

## **מנופאזזה ומיניות**

### **ד"ר ירון בוקר**

בתקופת המנופאזזה (גיל המעבר) חלים אצל רוב הנשים, אם כי לא בכולן, שינויים גופניים ונפשיים רבים הכוללים בדרך כלל גם שינויים במיניות.

יש נשים הנהנות יותר מהמין, בעיקר עקב חוסר הצורך לדאוג שלא יהיה הריון ואילו אחרות חשות פחות בצורך ליחסי מין ונהנות פחות מאשר בשנות הפריור.

### **מהי הסיבה לשינוי במיניות במנופאזזה?**

הסיבות לשינויים הן רבות וכוללות –

- # ירידה ברמת ההורמונים היכולה לגרום ליובש נרתיקי או לרקמת נרתיק יותר עדינה ורגישה הגורמת לאי נוחות בחדירה.
- # הירידה בהורמונים יכולה לגרום גם לירידה בחשק המיני.
- # הופעת גלי חום המפריעים בשינה וגורמים לעייפות במשך היום ולכן לעיתים אין כח ליחסי מין.
- # שינויים רגשיים יכולים לגרום למתח נפשי ולכן חוסר בצורך במיניות.

**חשוב להבין שחוסר החשק במנופאזזה אינו מחלה או בעיה רפואית, אך אין ספק שהוא יכול להפריע בשימור הזוגיות.**

### **איזה שינויים בסגנון החיים ישפרו את המצב?**

- מספר צעדים קטנים יכולים לעזור בשנוי לטובה בתפקוד המיני
- # רצוי לטפל בכל הבעיות הרפואיות הצצות בתקופה זו. למצב הגופני הכללי יש השפעה על הבריאות המינית. למשל – צריך כלי דם בריאים כדי שתהיה זרימת דם טובה לנרתיק.
- # רצוי לבצע פעילות גופנית המעלה את האנרגיות בגוף, משפרת את מצב הרוח ואת דימוי הגוף העצמי. כל אלה ידועים כמשפרים את החשק והתפקוד המיני.
- # חשוב לציין שעישון פוגע באספקת הדם בגוף כולל הנרתיק.
- # סמים ואלכוהול יכולים להוריד את תגובתיות הגוף, למרות שכוס יין או כוסית משקה חריף יכולים בהחלט לשפר את מצב הרוח ובעקבותיו גם את החשק המיני.
- # רצוי לקיים יחסי מין לעיתים קרובות. התחזוק של הגוף הוא הכרחי ובנוסף, החיכוך עצמו יכול לשפר את זרימת הדם בנרתיק.

# רצוי לקיים משחק מקדים ארוך יחסית כדי להגביר את תחושת המיניות ובעקבותיה את הרטיבות בנרתיק  
# למדי על רצפת האגן שלך. ניתן להעזר בפיזיותרפיסטיות של רצפת האגן ולבצע תרגילי חיזוק השרירים ולימוד של אופן הרפיה וכיווץ הנרתיק. תרגילים אלו גם יקלו עלייך להגיע לאורגזמה.  
# מנעי שמוש בחומרים הגורמים לאי נוחות בנרתיק והפות כגון אמבטיות קצף, שמוש בפדים מבושמים או שטיפות נרתיק  
**כל אחד מהשינויים לכשעצמו אולי אינו נראה משמעותי, אך בשילוב של צעדים קטנים אך רבים, ניתן להשיג שינוי משמעותי.**

### **במה ניתן לטפל?**

רצוי לשוחח עם רופא המשפחה והגינקולוג ולדווח על כל התסמינים המפריעים לך.  
# אם את חשה ביובש בנרתיק ניתן להשתמש בשמן פרפין או חומרים אחרים הגורמים לסיכוך הנרתיק בזמן קיום יחסי המין.  
# אופציה נוספת היא שמוש במשחות או טבליות המושמות 2-3 פעמים בשבוע בנרתיק וגורמות לרטיבות קבועה של הנרתיק.  
# ניתן גם להשתמש ללא חשש במשחה או טבליות הורמונליות המגבירות את סיכוך הנרתיק ומונעות גם דלקות בדרכי השתן.  
לחומרים אלה אין השפעה שלילית כפי שאולי יש לתחליפים ההורמונליים הנלקחים דרך הפה.  
# בניגוד לשמועות ויאגרה אינה עוזרת לנשים.  
# מתן טסטוסטרון (ההורמון הגברי) יכול באון עקרוני לגרום לעליה בחשק המיני. טיפול זה אינו בהתוויה לטיפול בנשים, עקב חוסר הוכחות מספיקות בספרות שהטיפול אכן עוזר ואינו גורם נזק.  
# טיפול הורמונלי תחליפי (אסטרוגן ופרוגסטרון) יכול אף הוא לעזור בהעלאת החשק המיני והפחתת היובש. גם לטיפול זה יש יתרונות וחסרונות ורצוי להוועץ בגינקולוג המטפל.  
**אם יחסי מין חשובים לך - טיפול ביובש יעזור מאד**

### **דברי עם בן זוגך**

הדיבור עם בן הזוג יכול לפתור הרבה בעיות, כיון שאין מובן מאליו בכל הקשור ליחסי מין. הגבר אינו יכול לדעת מה את מרגישה ומה את רוצה אם לא תשתפי אותו.  
# ספרי לו מה נעים לך ומה לא נעים.  
# תארי מתי את מרגישה רגועה ורפויה ומתי את במתח.  
# אל תתביישי לאמר לו אלו תנחות ומגעים עדיפים לך כרגע.

# דווחי לו אם את זקוקה ליותר זמן כדי להגיע לעוררות מינית  
# שתפי אותו בדאגות שלך לגבי שנויי הגוף שאת עוברת.  
# אמרי לו אם יש מגע אחר למעט חדירה שהיית רוצה לנסות.  
**שיתוף בן זוגך יכול להדק את הקשר הזוגי והמיני ביניכם  
ובמידת הצורך ניתן גם לשקול מפגש משותף עם מטפל מיני.**