

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 07.02.15

Av Beate Alstad

Kvinnens seksualitet etter overgangsalderen.

Jeg har fått flere henvendelser fra voksne kvinner om hvorfor det skrives mye om hetetokter og humørsvingninger, men lite eller ingenting om seksualitet etter overgangsalder i mediene.

Derfor blir dagens "Hverdagsliv" viet til kvinnens seksualitet i moden alder.

For det første er overgangsalderen (menopausen) en normal prosess og ingen sykdom.

Symptomene skyldes at eggstokkene gradvis slutter å fungere ved ca. 50 års alder.

Dette fører til bortfall av menstruasjon og varierende grader av symptomer på grunn av lavere østrogenmengde i kroppen.

De vanlige plagene er unormal svetting, hetetokter, blødningsforstyrrelser, hjerteklapp, søvnforstyrrelser og urinveisbesvær.

3 av 4 kvinner får en eller annen form for besvær knyttet til overgangsalderen.

Siden østrogennivået er lavere etter overgangsalderen, kan noen kvinner merke at sexlysten er redusert. Lavt østrogennivå kan også føre til en redusert blodtilførsel til skjeden, noe som resulterer i vanskeligheter med smøring eller tørrhet som kan gjøre samleie mindre behagelig og smertefull for mange kvinner.

Men hver kvinnes opplevelse av overgangsalder er unik og forskjellig, og noen kvinner opplever ikke endringer i seksuell funksjon etter overgangsalderen.

Sex kan faktisk bli bedre etter overgangsalderen fordi de fleste modne kvinner er mye mer bevisste på sine seksuelle behov. De vet hva de liker og hva de ikke liker.

De er mye mer lekne og vet hvor grensene går.

Kvinnens følsomhet blir dessverre ikke bedre med alderen, og det kan bli vanskeligere å få orgasme.

I tillegg blir klitoris mindre når østrogenproduksjonen har stanset. Det skjer rundt et år etter at menstruasjonen har uteblitt. Dessuten mister man fett i kjønnsleppene og får flere rynker og hudfolder som kan hindre full stimulering av klitoris.

En løsning kan være nye samleieteknikker eller finne andre stillinger når man har sex.

Flere kvinner plages med tørrhet i skjeden i forbindelse med overgangsalderen, det kan skyldes at slimhinnene i urinrøret og i skjeden blir tynnere. En løsning kan være lokal

behandling med østrogen som fastlegen foreskriver. Når man behandles lokalt med østrogen, går ikke østrogenet i blodet som hvis man for eksempel bruker p-piller. Hvis man ikke ønsker hormonbehandling, kan glidekrem eller mandelolje brukes ved samleie.

Det finnes også stikkpiller og spesielle oljer til skjeden som kan øke tykkelsen på slimhinnen. Hvis kvinnen fortsatt har regelmessig menstruasjon, og dermed fortsatt har tykke slimhinner, kan tørrhet skyldes at hun rett og slett ikke har lyst.

Etter mange års samliv har mange kvinner ikke lenger samme lyst til å gå til sengs med partneren sin, selv om hun fortsatt elsker ham/henne.

Det kan være forsøket verdt å bruk fantasien, og ikke minst tenke på alle de gangene da sex var godt for å komme i den rette stemningen. Lysten faller ikke ned fra himmelen, den må man bevisst gi næring.

Kanskje dere bør prøve noe nytt sammen: elske andre steder, i andre stillinger eller prøve å bli stimulert på andre måter ved å lese erotiske historier eller kjøpe sexleketøy.

Husk på at lysten starter i deg selv, ved at man føler seg attraktiv og er oppmerksom på egen kropp og dens behov.

Hvis sexlysten likevel ikke kommer tilbake, bør man å gå til fastlegen for en god samtale rundt emnet, en somatisk undersøkelse og blodprøver.

Dette for å utelukke om det er fysiske årsaker som ligger til grunn.

Har kvinnen lite testosteron, er det nå enighet internasjonalt blant leger som jobber med seksualitet, å gi kvinner testosteron-tilskudd etter overgangsalder for å få tilbake lysten.

Det er ikke bare menn som trenger testosteron. Kvinner får som regel utskrevet resept på 1/10 dose av mannlig dose av et medikament som heter Testogel, som er testosteron i geleform.

Til slutt; husk at det "normale" sexliv finnes ikke, og vi vet at både menn og kvinner har mindre sex med alderen.

Undersøkelser viser at man i midten av livet i gjennomsnitt har sex en til to ganger i uken.

Sex er en drivkraft, og hvis man beholder den kan livskvaliteten øke.

God helg Telemark