

"CHECK UP שנתית למיניות"

ד"ר ירון בוקר

התפקוד המיני הינו חלק חשוב ביותר במערכת הזוגית. בנוסף זוהי מערכת חשובה אצל רוב הגברים והנשים בעולם כחלק מההנאה העצמית הקשורה גם לבטחון העצמי של כל אחד כלפי עצמו. בחלוף השנים, גם התפקוד המיני משתנה. לעיתים לטובה ולעיתים לרעה.

מתי הלכת בפעם האחרונה לבדיקה שנתית של המערכת המינית?
האם המערכת המינית שלך אכן מתפקדת כראוי?
האם ניתן לשנות או לשפר משהו שיעזור לך להנות יותר ולהרגיש בטחון עצמי רב יותר? בד"כ התשובה לשאלה האחרונה היא חיובית.

בכל עיתון, אתר אינטרנט ובעיקר על לוחות המודעות של מרכזים רפואיים, אנו נקראים לבצע בדיקות רפואיות שנתיות מסודרות.

ה"CHECK UP" השנתי קיים בהרבה נושאים בעולמנו. לפי החוק אנו נאלצים לבצע טסט שנתי לרכב. מדי פעם נערכות בדיקות לתקינות מערכות הגז, החשמל והמים וכדומה. המטרה של כל בדיקות הסקר היא לבצע טיפול מונע.

גם במערכות הבריאות הגדולות בעולם הנטיה היא לבצע רפואה מונעת בכדי לא להגיע למצבי חולי אותם קשה לרפא. לשם כך מבוצעות בדיקות שונות וניתנים חיסונים המונעים מחלות. הרפואה המונעת הצליחה להכחיד מחלות רבות שבעבר היו קטלניות ביותר.

הבדיקות הרפואיות הסדירות מתחילות כבר בלידה. בחדר התינוקות מבצעים בדיקה גופנית כללית ונותנים מספר חיסונים. בהמשך בתחנות לאם ולילד מבצעים מעקבי שקילה וגדילה וממשיכים לקבל חיסונים שונים. גם בבית הספר ישנם מפגשים עם האחות והרופא ובהמשך בלשכת הגיוס בדיקות הסקר הולכות וגדלות. אנו מבצעים בדיקות ראייה לפני קבלת רשיון נהיגה, בדיקות לפני אישורי ביטוחים שונים ועוד ועוד.

בד"כ היוזמה לכל אותו מעקב היא ע"י הרשויות המתאימות ואנו מגיעים, או לעיתים נאלצים להגיע ולשתף פעולה.

מעל גיל מסוים מומלץ לבצע בדיקות כלליות הכוללות בדיקות דם, שתן וצואה, מעקב לחץ דם ובדיקת רופא, ממוגרפיה, משטחי צואה הרחם, שלילת ממאירות בערמונית ועוד. חלק גדול מהאוכלוסיה אכן מגיע ומבצע בדיקות וכך ניתן לאבחן בעיות או מחלות שונות בתחילתן ולטפל בהן בצורה פשוטה ומהירה.

גם המערכת המינית שלנו אינה שונה מכלל מערכות הגוף, למעשה היא מסובכת יותר מכלל המערכות.

עלית הגיל גורמת לשנוי ברמות הורמונים שונים, גם התפקוד הפיזי משתנה ומדובר בשינויים, קלים אמנם, היכולים להופיע כבר בגילאי ה 30-40. המערכת המינית מסובכת יותר כיון שהיא משלבת תפקוד גופני ורגשי. בעיות שונות בחיי היומיום משפיעות באופן ישיר על חיי המין שלנו. מדובר בבעיות שכיחות כגון – הריון, לידה, פרידה, מחלה או פטירה של בן משפחה קרוב, פיטורין מהעבודה, לימודים ומבחנים, קושי בחינוך הילדים, שכנים טורדניים והרשימה ארוכה.

בדרך כלל אנו ממשיכים ומצליחים לתפקד אך אחת המערכות הנדחקת לתחתית רשימת העדיפויות שלנו היא המערכת המינית.

לכן - כדאי ליישם רעיון מקורי ופשוט. להגיע ליעוץ סקסולוגי פעם בשנה-שנתיים, לבד או עם בן/בת הזוג ולבצע רשימת מלאי ורשימת חוסרים בכל מה שקשור לתפקוד המיני - הפיזי והרגשי, האישי והזוגי.

לעיתים אנו זקוקים שאיש מקצוע יעזור לנו לשקף את מצבנו. בפגישה כזאת ניתן לעשות קצת סדר בבלגאן הקיים ולקבל טיפים, כיצד ניתן לארגן ולשפר את התפקוד המיני.

אחד התפקודים היחידים הניתנים לנו בחינם ושניתן להגיע בהם להנאה עילאית - הוא חיי המין.

אני מציע שכל אחת ואחד יפרגן לעצמו, ויתן לעצמו או לבן/בת זוגו מתנה ליום ההולדת ובאותו חודש יגיע ל- CHECK UP מיני שנתי.

בפגישה שנתיית אחת ניתן לבצע זאת ולצאת בכוחות מחוזקים ועם כלים חדשים להמשך התפקוד המיני.