, krążenia i pozytywnie wpływa na kobiece samopoczucie.*



GEDEON RICHTER