

October 1, 2018

www.HealthLetter.MayoClinic.com , Volume 36 , Number 1,(January 2018)

این مقاله شامل موارد زیر است:

- ۱- علت کاهش میل جنسی، لی بی دُ (libido) در خانمها
- ۲- عوامل مؤثر در کاهش میل جنسی
- ۳- نگاهی به احساس دوستی و محبت

علت کاهش میل جنسی، لی بی دُ (libido) در خانمها

پیر شدن به معنی پایان روابط جنسی نیست. بعضی از خانمها به علت کم شدن میل جنسی تصور می کنند که پایان رابطه جنسی فرا رسیده است.

بسیاری از زنان کم شدن میل جنسی را با یائسگی و یا پیش آمدن حادثه ای دردناک نظیر مرگ همسر یا مبتلا شدن به مریضی مزمن تجربه کرده اند. به هر حال چنانچه کم شدن میل جنسی ادامه یابد ممکن است نشانه ای از بی نظم شدن محرکات تمایل جنسی باشد.

علائم این حالت شامل از دست دادن تمایل به فعالیت جنسی است. این حالت می تواند دائمی یا طولانی مدت باشد. در یک مطالعه آماری ۷۰ درصد از خانم ها بعد از یائسگی از کمبود میل جنسی با همسر خود رنج می برند. این احساس تأثیرگذار بر اعتماد بنفس آنها می شود.

معمولاً خانم ها تغییراتی در میزان تمایل جنسی خود بعد از یائسگی احساس می کنند. این تغییر، تاخیر در پاسخ به میل جنسی نسبت به قبل می باشد. اکثر خانمها میل جنسی را بعد از تحریک شدن احساس می کنند ولی بعد از یائسگی تحریک بیشتری لازم است تا کاملاً آمادگی پیدا کنند.

برعکس آن که کمبود میل جنسی برای خانمها مسئله مهمی است، بسیاری از آنها این مشکل را با طیبب خود در میان نمی گذارند. شاید آنها تصور می کنند که کمبود میل جنسی طبیعی است و در اثر سن بالا است. در میان گذاشتن این موضوع با طیبب برای آنها شرم آور است و یا تصور می کنند که مسائل دیگر پزشکی برای آنها مهمتر است. به هر حال هر خانمی که تمایل به رابطه جنسی ندارد، می تواند این موضوع را با طیبب خود در میان بگذارد.

عوامل مؤثر در کاهش میل جنسی

عوامل متعددی باعث سرد مزاجی خانمها می شود. یک عامل اصلی عدم تعادل شیمیایی پیغام رسانهای عصبی، نُرِتْرِنس میتر¹ (neurotransmitters) که افزایش دهنده میل جنسی است می باشد. عوامل دیگری که باعث مختل شدن میل جنسی می شوند عبارتند از:

- یائسگی- با پیش آمدن یائسگی میزان استروژن² (estrogen) کاسته می شود در نتیجه باعث کاهش حساسیت و نازکی مهبل و همچنین روانی آن می شود. این تغییرات باعث ناراحتی و حتی درد در روابط جنسی می شود.

¹ ویکی پدیا

پیامرسانهای عصبی (به انگلیسی: Neurotransmitter) به مواد شیمیایی ویژه ای گفته می شود که در بدن تولید می شوند و پیامهای عصبی را با گذشتن از فضای سیناپس از یک سلول عصبی یا نورون به سلول هدف می رسانند.

² سلامت، ۷ شهریور ۱۳۹۷

استروژن گروهی از هورمونهای جنسی زنانه است. استروژن ها عمدتاً در تخمدان ها ساخته می شوند و به عنوان هورمونهای زنانه شناخته می شوند. البته آقایان هم مقداری از این هورمونها را در بیضه های خود تولید می کنند.

- مشکلات قلبی — مرض قند، فشار خون، بالا بودن کلسترول، عواملی هستند که شخص را در معرض خطر ناراحتی‌های قلبی می‌گذارند که امکان دارد باعث محدود شدن جریان خون به ناحیه مهبل شود.
- درد مفاصل — هرگونه ناراحتی که بر مفاصل اثر داشته باشد مانند آرتروز [استئوپروسیس (osteoarthritis)] یا روماتیسم آرتروز [روماتیسم آرتروز (rheumatoid arthritis)] می‌تواند مانع حرکت و فعالیت جنسی شود. چنانچه جراحی مفاصل داشته آید احتمالاً دچار ناراحتی خواهید بود.
- اختلال در خواب — عدم خواب راحت و کافی میل جنسی را کاهش داده و واکنش مهبل را کند می‌کند.
- اثرات جانبی دارو — افراد مسن مایلند که داروهای بیشتری را تناول کنند که خواه و ناخواه تأثیرگذار بر میل جنسی آنها است. داروهایی مانند ضدافسردگی، ضد لرزش، داروهای تجویز شده برای فشارخون بالا، داروهای ضد درد و استروژن تراپی که برای زنانی که دچار سرطان سینه بوده اند تجویز می‌شود، اثر منفی روی میل جنسی دارد.
- اختلالات روانی — فشارهای روحی، افسردگی، تشویش، نگرانی و دلواپسی می‌تواند اثر منفی بر میل جنسی داشته باشد. چاق شدن و تغییرات در شکل و هیکل و اندام زن احتمالاً بر احساس زن اثرگذار است.
- اشکالات فرهنگی — عدم آموزش و فراگیری روابط جنسی صحیح و همچنان ارزش‌ها و عقاید فامیلی اثر منفی بر تمایل زنان به امور جنسی دارد.
- اشکال در روابط انسانی — نداشتن همسر، ضعف روابط احساسی، اختلال در برقرار کردن ارتباطات، عدم رفتار معقول همسر در روابط جنسی، میل جنسی را در زنان می‌کاهد.

نگاهی به احساس دوستی و محبت

ارتباط و پیوند دوستی و محبت در روابط زناشویی بسیار قابل اهمیت است. برای این منظور صحبت با همسر و طیبب لازم است. طیبب شاید آزمایشی از لگن خاصره به عمل می‌آورد تا تغییر بافت مهبل را که باعث درد و ناراحتی می‌شود امتحان کند. آزمایش خون ممکن است توصیه شود تا تمام عواملی که در کاسته شدن تمایل جنسی دخالت دارند مانند امراض تیروئید و یا مرض قند روشن شود.

چنانچه مسائل دیگری مانند دارو یا شرایط روحی و روانی و یا مشکل در روابط بین زن و شوهر باعث کمبود میل جنسی باشد، بررسی و رسیدگی به آنها کمک به بازگشت میل جنسی خواهد کرد. توصیه‌های دیگر برای کمک به میل جنسی عبارتند از:

- روان‌کننده‌های موجود در داروخانه‌ها — برای از بین بردن خشکی مهبل، از مرطوب‌کننده‌هایی که نیاز به نسخه ندارند براساس برنامه مورد نیاز خود از روان‌کننده‌های آبی و یا سیلیکان استفاده کنید.
- مشاوره — مشاوره با روانپزشک یا متخصصین سکس تراپی می‌تواند راهی برای بهبودی روابط سکسی باشد. آنها برای پیشبرد روابط جنسی و پایبند شدن به مهر و محبت روشهایی ارائه می‌دهند.
- تراپی شناخت رفتار و سلوک — این تراپی می‌تواند به زن و شوهر مانند مشاوره کمک کند.
- هورمون تراپی — استروژن می‌تواند خلق و خوی انسان را برای پاسخگویی به رابطه سکسی بهتر کند. استروژن به صورتهای مختلف مانند نصب نوار [پچز (patches)] زیر پوست، ژل، پاشیدن، کرم، حلقه مهبل و بالاخره شیاف توصیه می‌شود. استروژن ممکن است برای جذب شدن در تمام بدن و یا برای جذب در قسمت‌های خاص بدن بکار برود. به کار بردن استروژن در تمام بدن ممکن است برای بعضی از خانمها از جمله خانمهایی که دچار سرطان پستان شده اند، خطرناک باشد.

- فلی بن سیرین (flibanserin) — اولین دارویی که برای کاهش میل جنسی زنان مورد تصویب قرار گرفته فلی بن سیرین (flibanserin) است که برای اختلال در میل جنسی زنان به کار می‌رود. این دارو برای اختلال در میل جنسی چه قبل از یائسگی و چه بعد از یائسگی می‌تواند به کار رود. اثرات جانبی این دارو عبارتند از پایین آمدن فشار خون، سرگیجه، خستگی و سردرد به خصوص زمانی که با نوشیدن الکل توأم شود. بنابراین با خوردن این دارو باید نوشیدن الکل کنار گذاشته شود.
- تغییراتی در فرم زندگی — ورزش مداوم، نکشیدن سیگار و خواب کافی میل جنسی را به طرق مختلف زیاد می‌کند. پیدا کردن روشهایی برای مبارزه با فشارهای روحی میل جنسی را افزایش می‌دهد.
- جایگزینی رابطه جنسی — در بعضی موارد به خصوص زمانی که استفاده از دارو لازم می‌شود، انتظار طرفین افزایش می‌یابد. لذا می‌توان رابطه جنسی را با بغل کردن، بوسیدن، نوازش کردن، اظهار عشق و محبت و حساس شدن نسبت به یکدیگر جایگزین کرد که باعث خشنودی طرفین می‌شود. در واقع عشق و محبت مهم تراز فعالیت‌های سکسی است.

Comments:



سلام نیکو خانم عزیز

در خصوص دلایل کاهش میل جنسی در زنان، من هم نظری دارم به خصوص برای زنان جوان در ایران یکی از دلایل آن که من از خیلی از دوستانم شنیده ام این است که زنان شوهرانشان را دوست ندارند اما به خاطر دلایل مختلف مجبورند با آنها زندگی کنند و این یکی از مهمترین دلایل است و چون در عین حال می‌خواهند که عفت و نجابت آن نیز حفظ شود، از روی عمد و با آگاهی میل جنسی را در خود ضعیف می‌کنند تا کمتر اذیت شوند.

دلیل دیگر هم این است که زنان وقتی می‌بینند مهمترین کاربرد آنها برای شوهرانشان، دلیل جنسی است این طرز تفکر روی روحیه آنها تاثیر می‌گذارد و لذا ناخودآگاه نسبت به رابطه جنسی احساس بی‌زاری و تنفر می‌کنند.

[Open in Docs](#)