

**משחק מקדים**  
**בואו נדבר על זה...**  
**כנס רופאי משפחה 2019**



ד"ר שלומית שדמון  
מוסמכת בייעוץ וטיפול מיני  
האיגוד הישראלי לטיפול מיני (איט"ם)  
מומחית ברפואת המשפחה  
המחלקה לרפואת המשפחה, בי"ס לרפואה  
תל-אביב ו"שרותי בריאות כללית"

# על מיניות ובריאות

- הגדרות: מיניות, בריאות מינית
- למה רופאי משפחה צריכים לדעת מיניות?
- איך שואלים?
- הדגשים: להט"ב, נשים, גיל שלישי.



הגדרה של "מיניות האדם"  
ארגון הבריאות העולמי (WHO)



“Integration of the somatic, emotional, intellectual and social aspects of sexual being, in ways that are positively enriching and that enhance personality, communication and love”

“צרוף המרכיבים הגופניים, הרגשיים,

האינטלקטואליים והחברתיים של ההוויה

המינית, באופן המעשיר ומחזק את האישיות,

התקשורת והאהבה”

# בריאות מינית 2000 W.H.O.

- בריאות מינית היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית בהקשר למיניות. יש צורך בגישה חיובית ומכבדת למיניות וליחסי מין. צריכה להתקיים האפשרות לחוויה מינית מהנה ובטוחה, ללא כפיה, אפליה או אלימות.



# למה חשוב לשאול על מיניות?

- מניעה ואיתור מחלות מין
- **שכיחות הפרעות בתפקוד המיני**
- הפרעה בתפקוד מיני כסמן למחלות ( סכרת, מחלת לב איסכמית, דיכאון )
- הפרעת תפקוד מיני : ת. לוואי של תרופות וניתוחים



# שכיחות הפרעות בתפקוד מיני



- נשים: בעיות חשק- 35%

- כאב באירוח- 8-20%

- בעיות אורגזמה- 25%

- בעיות עוררות- 20%

- גברים: קשיי זקפה 8-40%

- שפיכה מהירה 20-30%

- בעיות חשק 5-15%

- בעיות כאב 5%

# למה חשוב לשאול על מיניות?

- מיניות כחלק מבריאות כללית – כל החיים !
- מיניות טובה לבריאות, אושר ואריכות ימים
- הזדמנות לשיחה על רפואה מונעת



גבר בן 21 עם כאב בבליעה וחום 38 שבוע+ כאב  
שרירים



# רפואת להט"ב



- שימוש מופחת בשרותי רפואה.
- פחות רפואה מונעת.
- פניה מאוחרת במצב חולי.
- סטיגמות בכל התחומים – גם ברפואה
- MSM רווקים\זוגיות פתוחה: מחלות מין!!!
- יותר דיכאון, חרדה, הפרעות אכילה
- עישון, סמים, chemsex, אלכוהול
- הורות, פריון, פונדקאות
- בדידות בגיל המבוגר

# Women who have sex with Women: WSW

## בעיות רפואיות

1. משקל עודף
2. סיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם
3. סיכון מוגבר לממאירויות גניקולוגיות
4. פחות שימוש בגלולות ( יתרונות  
וחסרונות)



---

73% לא נשאלו על ידי רופא/ת  
המשפחה שלהם על הרגליהם המיניים.

---

כ-30% מהנשאלים לא חשפו את נטייתם  
המינית עקב בושה, חשש מיחס עוין,  
חשש מפגיעה באיכות הטיפול.

---

מבין אלו ששיתפו כ-65% ציינו שזה  
העלה את שביעות רצונם מהטיפול.

---

כ-58% מעדיפים רופא/ה שעבר/ה  
הדרכה בנושא מין, מיניות ומגדר.

# מחקר חושן בלהט"ב 2010



# אנמנזה מינית: עקרונות



- ודא פרטיות וסודיות
- היה מקצועי
- היה עם "ראש פתוח" ולא שיפוטי
- היה ער לרמזים לא מילוליים
- שאל רק שאלות רלוונטיות
- הסבר פרוצדורות וטיפולים בבהירות
- נצל את הפגישה לחינוך למין בריא והפחתת סיכונים (מחלות מין, הריון)

Introduction to history taking and principles of sexual health

Postgrad. Med. J., August 1, 2004; 80(946): 444 - 446. R Jones and S Barton

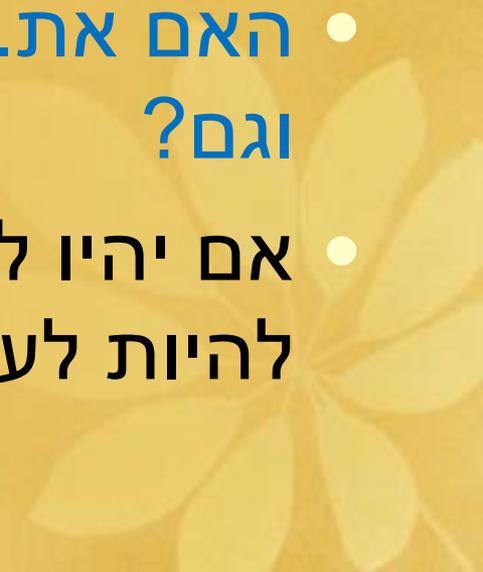
# P.L.I.S.S.I.T. Model for Approaching Sexual Health Problems



- **P הרשאה: 1. לרופא לדון על ענייני מין. 2. למטופל להעלות נושאי מין עם הרופא. 3. למטופל להמשיך בפעילות מינית נורמלית המתאימה לו.**
- **LI מידע מוגבל: להבהיר מידע שגוי, לנפץ דעות קדומות, לתת מידע נכון ברמה בסיסית.**
- **SS הצעות ספציפיות: מתן עצה המכוונת לבעיית מין ספציפית**
- **IT טיפול אינטנסיבי: טיפול מיני לבעיות מורכבות.**



# Permission מתן רשות להעלות נושא מיני

- מתן מרשם חוזר לגלולות.
  - מפגש היכרות.
  - ביקור ראשון אחרי אוטם בשריר הלב.
  - **האם אתה בזוגיות? עם מי?**
  - **האם אתה פעילה מינית? עם נשים? גברים? גם וגם?**
  - **אם יהיו לך שאלות נוספות בנושא המיניות אשמח להיות לעזר**
- 



# מידע מוגבל *Limited Information*

- הירידה בחשק המיני יכולה להיגרם מהתרופה שאתה לוקח כטיפול בדיכאון שלך.
  - לא, אין קשר בין אוננות לבין נשירת שער. אין כל רע באוננות, כולם עושים את זה.
- 



# Specific Suggestions

- יובש בנרתיק בגיל שלך היא תופעה שיכולה להיות לא נעימה ויש לה פתרון די פשוט . תכשיר מקומי המכיל אסטרוגן .
  - הרבה גברים במצב הזה משתמשים בויאגרה\סיאליס\לויטרה, תרופות מאד יעילות לשיפור הזקפה
- 

# *I*ntensive *T*reatment

- טיפול בוסטיבולודיניה, ירידת חשק ...
- טיפול זוגי מיני



אישה בת 30, בזוגיות עם גבר, כאב

ודימום בפני הטבעת

• בבדיקה - 2 חתכים טריים בשעה 12 ו6 בפי הטבעת, האישה שוללת עצירות או שינוי בתזונה או חבלה.

• ?????



# נשים



- **נשים הן קבוצת סיכון לסבל וכאב!**
- **אלימות פיסית, נפשית, אלימות מינית, עוני, אבטלה, חרדה, דיכאון, זנות.**
- **שינויים הורמונליים: וסת, הריון, הפלה, לידה, הנקה, מנופאוזה, פוסט מנופאוזה.**
- **דימוי גוף, לייזר, טיפולי שיער, ניתוחים פלסטיים, הפרעות אכילה.**
- **ירידת חשק מיני, כאב ביחסי מין, בעיות אורגזמה.**



# אלימות\אלימות מינית

- 1:3 נשים חוו אונס, אלימות פיזית או הטרדה מינית מבן\בת זוג .
  - אירוע אלימות ראשון לרוב בגיל ההתבגרות
  - אונס ראשון לרוב לפני גיל 25
  - +50% אונס על ידי בן משפחה או מכר
- 

# השפעות בריאותיות של אלימות

- קשור למשך ועוצמת האלימות
- השפעות ממושכות לאחר סיום ה-ABUSE
- נזק ישיר: פציעות, פגיעות באברי המין
- כאב ראש, כאב גב ושרירים, כאב בחזה, בעיות וסת, כאב אגן, דיספראוניה
- HIV, STD
- בעיות עיכול, בעיות שתן, זיהומים נשימתיים
- דיכאון, חרדה, PTSD, סמים ואלכוהול, ה.אכילה, בעיות שינה, אובדנות, דימוי עצמי ירוד, פחד מאינטימיות, בעיות במשפחה ובחברה.

# בישראל נרצחות כ-20 נשים כל שנה, לרוב על ידי בן זוג, לרוב על רקע רומנטי



גבר בן 87 , נשוי , בריא , מבקש לדעת למה התרופה  
שנתן האורולוג לא עובדת..

- במחשב - פנה לאורולוג בשל BPH
- כן, ביקשתי ויאגרה והרופא רשם לי. לקחתי ולא עושה  
שום דבר,, שעה אחרי . תחליפי לי..
- (אשתו בת 82 סובלת מכאב ברכיים, כאבים בחזה,  
סחרחורות, הפרעות קצב לב, דיכאון וחולשה...)
- איך לקחת? איך ניסית? אמרת לאישה? איך הזיקפה?  
כמה זמן מאז שעשיתם סקס? התרופה בשביל אישה?



# מיניות בגיל השלישי



• ירידה בזיקפה- בגיל 80-90

10% זיקפה טובה 12% בסדר

POOR 15% VERY POOR 49%

• ירידה בחשק המיני: ירידה בטסטוסטרון 1% לשנה

מגיל 20 (25 pmol/L) ל 10 pmol/L בגיל 75

• IHD, HT, סכרת, השמנה, חוסר פעילות גופנית, תרופות: אלכוהול, ניקוטין, SSRI, דיזוטיאזיד ועוד

• "אם לא עושים את זה- מאבדים את זה"

# Mexico City World Congress of Sexual Health DECLARATION ON SEXUAL PLEASURE Mexico City, October 15, 2019

The participant  
A



## Mexico City World Congress of Sexual Health DECLARATION ON SEXUAL PLEASURE

The participants of the 24<sup>th</sup> World Congress of the World Association for Sexual Health:

### RECOGNIZE that:

Sexual pleasure is the physical and/or psychological satisfaction and enjoyment derived from shared or solitary erotic experiences, including thoughts, fantasies, dreams, emotions, and feelings.

Self-determination, consent, safety, privacy, confidence and the ability to communicate and negotiate sexual relations are key enabling factors for pleasure to contribute to sexual health and well-being. Sexual pleasure should be exercised within the context of sexual rights, particularly the rights to equality and non-discrimination, autonomy and bodily integrity, the right to the highest attainable standard of health and freedom of expression. The experiences of human sexual pleasure are diverse and sexual rights ensure that pleasure is a positive experience for all concerned and not obtained by violating other people's human rights and well-being.<sup>1</sup>

### DECLARE that:

1. The possibility of having pleasurable and safe sexual experiences free of discrimination, coercion, and violence is a fundamental part of sexual health and well-being for all;
2. Access to sources of sexual pleasure is part of human experience and subjective well-being;
3. Sexual pleasure is a fundamental part of sexual rights as a matter of human rights;
4. Sexual pleasure includes the possibility of diverse sexual experiences;
5. Sexual pleasure shall be integrated into education, health promotion and service delivery, research and advocacy in all parts of the world;
6. The programmatic inclusion of sexual pleasure to meet individuals' needs, aspirations, and realities ultimately contributes to global health and sustainable development and it should require comprehensive, immediate and sustainable action.

<sup>1</sup> Adapted from: Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing. (2016). Working definition of sexual pleasure. Retrieved from <http://www.gab-shw.org/our-work/working-defin-it-ion-of-sexual-pleasure/>

ss of the World  
:

שאלות?

