



Не так давно трудности и проблемы, связанные с сексом, относились к тем темам, которые женщины редко обсуждали с кем бы то ни было, в том числе и со своим врачом, но современные женщины не стыдятся своей сексуальной жизни и гораздо откровеннее говорят о своих проблемах в данной области. Что же больше всего беспокоит женщин за 40? Проблемы, связанные с либидо и с сухостью влагалища.

Вызовет ли исчезновение гормонов снижение ваших сексуальных желаний и потребностей и ограничит ли вашу способность получать от полового акта удовольствие? Так и случится, если вы не будете знать, насколько важную роль играют гормоны и что вы можете сделать, чтобы не допустить возникновения подобных проблем и предотвратить или уменьшить их последствия.

Если вам около 40, именно сейчас вы достигли пика сексуальности и приближаетесь к климактерическому возрасту или уже стоите на его пороге: средний возраст наступления климакса у женщин США - 52 года. Если вам уже около 50, и в особенности если больше, вы, несомненно, уже испытали некоторые последствия недостатка эстрогена (как и андрогена) в организме. Как эти последствия повлияют на вашу сексуальную возбудимость и сексуальную жизнь, зависит от вашего здоровья, вашего "биологического возраста", вашего настроения, самочувствия, и выбора, который вы сделаете.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Вы многое можете сделать для того, чтобы не допустить превращения приносящего удовлетворение и удовольствие полового акта в мучительную пытку, если будете помнить о том, что именно эстроген, основной женский гормон, во время полового созревания готовил ваш организм к возможности деторождения. Теперь после нескольких десятков лет фер-тильности уровень эстрогена в вашем организме падает, выключая сложный механизм, прежде поддерживавший ваши органы деторождения в максимально работоспособном состоянии. По мере его постепенного снижения происходят многие внешние и внутренние изменения, которые с каждым следующим годом все больше и больше дают о себе знать. Если и есть подходящее время, когда необходимо уделить своему влагалищу самое пристальное внимание, то оно наступило именно сейчас.

- Запишитесь на полный гинекологический осмотр. Проверьте состояние своего влагалища, независимо от того, ощущаете ли вы признаки надвигающегося климакса, страдаете от его симптомов или нет. Сделайте это независимо от того, насколько далеки вы от климакса. Если секс уже начал приносить неудобства, особенно важно посетить врача и откровенно поговорить с ним о том, что можно сделать.
- Не отказывайтесь от секса. Сексуально активные женщины сохраняют здоровое влагалище значительно дольше, чем женщины, не занимающиеся сексом.
- Пользуйтесь смазкой. Перед половым актом используйте смазывающее вещество, чтобы облегчить последствия сухости влагалища.
- Используйте влагалищный увлажнитель. Это поможет восстановить ткани.

- Обдумайте возможность приема противозачаточных пилюль накануне климакса. Новейшие противозачаточные пилюли низкой концентрации (см. главы 2 и 9) не только предотвратят беременность и вновь установят регулярность менструального цикла, но и сохранят эластичность и смазку вашего влагалища.

- После наступления климакса обдумайте возможность прохождения гормональной терапии. Это прекрасная идея в силу всех вышеописанных причин.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВЛАГАЛИЩЕМ

Давайте вначале узнаем плохие новости, а именно: атрофические изменения, которые могут в конце концов сделать половой акт крайне неудобным, болезненным и даже вовсе невозможным, неизбежны, если вы не попытаетесь их предотвратить. В дальнейшем мы поговорим обо всех способах проведения профилактических мер для сохранения влагалища и решения этих проблем. Вот что будет происходить в вашем организме:

ПЛОХИЕ НОВОСТИ

- Циркуляция крови. Без стимуляции со стороны когда-то имевшегося в изобилии эстрогена, приток крови к половым органам постепенно сокращается.

- Клетки. Рост и размножение клеток замедляется, так как эстроген действует на них как стимулятор роста.

- Новые физические характеристики. И размеры, и форма, и эластичность

влагалища - все претерпевает изменения. Оно ссыхается, сужается, становится менее пластичным и расширяющимся, возможно даже делается немного короче - и любое из этих изменений может лишить вас способности наслаждаться сексом. Без стимуляции со стороны эстрогена его стенки теряют внутреннюю слизистую оболочку, защищающую его, и истончаются, сморщиваются, становятся менее эластичными и легче раздражаются. Они теряют свои складки и толщину, без которых становятся менее растяжимыми, а также свою эластичность и подвижность. И в результате вы можете не только почувствовать сухость стенок влагалища, которые заставят вас ощутить жжение, но и настоящую боль.

- **Возбуждение.** Вашему организму будет требоваться больше времени, чтобы почувствовать сексуальное возбуждение, так же как и произвести смазку, подготавливающую к половому акту.
- **Сухость.** Количество смазки, что является первым заметным признаком снижения уровня эстрогена в организме, постепенно уменьшается. Очевидно, что сухое и неэластичное влагалище может помешать получать от секса наслаждение. Если оно не достаточно увлажнено, пенис, массируя чувствительные ткани, оставляет на них ссадины, которые могут воспалиться. Если ваш организм очень медленно теряет эстроген или еще продолжает вырабатывать его в обоих яичниках и жировых тканях, вы можете вначале не испытывать проблем из-за сухости влагалища, но в конце концов вы с ними, бесспорно, столкнетесь.
- **Изменение уровня pH.** Увеличивается содержание щелочи в среде влагалища. Более высокий уровень pH вместе со вновь приобретенной хрупкостью тканей влагалища делает его более восприимчивым к инфекциям, чем когда-либо прежде. Более высокий уровень pH способствует внедрению болезнетворных бактерий, вызывающих инфицирование влагалища, одновременно подавляя естественную флору, служащую для защиты от них.
- **Система мочеиспускания.** Ткани уретры, находящиеся в непосредственной близости от влагалища, истончаются, становятся более хрупкими (что повышает вероятность их травмирования во время полового акта) и более доступными для вторжения вредных микроорганизмов, которые могут проникнуть туда из влагалища. И влагалище, и уретра (а также мочевого пузыря) относятся к зависимым от эстрогена органам.

- Чувственное восприятие. Способность чувствовать и реагировать на прикосновение снижается по мере уменьшения уровня эстрогена.

- Прочие признаки. Волосяной покров половых органов редет, внешние половые органы теряют жировые ткани и сморщиваются, а клитор сокращается.

АГОНИЯ ИЛИ ЭКСТАЗ?

Все эти физиологические атрофические реакции на дефицит эстрогена могут изменить ваше отношение к сексу, потому что все они все дальше и дальше ведут вас по дороге к диспареунии, или к болезненному сексу. Вдобавок к натиранию влагалища во время полового сношения, вы можете начать страдать от зуда и жжения, ссадин и кровотечений после полового акта. А эти трудности, если не обращать на них внимания, могут привести к другим видам расстройств, в том числе потери желания секса. В конце концов, кто будет стремиться к сексу, причиняющему боль?

Поэтому, если вы не хотите отказаться от половых сношений из-за того, что они стали неприятными, надо предпринять определенные шаги. Хотя вы можете оказаться и одной из тех немногих женщин, в организме которых в течение всей их жизни вырабатывается эстроген, который будет долгое время поддерживать адекватный уровень функционирования ваших тканей, вы не сможете в течение всей своей жизни так и не ощутить симптомов, связанных с проблемами влагалища. И, конечно же, бесспорно то, что вам в конце концов придется распрощаться с получаемым от сексуального акта удовольствием, если вы не будете восстанавливать уровень эстрогена, который вы когда-то вырабатывали.

Когда это случится у вас?

Хотя некоторые женщины начинают страдать от сухости влагалища и других связанных с этим моментов и за несколько лет до наступления климакса, все проблемы обычно возникают после того, как прекращаются ваши менструации. Некоторые женщины жалуются на неприятности, связанные с влагалищем лишь спустя шесть месяцев после

начала климакса, в особенности после климакса, вызванного хирургическим вмешательством, в то время как другим может понадобиться от пяти до десяти лет до того, как не приносящее удовлетворение половое сношение может стать обыденностью.

ГОРМОНЫ И СУХОСТЬ ВЛАГАЛИЩА

Изменение содержания уровня эстрогена в организме никоим образом не влияет на сексуальное желание и способность к оргазму у большинства женщин до тех пор, пока половой акт не начинает приносить неудобств. Что вполне объяснимо с точки зрения психологии, некоторые женщины замечают, что их интерес к сексу растет по мере того, как исчезают прежде сдерживающие их факторы, связанные с уходом за детьми или страхом перед беременностью. А в физиологическом плане либидо может даже усиливаться по мере того, как производимый организмом мужской гормон, прежде подавляемый эстрогеном, начинает больше влиять на обменные процессы в организме.

Некоторые женщины теряют интерес к сексу в связи с физиологическими изменениями, лишаящими их стройности, другие - потому что он их особенно никогда и не волновал или из-за того, что считают, что он только для тех, кто помоложе. Возможно еще более важно то, что они могут не иметь устраивающего их партнера. Нет лучшего стимула интереса к сексу, чем пылкий любовник.

Но иногда проблема снижения либидо может быть связана с уменьшением содержания в организме ан-дрогенов, мужских половых гормонов, которые производятся у всех женщин в яичниках параллельно с женскими гормонами. Когда-то андрогены считали исключительно мужскими гормонами, но в наше время большинство экспертов убеждено в том, что один из них, тестостерон, гормон, вызывающий либидо и у мужчин, и у женщин. В организме мужчин производится где-то раз в десять больше тестостерона, нежели у женщин, но этот мужской половой гормон, как полагают, играет важную роль в возбуждении сексуальных инстинктов и у женщин тоже. Психиатр Элен Синджер Каплан, возглавляющая Программу исследования сексуальности человека в Нью-Йоркском клиническом медицинском центре Корнелия считает, что "для достижения полного либидо тестостерон важен для женщин так же, как и для мужчин."

Автор: Administrator
17.07.2008 20:37 -

Если оба ваши яичника были ампутированы или серьезно повреждены, ваш организм быстро лишится этого гормона (небольшое его количество вырабатывается в надпочечной железе). В результате вы можете резко потерять интерес к сексу, лишившись чувствительности или начнете испытывать трудности в достижении оргазма. Даже при естественном климаксе выработка эстрогена в организме снижается приблизительно на 50%, хотя яичники обычно еще в течение многих лет продолжают производить какое-то количество мужских половых гормонов.

Что можно сделать в этом случае? Проверить, какое количество тестостерона содержится в вашем организме, и если его уровень очень низок, можно начать принимать небольшое количество одного тестостерона или в комбинации с эстрогеном. Это помогает.

"После операции, когда у меня были удалены яичники, я потеряла всякий интерес к сексу. Это меня не устраивает, так же как и моего мужа. Есть ли какие-то способы решить эту проблему?"

Крошечная доля тестостерона, принимаемого в чистом виде или в комбинации с эстрогеном возродит сексуальные эмоции, сделает вас более энергичной и в то же самое время поможет избежать атрофии влагалища. Недостаток мужских половых гормонов, выявляемый при помощи простого анализа крови, не только ведет к возможной утрате способности к возбуждению и чувственной реакции, но к тому же может снизить и уровень оргазма, а у некоторых женщин, в первую очередь у тех, у кого климакс наступил после хирургического вмешательства, вызвать депрессию и сонливость. Но исследования Университета Мак-Джила в Монреале в действительности подтвердили то, что совсем небольшие дозы тестостерона, предписанные женщинам климактерического возраста, значительно повышают их стремление к сексу.

"Насколько быстро действует данное лечение?"

По мнению Глории А. Бахманн, доктора медицины, специализирующейся на аспектах сексуальности человека, ежедневное принятие тестостерона может привести к усилению сексуального возбуждения уже через три-пять дней. Андроген принимают не непосредственно перед половым актом, а в течение нескольких дней в одно и то же время через равные промежутки времени, обычно в форме таблеток, в чистом виде или в комбинации с эстрогеном. Его так же можно получать в виде инъекций или вводимых под кожу медленно растворяемых шариков.

"Не приведет ли принятие мужских половых гормонов к проявлению мужских половых признаков? Мне бы не хотелось, чтобы у меня выросли усы или я бы начала говорить низким голосом".

Единственным неблагоприятным сторонним эффектом, проявляющимся очень широко, является рост волос на подбородке или верхней губе, если тестос-терон принимают в больших дозах в течение длительного периода времени. Но при низкой дозировке это вряд ли вам грозит. Но даже если это и произойдет, данный процесс является обратимым, для этого требуется лишь еще больше уменьшить дозировку. Голос становится ниже и грубее также очень редко, и это процесс тоже является обратимым при снижении дозы.

"Может ли так быть, что лекарство, которое я пью для снижения давления, повлияет и на мои сексуальные эмоции. Я читала, что оно может вызвать сексуальные проблемы у мужчин, а как насчет женщин?"

Расскажите об этом своему лечащему врачу, который пропишет вам другое лекарство против гипертонии или снизит его дозировку. Многие лекарства для снижения кровяного давления, в том числе и мочегонные, могут снизить сексуальное возбуждение. Такое же воздействие могут оказать и некоторые из самых распространенных успокоительных лекарств, таких, как валиум или ксанакс; а также возбуждающие, такие, как элавил; и антиязвенные препараты, такие, как танамет и

зантак. Эти препараты могут самыми разными способами повлиять на вашу сексуальную активность: вы можете утратить интерес к сексу, в вашем влагалище будет производиться меньше смазки или вы будете испытывать трудности в достижении оргазма.

"Могут ли регулярные занятия физическими упражнениями увеличить либидо?"

Да, хотя и косвенным образом. Несколько масштабных исследований мужчин и женщин позволили обнаружить, что регулярные занятия физкультурой и спортом увеличивают либидо. Если это и правда, то это, скорее всего, происходит от того, что физическая активность поднимает тонус, дает заряд энергии, ослабляет стрессы и действует как прекрасное средство против депрессии.

ЛЕКАРСТВА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Хотя гормональная терапия является единственным средством, позволяющим избежать неудобства во время полового акта, давайте вначале поговорим о других способах не допустить охлаждения к сексу.

Использование смазки

Если в настоящее время вашей единственной проблемой является сухость влагалища, используйте смазку, чтобы не допустить неблагоприятных последствий воздействия пениса на хрупкие стенки влагалища. Нанесите достаточное ее количество на пенис или на вход во влагалище (или туда и туда) непосредственно перед половым актом. Никогда не пользуйтесь смазкой, не предназначенной именно для этой цели, и в первую очередь, содержащими растительные масла веществами, такими, как вазелин, масло какао или детские масла. Они не только сушат и вызывают отвердение, чем могут еще более обострить положение, блокировав выделение всех естественных секретов, пока производящихся в вашем организме, но и выводят из строя презервативы (а только их стоит использовать для защиты организма от передающихся половым путем

заболеваний), способствуя образованию в них микроскопических отверстий, сквозь которые могут проникать и вирусы, и сперматозоиды. И не используйте в качестве смазки увлажнители влагалища. Они плохо выполняют роль смазки, и к тому же, будучи кислотными, могут причинить неудобства вашему партнеру.

Используйте только не содержащие растительных масел, лишенные цвета и запаха "индивидуальные смазывающие вещества", разработанные специально для этих целей, такие, как желе К-У, астроглайд, лубрин, серждилуб, максилуб, трансилуб и индивидуальное смазывающее вещество орто. Кстати, растворяющиеся в воде смазки никак не влияют на активность сперматозоидов.

Витамин Е является единственным исключением, так как он не сушит и не вызывает отвердения, может даже снять раздражение. Забудьте о миндальных или кокосовых маслах, хотя некоторые женщины очень любят ими пользоваться, возможно, из-за их запаха. Высокое содержание в них сахара стимулирует грибковые инфекции.

Если вы испытываете неудобства не только во время вторжения пениса, но и во время активного полового акта, используйте суппозиторные смазки в виде свечей, такие, как лубрин или лутрафакс, вставляемые во влагалище, где они вскоре растворятся, одновременно с внесением влагалищного геля. Начните с половинной дозы суппозитория, которой, возможно, вам и хватит, а потом перейдите к целой, если почувствуете, что это необходимо.

Используйте увлажнитель влагалища

Негормональные увлажнители влагалища, такие, как репелен, мойст эгейн и джин-мойстрин, увлажняют клетки внутренней оболочки влагалища и помогающие им создавать постоянно влажный защитный слой. Дополнительное преимущество состоит в том, что эти увлажнители обладают крайне низким уровнем pH, что означает, что они кислотные, и таким образом помогают поддерживать во влагалище здоровую среду, неблагоприятную для вредных, болезнетворных бактерий, попадающих туда через

уретру или прямую кишку.

Хотя нормальный уровень эстрогена гораздо лучше восстановит прежние функции вашего влагалища, потому что он регенерирует защитный слой ороговевших клеток, справившись, таким образом, с главной причиной возникновения проблемы, подобные увлажнители значительно увеличивают и эластичность влагалища, и степень его увлажнения у большинства женщин, которые ими пользуются.

Вносимый во влагалище с помощью специально предназначенного для этой цели аппликатора примерно три раза в неделю, желательно по утрам, увлажнитель может одновременно облегчить симптомы, связанные с сухостью. Помогаящий женщинам климактерического возраста, во влагалище которых только появились признаки недостатка эстрогена, увлажнитель окажет лучшее действие, если вы начнете им пользоваться сразу же после того, как сухость влагалища начнет причинять вам беспокойство. Негормональные увлажнители являются возможной альтернативой гормональной терапии для тех женщин климактерического возраста, которые не могут или не хотят принимать гормоны.

Остерегайтесь антигистаминных препаратов и некоторых других лекарств

Антигистаминные препараты и некоторые другие противозастойные лекарства, предназначенные для высушивания носовых проходов, могут также высушить и ваше влагалище, увеличив ваши проблемы. Поэтому пользуйтесь ими очень осторожно. Другие лекарства, в том числе сердечнососудистые, возбуждающие, мочегонные и содержащие атропин, могут вызвать тот же эффект. Кстати, нельзя не упомянуть о том, что чрезмерное количество алкоголя может лишить вас комплексов, но оно снижает сексуальное возбуждение и затрудняет оргазм.

Продолжайте активную сексуальную жизнь

Продолжение половых сношений поможет сохранить влагалище более эластичным, увеличив к нему приток крови и уменьшив вероятность того, что секс станет болезненным. Регулярная сексуальная жизнь (в том числе и мастурбации, оральный секс, возбуждение при помощи руки и использование механических средств) увеличивает приток крови к вашим половым органам, стимулирует железы, вырабатывающие смазку и замедляет атрофические изменения, в том числе увеличение уровня pH и сухость. Другими словами, пользуйтесь своими половыми органами или вы их лишитесь.

Большинство сексуальных проблем, однако, не являются гормональными, а обусловлены "антисексуальной атмосферой": бедностью общения между сексуальными партнерами, озабоченными лишь собственными потребностями и желаниями, недостаточной личной гигиеной, скудной прелюдией или отсутствием романтики. Иногда для решения этой проблемы необходима помощь психолога или сексопатолога, возможно, параллельно с гормональной терапией.

Принимайте сидячие ванны

Это облегчит острое раздражение, жжение или зуд.

Занимайтесь упражнениями по системе Кегеля

Чтобы укрепить тазобедренные мышцы и поднять тонус влагалища, упражняйте эту область своего тела как можно больше. Поочередно то напрягайте, то расслабляйте те мышцы, которыми вы пользуетесь для прекращения мочеиспускания, удерживая их в напряжении до десяти секунд и повторяя это не менее двадцати пяти раз за каждое занятие.

Или поступите так: каждый раз, когда вы будете мочиться, делайте это ритмично, то начиная, то прерываясь через каждые десять секунд.

Принимайте противозачаточные пилюли

Если у вас сохранился менструальный цикл, вам по-прежнему необходимо предохраняться от беременности. Низкодозированная комбинация противозачаточных пилюль не только послужит вам в качестве защиты от беременности, но, благодаря тому, что они содержат эстроген, сохранит вашу матку в хорошем состоянии. Более того, они позволяют контролировать сбившиеся месячные, вернув им регулярность, и в то же самое время подавят ранние симптомы климакса .

Пользуйтесь влагалищным гормональным кремом

Если увлажнители не восстанавливают стенки влагалища настолько, чтобы половой акт вновь перестал причинять неудобства, и вам не угрожает непосредственная опасность развития остеопороза или сердечно-сосудистых заболеваний (в таком случае вам необходимо принимать эстроген орально или через кожные бляшки), имеет смысл попросить вашего врача выписать вам влагалищный крем, содержащий эстроген. Этот крем на деле является формой гормональной терапии, но ничтожно малое количество гормона попадает в систему кровообращения даже после того, как вы используете его достаточно долго, чтобы омолодить влагалище. В каких количествах и как часто вы будете его использовать, зависит от вашего организма. Женщинам, усваивающим его не так хорошо, как остальные, требуется более высокая дозировка. За исключением редких случаев, лучше всего начинать с относительно большой дозы: по 2 г три раза в неделю в течение первых двух недель, а потом сократить дозировку до 1 г дважды в неделю. По мере того, как будет возмещаться нанесенный урон и восстанавливаться влагалище, все меньше и меньше этого гормона будет попадать в систему кровообращения. Вы можете даже разработать свой собственный график применения влагалищного крема, начиная и прекращая его использование по мере необходимости, но лишь в том случае, если вы не принимаете гормоны в другой форме. Иногда при приеме эстрогена через пилюли или кожные бляшки, вам тоже может понадобиться влагалищный крем, но лишь время от времени.

Если вы используете содержащий эстроген крем, запомните, что часть этого гормона попадает в организм точно так же, как в случае его приема каким-то другим способом. Так что если у вас сохранилась матка, вы должны регулярно посещать своего гинеколога, чтобы знать, что у вас не развивается гиперплазия - чрезмерное утолщение стенок матки, которое, если им пренебречь, ведет к раку. Если у вас обнаружат гиперплазию, вы должны будете принимать и прогестерон, по крайней мере, время от времени.

Обязательно сообщите своему врачу о любом кровотечении, которое случится в период использования вами крема. Это крайне важно! Кровотечение указывает на гиперплазию, а это означает, что вы должны принимать прогестерон немедленно. Любые влагалищные кровотечения, не совпадающие с графиком ваших месячных, всегда должны подвергаться тщательному изучению.

Посоветуйтесь со своим врачом о возможности использования влагалищного кольца, разработанного в Швеции. Это кольцо, называемое эстринг, помещается во влагалище как мембрана, где оно медленно выделяет минимальное, количество эстрадиола (одной из форм эстрогена), восстанавливающего стенки влагалища и его способность к выработке собственной смазки, но не всасывающегося в систему кровообращения и не влияющего на другие органы.

Предпримите восстановление уровня эстрогена

Хотя каждый из вышеперечисленных способов и поможет сохранить вашу сексуальную жизнь, лучшим решением данной проблемы будет восстановление в организме уровня эстрогена, принимаемого в виде пилюль или бляшек. Смазки, увлажнители и другие средства не содержат в себе тех основных компонентов, которые восстанавливают первоначальную структуру влагалища, его чувствительность и способность производить смазку, когда его стимулируют с помощью секса. Так что если у вас появились серьезные проблемы в постели и у вас нет медицинских противопоказаний к приему эстрогена, мы советуем вам начать курс гормональной терапии сразу же после наступления климакса.

Восстановление уровня гормонов очень быстро положит конец вашим сексуальным проблемам. Вы начнете ощущать его результаты уже через пару недель, когда увеличится приток крови в тазобедренную область, стенки влагалища начнут утолщаться, увеличится количество смазки, вернется возбуждение от прикосновения и исчезнут болезненные явления и раздражение. А еще через месяц или два (если вы давно махнули рукой на свое здоровье), вы почувствуете себя в действительности обновленной. Если связанные с влагалищем проблемы будут по-прежнему причинять вам неприятности, попросите своего гинеколога увеличить вам дозировку эстрогена или используйте влагалищный крем параллельно с пилюлями или кожными бляшками.

Могут ли помочь витамины?

Наукой не установлено, могут ли витамины усилить сексуальное влечение, но многие считают, что витамин Е приносит неплохие результаты, так же как и все витамины из группы В. В любом случае, здоровый пищевой рацион, постоянно содержащий все необходимые человеку питательные вещества, еще никому не вредил.

"Я уже много лет пользуюсь спринцовкой для промывания влагалища, так как это приносит мне ощущение свежести. Но мне сказали, что она может усилить сухость. Это правда?"

Да. Использование спринцовки может привести к вымыванию из влагалища естественной смазки и вызвать его сухость. Кроме того, в этом нет необходимости. Единственное спринцевание, которое может принести какую-то пользу, это простой раствор из воды и уксуса, который увеличит кислотность вашего влагалища, сделав его более устойчивым в борьбе с инфекциями.

"Бывает ли уже невозможно восстановить влагалище? Я много лет не могла иметь половых контактов из-за того, что они причиняли мне страшную боль. А теперь я снова собираюсь замуж".

Вне зависимости от того, как давно влагалище не реагирует на возбуждение, его (за исключением очень редких случаев) всегда можно вновь сделать функциональным. Однако иногда, если вы весьма продолжительное время воздерживались от половых контактов, вам может потребоваться индивидуальное лечение: возможно, более высокая, чем обычно, дозировка эстрогена, сочетаемая на первых порах с регулярным

применением влагалищного крема. Все эти проблемы вы должны решить вместе со своим врачом и дать себе время восстановиться, перед тем как вновь заниматься сексом.

Бывает, конечно же, что женщины так долго воздерживаются от секса потому, что страдают от действительно серьезной атрофии влагалища. В таком случае, возможно, какое-то время параллельно с гормональной терапией вам придется использовать и расширитель влагалища: приспособление, которое постепенно будет его растягивать, чтобы помочь ему восстановиться для принятия пениса.

"Если я буду пользоваться содержащим эстроген влагалищным кремом, не повредит ли это моему партнеру?"

Занятия сексом с гормональным кремом во влагалище, скорее всего, никоим образом не повлияет на вашего партнера, но это будет пустой тратой лекарства. Пользуйтесь им после сношения, утром или вечером, когда вы не планируете секса.

"После полового сношения у меня практически всегда начинаются инфекционные заболевания системы мочеиспускания. Могу ли я каким-то образом предохранить себя от них?"

"Моя половая щель временами становится очень сухой и зудит, а иногда даже воспаляется. Как мне бороться с этим?"

Лечите ее точно так же, как и кожную сухость в любом другом месте вашего тела с помощью любого увлажняющего кожного крема без запаха. Только соблюдайте осторожность, чтобы этот крем не попал во влагалище, т.к. он может причинить ему

раздражение. Или попробуйте наносить на нее тонкий слой масла, содержащего витамин Е, один или два раза в день.

"Нормально ли, что с годами мне требуется все больше и больше времени для возбуждения?"

Да, хотя такое случается не со всеми женщинами.

"Мне кажется, что в последнее время одна влагалищная инфекция у меня сменяет другую: во время полового акта я постоянно ощущаю жжение, раздражение, а иногда у меня даже начинается кровотечение. Что можно сделать, чтобы положить этому конец?"

Обдумайте приведенные выше рекомендации (и см. главу 11). Восстановление влагалища с помощью гормональной терапии, или, в меньшей степени, с помощью увлажнителя влагалища может сотворить настоящее чудо, в то время как использование смазки тоже, бесспорно, поможет. Но вначале убедитесь о том, что вы с партнером не будете передавать инфекцию друг другу, в противном случае вы оба должны будете одновременно пройти курс лечения антибиотиками.

Вагиниты, общеупотребимый условный термин для различных вирусных, бактериальных или грибковых инфекций, могут постоянно приносить вам несчастья и неудобства, но, в первую очередь, они будут проявляться во время полового сношения. Если вы начнете лечить их, как только проявятся первые симптомы, ваши шансы на то, что вы избавитесь от них в ближайшем будущем, значительно увеличиваются. Запущенные хронические случаи с трудом поддаются лечению. Не обманывайте себе, они не пройдут сами по себе. Запишитесь к врачу, чтобы он определил природу заболевания и прописал лечение, по крайней мере, на первое время. Избегайте лекарственных препаратов в

виде спринцевания, женских гигиенических пульверизаторов, дезодорирующих тампонов и ароматизированного мыла - все это может вызвать раздражение или высушивание. Никогда не пользуйтесь тампонами, если ощущаете жжение во влагалище или у вас началось кровотечение. К тому же, если у вас склонность к вагинитам, воздержитесь от купания в бассейне и принятия горячих ванн, пусть даже вашей ванной больше никто и не пользуется. (Для получения более подробной информации о влагалищных инфекциях.

"Совсем недавно я узнала о том, что у меня диабет. Я читала, что у женщин, страдающих диабетом, часто возникают и сексуальные проблемы. Это правда?"

Женщины, испытывающие инсулиновую зависимость в связи с диабетом, часто сталкиваются и со специфическими сексуальными проблемами. К примеру, высокое содержание сахара в крови может привести к снижению либидо и возбуждения, так же как и к уменьшению влагалищной смазки, а также стимулирует развитие влагалищных инфекций, в особенности грибковых, которые бурно размножаются благодаря выделяемой влагалищными секретами глюкозе. По мере старения все эти проблемы будут усугубляться и снижением выработки эстрогена. А как можно их избежать? Строго контролируйте уровень сахара в крови, внимательно следя за собственным самочувствием, соблюдая диету и занимаясь физическими упражнениями; а также по мере необходимости принимайте инъекции инсулина и оральные препараты.

Неплохо также будет начать ежедневно принимать большую дозу комплекса витаминов В, возможно, в форме таблетки В-100 для стимулирования деятельности периферийной нервной системы. Это поможет восстановить периферийные нервы, от которых зависит сексуальное возбуждение.

"Если я начала принимать эстроген орально, могу ли я по-прежнему пользоваться увлажнителем влагалища?"

Да, если считаете, что вам это необходимо. Ведь увлажнители не содержат гормонов. Но если вы принимаете эстроген и все равно продолжаете испытывать неудобства из-за влагалищной сухости, обсудите это со своим врачом. Возможно, ваша доза эстрогена чересчур мала. Дозировка должна подбираться строго индивидуально, так как для достижения одинаковых результатов одним женщинам нужно гораздо больше эстрогена, чем другим. Или, возможно, в течение какого-то времени параллельно с содержащими эстроген пилюлями желательно будет пользоваться и эстрогеновым кремом местного назначения, по крайней мере до тех пор, пока влагалище не восстановит свою форму.

"Я не испытываю прежнего удовольствия от секса с тех пор, как у меня была удалена матка. Почему?"

Были ли одновременно удалены и яичники? Если это так, причина именно в этом, и единственным способом решить вашу проблему будет гормональная терапия, возможно, включающая в себя и мужские половые гормоны. К тому же некоторые женщины при половом сношении получают особое удовольствие от контакта пениса с маткой, и если вы относитесь к их числу, теперь вы такой возможности лишены.

СЕКС ПОСЛЕ РАКА ГРУДИ

Рак груди, в особенности приведший к мастекто-мии, бесспорно, приводит и к тяжелым эмоциональным последствиям, влияющим на связанные с сексом ощущения. К тому же он сильно отражается и на физической способности заниматься сексом и получать от него удовольствие. Происходит это из-за побочных эффектов лечения, которое могут назначить, чтобы не допустить рецидивов.

Химиотерапия обычно приводит к прекращению функционирования яичников, вызывая преждевременный климакс, а следовательно, потерю как эстрогена, так и тестостерона, что лишает как физической способности к непричиняющему неудобств сексу, так и

удовольствия от половой жизни. Резкое наступление климакса с сильнейшим проявлением приливов крови, почти мгновенным появлением сухости влагалища и других симптомов может помешать получать от секса удовольствие, превратив его в мучительное занятие. В то же самое время потеря гормонов подавит и ваше либидо.

Тамоксифен - препарат, подавляющий эстроген, сегодня широко применяется в качестве альтернативы химиотерапии для пациенток, страдающих раком груди, значительно менее токсичен, нежели химиотерапия, и не оказывает столь губительных для сексуальной активности последствий. Хотя он блокирует потребление организмом эстрогена, что приводит к особенно сильным приливам крови и сухости влагалища, он в какой-то мере действует и как слабый эстроген, помогая укрепить костную систему и защитить сердце. Связанные с влагалищем проблемы у принимающих его длительный срок женщин обычно проявляются далеко не так сильно, как у проходящих курс химиотерапии.

Некоторые из принимающих тамоксифен женщин сообщали об ослаблении либидо и оргазма, что может свидетельствовать о недостатке мужских половых гормонов, вызванных потреблением данного лекарства. Доктор медицины Каплан из Медицинского Центра Нью-Йоркской клинической больницы Корнелия считает, что "в отличие от химиотерапии, которая может принести невосполнимый урон, неблагоприятное воздействие тамоксифена на либидо и оргазм полностью прекращается после отказа от препарата, а в отдельных случаях может быть снижено благодаря снижению дозы".

"Можно ли как-то ослабить обильное потовыделение во время приливов крови, случающихся ежечасно и днем и ночью, если у меня был рак груди и прием эстрогена запрещен?"

Посоветуйтесь с врачом по поводу приема мегаса, единственного вида прогестерона, одобренного Федеральным департаментом здравоохранения для женщин, страдающих раком груди. Он часто в какой-то мере облегчает приливы крови и другие симптомы, связанные с отсутствием эстрогена. Мегас иногда даже используют в курсе лечения после операции по удалению рака груди, так как он может остановить рост аномальных

клеток.

"У меня был рак груди, и мой врач считает, что мне нельзя принимать эстроген. Но я во время занятий сексом очень страдаю от боли. Что вы можете мне посоветовать?"

К сожалению, выбор у вас невелик. Если у вас была зависимость от эстрогена форма рака груди, вы не можете принимать гормонов, за исключением, разве что влагалищного крема, содержащего эстроген, но лишь с согласия вашего онколога.

Однако из нашей собственной практики мы обнаружили, что всего 1 г влагалищного крема, вносимый во влагалище один раз в неделю, помогает сделать влагалище значительно более функциональным. Это очень малая дозировка в сравнении с обычно рекомендуемой: по 4 г четыре раза в неделю. В связи с ее незначительностью очень маловероятно, что эстроген попадет в систему кровообращения, где он может ускорить рост и размножение оставшихся раковых клеток. Но несмотря на незначительную вероятность этого, вы, начав такое лечение, должны будете регулярно проверять уровень эстрогена в крови.

Но существуют и другие меры, которые могут оказаться довольно эффективными, в особенности если вы как можно раньше начнете их применение. Дважды в день используйте увлажнители влагалища, такие, как репленз, джин-мойстрин или мойст эгейн, во время и после химиотерапии или приема тамоксифена. Доктор Каплан вместе с этим предлагает также использование смазки при регулярной половой жизни или расширителей влагалища, чтобы сохранить размеры половой щели, если половой акт случается реже одного раза в неделю.

Многие специалисты в области онкологии не видят причин запрещать прием тестостерона женщинам, страдающим раком груди, если дефицит мужских половых гормонов приводит их к потере либидо, хотя мнения по этому поводу достаточно

противоречивы. Альтернативой восстановления уровня тестостерона, правда не столь эффективной, может стать прием таких лекарств, как уэллбутрин и элдеприл. В дополнение к этому магас (одна из форм прогестерона) иногда помогает стимулировать половое влечение.

Из-за того, что необыкновенно сложно провести грань между сексуальными трудностями психологического характера, возникшими в результате рака груди, и физическими последствиями, которые могут вызвать онкологические препараты, мы предлагаем вам подробно обсудить свои проблемы с онкологом, гинекологом и, возможно, психотерапевтом.

Еще одно новейшее средство, которое может оказаться панацеей для женщин, перенесших рак груди, а следовательно, не могущих проходить гормональную терапию в ее традиционных формах. Это эстринг, содержащее эстроген влагалищное кольцо, применяемое в Швеции. Устанавливаемое во влагалище у шейки матки и сменяемое через каждые двенадцать недель, оно ежедневно выделяет очень малые дозы эстрогена (5 мг), вполне достаточные для того, чтобы восстановить ткани влагалища, но недостаточные для того, чтобы попасть в систему кровообращения. Но между тем оно увеличивает естественную влажность влагалища и его эластичность.

"Все ли средства, применяемые при химиотерапии, приводят к постоянному климаксу?"

Нет, но чем вы старше, тем выше вероятность того, что эффект будет именно таким. Некоторые относительно мягкие лекарственные препараты вызывают лишь временное прекращение функционирования яичников, позволяя менструальному курсу восстановиться, как только лечение будет закончено.

"Является ли незыблемым правилом то, что все страдающие раком груди женщины, не могут проходить курс гормональной терапии?"

Многие специалисты в настоящее время пытаются переосмыслить проблему запрещения приема эстрогена женщинам, перенесшим рак, и в ведущихся сейчас исследованиях изучается степень риска рака груди для женщин, проходящих курс гормональной терапии. Но так как результаты еще не получены, именно вы должны принять окончательное решение.