

## בעיות מיניות בגיל המעבר

נשים בגיל המעבר הסובלות מירידה בתשוקה המינית, משתמשות בביטויים כמו "אבדתי עניין במין", "אני לא רוצה שייגעו בי" ו- "אני יכולה לחיות בלי זה". אבל אין סיבה לחיות בלי מין, כשיש פתרונות שמחזירים את התשוקה.

תוחלת החיים של נשים נמצאת בעלייה מתמדת, והיא עומדת היום על 83 שנים בממוצע. כלומר, גיל 40 הוא רק אמצע החיים. יותר משליש משנות החיים של האישה עוברים עליה לאחר גיל המעבר – גיל שבו חלים שינויים הורמונליים נכבדים, המשפיעים על מערכות שונות בגוף ובאים לידי ביטוי גם בתחום המיני. השאלה המרכזית היא כיצד ניתן לשפר את איכות החיים בתקופה ארוכה זו, ובעיקר – איך גורמים לאישה לשמור על חיים מין מהנים ומספקים?

### הבעל יתחיל לבגוד?

אצל נשים רבות הפסקת הווסת שוות ערך לאובדן המיניות והחיוניות. בנוסף לתסמינים מעיקים כמו גלי חום, הזעה לילית, נדודי שינה, כאבי ראש, תנודות במצבי רוח ואף דיכאון, מופיעים תסמינים בתחום המיני המתבטאים בירידה בליבידו. לעתים הנשים מקיימות יחסי מין רק כדי לרצות את בן הזוג.

בסקר בנושא המיניות שנערך ב-6 מדינות באירופה בשנת 2003 בקרב נשים בגיל המעבר, טענו 77% מהן שמין הוא נדבך חשוב ביחסיהן עם בני זוגן. למעלה מ-50% טענו שהירידה בחשק המיני, גורמת להן להרגיש מבוגרות מגילן ומביאה לפגיעה בנשיותן ובאיכות חייהן.

מטופלות בגיל המעבר הסובלות מירידה בתשוקה, משתמשות בביטויים כמו "איבדתי עניין במין", "אני לא רוצה שייגעו בי" ו- "אני יכולה לחיות בלי זה", וזה גם כאשר היו להן חיי מין טובים ומהנים בעבר. התחושות האלה מפחידות מאוד, והנשים חוששות גם שמא עם הזמן הבעל היקר שלהן יפסיק להבין אותן ולהתחשב במצבן, ויתחיל לפזול הצידה.

### להחליף בן זוג

חיי המין של האישה, גם בגיל המעבר, מושפעים מהקשר הזוגי, מהמצב הבריאותי שלה ושל בן זוגה, ובכלל מקיומו של בן זוג. עלייה במוטיבציה לקיים יחסי מין, חשק, פנטזיות והתעוררות מינית קשורים למתן משולב של אסטרוגן וטסטוסטרון, וזאת רק אם נמצא בבדיקות שרמתם נמוכה. גם בן זוג חדש, אגב, מעלה את החשק ומשמר את איכות חיי המין. לפני שנה וחצי פורסמו תוצאות מחקר, שקבעו כי בקרב נשים שטופלו בהורמון החלופי "פרמיל" תקופה ממושכת, עלתה פי 2 שכיחות סרטן השד ומחלות לב. מסקנות אלה יצרו פניקה בקרב המטופלות והרופאים כאחד, שנמנעו עקב כך ממתן תרופות אסטרוגניות

ומטיפול הורמונלי חלופי. נשים במצוקתן פנו לחלופות טבעיות שלא הביאו בשורות טובות לכולן, ורבות מצאו עצמן שוב במעגל הסבל של תסמונת גיל המעבר.

## השילוב המנצח

לנשים לא יגרם כל נזק מקבלת האסטרוגן. סימפטומים כמו ירידה דרסטית בחשק ובדחף המיני, קשיים בריכוז והפרעות בזיכרון מטופלים בטסטוסטרון, שגם משפר את מצב הרוח ומעניק אנרגיה. נשים הסובלות מכאבים בעת קיום יחסי מין, מגלי חום, מהזעה ומכאבי ראש, מטופלות אף הן באסטרוגנים תוך מעקב צמוד של בדיקות. האסטרוגנים ניתנים באמצעות מדבקות על העור, קרם מקומי לנרתיק או כדורים. הטסטוסטרון ניתן בכדורים או בג'ל (אנדרוג'ל) המיועד למריחה על העור.