

Christine Felding



sundhed@soendag.dk

Christine Felding

Hvis anatomien er i orden, og det kan den blive med lokale hormoner, kan det være, at sexlysten kommer tilbage helt naturligt.

Man skal læse meget ...

Overgangsalderen skal de fleste af os igennem før eller siden. Men selv om vi skriver 2021, er der stadigvæk misforståelser om overgangsalderen. En af dem er, at overgangsalderen er skyld i alskens fysisk forfald. Jeg har f.eks. læst i fora på nettet, at kvinder tror, at overgangsalderen er skyld i alt fra kedeligt hår, eksem, ændret lugtesans, smerter i hele kroppen, svamp, svimmelhed, afføringsproblemer til kløe under fodsålerne. Det er den ikke!

Men hvad er rent faktisk symptomer på overgangsalderen? Og hvad kan du gøre ved dem? Overgangsalderen sætter som regel ind mellem 45 og 55 år. Rent teknisk sker der det, at mængden af dit østrogen og progesteron, som er de to kvindelige kønshormoner, falder. Og det er netop denne hormon-forandring og nye balance, der gør, at nogle kvinder dør med hedeture, søvnproblemer, uregelmæssige menstruationer og humørsvingninger, mens det i bunden ofte er tørre slimhinder.

Og de tørre slimhinder kan så resultere i andre problemer, da det selvsagt påvirker sexlysten, hvis dine slimhinder er tørre som sandpapir. Hvis anatomien er i orden, og det kan den blive med lokale hormoner, kan det være, at sexlysten kommer tilbage helt naturligt. Ellers vil jeg anbefale dig at prøve det mandlige kønshormon testosteron i geléform, som du kan få på recept hos nogle gynækologer eller læger, da det kan hjælpe lysten på vej igen.

Der findes også et enkelt lokalt hormon-præparat, som også indeholder DHEA – et stof, som i skeden bliver omdannet til testosteron og østrogen, og som kan hjælpe på sexlysten. Slimhinderne bliver også tyndere i livmoderen foruden i urinrøret, hvilket kan gøre det sværere at holde på vandet. Det er derfor, at der er flere

kvinder i og efter overgangsalderen, der dør med inkontinens, end der er blandt kvinder, der ikke har været i overgangsalderen.

Hvis du dør med gener under eller efter overgangsalderen, vil jeg råde dig til at tage lokale hormoner eller generelle hormoner (systemisk). Lokale hormoner hjælper på tørre slimhinder, og der er ingen risiko ved at tage dem. De generelle hormoner virker både lokalt mod tørre slimhinder f.eks., men også imod hedeture.

Generelle hormoner rummer en let øget risiko for brystkræft ved indtagelse i mere end fem år, men den er lille. Et alternativ til hormoner kunne f.eks. være Femarelle – et produkt med fermenteret soja.

Nogle kvinder har også blødningsproblemer i overgangsalderen, hvor de f.eks. kun bløder hver tredje måned eller hver 14. dag, og det er jo oftest, fordi ægløsningen ikke fungerer ordentligt. Hvis du er meget generet af mange og voldsomme blødninger, så kan en hormonspiral være en løsning.

Når det er sagt, er der også kvinder, der ikke oplever gener i overgangsalderen. Og så er der heldigvis også de kvinder, der sætter pris på de forandringer, overgangsalderen medfører. Hører du til dem, der har haft smerter eller migræne, når du har fået din menstruation, er det jo dejligt, at du ikke skal døje med de gener længere. Du behøver heller ikke bruge prævention, for du kan ikke blive gravid. Det hænder dog, at kvinder alligevel stædigt holder fast i prævention. En kvinde på 52 år, jeg havde som patient, havde haft den samme mand i årevis. Alligevel insisterede hun på at bruge kondom, for man vidste jo aldrig, mente hun ... men altså, du kan roligt droppe prævention, når du er sidst i fyrreerne og/eller din menstruation tynder ud. ●