

הכנה למיניות בנישואין

בתור יועצת מינית אני מאוד ממליצה לרווקים וזוגות צעירים להתכונן לקראת המיניות שעומדת להיות חלק בלתי נפרד בנישואין שלהם. עם הזמן הבנתי שחוסר הכנה בתחום הזה מוביל לבעיות ולאי-הבנות בין בני הזוג כבר בירח הדבש שלהם ובוודאי בחיים אחר כך. אין ספק שהכנות לקראת מה שמצפה להם מונעות בעיות רבות. אז איך עושים זאת?

החשיבה שלכם על מין ומיניות חייבת לשקף את התוכנית הטובה של אלוהים עבור רווקים ונישואים.

הכנה של החשיבה

קודם כול כדאי שהשניים ינסו להבין היטב את הרקע שממנו באו. איך הם גדלו, מה הם למדו בבית ההורים, בבית ספר ובין חברים על מין ומיניות? השלימו לעצמכם את המשפט: מין הוא... יחסי מין הם... השלימו את המשפט מתוך הלב, בלי לחשוב יותר מדי. אם תרצו, אתם יכולים לכתוב יותר ממחשבה אחת. שימו לב לטון ולהרגשה הנלווים לתשובות הספונטניות שלכם, הם משקפים את הרקע והעבר שלכם. האם תשובתכם הייתה מלווה בהרגשה של חשש או פחד או הרגשה של התרגשות ושמחה? האם התשובה שלכם נוטה לכיוון השלילי? (כגון, "מין הוא רק לגברים", "מין הוא מפחיד או מסוכן", "אני מתבייש לדבר על זה"). האם ישר עלתה בכם הרגשה שאתם חייבים מין או שיש לכם זכות לכך מה שלא יהיה? (למשל, "מגיע לי לקיים יחסי מין כמה שאני רוצה". "אני לא יכול לחיות בלי מין"). אם התשובה שלכם אינה משקפת את התוכנית הטובה של אלוהים למיניות שלכם, או אם אינכם יודעים מה התוכנית הזאת כוללת, קראו את מאמרי היסוד באתר ([האחד](#), [השני](#), [והשלישי](#)), התפללו ובקשו מאלוהים לחדש את הדעת שלכם.

הטון והתחושה של המחשבות שלכם על מין ומיניות יסקפו את הרקע שלכם. כדאי לכם לשים לב.

השאלות הבאות מחולקות לנושאים. אנא ענו עליהן:

הבית שבו גדלתי:

◆ איך התייחסו בבית לשלב שבו שיחקתי עם עצמי כילד קטן כדי לגלות את עצמי ואת הזהות שלי כזכר או נקבה (משחקי גילוי עצמי)?

◆ איך התייחסו לשאלות שלי על מין ומיניות?



◆ איך התייחסו להתפתחות הגופנית שלי?

◆ איך ההתפתחות הגופנית שלי שינתה את מערכת היחסים שלי עם אמא או אבא?

◆ מה למדתי בבית שלי על התפקיד של הגבר והתפקיד של האישה?

◆ איך אבא התייחס לאמא? איך אמא התייחסה לאבא?

◆ האם הייתה חיבה בין ההורים שלי?

◆ מי היה האהבה הגדולה של אמא? הילדים או אבא?

חוויות משמעותיות:

◆ מאיפה למדתי הכי הרבה על מין ומיניות?

◆ מה המסר העיקרי שקיבלתי (בין אם הוא היה מילולית או לא)?

◆ האם עברתי טראומה כלשהי בתחום המיני? האם נרפאתי מהפצעים שלה?

◆ מאיפה נובעות הציפיות שלי לגבי המיניות הזוגית שלנו?

◆ יש עוד זיכרונות או מחשבות שעלו לי בזמן הזה?

הכנה מעשית - דברים שכדאי להפסיק

בנוסף להכנה למיניות במובן העיוני יש גם כמה דברים שכדאי לכם לעשות במובן המעשי. קודם כל יש הרגלים שאתם חייבים להפסיק ע-כ-ש-י-ו:

צפייה בפורנוגרפיה: אם נלכדתם בצפייה לפורנו ולא הצלחתם להפסיק, עכשיו זה הזמן! בקשו מהאדון לרפא את הלב ואת המחשבות שלכם מכל הזבל שהכנסתם לשם. אין שום אישה או גבר שיכולים להשוות את התנהגותם להתנהגות המינית של כוכבי הפורנו. פורנוגרפיה לא מראה לנו מציאות מינית של זוגיות מכבדת ואוהבת. היא מראה לנו נטו מפגש בין איברי מין נטול אהבה וכבוד.

קריאה של ספרות רומנטית או מינית: רומנים כאלו מעצבים את הציפיות שלכם מבן או בת הזוג, וכמו פורנוגרפיה, אלו ציפיות לא מציאותיות. התמונות והתרחישים בראש יכוונו אתכם במיניות הזוגית שלכם, במקום שתהיו מרוכזים אך ורק בבן או בת הזוג ובגילוי הדדי, חופשי ומהנה.

תנו לבן או בת הזוג שלכם את ההזדמנות להיות הכוכב שלכם



כולם רוצים לקבל את ההזדמנות להיות האחד או האחרת, ולא להרגיש שנכשלו עוד לפני שבכלל התחילו או שיצטרכו להתמודד עם השוואות לאחרים או עם ציפיות בלתי אפשריות להשגה. אם ליבכם מלא בציפיות ובתמונות בגלל צפייה בסרטונים או קריאה של ספרים, התפטרו מהציפיות האלה. תנו לבן או בת הזוג שלכם את ההזדמנות להיות הכוכב שלכם.

אוננות: ההרגל לחוותי פורקן מיני מתי שאתם רוצים ואיך שאתם רוצים הוא הרגל רעיל בתוך מערכת יחסים ויכול לגרום להרבה עצב, סבל, ואכזבה. אתם חייבים ללמוד לרסן את הדחף המיני שלכם לפני החתונה, כי הנישואין לא יהוו פתרון לדחף מיני בלתי מרוסן.

אם אתם זקוקים לעזרה כדי להפסיק עם הרגלים כאלו בעצמכם, [צרו קשר](#) איתנו.

הכנה מעשית - דברים שכדאי לעשות

מיניות טובה דורשת היכרות עם הגוף שלנו וגם אהבה אליו. כדאי לכם להכיר את הגוף שלכם. אחד התרגילים שאתם יכולים לעשות, הוא לעמוד מול מראה אחרי מקלחת ולהסתכל על כל חלק של הגוף שלכם. ברכו כל חלק, והודו לאלוהים שברא אתכם. האם זה קשה לכם? שאלו את עצמכם האם זה עניין של דימוי גוף מוטעה או האם יש משהו שכדאי לכם לעשות, כגון פעילות גופנית או שינויים בהרגלי האכילה שלכם. אחרת, פשוט חזרו על התרגיל שוב ושוב עד שתוכלו באמת להודות לאלוהים על הבריאה הנפלאה שלו. כאשר אתם מרגישים בנוח בגוף שלכם, תרגישו גם בנוח עם תשומת הלב שבן או בת הזוג שלכם ירצו לתת לכם.

כדאי שגם תכירו את האיברים הפרטיים שלכם ואת שמותם. נסו להרגיש איתם בנוח והודו לאלוהים עליהם. פרט זה יעזור לכם לתקשר עם בן או בת הזוג שלכם כאשר אתם מפתחים חיי מין מספקים והדדיים. איך תכירו את האיברים הפרטיים שלכם? קחו מארה מראה וחיכרו את מה שאלוהים נתן לכם בחוכמתו. האיברים הפרטיים שלנו הם חלק מהותי של הגוף שלנו, וחשוב שלא נרגיש בושה לגעת בהם ולדבר עם אלוהים עליהם.

אם אתם מודאגים שמדובר פה באוננות, [קראו את המאמר](#) שכתבתי על זה. יש הבדל ענק בין אוננות לבין היכרות בריאה וטובה עם הגוף שלנו.

סיכום

מיניות זוגית טובה מתחילה ברווקות שלנו. חשוב שנדע לרסן את הדחף המיני שלנו עוד לפני הנישואין, ובכל זאת לראות את עצמנו כאנשים מיניים שזקוקים לקשר עם אחרים. אלוהים ברא אותנו מיניים ונתן לנו את היכולת ליהנות מהמון דברים טובים עם כל החושים שלנו. המיניות הזוגית שלנו והחווייה ההדדית הזאת מחברת ומקרבת בני הזוג ומביאה שמחה, חיבה, כבוד ואהבה.

במאמר הבא אפרט יותר על הכנה עבור זוגות.

© מא-מין 2025