



האגודה הישראלית לגיל מעבר בנשים וגברים



• שחררי את עצמך ואמצי אליך איכות וחיויית מיניות חיובית

איכות המיניות לאחר המנופאוזה

- שחררי את עצמך ואמצי אליך איכות וחוייית מיניות חיובית

- בריאות מינית הינה מצב פיזיולוגי, אמוציונלי מנטלי וחברתי הקשור למיניות. לאחר המנופאוזה הופעת בעיות בחוייית המיניות אינה תופעה לא שכיחה אשר עם הזמן עלולה לחבל ביחסים בין בני הזוג, בבריאות המנטלית שלהם ובתפקודם החברתי ובאופן כללי באיכות חייהם. הבשורה הטובה הינה שהמצב בר טיפול....



להיות חיוביות לגבי איכות וחויית המיניות לאחר

המנופאזה

איכות המיניות sexual wellbeing

- בריאות מינית הינה מצב הבודק איכות פיזיולוגית, אמוציונלית, מנטלית וחברתית הקשורים למינית. המיניות הינה חלק אינטגרלי בחיי האדם. סקסואליות מתבטאת במהלך כל החיים אצל כל האנשים גם במודע וגם בת מודע בתנועות הגוף, בשפת הגוף, בדיבור, בחזות, בהופעה החיצונית ובכל דרך אפשרית בה אנשים מבצעים אינטראקציה אחד עם השני. הדרך בה אנשים מציגים/מראים את המיניות שלהם משתנה על פני שנות חייהם. מיניות אינה מוגבלת בגיל, מצב זוגי או העדפות מיניות.
- מחקרים במספר מדינות רב הראו שנשים נותנות ערך גבוה לאינטימיות מינית ביחסים הזוגיים ו בחייהן בכלל ורוב הנשים ממשיכות להיות פעילות מינית גם בשנים במאוחרות של חייהן. במקביל, העובדה שישנה ירידה באיכות המיניות וירידה באינטימיות הינה בעלת אפקט שלילי עמוק בחיים.
- לאחר המנופאזה 30-50% מהנשים חוות קשיים בתיפקוד המיני אשר בעל השפעה שלילית על מערכת יחסיהן האינטימית, איכות ובריאותן הפסיכולוגית, תיפקודן החברתי ובאופן כללי משפיע על איכות חייהן. חשוב לדעת שישנם מיגוון רחב של אופציות טיפוליות לנשים ויש לחשוב על כך.



הטיפול באי נוחות נרתיקית

- מתן אסטרוגן נרתיקי הן בתור קרם נרתיקי או בתור טבליות הניתנות לנרתיק 2-3 פעמים בשבוע, יעילות מאוד כטיפול בהקלה על תסמינים נרתיקיים, כמו כן הטיפול זול ובטוח לשימוש. אופציות אחרות הקיימות במדינות מסוימות כולל מתן יומי של קרם DHEA לנרתיק. יש לדון על האופציות הטיפוליות עם הרופא המטפל.
- לובריקנטים/מלחחים נרתיקיים שנמכרים ללא מרשם ניתנים להשמה בזמן יחסי המין, בעלות אפקט זמני.
- טיפול נרתיקי בלייזר אכן קיים ומוצע לנשים, ונמצא יעיל. אך נדרשים מחרקים נוספים לביסוס יעילותו לטווח ארוך.
- הטיפול בסימפטומים מנופאוזליים:
- יש לפנות אל הרופא המטפל ולדון אתו לגבי טיפול בתסמינים המנופאוזלים אותם את חשה, הגורמים לגלי חום, הזעות לילה ונדודי שינה. והופעה חדשה או מחודשת של חרדות או שינויים במצב הרוח. תסמינים אלו עלולים להשפיע לרעה על איכות חיי המין והעניין במין. טיפול הורמונלי קיים הן במדבקות, ג'ל, וטבליות והינו יעיל מאוד עבור רוב הנשים. מתן טסטוסטרון עשוי לשפר את איכות המיניות בנשים פוסט מנופאוזליות החוות ירידה ברצון למיניות. יש למדוד את הרמה בדם.

מנופאזזה ותפקוד מיני

- מנופאזזה הינה סיום שנות הפריור של האישה וסיום תפקוד השחלות. לשחלות "נגמרו הביציות" והן מייצרות מעט מאוד אסטרוגן. הירידה ברמות האסטרוגן יכולה להוביל לשינויים רבים בגוף האישה. הסימפטומים/התסמינים השכיחים ביותר שמדובר עליהם הינם גלי החום והזעות לילה. אבל בנוסף לכך, הנפילה ברמות אסטרוגן גורמת גם ליובש נרתיקי, המקשה על קיום יחסי מין וגורמת להם להיות מלווים באי נוחות וכאב. נשים יכולות גם לחוות מצבי רוח ירודים ולעיתים חרדות ועייפות, קשיים בהירדמות ושינויי במבנה וצורת הגף שלהן. כל הנ"ל יכולים לתרום לירידה באיכות ובחויית המיניות שלהן.
- תדירות הפעילות המינית נוטה להיות פחותה עם עליית הגיל במונחים של ירידה בתדירות, אבל נשים לא מפסיקות באופן פתאומי להיות מיניות כאשר הן מגיעות למנופאזזה. נשים מבוגרות יותר חוות פחות מחשבות מיניות ופנטזיות הקשורות במין, פחות רטיבות ולחלוחית נרתיקית בזמן מגע מיני, ופחות הנאה וסיפוק ביחסי מין. לרוב הנשים שינויים אלו הינם עדינים וקלים שאינם מפריעים ליחסי המין שלהן באופן כללי.
- הבעיה השכיחה ביותר שמדווחת בנושא קשיים במיניות על ידי נשים לאחר המנופאזזה מתייחסת לירידה בעניין וברצון ליחסי מין. יובש נרתיקי ואי נוחות בקיום יחסי מין הינם גם בעיות שכיחות. לעיתים חוסר ליבידו ועיירות מינית מוסברים בפשטות על ידי שינויים הורמונליים. אבל באמצע החיים, כמו בכל שלב בחיים, פקטורים אחרים כמו דימוי עצמי ירוד, אחריות משפחתית, העדר הזדמנויות לאינטימיות ופרטיות ובריאות בן הזוג משפיעים על איכות וחויית המיניות.



- 75% מהנשים חוות גלי חום והזעות לילה כתוצאה מהגעתן לגיל המעבר. נשים שמות לב שבהיותן בקירבה פיזית לבן זוגן הדבר גורם לטריגר להופעת גל חום ואז האישה מרגישה פחות מינית ופחות מושכת בעת הופעת גל החום. עם עלית המודעות החברתי הרבה לנעורים, ואז אי אפשר שלא להיות מודעת לסימני התגברות/הזדקנות הגוף כגון השדיים פחות מלאות ויותר נפולות, הופעת קמטים בפנים. בנוסף אופיינית עליה במשקל באמצע החיים, לרוב העלייה במשקל אינה קשורה דווקא למנופאזה אלא מבטא ירידה בפעילות גופנית עליה בצריכת קלוריות עם עלית הגיל ולעיתים שניהם. אך נכון הוא שגם חסר באסטרוגן מעלה השמנה בטנית, ובתגובה לכך נשים מרגישות פחות מושכות וסקסיות.
- הורמון הטסטוסטרון לעיתים מוזכר בקשר לאיכות וחויית המיניות. טסטוסטרון הינו הורמון נשי חשוב. כאשר רמת האסטרוגן צונחת לאחר המנופאזה, רמת הטסטוסטרון מתחילה לרדת כבר כשאישה בשנות ה-30-40 לחייה וממשיכה לרדת בהדרגה עם עלית הגיל. הירידה ההדרגתית ברמת הטסטוסטרון תורמת לירידה ההדרגתית בעניין במיניות בנשים ביל המעבר. למרות זאת הגורם המנבא העיקרי לסיפוק מיחסי מין ומיניות לאחר המנופאזה הינה איכות המיניות של האישה שהיתה לפני המנופאזה, ונוכחות שותף/בן זוג מעניין ובריא הינם חשובים ביותר לאיכות המיניות של רוב הנשים.
- כאשר מופיעים סימפטומים מיניים כמו ירידה בחשק, חוסר יכולות להגיע לעיירות מינית, או חוסר יכולת לחוות אורגזמה, הדבר גורם לקשיים אישיים רציניים בין בני הזוג.
- הנושא מוגדר כאי תיפקוד מיני!
- במידה ואישה חווה סימפטומים על קשיים במיניות אשר מדאיגים או מטרידים או מלחיצים עליה לפנות לרופא לשוחח על הנושא ולשקול אפשרויות טיפוליות.



הבעיות במיניות שנשים חוות במנופאזה כוללות:

- עניין ירוד ומוטיבציה ירודה ליזום עילות מינית (ליבידו ירוד)
- ירידה ביכולת להגיע לעיירות מינית או ירידה ביכולת לחוות לחלוחית נרתיקית (רטיבות)
- קושי בהשגת או חוסר באורגזמה
- כאב ביחסי מין (דיספראוניה)
- בהתייחסות ליחסי מין בעיות אלו לרוב קשורות ומתלוות לירידה בתדירות ובהנאה מיחסי מין ומפעילות מינית כלשהיא והן מהוות מקור למתח ולחץ בין שני בני הזוג.

Loss of libido
and vaginal
dryness are
menopause
symptoms
that impact
your sex life.



אי נוחות נרתיקית ותיפקוד מיני

- הופעת אי נוחות נרתיקי וגם/או יובש בזמן יחסי מין לאחר המנופאזה הינה התוצאה העיקרית של חסר באסטרוגן. כתוצאה מכך הדופן הפנימית של הנרתיק הופכת דקה יותר ופחות אלסטית וכתוצאה מכך פחות יכולה ליצור הפרשות אשר גורמות ללחלוחית/לובריקציה בזמן גירוי ועיירות מינית. תסמינים אחרים כוללים עיקצוץ נרתיקי, גירוי עורי וגירוד. ישנם שינויים הדרגתיים במלאות השפתיים של הנרתיק עקב איבוד רקמת שומן, למרות שהדגדגן נוטה להיות קטן יותר עם הגיל, התגובה לגירוי שלו נשמרת אך נשים עשויות לשים לב שלוקח יותר זמן להגיע לפלאטו מיני. לרוב מעל 50% מהנשים הפוסט מנופאזליות חוות תסמינים נרתיקיים אשר תורמים לירידה ברצון ליחסי מין, עיירות ירודה, חוסר אורגזמה, וירידה בסיפוק המיני. הבשורות הטובות הינן שטיפול בתסמינים נרתיקיים לרוב פשוט מאוד ויעיל מאוד.
- מה עוד יכול לגרום לירידה/חוסר בתפקוד מיני?
- ירידה בתפקוד מיני אצל הנשים אינו חייב להיות דווקא עקב הכניסה למנופאזה. סיבות אחרות לכך אכן קיימות כגון בריאות גופנית או נפשית לקויה, יחסים זוגיים שעלו על שירטון, ניסיון עבר שלילי בכל הנוגע למיניות, תופעות לוואי של תרופות חדשות, ולחץ שלילי של החברה והתרבות.
- בריאות הנפש ורווחה פסיכולוגית
- לרגשות ותחושות שקיימים בין בני הזוג יש ערך חיוני גבוה לגבי הבריאות המינית שלהם. למרות שהרצון למיניות יורד עם הגיל. תרופות נוגדות דיכאון או חרדה עלולות לגרום לאיבוד הרצון ליחסי מין, חוסר עיירות מינית ויכולת להגיע לאורגזמה. הדיכאון והחרדה לעיתים יכולים להיות קשורים למנופאזה, לשינויים סביבתיים, ולחץ משפחתי. כאשר לשינויים פסיכולוגיים ישנה השפעה חשובה על חוסר תפקוד מיני, שיפור יקרה רק עם יעוץ ותמיכה נפשית.
- בריאות גופנית.
- כל סיבה הפוגעת בבריאות הגופנית עלולה לפגוע בתפקוד המיני. הסיבות השכיחות בריחת שתן וצניחת אברי האגן ויש לשוחח עם הרופא על כך. לנשים עם מחלת לב אין מניעה מקיום יחסי מין. סכרת עלולה לפגוע בתחושתיות באברי המין, ירידה באספקת הדם לאזור ונטייה לזיהומים חוזרים בשתן. ישנן תרופות הפוגעות בתיפקוד המיני ויש לשוחח עם הרופא על כך. במידה ישנה ירידה בתיפקוד המיני בנשים לאחר סרטן שד או סרטן גניקולוגי. יש לפנות לקבוצות תמיכה.

דברים שיש להתחשב בהם כאשר אישה חווה ירידה באיכות ובחויית המיניות

- האם הדבר גורם לאישה/לך לחץ אישי ומצוקה ביחסים עם בן הזוג?
- במשך כמה זמן האישה/את חווה/נמשך מצב זה?
- מתי לאחרונה האישה/את חשת סיפוק ביחסי המין?
- האם האישה/את סובלת מתסמינים מנופאוזליים?
- האם האישה/את חווה יובש נרתיקי ואו צריבה?
- מהם החוויות האחרות שקורים כעת בחיי האישה/בחיך, ביחסי הזוגיות, בבריאות הגופנית והנפשית של האישה/שלך? אשר עשויים לתרום לירידה באיכות ובחויית יחסי המין
- האם האישה/את חווה לירידה במצב הרוח או דיכאון?
- האם יכול להיות שהאישה/את חוות מצב של אנמיה ולכן האישה/את עייפה רוב הזמן?



הטיפול קיים ואפשרי

- ישנו מיגוון רחב של אפשרויות טיפול לנשים עם קשיים בתיפקוד המיני, אך היעילות שונה מאישה לאישה. חשוב לבקש עצה, כי ללא טיפול מכל סוג שהוא קשה להניח שהתופעות תחלופנה מעצמן. שאיפה לשיפור התיפקוד המיני יכולה להעצים את איכות היחסים עם בן הזוג, לשפר את התיפקוד הנפשי, הפסיכולוגי, ולהעצים את איכות החיים בכלל.

- יעוץ מיני:

- חשוב לשתף את בן הזוג, אחרת עלולה מערכת היחסים פשוט להיסגר ולגרום לסדקים ביחסים הבינזוגיים. הגעה ליעוץ מיני של שני בני הזוג עשויה ומרשה לכם להיות מודעים לצרכים של כל אחד ולגלות אפשרויות מיניות חדשות אשר תתאמנה יותר מבחינה פיזית ונפשית. דיון בבעיה הינו הצעד הראשון לכיוון פיתוח מערכת יחסים זוגית בריאה יותר. רוב הזוגות שפנו ליעוץ מיני זוגי מצאו שיפור ניכר בחיי המין שלהם.

- לעיתים תלוי בבעיה, יעוץ וטיפול פסיכותרפי מלווה במתן

טיפול תרופתי. גם במקרים בהם הסיבה לחוסר תפקוד מיני הינה רפואית, טיפול התנהגותי קוגניטיבי מסוג CBT יכול לשפר את התסמינים. לעיתים טיפול מיני מסוג

MBCST הראה שיפור ברצון ליחסי מין. שילוב טיפול פסיכולוגי עם

טיפול תרופתי הינה הדרך להצלחה.



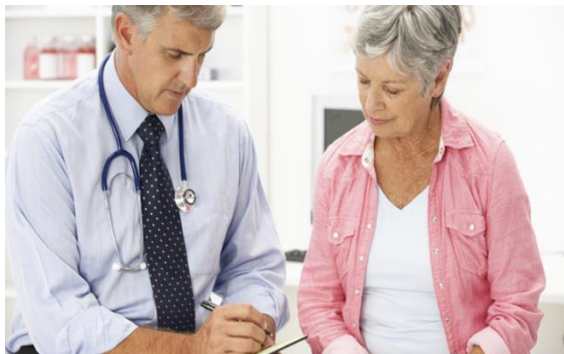
הטיפול באי נוחות נרתיקית ובתסמינים מנופאוזלים

הטיפול באי נוחות נרתיקית :

- אסטרוגן נרתיקי, בתור קרם או טבליות קטנות המוחדרות לנרתיק 2-3 פעמים בשבוע היה אופציה טיפולית יעילה מאוד להקלה על התסמינים הנרתיקיים, כמו כן אופציה זולה ובטוחה מאוד לשימוש. ישנם מדינות מסוימות בהן ניתן לרכוש גם קרם נרתיקי לשימוש יומיומי של DHEA.
- יש להתייעץ עם הרופא המטפל לגבי הטיפול המתאים לכל אישה. שימוש בלובריקנטים/מלחחים נרתיקים לפני יחסי מין הינו יעיל באופן זמני וקוצר. טיפול בלייזר לנרתיק נמצא ודווח כיעיל ואפקטיבי, אך נדרשים מחקרים נוספים להערכת יעילות ובטיחות הטיפול לטווח הארוך.

טיפול בתסמינים מנופאוזליים:

- יש לשוחח עם הרופא המטפל אם האישה חשה בגלי חום, הזעות לילה או נדודי שינה. כמו כן יש לדווח האם הופיעה לאחרונה שינוי במצב הרוח, חרדה או דיכאון. כאשר מופיעים תסמינים אלו יש לשקול טיפול הורמונלי מנופאוזלי בהתאם.
- מתן טסטוסטרון במינון המתאים לנשים נמצא יעיל לשיפור איכות ורווחת יחסי המין בנשים מנופאוזליות שחשות ירידה מטרידה בחשק המיני. ניתן גם לשלב עם טיפול באסטרוגן. כאשר ניתן יש למדוד ערכים בדם לעיתים תכופות.



חמשת הטיפים להשגת רווחה ואיכות מינית לאחר המנופאזה

- 1. חשוב לשני בני הזוג לדבר על הדברים שמטרידים.
- 2. לבדוק ולשלול סיבות אחרות למצבים בריאותיים
- 3. לשוחח עם הרופא המטפל המקצועי על האופציות הטיפוליות המתאימות לכל אישה .
- 4. לשמור על בריאותך על ידי ניהול אורח חיים בריא המלווה בפעילות גופנית ושמירה על משקל נאות.
- 5. אם מופיעים דאגות מכל סוג לפנות ליעוץ מקצועי רפואי מתאים.

