

מיניות ומשמעותה עבור נשים בגיל זקנה בנישואים רבי שנים
מפרספקטיבת מהלך החיים ומעגל חיי המשפחה

מאת : נוי חן
מנחה : פרופ' חיה קורן

עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות לקבלת התואר
"מוסמך האוניברסיטה"

אוניברסיטת חיפה
הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
בית הספר לעבודה סוציאלית

אוגוסט 2025

מיניות ומשמעותה עבור נשים בגיל זקנה בנישואים רבי שנים
מפרספקטיבת מהלך החיים ומעגל חיי המשפחה

מאת : נוי חן
מנחה : פרופ' חיה קורן

עבודת גמר מחקרית (תזה) המוגשת כמילוי חלק מהדרישות לקבלת התואר
"מוסמך האוניברסיטה"

אוניברסיטת חיפה
הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
בית הספר לעבודה סוציאלית

אוגוסט 2025

Approved by: Prof. Chaya Koren Date: 21.8.2025 (Supervisor)

חיה קורן

Approved by: _____ Date: _____

(Chairperson of Master's studies Committee)

תודות

ראשית, תודה להורים היקרים שלי, שבלעדיהם שום דבר לא היה קורה.

למשפחה ולחברות על התמיכה האין סופית, האמונה והעידוד.

תודה לפרופסור חיה קורן על האמונה, הליווי וההזדמנות.

תודה לנשים היקרות ששיתפו אותי באומץ ובפתיחות על עולמן ונתנו לי ללמוד מחוכמת חייהן וניסיוןן.

מאמר זה מוקדש באהבה גדולה לכל אחיותיי מסביב לעולם, ללא קשר למין, דת, גזע, צבע וגיל.

5.....	תקציר
6.....	סקירת ספרות
6.....	מיניות
7.....	המיניות הנשית
8.....	נישואים רבי שנים
10.....	מסגרת תאורטית
11.....	שיטה
13.....	ניתוח הנתונים
13.....	אמינות המחקר
14.....	ממצאים
15.....	תמה 1: "החיים קורים" – שינויים צפויים ובלתי צפויים
18.....	תמה 2: אתגרים, השלכות והתמודדות עם שינויים במיניות
22.....	דיון
25.....	מקורות

מיניות ומשמעותה עבור נשים בגיל זקנה בנישואים רבי שנים מפרספקטיבת מהלך החיים ומעגל חיי המשפחה

מאת : נוי חן
מנחה : פרופ' חיה קורן

תקציר

המיניות הנשית לאורך מהלך החיים קשורה למכלול רחב של גורמים - משיכה, מצב הורמונלי, מצב נפשי, דימוי גוף, היסטוריה מינית ומחזור חודשי, לצד נורמות חברתיות, תפיסות תפקידי מגדר, חינוך מיני והשפעות תקשורתיות. עם זאת, קיימת הגבלה במחקר ההוליסטי הבוחן את המיניות הנשית במסגרת מחזור החיים המשפחתי ובמהלך נישואים רבי שנים. מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את מיניותן של נשים מבוגרות ואת משמעותה בתוך נישואים רבי שנים, זאת באמצעות גישה איכותנית המבוססת על ראיונות נרטיביים. המחקר מבקש להתחקות אחר האופן שבו מיניותן של נשים מעוצבת במהלך הנישואים, תוך שימוש בפרספקטיבה של מהלך החיים. בנוסף להבנת המיניות של נשים מבוגרות בנישואים רבי שנים, שימוש בפרספקטיבה זו עשוי לתרום להבנת המיניות גם בקרב דורות צעירים יותר של נשים.

במחקר נערכו ארבעה עשר ראיונות חצי מובנים עם נשים בנות שבעים ומעלה, הנשואות מזה ארבעים שנה ויותר. הראיונות תומללו מילה במילה ונותחו ניתוח תמטי. מן הניתוח עלו שתי תמות מרכזיות: התמה הראשונה עוסקת בשינויים שחוו הנשים בחייהן המיניים לאורך שנות נישואיהן הארוכות, שנבעו ממגוון גורמים. שינויים אלו באו לידי ביטוי בתדירות, בתקשורת ובגישות כלפי מיניות ואינטימיות, בהשפעת מעברים הורמונליים, גיל המעבר, דינמיקות זוגיות והקשרים חברתיים ובין-דוריים רחבים יותר. התמה השנייה עוסקת בדרכים שבהן שינויים אלו עיצבו את מיניותן של הנשים בגיל המבוגר ובאופנים שבהם בחרו להגיב אליהם.

נמצא כי מיניותן של נשים בנישואים רבי שנים מעוצבת על ידי תנאים סביבתיים, מצב בריאותי פיזי ונפשי, תקשורת זוגית בעבר ובהווה, מבנה משפחתי והשפעות תרבותיות. הביטוי הנפוץ ביותר שעלה מן הראיונות היה תחושת רוגע וקבלה כלפי השינויים המיניים שחלו במהלך השנים ובזקנה. שינויים אלו נבעו לא רק ממעברים פיזיולוגיים, אלא גם משינויים במחזור החיים, בדימוי הגוף ובתהליך העמקת האינטימיות.

מילות מפתח: מיניות, נשים בגיל זקנה, נישואים רבי שנים, פרספקטיבת מהלך החיים, מחקר איכותני.

מבוא

הצורך האנושי במגע פיזי, בסיפוק מיני ובאינטימיות אינו נעלם עם הגיל. (Rennie, 2021) נמצא כי פעילות מינית בגיל המאוחר תורמת לבריאות הנפשית והגופנית, מעלה את תוחלת החיים, ומסייעת בקבלה של תהליך ההזדקנות ושל הגוף המשתנה. יחסים מיניים עשויים לשמש גם כצורה של פעילות גופנית, התורמת לשמירה על חיוניות, תחושת מסוגלות וערך עצמי, רווחה כללית, ולחיזוק הקשר האינטימי בין בני הזוג (Baspure, 2019). בנוסף, המיניות עשויה להפחית תחושות של אובדן ולחזק את הביטחון העצמי (Przybylo, 2021). לאורך השנים נשים וגברים עוברים שינויים ביולוגיים, פיזיולוגיים, הורמונליים ורגשיים (Ayalon et al., 2019). הספרות הקיימת העוסקת במיניות במסגרת נישואים רבי שנים מדגישה את חשיבותה כמקור לחוסן ולסיפוק (Rokach & Patel, 2021). מרבית המחקר האמפירי מתמקד בנושאים זוגיים כגון תקשורת, אינטימיות, מגדר, נאמנות, ובריאות פיזית ונפשית (Karimi et al., 2019), לצד בחינת מעברים משפחתיים, מצב סוציאקונומי, דת ואירועי חיים מלחיצים (Birditt et al., 2012). עם זאת, טרם נבחן לעומק כיצד המיניות עצמה מעצבת את הנישואים רבי השנים, ובפרט כיצד חוויות עבר והיסטוריה מינית-זוגית משפיעות על כך.

בהתאם לכך, מטרת המחקר הנוכחי היא להעמיק את ההבנה של מיניותן של נשים מבוגרות (בנות 70 ומעלה) ואת משמעותה בתוך נישואים רבי שנים (שנמשכים 40 שנים ומעלה), באמצעות גישה איכותנית המבוססת על ראיונות עומק (Kvale & Brinkmann, 2009). באופן ספציפי, המחקר מבקש לבחון כיצד מיניותן של נשים מתעצבת לאורך מהלך הנישואים, תוך שימוש בפרספקטיבה של מהלך החיים. מעבר להבנת מיניותן של נשים מבוגרות, נקודת מבט זו עשויה לתרום להבנת המיניות גם בקרב דורות צעירים יותר של נשים.

סקירת ספרות

מיניות

המיניות מהווה היבט מרכזי לאורך כל מחזור החיים, מדובר בתחום רחב המושפע משילוב של גורמים פיזיולוגיים, ביולוגיים, חברתיים, פסיכולוגיים, תרבותיים, משפטיים, דתיים, רוחניים, כלכליים ופוליטיים (World Health Organization, 2006). ההתנהגות המינית היא אוניברסלית, חוצה תרבויות, זמן ומקום. היא נוזלית ומשתנה לאורך מחזור החיים, כאשר רוב האנשים עוסקים בצורות שונות של פעילות מינית. מרכיב מרכזי במיניות האנושית כולל נטיות והתנהגויות הקשורות לעורות מינית, הקשורות לתורשה גנטית המבטיחה רבייה. מעבר לפיזיולוגיה, רוב ההתנהגות המינית מעוצבת על ידי חינוך, מעמד חברתי, למידה ותנאי סביבה, עם הבדלים בין תרבויות לגבי מה נחשב לנורמטיבי ומה לא (Samie, 2025). מבחינה תרבותית, קיימים הבדלים משמעותיים בגישות כלפי מיניות בין חברות שונות, שהן תוצאה של ערכים אישיים ונורמות חברתיות. לדוגמה, בחברות חילוניות ופתוחות, יחסים מיניים

לפני הנישואים מקובלים באופן נרחב, בעוד שבחברות מסורתיות יותר, עדיין נוהגים בפועל פרקטיקות כמו בדיקת בתולין של נשים לפני החתונה ולאחר ליל הכלולות (Broude & Ember, 2004). על פי ארגון הבריאות העולמי, מיניות הינה היבט מרכזי של היות האדם לאורך חייו כולל מין, זהויות ותפקידי מגדר, נטייה מינית, ארוטיקה, הנאה, אינטימיות ורבייה. המיניות נחוות ומובעת דרך מחשבות, פנטזיות, רצונות, אמונות, ערכים, התנהגויות, מנהגים, תפקידים ויחסים. אף כי המיניות עשויה לכלול את כל ההיבטים הללו, לא תמיד כולם נחווים או מובעים (World Health Organization, 2006).

המיניות הנשית

מנקודת מבט מגדרית, גורמים ביולוגיים, בין-אישיים, פסיכולוגיים ותרבותיים שונים משפיעים על המיניות, הרצון המיני, הרבייה וההתנהגות המינית של נשים, ובמקביל גם מושפעים ממנה (Marhenke, 2022). המיניות מעוצבת על ידי הסביבה, ורבות מההחלטות (חלקן תת־מודעות) מעצבות את הביטוי המיני. דוגמה לכך היא ההשקעה המשמעותית של נשים ברבייה, בהריון ובהנקה, המשפיעה על בחירת בן הזוג ומכאן על מיניותן (Sacco et al., 2023).

פרמטר נוסף הינו מאפיינים סוציאליים ודמוגרפיים, לדוגמא, רמת השכלה גבוהה יותר בקרב נשים מקושרת לקיום והתנסות במגוון רחב יותר של פרקטיקות מיניות (Bergeron et al., 2021). נשים אלו נוטות לדווח על מיניות טובה יותר, דבר שניתן לקשר בין היתר לגישה רבה יותר לחינוך וידע למניות, וכן לנטייה להתחתן בגיל מאוחר יותר (Mohamed et al., 2019). במדינות מערביות נשים דיווחו על סיפוק ממין ועל חשיבות בינונית למין, בעוד במזרח התיכון נשים דיווחו על סיפוק מיני נמוך אבל חשיבות גבוהה למין (Marhenke, 2022). נתון זה מחזק את הקשר בין נורמות חברתיות ומיניות. אירועים היסטוריים כגון המהפכה המינית, התנועה הפמיניסטית, המצאת גלולת המניעה והחוקיות של הפלות, השפיעו אף הם באופן משמעותי על המיניות הנשית ותפיסתה במהלך ההיסטוריה (Samie, 2025).

זקנה והמיניות הנשית

זקנה, תוחלת חיים ואיכות חיים מושפעים ממרכיבים גנטיים וסביבתיים, ומהווים רצף של שינויים ביולוגיים המתרחשים לאורך חיי המבוגר עד למוות (Guarente et al., 2023). ההזדקנות מאופיינת בשינויים פיזיים, בריאותיים, נפשיים וקוגניטיביים – חלקם פנימיים, כגון עלייה בחוסן, חכמה, תבונה וחיפוש משמעות חדשה, לצד פוטנציאל לבדידות, גילנות ודעיכה (Reynolds et al., 2022). שינויים חיצוניים כוללים שיער אפור, קמטים וסימנים גלויים אחרים (Cordella & Poiani, 2021).

הזדקנות על פי גיל כרונולוגי מחולקת לרוב לשלושה שלבים: גיל 65–74 כ"גיל מבוגר צעיר", המאופיין בדרך כלל בבריאות טובה, מעורבות חברתית פעילה ועצמאות; גיל 75–84 כ"גיל מבוגר בינוני", המסומן בירידה מסוימת בעצמאות וביכולת הפיזית, אשפוזים תכופים יותר ותמותה גבוהה יותר; וגיל 85 ומעלה כ"גיל המבוגר ביותר", המאופיין בדרך כלל בתלות גבוהה יותר באחרים, מחלות כרוניות, ירידה תפקודית, מגבלות ניידות והכנה לסוף החיים (Lee et al., 2018). עם זאת, אנשים בני אותו גיל כרונולוגי עלולים לחוות חוויות חיים שונות מאוד. לדוגמה, נשים שהגיעו לגיל 80 בשנות ה-1990 חוו אירועים היסטוריים שונים מאלו שהגיעו לאותו גיל בשנת 2020 (Cordella & Poiani, 2021).

נשים מאופיינות במאפיינים ייחודיים המעוצבים על ידי מגוון רחב של גורמים, כולל מצבים בריאותיים, שינויים הורמונליים ופיזיים. השפעות נוספות עשויות לנבוע מגורמים תרבותיים, דתיים, רגשיים וחברתיים, כגון שינויים במבנה המשפחה, פרישה, אובדן בן זוג או הזדקנותו של בן הזוג (Schmidt et al., 2025). תפיסות המיניות משחקות תפקיד משמעותי בקשרים הנישואים. נשים שהאמינו שמין חשוב לשמירה על הקשר היו פעילות מינית יותר, עסקו במגוון רחב יותר של פעילויות מיניות (Bergeron et al., 2021) וראו במין מקור להנאה ואמצעי להתחבר לעצמן (Miller, 2019).

נמצא כי נשים מבוגרות חוות יותר קשיים מיניים מאשר נשים צעירות, אך מביעות דאגה פחותה כלפיהם (McHugh & Interligi, 2015). עם זאת, חלק מהנשים דיווחו על השפעות שליליות בעיקר של ההזדקנות על מיניותן, המשפיעות על ההנאה המינית, הסיפוק מהקשר הזוגי והחשיבות הנתפסת של המין. באופן כללי, נשים נוטות לדווח על ירידה ברצון לפעילות מינית (עם בן זוג או באמצעות אוננות), קשיים בהגעה לאורגזמה ויובש בנרתיק הגורם לכאב במהלך יחסי מין (Ayalon et al., 2019). נשים עלולות גם להיתקל בגישה בלתי מספקת או לא מתאימה לשירותי בריאות מינית, לעיתים מלווה בנטייה לרפואיות יותר. בכל גיל, נשים חוות רצון ומוטיבציה מינית בדרכים מגוונות ודינמיות. עם זאת, ניסיונות להגביל חוויות אלו להסברים הורמונליים או ביולוגיים בלבד עלולים להרחיק את הנשים מהקשר האוטנטי עם עצמן, גופן ורצונן המיני (McHugh & Interligi, 2015).

במהלך ההיסטוריה, נשים השתמשו ביופי כמקור כוח. בחברות מערביות, כאשר נשים מתחילות לתפוס את עצמן כמזדקנות, הן נוטות לפנות להליכים ומוצרים שונים כדי להסתיר סימני גיל. סקסיזם פנימי בשילוב עם גילנות מעצב את האופן שבו נשים רואות את עצמן ואת נשים מבוגרות אחרות, ויוצר לחץ משמעותי להיראות ולהרגיש צעירות יותר (McHugh & Interligi, 2015). בחלק מהתרבויות, נשים מבוגרות מחזיקות בתפקידים מכובדים כמרפאות מסורתיות או כסבתות, בעוד שבתרבויות אחרות, הערך של נשים מתמקד בעיקר כאובייקט מיני, הנמדד לפי גילן והמראה שלהן (McHugh & Interligi, 2015).

לסיכום, בחינת מיניותן של נשים בגיל מבוגר מחייבת התייחסות למגוון רחב של גורמים בעבר ובהווה.

נישואים רבי שנים

אין הגדרה אחת מוסכמת באופן אוניברסלי למונח נישואים רבי שנים. בחלק מהמחקרים נישואים רבי שנים מוגדרים ככאלה הנמשכים למעלה מ-25 שנים (Rabelová et al., 2024), בעוד שבאחרים הם מוגדרים כנמשכים 30 שנים ומעלה (Rosen-Grandon et al., 2004). מחקרים נוספים מגדירים נישואים הנמשכים 50 שנה ויותר כרבי שנים (Weishaus & Field, 1988). לצד משך הזמן, ישנם חוקרים המתחשבים גם בגיל בני הזוג (55 ומעלה), באיכות הקשר, במשך הנישואים ובכוונות העתידיות המשותפות (Chonody & Gabb, 2019). נמצא כי משך נישואים ארוך אף קשור לעלייה בתוחלת החיים (Schoumaker, 2020). בהתאם לכך, במחקר הנוכחי נישואים רבי שנים הוגדרו כנישואים הנמשכים 40 שנה ומעלה, בקרב נשים בנות 70 ומעלה. בעוד שהמחקר הרובד מתמקד בנישואים קצרים ובגורמים התורמים לפירוקם, מוקד פחות נמתח לחקר הסיבות לכך שנישואים מסוימים מחזיקים לאורך זמן. חששות לגבי הרגישות הנתפסת של הנישואים בעידן המודרני הגבירו את העניין בחקר נישואים רבי שנים במטרה לזהות גורמים החוזים הצלחה וניצול לאורך זמן (Samadi et al., 2021).

תמיכה, הדדיות ואינטראקציה עם בן הזוג גוברים אצל זוגות בנישואים רבי שנים. זוגות אלו נוטים לחיות חיים ארוכים יותר, לדווח על רמות גבוהות יותר של אושר וליהנות מבריאות פיזית, כלכלית ונפשית טובה יותר לעומת להיות רווקים, גרושים או אלמנים בגיל המבוגר (Ayalon et al., 2019). ממצא זה עולה בקנה אחד עם ההעדפה של מבוגרים ליחסים קרובים ורגשיים בעלי משמעות, על פני יצירת קשרים חדשים, עקב תחושת "הזמן שהולך ואוזל" – דפוס זה מנוגד לאנשים צעירים המשקיעים ביחסים חדשים עם פוטנציאל יתרונות עתידיים (Carstensen, 2021).

מרבית הזוגות בגיל 65 ומעלה חווים שיפורים מתונים באיכות החיים (Bulanda et al., 2024). גורמי חיזוי לאריכות וקיום נישואים כוללים גורמים תוך-אישיים כגון בריאות נפשית, אהבה, מחויבות וסגנון התקשורת, וכן גורמים בין-אישיים כמו תקשורת, אינטימיות וכישורי פתרון בעיות (Karimi, 2019). תכונות אישיות חיוביות תורמות לאריכות חיים ולרווחה, בעוד שתכונות שליליות עלולות להשפיע משמעותית על שני בני הזוג (Wang et al., 2020). יתרונות פיזיולוגיים מקושרים אף הם לאורך הנישואים (Whisman et al., 2018). בסיס חזק של חיים משותפים, מחויבות הדדית לשימור הקשר ורצון לשפר את הקשר המיני מהווים גורמים חשובים לסיפוק בנישואים רבי שנים (Samadi et al., 2021). אסטרטגיות יעילות לניהול קונפליקטים—כגון הימנעות ממוקדת, תקשורת, פשרה, הקשבה פעילה, פתרון מהיר והיכולת להישאר רגועים בעת מחלוקות—חשובות אף הן (Heim & Heim, 2024). זוגות מצליחים רואים בנישואים ערך הדורש תחזוקה מתמדת באמצעות חברות, אינטימיות, מיניות, חיבה פיזית, שותפות, עבודת צוות, הערכה ודאגה המובעת דרך מחוות ותשומת לב (Stanford & Stearns, 2019). גורמים נוספים המשפיעים על משך ואיכות הנישואים כוללים מצב בריאותי ומגדר (Siegel et al., 2020). גורמים חיצוניים, כגון מצב סוציאו-אקונומי, עשויים גם הם למלא תפקיד. אף על פי שמחקר עדכני מערער על הקשר הישיר בין רמת הכנסה לסיפוק מנישואים, תחושות של מחסור, חרדה, חוסר יציבות, עקה כלכלית ולחץ כרוני עלולות ליצור קונפליקטים ובעיות תקשורת לאורך זמן (Karney & Bradbury, 2020). עבור רבים מהזוגות, נישואים רבי שנים מספקים סביבה בטוחה, יציבה ושלווה, אך עבור אחרים הם עשויים להיתפס כאופציה היחידה עקב העלויות הרגשיות, הכלכליות והחברתיות הגבוהות של גירושין (Rabelová et al., 2024). זוגות עם רמות גבוהות של קונפליקט נוטים פחות לשרוד לאורך החיים, ולכן נישואים רבי שנים מאופיינים לעיתים קרובות בגישה מאוזנת, מנוסה ותומכת הדדית (Gottman & Levenson, 2000).

לסיכום, הזדקנות ונישואים רבי שנים אינם בהכרח מאופיינים בדעיכה; רוב הנישואים שומרים על רמות סיפוק דומות, שלעיתים אף עולות עם הגיל (Bulanda et al., 2024). עם זאת, חלק מהזוגות נשארים יחד בעיקר מתוך האמונה שהחלופות יהיו פחות נוחות (Rabelová et al., 2024). שינוי או יציבות בנישואים רבי שנים מעוצבים על ידי שילוב של גורמים אישיים, גורמים הניתנים למאמץ משותף וגורמים שמעבר לשליטת הזוג.

מסגרת תאורטית

פרספקטיבת מהלך החיים (Elder et al., 2003), המשמשת כבסיס התיאורטי למחקר זה, משלבת את הזמן האישי, הזמן המשפחתי והזמן ההיסטורי, ומבוססת על חמישה עקרונות מרכזיים:

1. ההתפתחות האנושית נמשכת לאורך חיי האדם: נשים משתנות ומתפתחות לאורך חייהן, כאשר חוויות מעצבות את זהותן והתנהגותן. מחקר זה בוחן כיצד מיניותן של נשים בנישואים רבי שנים נחווית לאורך מחזור חייהן.
2. תזמון: מתייחס לאופן שבו גיל משפיע על המיניות בשלב הנוכחי של החיים ובמהלך כל שנות הנישואים.
3. חיים מקושרים: מתייחס לאופן שבו מהלך החיים המשותף עם בן הזוג בנישואים רבי שנים מעצב את מיניותן של הנשים לאורך השנים.
4. זמן ומקום: מתייחס להשפעת מאפיינים תרבותיים על מיניותן של נשים במסגרת נישואים רבי שנים לאורך זמן.
5. סוכנות: מתייחס למגבלות שהשפיעו על בחירות משמעותיות בחיים, כגון נישואים ולידה, מעבר לכוחות חיצוניים ופנימיים. לדוגמה, האם לנשים הייתה האפשרות לחקור את מיניותן לפני הנישואים, לשקול התאמה מינית בבחירת בן הזוג, או כיצד נורמות ומצב בריאותי הטילו מגבלות על מיניותן.

שאלות המחקר

מחקר זה הונחה על ידי השאלות המחקריות הבאות:

1. כיצד נישואים רבי שנים מעצבים את מיניותן של נשים?
2. כיצד מיניותן של נשים משפיעה על הנישואים לאורך השנים?
3. אילו גורמים מעצבים את מיניותן של נשים בנישואים רבי שנים, ובאילו אופנים?

שיטה

מחקר איכותני זה, המתבסס על ראיונות עומק (Kvale & Brinkmann, 2009) בוחן את משמעות המיניות בקרב נשים מבוגרות בנישואים רבי שנים.

דגימה ומשתתפות המחקר

לצורך המחקר נבחרה דגימת מטרה על פי קריטריונים (Patton, 2002) הבאים:

1. נשים נשואות בנות 70 ומעלה.
 2. נמצאות בנישואים רבי שנים (מעל 40 שנה) וגידלו משפחה עם בן זוגן.
 3. מתגוררות באופן עצמאי בקהילה יחד עם בן זוגן.
- גיוס המשתתפות בוצע באמצעות שילוב של פרסומים ברשתות החברתיות, הרצאות ומפגשים קהילתיים במרכזים רלוונטיים. כמו כן, נעשה שימוש בקבוצות וואטסאפ קהילתיות, רשתות שכונתיות והפניות מפה לאוזן.

בהתאם להנחיות אתיות, המשתתפות קיבלו מידע בעל פה ובכתב על מטרת המחקר, על השתתפותן הוולונטארית, על תהליך איסוף הנתונים, ועל הבטחת גישה מוגבלת להקלטות ולתמלולים רק לצוות המחקר. מידע מזהה כגון שמות, כתובות ומקומות עבודה שונה על מנת להגן על פרטיותן. המשתתפות הוסברו כי הן רשאיות לבחור מה לשתף, ושאינן עלויות חובת התייחסות לנושאים שהן מעדיפות להימנע מהם, ואין בכך השפעה על השתתפותן.

כפי שהומלץ על ידי ועדת האתיקה של האוניברסיטה, נרשם הסכמה בעלפה להשתתפות לאחר הסבר על המחקר, סיכונים פוטנציאליים ומשאבים מקצועיים וארגוניים זמינים במקרה הצורך. שתי משתתפות פנו למחברת הראשונה, שביצעה את הראיונות, בימים שלאחר הראיונות כדי לעבד ולשתף תחושות שנוצרו בעקבות האופי האינטימי של השיחה.

המחקר כלל ראיונות עם 14 נשים בנישואים רבי שנים שבוצעו בין דצמבר 2024 לאפריל 2025. כל המשתתפות היו יהודיות ומתגוררות בצפון ישראל. גיל הנשים נע בין 70 ל-84, גיל בני זוגן נע בין 70 ל-86. משך הנישואים נע בין 40 ל-60 שנה, והפרשי גיל בין בני הזוג נעו בין 0 ל-7 שנים. מספר הילדים לכל זוג נע בין 3 ל-4, ומספר הנכדים נע בין 3 ל-15. כל המשתתפות דיווחו על אורח חיים חילוני; חלקן הדגישו חילוניות מלאה, ואחרות הביעו קשר למסורת. כל הנשים בעלות השכלה גבוהה, הנע בין דיפלומות הנדסיות ועד תואר שני.

הכלי המרכזי לאיסוף הנתונים במחקר זה היה ראיונות עומק חצי-מובנים, שבוצעו בגישה נרטיבית הרואה בסיפורים אישיים מקור ידע מהותי. כל ראיון טופל כחשבון ביוגרפי (Merriam & Tisdell) שבאמצעותו זוהו הנרטיבים הסובייקטיביים של כל משתתפת. שיטה זו תמכה במטרות המחקר בכך שהיא אפשרה הבנה מעמיקה ומסודרת, תוך תפיסת האינטראקציה בין חוויות, רגשות ואירועי חיים שעיצבו את מיניות הנשים.

הראיונות התבצעו על בסיס מדריך ראיונות ששימש ככלי להתייחסות לתת-נושאים הקשורים לחיי נישואים, מיניות והזדקנות. כל ראיון החל במילוי שאלון דמוגרפי, ואחריו שאלה פתוחה: "כאישה בגיל X שנשואה שנים רבות, ספרי לי על חיי המין שלך לאורך הנישואים". מטרת השאלה הייתה ללכוד את חוויות המשתתפות לאורך מחזור חייהן, וליצור תמונה מקיפה של מיניות נשים בנישואים רבי שנים.

דוגמאות לשאלות מנחות כללו: *מיניות וחיי מין*: "איזה אירוע או תקופה את זוכרת במיוחד שעיצבה את חיי המין שלך?" *חיי נישואים*: "ספרי לי על השיחות שלך עם בעלך בנושא מיניות". *הזדקנות*: "ספרי לי על ההיבטים החיוביים והשליליים של ההזדקנות עבורך, ומהם הסיבות לכך?". *עמדות אחרים*: "כיצד אנשים סביבך מתייחסים למיניות שלך בגילך?".

נשאלו שאלות המשך והבהרה בעת הצורך, שנבעו מהנרטיבים של המשתתפות עצמן. הראיונות נערכו ברגישות מתודולוגית גבוהה, תוך הקצאת זמן ומרחב מספיקים למשתתפות לשחזר זיכרונות אישיים. המחקר יישם מעורבות אמפתית ומודעות רפלקטיבית לאורך כל התהליך, מתוך הכרה בכך שדיונים על מיניות בגיל מבוגר עשויים לעורר זיכרונות חיוביים אך גם מעוררי מתח.

לאור הרגישות של הנושא, ננקטו מספר אמצעים: חמש משתתפות השתתפו בעבר בהרצאה שנמסרה על ידי החוקרת בנושא מיניות בגיל מבוגר, מה שיצר אמון ראשוני והקל על פתיחות. בתחילת כל ראיון ובאמצעו, ניתנה למשתתפות הבטחה כי נוחותן היא בראש סדר העדיפויות, ושניתן להתאים את השאלות לפי הצורך. כמו כן, הוצעה למשתתפות אפשרות לשיחות המשך. בפועל, שתי נשים פנו לאחר הראיונות לשתף בהרהורים שעלו בעקבות השיחה. כל משתתפת קיבלה עלון עם פרטי יצירת קשר של החוקרת ומידע על שירותי תמיכה רלוונטיים.

ראוי לציין כי נשים רבות סירבו להשתתף במחקר על מיניות בגיל מאוחר עקב חשש, בעוד שהן שהסכימו נטו להפגין פתיחות גבוהה יותר כלפי הנושא ותחושת ביטחון בתהליך.

ניתוח הנתונים

המחקר עושה שימוש בעקרונות של ניתוח תמתי (Braun & Clarke, 2022) שיטה המתאימה במיוחד לבחינת החוויות הסובייקטיביות של המשתתפות, ומבוצעת בשלבים הבאים:

1. תמלול והיכרות עם הנתונים: כל ראיון תומלל במלואו והוקרא מספר פעמים לצורך זיהוי מוטיבים מרכזיים, כגון "קבלה ורוגע". 2. כל ראיון עבר ניתוח ראשוני לזיהוי יחידות משמעות והקצאת כותרות/קודים. לדוגמה: "האישה מתארת את עצמה כפעילה מינית".
3. קטגוריזציה: כל הקודים שולבו בטבלה במטרה לזהות קטגוריות משותפות החוזרות על עצמן במספר כותרות/קודים. לדוגמה, הקטגוריה "השפעת בעיות בריאות על מיניות" כללה קודים כגון "דיספונקציה מינית של הבעל והשפעתה על האישה" ו"בעיות בריאות המשפיעות על מיניות האישה", במטרה לבחון כיצד נשים התייחסו לנושא ובאילו אופנים. 4. פיתוח התמות הקטגוריות, המוטיבים המרכזיים והקודים שולבו ליצירת תמות עיקריות שהכילו ידע חדש, נקודות מבט סותרות או תובנות חדשות. בתחילת התהליך נבחנו הבחנות מפורטות יותר, כגון שינויים במיניות הנתפסים כחיוביים או שליליים, או חלוקה לשינויים פיזיים מול פסיכולוגיים. לאחר מכן, נבנו שלוש תמות ראשוניות שהתייחסו לאופי השינוי, השפעתו ואסטרטגיות ההתמודדות של הנשים. בסופו של דבר, הוחלט כי קטגוריזציה בינארית או ליניארית תפשט יתר על המידה את הנתונים. המבנה האנליטי הסופי איחד את החומר לשתי תמות עיקריות, במטרה ללכוד את חוויות הנשים באופן הוליסטי ולשמר את מורכבותן ואת הנזילות של נרטיבן לאורך זמן, מבלי לפצל או לבדד את ההשפעות המרובות הפועלות במקביל (ראו סעיף הממצאים).
- התמות משקפות את חוויות המשתתפות ומבליטות את המורכבות, הגיוון והסותרות – הן בין סיפורים של נשים שונות והן בתוך נרטיב יחיד. קטעי ציטוט נבחרו כדי לייצג קולות חדשים, שלא הופיעו קודם בספרות הקיימת. 5. דיווח: סעיף הממצאים נכתב להצגת התמות ולהמחשת באמצעות קטעי ציטוט מייצגים, המאפשרים הבנה מעמיקה של התופעה כפי שהוצגה על ידי המשתתפות.

אמינות המחקר

אמינות המחקר התקיימה באמצעות מספר אמצעים:

1. מעורבות מתמשכת: המנחה המחקרי, מומחה להזדקנות ולתהליכי משפחה וזוגיות בגיל מאוחר, היה מעורב באופן רציף לאורך כל שלבי המחקר. תהליך שיתופי זה כלל דיונים מעמיקים בכל שלב, ואיפשר לחדד רעיונות ופרספקטיבות. הדיאלוג המתמשך העשיר את המחקר בכך שהוא חשף תובנות עדינות וקידם הבנה מקיפה של המורכבויות בתחומים אלו. לדוגמה, לאחר תמלול ובחינת הקלטות של שלושת הראיונות הראשונים, התקיים מפגש לבחינה ביקורתית של תהליך הראיונות, ניסוח השאלות ואסטרטגיות אפשריות לשיפור. הושם דגש מיוחד על דרכי ניהול והכוונת הראיונות במטרה להפיק את החשיפות הסובייקטיביות העשירות והמעודנות ביותר.

2. שליטה בשפה : כל המשתתפות דוברות עברית כשפת אם, כדי להבטיח הבנה מלאה של הבעות, מחשבות ומטאפורות. 3. שימוש בציטוטים ממחישים: ממציא המחקר מגובים בציטוטים ישירים שממחישים את התמות. הציטוטים שנבחרו לתיאור התמות תורגמו מעברית לאנגלית על ידי החוקרת השנייה, דוברת שתיים שפות, ואושרו על ידי. 4. שקיפות : תהליכי איסוף הנתונים וניתוחם מוצגים באופן שקוף בסעיף זה ובסעיף מגבלות המחקר, כדי להבטיח שהממצאים משקפים באופן קרוב ככל האפשר את חוויות המשתתפות. למשתתפות הוצע גישה לתמלולים ולהקלטות, מה שמגביר את השקיפות ומאפשר להן לוודא שהנתונים משקפים נאמנה את חוויותיהן. משתתפת אחת בלבד ביקשה בתחילה להאזין להקלטה, אך לאחר מכן ביטלה את בקשתה. 5. אותנטיות: באיסוף נתונים על מיניותן של נשים מבוגרות נשואות, נשמרה מודעות להבדלי גיל ולנושאים כגון בגידות, לצד נורמות חברתיות מיושנות. ההכרה בשינויים בפרספקטיבה מאפשרת לחוקרים להעביר באופן נאמן את חוויותיהן ורגשותיהן של המשתתפות דוגמה לכך ניכרה. (Cope, 2014) בתוך ההקשרים התרבותיים והחברתיים הספציפיים שלהן כאשר כמה משתתפות ציינו כי גילי דומה לזה של בנותיהן או נכדותיהן, מה שהבליט את תפיסת המיניות כנתונה לעיוותים שנוצרים מהבדלי דורות או נורמות תרבותיות שונות בכל פעם שהנושא עלה לדיון.

שיקולים אתיים

המחקר אושר על ידי ועדת האתיקה של האוניברסיטה בחיפה למחקרי אדם (מספר אישור 438/24), צעד יסודי להבטחת יושרה מחקרית. התהליך כלל קבלת הסכמה מדעת, הפצת הזמנות להשתתפות, הסבר של כל שלבי המחקר, הבהרת מי יהיה רשאי לגשת לחומרים, תיאור הכללים (Patton, 2002) האנליטיים שהשתמשו בהם, והסבר על אמצעי שמירת נתונים והגנה על פרטיות כל הפרטים המזהים, כולל שמות המשתתפות ובני משפחתן, מקומות עבודה, מגורים וכל מידע נוסף שעשוי לחשוף את זהותן, שונו או הוסרו במהלך התמלול כדי לשמור על סודיות. הראיונות נערכו בגישה דיאלוגית תוך כבוד עמוק לסיפוריהן האישיים של הנשים, כולל חקר סוגיות מורכבות שעלו במהלך השיחה.

ממצאים

חוויותיהן של הנשים מוצגות בשתי תמות עיקריות: התמה הראשונה, שכונתה "החיים קורים" מתארת את השינויים הביולוגיים, החברתיים, הזוגיים והבין-דוריים הצפויים והבלתי צפויים שחוו הנשים במהלך נישואיהן הארוכים, וכיצד שינויים אלו עיצבו את חוויותיהן המיניות לאורך חיי הנישואין. גורמים כגון חשק מיני, תקשורת ותפקידי הנשים כאמהות ובעלות תפקידים זוגיים עשויים לחזק את החשק המיני ואת דימוי הגוף, בעוד שסטיגמה, לחצים, אפליית גיל ואחריות כבדה עלולים להשפיע לרעה על המיניות. תמה זו כוללת את המיניות ביחס לשינויים ביולוגיים, המיניות בהקשרים חברתיים ובין-דוריים, והמיניות כפי שהיא מושפעת משינויים בדינמיקה הזוגית ובמבנה המשפחתי.

התמה השנייה מתמקדת בגיל מאוחר ובוחנת כיצד שינויים אלו עיצבו את המיניות של הנשים בגיל מבוגר, ואילו דרכי תגובה הן בחרו לאמץ. הסיפורים חושפים מגוון רחב של אסטרטגיות, הכוללות גישות רוחניות, פיזיות, מעשיות, מנטליות, חברתיות, אישיות וזוגיות. חלק מהנשים פיתחו שפות מיניות חדשות או נקטו בתרגולים מותאמים לזמן ולנסיבות שלהן, בעוד אחרות ניתקו או התרחקו מהמיניות באופן ישיר או

עקיף, ואף ויתרו עליה לחלוטין. נשים נוספות אפשרו, או יצרו באופן פעיל, ביטויים של מיניות מחוץ לנישואין כאמצעי לשימור המצב הקיים בזוגיות. תמה זו כוללת גם נרטיבים של מערכות יחסים מיניות מחוץ לנישואין ותהליכי קבלה, הסתגלות והשלמה עם המיניות והגוף המזדקן

תמה 1: "החיים קורים" – שינויים צפויים ובלתי צפויים

שינויים הורמונליים, מחזור חודשי והפסקתו, וכניסה לגיל הבלות

במהלך חייהן, נשים רבות חוות שינויים במיניות כתוצאה מגורמים ביולוגיים, כולל מצבים רפואיים, שינויים הורמונליים, מנופאוזה, הריון ולידה. חלק מהשינויים הם זמניים, בעוד אחרים מותירים חותם מתמשך. שינויים מסוימים יכולים להעצים את החוויה המינית, אחרים להחליש אותה, וחלקם מפעילים השפעות ישירות ועקיפות גם יחד.

הציטוט הבא ממחיש שינוי חיובי ישיר שנגרם בעקבות שינויים הורמונליים במהלך הריון ראשון:

"במהלך ההריון, ההורמונים פעלו במלוא עוזם... היה הרבה מין. בפעם הראשונה גם היה הרבה אוננות. האורגזמה הראשונה שלי – כמו פיצוץ שאני זוכרת עד היום – קרתה כשאני הייתי בחודש החמישי להריוני הראשון... אני זוכרת את זה כאילו היה סרט" (יונה, בת 77, נשואה 53 שנה לבעל בן 77).

הציטוטים הבאים ממחישים נקודת מפנה במיניות שנגרמה בעקבות הפסקת המחזור החודשי בגיל המעבר. הציטוט הראשון מתאר תהליך המתחיל בחשש ומסתיים בקבלה של השינוי בחשק המיני:

"כשהמחזור שלי הפסיק, חשבתי שמהו לא בסדר איתי, שזה קרה פתאום. אני נהניתי מאוד מהמיניות הייתי נוכחת, רציתי אותה – ואז הגעתי להרצאה והבנתי, 'וואו, אני לגמרי נורמלית' סיימתי להביא ילדים, החיוניות שלי נעלמה, המיניות שלי נעלמה, ובאמת, אין לי בעיה עם זה" (שלומית, בת 70, נשואה 42 שנה לבעל בן 70).

הציטוט הבא מציג את האמביוולנטיות כלפי הפסקת המחזור בגיל המעבר:

"(על יחסי מין) את חושבת 'זה מספיק, אני לא רוצה את זה' אבל כן, זה נחוץ – אני יודעת שזה נחוץ – אבל אני חושבת שהיום אני פחות מעוניינת... זה קרה כשאני בסוף שנות החמישים ותחילת השישים, 'תעזוב אותי', כן, זה קרה. הגוף משתנה, חוסר ההורמונים, חוסר ההורמונים הוא בעיה גדולה. ברור, כל פעם שמקבלת את המחזור את מקללת אותו, אבל אחר כך, כשהוא נעלם, את מוצאת את עצמך אומרת, אלוהים, למה כבר אין לי אותו?" (גאולה, בת 70, נשואה 47 שנה לבעל בן 70).

שינויים הורמונליים יוצרים שינוי תפיסתי, המבטא דו-ערכיות בין הקושי בחוויית המחזור לבין הקושי בהפסקתו, לצד הסמלים והמשמעויות הקשורים בו

מיניות בהקשרים חברתיים ובין-דוריים

לחברה תפקיד משמעותי בעיצוב נורמות ועמדות כלפי מיניות. הסעיף הבא מציג את הציפיות החברתיות שמשפיעות על תפיסות המיניות של נשים בנישואים רבי שנים. לאורך מסלול חייהן, נשים חוות את סביבתן המיידית ואת ההקשרים החברתיים והגלובליים הרחבים יותר באמצעות מסרים ישירים ועקיפים, סנקציות ותמריצים לא פורמליים בנוגע למיניותן. מסרים אלו יכולים להיות תומכים ומעצימים, אך גם מדכאים ומגבילים. הציטוטים הבאים ממחישים כיצד עמדות חברתיות מעצבות את המיניות של נשים.

הציטוט הבא מתייחס להבדלים בין-דוריים בקבלת מיניותה של סבתא ולשבירת הנורמה השלטת לגבי חיי המיניות של סבתות. הוא מציג חוויה המשולבת בה גם אישור וגם בושה:

ואז הגיע המציל. ישבתי על שפת הבריכה, והוא הגיע וישב לידי – ישבנו ושוחחנו... כשיצאנו, הנכדה הגיעה אלי ואמרה, "סבתא, הוא פלירטט איתך! ראית את זה? ראית? המציל פירט עם סבתא". זה היה מחמאה כל כך מתוקה. הייתי בבגד ים – אני לא רזה או דקה או משהו כזה – אבל כן, הוא הגיע, ישב, התלוצץ, נתן להם לקפוץ, וכולם נהנו מאוד. תביני, אני יודעת, כשאני מדברת על זה, הבת שלי אומרת, 'אמא, מספיק!' זה לא נוח לצעירים להבין שדברים כאלה קורים גם בגילנו. הם לא מבינים; זה גורם להם להרגיש מבוכה, אי נוחות". (ציפי, בת 70, נשואה 50 שנה לבעל בן 72).

הציטוט נפתח בדמות המציל, המייצג גבריות ומכירה במיניות של האישה המבוגרת. לאחר מכן, האישור שהסבתא מקבלת מנכדתה, ומסתיים באי-נוחות של הבת לנוכח נראותה והכרה במיניות אמה. בכך, הבת ממקמת את עצמה באותה קטגוריה מינית כמו אמה, מה שמעיד על כך שחוסר הלגיטימציה כלפי מיניות אינו מוגבל לדור הסבתא אלא רלוונטי גם לדור הבת.

הציטוט הבא ממחיש את עקרון הזמן והשלב בחיים, ומראה כיצד גיל ושלב חיים מעצבים את הציפיות המיניות, כאשר החוויה החיובית של חוה מאתגרת את ההנחות החברתיות לגבי מיניות בגיל מבוגר:

כשהייתי בת 31, חברה שלי אמרה "נו, את עם השטויות שלך" היה ברור שאנחנו נהנים ממין, בעוד שבשבילה זה כבר הפך למעמסה. במשך השנים קיבלתי הערות כאלה כמה פעמים, ואז הבנתי שמה שאני חושבת שהוא ברור – אינו כזה. את מבינה את הדור שלנו? איך אנשים היו מדברים? אני מוקפת בזוגות שמשדרים שזה ממש עניין מהעבר עבורם... זה העציב אותי שהם מפספסים שלב חשוב מאוד בחיים. אז אני לא חושבת שהיו לי ציפיות, הסיפור הזה מרגש אותי. הייתי בטוחה שיהיה לי יובש בנרתיק ודברים כאלה הם צפויים בגילנו, ואני שמחה מאוד לומר שזה לא כך (חוה, בת 71, נשואה 46 שנה לבעל בן 73).

הציטוט ממחיש גישה חיובית כלפי מיניות, ששרדה למרות דעות חברתיות משתנות. הביקורות שחוותה לאורך השנים הובילו להורדת הציפיות בנוגע למיניות בגיל מבוגר, מה שהפך את חווייתה הנוכחית למהנה ומפתיעה במיוחד לאור הדעות הסותרות שהתקיימו לאורך הזמן.

לאורך השנים חוות נשים שינויים הקשורים במחזור חיי המשפחה ובמעברים שמעצבים את תפקידיהן ודינמיקת המשפחה, תהליכים המקבילים לעקרון "התפתחות האדם לאורך החיים" בפרספקטיבה של מחזור החיים. תת התמה הבאה ממחישה את השפעת השינויים הללו על המיניות. שני הציטוטים הבאים מתייחסים לתקופת גידול הילדים—שלב הנתפס לעיתים כנקודת שפל באינטימיות המינית. עומס המשימות לצד הדרישות הפיזיות והרגשיות מוביל לעיתים קרובות לסידור מחדש של סדרי העדיפויות ודוחק את המיניות לשוליים.

ציטוט זה מבליט כיצד נסיבות חיים משתנות, כגון טיפול בילדים ואחריות לבית עיצבו את החוויות המיניות ויצרו מתחים מתמשכים בזוגיות:

"תמיד התווכחנו על הצד המיני של הדברים כי הזמן אף פעם לא היה נכון. אני תמיד הייתי זאת שמגדלת את הילדים, אני זאת שחינכתי אותם אני, אני, אני, אני ואז בלילה הייתי מגיעה למיטה מותשת, בעוד שהוא רענן ומרגיש טוב כי נרדם ונח על הספה בזמן שאני רצה הלך ושוב בין הקומות. זה היה מתסכל, כאילו תמיד היה זה נושא בינינו" (שלומית, בת 70, נשואה 42 שנים לבעל בן 70).

חוויה זו ממחישה את הפער שנוצר במציאות גידול הילדים, את השינוי בסדרי העדיפויות, ואת המתח הנלווה כאשר האישה חשה מותשת פיזית ורגשית, תופסת עצמה כנושאת באחריות הראשית לגידול הילדים, ומצופה ממנה גם למלא את תפקיד האישה בסוף יום מייגע.

הציטוט הבא מתייחס לשלב "קן ריק" ומעבר לפנסיה. אחד השינויים המרכזיים בחיי האישה הוא עזיבת שוק העבודה ופרישה, תהליך שמעצבת את תפיסת העצמי ואת תפקידה בחברה, ומספקת הזדמנות למקד זמן ולהתמקד בהיבטים של החיים שקדמו לכך והיו חסרי זמן או תשומת לב. ציטוט זה ממחיש את ההדדיות בין הזמינות הפיזית והרגשית בגיל מבוגר, ומדגיש כיצד היא תורמת למיניות ואינטימיות, במיוחד בקרב נשים מבוגרות. הוא משקף את עקרון הזמן והשלב בחיים ומראה כיצד שינויים שלביים—כגון פרישה ולחצים יומיומיים מופחתים יוצרים מרחב לאינטימיות וקשר, ומאפשרים לחוויות מיניות וזוגיות להתפתח בגיל מאוחר:

"אני יותר זמינה עכשיו בוא נגיד, פחות דאגות מידיעות, פחות דאגות כלכליות, פחות לחץ מהעבודה. יש יותר מקום לזה, ויותר ביטויי חיבור שלא חייבים להופיע בהכרח באמצעות פעולה מינית" (ציפורה, בת 72, נשואה 50 שנים לבעל בן 74).

תמות זו ממחישה את המיניות על רקע סוגי השינויים השונים שחוו הנשים לאורך נישואיהן רבי השנים. התמה הבאה תתמקד באתגרים, משמעותם, ואסטרטגיות ההתמודדות שהופיעו בתגובה לשינויים אלו.

תמה 2 : אתגרים, השלכות והתמודדות עם שינויים במיניות

בהתחשב בשינויים המשפיעים ישירות על המיניות, כמו גם בתדמית העצמית במימדים האישיים, הזוגיים והחברתיים שתוארו לעיל, נשים מוצאות את עצמן בתהליך של למידה מחדש והתמודדות עם אתגרים חדשים, הדורשים התאמה, קבלה או שינוי, תוך ניווט בין המתחים שבין הישן לחדש. תמה זו עוסקת באופי השינויים הללו, השפעתם והשלכותיהם, וכן באסטרטגיות מגוונות שמיישמות הנשים, ומוצגות באמצעות דוגמאות נבחרות.

קבלה, הסתגלות וחיבוק המיניות והגוף המזדקן

בניגוד להשלכות השליליות, קיימות חוויות שבהן השינוי מוביל לקבלה, רוגע ותחושת שחרור, עקב ירידה בעניין במיניות בגיל מאוחר לעומת שלבים מוקדמים יותר. לדוגמה, המעבר הקשור לשינויים הורמונליים ולגיל המעבר נתפס לעיתים כדרך הטבע לאות על סיום שלב מיני ורבייה. שינוי זה, אף אם מלווה בתחושות אובדן, יכול להביא גם לתחושת חירות והתחדשות. הציטוט הבא ממחיש תחושת שחרור ורוגע, למרות ההנאה הרבה שהביאה המיניות בשלבים שונים של הנישואין. שלושת הציטוטים הללו ממחישים את עקרון הזמן ומראים כיצד החשק המיני והחוויות משתנים לאורך חיי האישה: לפעמים מצטמצמים, לפעמים ממשיכים או מסתגלים, ומדגישים את אופייה הדינמי של המיניות בגיל מבוגר.

" (על מיניות) זה משהו שתפס אותי בעבר, אבל היום כבר לא... היום אני שמחה שהוא כבר לא בוער בי כמו כשהייתי צעירה, כי זה יותר מרגיע, החיים שלווים יותר כשזה לא מטריד אותך, כשזה לא משהו שחסר, כשזה לא... זה הרבה יותר נעים. כשאני רואה את כל הצעירים האלה, עם כל האנרגיה וכל זה, אני אומרת לעצמי, 'כמה טוב שאני כבר לא שם'.⁷ נהניתי מזה מאוד אז, ועכשיו, במשך שנים רבות, זה לגמרי שוליים בעיני. זה מצחיק, אני חושבת על זה מדי פעם—זה לא חסר לי בחיים, אני לא צריכה את זה, אני לא רוצה את זה... להפך, אני מרגישה שמילאתי את עצמי לגמרי, והדברים היחידים שמעניינים אותי היום, לדוגמה, הם לנסוע לטיולים, להישאר במלונות, לצאת, ללכת להרצאות—מיניות הרבה פחות חשובה, הרבה פחות מעניינת. אנחנו כבר מכירים זה את זה, ומה שיהיה—יהיה כמו שהיה תמיד... כשאת צעירה, את רוצה לחקור ולגלות דברים חדשים, אבל היום זה פשוט לא מעניין אותי יותר" (אילנה, בת 75, נשואה 51 שנים לבעל בן 77).

ציטוט זה מדגים את המעבר מהתלהבות ועניין מיני פעיל בשנים מוקדמות יותר, אל קבלה ושחרור בגיל מאוחר, תוך שמירה על תחושת סיפוק, שליטה וחיבור לעצמי. תחושות אלו ממחישות את היכולת של נשים להסתגל לשינויים המתרחשים בגוף ובחיים האישיים, תוך יצירת איזון חדש בין מיניות, חיים אישיים וחוויות חדשות של הנאה ומשמעות. בציטוט זה, האישה משקפת כיצד בעבר אהבה מיניות, ניסתה חוויות חדשות ודחפה גבולות, אך כיום אינה חשה תחושת אובדן או קושי. במקום זאת, היא חווה תחושת הקלה ורוגע לכך שהמיניות אינה עוד חלק מרכזי מחייה או ממערכת הנישואין שלה.

בניגוד לכך, הציטוטים הבאים ממחישים רצון להישאר מושכת וצעירה, לצד קבלה וחיבוק של הגוף המזדקן.

"ובעניין הזה, אני באמת מרגישה מבורכת כלפי עצמי, ברור שהזדקנו, כמובן, ועדיין זה לא מפריע לי בכלל. כמובן, הוא כבר לא הצעיר החתיך שהיה פעם, יש כבר בטן וכל זה אבל אני מסתכלת על הגוף שלו ואני אוהבת אותו. אני עדיין יכולה להימשך לגוף הזה, להסתכל עליו ולהרגיש תשוקה" (נורית, בת 71, נשואה 40 שנים לבעל בן 75).

הציטוט הבא ממחיש שמושכת מינית יכולה להמשיך להתקיים לצד קבלה של הגוף המזדקן והשינויים החיצוניים שהוא עובר :

"אני מצטערת על הרבה דברים, מצטערת שהבטן שלי גדלה וכל זה, אבל אני חושבת, אני בת 70, ואני לא רוצה להיראות בת 70, אני לא רוצה להיראות בת 70... אבל זה בסדר, כי כולם יודעים שכאשר מגיעים לגיל הזה כבר קשה לשמור על הכל, כמו שאומרים, גם השדיים של נשים נוטים, הכל נוטה ליפול... הוא יודע שיש לו אישה שנראית טוב בבית, והוא שמח על זה. הוא מסתכל עלי ואומר: 'וואו, את שווה זיון' שזה מצחיק, והוא לא יכול לעשות הרבה, כן, זה מצחיק- עדיין בגיל 70, אבל הוא גם מנסה" (גאולה, בת 70, נשואה 47 שנים לבעל בן 75).

ציטוטים אלו ממחישים את הדואליות שבין קבלת הגוף המזדקן לבין הרצון לשמר מראה צעיר ומוצק יותר. האישה תופסת שהבעל עדיין נמשך אליה למרות השינויים הפיזיים, ובמקביל מציינת כי הפעילות המינית הפכה למאתגרת יותר עבורו בשלב זה של החיים.

הציטוטים הבאים ממחישים ניסיונות להתמודד עם הפרעה התפקוד המיני של הבעל לצד קבלת המציאות החדשה. שני הציטוטים הבאים מתיישרים עם עקרון הסוכנות ומדגימים כיצד נשים מנווטות בין המגבלות במסגרת הנישואין- בין אם עקב בעיות בריאות של בן הזוג, סירובים או שינויים בתפקוד המיני באמצעות פתרון בעיות, משא ומתן והתאמה, כדי לשמר אינטימיות וסיפוק מיני :

"זה (סרטן הערמונית) משפיע על המיניות, אבל אנחנו מוצאים פתרונות אחרים וזה בסדר. תביני, כשיש צורך, זה כף, ויש דברים בסדר ויש דברים שמוותרים עליהם. לדעתי, זה קשה לו יותר... אני כל הזמן עודדתי אותו, אמרתי "אל תדאג, יהיה בסדר, נמצא דרך, יהיה בסדר". זה משפיע על החיים שלך, אבל אם רוצים, אפשר לומר "לא, אנחנו לא עושים כלום". אתה מקבל את המצב כפי שהוא, וזהו, אבל יש פתרונות אחרים. אנחנו גם מחפשים באינטרנט, מוצאים דברים. גם הוא עושה- אנחנו שומרים על כל הדברים, שולחים אחד לשני כל מיני דברים" (ציפי, בת 70, נשואה 50 שנים לבעל בן 72).

הציטוט הבא ממחיש את סירובו של הבעל לפתרון שהציעה אשתו ליצירת צורת מיניות אחרת ומספקת :

"ניסיתי לשכנע אותו לנסות ויאגרה, והוא סירב לחלוטין. אולי התחושה הייתה שזה יזיק לו, שעקב הסוכרת שלו זה יפגע בבריאותו—אני לא יודעת. הוא פשוט דחה את זה לחלוטין, הוא כבר לא רוצה לשמוע על זה. הדברים פשוט לא עובדים יותר" (שרה, בת 72, נשואה 47 שנים לבעל בן 78).

הציטוטים הבאים משקפים שנים של היכרות ומחויבות בתוך הנישואין, המאפשרות קבלה של שינויים במיניות ויכולת להתמודד איתם. הם ממחישים את עקרון הסוכנות, ומדגימים כיצד האישה מתאימה ומשנה באופן פעיל את החוויות המיניות במסגרת הנישואין שלה, תוך ניסוי, מציאת פשרות והתאמה לדינמיקה המשתנה :

"אנחנו מנסים דברים שונים ומניסויים בדרכים מגוונות, ואני בטוחה שאם היינו צעירים יותר, זה היה הרבה יותר קשה. כשאתה מכיר ומקבל אחד את השני, לומדים איך למצוא את האמצע. אנחנו מכירים אחד את השני כל כך טוב שאם רוצים להיות נועזים, פשוט הולכים על זה" (ציפי, בת 70, נשואה 50 שנים לבעל בן 72).

השנים הרבות של ההיכרות וגיל הזוג תרמו לכך שמיניותם הפכה להיות פתוחה, נועזת ותקשורתית יותר. ניכרת אחדות והבנה הדדית שהתפתחה עם השנים, שהופכת את המיניות למשהו שהוא "שלהם". תקשורת טובה ומודעות הדדית לאורך הנישואין מעצבות אינטימיות מינית חיובית, ומשקפות את עקרון הקשר בין חיי בני הזוג, שכן היכרות ארוכת השנים, הבנה הדדית וידע מתמשך על מערכת היחסים תורמים לאינטימיות מינית, חיבור מתמשך ומלכוד רגשי.

"הוא באמת קשוב אליי, הוא יודע כל ניואנס של הגוף שלי, הוא מקשיב לי, מקשיב להאנחות שלי, הוא יודע מתי, מה, כמה ולמה- הוא מאוד, מאוד קשוב. מעולם לא פיתיתי או הצגתי משהו שלא היה; אם לא הגעתי לארוגזמה, אמרתי לו. אין סודות, אין הסתרות" (נורית, בת 71, נשואה 40 שנים לבעל בן 77).

הציטוט הבא ממחיש שובבות והומור במשחקי חיזור בין בעלי חיים לאורך השנים, הנמשך גם לשנות החיים המאוחרות :

"אם אין מיניות, אז זה לא טוב, זה הופך לקר, אין חום, אין אהבה. עבורי זה מאוד חשוב, וגם עבור בעלי. למרות כל השנים, עדיין יש לנו צורך זה בזה; אנחנו עדיין נמשכים זה לזה. כשהייתי עובדת, הוא היה עובר ליד מקום העבודה שלי ואומר: "באתי לראות אם לא ברכת ממני" גם היום, הוא עדיין אומר לי זאת מדי פעם, ואני אומרת לו: "תראה כמה שאתה חתיך!" (שושי, בת 81, נשואה 60 שנים לבעל בן 85).

הבנה משותפת של חשיבות המיניות והצורך באינטימיות הבאים לידי ביטוי במחמאות, מחוות והדגמות של חום ומשיכה לאורך השנים- תורמים לשימור החיבור המיני. ציטוט זה ממחיש את עקרון הקשר בין חיי בני הזוג, ומראה כיצד אינטימיות ארוכת טווח, משיכה הדדית מתמשכת וחיבור רגשי מתמשך מאפשרים שימור קרבה מינית ורגשית גם בגיל מבוגר.

מערכות יחסים מיניות מחוץ לנישואין והשפעתן על מיניות הנישואין

מערכות יחסים מחוץ לנישואין נחשבות לטאבו, ולעיתים מדכאות את ההילה של קדושת הנישואין. מעורבות של גורם שלישי מחוץ לנישואין ביוזמה של אחד מבני הזוג ניתנת להבנה כאמצעי להתמודד עם פערי רצון מיני בין בני הזוג והמתח שיכולים לייצר. במקרים מסוימים, במקום לאיים על הנישואין, מערכות יחסים מחוץ לנישואין נתפסות כאסטרטגיה לשימור הנישואין. הציטוט הבא ממחיש כיצד מערכת יחסים מינית מחוץ לנישואין בשלב מאוחר בחיים שימשה לשימור נישואין רבי שנים. עקרון

הסוכנות מודגם בכל שלושת הציטוטים הבאים, ומראה כיצד נשים מגיבות למגבלות על הצרכים המיניים שלהן ביחס לבני זוגן- בין אם על ידי קשרים מחוץ לנישואין, ובין אם באמצעות עידוד מוצא אחר ומדגיש את המשא ומתן והתאמה במסגרת מגבלות מסלול חייהן :

"יש בינינו הבנה והסכם כתוב, לא רשמי- כל כמה שנים הוא נוסע לתאילנד, ואני יודעת בדיוק מה הוא עושה שם. הוא מספר לי על זה, ואין לי בעיה עם זה. אני נהנית לשמוע שהיה לו כיף. כשהוא חוזר, אני מקבלת הפסקה של בערך חודש, ואז כשהוא מתחיל שוב, אני תמיד אומרת: "אולי כדאי לך לחזור לתאילנד" (שלומית, בת 70, נשואה 42 שנים לבעל בן 70).

הפתרון שמצאה האישה היה לעודד את בעלה לנסוע למדינה אחרת, שם יוכל לספק את צרכיו המיניים במלואם- הסדר שהיא תמכה בו בתמורה ל"הפסקה" זמנית מציפיות מיניות כלפיה .

הציטוט הבא ממחיש כיצד מערכת יחסים מינית מחוץ לנישואין סייעה לאישה להדליק מחדש את מיניותה שלה :

"זה התחיל עם הרבה הודעות. הוא מאוד גברי, מאוד מושך, סקסי—ופתאום גיליתי את עצמי מחדש, משהו שלא חשבתי עליו שנים. פתאום הבנתי שיש לי את הצורך הזה. איכשהו, הוא העיר את זה בי, ולא הבנתי מה הוא ראה בי... את התשוקה הפרימיטיבית והחייתית שהייתה לי כשהייתי צעירה. הוא גם עושה דברים בשבילי שבעלי אף פעם לא עשה. הוא נותן לי את כל תשומת הלב שלו—כשאני איתו, אני יודעת שזה לא אהבה, אבל זה משמח אותי, המשיכה המינית. זה מחמיא. פשוט להרגיש אישה לפעמים. הוא לפעמים אומר לי: "אה, אני מתרגש עכשיו, עומד לי עכשיו" וזה מהודעות שלנו. אני לגמרי בסדר עם זה. אני לא מקבלת את זה מבעלי, אז למה לא? למה לא ליהנות מזה? כמה זמן נשאר לנו בחיים האלה, בכל זאת?" (שרה, בת 72, נשואה 47 שנים לבעל בן 78).

הציטוט הבא ממחיש כיצד הבדלים במיניות בין האישה והבעל בגיל מאוחר עלולים להוביל לתוצאות שליליות, כגון כפייה, כניעה, חוסר הדדיות ודחייה, המשפיעות על מערכת הנישואין :

"עכשיו זה קשה לי- הרגליים שלי נתפסות, השרירים שלי נתפסים... אבל אני אומרת שאם זה באמת מתחיל, אני אומרת לו, "בוא לא נמשיך את זה יותר מדי כי הרגליים שלי מתחילות להתכווץ וזה כואב לי ממש". אם תשאלי אותי, הייתי מעדיפה בלעדיו (ויאגרה). זה מתחיל להתייבש (הנרתיק), עבורי יהיה טוב יותר אם הוא לא ייקח את זה. עם הכדור, הוא מקבל זקפה, אבל עבורי זה מתחיל לבעור. זה היה בוער כשאני עושה פיפי, ואז חיידקים, ואז היו לי דלקות בדרכי השתן-זה מזיק יותר לגוף שלי" (גלי, בת 74, נשואה 50 שנים לבעל בן 72).

בציטוט זה, הבעל מעניק חשיבות להמשך קיום יחסי מין הכוללים חדירה ואף נוטל תרופות כדי להבטיח את קיומם, בעוד שהאישה חווה אי נוחות ובעיות בריאות ומעדיפה להימנע מכך.

דיון

המחקר הנוכחי בוחן את מיניותן של נשים המצויות בנישואים רבי שנים (40 ומעלה) - נושא שקיבל עד כה תשומת לב מחקרית מצומצמת. במהלך הניתוח עלו שני נושאים מרכזיים: האחד מתייחס לשינויים שחלו במיניות לאורך השנים, והאחר לאופן שבו נשים תופסות שינויים אלו.

הממצאים נדונים בהקשר של הגישה ההתפתחותית לאורך מעגל החיים (Elder et al., 2003) תוך התייחסות לתיאוריות מרכזיות בתחום הזקנה, כגון תיאוריית הסלקטיביות החברתית-רגשית ושלבי החיים על פי אריקסון (McAdams, 2004), וכן לספרות אמפירית העוסקת במיניות בגיל המאוחר (Ayalon et al., 2019) ובייחוד במיניותן של נשים (Smith et al., 2023).

זוהו שלושה סוגי שינויים בקרב נשים בנישואים רבי שנים. חלק מהנשים חוו ירידה, הפסקה או שינוי שלילי במיניות בהשוואה לתקופות מוקדמות יותר בחייהן. אחרות חוו שיפור בתפקוד, ברצון או בתקשורת המינית לאורך הזמן, בעוד שחלק נוסף חווה אובדן עניין במיניות. שינויים אלה תואמים את השלב השמיני של אריקסון - שלמות מול יאוש (integrity versus despair) הכולל אינטגרציה של קבלה וסיפוק עם תחושות אובדן וחרטה (McAdams, 2004). בנוסף, חלק מהנשים חוו תחושת הקלה ושחרור הקשורה לירידה או להפסקת המיניות, גם כאשר הפעילות המינית הייתה מספקת ונוכחת לאורך כל הנישואין. פרספקטיבה זו מציעה נקודת מבט מרעננת מול הלחץ להישאר מינית פעילה, שלרוב מקודם כחלק מהמושג "הזדקנות בריאה ומוצלחת" (Przybylo, 2021).

כמה נשים ציינו כי המיניות שלהן והתקשורת המינית הפכו טובה ופתוחה יותר עם השנים, ככל שההיכרות עם בן הזוג העמיקה, הבושה פחתה והאמון ההדדי גדל. תוצאה זו עומדת בניגוד לממצאים המראים כי נישואים רבי שנים יכולה להיות מלווים בעייפות מינית וסלידה, כאשר המיניות הופכת שגרתית, צפויה, חדגונית ומכאנית (Bulanda et al., 2024). ממצא זה תואם את תיאוריית הסלקטיביות החברתית-רגשית הקושרת הזדקנות למגמה של השקעה במערכות יחסים אינטימיות קרובות ומוכרות (Carstensen, 2021).

מיניות נתפסת באופן חברתי רחב כתלויה בתפקוד המיני של הגברים, ולכן כאשר זה נפגע, הדבר נתפס כמערער גם את הגבריות וגם את יסודות ההערכה עצמית, כבוד עצמי ומערכות יחסים אינטימיות (Rokach & Patel, 2021). תפיסה זו, בשילוב עם המדיקליזציה של מיניות בזקנה (Gewirtz-Meydan et al., 2020) לעיתים קרובות שוללת את קולן של הנשים לגבי רצון, רגש ומשמעות אישית. מחקר זה סיפק תובנות לגבי האופן שבו נשים בנישואים רבי שנים מתמודדות עם שינויים במערכת היחסים המינית בנישואין, תוך שמירה על פרספקטיבות כפולות ולעיתים סותרות בנושאים כגון דימוי גוף, אובדן ומיניות מחוץ לנישואין.

הנשים שיקפו את השנים החולפות ואת ההיכרות המעמיקה עם בעליהן כגורמים שהפכו את הנישואין למרחב תומך, מבין, תקשורתי, בטוח ופתוח יותר, תוך הכרה בקונפליקטים מתמשכים - רובם לא הסלימו או נפתרו בשל תחושת רוגע והיסטוריה משותפת בין בני הזוג (Heim & Heim, 2024). דוגמה לכך היא הגישות של נשים להתמודדות עם בעיות זקפה של בעליהן, שנעו בין תחושות הקלה או חוסר עניין למציאת

דרכים חלופיות לשמירה על חיים מיניים מספקים ללא פנייה לתרופות, בשל התנגדות מצד אחד מבני הזוג. ברוב המקרים, נושא זה טופל באופן שיתופי ורגיש בתוך הזוג אך לא בכל הזוגות.

המחקר חשף אזכורים לפעילות מינית מחוץ לנישואין בגיל מאוחר כאמצעי התמודדות עם שינויים במיניות ועם פערים או קונפליקטים מיניים בין בני הזוג. כשליש מהמשתתפות שיתפו כי ניאוף שיחק תפקיד משמעותי בחייהן האינטימיים. זוהו שלושה תרחישים מובחנים: (1) האישה מעודדת את בעלה לקיים יחסי מין מחוץ לנישואין כדי להתמודד עם קידום מיני לא רצוי מצדו; (2) האישה מקיימת רומן מחוץ לנישואין עקב דיספונקציה מינית של בעלה ורצונה שלה לחקור ולחוות את מיניותה כל עוד אפשר; ו-(3) פעילות מינית מחוץ לנישואין של הבעל מחדש את הרצון המיני והתקשורת בנישואין. הטאבו החברתי (Fincham, 2022) עשוי להסביר את הקושי של נשים לדון בכך עם חברים קרובים או משפחה, על אף התוצאות החיוביות.

הממצאים תואמים את הטבע המורכב, הכפול והאמביוולנטי של מיניות נשים (Bagherinia et al., 2024). המיניות מיסודה היא דינמית ומשתנה. נוצרו סתירות הן בין נשים והן בתוך אותה אישה בנקודות שונות בנישואיה – למשל, בנוגע להשפעת היריון וגידול ילדים, עמדות כלפי ניאוף וחויות גיל המעבר – מה שמדגיש את הטבע הדינמי של מיניות נשים. המחקר גם זיהה את השפעת עשרות שנות נישואים, כולל דינמיקות משפחתיות, חוויות מיניות ודפוסי תקשורת, אשר בסופו של דבר עיצבו את תפיסותיהן המיניות של הנשים.

מגבלות המחקר

מחקר זה עוסק בנושא רגיש, פרטי ואינטימי. כתוצאה מכך, הנשים שבחרו להשתתף הן נשים שלא ראו במיניות או בדיון עליה טאבו. ייתכן שנשים שחוו או חוות כיום את נישואיהן כטראומטיים, ככואבים או ככישלון, לא היו מוכנות לשתף את סיפוריהן. רוב המשתתפות היו ממעמד סוציו-אקונומי בינוני/גבוה, חילוניות ומלומדות, נתון התואם את הספרות המתארת את הקשר בין דמוגרפיה, מעמד חברתי, השכלה ופתיחות מינית (Bergeron et al., 2021).

חלק מהנשים סירבו להשתתף, בהבעת מבוכה או אפילו כעס כלפי ההצעה, מה שמצביע על כך שנשים שמרניות יותר – בין אם רקע דתי או אתני – היו נוטות יותר שלא להשתתף. בנוסף, שיטות הגיוס של המחקר – הפצה ברשתות החברתיות, הרצאות במרכזי סיעוד ואירועים ביתיים – ייתכן שמשך נשים פעילות חברתית ומעורבות יותר. לבסוף, הראיונות נערכו בעברית, ולכן המחקר כלל רק נשים שפת-האם שלהן היא עברית או שהן שולטות בה באופן שוטף.

השלכות מחקריות

הידע שנוצר במחקר זה עשוי לתרום לשינוי תפיסות לגבי זקנה, מיניות ונישואים רבי שנים. לאור העלייה בתוחלת החיים, חשוב שמחקר זה ישמש נקודת פתיחה למחקרים נוספים על מיניות נשים בקבוצות גיל אשר נדירות למחקר, במיוחד בהקשר של נישואים רבי שנים – קבוצה שזוכה לפחות תשומת לב בהשוואה לנשים מבוגרות אלמנות או נשים במערכות יחסים חדשות בגיל מאוחר (Koren, 2022).

המחקר מערער על הנורמות החברתיות, התרבותיות והרפואיות המקובלות, כמו גם על ההנחה שכל נשים חוות רצון מיני באותו אופן, ומציע תפיסה מורכבת יותר של מיניות נשים בנישואים רבי שנים בגיל מאוחר. נוסף לכך, הממצאים עשויים לסייע בהפחתת דימויים שליליים הקשורים למיניות בגיל מאוחר (Ebor & Sutton, 2025). המחקר מציע פרספקטיבה מעמיקה על מה אנו – בכל גיל ובכל מצב בריאותי מגדירים כ"בעיה" בתחום המיני שיש לפתור, ומעלה את השאלה האם שינוי בשיח החברתי יכול לאפשר מרחב מיני מגוון, שבו קיימות הבעות שונות של מיניות ללא לחץ וללא קטגוריזציות נוקשות של מה שנחשב "מיני מספיק". שינוי כזה ידרוש הכרה בגורמים ביולוגיים וחברתיים כאחד (Varga et al., 2025).

העצמת קולן של נשים, ההמבוסס על ניסיון חיים וידע אישי, עשויה לתרום למודעות חברתית רחבה יותר, תוך התמקדות במגוון רחב של חוויות נשים. בכך ניתן לקדם נורמליזציה של רגשות, תחושות ומצבי חיים שונים לאורך זמן, כולל לגיטימציה הן לפעילות וחקירה מינית מוגברת בגיל מאוחר והן לקבלה בירידה ברצון והתפקוד המיני-ראיית כל שינוי כחלק טבעי ונורמלי במעגל החיים. מעבר לעידוד דיאלוג פתוח ונורמליזציה, תרומתו של המחקר נוגעת גם לקידום פיתוח התערבויות רפואיות ופרא-רפואיות המותאמות לצרכים של נשים מבוגרות ומזדקנות.

- Ayalon, L., Gewirtz-Meydan, A., Levkovich, I., & Karkabi, K. (2019). Older men and women reflect on changes in sexual functioning in later life. *Sexual and Relationship Therapy*, 34(3), 347–367. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1633576>
- Bagherinia, M., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., Ozgoli, G., & Alavi Majd, H. (2024). Predictors of social intermediate factors associated with sexual quality of life of women: Systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, 24, 64. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-02899-2>
- Baspure, P. (2019). Sexual health in the aging couple. In K. Gunasekaran & S. D. Khan (Eds.), *Sexual medicine principles and practice* (pp. 131–140). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-13-1226-7_12
- Bergeron, C. D., Goltz, H., Boolani, A., & Lee Smith, M. (2021). Factors associated with four sexual behaviors among married/partnered women ages 60 and older in the United States. *Sexes*, 2(3), 445–451. <https://doi.org/10.3390/sexes2040035>
- Birditt, K. S., Hope, S., Brown, E., & Orbuch, T. L. (2012). Developmental trajectories of marital happiness over 16 years. *Research in Human Development*, 9(2), 126–144. <https://doi.org/10.1080/15427609.2012.680844>
- Bigras, N., Popova, N., Pedneault, L., Brassard, A., & Bergeron, S. (2024). Sexual well-being among partnered adults and couples over 60: A scoping review. *Sexual Medicine Reviews*, 12(4), 611–622. <https://doi.org/10.1093/sxmrev/qeae037>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. Sage. 10.14746/n.2024.64.2.15
- Broude, G. J., & Ember, M. (2004). Sexual attitudes and practices. In C. R. Ember (Ed.), *Encyclopedia of sex and gender* (Vol. 3, p. 177). Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-29907-6_18
- Bulanda, J. R., Yamashita, T., & Brown, J. S. (2024). Trajectories of negative and positive marital quality during later life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(12), 3819–3840. <https://doi.org/10.1177/02654075241280665>
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory: The role of perceived endings in human motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Chonody, J. M., Killian, M., Gabb, J., & Dunk-West, P. (2019). Relationship maintenance in later adulthood: An international study. *Journal of Family Studies*, 25(3), 295–314. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458010>

- Cordella, M., & Poiani, A. (2021). *Fulfilling ageing*. Springer.
<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-60071-6>
- Cope, D. G. (2014). Methods and meanings: Credibility and trustworthiness of qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(1), 89–91. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.89-91>
- Ebor, M. T., & Sutton, M. Y. (2025). “I Just Wish They’d Ask the Right Questions About Sex”: Working to Improve Sexual Health Communication With Older Adults. *Health Science Reports*, 8(4), e70733. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70733>
- Elder, G. H., Jr., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In J. T. Mortimer & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 3–19). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2_1
- Gewirtz-Meydan, A., Hafford-Letchfield, T., Benyamini, Y., Phelan, A., Ayalon, L., Bauer, M., & Anderson, J. (2020). Shades of grey: Exploring the complexity of public perceptions of later-life sexuality. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 39(4), 647–661. <https://doi.org/10.1017/S0714980819000650>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Koren, C. (2022). Dyadic experiences of love in late-life repartnering relationships. *Journal of Family Issues*, 43(10), 2624–2646. <https://doi.org/10.1177/0192513X211031520>
- Guarente, L. P., Simic, P., & Rogers, K. (2023, October 27). Aging. <https://www.britannica.com/science/aging-life-process>
- Heim, C., & Heim, C. (2024). Jointly negotiated conflict resolution strategies of couples in long-term marriages: A qualitative study. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09710-2>
- Karimi, R. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: A systematic review. *Epidemiology & Health*, 41, e2019023. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019023>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452218403>
- Lee, S. B., Oh, J. H., Park, J. H., Choi, S. P., & Wee, J. H. (2018). Differences in youngest-old, middle-old, and oldest-old patients who visit the emergency department. *The Korean Journal of Emergency Medicine*, 29(3), 249–255. [10.15441/ceem.17.261](https://doi.org/10.15441/ceem.17.261)
- Marhenke, T. (2022). *Sexual disorders*. Springer International Publishing. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-35721-4>

- McAdams, D. P. (2004). The redemptive self: Narrative identity in America today. *Contexts*, 3(3), 11–19. <https://doi.org/10.1525/ctx.2004.3.3.11>
- McHugh, M. C., & Interligi, C. (2015). Sexuality and older women: Desirability and desire. In V. Muhlbauer, J. C. Chrisler, & F. L. Denmark (Eds.), *Women and aging: An international, intersectional power perspective* (pp. 89–116). Cham, Switzerland: Springer International Publishing https://doi.org/10.1007/978-3-319-09306-2_6
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/haifa/reader.action?docID=2089475&c=RVBVQg&ppg=1>
- Miller, L. R. (2019). The perils and pleasures of aging: How women's sexualities change across the life course. *The Sociological Quarterly*, 60(2), 371–396.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-09306-2_6
- Mohamed, H. A., Kaddah, A. N., & El-Amir, M. Y. (2019). The relationship of close marital affairs to healthy women's sexual function: A cross-sectional retrospective study in Egypt. *Sexual Medicine*, 7(4), 498–502. 10.1016/j.esxm.2019.08.008
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage.
<https://aulasvirtuales.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/qualitative-research-evaluation-methods-by-michael-patton.pdf>
- Przybylo, E. (2021). Ageing asexually: Exploring desexualisation and ageing intimacies. In T. Hafford-Letchfield, S. Paul, & P. Reynolds (Eds.), *Sex and diversity in later life: Critical perspectives* (pp. 180–194). Bristol University Press. 10.2307/j.ctv1nh3m64.16
- Rabelová, A., Ševčíková, A., & Svačinka, S. (2024). Beyond success: Understanding the characteristics of long-term relationships in older age. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 17–25. <https://doi.org/10.1037/fam0001157>
- Rennie, K. (2021). Sexual desires and intimacy needs in older persons and towards the end of life. In T. Hafford-Letchfield, P. Simpson, & P. Reynolds (Eds.), *Sex and diversity in later life: Critical perspectives* (pp. 39–52). Bristol University Press.
10.46692/9781447355427.005
- Reynolds, C. F., Jeste, D. V., Sachdev, P. S., & Blazer, D. G. (2022). Mental health care for older adults: Recent advances and new directions in clinical practice and research. *World Psychiatry*, 21(3), 336–363. <https://doi.org/10.1002/wps.20996>
- Rokach, A., & Patel, K. (2021). *Human sexuality: Function, dysfunction, paraphilias, and relationships*. Elsevier Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/2021-21097-000>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58–68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

- Sacco, D. F., Brown, M., Boykin, K., Macchione, A. L., Drea, K. M., & Medlin, M. M. (2022). Women's preferences: Precopulatory adaptations. In O. K. Shackelford (Ed.), *The Cambridge handbook of evolutionary perspectives on sexual psychology* (pp. 3–10). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108943567.003>
- Samadi, P., Alipour, Z., Salehi, K., Kohan, S., & Hashemi, M. (2021). The keys to a good and lasting marriage: Exploration of Iranian couple's experiences. *Iranian Journal of Reproductive Medicine*, 19(2), 137–145. 10.4103/jehp.jehp_1438_20
- Samie, A. (2025). Sexuality. In Encyclopædia Britannica. Retrieved July 19, 2025, from <https://www.britannica.com/topic/sexuality>
- Schmidt, L., Johnson, F. A., Mburu, G., & Thomas, F. (2025). The influence of gender norms on women's sexual and reproductive health outcomes: A systematic review. *BMC Women's Health*, 25(1), Article 45. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03768-2>
- Schoumaker, B. (2020). Rise in life expectancy and implications for marriage duration: Evidence from demographic studies. *Population and Development Review*, 46(4), 703–729. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7452000/>
- Siegel, A., Bachem, R., Levin, Y., Xiao, Z., & Solomon, Z. (2020). Long-term trajectories of marital adjustment in Israeli couples over decades: *Does gender matter?* *Journal of Adult Development*, 27, 224–226. 10.1007/s10804-019-09338-9
- Smith, R., Johnson, M., & Lee, A. (2023). Sexuality and ageing: A mixed methods explorative study of older adults. *Journal of Gerontological Research*, 58(2), 145–162. 10.1177/03080226231164277
- Stanford, B. H., & Stearns, R. N. (2019) Perspectives of elders in thriving marriages on why their marriages thrive. *Educational Gerontology*, 45(3), 227–243. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1602373>
- Varga, S., Latham, A. J., & Stegenga, J. (2025). Health, Disease, and the Medicalization of Low Sexual Desire: A Vignette-Based Experimental Study. *Ergo: An Open Access Journal of Philosophy*, 12, 8. <https://doi.org/10.3998/ergo.7139>
- Wang, S., Kim, K., & Stokes, J. E. (2020). Dyadic profiles of personality among older couples: Associations with marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2012–2027. 10.1177/0265407520916246
- Weishaus, S., & Field, D. (1988). *A half-century of marriage: Continuity or change?* *Journal of Marriage and the Family*, 50(3), 763–773. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458010>
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044. <https://doi.org/10.1037/hea0000677>
- World Health Organization. (2006). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002. Geneva, Switzerland: World Health Organization. https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2009/defining_sexual_health.pdf

