

# אהבה בגיל הזהב

## ד"ר ירון בוקר

כדור הארץ הוא אולי כוכב קטן ומהווה פסיק קטן ביקום אך השינויים החלים בו רבים ומהירים. התקדמות הטכנולוגיה בשטחים רבים ובהם הרפואה, הביאה למצב בו אוכלוסיית כדור הארץ הולכת ומזדקנת בעקבות העליה בתוחלת החיים. ישראל היא אחת המדינות בהן תוחלת חיים גבוהה יחסית לארצות העולם.

בעולמנו המודרני הכל נשלט באמצעות כלי התקשורת ובהתרשמות ממה שרואים נוצר הרושם שהעולם לא רק שייך לצעירים אלא שרוב תושבי כדור הארץ הם צעירים, יפים ובריאים.

העובדות מראות אחרת. אוכלוסיית הקשישים גדלה בקצב מהיר. האנשים אולי לא צעירים אך עם התקדמות הרפואה רובם בריאים באופן יחסי ומתפקדים בחיי היומיום. חלק מהצרכים שלהם קשור גם לחיי המין שכמובן משתנים ככל שהגיל עולה.

ישנם מספר מיתוסים אותם עלינו לשבור בעידן המודרני של היום.

למשל שמין נועד רק לצעירים, יפים ובריאים ושאהבה היא תחושה ששייכת רק לצעירים. לעיתים נוצר רושם שקשישים המתעניינים במין הם סוטים וקשישות המתעניינות במין הן לא מוסריות. גם בקרב הקשישים יש מיתוסים אותם יש לשבור, למשל שמין מחייב מאמץ וכושר גופני, שמחלה או נכות מונעות פעילות מינית ושהמנעות מיחסי מין במשך שנים - מונעת חזרה לפעילות מינית.

ארגון הבריאות העולמי (WHO) מגדיר את המילה "מיניות" - "המיניות

היא האנרגיה הדוחפת אותנו למצוא, אהבה, קשר, חום ואינטימיות. היא מתבטאת בדרך שבה אנו חשים, נעים, נוגעים והדרך שבה נוגעים בנו. להיות מיני זה בעצם להיות חושני. המיניות משפיעה על המחשבות שלנו, על רגשותינו, על הפעולות שלנו ועל יחסינו הבין-אישיים וכתוצאה מכך היא משפיעה על הבריאות הגופנית והנפשית של כל אדם".

לכן - מגע בעור, חיבוק וליטוף היא צורך גופני נקיים בכל גיל מהלידה ועד המוות ואינו קשור בהכרח לאקט המיני.

ישנם שינויים נורמליים המופיעים בהקשר למיניות בגיל הזהב ואותם

נסקור בכתבה זו.

ניתן לחלק את שלבי הפעילות המינית לשלושה חלקים.  
**שלב התשוקה** - בו פועלים חמשת החושים ובו אנו מתחילים לחשוב, לדמיין ולרצות להגיע לפעילות מינית.  
**שלב הריגוש** - בו מתחיל הגוף להגיב לתשוקה ע"י העלאת דופק הלב, הרגשת התרגשות בהרבה חלקי גוף והזרמת דם לכיון אברי המין (בגבר תתחיל זקפה ובאשה גודש ורטיבות בנרתיק).  
**שלב האורגזמה** - בו מגיעים לשיא תחושת ההנאה ובגבר בד"כ מלווה בפליטת הזרע.

בכל אחד מהשלבים ישנם שינויים בגיל המבוגר גם בגבר וגם באשה.  
**שלב התשוקה** - תתכן ירידה ברמת הטסטוסטרון האחראי על החשק המיני בגבר ובאשה וכתוצאה מכך ירידה בתשוקה. יש גם השפעה פסיכולוגית של ארועי חיים כגון מצב כלכלי רעוע או פטירת בן או בת הזוג שכמובן ישפיעו על החשק המיני, לפחות באופן זמני.  
השפעות גיל המעבר יכולות גם הן לפגוע בירידה בתשוקה באשה, עם או בלי קשר לשינויים ההורמונליים המופיעים בגיל זה.  
**שלב הריגוש** - באשה יתכן יובש נרתיקי הנובע מירידת ההורמון אסטרוגן היורד בגיל המעבר ובגבר ישנה האטה כללית בשלב הריגוש ולכן נחוץ גרוי ידני חזק יותר כדי להגיע לזקפה טובה. חשוב מאד לשתף את בת הזוג בשינויים אלו גם כדי להעזר בה וגם כדי שלא תחשוב שההאטה בזקפה נובעת מכך שהגבר אינו רוצה בה.  
**שלב האורגזמה** - בגבר שלב זה יכול להפוך למהיר יותר או איטי יותר ובד"כ כמות הזרע הנפלט קטנה יותר. באשה היכולת להגיע לאורגזמה לא נפגעת עם השנים אך תתכן ירידה בעוצמתה.  
ישנן השפעות כלליות על הצורך והשינוי במיניות. חלקן נובע כמובן מאיכות חיי המין בעבר. חלקן נובע מהצורך במציאת בן/בת זוג חדשים כתוצאה מפטירת בן הזוג הקודם.  
בגילאים אלו ישנו קושי ביצירת קשר חדש וקיימת גם בעיה של חוסר איזון בין מספר הגברים והנשים. מעל גיל 75 יש גבר אחד על כל 4 נשים.  
לעיתים יש גם התנגדות של הילדים לקשר חדש כיון שהם מרגישים שישנו כאן אלמנט של בגידה בהורה שנפטר.  
קיימות גם בעיות אוביקטיביות - לפעמים הקשיש גר עם אחד מילדיו ואז יש חוסר פרטיות וחוסר אפשרות להביא הביתה את בן או בת הזוג החדשים (בדומה לבעיות של בני הנוער). גם ברוב בתי האבות לא ניתן בקלות למצוא פינה אינטימית לקשר מיני.

מוכרת גם "תסמונת האלמן". גברים שהתאלמנו מנשותיהם, לאחר חיי נישואין טובים ומאושרים, עלולים לסבול מקשיים בתפקוד המיני כאשר יחלו בפרק ב' בחייהם עם בת זוג או ידידה חדשה.

האלמן המזדקן צריך מצד אחד להוכיח שהוא גבר במלוא אוננו, אך בד בבד הוא חש במתח מיני, כיוון שזו מערכת שטרם התנסה בה והוא מרגיש במבחן מול בת הזוג החדשה. התוצאה יכולה להיות פגיעה בתגובה המינית (חוסר זקפה או ירידה מהירה בזקפה) וכתוצאה מכך כניסה למעגל של אי תפקוד מיני.

הפתרון לבעיה הוא, לדחות את יחסי המין לשלב מאוחר יותר, לאחר שנוצרה מערכת אינטימית טובה וקרובה יותר וכן שיתוף של בת הזוג במתח והחרדה, שגם היא כנראה נמצאת בה.

בשלב ראשון רצויה אינטימיות גופנית ללא יחסי מין מלאים ורק כששני בני הזוג בשלים לכך, אפשר להגיע ליחסי מין מלאים. לעיתים יש צורך ביעוץ מיני מקצועי ובהכוונה ליחסי המין החדשים ואין כל בושה לפנות לסקסולוג לעזרה במצבים אלו.

הבעיות המיניות מוגדרות ע"י בני הזוג ונבעות מצרכים אישיים שונים, חוסר התאמה בין בני הזוג, השפעת תרופות או מחלות והשפעת חרדות שונות הקשורות לשינויים במעגל החיים. כל אלו מוגברים בהופעת בן/בת זוג חדשים באופק.

יש מגוון של טיפולים לבעיות השונות וחשוב לפנות לעזרה. ניתן לפנות לרופא המשפחה או למרפאות מיוחדות לטיפול ועזרה בתפקוד המיני. רצוי מאד לפנות ליעוץ מיד כאשר הבעיה צצה כי אז קל יותר לפתור אותה.

**יש לזכור שלמרות שישנם שינויים טבעיים וכן מחלות היכולים להשפיע לרעה על המיניות בגיל הזהב, אם שני בני הזוג רוצים מיניות טובה, אין גבול ואין הגבלת גיל למין ולאהבה.**