

O miesiączce i seksie w tym okresie

Populacja zdrowych, dojrzałych biologicznie kobiet miesiączkuje. Wydałoby się, że tak powszechne zjawisko nie powinno kryć żadnych tajemnic i powodować niedomówień. Okazuje się, że tak nie jest. Część pacjentek zgłaszających się do mojego gabinetu wykazuje minimalną wiedzę o miesiączce używając z pełnym przekonaniem jej określenia jako „choroby”, czy przyjazdu niechcianej „ciotki”. Temat współżycia seksualnego w czasie jej trwania to dla większości ludzi tabu, o którym nie wypada nawet mówić.

Krwawienie miesiączkowe nie jest chorobą, lecz zjawiskiem świadczącym o prawidłowości działania hormonów, cyklu miesiączkowego, a także o tym, że kobieta nie jest w ciąży.

Miesiączka występuje u dojrzałej płciowo, nieciążarnej kobiety pod wpływem działania hormonów jajnika na błonę śluzową macicy i ma charakter krwistej wydzieliny wydobywającej się z macicy przez pochwę na zewnątrz. Miesiączka to krew ze złuszczoneymi fragmentami błony śluzowej macicy. U dojrzałej kobiety pojawia się przeciętnie co 28 dni i trwa zwykle 3-5 dni. Prawidłowa utrata krwi w czasie miesiączki wynosi od 20 do 100ml, średnio 50 ml. Liczba 2 podpasek zużytych w ciągu dnia określa obfitość nasilenia krwawienia miesiączkowego jako prawidłowe. Cykl miesiączkowy liczy się od pierwszego dnia krwawienia i trwa on do pierwszego dnia ponownego krwawienia. Raz w miesiącu w połowie cyklu miesiączkowego w regularnych cyklach występuje okres jajeczkowania, czyli tzw. czas płodny. W tym czasie kobieta może odczuwać bóle w podbrzuszu, plamienie z narządu rodnego, podwyższoną ciepłotę ciała i z pochwy może wydobywać się ciągliwy bezbarwny śluz. Objawy te stanowią dla kobiety dodatkową informację że jest to optymalny czas na zajście w ciążę.

Pierwsza miesiączka w naszej szerokości geograficznej pojawia się średnio w 13 roku życia, a ostatnia występuje w 50-52 roku życia stanowiąc dowód, że kobieta weszła w okres menopauzy.

Cykl miesiączkowy ma wpływ na cały ustrój kobiety. Największy wpływ hormonów na nastrój zaznacza się i nasila od pierwszego dnia miesiączki do jajeczkowania (pierwsza faza cyklu) wpływając pozytywnie na psychikę kobiety. Znajduje to odbicie w kreatywności poczynań, pogodzie ducha, otwartości wobec bliskich i otoczenia. Wzrost zainteresowań i pragnień seksualnych kobieta osiąga w okresie poprzedzającym jajeczkowanie i w czasie jego trwania.

W okresie owulacji wzrasta poziom wydzielania feromonów. Są to substancje zapachowe pobudzające seksualnie. U ludzi wydzielane są na powierzchni całego ciała, a u kobiet szczególnie w okolicach pachwin i pochwy. Feromony powodują, że zainteresowania i pragnienia seksualne do płci przeciwnej wzrastają.

W drugiej fazie cyklu miesięczkowego, która trwa od okresu jajczkowania do pierwszego dnia kolejnej miesiączki nastroje kobiety stają się zmienne. W tym czasie kobiety skoncentrowane są bardziej na własnej osobie, a zainteresowanie seksem znacznie zmniejsza się. Niektóre kobiety przed miesiączką przeżywają bardzo przykry dla nich zespół napięcia przedmiesiączkowego. Wyraża się wzmożoną pobudliwością nerwową, rozdrażnieniem, płaczliwością, łatwym męczeniem. Piersi stają się nabrzmięte, bolesne na dotyk, wzrasta ciśnienie tętnicze krwi, waga ciała, występują bóle podbrzusza, krzyża, głowy itp. Dolegliwości te powodują duży dyskomfort psychofizyczny. Nic dziwnego, że potrzeby seksualne kobiety w tej sytuacji są znikome albo zanikają całkowicie. Napięcie przedmiesiączkowe jest wyrazem zmiany w działaniu hormonów po jajczkowaniu i silnie odczuwane przez kobietę powinno być leczone. Pojawienie się miesiączki w większości przypadków powoduje ustąpienie tych dolegliwości i wyciszenie psychiczne.

Miesiączka bez powikłań nie powinna ograniczać zajęć kobiety. W czasie miesiączki kobieta szczególnie powinna dbać o higienę nie tylko narządu płciowego, zmieniając często podpaski, ale o czystość całego ciała najlepiej pod prysznicem. Tampony dopochwowe ułatwiają kobiecie swobodę ruchów w czasie miesiączki i mogą być stosowane jeżeli nie występuje stan zapalny narządów płciowych.

U wielu kobiet w czasie miesiączki wzrasta popęd seksualny i pragnienie odreagowania seksualnego w trakcie stosunku płciowego. Nie ma dowodów, że kontakt seksualny w czasie miesiączki jest szkodliwy dla zdrowia partnerów. Zwiększone przekrwienie narządów płciowych powoduje, że kobieta intensywniej reaguje na bodźce seksualne podczas stosunku płciowego. Podczas stosunku płciowego w czasie miesiączki krwawienie może być większe, co jest spowodowane większą kurczliwością macicy w odpowiedzi na bodziec, jakim jest silne podniecenie seksualne. Kontakt seksualny w czasie miesiączki jest dopuszczalny jeżeli obydwójce partnerzy nie mają oporów natury estetycznej i wyrażają zgodę, a ich narządy płciowe są zdrowe. Aby uniknąć zakażeń pochwy powinna być szczególnie zachowana higiena i na członek mężczyzny założona prezerwatywa, która dodatkowo spełnia rolę środka antykoncepcyjnego. Zajście w ciążę w czasie miesiączki jest bowiem możliwe, choć mało prawdopodobne.

W dobie częstej emigracji zarobkowej kontakty seksualne między stałymi partnerami rozdzielonymi setkami kilometrów są ograniczone do okazjonalnych spotkań. Miesiączka

partnerki w tym czasie może być dla wielu ludzi przyczyną rezygnacji ze stosunków płciowych. Po długich okresach abstynencji seksualnej brak odreagowania seksualnego może stwarzać różne frustracje, brak pełnej symbiozy partnerów seksualnych. Dlatego wiedza o cyklu miesięczkowym i zachowaniach seksualnych w tym okresie pozwala na podejmowanie stosunków płciowych w czasie miesiączki.

Zbigniew Fronczek
specjalista ginekolog-położnik
seksuologia kliniczna, medycyna seksualna