



03:24
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

التوعية الجنسية

الإياس.. مرحلة لتقارب الشريكين

www.syr-res.com

“الباحثون السوريون”

كيف تشعرُ الشريكةُ خلال الإياس؟

هنالك قيمة اجتماعية هامة للشباب والجمال والرشاقة والجلد الناعم، وبالنسبة للمرأة في سن الإياس التي يصبح فيها الجلد أقل مرونة قليلاً ويبدأ بشكل الجسم بالتغير، فالمرور بهذه المرحلة مقلق بلا شك. تبدأ التساؤلات إذا ما كان بالإمكان الاستمرار بالقيام بكل الأشياء التي ترغب بها ويتملكها إحساساً بتقدم العمر لا يمكن الهرب منه. وإذا ما كانت المرأة تعاني من الهبات الساخنة فيصبح ذلك الأمر الخاصُ أمراً عاماً. قد تعاني المرأة من الجفاف، وتقلق من أن يصبح الجماع مؤلماً، وذلك بسبب انخفاض مستويات الاستروجين الذي يجعل النسيج ناعماً ومرناً. مع ذلك، قد ترفض المرأة مناقشة بعض الحلول المساعدة مثل المزلاقات إذا لم يكن الشريكان قد تحدثا حول حياتهما الجنسية. يمكن أن يؤدي كل ذلك إلى عدم شعور الشريكة بالرضا عن الذات وقلقها من أن يؤثر ذلك على علاقتها مع الشريك.

كيف يمكن أن يظهر الشريك الاهتمام؟

تعد ملاحظتك وإشارتك للأشياء التي تغيرت طريقةً أساسيةً في إظهار اهتمامك. جملٌ بسيطة قد تؤدي إلى حوار يدعم العلاقة بين الشريكين. على الشريك أن يرى الأمر على أنه مرحلة يجب النظر إليها وتجاوزها



معاً، وأن يُظهر للمرأة أنه متفهم لتلك المرحلة.

ماذا يمكن للشريك فعله؟

من المهم أن يقوم الرجال بالبحث عن بعض المعلومات حول سنّ الإياس، وربما العلاج الهرمونيّ المعروض أو التدخل لمعرفة حاجّة ولا النساء تخصّ المواضيع هذه بأن الرجال بعض بين خاطئ اعتقاد هناك HRT. بها، وهذا بعد ذاته قد يعدّ موضوعاً مزعجاً للشريكة.

فيما يخصّ العلاقة الجنسية، يمكن أن يكون هذا الوقت وقت تغيير لكلا الشريكين. قد تفقد المرأة رغبته الجنسية لكثير من الأسباب النفسية والعضوية أهمّها خلل الهرمونات في هذه المرحلة أو قد تزداد أكثر من المعتاد. كما أن الرجال ومع تقدم أعمارهم أيضاً قد تنخفض لديهم الرغبة الجنسية وبالتالي يكونون سعيدين بهذا التغيير في الرغبة عند شريكاتهم أيضاً.

على الرجل أن يكون صبوراً وألا يكون ملحاً. تعود الرغبة الجنسية للتطور بعد سن الإياس غالباً وإذا كانت المشكلة هي الألم الجسدي، فيجب التفكير بالتحدث مع الطبيب حول كريمات إستروجينية مهبلية. قد يكون على الزوجين البحث عن طرق جديدة للتعبير عن الحميمية بدون حدوث الجماع. يتمكن العديد من الأزواج من الوصول إلى علاقة أكثر حميمية. يقوم بعضهم بتبادل القبل كثيراً مما يذكر بما كانت عليه العلاقة قبل أن تبدأ علاقتهم الجنسية أو يتعلمون طرقاً جديدة للتعبير عن الحب بينهما. تحتاج النساء للشعور بأنهن مازلن مرغوبات وأن الشريك مازالت لديه الرغبة بأن يكون أقرب لهن.

كيف ستتأثر العلاقة؟

إن أفضل ما يمكن القيام به هو النظر للإياس بطريقة إيجابية، حيث يجب أن يسمح الشريك لهذه المرحلة بتعليمه طرقاً من التأقلم مع هذا الوضع الذي لم يسبق له أن مر به من قبل. من المهم أن يعلم الزوجان أنهما موجودان لمساندة بعضهما البعض وتطوير طرق التأقلم.

متى يجب أن تراجع المرأة طبيعتها؟

قد يكون أحد أسباب امتناع المرأة عن الذهاب إلى الطبيب خوفها وعدم رغبته بالاعتراف بأنها تعاني من مشكلة ما في هذه المرحلة.

على الشريك أن يعرض فكرة الذهاب إلى الطبيب معها، حيث يمكن معرفة أسباب أعراضها. قد يقوم الطبيب العام بتحويل الزوجين إلى العيادة الخاصة بالإياس في المشفى، والتي غالباً ما يكون فيها أطباء وممرضات ومستشارون متخصصون بالإياس جاهزون لحل المشاكل. ما الحلول التي يجب أن يتوقعها الشريكان؟

في الحقيقة وعلى الرغم من تعدد أسباب المشاكل الجنسية في سنّ الإياس، فإن الحلول أيضاً متنوعة، إلا أن على الشريكين اللجوء لها فقط عند وجود ما يزعج أحدهما. جفاف المهبل مثلاً يمكن تديره بالمرطبات المهبلية لتأمين الراحة المؤقتة قبل وخلال الجماع، أما لتأمين الراحة طويلة الأمد فتستخدم المرطبات المهبلية فضلاً عن تأثيرات المستحضرات الأستروجينية الموضعية وكذلك الفموية، والتي غالباً ما يحتفظ بها لعلاج النساء اللواتي يعانين من الهبات الساخنة. تلجأ بعض النساء لليوغا وتمارين كيغل والعلاج الفيزيائي لأرضية الحوض لتخفيف الألم أثناء الجماع، في حين تلجأ أخريات لمرطبات المهبل أو الموسعات المهبلية أو الإستروجين المهبلية، وقد تستخدم مستحضرات نوعية للحالة الموجودة (ستيروئيدات أو صادات حيوية) كل ذلك يعتمد على مصدر الألم.

بشكل عام، غالباً ما يجمع علاج العديد من المشاكل الجنسية أدوية أو أجهزة مع الاستشارة الجنسية وأدوية العلاج الذاتي. نادراً ما توجد مشكلة لها حل وحيد ولا تستفيد من علاجات أخرى. ومن الشائع للمرأة أن تعاني من أنماط عدة من اضطراب الوظيفة الجنسية، وغالباً ما تتراكم العلاجات في حل مشاكل جنسية عدة.

المصادر:

<http://www.nhs.uk/Livewell/menopause/Pages/Supportyourpartner.aspx>

<http://www.everydayhealth.com/menopause/a-mans-guide-to-menopause.aspx>

<https://www.menopause.org/for-women/sexual-health-menopause-online/effective-treatments-for-sexual-problems>



المساهمون في المقال :

إعداد: Al Aous Laykah



تدقيق علمي: Waleed Alshamandi



تدقيق لغوي: Ammar Saifo



صوت: Bayan Khatib



تعديل الصورة: Merabet Samy



نشر: Ammar Saifo

