

LIBIDO – OD TABUA I MITA DO ZABLUDA (8): Nataša Barolin Belić o smanjenju seksualne želje u andropauzi kod muškaraca i menopauzi kod žena

Piše: Željko Rogošić | 28/10/2024



U ranijim smo tekstovima ovog serijala veći dio pažnje posvetili seksualnoj želji kod žena, točnije uzrocima pada libida, a puno manje podataka imali smo o seksualnoj želji kod muškaraca, jer se ta tema značajno manje i istraživala zbog pogrešne pretpostavke da se kod muškaraca pad seksualne želje događa sporadično.

Kad je o ženama riječ ginekolozi upozoravaju da se seksualni nagoni i seksualna želja smanjuju kako organizam stari. Međutim istraživači seksualnosti u recentno su vrijeme otkrili kako pad seksualne želje doživljavaju i žene u reproduktivnoj dobi, i u 20-tim i u 30-tim, kad bi ona trebala biti na vrhuncu, te otkrivaju da je stres najveći ubojica seksualne želje. Zapravo od početka 20-tih, sve do sredine ili kraja 40-tih pred ženama je izazovno razdoblje u kojem je smanjenje seksualne želje izravno povezano sa njihovim odabirima, kako osobnim, tako i profesionalnim. Prije svega izborom hoće li i mogu li svoju seksualnu želju sačuvati kroz emocionalnu bliskost i povjerenje sa svojim partnerom? Libido je jako kompleksna pojava o kako je rekla seksualna terapeutkinja Shadeen Francis: „Seks je složen koktel naših identiteta, naših osjećaja, naših želja i djela.“

Ono što istraživanja pokazuju, značajniji pad seksualne želje žene osjete ulaskom u perimenopauzu, u 40-tima, vrijeme kad jajnici postupno prestaju proizvoditi estrogen. No, za mnoge žene su njihove 40-te godine seksualno oslobađajuće, jer doživljavaju ili stječu samopouzdanje, sklonije su istraživanjima što u seksualnom odnosu žele, što ih uzbuđuje kako bi došle do orgazma, što žele od partnera i što žele raditi partneru radi povećanja vlastitog i obostranog seksualnog uzbuđenja. I ne postoji više briga zbog neželjene trudnoće.

O iskustvima žena koje imaju pad seksualne želje u 40-tima, razgovarali smo s **Natašom Barolin Belić**, geštalt psihologinjom EAGT i ECP i seksualnom terapeutkinjom. Iz iskustva njezine dugogodišnje prakse kao seksualne terapeutkinje s osobama i parovima koji joj se javljaju da bi unaprijedili svoje seksualno zdravlje, Barolin Belić, iznosi zaključke koji se, kad je riječ o smanjenom libidu kod žena u 40-tima, u nekim elementima značajno razlikuju od stavova drugih stručnjaka ljudske seksualnosti.



Osim toga, otvorili smo i pitanja o andropauzi, tzv. muškoj menopauzi ili muškom klimakteriju, o kojoj kod muškaraca postoji ogromno neznanje pa i negacija, iako andropauza na različite načine i različitim intenzitetom utječe na razinu seksualne želje kod muškaraca.

Krenimo s andropauzom o kojoj se malo zna i uopće ne govori.

Andropauza je razdoblje u životu muškarca kad počinje smanjivanje razine testosterona. Najčešće počinje oko 50-te godine, ponekad i ranije. Prave smetnje dolaze iza 50-te. Možemo je definirati kao stanje koje dolazi kod starijih muškaraca, a karakterizira ga nedostatak muških hormona. Na brzinu razvoja andropauze utječe način života. Kod muškaraca koji konzumiraju alkohol, puše, imaju veću razinu stresa, možemo računati da će neki simptomi andropauze biti intenzivniji nego kod muškaraca koji imaju zdravi način života. Andropauza nije katastrofa. To je važno znati. S njom nije kraj strasti i užitka u životu muškarca. Andropauza nije razdoblje u kojem muškarac više ne može biti zavodnik ili udvarač ako nije u stabilnoj vezi. Andropauza nije razdoblje u kojem se muškarac s nostalgijom prisjeća svojih erekcija iz prošlosti. Iako testosteron opada, iako mogu biti smetnje s erekcijom, danas medicina i farmakoterapije pomažu. Važno je i za žene da se sa svojom menopauzom i za muškarce sa svojom andropauzom sprijatelje.

Andropauza i menopauza nisu isto

Jesu li andropauza kod muškaraca i menopauza kod žena iste pojave?

Nije dobro izjednačiti andropauzu i menopauzu jer to su različite stvari. Muškarac koji je u andropauzi i ima više od 50 godina, a seksualno je aktivan, može napraviti potomstvo. Dok žena koja je u menopauzi i postmenopauzi više ne može začeti dijete. To je dakle, velika razlika. Menopauza je prijelazno razdoblje od perimenopauze u postmenopauzu, a andropauza nije prijelazno razdoblje. Ona je razdoblje u životu muškarca kada počinje smanjivanje razine testosterona i traje od 50- te godine do kraja života.

Slabi li seksualna želja kod žena u njezinim 40-tima, kako se uvriježeno smatra?

Prvo valja istaknuti da kod žena oko njezinih 40-tih ne slabi seksualna želja. Važno je reći da će se kod žena slabljenje seksualne želje dogoditi kasnije. Oko 40-tih kod nekih se žena može dogoditi početak perimenopauze, kod nekih žena nešto kasnije. U tom razdoblju iza 40-tih godina, dolazi do promjena, jer neki hormoni počinju opadati. Prvi koji počinje opadati je estrogen. No, testosteron tada ne opada. Zbog opadanja estrogena, i zadržavanja testosterona na istoj razini, kod žene koje su u perimenopauzi, dolazi do osjećanja povećane seksualne želje. U tim godinama žene prijavljuju puno manje seksualnih smetnji nego li kod žena u mlađoj životnoj dobi. Zašto? Žena je puno bolje upoznala svoje tijelo. Manji je broj žena koje rađaju iznad 40-te godine, ali ih istina ima. Kod žena u tim godinama, više nema toliko stida vezanog uz tijelo, kao što je to često slučaj ranije. Sve su to mogući razlozi pojačavanja seksualne želje. Znači, nije neobično da žene iznad 40-te godine svjedoče i iskazuju da im je seksualna želja povećana.

Koji psihološki razlozi utječu na seksualnu želju kod žena u razdoblju iza 40-tih?

Kad govorimo o psihološkim stanjima kod žena u 40-tima, i o psihološkim pritiscima obveza kojima su izložene u karijeri i u radnom procesu, moramo znati da je to vrijeme najviše razine ženske profesionalne uspješnosti. Žene u tim godinama mogu biti opterećene poslom i karijerom, ali najčešće su financijska i stambena pitanja riješena. Istina, pritisak je veći ukoliko su im djeca u pubertetskoj dobi. Ali, ipak ne očekujemo da takvi ukupni psihički utjecaji mogu presudnije utjecati na smanjenje ženske seksualne želje. Sve takve manifestacije i psihičke pritiske pomaknula bih za deset godina unaprijed. Mogući su u pedesetima, u vrijeme kad su djeca i starija od tinejdžera, kad se žena suočava sa time da je djeca više toliko ne trebaju, kad su djeca možda otišla iz kuće i javlja se osjećaj „praznog gnijezda“. Tada je moguće i susretanje s pitanjima je li njezin brak prošao ili jest u određenoj krizi, u kakvom su odnosu supružnici ili partneri? I takve situacije mogu pogoditi žene i izazvati smanjenje seksualne želje.

Što je poželjno učiniti u takvim situacijama?

Onda treba razgovarati o ponovnom otkrivanju sebe, što je vrlo važno za žene u menopauzi. Počinje razdoblje u životu kad žena ima više vremena za sebe, kad se počinje baviti nekim drugim aktivnostima za koje prije nije imala toliko vremena. Ako u menopauzi žena takve promjene doživljava na način da je njezin život izgubio smisao i da je sve lijepo prošlo, onda je to problem čijem rješenju može doprinijeti i terapijski tretman. Ako žena takvu situaciju uspije doživjeti kao novi početak jednog novog vlastitog vrednovanja, onda je to razdoblje novih iskustava i uzbuđenja. U tome vidim i svoju ulogu seksualnog terapeuta da im pravilnim savjetima i prije nastupanja menopauze olakšamo cijeli taj proces.

Koje su najčešće smetnje kod žena u razdoblju menopauze, a koje bi mogle utjecati na libido?

U razdoblju menopauze i postmenopauze ženski libido se smanjuje, jer se u tome razdoblju nakon smanjenog estrogena, smanjuje i testosteron. Popratna pojava u menopauzi, i posebno u postmenopauzi, je povećanje suhoće u cijelom tijelu, pa i u području vulve rodnice. Osim suhoće stanjuje se i sluznica. Te promjene izazivaju peckanje, bol i smetnje za vrijeme penetracije. Danas je moguće smanjiti tu bol korištenjem određenih kozmetičkih ili medicinskih preparata ili tretmane koji pojačavaju prokrvljenost u rodnici putem radio valova ili lasera. Skoro sve žene prije ili kasnije počinju imati smetnje suhoće rodnice i stanjivanja sluznice rodnice. Usto, u tom razdoblju kod žena dolazi do različitih promjena u raspoloženju, ponekad se ženama čini da same sebe ne prepoznaju, da su tužnije, nervoznije nego prije. Ženama u menopauzi se događaju valunzi, preplavljuju ih neugodni valovi vrućine. Ti valovi vrućine mogu biti praćeni pojačanim znojenjem. Osim toga, žene u razdoblju menopauze, znaju se buditi po noći od znojenja i vrućine. Danas imamo sredstva i preparate koji ženama mogu pomoći i kod situacija promjena raspoloženja, pojačane osjetljivosti, pojave valunga i noćnog znojenja. Takve promjene kroz koje prolaze žene mogu izravno utjecati na smanjenu seksualnu želju. Dakle, ne u 40-tima, nego kasnije. Stvari su se pomaknule.

40-te nisu kriza srednjih godina



Što savjetujete ženama?

Moguće je da se kod žena u tome razdoblju jave određena propitivanja, posebno vezana za pojavu koja se često naziva kriza srednjih godina. Osobno ne volim tu sintagmu, već radije govorim o razdoblju propitivanja vlastitog života, suočavanju s onim što smo u dosadašnjem životu postigle, vlastitim zadovoljstvom, pitanjima kako živjeti dalje. Kod jednog broja žena pojavljuju se strahovi. Vrlo je mudro u takvim situacijama razgovarati s nekom bliskom osobom, otići na terapiju, pročitati neku dobru knjigu o menopauzi. Nakon toga će svakoj ženi biti jasnije što može očekivati. Promjene se u menopauzi

događaju, žena može osjetiti određene smetnje, ali za svaku od tih smetnji srećom imamo puno mogućnosti kako ih olakšati. Uz odgovarajuću pomoć žene lakše prođu kroz to razdoblje bez većih fizičkih ili emocionalnih stresova.

Postoje li dobre strane smanjenja seksualne želje kod žena u menopauzi i u kasnijoj životnoj fazi?

Seksualni nagon je vrlo jak nagon. Neke žene dožive i zadovoljstvo nekim unutrašnjim mirom kojeg steknu u vremenima smanjivanja seksualne želje. **Helen Singer Kaplan** nam je seksualnu želju posložila u šest razina: od izrazito visoke do izrazito niske. I kod žena koje su imale izrazito visoku razinu seksualne želje, a to je nešto s čime živimo, u razdoblju kad se ta želja smanji, neće doći do potpunog nestanka seksualne želje. Parovi koji njeguju nježnost i intimnost, mogu pronaći načine kako biti intimni i uz prisutnu smanjenu seksualnu želju. Naći će načine da im bude lijepo i ako svaki put ne bude penetracije. Mi smo seksualna bića do kraja našeg života. Adekvatno godinama i bolestima koje nas uhvate, primjerice sa zglobovima ili kukovima, naravno da će kod tih osoba neke poze i pokreti biti ograničavajući. Možda će i bol doprinijeti da je želja za seksualnim kontaktom manja ili sasvim iščezla. Ljudi koji su zdravi i vitalni, oni mogu biti seksualno aktivni, u skladu sa svojim godinama, do kraja života. O tome pričamo u javnim predavanjima, jer postoje mnoga istraživanja koja povezuju seksualnu aktivnost u tim „zlatnim godinama“ s dugovječnosti. Istraživanja pokazuju da su ljudi koji su duže seksualno aktivni manje podložni nekim bolestima. I bili su dugovječniji od onih koji su prestali biti seksualno aktivni. Važno je i to uzeti u obzir.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz
Programa za poticanje novinarske izvrsnosti