

מיניות בקשישים – האם יש חיה כזאת?

ד"ר ירון בוקר

בימי הולדת נהוג לברך עד 120 שנה!

לפני שניים-שלושה עשורים, בני 70 נחשבו לקשישים ומעטים ביותר מהקשישים הצליחו להגיע לגיל 80.

בימינו בני ה-70 בחלקם הגדול עדיין עובדים ושומרים על הקריירה, בני 80 מתחילים לנוח בפנסיה ולא נדיר למצוא גברים המתקרבים לגיל 90, כך שהברכה ההיסטורית עד 120 שנה, מתחילה אולי להיות רלוונטית.

ממחקרים רבים בעשור האחרון מסתבר שגברים ונשים המקיימים חיי מין סדירים, הינם בריאים יותר בגופם ובנפשם. נכון שקשה להוכיח מהי הביצה ומה התרנגולת, האם הבריאות מאפשרת יחסי מין או שחיי המין עוזרים בשימור הבריאות, אך אין ספק שיש אמת בעובדה שיחסי מין עוזרים לשפור המצב הבריאותי והנפשי בקרב קשישים, כמו בקרב צעירים.

חלק מהקשישים עדיין בריאים יחסית וחלקם הלא מבוטל, לפחות בקרב הגברים, כנראה עדיין מעוניין ביחסי מין. האמנם כן?

מחקר גדול בדק זאת בקרב גברים בגילאי 75-95 באוסטרליה.

המחקר שפורסם בעיתון Annals of Internal Medicine, נערך במימון

המועצה לבריאות לאומית ומחקר רפואי של אוסטרליה ובדק 3274 גברים קשישים. כחצי מהם דווחו שפעילות מינית חשובה להם ושליש דווחו שהם פעילים מינית.

הנתונים שנמצאו כקשורים לירידה בפעילות מינית בקשישים הם – סוכרת, דכאון ושימוש בתרופות נוגדות דכאון וחוסמי בטא.

פעילות יתר מינית בקשישים נמצאה ככל שרמת הטסטוסטרון בדמם ("ההורמון הגברי") היתה גבוהה יותר.

הנתונים נבדקו על פי שאלונים רפואיים, בדיקות הורמונים ושאלונים לגבי מיניות, שבוצעו בין השנים 1996-2009.

31 אחוז מהקשישים דיווחו לפחות על אירוע אחד של פעילות מינית במהלך השנה שחלפה. מתוכם 56 אחוז היו מרוצים מתדירות הפעילות המינית, ואילו 43 אחוז קיימו פחות יחסי מין מכפי שהיו רוצים.

כ-50 אחוז חשבו שמין חשוב להם, לפחות במידה מסוימת.

העדר עניין של בת הזוג ומגבלות פיזיות שלה כגון אוסטיאופורוזיס היו קשורים בירידה בתדירות יחסי המין וכן סרטן הערמונית, סוכרת ושימוש בנוגדי דיכאון ושימוש בחסמי ביתא אצל הגבר. גם גיל הגבר משפיע, ככל שהגיל היה גבוה יותר, תדירות יחסי המין ירדה.

הגורמים המעלים תדירות יחסי מין הם – מגורים עם בת זוג ורמות גבוהות יותר של טסטוסטרון.

לסיכום – מחצית מהגברים בגילאי 75-95 חשבו שפעילות מינית בגילם היא חשובה ושליש דווח שהם אכן גם מקיימים יחסי מין.

חשוב ביותר לזכור עובדות אלו.

חשוב שאנשי המקצוע הנחשפים לקשישים כגון רופאי משפחה ואחיות בקופות חולים ובתי אבות יזכרו זאת ויקבלו בהבנה את הצרכים המיניים של הקשישים וינסו לעזור להם גם בתחום זה.

חשוב גם שבני המשפחה יזכרו זאת ויאפשרו לקשישים חיי מין כרצונם. בעיקר חשוב לזכור זאת במשפחות בהן הקשישים גרים עם הילדים שלהם. כפי שבני נוער זקוקים לפרטיות גם הקשישים זקוקים לתנאים של פרטיות כדי שיוכלו לקיים חיים על פי רצונם וצרכיהם.