NEWSLETTER #15 · ZAŁĄCZNIK 3 · MATERIAŁ DLA PACJENTKI

"Seks mógłby dla mnie nie istnieć ... i nie jest mi z tym dobrze"

Krótki przewodnik po obniżonym pożądaniu seksualnym (HSDD) u kobiety

> **Problem ma nazwę, jest dobrze zbadany i, co ważne, można nad tym pracować.**

Czym jest HSDD?

HSDD (Hypoactive Sexual Desire Disorder) to długotrwały, utrzymujący się spadek zainteresowania seksem, który sprawia Ci przykrość lub dyskomfort, stanowi problem w relacji, która jest dla Ciebie ważna. To jedno z najczęstszych, a jednocześnie najrzadziej zgłaszanych zaburzeń seksualnych u kobiet.

Pożądanie seksualne jest bardzo indywidualne — różni się u różnych ludzi, na różnych etapach życia i relacji. Nie chodzi o porównanie z „normą", bo ta właściwie nie istnieje.

4 pytania, które warto sobie zadać

- Czy w przeszłości Twoje zainteresowanie seksem było dla Ciebie dobre i satysfakcjonujące (czyli nie zawsze było niskie)?
- Czy od pewnego czasu zauważasz wyraźny spadek zainteresowania aktywnością seksualną lub brak pożądania?
- Czy ten spadek sprawia Ci przykrość, martwi Cię lub frustruje?
- Czy chciałabyś, żeby Twój poziom pożądania był wyższy?

> **Jeśli na większość pytań odpowiadasz TAK — to sygnał, żeby porozmawiać o tym z lekarzem ginekologiem. To uznany problem medyczny.**

Czym HSDD NIE jest

Jeśli jesteś zadowolona ze swojego obecnego poziomu zainteresowania seksem, nawet jeśli jest niższy niż u innych osób albo niższy niż kiedyś — to nie jest zaburzenie. Liczy się dyskomfort, a nie porównanie z normą, która zresztą nie istnieje. Każda kobieta ma inny, prawidłowy dla siebie poziom potrzeb seksualnych.

Dlaczego warto porozmawiać z lekarzem?

- To bardzo częsty problem — dotyczy nawet 50% kobiet.

— Aż 85% kobiet przyznaje, że rozmowa byłaby łatwiejsza, gdyby to lekarz zapytał pierwszy — temat jest delikatny i intymny, a lekarz nie chce Cię zawstydzać.

— Seksualność nie ma daty ważności — potrzeba bliskości i pożądania może towarzyszyć kobietom także w bardzo późnym wieku.

— Istnieją terapie i metody leczenia — od rozmowy i poradnictwa, przez terapię par, po leczenie farmakologiczne indywidualnie dopasowane do przyczyn zaburzenia.

Jak przygotować się do wizyty

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi na wszystko. Wystarczy, że powiesz lekarzowi jedno zdanie, na przykład:

> **„Chciałabym porozmawiać o tym, że od jakiegoś czasu mam dużo niższe zainteresowanie seksem i mnie to martwi."**

Więcej materiałów o zdrowiu seksualnym kobiet: chorobysromu.pl · ewabaszakradomanska.pl · Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji lekarskiej.