

ירידה בחשק המיני בגברים

ד"ר ירון בוקר

חוסר חשק מיני בנשים היא בעיה מוכרת ושכיחה. מה קורה בקרב הגברים?

הבעיה נחשבת נדירה יותר בגברים, כי באופן עקרוני גם בגברים עם בעיות בתפקוד המיני כגון בעיות זקפה, יש בדרך כלל חשק מיני. אם זאת, בשנים האחרונות יש יותר ויותר פניות לסקסולוגים בנושא של ירידה בחשק המיני בגברים. הבעיה שכיחה יותר ככל שגיל הגבר עולה, אך גם בגברים צעירים ניתן למצוא בעיות בחשק המיני.

מהי שכיחות הבעיה?

השכיחות כאמור נמוכה. אין מידע אמיתי לגבי שכיחות הבעיה, כי הרבה גברים עם בעיות חשק, אינם מגיעים למטפלים השונים ואינם מתלוננים על הבעיה.

ההערכה היא שמדובר ביחס 1:15 בין בעיות החשק לבעיות הזקפה.

מהן הסיבות לבעיות חשק בגברים?

הסיבות הינן גופניות או פסיכולוגיות.

סיבות גופניות-

שימוש באלכוהול וסמים
השמנת יתר קיצונית
היפרפרולקטינימיה- עליה בהורמון הפרולקטין (הורמון החלב)
ירידה ברמת טסטוסטרון ("ההורמון הגברי")
תרופות כגון טפול לבעיות בערמונית
מחלות סיסטמיות קשות כגון סוכרת

סיבות פסיכולוגיות-

דיכאון מכל סיבה שהיא
מתח וחרדה מכל סיבה שהיא
הומוסקסואליות לטנטית
בעיות הקשורות בילדות
בעיות בזוגיות
ירידת חשק משנית לבעיות מיניות אחרות כגון ירידה בזקפה

מה ניתן לעשות כאשר החשק יורד?

בשלב ראשון כדאי לפנות לרופא המשפחה ולשלול בעיות רפואיות כלליות. בחלק גדול מהמקרים עצם הפניה והברור הראשוני מורידים את המתח ויכולים לעזור בפתרון הבעיה. במידה והבעיה לא נפתרה רצוי לפנות למטפל מיני מוסמך. חשוב להדגיש שברוב המוחלט של הבעיות שהופיעו ברשימת הסיבות

לבעיה, ניתן לטפל בהצלחה. בבעיות הקשורות בילדות או בזוגיות, הטיפול בדרך כלל קשה וממושך יותר.

האם יש טיפול למניעת הופעת בעיות בחשק המיני?

אין טיפול מונע ספציפי מוכח, אך אין ספק שמעבר לחיים בריאים יכול לעזור בהגברת החשק. כגון -
ספורט על בסיס קבוע - 3-5 פעמים בשבוע
אכילה נכונה
הפסקת עישון ואלכוהול
שינה מספקת - מומלץ 8 שעות ליממה
הורדת מתח על ידי טכניקות הרפיה כגון יוגה ומדיטציה

האם יש תרופות להגברת החשק המיני?

הטיפול התרופתי האפשרי הוא בבעיות ההורמונאליות. במידה ויש רמת פרולקטין גבוהה או רמת טסטוסטרון נמוכה, ניתן לתת טיפול תרופתי מתאים. לצערנו, אין עדיין תרופות הפועלות ישירות בהגברת החשק המיני.