

# Emerytura seksualna?

## **Czy istnieje emerytura seksualna?**

Emerytura seksualna to potocznie przyjęte powiedzenie jako wyraz zakończenia aktywności seksualnej. W terminologii medycznej takie określenie nie istnieje. Zaprzestanie aktywności seksualnej zależy od nas samych i wynika z pobudek, które nami kierują.. Rezygnacja z życia seksualnego może mieć miejsce w każdym okresie życia .Natomiast spadek aktywności seksualnej jest możliwy i różnym stopniu bywa wyrażony w zależności od płci, wieku, chorób które często są udziałem człowieka, zmęczenia, relacji partnerskich itp. Problem ten bardziej burzliwie przebiega u kobiet niż u mężczyzn.

## **Wpływ menopauzy na życie seksualne kobiety.**

Człowiek niestety starzeje się. Jednym z okresów życia kobiety jest menopauza. Jest to ostatnia miesiączka. w życiu kobiety. Menopauza jest okresem, kiedy zanika czynność hormonalna jajników i w naszej szerokości geograficznej występuje przeciętnie między 50 a 51. rokiem życia. Kobieta odbiera to jako „fazę strat” ze względu na zmniejszoną witalność, utratę atrakcyjności, zmiany zanikowe w obrębie narządów płciowych, brak zwilżania pochwy. Zachodzące zmiany psychiczne i fizyczne wpływają na niską samoocenę jako partnera seksualnego i wpływają na mniejszą aktywność seksualną. Np. brak zwilżania pochwy wywołuje ból podczas stosunku, co w konsekwencji może doprowadzić do ograniczeń, a nawet do zaprzestania praktyk seksualnych.

## **Czy u mężczyzn występuje podobny okres jak menopauza u kobiet?**

W świetle najnowszych badań naukowych dotychczasowe przekonanie, że odpowiednikiem menopauzy jest andropauza u mężczyzn uległo zmianie. W okresie menopauzy u kobiet następuje gwałtowny spadek hormonów, natomiast u mężczyzn spadek hormonu męskiego jakim jest testosteron kształtuje się indywidualnie, jest powolniejszy i nie jest związany z określonym progiem wiekowym jak u kobiet. Dlatego jednoznacznie nie można mówić o okresie andropauzy u wszystkich mężczyzn. Zatem pożądanie seksualne związane z poziomem testosteronu ma charakter osobniczy i może skutkować sprawnością seksualną u niektórych mężczyzn do późnego wieku i mieć pozytywny wpływ w profilaktyce wielu schorzeń organicznych.

### **Z czego wynika niekiedy spadek zainteresowania seksem u kobiet i mężczyzn?**

Zaburzenia seksualne mogą występować w każdym okresie aktywności seksualnej. W okresie meno i andropauzy zaburzenia te nasilają się.. Jest to trudny okres dla obydwójga partnerów. Obydwoje partnerzy starzejąc się stają się dla siebie mniej atrakcyjni. Często u kobiety wytwarza się przeświadczenie o niemożności realizowania swoich pragnień seksualnych, a u mężczyzny występują zaburzenia wzwodu członka. W tym okresie kobieta wymaga dużo czułości ze strony partnera, co pobudza i wzmacnia jej zapotrzebowania seksualne. W takich sytuacjach niezmiernie ważna jest otwartość i porozumienie partnerów co do swoich oczekiwań seksualnych. Kobieta pragnąca realizować swoje zapotrzebowania seksualne powinna dzielić się uwagami w tym względzie ze swoim partnerem i przejmować niekiedy inicjatywę w podejmowaniu zamierzeń seksualnych, a nie oczekiwać wyłącznie aktywności ze strony mężczyzny. Spadek, lub brak zainteresowania seksem w okresie meno i andropauzy wynika przede wszystkim z przyczyn zdrowotnych.. Jest to konsekwencja zaburzeń hormonalnych i chorób organicznych których ilość niestety zwiększa się z wiekiem. Trudności z osiągnięciem wzwodu członka, czy zwilżania pochwy przy akcie seksualnym są skutkiem tego rodzaju schorzeń. Niekorzystnie na aktywność seksualną mają również wpływ: niehigieniczny tryb życia, obżarstwo, narkotyki, pijaństwo pod wpływem którego trudno jest pogodzić wyobrażenia seksualne z możliwościami. U zdrowych mężczyzn największy poziom testosteronu warunkujący popęd seksualny występuje w wieku młodym, a z wiekiem spada do 51% wartości wyjściowej. Spadek zainteresowań seksem uwarunkowany jest również niewłaściwymi relacjami partnerskimi, brakiem akceptacji własnego ciała, urazami psychicznymi. Nazywanie partnera w wieku średniej czy późnej dojrzałości w relacjach poza seksualnych „starym kapciem” na pewno nie jest czynnikiem stymulującym seksualnie.

### **Jakie są następstwa braku seksualnej aktywności u kobiet i mężczyzn?**

Brak zaspakajania potrzeb seksualnych, z którymi się rodzi wyzwała szereg niekorzystnych zachowań i zmian. Długo trwająca abstynencja seksualna doprowadza do zaniku potrzeb seksualnych i pogłębia zmiany zanikowe w obrębie narządów płciowych, pogarsza reaktywność wzwodową członka. Abstynencja seksualna może prowokować do postaw agresywnych wobec partnera, doprowadzić do depresji. Brak odreagowania seksualnego u obydwójga płci wpływa negatywnie na więzi partnerskie, zachowania zawodowe czy społeczne.

## **Czy istnieją możliwości leczenia zaburzeń seksualnych w okresie meno- i andropauzy ?**

Dzięki osiągnięciom współczesnej medycyny, edukacji seksualnej, aktywność seksualna obecnie wzrasta. Warto wspomnieć, że dysfunkcje seksualne występujące w okresie menopauzy są mniejsze u kobiet które były bardziej aktywne seksualnie przed menopauzą. Mężczyźni u których następuje wyraźny spadek poziomu testosteronu są bardziej „sprawni” nad ranem w wyniku zwiększonego „rzutu” tego hormonu w tym czasie. Z tego powodu wskazane jest podejmowanie aktywności seksualnej przez tych mężczyzn w godzinach rannych. Na zachowanie aktywności seksualnej w okresie meno- i andropauzy ma wpływ kondycja fizyczna, właściwa dieta i zaniechanie używek. Z pomocą w leczeniu zmniejszającej się aktywności seksualnej w okresie meno i andropauzy przychodzi: stosowanie leków zmniejszających skutki chorób ogólnych, hormonalnych powodujących zwiększone libido i stwarzające lepsze warunki anatomiczne przedstonka i pochwy przy podejmowaniu kontaktów seksualnych przez kobietę, czy leków poprawiających zdolność wzwodową członka. Ważnym elementem leczenia zaburzeń seksualnych jest psychoterapia. Współdziałanie z lekarzem seksuologiem w okresie meno- i andropauzy jest szczególnie ważne, bowiem przywraca ludziom wymierne korzyści w zakresie zdrowia seksualnego.

**Zbigniew Fronczek**  
specjalista ginekolog-położnik  
seksuologia kliniczna, medycyna seksualna