

είναι και τρόπος να προχωρήσει μπροστά η μητέρα.

Το δίλημμα των διαδοχικών θηλασμών και της αποκοπής του μεγαλύτερου παιδιού αντιμετωπίστηκε και σε άλλες κοινωνίες με διάφορους χειρισμούς, όπως η επάλειψη του στήθους με πιπέρι ή πικρά χόρτα, για να κάνει απαίσια τη γεύση. Γίνεται επίσης και με την ανάθεση του παιδιού από τη μητέρα σε άλλους, που το φροντίζουν.

Η αγάπη και η στοργή για το παιδί, στη δύσκολη αυτή περίοδο προσαρμογής, διαφοροποιεί την τραυματική εμπειρία και βοηθά στη σωστή ανάπτυξή του. Εξίσου σημαντική είναι και η πρόβλεψη κάποιας δυνατότητας για τη μητέρα να εκφράσει τις ανησυχίες και αμφιβολίες της κατά τη διαδικασία στο γιατρό της, ο οποίος δεν πρέπει να είναι ούτε επικριτικός, ούτε άνωφελα σκληρός δίνοντας την ιατρική του φροντίδα.

## Σεξουαλική ζωή μετά την εμμηνόπαυση\*

*Ελένη Στρώχνου, Μαία*

\* Ομιλία από το 6ο Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Θεσσαλονίκης, που έγινε στις 13 & 14 Μαρτίου 1999 σε συνεργασία με τη Δ.Μ.Γ. Κλινική του Α.Π.Θ. και είχε θέμα: "Η γυναίκα στην τρίτη ηλικία".

Το να είσαι 50 ετών στην αρχή του 21ου αιώνα, σημαίνει ότι έχεις ήδη χρησιμοποιήσει τα 2/3 της πιθανής διάρκειας της ζωής σου. Επίσης, μπορεί να σημαίνει ότι το 1/3 από τις σελίδες στο βιβλίο της ζωής είναι ακόμη λευκές, περιμένοντας να γεμίσουν και γιατί όχι να εκπληρωθούν. Ωστόσο, από όποια σκοπιά και να το εξετάσει κανείς, σημαίνει το να γερνάς και αυτό φαίνεται να έχει γίνει όλο και πιο δύσκολο στην εποχή μας. Όσο κι αν είναι ταραγμένη η ζωή μας, με τόσους άνδρες και γυναίκες να πεθαίνουν νέοι, φανταζόμαστε ότι το να μέινει κανείς πάνω στη γη λίγο περισσότερο, πρέπει να χαιρετίζεται ως κατόρθωμα και όχι ως ήττα.

Στις αρχές της δεκαετίας του '70, λίγο καιρό μετά την κυκλοφορία του βιβλίου των Masters και Johnson: "Human Sexual inadequacy" (1970), ένας δημοσιογράφος ρώτησε το Δρ Masters να του πει, ποιο κεφάλαιο του βιβλίου του θεωρεί το πιο σημαντικό. Και ο Δρ Masters του υπέδειξε το κεφάλαιο που αναφέρεται στη σεξουαλική ζωή με την πάροδο της ηλικίας, γιατί αυτό είπε "μπορεί να αλλάξει τη στάση εκατομμυρίων ανθρώπων και να τους δώσει μια νέα διάσταση, πιο δημιουργική".

Υπάρχουν λίγες μελέτες για τη γυναίκα σεξουαλική λειτουργία σε σχέση με την ηλικία. Πιθανώς αυτό να είναι ένας συνδυασμός της κουλτούρας απέναντι

στη γερνότερη “γυναικεία σεξουαλικότητα”, της γυναικείας απροθυμίας να συζητήσει σεξουαλικά προβλήματα με τους γιατρούς, καθώς και των δυσκολιών στη διάγνωση της σεξουαλικής δυσλειτουργίας ή της κατάταξης των ποικίλων εκδηλώσεων της σεξουαλικής απάντησης.

Σε πρόσφατη μελέτη που διοργανώθηκε από τη North American Society, βρέθηκε πως από τις γυναίκες που είχαν περάσει την εμμηνόπαυση, περισσότερες από τις μισές (55%) ανέφεραν ότι η σεξουαλική τους επιθυμία παρέμενε η ίδια όπως και πριν, περίπου 30% ανέφεραν μείωση και ένα 7% αύξηση.

### **Η σεξουαλική λειτουργία είναι μία λειτουργία που καλύπτει και τις τρεις διαστάσεις του βιοψυχοκοινωνικού ατόμου.**

Όπως, ακριβώς η εμφάνιση της περιόδου σημειώνει το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και στην αναπαραγωγική περίοδο, έτσι και η εμμηνόπαυση σημαίνει το τυπικό τέλος της αναπαραγωγικής λειτουργίας και τη μετάβαση σε μία άλλη φάση της ζωής της γυναίκας. Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι η εμμηνόπαυση λαμβάνει χώρα μεταξύ 48 και 51 ετών, αλλά υπάρχουν μεγάλες ατομικές αποκλίσεις, ειδικά ως προς την αρχή της.

Αν λάβουμε υπόψη ότι ο μέσος όρος ζωής των γυναικών είναι 81,3 χρόνια, η μετά την εμμηνόπαυση ζωή της γυναίκας καλύπτει σήμερα 30 χρόνια και άρα ένα μεγάλο αριθμό γυναικών.

Η κατανόηση των βιοψυχοκοινωνικών παραγόντων και αναγκών τών μετά την

εμμηνόπαυση γυναικών, είναι απαραίτητη για την παροχή σωστών πληροφοριών, αλλά και για την οργάνωση υπηρεσιών υγείας γι' αυτόν τον συνεχώς αυξανόμενο γυναικείο πληθυσμό, ώστε να αισθάνεται υγιάστερος βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά.

Υπάρχουν αλληλοσυγκρουόμενα ευρήματα μεταξύ των ερευνητών, για τον ακριβή τρόπο που μπαίνει μπροστά ο μηχανισμός της εμμηνόπαυσης. Πάντως, πολλές γυναίκες φτάνουν στην εμμηνόπαυση χωρίς κανένα ουσιαστικό σύμπτωμα να συνοδεύει τις ενδοκρινολογικές μεταβολές τους. Άλλες, όμως, παρουσιάζουν τα γνωστά συμπτώματα (εξάψεις, συναισθηματική ευμεταβλητότητα, ευαιρεθιστότητα κλπ). Δεν υπάρχει συμφωνία ότι όλα αυτά τα συμπτώματα οφείλονται στις ενδοκρινολογικές μεταβολές.

Διανύοντας τα χρόνια της μετεμμηνόπαυσης παρατηρούνται κάποιες αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο το σώμα απαντά στη σεξουαλική διέγερση. Μερικές από αυτές τις αλλαγές, είναι απλά τα φυσιολογικά και αναπόφευκτα επακόλουθα της αύξησης της ηλικίας. Άλλες είναι το άμεσο αποτέλεσμα των αλλαγών στα επίπεδα των ορμονών. Επιγραμματικά, αναφέρομαι στις ανατομικές αλλαγές, που προκαλούν στο γεννητικό σύστημα οι παρακάτω βιολογικοί παράγοντες:

- Ελάττωση της αιματικής ροής.
- Το τριχωτό του εφηβαίου αραιότερο.
- Συρρίκνωση των μεγάλων χειλέων.
- Λέπτυνση των μικρών χειλέων.
- Αύξηση της ατροφίας της ακροπρο-

σθίας της κλειτορίδας, η οποία γίνεται πιο ευαίσθητη σε ερεθισμούς από απρόσεκτη προσέγγιση.

- Το επιθήλιο του κόλπου γίνεται λεπτότερο, ενώδες, ωχροό, χάνει την ελαστικότητά του, ο κόλπος γίνεται μικρότερος σε μήκος, στενότερος σε διάμετρο.

- Η ποιότητα της κολπικής έκκρισης αλλάζει. Το αλκαλικό pH του κόλπου είναι λιγότερο προστατευτικό έναντι των παθογόνων οργανισμών.

- Επίσης, αλλάζει και η ποσότητα της κολπικής έκκρισης, λόγω της ατροφίας των ενδοτραχηλικών και βαρθολίνειων αδένων και γενικότερα του κολπικού επιθήλιου, με αποτέλεσμα η κολπική εκύγρυνση να είναι φτωχότερη κατά τη σεξουαλική λειτουργία. Τα εσωτερικά γεννητικά όργανα συρρικνώνονται σε προεφηβικό μέγεθος, το ενδομήτριο ατροφεί. Καθώς το κολπικό επιθήλιο γίνεται λεπτότερο και στεγνότερο, η συνουσία μπορεί να γίνει δυσχερής, ακόμη και επώδυνη. Κάποιες φορές το επιθήλιο αυτό μπορεί να ραγίσει και να αιμορραγήσει. Δεν χρειάζεται να πούμε ότι αυτό μπορεί γρήγορα να ελαττώσει το ενδιαφέρον της γυναίκας για το sex και, ακόμη, μπορεί να την κάνει να αναρωτιέται, αν οι μέρες της σεξουαλικής απόλαυσης έχουν γίνει παρελθόν.

Η κολπική ξηρότητα και η ενόχληση που μπορεί να προκαλέσει κατά τη διάρκεια της συνουσίας, είναι μία από τις λιγότερο συζητήσιμες όψεις της εμμηνόπαυσης. Ωστόσο, είναι μία πραγματικότητα για πολλές μετεμμηνοπαυσικές γυναίκες. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλά που μπορούν να κάνουν για να διατηρήσουν τον κόλπο τους υγρό:

- Χρησιμοποίηση ειδικού gel.

- Χρησιμοποίηση λιπαντικών με βάση το νερό και όχι τα έλαια (που ευνοούν την ανάπτυξη παθογόνων οργανισμών), όπως το K-V-υδατοδιαλυτό gel για την επάλειψη του κόλπου πριν τη συνουσία.

- Χρησιμοποίηση κολπικών υγραντικών, που εισάγονται στον κόλπο, όπως τα ταμπόν, 2 ή 3 φορές την εβδομάδα.

- Αποφυγή κολπικών πλύσεων, αρωματισμένων χαρτιών υγείας, σαπουνιών του μπάνιου και λαδιών, γιατί ξηραίνουν και ερεθίζουν τον κόλπο.

- Αποφυγή αντισταμινικών φαρμάκων και άλλων που προκαλούν ξηρότητα του κόλπου.

- Διάθεση μεγαλύτερου χρόνου στην προετοιμασία πριν τη συνουσία. Έτσι το σώμα μπορεί να απελευθερώσει τα δικά του φυσιολογικά λιπαντικά. Η γυναίκα της δεκαετίας των 50 ετών, χρειάζεται συνήθως μικρότερο χρόνο σεξουαλικής προετοιμασίας απ' ό,τι η νεότερη.

- Χρησιμοποίηση ειδικού κολπικού υποθέτου βιταμίνης E, 2 κάθε βράδυ για 6 εβδομάδες και 1 μετά από αυτές.

- Πόση άφθονου νερού, γιατί αποτελεί λιπαντικό παράγοντα ολόκληρου του οργανισμού.

Γυναίκες οι οποίες παραμένουν σεξουαλικά δραστήριες μετά την εμμηνόπαυση, είτε με το σύντροφό τους είτε μέσω αυνανισμού, φαίνεται να έχουν μικρότερο πρόβλημα με την ξηρότητα και μεγαλύτερη ικανότητα να πετυχαίνουν οργασμούς, από ότι γυναίκες που δεν είναι σεξουαλικά δραστήριες.

Οι επιστήμονες δεν είναι βέβαιοι γιατί συμβαίνει αυτό, αλλά μερικοί πιστεύουν ότι η σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να διεγείρει την παραγωγή οιστρο-

γόνων από τα επινεφρίδια, τα οποία με τη σειρά τους βοηθούν να παραμείνει ο κόλπος υγρός. Επιπλέον, οι συσπάσεις των μυών και η αυξημένη αιματική ροή, που συμβαίνει πριν και κατά τη διάρκεια του οργασμού, φαίνεται πως γυμνάζουν τον κόλπο βοηθώντας τον να διατηρεί την πριν την εμμηνόπαυση κατάστασή του.

Υπάρχει ακόμη ένας βιολογικός λόγος. Οι ερευνητές έχουν βρει έναν υψηλότερο λόγο πλάσματος τεστοστερόνης-οιστρογόνων στις μετεμμηνόπαυσικές γυναίκες, λόγω του γεγονότος ότι τα οιστρογονικά επίπεδα πέφτουν, ενώ τα επίπεδα τεστοστερόνης παραμένουν το ίδιο ή μερικές φορές αυξάνουν μετά την εμμηνόπαυση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας, γιατί η τεστοστερόνη είναι η ορμόνη η υπεύθυνη για τη σεξουαλική επιθυμία, τόσο στις γυναίκες, όσο και στους άνδρες.

Όταν η κολπική ξηρότητα γίνεται ένα σοβαρό πρόβλημα και η χρήση ενός τεχνητού λιπαντικού δεν βοηθά, τότε καταφεύγουμε στην ορμονική θεραπεία.

Η θεραπεία Ο.Υ. (Ορμονική Υποκατάσταση) πρέπει να εξηγηθεί στη γυναίκα και θα πρέπει να εξατομικεύεται. Καλύτερη επιλογή για την κολπική ξηρότητα είναι η τοπική θεραπεία με:

#### 1. Κρέμα οιστρογόνου.

α) Το οιστρογόνο απελευθερώνεται απευθείας στον κόλπο, όπου είναι επιθυμητή η δράση του. Έτσι, ο κίνδυνος για την υγεία είναι μικρότερος.

β) Δεν είναι ευρέως γνωστό ότι τα χάπια και τα αυτοκόλλητα δεν παρέχουν πάντοτε αρκετή διέγερση (ερεθισμό)

στο κολπικό επιθήλιο, ώστε να το λιπάνουν επαρκώς για άνετη σεξουαλική δραστηριότητα.

2. Κρέμα ανδρογόνου με βάση την τεστοστερόνη, η οποία σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει αρρενοποίηση και, επίσης, είναι άγνωστος ο κίνδυνος στην καρδιακή νόσο.

Η έρευνα του Kinsey έχει δείξει ότι οι γυναίκες που έχουν μια ευτυχή σεξουαλική ζωή πριν από την εμμηνόπαυση, είναι πιθανό να εξακολουθήσουν να απολαμβάνουν το sex και μετά από αυτή, μέχρις ότου η υγεία τους παραμένει καλή.

Γυναίκες, που για οποιοδήποτε λόγο κατά τη διάρκεια της ζωής τους δεν απόλαυσαν το sex, μπορεί να χρησιμοποιήσουν την ηλικία σαν μία δικαιολογία, για να θέσουν τέρμα σε μία μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή.

Μία γυναίκα επιθυμητή και μία γυναίκα που επιθυμεί, μπορεί να απολαύσει μία ικανοποιητική ζωή έρωτα και sex για πολλά χρόνια μετά την εμμηνόπαυση.

Ερχόμαστε τώρα στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, που επηρεάζουν τη σεξουαλική συμπεριφορά μετά την εμμηνόπαυση.

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός λαθεμένων αντιλήψεων και πάρα πολλές προκαταλήψεις γύρω από τη σεξουαλική λειτουργία της γυναίκας μετά την εμμηνόπαυση. Οι επιστήμονες που ασχολούνται μ' αυτό το θέμα πρέπει να βοηθήσουν, ώστε να διαλυθούν οι λαθεμένες απόψεις και να ανατραπεί η εντύπωση ότι η γυναίκα των 50 έως 70 ετών δεν ενδιαφέρεται για τη σεξουαλική λειτουργία,

γιατί τίποτα δεν είναι πιο ανακριβές, από το ότι οι γυναίκες αυτής της ηλικίας δεν διατηρούν υψηλά το σεξουαλικό τους ενδιαφέρον.

Σε ποιό βαθμό η σεξουαλική δραστηριότητα παίζει κάποιο προσαρμοστικό ρόλο στη ζωή των γυναικών μετά την αναπαραγωγική περίοδο, αυτή είναι μια δύσκολη ερώτηση, που δεν έχει ακόμη ικανοποιητικά απαντηθεί.

Οι αρνητικές στάσεις για τη σεξουαλική δραστηριότητα των γυναικών αυτής της περιόδου, που είναι αρκετά διαδεδομένες στις βιομηχανικές κοινωνίες, καθώς και η κοινωνική αποδοκιμασία φαίνεται να επηρεάζουν με διάφορους, πολύπλοκους τρόπους τη δραστηριότητα και το βαθμό της σεξουαλικής προσαρμογής τους.

Ερευνητές που μελέτησαν ανθρωπολογικά δεδομένα σε κοινωνίες διαφορετικής κοινωνικοοικονομικής ανάπτυξης από τις κεντροευρωπαϊκές, σημειώνουν ότι η εμμηνόπαυση δεν επηρεάζει καθόλου τη ζωή των γυναικών αυτών των κοινωνιών και δεν μειώνει καθόλου τη σεξουαλική δραστηριότητα, ούτε τη συνοδεύουν ψυχολογικές ενοχλήσεις.

Έχουν περιγράψει ότι σε αρκετές τέτοιες κοινωνίες, οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση έχουν αξιόλογες επιτυχίες στην προσέλκυση νεαρών ερωτικών συντρόφων, είτε σαν εισαγωγή στην ερωτική τέχνη, είτε σαν κανονική σχέση.

Στις λίγες περιπτώσεις που αναφέρθηκε μείωση της σεξουαλικής δραστηριότητας των γυναικών μετά την εμμηνόπαυση, αυτή σχετίστηκε με την αναπαραγωγική ικανότητα και με μία μείωση των σεξουαλικών επαφών, που φαίνεται να παρουσιάζεται ως αποτέλεσμα



αυτής της αρνητικής στάσης της κοινωνίας.

### **Η σεξουαλικότητα και η εμμηνόπαυση είναι προσωπικά, εσωτερικά ζητήματα.**

Η σεξουαλικότητα δεν σταθμίζεται και δεν μετριέται εύκολα. Δεν μπορούν να τεθούν σταθερές, ούτε από τη βιολογία, ούτε από τη στατιστική. Είναι η ιδέα της γυναίκας για την εμμηνόπαυση. Τί περιμένει, τί έχει πληροφορηθεί από τη μητέρα και τις φίλες της, από γιατρούς και εφημερίδες, καθώς και από τη δική της θεώρηση για το πεπρωμένο, που όλα μαζί θα χρωματίσουν την εμμηνόπαυση.

Στην εποχή της απελευθέρωσης της γυναίκας και των αντισυλληπτικών χαπιών, που η απόλαυση της σεξουαλικότητας μπορεί να γίνει χωρίς τον αρχέγονο αναπαραγωγικό της σκοπό –πόσο, μάλλον, που η αναπαραγωγή μπορεί να κάνει χωρίς τη σεξουαλικότητα– είναι λάθος να συνδέουμε τη σεξουαλικότητα με την αναπαραγωγική ικανότητα.

Η σεξουαλικότητα είναι μία από τις γέφυρες μεταξύ των δύο φύλων, ένα από τα δώρα της ζωής, τόσο στη γυναίκα, όσο και στον άνδρα και αποτελεί αναμφισβήτητα ένα βασικό συνεκτικό κρίκο στη σχέση του ζευγαριού. Ο έρωτας και η λίμπιτο είναι ένα ζευγάρι που ταράζει τα νερά και χρειάζονται και οι δύο για να κρατήσουν τη φλόγα αναμμένη, παρ' όλο που δεν είναι πια μία Ολυμπιακή φλόγα.

Ο ρόλος του άνδρα είναι κεφαλαίωδους σημασίας. Αν αποδεχθεί τη δική του γηράσκουσα εικόνα, αν αντέξει τις δικές του απώλειες, εμφανείς ή αφανείς, θα αντιμετωπίσει με γαλήνη το πέρασμα του χρόνου στη σύντροφό του και έτσι θα το ανεχθεί και για τους δύο.

Εάν η εμμηνόπαυση δεν φορτωθεί, σαν δεινά, κάποιες αλλαγές που συμβαίνουν στην οικογενειακή ζωή την ίδια χρονική περίοδο, όπως την απομάκρυνση των παιδιών και κατ' επέκταση το σύνδρομο της κενής φωλιάς, ή επαγγελματικά προβλήματα, τότε, ζεστή τρυφερότητα και συντροφικότητα μπορεί να γεμίσει το σπίτι, χωρίς να υπάρχει χώρος για ιδιωτική ζωή και το κοινό παρελθόν να γίνει τροφή για το παρόν και το μέλλον. Η γυναίκα στην ηλικία αυτή, συμφιλωμένη με την εικόνα του εαυτού της διατηρεί την αυτοεκτίμησή της και αισθάνεται αξία της αγάπης και του πόθου του άνδρα.

Συμπερασματικά, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η θεραπεία Ορμονικής Υποκατάστασης, τοπική και γενική (κρέμες, χάπια, αυτοκόλλητα), είναι πιο εύκολη στο χειρισμό της από την ψυχολογική υποστήριξη, το σεβασμό, την πλήρη προσοχή στο πρόβλημα, τονίζοντας ότι:

Δεν υπάρχει όριο ηλικίας, αλλά πρέπει να υπάρχουν κάποιοι τρόποι να ΔΙ-ΝΕΙΣ και να ΒΡΙΣΚΕΙΣ ευχαρίστηση, χρησιμοποιώντας όλα τα μέρη του γυναικείου και ανδρικού σώματος.

### Τεχνικές συμβουλές - Οικογενειακή συμπαράσταση

Η προσέγγιση της σεξουαλικότητας στην εμμηνόπαυση απαιτεί αυτά και ακόμη περισσότερα, ενθαρρύνοντας τις γυναίκες πως:

“Δεν υπάρχει ηλικία για την ΑΓΑΠΗ”,

“Η ΑΓΑΠΗ είναι πάντα μία ΑΝΑΓΕΝ-ΝΗΣΗ”,

“Η σεξουαλικότητα διαβάζεται πάντα ΞΑΝΑ”,

“Η σεξουαλικότητα είναι ένα τεύχος που ΠΑΝΤΑ διαβάζεται, διαβάζεται για ΧΙΛΙΕΣ ΦΟΡΕΣ”!!!

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

**Σέγγος, Χρ.:** Εμμηνόπαυση - Σεξουαλική ζωή μετά την εμμηνόπαυση, **1995.**

**Βαϊδάκης, Ν.:** Σεξουαλική ζωή μετά την εμμηνόπαυση. Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Μετεκπαιδευτικού Σεμιναρίου Γυναικολογικής Ενδοκρινολογίας, **1991.**

**Berg, G. and Hummap, M.:** The Modern Management of the Menopause, **1994.** **a) Nachtigall, E. Lila:** Sexual Function in the Menopause and Post menopause. **b) Lachowsky, M.:** Being 50 in the 1990s: Sexual life, everyday life.

**Perry, Susan and O'Haulan, Kate:** Natural Menopause. How Menopause will affect your sexuality, **1991.**