Vaginální suchost, bolest při styku i nízké sebevědomí. Znáte zabijáky intimity v menopauze?

18.9.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Menopauza je obdobím, které přináší nejen fyzické, ale i psychické změny, jež mohou výrazně ovlivnit intimní život ženy. Nejedná se jen o boj se ztrátou libida, vaginální suchostí nebo bolestí při pohlavním styku, změny probíhají také na úrovni vnímání vlastní přitažlivosti.

To vše může narušit ženské sebevědomí i celkovou kvalitu života. Víte, jak lze rozbouřenou hladinu hormonů ustálit přírodní cestou? Jak pomůže maca peruánská probudit touhu? A čím vyřešit suchost sliznic?

Přibývání na váze či vrásky sráží ženám sebevědomí, intimitě se pak vyhýbají

S přibývajícím věkem a tělesnými změnami mohou ženy začít své tělo vnímat jinak, což může ve výsledku negativně ovlivnit jejich sebevědomí a ochotu intimně žít se svým partnerem. *„Kůže v menopauze postupně ztrácí na své elasticitě, přibývají vrásky a často se také zvyšuje tělesná váha. V důsledku těchto změn se může žena začít vyhýbat intimním chvílím z obavy, že už není pro svého partnera dostatečně přitažlivá,“* říká renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.,** který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně společnosti Vegall Pharma. *„Je však důležité si uvědomit, že atraktivita a sexualita nejsou omezeny věkem. Pravidelná péče o pleť, zdravý životní styl, pohyb a pozitivní přístup k vlastnímu tělu sebevědomí podpoří i během náročného období menopauzy,“* ujišťuje lékař.

Rozhozené hormony vedou ke smutku a podrážděnosti, intimnímu vztahu to nepomáhá

Menopauza neovlivňuje pouze fyzické zdraví, ale též psychiku. Snížená hladina estrogenu a progesteronu může vést k výkyvům nálad, pocitům smutku, úzkosti a podrážděnosti. Tyto změny obvykle mívají negativní dopad za sebevědomí ženy, což se může promítnout i do jejího intimního života. Zároveň však také přímo ovlivňují sexuální apetit a jen pouhá představa nějaké intimity s partnerem tak může být nepříjemná. *„Ženám bych doporučoval do jídelníčku zařadit potraviny bohaté na omega-3 mastné kyseliny a tryptofan, který napomáhá vyplavování serotoninu označovaného jako hormon štěstí,“* radí MUDr. Pavel Turčan. Není potřeba složitě pátrat, tryptofan najdete třeba v banánech. *„Velmi pomáhá rovněž mateří kašička, která obsahuje unikátní směs aminokyselin, enzymů a vitaminů. Navíc přispívá k regulaci hladiny ženských hormonů, což výrazně pomáhá zmírnit tyto nepříjemné menopauzální příznaky,“* dodává lékař s tím, že ideální je kombinace mateří kašičky s vitaminem D, jako je tomu například v přírodním preparátu Sarapis Plus.

Menopauza tlumí libido, pomoci mohou byliny

V období přechodu jsou hormony v útlumu, čímž samozřejmě ovlivňují také libido, a ženy tak zažívají pocit ztráty své sexuality. Tento problém však není neřešitelný. Existují totiž přírodní afrodiziaka, která jsou oblíbená pro svou schopnost touhu opět nabudit. Jedním z nich je oblíbená maca peruánská, která podporuje hormonální rovnováhu, čímž účinně zvyšuje milostný apetit. Další vyhledávanou bylinou je tribulus terrestris, známější pod označením kotvičník zemní. Ten se již tradičně užívá ke zvýšení sexuální touhy a ke zlepšení celkového sexuálního zdraví. Kromě podpory

produkce estrogenu pozitivně působí i na celkovou vitalitu. Ženy hojně sahají též po bylině s tajemným jménem ashwagandha, jíž si cení mimo jiné také tradiční ájurvédská medicína. Ashwagandha podporuje cirkulaci krve a hormonální rovnováhu.

Intimitu naruší bolest při styku i vaginální suchost

S poklesem hladiny hormonů v organismu může ženy v menopauze trápit rovněž bolestivý pohlavní styk. Tento problém je většinou spojen s napětím svalů pánevního dna, s psychickým stresem nebo s vaginální suchostí. K uvolnění svalů může pomoci pravidelné cvičení zaměřené na oblast pánevního dna, které podpoří prokrvení a zlepší elasticitu svalů. S klesající hladinou estrogenu dochází také k vysychání sliznic prakticky v celém těle. To se může některé ženě projevit jako suchá rýma, jiné jako pocit suchosti očí, další trápí nosohltan či hlasivky. Nedostatek vlhkosti se však projevuje i nepříjemnou vaginální suchostí, což následně vede k pocitům svědění, pálení a během styku k bolesti. Snížení vlhkosti ženu bude doprovázet i nadále, dá se však naštěstí poměrně snadno řešit použitím lubrikantu nebo třeba čípků s kyselinou hyaluronovou, jež napomáhá udržet optimální hydrataci tkání. Opět pak může pomoci užívat fytoestrogeny z jetele a sóji, které mohou být přírodní alternativou hormonální estrogenové terapie.

https://www.dychame.cz/vaginalni-suchost-bolest-pri-styku-i-nizke-sebevedomi-znate-zabijaky-intimity-v-menopauze