

دلایل کاهش میل جنسی در مردان

کاهش میل جنسی در بسیاری از افراد اتفاق می‌افتد، اما معمولاً از آن کم صحبت می‌کنند، به ویژه در مردها. آنها از اینکه دیگران فکر کنند از نیروی مردانگی‌شان کم شده است، وحشت دارند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از زندگی آنلاین، دلایل بسیاری کاهش میل جنسی را به وجود می‌آورند و در عین حال روش‌های متفاوتی برای درمان آن وجود دارد.

مشکل چیست؟

دلایل متفاوتی از جمله روحی و روانی و گاهی هر دو، این مشکل را به وجود می‌آورد.

مشکلات جسمی که می‌توانند فرد را دچار کاهش میل جنسی کنند عبارتند از، کم شدن هورمون تستوسترون، مصرف دارو، ورزش بسیار کم و یا بسیار زیاد، الکل و یا مصرف دخانیات.

از مشکلات روحی و روانی هم می‌توان به افسردگی، اضطراب و مشکلات در روابط زناشویی اشاره کرد.

کاهش تستوسترون

از هر ۱۰ مرد بالای ۴۵ سال، ۴ نفر به ترشح کم تستوسترون مبتلا می‌شوند و راه حل معمول آن جایگزینی تستوسترون است.

البته این روش درمانی را همه پزشکان قبول ندارند ولی می‌تواند کاهش میل جنسی را درمان کند.

افسردگی و کاهش میل جنسی

مصرف داروهای ضد افسردگی، میل جنسی را کاهش می‌دهد و فرد را بیشتر به سمت افسردگی سوق می‌دهد.

افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، باید تحت نظر پزشک باشند و به تدریج از داروهای افسردگی بکاهند.

کمبود خواب و کاهش میل جنسی

کمبود خواب، فرد را دچار خستگی و بی حوصلگی می کند و وقتی فرد استراحت کافی نداشته باشد، به فعالیت جنسی نیز علاقه ای هم نشان نمی دهد.

عدم اعتماد به نفس و کاهش میل جنسی

گاهی اوقات افراد نسبت به شکل و ظاهر بدن خود، احساس بدی دارند و فکر می کنند در مقابل همسرشان هیچ جذابیتی ندارند. به همین دلیل از داشتن رابطه گریزان می شوند.

مشکلات زناشویی و کاهش میل جنسی

صمیمیت عاطفی یکی از عوامل داشتن رابطه جنسی بدون نقص است و کمبود آن روی رابطه، به ویژه در زن ها، اثر منفی می گذارد.

زمانی که زن و شوهر به یکدیگر علاقه ای نداشته باشند و یا از همدیگر دلخور و عصبانی باشند، ممکن است، تمایل جنسی در آنها کاهش یابد.

الکل و کاهش میل جنسی

نوشیدنی های الکلی تاثیر بدی روی بدن گذاشته و میل جنسی را کاهش می دهد.

بنابراین اگر می خواهید از قوای جنسی تان کم نشود، از این نوشیدنی ها دوری کنید.

اضطراب و کاهش میل جنسی

مشکلات و فشارهای ناشی از زندگی روزمره، وقتی از حد خود بگذرند، فرد را دچار اضطراب می کند و این موضوع می تواند روی توان جنسی افراد اثر منفی بگذارد.

یائسگی و کاهش میل جنسی

حدود نیمی از زنان به محض رسیدن به یائسگی، دچار کاهش میل جنسی می شوند.

البته افزایش سن هم در از بین بردن اعتماد به نفس زن ها بی تاثیر نیست، زیرا آنها تصور می کنند که دیگر مانند قبل جذاب نیستند. این احساس آنها را گرفتار این مشکل می کند.

روش درمان کاهش میل جنسی

بسته به دلیل بروز این بیماری، روش های درمان گوناگونی وجود دارد. از جمله:

* انتخاب سبک زندگی سالم تر، بهبود رژیم غذایی، انجام ورزش های منظم، خواب کافی، پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی و کاهش اضطراب.

* اگر داروی مصرفی تان، موجب کاهش میل جنسی در شما شده است، با نظر پزشک معالج تان، نوع دارویتان را عوض کنید.

* درمان تستوسترون

* مشاوره برای درمان مشکلات روحی