

۱۲۵ کاهش میل جنسی در مردان

میزان میل جنسی طبیعی در هر فرد متفاوت است. در صورتی که همیشه میل جنسی کمی داشته‌اید، به ندرت استمنا می‌کنید یا به ندرت احساس برانگیختگی جنسی به شما دست می‌دهد، ممکن است علت فقط این باشد که ذاتاً میل جنسی شما کمتر از بقیه است. در صورتی که درباره کاهش میل جنسی نگران هستید یا در صورتی که اخیراً دچار کاهش میل جنسی شده‌اید، از این نمودار استفاده کنید. کاهش میل جنسی اغلب علت روانی دارد اما ممکن است ناشی از بیماری‌هایی باشد که مقدار هورمون جنسی تستوسترون را کاهش می‌دهند.

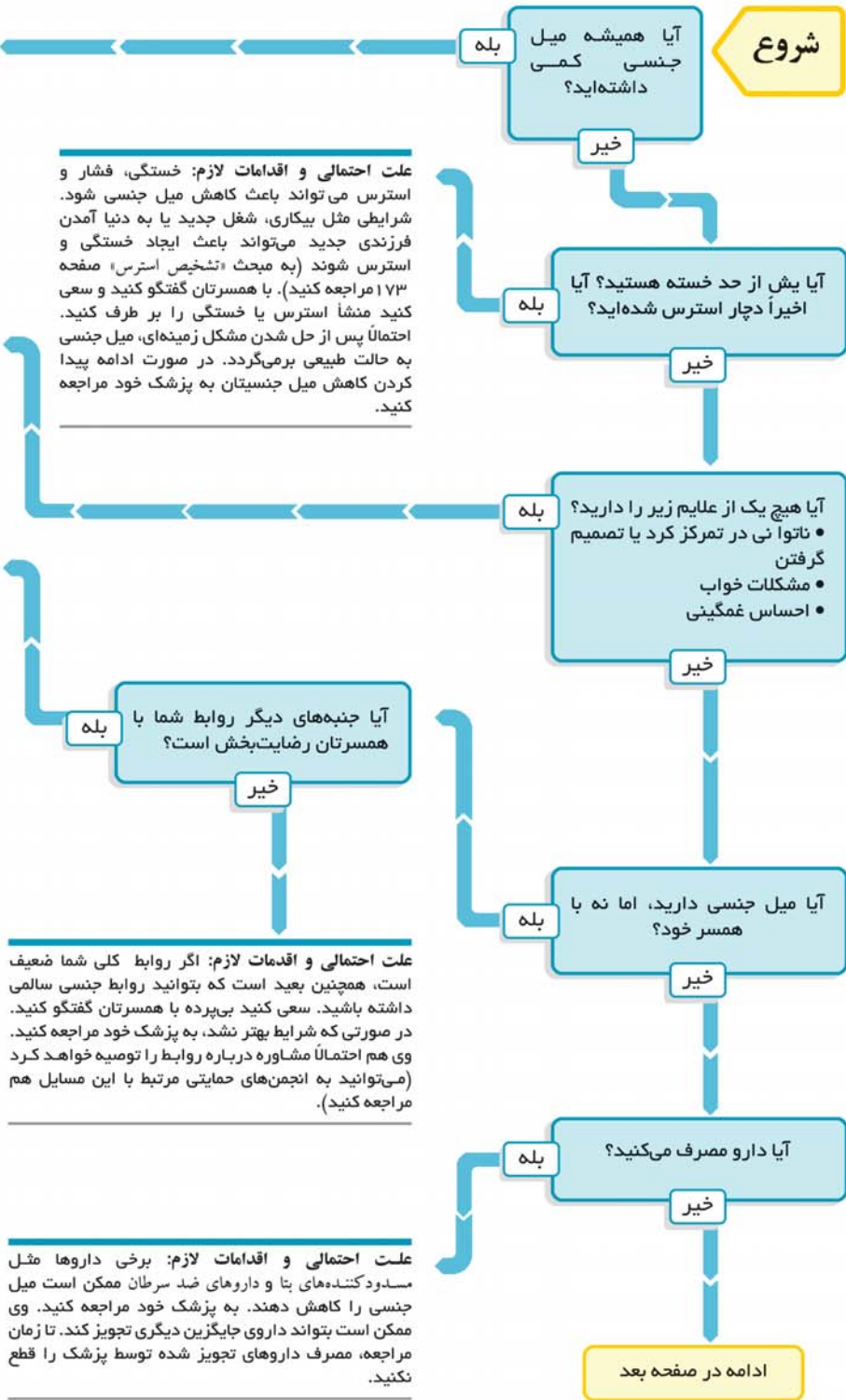
علت احتمالی و اقدامات لازم: میل جنسی کم، جزء طبیعی شخصیت برخی از مردان است. در صورتی که از میزان فعالیت‌های جنسی فعلی خود راضی هستید، این مسأله نباید مایه نگرانی باشد. با وجود این، در صورتی که کمبود میل جنسی باعث مشکلاتی در روابط زناشویی شما می‌شود، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً انجام مشاوره جنسی را توصیه خواهد کرد (صفحه بعد).

علت احتمالی: ممکن است ابتلا به افسردگی باعث کاهش میل جنسی شما شده باشد.
به نمودار ۷۲ افسردگی (صفحه ۱۷۰) مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: ممکن است یک مشکل جنسی خاص باعث کاهش میل جنسی شما شده باشد. سعی کنید با همسران گفتگو کنید (به میث «بیان نیازهای جنسی» صفحه ۲۷۳ مراجعه کنید). در صورت برطرف نشدن مشکل، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً انجام مشاوره جنسی را توصیه خواهد کرد (صفحه بعد).

مقایرت پس از بیماری

بسیاری از افراد نگران این مسأله هستند که آیا مقاربت پس از بیماری‌های بزرگ و عمده مثل حمله قلبی یا سکتة مغزی، بی‌خطر است یا خیر. مقاربت آسوده و آرام، تقریباً به انرژی معادل بالا رفتن از دو طبقه پله نیاز دارد؛ پس اگر از عهده این مقدار فعالیت بر می‌آیید، بعید است که مقاربت برایتان مشکل ساز باشد. در صورت وجود هرگونه شک، پزشک می‌تواند راهنمای شما باشد. یکی از مسایل دیگر، نگرانی درباره تغییر چهره و تصویر جسمی پس از جراحی است. چنین حالتی مثلاً موقعی اتفاق می‌افتد که فردی جراحی روده انجام داده و حالا دهانه خروجی روده (استوما) روی پوست شکمش قرار گرفته و یا زنی که جراحی پستان انجام داده است. در این شرایط، مشاوره می‌تواند در تطابق و کنار آمدن با تغییرات بدن مفید باشد. در صورت ابتلا به بیماری‌های ناتوان‌کننده مثل آرتریت روماتوئید، درد می‌تواند باعث مشکلات مقاربت شود. شاید لازم باشد حالت‌ها و وضعیت‌های جنسی مختلفی را امتحان کنید تا وضعیت راحت‌تر برای خودتان پیدا کنید. انجمن‌های حمایتی مرتبط با این مسایل نیز می‌توانند به شما درباره نحوه مقابله با این مشکلات کمک کنند.



ادامه از صفحه قبل

آیا اخیراً یک بیماری یا جراحی عمده را پشت سر گذاشته‌اید؟

بله

خیر

آیا هیچ یک از علائم زیر را دارید؟
• کاهش موی بدن
• کاهش اندازه بیضه‌ها
• بزرگ شدن پستان‌ها

بله

خیر

آیا الکل می‌نوشید؟ (صفحه ۳۰)

بله

خیر

آیا کلاً مضطراب هستید؟ آیا اضطراب‌های خاصی درباره مقایرت دارید؟

بله

خیر

آیا ستان بالای ۵۰ سال است؟

بله

خیر

مشاوره جنسی



گفتگو درمانی

درمانگر مسایل جنسی ممکن است بتواند به شما و همسرتان کمک کند تا ارتباط بهتری برقرار کنید و در محیطی مطمئن و ایمن به حل مشکلات جنسیتان بپردازید.

در اغلب مواردی که به مشکل جنسی، مبنای روانشناختی دارد، مشاوره با درمانگر یا مشاور مسایل جنسی مفید واقع می‌شود. هر جلسه معمولاً حدود یک ساعت و هر دوره درمان چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد. هم زن و هم مرد باید در جلسات درمان حضور پیدا کنند تا درمانگر بتواند به آنها کمک کند. برای این کار زن و مرد باید، نیازهای جنسی خود را مشخص و صادقانه آنها را بیان کنند. همچنین درمانگر ممکن است تمریناتی را برای اجرا در منزل پیشنهاد کند. یکی از این تمرینات، روشی به نام «تمرکز احساسات» است. در این تمرین، هر زوج بدن یکدیگر را کاملاً لمس و تحریک می‌کنند اما توافق می‌کنند که تا چند هفته مقاربت نداشته باشند. «تمرکز احساسات» برای درمان مشکلاتی مؤثر است که از اضطراب درباره عملکرد جنسی منشأ می‌گیرند.

آیا نگران هستید که مقاربت ممکن است باعث بدتر شدن بیماریتان شود؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: این علائم می‌تواند به خاطر کاهش هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) ایجاد شده باشند. کاهش تستوسترون ممکن است نتیجه بیماری‌های مؤثر بر بیضه‌ها یا اعضای مثل کبد باشد که تغییر و تبدیل هورمون‌ها را به عهده دارند. به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای بررسی مقدار هورمون‌ها و شناسایی علت زمینه‌ای برایتان، آزمایش خون درخواست می‌کند. درمان یا به صورت درمان عامل زمینه‌ای است، یا هورمون درمانی را شامل می‌شود.

علت احتمالی و اقدامات لازم: افراد مبتلا به بیماری یا افرادی که تحت جراحی بزرگی قرار گرفته‌اند، نگران هستند که در اثر مقاربت، بیماریشان بدتر شود (به مبحث «مقاربت پس از بیماری» در صفحه قبل مراجعه کنید). این نگرانی‌ها می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد. در اکثر موارد، بعد از پایان دوره بهبود که حدود ۶ هفته است، بعید است که مقاربت باعث ایجاد مشکل شود. با وجود این، باید برای کسب راهنمایی و اطمینان بیشتر به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: بیماری‌های شدید یا جراحی‌های بزرگ گاهی می‌توانند چهره و تصویر فرد از جسمش و به طور کلی خودش را تغییر دهند (به مبحث «مقاربت پس از بیماری» در صفحه قبل مراجعه کنید) که در نتیجه آن، میل جنسی کاهش پیدا می‌کند. به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً انجام مشاوره را به شما پیشنهاد خواهد داد.

علت احتمالی و اقدامات لازم: نوشیدن الکل می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد و علاوه بر مشکلات جدی که برای سلامتی ایجاد می‌کند، باعث مشکلات نعوظ هم بشود. الکل مصرف نکنید. همچنین باید به پزشک خود مراجعه کنید تا احتمال وجود علت‌های احتمالی دیگر بررسی شود.

گرایش جنسی

هر چند برخی از افراد فقط غیر همجنس‌گرایی را طبیعی می‌دانند، اما در دوران نوجوانی قبل از مجذوب شدن به جنس مخالف، عبور از مرحله ای از احساسات همجنس‌گرایی شایع است. با وجود این برخی افراد در تمام عمر خود، همجنس‌گرا یا دوجنس‌گرا باقی می‌مانند. بعضی از افراد در درباره تمایلات این گونه جنسی خود احساس گناه می‌کنند. در صورت داشتن همسر یا شریک جنسی متعدد، خطر انتقال عفونت‌های آمیزشی از جمله ایدز (صفحه ۱۴۸) افزایش پیدا می‌کند و لازم است مقاربت به روشی بی‌خطر انجام شود (به مبحث «مقاربت و سلامت» صفحه ۳۲ مراجعه کنید).

علت احتمالی و اقدامات لازم: اضطراب کلی و عمومی می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد. نگرانی‌های خاص درباره مقاربت مثل نگرانی درباره ابتلا به عفونت‌های آمیزشی (به مبحث «عفونت‌های آمیزشی در مردان» صفحه ۲۴۵ مراجعه کنید) یا نگرانی از باردار شدن شریک جنسی نیز می‌تواند میل جنسی را کاهش دهد. نگرانی درباره گرایش جنسی (همین صفحه) نیز از دیگر علت‌های احتمالی است. با همسرتان صحبت کنید و اگر هنوز هم نگران هستید به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: با افزایش سن ممکن است میل جنسی مختصری کم شود (به مبحث «مسایل جنسی در دوران سالمندی» صفحه ۲۷۰ مراجعه کنید). در صورتی که نیازهای جنسی شما با همسرتان مطابق باشد، این مسأله مشکلی ایجاد نمی‌کند. در صورت کاهش میل جنسی به صورت ناگهانی یا نگرانی درباره آن، به پزشک خود مراجعه کنید.

اقدامات لازم: پزشک احتمالاً برای بررسی مقدار هورمون‌ها آزمایش خون درخواست می‌کند سن شما هر چقدر که باشد، هر علتی در صورت وجود و امکان درمان خواهد شد.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.