

## Menapozun ilişkileri etkilediği durumlar

(When menopause affects relationships)

Adet kesilmesi dönemi belirtilerinin çok azından şikâyeti olan veya hiç bir şikâyeti bulunmayan kadınlar için bu süreç yaşamlarının diğer dönemlerine oranla herhangi bir farklılık göstermez. Oysa, bazı kadınlar için adet kesilmesi dönemi, cinsel hayat ta içinde olmak üzere yaşamın pek çok yönünü etkiler.

Kadının adetten kesilmesi demek vücudunun estrojen denilen hormonu artık daha az üretmesi demektir. Vücutta bu hormonun eksikliği, sıcak basması, gece terlemesi, baş ağrısı, uykusuzluk, huysuzluk, vajinada değişiklik gibi şikâyetlere yol açar. Bu dönemde, cinsel ilişki sırasında kadınlarda iki türlü rahatsızlık görülür. Birincisi, vajinada kuruluştur. İkincisi ise vajina duvarının incelmeye ve cinsel ilişkinin kadın için rahatsız ve acı verici olmasıdır.

Bazı kadınlar bu belirtilerin normal olduğunu bilmezler ve kusurun kendilerinde olduğu düşüncesine kapılırlar. Bu nedenle cinsel ilişkiden uzak dururlar ve gerçek nedeni eşlerine söylemek istemezler.

Bu gibi durumlarda vajinaya sürmek için eczanelerden satın alınabilecek yağlayıcı bir krem kullanmak yeterli olabilir. Bu arada yaşı ilerlemiş kadınlarda cinsel ilişkiye hazır olmanın biraz daha uzun zaman aldığı söylemeden geçmeyelim. Eczanelerden satın alabileceğiniz bir başka ürün de vajinanın daha çok salgılama yapmasına yardım eder. Bu konuda bilgi almak için doktorunuza, kadın sağlığı kliniklerine veya kadın sağlığı hemşirelerine danışabilirsiniz. Doktorunuzla konuşabileceğiniz diğer çareler arasında vajinaya uygulanabilecek hormon kremi veya hormon takviye tedavisi (HRT-Hormone Replacement Therapy) de bulunmaktadır. HRT estrojenin yerini alan bir ilâttir. HRT kemik erimesinin (osteoporoz) önlenmesi bakımından yararlı olduğu gibi vajinada görülen sorunlara da iyi gelir. HRT adet kesilmesi sorunlarının çoğunu tedavi ettiği halde her kadın için uygun değildir. Bazı araştırmalar özellikle beş yılı geçen kullanma süresinin meme kanseri riskini az miktarda artırdığını göstermektedir. Ancak bu bilgi halen tartışmalıdır ve uzmanların çoğu HRT'nin zarardan çok yarar verdiği görüşünde birleşmektedir.

Her kadında olmasa bile, bazı kadınlarda adet kesimi döneminde cinsel ilişkiye olan istekte azalma görülebilir. Ancak, sorunun türlü nedenleri olabilir ve bazıları tedavi edilebilir. Kadın geceleri terlediği için uykusuz kalıyorsa yorgun demektir ve sevişmek istememesine şaşmamalıdır. Şikâyetlerin giderilmesi için aile doktoruna, menopoz kliniklerine veya kadın sağlığı kliniklerine başvurulabilir. Çarelerden bir HRT'dir. HRT cinsel ilişkiye karşı olan isteği geri getiremez ama diğer menopoz şikâyetlerini gidererek kadının kendisini daha iyi hissetmesine yardım eder. Kadının nasıl bir yaşam sürdürdüğü de

menopoz üzerinde etkili olabilir. Örneğin, düzenli olarak egzersiz yapmak, sağlığa uygun gıdalar yemek, sigaradan ve aşırı alkolden uzak durmak kişinin kendisini daha iyi hissetmesine yardım eder.

Orta yaşta görülen cinsel sorunlar bazen de kadının eşinden kaynaklanır. 50 yaşını geçen erkeklerde ereksiyon zorlukları çok yaygındır. Ancak nasıl ki kadın vücudunda olan değişiklikleri eşiyile konuşmaktan çekinirse erkek te kendi cinsel sorunları hakkında konuşmakta güçlük çekebilir. Bu öylesine hassas bir noktadır ki bazı erkekler konuyu irdelemek yerine cinsel ilişkiden uzaklaşmayı seçerler. Bu da kadında eşinin artık kendisini çekici bulmadığı şüphesini uyandırır. Ereksiyon sorunlarının çoğu bazen basit değişiklikler yaparak giderilebilir. Ereksiyon sorunları olduğunda mutlaka bir doktoru görünüz. Bazı sorunlar kalp hastalığı ve felç riskini artıran atardamar hastalıklarının belirtisi olabilir. Erkeklerde cinsel sorunlara neden olan etkenler arasında reçeteyle satılan ilâçlar ve erkeklerin yaşamlarında olan değişiklikler, örneğin emekliliğe alışma gibi nedenler bulunmaktadır.

Orta yaşlarda görülen cinsel sorunlar genellikle giderilebilir. Ancak eşler sorunları birbirlerinden gizleyeceklerine açık açık konuşmalıdırlar. Erkekler doktorlarına, oradan da gerekirse, havale yoluyla uzmanlara gidebilirler. Kadınlar da doktorlarını görebilirler veya büyük hastanelerin menopoz kliniklerine başvurabilirler. Bu kliniklerden biri telefon numarası (02) 9382 6620 olan Randwick Royal Hospital for Women (Kraliyet Kadın Hastanesi) dir. Birçok halk sağlığı merkezindeki kadın sağlığı hemşireleri, kadın sağlığı merkezleri ve Aile Plânlaması Klinikleri ana dili İngilizce olmayan kadınlara özel hizmetler vermektedir. Telefon numarası (02) 9843 3157 olan Mid-link Menopause Service'in Parramatta, Holroyd, Baulkham Hills, Auburn ve Blacktown'da ana dili İngilizce olmayan kadınlar için servisleri bulunmaktadır.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefonda arayabilirsiniz.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgi Multicultural Communication <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au> Internet sitesinde bulunmaktadır.