

## הכנה למיניות טובה בנישואין (נועד לזוגות)

במאמר [הקודם](#) עסקנו בהכנות למיניות במסגרת הנישואין. כל אחד יכול להתכונן לרגע הזה בכל רגע ורצוי שכך. חשוב לבנות הלך חשיבה נכונה בנוגע למיניות שלנו, חשוב להפסיק הרגלים (או הכי טוב אף פעם לא להתחיל). דבר אחד חשוב מאוד לעשות: להכיר ולאהוב את הגוף שלנו כמו שאלוהים ברא אותנו ולשמור עליו לפי מיטב יכולתנו. אל תשכחו, כל החלטה בתחום המיניות שלנו – מחשבות, מעשים, הרגלים – תשפיע על המיניות הזוגית שלנו. בנוסף לכל אלו, אם אתם כבר בזוגיות שמכוונת לחתונה מוטב שתעשו עוד כמה דברים חשובים כדי להקל על המעבר בין זוגיות טרום-נישואין לזוגיות הכוללת קיום יחסי מין.

### הצבת גבולות

אם עוד לא הסכמתם על גבולות בנוגע למגע מיני לפני החתונה, עשו זאת בהקדם. קבעו את הקו האדום שלכם כזוג. ברוב המקרים מוטב שהאישה תקבע את הקו האדום שלה כי היא בדרך כלל מחמירה יותר. כדאי שהיא תתפלל ותשאל את עצמה שאלות כמו: "איזה סוג של מגע אני רוצה רק אחרי החתונה?" או "איזה סוג של מגע חוצה גבול פנימי שאיני מרגישה איתו נוח לפני החתונה?"

אם בת הזוג מתקשה לקבוע קו או שהקו שלה מתירני יותר מזה של הגבר, לכו עם הקו המחמיר יותר. וכמובן, אין מגע בפין, פות, שדיים וישבן (דא!). אתם גם יכולים לקבוע איפה אתם כן מרגישים בנוח ואיפה לא. למשל, נשיקות בחדר בודד וחשוך – לא בסדר. נשיקות בנוכחות של חברים ומשפחה – סבבה.

## כל החלטה בתחום המיניות שלנו – מחשבות, מעשים, הרגלים – תשפיע על המיניות הזוגית שלנו

אחרי שאתם קובעים את הקו, שניכם אחראים לשמור עליו. מילה לגברים: יש עוצמה ענקית לכך שאתם אוחזים בהגה בתחום הזה, ולא מנצלים רגעים של חולשה לעוד קצת חציית גבולות. התנהגות כזאת תוכיח לבת הזוג שאתם רציניים ואתם תקטפו את הפרי של אמון ובטחון במיניות שלכם אחרי החתונה.

שימו לב, גבולות כאלו לוקחים בחשבון את העבר המיני שלכם. אם משהו מכם עבר טראומה הוא זקוק לשותף שיכבד אותו ויהיה מוכן להגן על גופו יותר ממה שהוא על עצמו. לעיתים אנשים שעברו טראומה אינם מסוגלים להציב גבולות בריאים ולהחזיק אותם, כי הם אינם מבינים מיניות מרוסנת ומכבדת. מיניות מכבדת יכולה לרפא כאב ופצעים ולעזור לבנות תבנית מינית חדשה ובריאה כבר לפני החתונה.

יחד עם זה, אל תהיו שמרנים מדי או תקבעו גבולות שלא תוכלו לעמוד בהם. שאלו את עצמכם למה אתם רוצים לקבוע גבול מסוים? האם אתם מנסים להוכיח משהו או להיות קדושים במיוחד? הסכנה



להיכשל וליפול היא גדולה, ותוביל למצפון רע וספקות בעצמכם ובאמונה שלכם. אין חטא בנשיקות וחיבוקים וליטופים לפני החתונה כל עוד אתם יודעים להחזיק מעמד ולא להיסחף עם התשוקות שלכם.

## שיחות על מיניות

במעבר בין אירוסין לנישואין יעזור לכם מאוד לשוחח על העבר המיני שלכם ועל מיניות באופן כללי. בחרו במקום ציבורי אך מאפשר פרטיות. התפללו לאדון החיים שחיבר ביניכם ורוצה שתהיו בשר אחד באמת. התרכזו בשני נושאים עיקריים: איך גדלתם ומה למדתם על מיניות בילדות ובהתבגרות, ובעבר

## לא רבים הזוגות שמדברים על הכול לפני החתונה, כי הרגשות הרומנטיים מעוותים את החשיבה ואנחנו נוטים להתעלם משאלות קשות או להתבייש להעלות נושא קשה

המיני שלכם מבחינת חוויות, התמכרויות, הרגלים וכו'. שאלות אפשריות תמצאו בבלוג "[הכנה למיניות בנישואין](#)" ובבלוג "[מתי כדאי לנו לדבר על העבר המיני שלנו?](#)" באתר שלנו.

אבל לא מספיק רק לדבר על העבר המיני שלכם ועל צורת החשיבה שלכם בנוגע למיניות. אנחנו נפש חיה והמיניות שלנו היא חלק של מי שאנחנו באופן כללי. לכן יהיה נכון אם תוכלו לדבר על כמה שיותר דברים שוודאי ישפיעו על חיי המין שלכם. למשל, חיי הרוח שלכם, ואיך הגעתם לאמונה. דברו על אופי החשיבה שלכם, איך אתם מתמודדים עם שאלות וספקות ועם מידע חדש. דברו על הגוף ודימוי גוף, צרכים רגשיים, הרגלים, בריאות נפשית, מינית וגופנית.

לא רבים הזוגות שמדברים על הכול לפני החתונה, כי הרגשות הרומנטיים מעוותים את החשיבה ואנחנו נוטים להתעלם משאלות קשות או להתבייש להעלות נושא קשה. אם אתם רוצים כמה רעיונות, [צרו קשר](#), ונשלח לכם שאלות.

## הכנה רוחנית

חלק גדול של מיניות מספקת טמון בהתאמה בין המיניות שלנו לבין האמונה שלנו. אם אנחנו מאמינים באלוהים הבורא שברא כל דבר עם מחשבה וכוונה טובה וקדושה, אז נצטרך להאמין שגם למיניות שלנו, לכל החושים ולמערכת העצבים שלנו יש מטרה. אלוהים ברא אותנו עם היכולת ליהנות מהרבה דברים ועל כל אלא נרצה להודות לו ולשבח אותו. חשוב שתתכוננו לחיים המשותפים (כולל המיניות) שלכם יחד ואל תחשבו שכשיגיע הרגע, תצלחו אותו פשוט ומהר. זה לא עובד ככה.

תודה לאלוהים שכשברא אותנו הוא אמר "כי טוב", הוא רואה בנו בני אדם מצוינים ומיוחדים וקורא לזוג להיות בשר אחד, הוא ברא לנו גוף שנהנה מהחוויה הזאת מאוד.

כדי להתכונן למיניות בלי בושה, אני ממליצה לכם לקרוא כמה פסוקים ואפילו ספר בכתובים:

**תודה לאלוהים שכשברא אותנו הוא אמר "כי טוב", הוא רואה בנו בני אדם מצוינים ומיוחדים וקורא לזוג להיות בשר אחד**



הראשונה לקוריתים ז 3-5: "האיש יקים את חובתו לאשתו, וכן גם האשה תקים את חובתה לבעלה. האשה אין גופה ברשותה אלא ברשות בעלה; כן גם האיש, אין גופו ברשותו אלא ברשות אשתו. אל תמנעו את עצמכם זה מזה בלתי אם מתוך הסכמה לזמן מסוים כדי להתפנות לתפלה. אחרי כן שובו והתאחדו, פן ינסה אתכם השטן בגלל אי יכלתכם לרסן את היצר."

דברו על זה ביניכם. שאלו כותב פה על הדדיות מוחלטת. אין דבר כזה שמישהו מהצדדים יצפה מהאחר לספק לו את הצורך בלי שם רצון הדדי או מוכנות. אין דבר כזה שמישהו יחליט שהוא כבר לא רוצה לקיים יחסי מין ולהאמין שזה לא ישליך על הקשר.

גלטים ה 22-23: "פרי הרוח הוא אהבה, שמחה, שלום, ארץ רוח, נדיבות, טוב לב, נאמנות, ענוה, רסון עצמי -- על מדות כאלה אין תורה חלה."

איך פרי הרוח יכול להתבטא בחיי המין שלכם?

הראשונה לקוריתים יג 4-7: "האהבה סבלנית ונדיבה; האהבה אינה מקנאת; האהבה לא תתפאר ולא תתנשא; היא לא תנהג בגסות, לא תדרש טובת עצמה, לא תרנז ולא תחשב רעה. האהבה לא תשמח בעולה, כי באמת שמחתה. היא תכסה על הכל, תאמין בכל, תקנה לכל ותסבל את הכל..."

חיי המין שלנו נותנים לנו הצצה למערכת היחסים שלנו. לא נוכל לנהל מערכת יחסים טובה בלי להשקיע בחיי המין שלנו. בחדר המיטות שלנו אנחנו רואים במרוכז איך נראית מערכת היחסים שלנו. קראו את התיאור של אהבה וחשבו יחד איך אהבה כזאת נראית בחיי המין שלכם.

לבסוף, קראו יחד את שיר השירים. אם עד עכשיו חשבתם שהספר הזה הוא אלגוריה למערכת היחסים שלנו עם אלוהים, אני רוצה בעדינות לאתגר את החשיבה שלכם. מלבד משלים קצרים (שמיוצגים באופן ברור כמשלים) הכתובים לא משתמשים בסוגה של אלגוריה אף פעם. במקום זה אני רוצה להציע לכם לחשוב שאלוהים בחר לשים במרכז כתבי הקודש ספר שמדבר על היופי והריגוש בחיי מין זוגיים. שווה לנו לחקור את הספר וללמוד ממנו משהו על חיי מין בנישואין.

## חיי המין שלנו נותנים לנו הצצה למערכת היחסים שלנו. לא נוכל לנהל מערכת יחסים טובה בלי להשקיע בחיי המין שלנו

קראו יחד את הספר, עצרו בפסוקים שמעניינים אתכם. דברו על זה ביניכם לבין עצמכם וביחד.

לבסוף, התפללו על חיי המין שלכם. דברו עם אלוהים על החששות שלכם, על הציפיות, על התקוות - הוא שומע. הוא ברא אותנו מיניים ונתן לנו איברים ומערכת עצבים שגורמים לנו להנאה ושמחה. אלוהים טוב!

**כמה מילים אחרונות**



דברו על אמצעי מניעה ואם אתם רוצים להשתמש בהם. קבעו תור אצל רופא משפחה ובקשו בדיקות דם כדי לבדוק שהכול בסדר. שקלו לבקש גם בדיקות של מחלות מיניות אפילו אם אף פעם לא קיימתם יחסי מין.

אם בחרתם להשתמש באמצעי מניעה הורמונליים (גלולה), התחילו בערך שלושה חודשים מראש, כדי לוודא שהכול יהיה בסדר ולא יהיו תופעות לוואי בלתי רצויות. כך יהיה לכם זמן להחליף בזמן אם יש צורך.

בנוסף, ישרו קו בין הציפיות שלכם לבין המציאות. קראו מאמרים באתר שלנו, וקבעו שיחה איתנו כדי לקבל טיפים ומידע שיעזרו לכם להתחיל את הנישואין שלכם עם הציפיות הנכונות ולמנוע אכזבות ותסכולים. רוב הבעיות המיניות אצל זוגות מתחילות בירח דבש ואת רובן היה אפשר למנוע.

אני מתפללת שתוכלו להתחיל את חיי הנישואין שלכם עם מיניות מספקת, יפה והדדית כבר מההתחלה.

© מא-מיין 2025