

שאלת? ענינו! שלומית לסקי

קואב לי

קשה לו בשאני עושה תוכניות עצמאיות בלי לתאם איתו, וזה מוריד לי את המשיכה ואת החשק המיני בלפיו. מה עושים?
 הרצלה צה עונה: את מתארת מערכת יחסים לא שוויונית. את הפכת לשולטת, כשבן זוגך מבטל את עצמו. בתחילת הקשר נהנית מה ריצוי שלו, כאנטיזה למאצ'אזים שהכרת במערכות יחסים קודמות, ואולי זה העניק לך ביטחון בקשר ובאהבתו אלייך. סביר להניח שתגמי לת אותו כשריצה אותך, והרפוס הזה התחזק אצלו. אולם, כשהוקצן הריצוי והפך לביטול עצמי, הוא נתפס אצלך כחולשה. כעת את מעוניינת ביותר עצמאות, ובן זוגך מאים מהעצמאות שלך ומנסה להגביל אותה.

הביטול העצמי של בן זוגך מעיד על תחושת ערך עצמי פגומה אצלו. זה נובע, ככל הנראה, מהנחת יסוד שגויה, שאם לא יוותר על רצונך תיו ועל צרכיך – את עלולה לעזוב אותו. באופן פרדוקסלי, זה בדיוק מה שגורם לך להעריך אותו פחות. כעבור, הביטול העצמי הפך לכבאי חשק. הוא מותיר אותך ללא אתגרים בווגיות, והופך את בן זוגך ואת הקשר למובנים מאליהם. בן זוגך חש בכך, הניסיון שלו להגביל אותך נובע מהחרדה שהקשר עלול להסתיים, הוא מרגיש עוד פחות מוערך ונחשק, החרדה לאבד אותך גוברת, ובתגובה הוא משתמש ביתר עוצמה באותו דפוס פעולה כושל.

התפקידים בווגיות נובעים לא פעם משחזור מערכות יחסים שהיו לנו במשפחת המוצא, מהמורל ההורי, ומחוויות בקשרים משמעותיים קודמים. לא תמיד קל לשנות את הדינמיקה, אבל זה אפשרי. אם תתקשו בשינוי החוויה הזוגית, תוכלו לפנות לטיפול זוגי, שיכול לסייע ביצירת מערכת יחסים מודעת יותר, שתספק ביטחון והכרה, וגם גמישות בתפקידים בווגיות.

פרופ' רפי חרותי, מנהל הטבת השיקום ב"רעות", בית חולים שיקומי בתל-אביב, ומנהל שותף ב"איש", המרכז לטיפול מיני, זוגי ופרטני וטיפול סרווייט, תל-אביב.

ביטול עצמי

בן הזוג שלי מנסה לרצות אותי ללא הרף. תחילה חשבתי שזה חניני לעומת גברים מאצ'ואים שיצאתי איתם, אבל עכשיו זה מעיק. הוא מוותר על עצמו ועל רצונות שלו בעבורי,

שלחו שאלות: "הכל יחסי", מערכת "לאשה", רח' נח מוזס 1, ראשון לציון, 7511002. shlomit-la@laisha.co.il
 חלק מהשאלות יפורסמו גם באתר האונליין של "לאשה". אם אינכם רוצים ששאלתכם תפורסם באתר, אנא ציינו זאת במפורש בפנייתכם

שיחות פתוחות על מיניות



צילום: אורטל אקרמן

ליאורה חיים, פסיכותרפיסטית, מדריכת הורים ונוער, מדריכת מיניות בגיל ההתבגרות. נשואה ואמא לארבעה, גרה בכפר-סבא

אבל כולן כבר עושות את זה

איך מחנכים נערות לעצמאות מינית, ומלמדים אותן להקשיב לעצמן ולצרכים שלהן - ולא לטיקטוק?

היי ליאורה, נתקלתי בפוסט שלך שבו את מדברת על "עצמאות מינית". למה הבורנה?
 "כמדוברת מיניות לגיל ההתבגרות אני מדברת עם עשרות נערות שמגיעות אליי, חלקן בסך הכול בנות 14, והן מספרות לי שכולן בכיתה שלהן כבר מקיימות יחסים. אחת הבנות, שבהשראתה כתבתי את הפוסט, ממש אמרה לי, 'אני חייבת חבר, אני חייבת לשכב עם מישהו כבר'. היא רק בכיתה ח', יש בה תמימות ילדית שכל כך בא לי שתישאר לה, והיא כבר רוצה לשכב עם מישהו.

האם ידעת שהיום כמעט כל בת 12 בישראל, לפי הסטטיסטיקה, כבר קיבלה 'דיק-פיק'? בגלל שזה כל כך נפוץ, הן אפילו לא חושבות שזה לא תקין"

שמותאמות להתפתחות הרגשית שלה. אני רוצה שהנערות האלה יאמצו מיניות מותאמת גיל. אני לא חושבת שמבחינה רגשית הן מוכנות למין בגיל 14".
 איך את מייצרת אצלן את העצמאות הזאת?
 "אני מסבירה להן שיחסי מין לא עושים כי 'כולם' עושים. עושים כי מוכנים, אוהבים ורוצים. אני מנטרלת אצלן את הצורך בהשגחה וואתיות, ומדברת איתן על פרטיות ועל אינטימיות. האם ידעת, למשל, שהיום כמעט כל בת 12 בישראל, לפי הסטטיסטיקה, כבר קיבלה 'דיקפיק'?"
 אבל הן כל כך צעירות.

"אני עושה להן סדנאות בנות מצווה על מיניות, ומדברת איתן על הטרדות מיניות, ואז אני עושה להן משחק כזה שבו אני שואלת אם מישהי קיבלה תמונה לא רצויה של איבר מין. ואת רואה שכולן, ללא יוצאות מן הכלל, אומרות, 'אה, גם אני קיבלתי'. בגלל שזה כבר כל כך נפוץ, הן אפילו לא חושבות שזה לא תקין".

איך את מדברת איתן על זה?
 "אני אומרת להן שאם זה לא נעים להן, חשוב שהן ידעו להציב גבול. אני מסבירה להן מה זה גבול פאסיבי. למשל, כשאני הולכת אחורה ומתכווצת עם הגוף, תגובה שבסוף תביא אותי לגבול אגרסיבי – שזה אומר שאני אברח או אבכה או אצרח או אפגע. מנגד, להציב גבול אקטיבי זה לדעת להגיד בצורה ברורה: 'זה לא נעים לי'. וזאת העצמאות המינית האמיתית – לדעת לתקשר לצד השני כשקורה משהו שלא נעים להן, בלי ליפול לריצויי וכלי להרגיש על כך אשמה. הרבה בנות יעדיפו להגיד 'אמא שלי לא מרשה לי', ולהתפתל. אני אומרת להן שלא צריך לשקר ולא צריך להרגיש לא נעים. מותר להן לא להסכים למשהו. זה מוריד מהן אשמה ומחזק את הערך שלהן".

איך את מצליחה להתחבר אליהן בלי ליפול למקום של איסורים, שעלול רק להרחיק אותן?
 "שאלה מצוינת. אני אומרת להן, 'מיניות זאת המתנה הכי טובה שהטבע נתן לנו. בגוף שלנו יש את הסמים הכי חזקים, ובסוף אנחנו צריכות להבין שאם לא נשתמש בזה נכון, זה רק יפגע בנו בהמשך'. כשמדברים איתן בלי שיפוטיות, הן פותחות הכול. הנערות האלה צמאות לשיחה, ואני רוצה שהן ילכו למיניות ממקום בטוח. אני אומרת להן, 'דווקא בגלל שאני רוצה שהחוויה שלך תהיה שאת תרצי מין בעתיד, את צריכה לבטוח באדם הזה שאת שוכבת איתו'".

אליז עוד חוויות הן משתפות איתך?
 "הן מספרות לי, למשל, שהן עושות מין בחושך כי הן רואות את חשקניות הפורנו ומתות מפור. יש להן תפיסת מיניות מעוותת, ויש הרבה בושה באקט הזה. אני אומרת להן, 'אם אתן לא מסוגלות להיות בעירום פיזי מול האדם השני, אם אתן מתביישות ממנו, אז אל תהיו שם'. אם את לא

העצמאות המינית האמיתית זה לדעת לתקשר לצד השני כשקורה משהו שלא נעים להן. הרבה בנות יעדיפו להגיד 'אמא שלי לא מרשה לי'

מסוגלת לדבר על הרגשות שלך, להגיד לו מה את צריכה, לבטוח בו, את לא יכולה להיות איתו. אני מלמדת אותן קודם לחשוף את הרגשות שלהן בפני עצמן, ואחר כך בפני בן הזוג. אבל לא לדוץ קודם למין לפני שיש להן אמון בצד השני".

בפוסט את מעודדת הורים לייצר שיח מיני בריא עם הבנות שלהם, אבל המון הורים מפחדים להביך או להפריז או להרחיק אותן. "עצמאות מינית צריכה להינתן גם על ידי ההורים, ולצד הרבה מהם מתביישים. אמהות חושבות שהן עלולות להפחיד או אולי להכניס להן רעיונות לראש. אבל הילדות האלה יודעות היום יותר מההורים שלהן. גיל החשיפה לפורנו כבר ירד לשבעה הילדות השופות לנושא הזה, וכשאין מי שיתווך להן את זה, הן מסתקרנות והולכות לטיקטוק, ובטיקטוק יש כל מיני מדריכי מיניות, שברור לי מעל לכל ספק שלא עושים שום התאמה לגיל".

אז מה את ממליצה?
 "חשוב שיהיה שיח הורי – להראות לנערות האלה שאנחנו סומכים עליהן, לחזק אותן ולעודד אותן להיות מחוברות לתחושות הבטן שלהן ברגע של אינטימיות. תלמדו אותן להקשיב לעצמן ולצרכים שלהן. לכל אחת יש זכות לומר 'כן' או 'לא'. מתאים לך ואת רוצה? ברקת עם עצמך את התחושות והרגשות, ואת מוכנה לזה? יופי. את לא מרגישה בנוח ואת צריכה עוד זמן? אז לא. הגוף הוא שלך בלבד".

סקס טיפ
 "עירום נפשי צריך להיות לפני העירום הפיזי"

לורי שטטמאר