

"הזדקנות מינית באשה" האם ישנה חיה כזאת???

ד"ר ירון בוקר

התבגרות מערכת הפריין באשה מתחילה בעצם בלידה ופוסקת בכניסה לגיל המעבר בניגוד למערכות אחרות בגוף הממשיכות להתפתח גם לאחר גיל המעבר. ההתפתחות המינית באשה מתחילה מאוחר יותר וקשורה למערכת מסועפת יותר הכוללת בנוסף לשינויים הפיזיולוגיים וההורמונליים גם השפעות פסיכוסוציאליות.

מהם המרכיבים המשפיעים באופן שלילי על המיניות?

המרכיב הסביבתי - חשוב מאד בהתפתחות המינית וכמובן שכאשר ישנם גורמים שליליים כגון טראומה מינית או סביבה לא אוהדת לעיסוק במין גם ההתפתחות יכולה לאחר או להפגע.

המרכיב התרבותי - דתי משפיע על אופי המיניות ולכן יש לו השפעה על אופי השינויים המיניים.

גיל האשה - מחקרים עדכניים מראים שלגיל האשה יש השפעה. ככל שגיל האשה עולה כך יגברו הסיכויים לבעיות בתפקוד המיני.

מנופאוזת - הינה גורם סכון רציני לירידה בתפקוד המיני. נראה שיש גם קשר בין חומרת תופעות גיל המעבר לחומרת הירידה במיניות. הדבר בולט במיוחד בנשים הנכנסות לגיל המעבר עקב כריתת שחלות ואינן מקבלות טיפול הורמונלי תחליפי.

מהם המרכיבים המשפיעים לטובה על המיניות?

נישואין, תעסוקה מקצועית, הכנסה כלכלית טובה, השכלה גבוהה, חיי מין תקינים בעבר ונגישות לטיפול רפואי טוב נמצאו כחשובים לשימור המיניות.

גורם אחרון אך משמעותי ביותר הינו - הבריאות הכללית והמינית של בן הזוג היכולה להשפיע לטובה או לרעה בהתאם למצבו.

מתי מתחילה "ההזדקנות המינית"?

יש הבדלים בין הנשים בין ההזדקנות הכרונולוגית להזדקנות הגופנית, כולל המינית. לעיתים קרובות ההזדקנות הגופנית קוראת לפני ההזדקנות הכרונולוגית. גם כאן משפיעים אותם גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וסביבתיים ובעידן הרפואה המתקדמת הפער הזה הולך וקטן.

מהם הסימנים היכולים לנבא "הזדקנות מינית" מוקדמת?

כיום מקובלים 4 סימנים שעל פיהם נוכל לנסות לנבא את המיניות בגיל המבוגר.

גיל המנופאוזת -

כאמור תחילת גיל מעבר מוקדם מהרגיל, בין באופן טבעי ובין עקב נתוחים או טפולים רפואיים שונים, הינו גורם היכול להרע את התפקוד המיני. בחלקה קשורה ההשפעה

להופעת מחלות שונות בגילאים אלה, כגון מחלות לב, אלדצהיימר, אוסטאופורוזיס ועוד.

חומרת גלי החום –

התופעות של גלי חום, עצבנות, הפרעות בשינה, יובש בנרתיק ועוד מוכרות לנשים במנופאזה. כנראה שלחומרת גלי החום יש קורלציה הפוכה עם התפקוד המיני. ישנו קשר בין גלי החום לשנויים במערכת העצבים המרכזית המביאים גם לשנויים הורמונליים לא רצויים בעלי השפעה שלילית על התפקוד המיני. כנראה שטפול הורמונלי בשלבים מוקדמים של גיל המעבר יכול לדחות את הופעת השנויים המיניים, אם כי יש לזכור שלטיפול ההורמונלי יש גם השפעות שליליות ולכן יש לשקול כל מקרה לגופו.

עלית ה-pH בנרתיק –

ה-PH הוא מדד המראה את החומציות או הבסיסיות של הסביבה. בנרתיק הוא קשור בין היתר להשפעה הורמונלית. בגיל צעיר ה-pH בנרתיק הוא סביב 3.5-4.5 (חומצי) ואילו בגיל המעבר הוא עולה לערכים סביב 7.0-7.39 (בסיסי) הגורמים לאטרופיה ברירת הנרתיק, המשפיעה גם בכיוון אי נוחות ודלקות במערכת השתן.

התנוונות אברי המין החיצוניים –

הזדקנות הוולבה (הפות) הינו גורם נוסף היכול לנבא ירידה במיניות. השנויים הגופניים בפות קשורים בין היתר להפרשה ההורמונלית היורדת עם עלית הגיל. יתכן שלעיתים נוצרים נוגדנים עצמיים הפוגעים בחיות הפות והתדלדלות השפתיים והדגדגן. במקרים אלה ישנה אפשרות לטיפול מקומי במשחות שונות.

האם הכל כה "שחור" או שבאמת מדובר ב"גיל הזהב" ?

בסקירה הזכרו גורמים חיוביים ושלייליים המשפיעים על מיניות האשה המבוגרת. אחד הגורמים המשמעותיים הוא אופי הזוגיות והמיניות של בני הזוג בעבר ובהווה וכן מצבו הגופני-רפואי וצרכיו המיניים של בן הזוג, כך שהטיפול המיני המונע מתחיל בגיל צעיר. אין ספק שזוג צעיר עם מיניות טובה יוכל לשמר אותה טוב יותר גם בגיל המבוגר. בנוסף – ישנם כיום מבחר טיפולים רפואיים הכוללים כדורים על בסיס הורמונלי, סינטטי או טבעי ומשחות מקומיות היכולים לשפר את המצב וכן טיפולים פסיכולוגיים והדרכה מינית הכוללים תרגילים שונים המבוצעים בין בני הזוג וכן שנוי של אופי יחסי המין המותאמים לגיל ומשפרים את התפקוד המיני באופן כזה שבהחלט מאפשר להנות מחיי מין גם בגיל הזהב.

הסקירה מבוססת על מאמר של ד"ר אלסנדרה גרציוטין