

لا تجعلى نقص الاستروجين يهدد حياتك الجنسية !



## • درجة الاستجابة •

■ هل تتغير استجابة المرأة للعلاقة الجنسية بعد بلوغ سن انقطاع

### الحيض ؟

بلوغ سن انقطاع الحيض يعنى فقد القدرة على الإنجاب ، ولا يعنى فقد القدرة على إقامة حياة جنسية موفقة . فلا تزال الرغبة موجودة ، والمشاعر فياضة ، والانسجام قائماً . ولكن فى الحقيقة أن حدوث هذا التغير الفسيولوجى قد يشعر المرأة أحياناً بضياح أنوثتها وجاذبيتها أو بأنها لم تعد مرغوبا فيها على عكس ما كانت فى سنوات شبابها ، وهذه المشاعر السلبية قد تضعف من استجابتها للعلاقة الجنسية ، وتظهر هذه المشكلة بدرجة أوضح فى حالات استئصال المبيضين ، أو الرحم لغرض علاجى ، وبلوغ المرأة سن اليأس الاضطرارى ، حيث تشعر باستئصال جزء من أنوثتها .

وعلى العكس من ذلك ، نجد أحياناً أن مرحلة ما بعد سن انقطاع الحيض تتميز بزيادة الاستجابة والنشاط الجنسى لأسباب أخرى نفسية ، مثل تفرغ الزوجة لزوجها بعد زواج الأبناء وانصرافهم عن المنزل ، وتحرر الزوجة من احتمال حدوث حمل على غير الرغبة .

وعموماً فإن وجود الحب والتفاهم بين الزوجين والرغبة فى المحافظة على استمرار علاقتهما الجنسية بأسلوب ممتع أشياء أساسية لحماية هذه العلاقة من الضعف والفتور .

## • ألم الجماع •

■ لماذا تظهر الشكوى من ألم الجماع بعد بلوغ سن انقطاع الحيض؟

هذه مشكلة أخرى من مشاكل نقص الاستروجين الناتج عن بلوغ المرأة سن انقطاع الحيض .

فوجود مستوى طبيعي من الاستروجين ضروري لترطيب المهبل وإفراز الزيت الملائم له والذي يخرج من غدد خاصة عند الإثارة الجنسية . وهذا الجفاف يسبب ألماً عند الجماع ، وذلك بافتراض عدم وجود مشكلة مرضية وراء هذا الألم ، وهو ما يجب أن يستثنيه الطبيب .

## • الاستروجين والمهبل •

■ هل يُعالج تقديم الاستروجين مشكلة جفاف المهبل ، وألم الجماع؟

هذا شيء مؤكد .. ولكن لا ينبغي اللجوء مباشرة لهذا العلاج نظراً لأضراره الجانبية المحتملة ، فهناك علاجات بسيطة موضعية يمكن الاعتماد عليها للتغلب على هذه المشكلة .

## • علاجات موضعية للمهبل •

■ وما هي العلاجات الموضعية المناسبة لترطيب المهبل؟

يمكنك استخدام أنواع من الجيلي (Gel) الخاص بترطيب المهبل .. أو استخدام لبوس مهبلي لنفس الغرض .. وهذه الأنواع تباع بالصيدليات بدون تذكرة طبية ، ويمكن استخدامها عند الحاجة ، ويستمر تأثيرها لبضع ساعات . كما يمكن ببساطة استخدام زيت نباتي أو استخدام زيت الأطفال (Baby oil) .

## • كريمات الاستروجين •

■ هل هناك دهانات خاصة للمهبل من هرمون الاستروجين ؟

نعم .. هذه النوعية تكون في صورة «كريم» أو «لبوس مهبلي» وتوصف بمعرفة الطبيب للتغلب على مشكلة جفاف المهبل ومقاومة العدوى المهبلية التي يحفز على حدوثها هذا الجفاف .. وهذه النوعيات تعطي نتائج جيدة ، ويستمر تأثيرها لفترة طويلة .. ولا يفضل استعمالها قبل الجماع مباشرة لأنها يمكن أن تمتص من خلال القضيب ، وتصل إلى جسم الزوج .

## • احتياطات خاصة لتخفيف الألم •

■ هل هناك احتياطات معينة يجب الأخذ بها لتخفيف ألم الجماع ؟

يجب أن تطول مدة الإثارة الجنسية التي تسبق الإيلاج لإعطاء الوقت الكافي لإفراز بعض الزيت الملين للمهبل .. وهذه النصيحة يجب أن يتنبه لها الأزواج . ومن ناحية أخرى وجد أن النساء الأكثر نشاطاً جنسياً أقل شكوى من ألم الجماع .. وهذا بمعنى أن تكرار الاتصال الجنسي بين الزوجين يقاوم مشكلة ألم الجماع ، بينما يؤدي إهمال العلاقة الجنسية بين الزوجين إلى زيادة الإحساس بألم الجماع .

وتفسير ذلك هو أن زيادة النشاط الجنسي تحدث إثارة للغدة الكظرية مما يحثها على زيادة إنتاج الاستروجين .. ومن ناحية أخرى يؤدي تكرار تدفق الدم بالشرايين المغذية للحوض وتكرار انقباض عضلات الحوض ، وهو ما يصاحب العملية الجنسية إلى زيادة ترطيب وحيوية المهبل .