



العجز الجنسي للإناث

تُعرف المشكلات المستمرة والمتكررة المتعلقة بالاستجابة الجنسية أو الرغبة أو النشوة الجنسية أو الألم - التي تزعجك أو تؤثر علاقتك بشريكك - بالضعف الجنسي.

العديد من النساء يعانين من مشاكل في الوظيفة الجنسية في مرحلة ما، وبعضهن يواجهن صعوبات طوال حياتهن. يمكن أن يحدث الخلل الوظيفي الجنسي للإناث في أي مرحلة من مراحل الحياة. يمكن أن تحدث فقط في مواقف جنسية معينة أو في جميع المواقف الجنسية.

تتضمن الاستجابة الجنسية تفاعلاً معقدًا لعلم وظائف الأعضاء والعواطف والتجارب والمعتقدات ونمط الحياة والعلاقات. يمكن أن يؤثر تعطيل أي مكون على الرغبة الجنسية أو الإثارة أو الرضا، وغالبًا ما يتضمن العلاج أكثر من نهج واحد.

ما هي الأعراض الأكثر شيوعًا؟

تختلف الأعراض حسب نوع الخلل الوظيفي الجنسي الذي تعاني منه:

- **انخفاض الرغبة الجنسية.** يتضمن هذا الخلل الجنسي الأنثوي الأكثر شيوعًا قلة الاهتمام الجنسي والرغبة في ممارسة الجنس.
- **اضطراب الاستثارة الجنسية.** قد تكون رغبتك في الجماع سليمة، لكنك تواجه صعوبة في الإثارة أو لا تستطيع أن تثار أو تحافظ على الإثارة أثناء النشاط الجنسي.
- **اضطراب النشوة الجنسية.** لديك صعوبة مستمرة أو متكررة في الوصول إلى النشوة الجنسية بعد الإثارة الجنسية الكافية والتحفيز المستمر.
- **اضطراب الألم الجنسي.** لديك ألم مرتبط بالتحفيز الجنسي أو الاتصال المهبل.

My Health Digest

الأسباب:

غالبًا ما تتطور المشكلات الجنسية عندما تكون هرموناتك في حالة تغير مستمر، مثل بعد ولادة طفل أو أثناء انقطاع الطمث. يمكن أيضًا أن تساهم الأمراض الخطيرة، مثل السرطان أو مرض السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية (القلب والأوعية الدموية)، في الضعف الجنسي.

تتضمن العوامل - المترابطة غالبًا - التي تساهم في عدم الرضا الجنسي أو الخلل الوظيفي ما يلي:

- **جسدي - بدني.** أي عدد من الحالات الطبية، بما في ذلك السرطان والفشل الكلوي والتصلب المتعدد وأمراض القلب ومشاكل المثانة، يمكن أن تؤدي إلى الخلل الوظيفي الجنسي. يمكن لبعض الأدوية، بما في ذلك بعض مضادات الاكتئاب وأدوية ضغط الدم ومضادات الهيستامين وأدوية العلاج الكيميائي، أن تقلل من رغبتك الجنسية وقدرة جسمك على تجربة النشوة الجنسية.
- **الهرمونات.** قد يؤدي انخفاض مستويات هرمون الاستروجين بعد انقطاع الطمث إلى تغييرات في الأنسجة التناسلية والاستجابة الجنسية. يؤدي انخفاض هرمون الاستروجين إلى انخفاض تدفق الدم إلى منطقة الحوض، مما قد يؤدي إلى تقليل الإحساس بالأعضاء التناسلية، فضلاً عن الحاجة إلى مزيد من الوقت لبناء الإثارة والوصول إلى النشوة الجنسية.
- **النفسية والاجتماعية.** يمكن أن يتسبب القلق أو الاكتئاب غير المعالجين أو يساهمان في حدوث خلل وظيفي جنسي، كما هو الحال مع الإجهاد طويل الأمد وتاريخ الاعتداء الجنسي. قد يكون لمخاوف الحمل ومتطلبات كونك أمًا جديدة تأثيرات مماثلة.

عوامل الخطر:

قد تزيد بعض العوامل من خطر الإصابة بالعجز الجنسي:

- الاكتئاب أو القلق
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- الحالات العصبية، مثل إصابة الحبل الشوكي أو التصلب المتعدد
- أمراض النساء، مثل ضمور الفرج المهلي أو التهابات أو الحزاز المتصلب
- بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب أو أدوية ارتفاع ضغط الدم
- ضغوط نفسية أو عاطفية خاصة فيما يتعلق بعلاقتك بشريكك
- تاريخ من الاعتداء الجنسي



لتشخيص الخلل الوظيفي الجنسي للإناث، قد يقوم طبيبك بما يلي:

- إجراء فحص الحوض. أثناء الفحص، يتحقق طبيبك من التغيرات الجسدية التي تؤثر على متعتك الجنسية، مثل ترقق الأنسجة التناسلية، أو انخفاض مرونة الجلد، أو التندب، أو الألم.
- طلب اختبارات الدم. قد يوصي طبيبك بإجراء اختبارات الدم للتحقق من الحالات الصحية الأساسية التي قد تساهم في الخلل الوظيفي الجنسي.
- قد يحيلك طبيبك أيضًا إلى مستشار أو معالج متخصص في المشاكل الجنسية والعلاقات.

طرق العلاج:

- **تحدث واستمع.** التواصل المفتوح مع شريكك يصنع اختلافًا كبيرًا في إشباعك الجنسي. حتى إذا لم تكن معتادًا على التحدث عما يعجبك وما لا يعجبك، فإن تعلم القيام بذلك وتقديم التعليقات بطريقة غير تهديدية يمهّد الطريق لمزيد من العلاقة الحميمة.
- **ممارسة عادات نمط الحياة الصحية.** قلل من تناول الكحوليات - فالإفراط في شرب الكحوليات يمكن أن يضعف استجابتك الجنسية كن نشيطًا بدنيًا - يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يزيد من قدرتك على التحمل ويحسن مزاجك، ويعزز المشاعر الرومانسية. تعلم طرقًا لتقليل التوتر حتى تتمكن من التركيز والاستمتاع بالتجارب الجنسية.
- **طلب المشورة.** تحدث مع مستشار أو معالج متخصص في المشاكل الجنسية والعلاقات. غالبًا ما يتضمن العلاج التقنيّ حول كيفية تحسين الاستجابة الجنسية لجسمك، وطرق تعزيز العلاقة الحميمة مع شريكك، وتوصيات لمواد القراءة أو تمارين الأزواج.

العلاج الطبي للضعف الجنسي للإناث

غالبًا ما يتطلب العلاج الفعال للضعف الجنسي معالجة حالة طبية أساسية أو تغيير هرموني. قد يقترح طبيبك تغيير الدواء الذي تتناوله أو يصف دواءً جديدًا.

قد يشمل علاج الخلل الوظيفي الجنسي للإناث المرتبط بالسبب الهرموني ما يلي:

• العلاج بالإستروجين.

• علاج الأندروجين.



My Health Digest