

چرا زنان دچار مشکلات جنسی می شوند؟

یکی از مشکلات رایج بین زنان، اختلال عملکرد جنسی و در پی آن کاهش میل جنسی است. اختلال عملکرد جنسی یک مشکل رایج در بین زنان است. تقریباً نیمی از زنان مشکلات دائمی در رابطه جنسی مانند میل جنسی کم یا نداشتن میل جنسی، مشکل در رسیدن به ارگاسم یا درد در حین مقاربت دارند.

به گزارش هلت لاین، رابطه جنسی رضایت بخش شامل بدن، ذهن، سلامت، اعتقادات و احساسات شما نسبت به شریک زندگی تان و سایر عوامل است. در اینجا برخی از دلایل احتمالی پشت مشکلات در زندگی جنسی شما آورده شده است.

شرایط پزشکی یا فیزیکی

بیماری قلبی، دیابت، بیماری تیروئید، بیماری های عصبی مانند مولتیپل اسکلروزیس، و حتی خستگی ساده می تواند رابطه جنسی را ناراحت کننده یا دردناک کند. آنها می توانند برانگیختگی یا اوج گرفتن در طول رابطه جنسی را برای شما سخت کنند.

جای زخم ناشی از جراحی یا پرتودرمانی در دهانه واژن یا سایر قسمت های ناحیه تناسلی شما نیز می تواند تجربه جنسی شما را تغییر دهد. عفونت هایی مانند تبخال تناسلی نیز ممکن است اختلالاتی در میل جنسی شما ایجاد کند.

سایر علل احتمالی عبارتند از عدم تعادل هورمونی یا تغییرات فیزیکی مربوط به:

- بارداری (ممکن است کمتر رابطه جنسی داشته باشید یا انجام آن را ناراحت کننده بدانید، به خصوص در سه ماهه سوم بارداری)
- زایمان (ممکن است اندام تناسلی شما حساسیت کمتری داشته باشد، ممکن است زایمان سختی داشته باشید)
- شیردهی (سطح پایین استروژن ممکن است منجر به خشکی واژن شود، حتی ممکن است برای رابطه جنسی انرژی نداشته باشید)
- یائسگی (خشکی واژن، کمبود میل جنسی)

مسائل روانی و عاطفی

خلق و خوی مناسب و ارتباط سالم و محترمانه با همسران نقش مهمی در صمیمیت جنسی دارد. اما ممکن است عواملی وجود داشته باشد که باعث شود شما احساس خودآگاهی، ترس یا بی علاقه‌گی کنید. دلایل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- افسردگی
- اضطراب
- فشار
- تجربه سوء استفاده جنسی در گذشته
- عزت نفس پایین

مصرف برخی داروها، مواد مخدر و الکل

نوشیدن می تواند رسیدن به ارگاسم را طولانی تر کند یا شدت آن را کاهش دهد. سیگار کشیدن و استفاده طولانی مدت از هروئین و سایر مواد مخدر غیرقانونی نیز می تواند منجر به مشکلات جنسی شود.

برخی از داروها می توانند رابطه جنسی را کمتر لذت بخش کنند، میل جنسی را کاهش دهند یا باعث ناراحتی واژن شوند.

داروهایی که با کاهش میل جنسی مرتبط هستند:

- داروهای فشار خون بالا
- داروهای ضد افسردگی
- داروهای ضد روان پریشی
- داروهای صرع
- داروهای خاص [سرطان](#)
- دارو برای عفونت ادراری
- استروئیدها

درمان ها و کمک های دیگر

اگر به طور ناگهانی در حین رابطه جنسی دچار درد یا علائم غیرعادی مانند سردرد شدید یا اگر فکر می کنید در معرض یک بیماری مقاربتی قرار گرفته اید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

برای انواع دیگر اختلالات جنسی، طیف وسیعی از درمان ها می تواند کمک کند. پزشک در مورد علائم شما می پرسد، سلامتی شما را بررسی می کند، غربالگری خون یا آزمایشات دیگر را تجویز می کند و سایر علل احتمالی را رد می کند.

مدیر مرکز مشاوره **حال خوب** **دکتر کبری درویش پور**

پاجویز رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره
Halekhoob5846@yahoo.com

مشاوره:
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

درمان:
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

روان سنجی:
(تست هوش، شخصیت و استعداد)

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸
☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

قزوین، خیابان شهید بابایی
مقابل دادگستری قزوین

درمان های پزشکی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- داروهای برای کاهش **میل جنسی** (میل به رابطه جنسی)
- تمرینات کگل برای تقویت عضلات لگن برای کمک به رسیدن به ارگاسم بهتر
- داروهای ضد التهابی که باید قبل از رابطه جنسی برای کاهش درد مصرف شوند

توصیه های دیگر برای بهبود تجربه صمیمی شما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ارتباط بازتر بین شما و شریک زندگیتان،
- وقت گذاشتن برای رابطه جنسی
- بهبود صمیمیت با شریک زندگی خود
- عادات سالم ، مانند به حداقل رساندن الکل ، ورزش کردن و خوردن یک رژیم غذایی سالم
- درمان یا مشاوره برای کمک به مدیریت استرس یا اضطراب، یا کار کردن با احساس ترس یا شرم در رابطه جنسی
- روان کننده واژن برای خشکی یا کاهش درد در حین رابطه جنسی
- تکنیک هایی برای کاهش حواس پرتی و حضور بیشتر در حین رابطه جنسی