

Seksualinė sveikata menopauzės metu

Seksualinė sveikata yra esminė mūsų gyvenimo dalis, o menopauzė neturėtų būti jos pabaiga. Ilgėjant gyvenimo trukmei, moterys vidutiniškai trečdalį savo gyvenimo praleidžia menopauzėje. Jei įtrauktume perimenopauzės, dar vadinamo pereinamuoju laikotarpiu, metus, kurie gali prasidėti nuo 40 metų arba net anksčiau – pusę gyvenimo.

Daugeliui moterų menopauzės laikotarpis – tai didelių pokyčių periodas. Nors jis reiškia reprodukcinio amžiaus pabaigą, kartu atsiranda daug fizinių ir emocinių pokyčių. Vienas iš labiausiai paplitusių, tačiau mažiausiai aptariamų – sumažėjęs seksualinis potraukis arba libido.

Kiekvieną dieną Menopauzės klinikose pacientės pasakoja, kaip menopauzė paveikė jų santykius, o kartais net turėjo įtakos jų žlugimui. Vienas tyrimas atskleidė, kad net 84 % moterų mano, jog aktyvus lytinis gyvenimas yra svarbus. Kiti tyrimai rodo, jog 40–80 % moterų patiria reikšmingą libido sumažėjimą ir intymaus gyvenimo kokybės prastėjimą menopauzės metu. Tai nėra tik skaičiai ir statistika. Tai atspindi įtemptus santykius, sumažėjusią savivertę bei blogesnę gyvenimo kokybę.

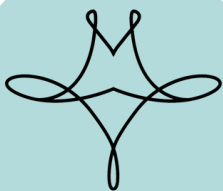
Kas yra normalus seksualinis potraukis?

Seksualinės veiklos nauda plačiai žinoma:

Pirmiausia, ji pagerina ir stabilizuoja nuotaiką, gerina miego kokybę, stiprina imuninę sistemą, malšina skausmą. Taip pat, tai puiki fizinė veikla širdies ir kraujagyslių sistemai bei dubens dugno raumenims. Seksualinis potraukis yra sudėtingas emocinių, fizinių ir psichologinių veiksnių derinys, kuris skiriasi tarp žmonių ir laikui bėgant gali kisti.

Yra du pagrindiniai seksualinio potraukio tipai – spontaniškas ir reaguojantis:

- *Spontaniškas potraukis* atsiranda netikėtai, savaime. Tai toks potraukio tipas, kurį dažnai matome filmuose ir literatūroje. Šis tipas dažniau yra būdingas vyrams.



- *Atsakomasis potraukis* kyla kaip atsakas į stimuliaciją ar artumą. Pradžioje jo gali nebūti, tačiau jis išskyla palaipsniui, veikiamas emocinio ar fizinio ryšio su partneriu ar pačia savimi.

Dauguma moterų nepatiria spontaniško geismo. Emocinis intymumas ir stimuliacija yra esminiai komponentai, reikalingi mūsų aistrai „įjungti“. Atsakomasis potraukis yra visiškai normalus ir gana dažnas, ypač moterų tarpe. Svarbu paminėti, jog jis tampa vis labiau paplitęs vykstant pokyčiams, pavyzdžiui – menopauzės metu.

Kada verta sunerimti?

Seksualinio potraukio tipas gali keistis su amžiumi ar esant skirtinguose santykiuose. Jei jūsų potraukis pasikeitė arba visiškai išnyko ir tai kelia jums stresą bei nepasitenkinimą – verta atkreipti į tai dėmesį. Dažniausia seksualinio potraukio sutrikimo forma – hipoaktyvus lytinio potraukio sutrikimas (hiposeksualumas) – tai nuolatinis arba pasikartojantis seksualinių fantazijų ir seksualinio potraukio trūkumas.

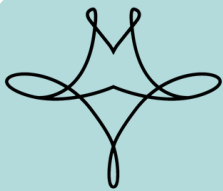
Kada galima įtarti, jog jums yra hipoaktyvus lytinio potraukio sutrikimas?

Paprastai kalbant, jei anksčiau jūsų potraukis buvo normalus, o dabar neturite jokio susidomėjimo seksualine veikla, jokių seksualinių minčių ar fantazijų, nereaguojate į stimuliaciją ir tai tęsiasi ilgiau nei 6 mėnesius bei daro įtaką jūsų gyvenimo kokybei.

Žinoma, vien tik potraukis neužtikrina kokybiško seksualinio gyvenimo. Yra svarbūs ir kiti komponentai, tokie kaip susijaudinimas ir orgazmas, kurie taip pat gali kisti menopauzės metu. Tačiau prieš gilinantis į galimus sprendimus, svarbu suprasti dar vieną esminį skirtumą: seksas – tai ne tik lytinis aktas. Seksas apima viską, kas suteikia erotinį malonumą, su partneriu ar be jo, su orgazmu, ar be jo.

Kodėl potraukis dingsta?

Seksualinis potraukis dažnai mažėja ne dėl vieno, o dėl kelių veiksnių:



Hormonų pokyčiai

Jei jūsų libido sumažėja ar visiškai išnyksta prasidėjus menopauzei, labiausiai tikėtina, jog tai susiję su hormonų pokyčiais. Lytiniai hormonai, tokie kaip estrogenas, progesteronas ir testosteronas, yra atsakingi už seksualinį potraukį. Menopauzės metu, sumažėja estrogeno ir progesterono kiekis ir tai gali tiesiogiai slopinti libido veikiant smegenis bei kraujotaką dubens srityje.

Taip pat svarbu nepamiršti ir papildomų veiksnių, galinčių veikti seksualinį gyvenimą. Menopauzės metu moterys dažnai jaučia karščio bangas, skundžiasi gausesniu prakaitavimu, sąnarių bei galvos skausmais – visa tai dažnai priverčia pamiršti apie bet kokį intymumą.

Sausas ir jautrus makšties audinys

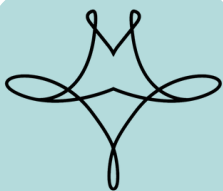
Menopauzės laikotarpiu 80 % moterų patiria genitourinarinį sindromą arba vulvovaginalinę atrofiją, kuriuos dažniausiai sukelia estrogenų trūkumas genitalijų srityje. Tai lemia fizinį diskomfortą, įskaitant sumažėjusį makšties elastingumą, sausumą, padidėjusį jautrumą, o kartais net įbrėžimus ar įbrėžimus makšties srityje.

Tyrimai įrodė, jog net apie 70% moterų yra linkusios vengti intymumo, rečiau užsiima seksualine veikla ir laiko seksą mažiau maloniu arba visiškai neįmanomu. Maždaug trečdalis moterų jautėsi nejaukiai dalinantis šiais išgyvenimais su partneriu.

Estrogeno sumažėjimas taip pat veikia ir šlapimo pūslę bei gali pabloginti šlapimo nelaikymą, be to padidėja tikimybė jausti deginimą šlapinantis po lytinių santykių – visa tai taip pat prisideda prie libido mažėjimo.

Sveikatos būklė ir medikamentai

Įvairios medicininės būklės, tokios kaip: hipertenzija (aukštas kraujo spaudimas), cukrinis diabetas, skydliaukės sutrikimai, artritas bei jų gydymui skirti medikamentai, gali turėti didelės įtakos seksualiniam gyvenimui. Pavyzdžiui, antidepresantai gali mažinti lytinį potraukį ir sukelti sunkumų pasiekiant orgazmą.



Vaistai, tokie kaip gabapentinas, pregabalinas, klonidinas, kurie kartais vartojami menopauzės simptomams gydyti kaip alternatyva pakaitinei hormonų terapijai, gali sumažinti jautrumą dubens srityje.

Nuotaika ir emocinė sveikata

Psichologiniai veiksniai visuomet vaidina svarbų vaidmenį kalbant apie seksualinį potraukį, ne tik (peri)menopauzės laikotarpiu. Moterys dažnai pasakoja, kaip prarado pasitikėjimą savimi dėl pasikeitusio kūno. Sunkumai kontroliuojant kūno svorį ar senėjimo požymiai didina savikritiškumą. Kintantys hormonai taip pat gali sukelti nuotaikų svyravimus, nerimą ar depresiją – o tai dar labiau mažina libido bei seksualinį pasitenkinimą.

Santykiai

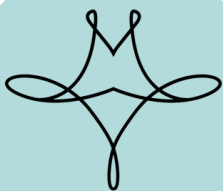
Santykių dinamika yra neatsiejama nuo mūsų seksualinio gyvenimo – nesvarbu, ar esame menopauzėje, ar ne. Tačiau vykstantys hormonų pokyčiai, stresas, nuotaikų svyravimai gali tapti rimtu santykių išbandymu.

Viena klientė yra pasakiusi: „Aš turėčiau lytinius santykius, jei jis būtų man malonesnis“. Dažnai stresas ir įtampa santykiuose atsispindi ir mūsų seksualiniame gyvenime, todėl itin svarbu tai atpažinti ir spręsti. Emocinio artumo ar bendravimo stoka gali sukurti „sienas“, kurios ilgainiui trukdo intymumui.

Svarbu paminėti ir tai, jog libido gali mažinti rutina, kurioje trūksta įvairovės bei jaudulio. Skirtingi lūkesčiai bei poreikiai gali dar labiau kurti įtampą santykiuose ir taip paveikti poros seksualinį gyvenimą.

Kaip susigrąžinti libido?

Normalu kartais išgyventi laikotarpius, kuomet intymumas nėra mūsų poreikių piramidės viršūnėje. Tačiau svarbu atskirti, kuomet tai tik laikina fazė, o kada – nuolatinė būseną. Seksualinio potraukio atkūrimas gali būti sudėtingas procesas, dažnai reikalaujantis išbandyti ne vieną skirtingą metodą.



Paprasciausi pokyčiai, tokie kaip: reguliarus fizinis aktyvumas, subalansuota mityba ar raminančios veiklos gali duoti didelį teigiamą efektą. Tačiau apžvelkime kitas veiksmingas strategijas, kurias pasitelkus galima susigrąžinti savo prarastą libido.

Kalbėkimės

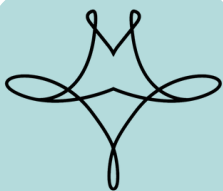
Atvirai apie savo lytinį gyvenimą gali būti sunkus, tačiau reikalingas ir esminis žingsnis siekiant atkurti potraukį bei aistrą. Atvirai pasikalbėkite su savo partneriu – pasidalinkite išgyvenimais, pokyčiais bei norais. Tai taip pat reiškia, jog kartu turėtumėte aptarti, kas jums abiem patinka, išbandyti naujus dalykus. Sąžiningas ir atviras pokalbis gali jus suartinti bei atkurti intymų ryšį. Tačiau kartais, tokio pokalbio su partneriu nepakanka arba gali būti sunku jį pradėti. Tokiu atveju, reikia nepamiršti profesionalų. Sveikatos priežiūros specialistai, sekso terapeutai ir santykių konsultantai gali jums padėti ir nukreipti reikiama linkme.

Kalbėtis galima ir su draugėmis ar kitomis moterimis, susiduriančiomis su panašiais iššūkiais. Bendraujant su tais, kurie sėkmingai pagerino savo seksualinį gyvenimą menopauzės metu, galima semtis įkvėpimo, vilties bei motyvacijos.

Subalansuokite hormonus

Pakaitinė hormonų terapija (PHT) yra efektyviausias gydymo būdas sumažėjusiam libido menopauzės metu. Atkuriant hormonų pusiausvyrą, pakaitinė hormonų terapija pagerina kraujotaką dubens srityje, mažina makšties sausumą ir diskomfortą bei keičia atsaką smegenyse. Taip pat, PHT leidžia kontroliuoti ir kitus, hormonų pokyčių sukeltus simptomus: gerina nuotaiką, leidžia jaustis energingesnėms, slopina prakaitavimą ir karščio bangas – visa tai taip pat prisideda prie libido augimo. Žinoma, tai nėra greitas problemų sprendimo būdas, tačiau dažnai tai yra pirmasis žingsnis gydant menopauzės sukeltus simptomus.

Jei pakaitinė hormonų terapija išsprendė didžiąją dalį su menopauze susijusių problemų, tačiau libido vis vien išliko žemas – to priežastis gali būti nepakankamas testosterono kiekis. Tokiu atveju užsienyje PHT papildo testosteronu, tačiau Lietuvoje ši praktika dar nėra paplitusi.



Sumažinkite diskomfortą sekso metu

Normalios makšties būklės atkūrimas yra svarbus žingsnis gerinant libido ir susigrąžinant komfortą lytinių santykių metu. Tam geriausiai tinkama priemonė – makšties estrogenas. Jis gali būti prieinamas gelių, kremų, tablečių ar žiedų pavidalu. Šis gydymo būdas paprastai yra saugus ir gali būti naudojamas ilgą laiką.

Taikant šį gydymo būdą svarbi kantrybė – pilną efektą galima pasiekti po 3–6 mėnesių, tačiau pagerėjimą galima jausti jau per pirmąsias savaites. Jeigu vis dėlto išlieka makšties sausumas, deginimo ar niežėjimo pojūtis arba atsiranda odos pokyčių – kreipkitės į savo gydytoją. Odos ligos, tokios kaip sklerozuojanti kerpligė (lichen sclerosus) reikalauja specifinio gydymo ir reguliarios priežiūros dėl padidėjusios ilgalaikės rizikos.

Be hormonų terapijos, makšties būklę galima gerinti didinant kraujo tėkmę ir elastingumą atliekant dubens dugno pratimus, naudojant drėkinančius kremus, masažą ir sekso žaislus.

Lubrikantai

Lubrikantai gali lytinius santykius padaryti gerokai komfortiškesnius – tereikia išsirinkti tinkamą. Venkite lubrikantų su glicerinu, alkoholiu, kvapais bei šildančiais ar šaldančiais ingredientais, nes jie gali dirginti jautrią makšties gleivinę. Vandens pagrindo lubrikantai yra patogūs naudoti, suderinami su prezervatyvais ir lengvai nusiplauna. Silikono pagrindo lubrikantai išlieka ilgiau, jų reikia labai nedaug. Ilgiau išliekantį efektą suteikia aliejaus pagrindo lubrikantai arba kokosų aliejus, bet jų negalima naudoti kartu su prezervatyvais. Jei prezervatyvų nereikia, dažnai patariame naudoti aliejaus pagrindo lubrikantą sau, o vandens pagrindo – partneriui. Tai sukuria „dvigubo slydimo“ efektą ir veiksmingai sumažina trintį.

Iš naujo atraskite malonumą

Menopauzė suteikia unikalią galimybę iš naujo atrasti, kas jums teikia malonumą, ir netikėtai praturtinti savo seksualinį gyvenimą. Nebelikus rūpesčių dėl nėštumo ir turint daugiau laiko sau, tai puikus laikotarpis eksperimentuoti ir mėgautis naujomis seksualinėmis patirtimis.

Vienas iš būdų tai daryti – savęs maloninimo praktikos. Tai nėra tik momentinis pasitenkinimas – tai kelionė savęs pažinimo link, galinti padėti atkurti ryšį su savo kūno poreikiais ir išmokti juos perduoti partneriui. Nebijokite kūrybiškumo. Įvairovės įnešimas į santykius – pavyzdžiui, naujos vietos, švelnūs prisilietimai ar net nepenetracinės intymumo formos – gali praturtinti jūsų seksualinius potyrius.

Šis gyvenimo etapas taip pat tinkamas gilesniam suvokimui apie jūsų seksualinę tapatybę. Koks prisilietimas jums labiausiai tinka? Kokios fantazijos jus intriguoja? Suvokimas, kokia yra jūsų unikali erotinė „formulė“, yra labai svarbus siekiant visavertiškesnio seksualinio gyvenimo. Atsikratykite kaltės ar gėdos jausmo ir su pasididžiavimu bei džiaugsmu priimkite savo seksualumą. Menopauzė gali tapti jaudinančio naujo skyriaus pradžia, kviečiančia jus visiškai priimti savo troškimus.

Menopauzė – ne pabaiga, o nauja pradžia

Vienas didžiausių mitų, kuriuos girdime apie senėjimą, yra tas, kad seksas menopauzės metu tik blogėja arba visai dingsta. Menopauzė – natūrali moters gyvenimo fazė, ir nors ji atneša iššūkių, tai tikrai nereiškia intymaus gyvenimo pabaigos. Tačiau, kaip ir kalbant apie sveikatą bei fizinę formą, tokia seksualinė pilnatvė neatsiranda savaime. Reikia atvirai kalbėtis ir įdėti pastangų, kad ši kibirkštis neužgestų.

Ne kiekviena moteris nori tęsti seksualinius santykius, ir tai visiškai normalu. Su tinkamomis žiniomis, bendravimu ir pagalba, jūs galite sklandžiai pereiti šį laikotarpį ir mėgautis nuostabiu seksualiniu gyvenimu bei įdomiais santykiais. Svarbiausia – žinoti, kad nesate viena, o galimybių yra daug. Tegul tai tampa jūsų aistros receptu: atkurkite seksualumą taip, kaip jis prasmingas jums.

Ir prisiminkite – miegamajame ilgesnė preliudija, galingesni vibratoriai bei naujos pozos kartais gali būti būtent tai, ką „išrašytų gydytojas“.

Parengė: Dovilė Kalvinskaitė,
Goda Beniušytė, Gintarė Liutkė

Paskutinį kartą taisyta: 2025-10-01