

## **Dlaczego kobiety w okresie menopauzy rezygnują z seksu?**

**Dla blisko co piątej Polki (18%) menopauza kojarzy się z utratą atrakcyjności seksualnej, a jedna na dziesięć podkreśla odczuwanie dyskomfortu i braku satysfakcji z seksu\*. I chociaż przekwitanie to nie wyrok, aktywność seksualna kobiet jest w tym czasie mniejsza. Dlaczego tak się dzieje? Na te pytania odpowie prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog i endokrynolog, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.**

Menopauza to wyjątkowy czas w życiu kobiety: dzieci odchowane, pozycja zawodowa wypracowana, nie ma już obaw przed nieplanowaną ciążą. Co czwarta Polka rozpoczyna tym samym nowy piękny rozdział w swoim życiu (19%) i na nowo odkrywa swoją seksualność (16%)\*. Brzmi to idealnie do uatrakcyjnienia życia seksualnego, niestety wiele kobiet w tym czasie rezygnuje z jakichkolwiek zbliżeń. U pań spada poziom hormonów, który wpływa negatywnie na tę bardzo ważną sferę życia, więc pary muszą się z tym zmierzyć.

### **Seks to zdrowie!**

*Aktywność seksualna jest jedną ze składowych dobrego samopoczucia i komfortu życia. Czasy, w których kobieta po 50. nie była już zainteresowana seksem, minęły bezpowrotnie. Teraz panie chcą być dalej aktywne seksualnie, niezależnie od wieku. To dobrze, bo zbliżenia wpływają pozytywnie na cały organizm: wzmacniają serce, zmniejszają stres i obniżają ciśnienie czy wspomagają kontrolę masy ciała. Niestety menopauza tę bliskość w pewien sposób utrudnia, ponieważ aż 38% kobiet w tym czasie odczuwa suchość pochwy, a 19,6% dokucza atrofia pochwy (zanik nabłonka błony śluzowej pochwy), co bezpośrednio wpływa na brak satysfakcji ze zbliżeń i uczucie dyskomfortu\*. Najczęściej przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym najważniejszego – estrogenu. W takich przypadkach warto zastosować hormonalną terapię zastępczą, która wyrówna stężenie hormonów w organizmie, ale przede wszystkim przywróci pełną sprawność seksualną – komentuje ekspert.*

## Z czym mierzy się kobieta w czasie menopauzy?

Okresowi menopauzy towarzyszy szereg objawów, które mogą wystąpić u kobiet i zniechęcić je do zbliżeń. Do objawów tych należą między innymi:

**Uderzenia gorąca** – fale gorąca, najczęściej połączone z nadmiernym poceniem się, dla większości Polek (77%) są objawem najbardziej powiązanim z menopauzą\*.

**Wahania nastroju** – kobiety w czasie menopauzy mogą narzekać na zmienność nastrojów: przez chwilę czuć się dobrze, aby zaraz potem stać się drażliwe. Na ten problem związany z menopauzą zwraca uwagę aż 60,2% Polek\*.

**Suchość pochwy** – skarży się na nią prawie 40% Polek\*. Suchość może doprowadzić do bólu przy stosunku, a w konsekwencji – nawet do abstynencji seksualnej.

**Problemy z samoakceptacją** – dyskomfort podczas stosunku wynika z obniżonej samooceny i trudności w zaakceptowaniu swojego zmieniającego się ciała, boryka się z tym 40,3% kobiet\*.

### Apetyt na zbliżenia

W okresie menopauzy może wystąpić problem tzw. zmniejszonego apetytu na zbliżenia. Za to również odpowiedzialny jest spadek poziomu hormonów. Nawet jeśli psychicznie dobrze znosimy ten czas i nie odczuwamy różnych dolegliwości typu: nadmierna potliwość, uderzenia gorąca czy przybieranie na wadze, warto sprawdzić poziom hormonów. To właśnie one odpowiadają za mniejsze libido, a w szczególności obniżony poziom estrogeneru.

*Nie unikajmy rozmów o menopauzie ze swoim partnerem oraz lekarzem ginekologiem. Jednym ze sposobów radzenia sobie z tym tematem tabu jest hormonalna terapia zastępcza. Aktywność seksualna jest wskazana w okresie menopauzy, dlatego warto za pomocą HTZ zatroszczyć się o nawilżenie pochwy i utrzymanie apetytu na zbliżenia – radzi ekspert.*

\* Ogólnopolskie badanie pt. „Zmienna jak wiatr – kobieta w czasie menopauzy” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. w ramach programu „Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 22-26.08.2018 r. przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Badanie objęło łącznie 1008 kobiet w wieku powyżej 45 roku życia.