

## Seks w okresie menopauzy

Pragnienia seksualne towarzyszą człowiekowi praktycznie całe życie, również w okresie menopauzy. Menopauza rozpoczyna się przeciętnie około 50 roku życia, z chwilą zaniku miesiączki, w wyniku niewydolności hormonalnej jajników. W życiu emocjonalnym większości kobiet zdolność rodzenia jest podświadomie kojarzona z kobiecością. Brak możliwości rozrodu w okresie menopauzy wywołuje u wielu kobiet frustrację, co przekłada się negatywnie na ich życie seksualne. Dlatego kobiety w tym okresie mogą czuć się nieatrakcyjne dla partnera. Wynika to z małej edukacji seksualnej. Wiele kobiet po utracie płodności nadal odczuwa popęd seksualny. W okresie menopauzy libido u kobiety nie zanika nagle i potrzeba utrzymywania kontaktów seksualnych utrzymuje się do późnego wieku. Jest to powodowane utrzymywaniem właściwego poziomu testosteronu - hormonu odpowiedzialnego za libido.

W naszej kulturze dominuje kult młodości. Z badań nad seksualnością w podeszłym wieku wynika, że aseksualność w tej grupie wiekowej to mit. W przedziale wiekowym 60-74 lat 60% nadal prowadzi aktywne życie seksualne. Powinno to ośmielić kobiety do urzeczywistniania swoich potrzeb seksualnych. Seksualność towarzyszy człowiekowi całe życie i okres menopauzy nie musi dla kobiety oznaczać zaprzestania tej aktywności. Zachowania seksualne kobiet w tym okresie zależą od stanu zdrowia, akceptacji swojego ciała, doświadczenia seksualnego, relacji partnerskich.

Menopauza to trudny okres w życiu kobiety. Może czuć się zagubiona z powodu licznych ról jakie często spełnia jako żona, matka i babcia.

Gdy dzieci opuszczają dom czuje się samotna, szuka poczucia bezpieczeństwa i wsparcia u swojego partnera. Ten często dotknięty zaburzeniami wzdrodu unika kontaktów seksualnych, co kobieta przypisuje swojej nieatrakcyjności. W efekcie partnerzy cierpią tak samo. Taki stan rzeczy może spowodować u kobiety poczucie jeszcze większego osamotnienia, odrzucenia i doprowadzić do depresji, która staje się przyczyną utraty potrzeb seksualnych. Wyjściem z sytuacji powinna być otwartość partnerów w przedstawieniu swoich pragnień i problemów seksualnych. Akceptacja zmian w organizmie, podejmowanie nowych technik seksualnych stwarza korzystne okoliczności na udany seks. U wielu kobiet świadomość, że są w okresie niereprodukcyjnym wyzwala nie tylko duże zainteresowanie seksem, ale także powoduje zwiększoną intensywność przeżywania stosunku płciowego.

W okresie menopauzy spadek hormonów powoduje niekorzystne zmiany w obrębie narządu rodowego. Zwilżanie pochwy jest upośledzone. Dochodzi do zmian zanikowych i zapalnych przedsionka i samej pochwy, które utrudniają wprowadzenie członka do pochwy i stwarzają ból w czasie jego ruchów frykcyjnych. Częstość występowania bolesnych kontaktów seksualnych (dyspareunii) wzrasta pomiędzy 50 i 60 rokiem życia. Choroby metaboliczne powodują również zmniejszenie zwilżania pochwy i reakcji łechtaczki na stymulację seksualną.

Częstą przyczyną zaburzeń seksualnych jest nadmierne objadanie się i spożywanie alkoholu, który powoduje, że pragnienia seksualne trudno pogodzić z możliwościami. Sposobem na ten problem jest skuteczne leczenie farmakologiczne, umiar w stosowaniu używek i częsta aktywność seksualna.

Jeżeli życie seksualne przed menopauzą było udane to prawdopodobnie nadal będzie satysfakcjonujące.

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