

۹ واقعیت پنهان درباره رابطه جنسی بعد از ۷۰ سالگی

21 شهریور 1404

تقریباً دو سوم از سالمندان می‌گویند که هنوز به رابطه جنسی علاقه‌مندند. اما درباره‌ی رابطه جنسی در دهه‌های ۶۰، ۷۰ و بالاتر، هنوز هم ابهامات و تصورات نادرستی وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از huffpost □ تقریباً دو سوم از سالمندان می‌گویند که هنوز به رابطه جنسی علاقه‌مندند. اما درباره‌ی رابطه جنسی در دهه‌های ۶۰، ۷۰ و بالاتر، هنوز هم ابهامات و تصورات نادرستی وجود دارد.

اگر در اینترنت جست‌وجو کنید، سوالات زیادی از سوی جوان‌ترها خواهید دید: آیا افراد مسن اصلاً رابطه جنسی دارند؟ اگر دارند، چطور است؟ آیا هنوز هم لذت دارد؟ (پاسخ ساده: بله، هنوز هم رابطه جنسی است!)

چرا این قدر درباره‌اش سکوت شده؟

به گفته‌ی دکتر شانون چاوز، روانشناس و سکس‌تراپیست در بورلی‌هیلز، دلایل متعددی پشت این «تابو» وجود دارد:

نگاه‌های سن‌گرایانه و نادرست جامعه باعث شده تمایل جنسی افراد مسن نادیده گرفته شود. در سینما و تلویزیون، صحنه‌های عاشقانه اغلب فقط مختص جوان‌هاست. آموزش جنسی معمولاً برای جوانان طراحی شده و خبری از آگاهی‌رسانی درباره‌ی نیازهای جنسی در سالمندی نیست.

نتیجه؟

نسلی از افراد مسن که هم به رابطه جنسی علاقه دارند و هم در سکوت یا شرم، با چالش‌های آن تنها مانده‌اند.

اما خبر خوب این است: سالمندان هنوز هم تمایل دارند، لذت می‌برند و فعال هستند.

آمار جالب از پژوهش ملی آمریکا در سال ۲۰۱۸

۴۰٪ از افراد ۶۵ تا ۸۰ سال هنوز رابطه جنسی دارند.

حدود ۶۰٪ گفته‌اند که همچنان به رابطه جنسی علاقه‌مندند.

بیش از ۵۰٪ آن را برای کیفیت زندگی‌شان مهم می‌دانند.

در ادامه، نظرهای واقعی افراد بالای ۷۰ سال و متخصصان جنسی را درباره‌ی رابطه جنسی در سالمندی بخوانید:

۱. نیاز به احساس خواستنی بودن، از بین نمی‌رود

«من و همسرم هنوز هم به صمیمیت، لذت جسمی و احساسی نیاز داریم. مهم نیست پوست‌مان افتاده، موها سفید شده یا بدن‌مان تغییر کرده؛ نیاز به عشق، لمس و دوست‌داشتن همچنان زنده است.

البته برخی چالش‌ها مثل خشکی واژن، درد یا ناتوانی جنسی وجود دارد. اما خوشبختانه امروزه درمان‌هایی برای این مشکلات هست.

به‌نظرم بزرگ‌ترین مانع، همان ننگ و تابوی پیر بودن است. ما فکر می‌کردیم در ۷۰ سالگی همه چیز تمام می‌شود، ولی برعکس شد!»
— فرانک، ۷۶ ساله، تگزاس

۲. تعداد دفعات ممکن است کمتر شود، اما کیفیت بالاتر می‌رود

«بسیاری از سالمندان می‌گویند که با وجود کاهش تعداد دفعات رابطه، کیفیت آن بیشتر شده. چون یاد گرفته‌اند با تغییر بدن‌شان کنار بیایند و راه‌های تازه‌ای برای لذت بردن کشف کنند: لمس، زبان، اسباب‌بازی‌های جنسی، و کشف لذت‌های غیر از دخول.»
— دکتر جس اوریلی، سکس‌تراپیست و پادکستر

۳. ناتوانی جنسی پایان رابطه نیست

«من بیش از ۲۰ سال است با اختلال نعوظ (ED) دست‌وپنجه نرم می‌کنم. همسرم هیچ‌وقت با دخول به ارگاسم نمی‌رسید، اما حالا با استفاده از دهان، دست و حتی پا، چندین‌بار به اوج لذت می‌رسد. ما آن را “پیش‌نوازش پیشرفته” می‌نامیم!»
— نورم، ۷۱ ساله، میشیگان

۴. برخی تغییرات بدنی هست، ولی قابل مدیریت‌اند

«درد مفاصل، خشکی واژن، یا کاهش انعطاف‌پذیری ممکن است مشکل‌ساز شود، اما با بالش‌های مخصوص، تغییر پوزیشن یا استفاده از روان‌کننده‌ها، همه چیز بهتر می‌شود. باید بدن‌تان را بشناسید، بپذیرید و با آن همکاری کنید.»
— دکتر شانون چاوز

۵. خلاقیت جنسی بیشتر می‌شود

«بدن ممکن است پیر شود، اما ذهن و تخیل جنسی نه‌تنها زنده می‌مانند، بلکه رشد می‌کنند. سن بالا آزادی بیشتری می‌آورد؛ دیگر نگران قضاوت نیستید و می‌توانید هر طور که دوست دارید، تجربه کنید.»
— دیوید، ۷۰ ساله، آیووا

۶. ممکن است دردناک باشد، به‌ویژه برای زنان

«کاهش هورمون استروژن در زنان پس از یائسگی، می‌تواند باعث خشکی، کاهش کشسانی بافت واژن و درد هنگام رابطه شود. حتی حساسیت نوک پستان یا کلیتوریس هم ممکن است کم شود. اما با روان‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌های واژینال می‌توان از این مشکلات عبور کرد.»
— دکتر راشل نیدل، روان‌شناس جنسی

۷. گاهی رابطه فقط درباره نزدیکی احساسی است

«در سنین بالا، رابطه جنسی بیشتر درباره‌ی صمیمیت، همراهی و لذت متقابل است تا فقط عمل جنسی. دیگر دنبال تایید یا اجرای سناریوهای قدیمی نیستید؛ فقط می‌خواهید با هم خوب باشید و حالتان خوب شود.»
— دکتر چاوز

۸. میل جنسی همیشه ناگهانی نیست

«در زنان پس از یائسگی، میل جنسی ممکن است خودبه‌خود ظاهر نشود. اما این به معنی نداشتن لذت نیست. حتی بدون میل ناگهانی هم می‌توان با خیال‌پردازی، لمس، گفت‌وگو و نوازش، بدن را به لذت رساند.»
— دکتر اوریلی

۹. مهم مدیریت انتظارات است

«ما به دیگران می‌گوییم جمعه‌ها قرار داریم! یعنی شب‌های جمعه فقط مال خودمان است. آیا می‌توانیم بیشتر رابطه داشته باشیم؟ شاید. ولی ما ترجیح می‌دهیم هفتگی، با کیفیت و با حرف زدن دائم درباره‌ی میل‌مان، رابطه داشته باشیم.»