

## גמלאינטימיות

### אינטימיות מינית ביציאה לגמלאות

#### ד"ר ירון בוקר

אנשים בגיל הזהב נוהגים לאמר שלו היו להם בצעירותם את נסיון החיים והכסף של הגיל המבוגר בתוספת כח הנועורים של הגיל הצעיר היו כובשים את פסגת העולם . אך חלומות לחוד ומציאות לחוד. אם תשאלו אנשים צעירים למה הם הכי מצפים, הרבה יענו: "אנו מחכים לצאת לפנסיה, להפסיק לעבוד ולהגשים את החלומות שלנו". האם גם בזמן היציאה לגמלאות עדיין חושבים כך!? האם עודף זמן הוא אכן כה חיובי או שמא לא!?

היציאה לגמלאות היא הכרח חוקי ולא תמיד רצוי. בימינו כשרמת הרפואה גבוהה והרבה גברים ונשים מגיעים לגיל הפרישה במצב נפשי וגופני מצוין, הם לא תמיד מעונינים להפסיק לעבוד, כי ידוע ש"העבודה היא בריאות".

הפסקת העבודה והשהייה בבית יכולה מצד אחד, להפוך לחופשה ארוכה ונעימה אך מצד שני, יכולה גם להפוך לעימות זוגי מתמשך על הטריטוריה הביתית.

#### מה משתנה ביציאה לגמלאות ?

עד לפרישה, לכל אחד מבני הזוג יש מרחב אוטונומי משלו, עבודה או עיסוקים נפרדים שבהם נבנית האישיות שלו ונוצרת הזהות האישית שלו. בזמן "השיבה ביתה", האינדיבידואל מאבד במידה מסוימת את יחודו והופך להיות חלק (לעיתים, חלק לא משמעותי) מהבית.

הפרישה יכולה לקרב בין בני הזוג כי יש הרבה יותר שעות משותפות, אותן ניתן לנצל להפריה הדדית, טיולים, בקורי ילדים ונכדים, קריאה, מנוחה ועוד ועוד. מצד שני יש הרבה יותר שעות משותפות, היכולות לגרום לחיכוכים וקונפליקטים מהם אין יותר לאן לברוח.

#### האם יש הבדלים בין הפנסיונרים השונים ?

יש להבדיל בין מצב שבו שני בני הזוג פורשים, למצב בו אחד מהם פורש לגמלאות והשני ממשיך לעבוד. אם פורשים ביחד, או בזמן סמוך, השינוי

הוא משותף ואפשר להתחלק בחוויות ולתכנן את העתיד ביחד. לעומת זאת, אם רק אחד פורש ומוצא את עצמו בבית לבד, ואילו בן או בת זוג עדיין עסוק בעבודה מחוץ לבית, נוצר חלל זמן ללא הגדרת תפקידים ברורה.

אם האשה היתה עקרת בית ובעלה יוצא לפנסיה, נוצר מצב לא פשוט כיון שהבעל "חוזר הביתה" ובעצם חודר למרחב הפרטיות האישי שלה. בדרך כלל האשה בונה לה סדר יום משלה ונוכחות אדם נוסף בבית, גם אם מדובר בבעלה האהוב, יכולה לערער את שווי המשקל בבית. מצב חדש זה דורש הסתגלות מחודשת ובעיקר גמישות, כיון שעולות שאלות חדשות - האם האשה מוכנה לתת לבעלה חלק מתפקידיה? האם הוא מוכן/רוצה לקחת בהם חלק? כמה יעשו לחוד וכמה ביחד?

בשנים האחרונות נוצרה עוד סיטואציה חדשה והיא היציאה המוקדמת לגמלאות. כיום, בעידן של קיצוצים ופרוק חברות, אנשים מקבלים הצעות לפנסיה מוקדמת או נאלצים לצאת לפנסיה מוקדמת, ואז כל מה שתואר יכול להיות חמור פי כמה.

### **שנינו ביחד וכל אחד לחוד**

כדי למנוע חיכוכים חשוב להגדיר מחדש את חלוקת הזמן המשותף, את תחומי הענין של כל אחד ואחת ואת האחריות החדשה על התחומים השונים בבית. יש לזכור שהציפיות יכולות להיות מאד שונות. חשוב לראות כיצד רואה זאת כל אחד מבני הזוג. יש המצפים שהכל יעשה ביחד ויש המעדיפים שכל אחד יבצע את משימותיו לחוד. צריך להבין שלא כל דבר צריך להעשות ביחד. כל אחד יכול לשמור על הטריטוריה שלו לצד הפעילות המשותפת.

### **מה קורה בתחום האינטימי בעת הפרישה?**

גיל הפרישה הוא בד"כ הגיל בו יכולה להתחיל ירידה בתפקוד המיני הקשורה לגיל. אצל הגבר יתכנו הפרעות קלות בזקפה או חולשה ועייפות כללית ואילו אצל האשה ירידה בחשק המיני ויובש נרתיקי. שינויים אלו הם סבירים לגיל, אך יכולים להחמיר כאשר מדובר בתוספת הקושי הנפשי של היציאה לגמלאות. הזמן החופשי יכול לגרום לתסכול וחוסר המעש יכול לגרום לדכאון ועקב כך לירידה נוספת בתפקוד המיני.

## **מהו ההבדל בשינוי המיני בין הגבר לאשה ?**

רוב הנשים מגיעות לגיל המעבר (המנופאוז) בסביבות גיל 48-52 ולכן בזמן הפרישה לגמלאות הן כבר עברו את השינויים הקשים של תקופת המעבר ונמצאות במצב יציב מבחינה הורמונלית.

כיום מקובל שגם אצל הגברים ישנו גיל מעבר (הנקרא אנדרופאוז). אין גיל כרונולוגי ברור לשינויים ההורמונאליים אצל הגבר, אך השינויים מופיעים בד"כ סביב גילאי היציאה לפנסיה. חלק מהסימנים הם כלליים כגון - חוסר שקט, עייפות, ירידה בהרגשה הכללית, חוסר מוטיבציה, הפרעה בזכרון לטווח קצר, דכאון וירידה בהערכה העצמית. שינויים אלו יכולים למסך את השינויים הנפשיים הקשורים ביציאה לפנסיה ולהפך, ויש להיות מודעים לכך.

## **כיצד מונעים ירידה במיניות ?**

ראשית, יש לקיים תקשורת זוגית שיש בה פתיחות, עזרה הדדית והבנה זה לזה. חשוב לתקשר עם בן הזוג ולשתפו בכל החששות כולל החששות לגבי המיניות. בשלב זה של החיים רצוי מאד לקיים חיי זוגיות ואם אתם פרודים/ות או אלמנים/ות זה הזמן לנסות ולמצוא זוגיות חדשה. רצוי לוותר על השלימות האידיאלית ולהתמקד במשימות הגיוניות. האביר על הסוס הלבן כבר לא יופיע, מקסימום יהיה זה אביר עם שיער לבן. זכרו שילדים ונכדים אינם תחליף לזוגיות.

הבריאות הגופנית והנפשית חשובים גם לתפקוד המיני ולכן רצוי לשמור על הרגלי חיים בריאים – דיאטה מתאימה ופעילות גופנית. שני אלה יעזרו מאד בשיפור התפקוד המיני.

**המחקרים מדגישים שהמנבא למיניות טובה בגיל המבוגר הוא טיב התקשורת בין בני הזוג כיום ואופי המיניות שלהם בעבר.**  
חשוב לדון בין בני הזוג ולראות מה ניתן לשנות או לשפר. יש לזכור ששום דבר אינו מובן מאליו בהקשר לזוגיות המינית ולכן חשוב להבהיר אחד לשני את הצרכים המיניים המשתנים.

## **האם המין נועד רק לצעירים בריאים ויפים ?**

בהחלט לא. יחסי המין חשובים ומהנים בכל גיל, אך יש לדאוג לשמר אותם. זכרו שיחסי מין אינם דורשים כושר גופני רב וניתנים לבצוע גם בעת מחלה או נכות. בכל מצב ניתן למצוא את אופי המין הרצוי והמתאים. מין אינו כולל בהכרח אקט של חדירה. גם מגע אינטימי של ליטוף או מסאז' יכולים לגרום להנאה מינית ולהרגשת קרבה מינית בין בני הזוג.

### **מה תעשו לשימור האינטימיות המינית בגיל הפרישה ?**

מילת המפתח היא גמישות לשינויים. כאמור, הצרכים, גם המיניים, יכולים להשתנות ויש להעריך לכך, למשל, על ידי שנוי שעת יחסי המין לשעה בה האנרגיה הגופנית במיטבה. ניתן להתמקד במגע האינטימי בכל הגוף ולא להתרכז רק באקט החדירה וכמובן להעזר בטיפולים על פי הצורך – כדורים, משחות ותרגילים שונים. אין להתבייש, אלא לפנות לרופא ליעוץ בקשר לשיפור התפקוד המיני. רופא המשפחה יעזור לכם בעצה או תרופה ובמידת הצורך יפנה אתכם למטפל ספציפי על פי סוג הבעיה.

**היציאה לגמלאות יכולה להיות מאורע מכונן חיובי ביותר בחייכם.  
התכוננו לשנוי, ונסו להנות מכל רגע בחיים החדשים !**