

ضعف النشوة الجنسية: ما هو وكيفية معالجته؟

ضعف النشوة الجنسية هو حالة تحدث عندما يكون لدى شخص ما صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية. تحدث هذه الصعوبة حتى عندما يكونون متحمسين جنسياً وهناك تحفيز جنسي كافٍ. عندما تحدث هذه الحالة عند النساء ، يُعرف اختلال وظائف النشوة الجنسية للإناث. يمكن أن يعاني الرجال أيضاً من خلل في النشوة الجنسية ، لكن هذا أقل شيوعاً.



هزات الجماع هي مشاعر شديدة من الإفراج أثناء التحفيز الجنسي. يمكن أن تختلف في الكثافة والمدة ، والتردد. يمكن أن تحدث هزات الجماع مع القليل من التحفيز الجنسي ، ولكن في بعض الأحيان يكون التحفيز أكثر ضرورياً. العديد من النساء يجدن صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية مع شريك ، حتى بعد التحفيز الجنسي الوفير. تشير الدراسات إلى أن خلل النشوة الجنسية يؤثر 11 إلى 41 في المئة من النساء.

وكما هو معروف ضعف النشوة الجنسية anorgasmia أو اضطراب النشوة الجنسية للإناث.

ما الذي يسبب ضعف النشوة الجنسية؟



قد يكون من الصعب تحديد السبب الكامن وراء خلل النشوة الجنسية. قد تواجه النساء صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية بسبب العوامل الجسدية أو العاطفية أو النفسية. قد تشمل العوامل المساهمة:

- كبار السن
- الحالات الطبية ، مثل مرض السكري
- تاريخ من جراحات أمراض النساء ، مثل استئصال الرحم
- استخدام بعض الأدوية ، وخاصة مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) للاكتئاب
- المعتقدات الثقافية أو الدينية
- حياء

- الشعور بالذنب عند الاستمتاع بالنشاط الجنسي
- تاريخ الاعتداء الجنسي
- حالات الصحة العقلية ، مثل الاكتئاب أو القلق
- ضغط عصبي
- عدم إحترام الذات
- مشاكل العلاقة ، مثل النزاعات التي لم يتم حلها أو عدم الثقة

في بعض الأحيان ، يمكن أن تؤدي مجموعة من هذه العوامل إلى صعوبة تحقيق النشوة الجنسية. عدم القدرة على هزة الجماع يمكن أن يؤدي إلى الضيق ، مما قد يجعل من الصعب تحقيق هزة الجماع في المستقبل.



كيف يتم علاج ضعف النشوة الجنسية؟

علاج لضعف النشوة الجنسية يعتمد على سبب الحالة. قد تحتاج إلى:

- علاج أي حالات طبية الكامنة
- تبديل الأدوية المضادة للاكتئاب
- هل لديك العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أو العلاج الجنسي
- زيادة التحفيز البطر أثناء الاستمنا والاتصال الجنسي

الأزواج المشورة هو خيار آخر العلاج الشعبي. سوف يساعدك المستشار وشريكك في العمل من خلال أي خلافات أو تعارضات قد تواجهها. هذا يمكن أن يحل المشاكل التي تحدث في كل من العلاقة وفي غرفة النوم.

في بعض الحالات ، يمكن استخدام علاج هرمون الاستروجين . يمكن أن يساعد الاستروجين في زيادة الرغبة الجنسية أو كمية تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية لزيادة الحساسية. قد ينطوي علاج هرمون الاستروجين على تناول حبوب منع الحمل أو ارتداء البقعة أو وضع هلام على الأعضاء التناسلية. علاج التستوستيرون هو خيار آخر. ومع ذلك ، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لم توافق عليها لعلاج الخلل الوظيفي عند النساء. بعض المنتجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية (OTC) والمكملات الغذائية قد تساعد أيضًا النساء المصابات بخلل وظيفي في النشوة الجنسية. زيوت الإثارة ، مثل Zestra ، دافئة البطر وزيادة التحفيز. قد تكون هذه الزيوت مفيدة للاستخدام أثناء الاتصال الجنسي والاستمنا.



تأكد من التحدث مع طبيبك قبل استخدام أي من منتجات أو أدوية OTC. قد تسبب الحساسية أو تتداخل مع الأدوية الأخرى التي تتناولها.

ما هي التوقعات بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف النشوة الجنسية؟

إذا كنت تعاني من خلل في النشوة الجنسية ، فقد تجد أن العلاج مفيد للغاية. يركز جزء من العلاج الفردي أو الأزواج على كيفية نظرتك للجماع الجنسي. يمكن أن يساعدك اجتماع مع أخصائي علاج مع شريكك في معرفة المزيد عن الاحتياجات والرغبات الجنسية لأحدهما الآخر. سيعالج أيضًا أي مشكلات متعلقة بالعلاقات أو الضغوطات اليومية التي قد تسهم في عدم قدرتك على النشوة الجنسية. يمكن أن يساعدك حل هذه الأسباب الأساسية في الوصول إلى النشوة الجنسية في المستقبل.