

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU OBJAWÓW DYSFUNKCJI SEKSUALNYCH U KOBIET

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Zdrowie seksualne jest ważną składową zdrowia psychicznego. Polega m.in. na dobrym samopoczuciu związanym z własną seksualnością oraz braku chorób, dysfunkcji i niedomagań w tym obszarze.

Możliwość czerpania przyjemności z doświadczeń seksualnych stanowi prawo każdego człowieka. Problemy ze zdrowiem seksualnym mogą znacznie obniżyć zadowolenie z życia, niekorzystnie wpływając na relacje partnerskie lub utrudniając wchodzenie w bliskie związki.

Objawy dysfunkcji seksualnych bywają skutkiem chorób i dolegliwości somatycznych, ale mogą mieć także podłoże psychogenne i powodować cierpienie mimo braku anatomicznych lub fizjologicznych przyczyn.

AUTOOBSERWACJA

Jeśli odczuwasz jakiegось rodzaju trudność, dyskomfort lub dolegliwości w obrębie własnej seksualności lub w relacji seksualnej z partnerem, zastanów się czy nie rozpoznajesz u siebie objawów wskazujących na występowanie dysfunkcji seksualnych. U kobiet są to:

1

Brak lub utrata potrzeb seksualnych

jest to jedno z najczęściej występujących zaburzeń, dotyka aż 1/4 kobiet. Mimo braku lub osłabienia pragnień seksualnych można odczuwać satysfakcję z podjętego kontaktu.

Awersja seksualna i brak przyjemności seksualnej

oznacza odczuwanie wstrętu lub silnego lęku na myśl o zbliżeniu. Często przyczynia się do całkowitej rezygnacji z kontaktów seksualnych w parze. Doświadczenia seksualne nie są radośnie przeżywane mimo tego, że wszystkie fazy reakcji seksualnej przebiegają bez zakłóceń, a orgazm jest możliwy do osiągnięcia.

Brak reakcji genitalnej

przejawia się niedostateczną lubrykacją pochwy powodującą silny dyskomfort podczas stosunku. Bywa związana z problemami natury psychologicznej oraz infekcjami i nierównowagą hormonalną.

Zaburzenia orgazmu

to całkowita niemożność osiągnięcia orgazmu lub jego znaczne opóźnienie. Może występować niezależnie od osoby partnera i sposobu stymulacji lub podczas zbliżenia z konkretnym partnerem. Część kobiet nigdy nie doświadcza orgazmu, ale należy podkreślić, że nie uniemożliwia to prowadzenia satysfakcjonującego życia seksualnego i przeżywania przyjemności.

Pochwica

to skurcz mięśni okalających pochwę utrudniający lub uniemożliwiający penetrację.

Dyspareunia

odczuwanie bólu w trakcie kontaktu seksualnego, mimo braku przyczyn w postaci nieprawidłowej budowy ciała, infekcji, suchości pochwy, pochwy lub innych dolegliwości somatycznych.

Nadmierny popęd seksualny

wysoki popęd staje się dysfunkcją, kiedy powoduje subiektywne odczuwanie cierpienia lub kiedy potrzeba zaspokajania potrzeb seksualnych staje się przymusem i upośledza codzienne funkcjonowanie.

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z partnerem – podziel się swoimi przemyśleniami i odczuciami, zapytaj czy zauważył/a zmianę w Twoim zachowaniu.

Skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, ginekologiem, psychologiem lub seksuologiem.

Dbaj o relację z partnerem/ką – pielęgnowanie miłosnych uczuć, umiejętne rozwiązywanie sporów, wzajemna życzliwość i współdziałanie w różnych obszarach sprzyjają zadowoleniu z życia seksualnego.

Dbaj o zdrowie – poddawaj się regularnym badaniom, nie tylko ginekologicznym. Szereg chorób somatycznych, a także przyjmowanie niektórych leków może powodować zaburzenia w cyklu reakcji seksualnych.

Przewlekły stres oraz zaniedbywanie higieny psychicznej niekorzystnie wpływa na życie seksualne – pamiętaj o regeneracji, regularnym śnie, aktywności fizycznej i zdrowym odżywianiu. Pomocna może okazać się medytacja, ćwiczenia oddechowe, joga lub praktyka uważności.

Pamiętaj, że alkohol i inne substancje psychoaktywne mogą znacznie upośledzać cykl reakcji seksualnych – ogranicz ich używanie.

3

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Dbanie o zdrowie seksualne kobiety zaczyna się w gabinecie ginekologicznym. Jeśli doświadczasz jakichkolwiek objawów dysfunkcji seksualnych powiedz o tym swojemu ginekologowi – rozpozna lub wykluczy organiczne podłoże dolegliwości, zaproponuje odpowiednie leczenie lub pokieruje Cię do innego specjalisty, który zapewni Ci odpowiednią pomoc.

W leczeniu psychogennych dysfunkcji seksualnych stosuje się techniki psycho-terapeutyczne. Psychoterapia odbywa się poprzez rozmowę z osobą posiadającą specjalne kwalifikacje i służy lepszemu rozumieniu własnych przeżyć, potrzeb i obaw. Umożliwia odnalezienie nowych sposobów radzenia sobie z różnymi trudnościami. Istnieje wiele podejść terapeutycznych, m. in.

Psychoterapia poznawczo-behawioralna, koncentruje się na obecnie doświadczanych objawach i ich redukowaniu poprzez zmianę przekonań i zachowań.

Psychoterapia psychodynamiczna, która sprzyja poznawaniu źródeł problemu, mechanizmów podtrzymujących objawy i obniżaniu lęku poprzez uzyskiwanie większej świadomości we wspierającej relacji z terapeutą.

- **Szczegółową wiedzę na temat specyfiki dysfunkcji seksualnych posiada seksuolog – to najczęściej psycholog lub lekarz, który specjalizuje się w diagnozie oraz terapii zaburzeń seksualnych.**
- **Ponieważ zdarza się, że dysfunkcje seksualne pojawiają się na skutek doświadczenia przemocy lub inwazyjnych zabiegów medycznych czy innych zagrażających doświadczeń – pomocną może okazać się terapia u psychotraumatologa (specjalisty w zakresie diagnozy i terapii osób po doświadczeniach traumatycznych)**
- **Przed podjęciem psychoterapii w zakresie zaburzeń reakcji seksualnych, zawsze należy przeprowadzić diagnozę medyczną.**
- **W leczeniu dysfunkcji seksualnych nierzadko wykorzystuje się także farmakoterapię, o której w porozumieniu z pacjentem decyduje lekarz-seksuolog lub specjalista psychiatra – zwłaszcza jeśli objawy współwystępują z innymi zaburzeniami, np. lękowymi.**

Nie zwlekaj z podjęciem leczenia – istnieje wiele metod leczenia dysfunkcji seksualnych. Jeśli doświadczasz jakichkolwiek dolegliwości w tym obszarze, nie wahaj się sięgnąć po pomoc profesjonalną. Szczegółowa diagnoza i interwencja terapeutyczna zmniejsza prawdopodobieństwo nasilenia dolegliwości, przynosi ulgę i zapobiega współwystępowaniu objawów innych zaburzeń – np. depresyjnych.