

טיפול מיני בגיל הזהב

ד"ר ירון בוקר

עולמנו הולך ומזדקן וישראל ידועה כאחת הארצות בהן תוחלת החיים גבוהה יחסית. הקשישים לא נעשים צעירים יותר, אך עם התקדמות הרפואה הם נעשים בריאים יותר מבעבר וחלק מצרכיהם קשור גם לחיי המין שכמובן משתנים עם עליית הגיל.

בטיפול המיני בזוג המזדקן יש שוני רב לעומת הטיפול בגיל הצעיר וגיל הביניים. הטיפול כולל הדרכה לשנוי אופי הפעילות המינית מ- INTERCOURSE (יחסי מין עם חדירה) ל- OUTERCOURSE (מגע מיני ללא חדירה) וכן שמוש בתרופות שונות היחודיות לגיל. אחד מעקרונות הטיפול המיני הוא דגש על הטיפול בשני בני הזוג. בגיל הזהב זוהי חובה, כיון שישנה השפעה הדדית מכרעת בתפקוד או אי התפקוד המיני בין שני בני הזוג.

בשנים האחרונות מתפתח תחום חדש ברפואה - האנדרופאזה. בדומה למנופאזה (גיל המעבר) בנשים ניתן למצוא גברים עם תופעות דכאון, איריטביליות, הפרעות בשינה ובקוגניציה וכן הפרעות בתפקוד המיני. שינויים אלו מיוחסים לעיתים ל- LATE ONSET HYPOGONADISM שהוא סינדרום המאופיין בירידה באנדרוגנים ו/או שינויים ברצפטורים לאנדרוגנים ומסביר לפחות חלק מהשינויים הנצפים בגיל זה. תופעות גיל המעבר בנשים מוכרות לנו הרבה יותר. חלק מהשינויים במיניות בגיל המבוגר הם פיזיולוגיים אך יש גם לזכור שהשינויים במיניות קשורים קשר עמוק באיכות חיי המין בגיל הצעיר יותר.

כאשר יש צורך במציאת בן/בת זוג חדשים כתוצאה מפטירת בן הזוג הקודם שינויים אלה מתעצמים. בגילאים אלו ישנו גם קושי ביצירת קשר חדש וקיימת גם בעיה של חוסר איזון בין מספר הגברים והנשים. קיימות גם בעיות אוביקטיביות - לפעמים הקשיש גר עם אחד מילדיו ואז יש חוסר פרטיות. גם ברוב בתי האבות לא ניתן בקלות למצוא פינה אינטימית לקשר מיני.

מחלות שונות יכולות אף הן להשפיע על חיי המין.

מחלות לב - המאמץ שביחסי מין הוא כמו מאמץ של עלית שתי קומות ברגל ולכן גם חולי לב המסוגלים לעלות שתי קומות יכולים לקיים יחסי מין. למרות זאת מומלץ לקיים פעילות מינית לאחר מנוחה ולא לאחר ארוחה כבידה וכמובן לא לקיים יחסי מין בזמן מתח וכעס, כל זאת כדי לא להעמיס על הלב יותר מדי.

ארטריטיס - כאבי פרקים יכולים להפריע פיזית לאקט המיני ולכן מומלץ ליטול תרופות נגד כאבים לפני פעילות מינית ולנסות למצוא תנחות לא מאמצות.

ארוע מוחי - במצב זה ישנו שיתוק מלא או חלקי בד"כ של חצי גוף. גם לאחר ההחלמה הגופנית (החלקית או המליאה) ישנה ירידה בחשק המיני עקב הדכאון. חשוב לעודד תחושות נעימות בגוף הקיימות גם כשיש שיתוק חלקי וכמובן שצריכים שיש להיות פתוחים לשנויים בהרגלי המין.

גידול סרטני - השינויים המיניים קשורים גם להפרעות הגופניות של הגידול וגם לפגיעה בדמוי הגוף. בנוסף ישנן תופעות לוואי של הקרנות וכמוטרפיה. וגם במצבי גידול סרטני יש חשיבות למגע גופני (לאו דוקא מיני) תומך.

יש מחלות המשפיעות מינית יותר בגברים -

סוכרת - היא אחת הסיבת העיקריות לירידה בזקפה. בעיות זקפה שכיחות פי 3 בסוכרתיים ולחומרת הבעיה יש קשר ישיר לעליה בגיל ולמשך המחלה.

כריתת הערמונית (פרוסטטה) - אין השפעה על החשק המיני או הזקפה אך תתכן אורגזמה ללא פליטת זרע או עם כמות זרע מינימלית.

מחלות ומצבים אחרים משפיעים מינית בנשים -

גיל המעבר - עקב ירידה בטסטוסטרון ובאסטרוגן ועקב השפעות חברתיות.

סוכרת - בנשים יש לה השפעה בכיוון ירידה בעוררות ובתשוקה המינית.

כריתת רחם ושחלות - כאשר ניתוח כזה מבוצע לפני גיל המעבר יכולות להופיע תופעות גיל המעבר כפי שצוין קודם לכן. כמו כן יש לניתוח השפעות פסיכולוגיות הנובעות מהסתכלות הנשים על תפקיד הרחם כחלק מהנשיות. לניתוח עצמו אין כל השפעה על המיניות כי תפקידו של הרחם הוא רק בהבאת ילדים לעולם. חשוב להדגיש זאת לנשים לפני ניתוח כזה.

תרופות - בעיקר אלו הניתנות כטיפול ביל"ד או במחלות פסיכיאטריות וכן תכשירי הרגעה שונים יכולים להשפיע על הזקפה או על החשק המיני. גם לעישון ואלכוהול בכמויות גדולות יש השפעה שלילית על התפקוד המיני.

מחקרים מראים שבניגוד לבעיות מיניות בגיל הצעיר, בגיל המבוגר, ישנה השפעה הדדית משמעותית בין בני זוג כאשר אחד מהם סובל מבעיה בתפקוד המיני. התופעה בולטת בעיקר אצל בנות זוג לגברים עם בעיות בזקפה. מתברר שהמיניות בבנות הזוג נפגעת. ניתן לראות ירידה בחשק המיני, בעוררות ובכמות ואיכות האורגזמה. תופעות אלו נעלמות בד"כ כאשר הבעיה של בן הזוג באה על פתרונה. מצב זה מחייב אותנו לטפל תמיד בשני בני הזוג במקביל. לא ניתן לנסות לגרום להעלאת החשק המיני ושפור הזקפה בגבר כאשר לאשתו יש יובש נרתיקי וחוסר חשק מיני מוחלט ולהפך. לכן יש לתפור לכל גבר או אשה את הטיפול המתאים לצרכיו האישיים תוך התחשבות בצרכי בן או בת הזוג.

בניגוד לאוכלוסיה הצעירה, בגיל הזהב יש מגוון תרופות גדול יחסית, הן לגבר והן לאשה, היכולים לעזור בשפור התפקוד המיני.

הכלל הבסיסי הוא שאין גבול ואין הגבלת גיל למין ולאהבה.