



איפה באמת משפרים את המיניות הזוגית?

אולי אתם כבר עוקבים אחרי התוכן שלנו או לגמרי חדשים פה. אנחנו כותבים לא מעט על מיניות זוגית, על הדרך לטפח אותה ולהבין מהי מטרתה. הכול יכול להישמע ממש טוב ואידיאלי, אבל איך נוכל לממש מיניות כזאת ואיך נוכל להפוך את ההלכה למעשה? איך נוכל לבנות כבר מההתחלה מיניות שתלך ותשתפר או איך נוכל להפוך את המיניות שלנו למפגש אינטימי מהנה לשנינו המשרת את המטרה ומקרב ומחבר בינינו כזוג?

התשובה היא בצעדים קטנים ומדודים. בהמשך נעלה כמה מחשבות ורעיונות.

המיניות שלנו מבטאת את מצב הזוגיות שלנו, לא פחות ולא יותר

אמון, התחייבות וחברות

מה שהיה כל כך קל בתחילת הדרך שלכם יכול להפוך לאתגר לא קטן כשעומס החיים מתגבר. אז רציתם לבלות כל הזמן יחד ולמעשה הזנחתם דברים אחרים כדי להיות יחד, נכון? ועכשיו, אתם רצים מסידורים להתחייבויות ומגיעים הביתה מותשים. אתם חושבים שהאתגרים – האי-התאמות – במיניות שלכם הם הבעיה. אך, האמת היא, שהבעיה היא מחוץ לחדר המיטות. המיניות שלנו מבטאת את מצב הזוגיות שלנו, לא פחות ולא יותר.

[ג'ון גוטמן](#) יועץ זוגי מוכר מארה"ב, השקיע שנים רבות במחקר על מערכות יחסים ופיתח גישה שלפיה הוא מסוגל לומר במעל 85% דיוק האם זוג צעיר יישאר יחד או האם הם יתגרשו על בסיס היחס שלהם זה כלפי זה.

הוא מסביר שמערכת יחסים טובה נבנית תמיד מאותם מרכיבים: אמון והתחייבות בין בני הזוג, חברות בין בני הזוג הכוללת היכרות עמוקה עם מה שמתרחש בחיים של בן או בת הזוג, ביטוי של הערצה וחיבה כלפי האחר ובחירה מתמידה להתקרב במקום להתרחק, במיוחד ברגעים הקשים.

איך כל זה קשור למיניות שלכם? בלי אמון אין עומק במיניות, כי בלי אמון לא נדבר, לא נבין ולא נדרוש את טובת האחר. בלי התחייבות אין ביטחון ובלי ביטחון אין את החופש להיות פגיע. איך נוכל להיות ערומים זה מול זה בלי לדעת שבן או בת הזוג איתנו ב100% (התחייבות איננה רק לא לשקול להתגרש, אלא בחירה מודעת לעשות את מה שנדרש כדי לשפר ולהעמיק את מערכת יחסים שלכם ולא לעשות שום דבר שבכוונתו לפגוע באחר).

בלי אמון אין עומק במיניות, כי בלי אמון לא נדבר, לא נבין ולא נדרוש את טובת האחר



אם אתם מתמודדים עם חוסר אמון או תחושה שחסרה לכם התחייבות, כדאי לכם למצוא ייעוץ זוגי טוב כדי להתגבר על מה שמפריד ביניכם. עשו זאת מוקדם יותר מאשר מאוחר! אם אתם מרגישים שאיבדתם קצת מהחברות שפעם חיברה ביניכם, הנה כמה רעיונות פשוטים ויעילים לשיפור המצב:

התחילו לשחק. כן, כן משחקי קופסה הם דרך מצוינת לחדש ביניכם את ההנאה זה מזה. אבל אם זה לא הסגנון שלכם, חשבו על בילוי אחר שמחזיר לכם את ההנאה והצחוק.

קבעו דייטים. זה לא צריך להיות יקר. זה יכול להיות בחדר שלכם בערב אחרי שהילדים במיטה: שולחן ערוך יפה, נרות, אוכל טעים, שיחה אמיתית, ואז... קינוח?

שיחת חיבור יומית. 20 דקות של שיחה בערב יכולה לעזור לשניכם להתקרב זה לזה ולהבין מה קורה אצל בן או בת הזוג. כל אחד בתורו יספר עד 10 דקות מה קורה אצלו כרגע ומה מלחיץ אותו. האחר מקשיב בלי לנסות לעזור, אלא רק תומך ומבין ("זה נשמע מעצבן", "וואו, זה קשה", "איך אוכל לעזור?")

טקס פרידה לכמה שעות והחיבור מחדש. כאשר אתם נפרדים לזמן מה כדי ללכת לעבודה או לסידורים ובסוף היום אתם מתייחדים אל תשכחו לתת תשומת לב לבן או בת הזוג. נשיקה של 6 שניות, חיבוק של 20 שניות, מילים חמות כמו: "התגעגעי אליך" או "איזה כיף שאת בבית!" ככה אתם הופכים את הבית שלכם למקום שאליו שניכם רוצים לחזור כדי לקבל חום ואהבה.

נגיעות. אחד הטריקים הכי פשוטים שיש. לפני השינה כל ערב געו זה בזה בלי הציפייה שזה יוביל ליחסי מין. פשוט נשיקות, מגע, חיבוקים, ליטופים. אם אחד הולך לישון לפני השני, אל תוותרו עשו זאת לפני שהוא הולך לישון. אם יש לכם עבודה במשמרות, מצאו רגעים במשך היום למגע. מגע אוהב מחבר ומקרב.

המיניות שלנו משתפרת מחוץ לחדר המיטות ולא בתוכו

תקשורת

המיניות שלנו משתפרת מחוץ לחדר המיטות ולא בתוכו. כאשר אנחנו מעיזים לדבר על מה שאנחנו אוהבים ומה לא, מה הגישה שלנו כלפי המיניות, ואיך לתקשר בלי אי הבנות, אנחנו מכירים זה את זה לעומק ומוציאים לאור את מה שאצל רבים נשאר בסתר.

מצאו זמן לדבר על המיניות שלכם ועל איך אתם מדמיינים אותה. הנה כמה נושאים שאפשר להעלות:

- זכרו ביחד מפגש אינטימי יפה וטוב שהיה לכם. איך זה קרה? איפה? למה?
- דברו על מגע: איזה סוג של מגע אתם אוהבים? איזה לא?
- דברו על המקום: מה צריך לקרות בחדר שלכם כדי להפוך אותו למקום שבו אתם רוצים לבלות? איפה חוץ מזה אפשר לקיים יחסי מין?



- איך אתם יכולים להראות זה לזה שאתם רוצים לקיים יחסי מין? איזה מגע? איזה מילים?
 - איך תדחו את היוזמה של בן/בת הזוג למיניות בלי לפגוע?
 - איך תוכלו לתקשר בזמן האינטימי ביניכם כדי ששניכם תבינו איך להמשיך, מה להפסיק, או מה לעשות עוד?
 - מה מהווה בעיניכם זמן אינטימי מוצלח? אילו רגשות? אילו חוויות?
 - האם יש לכם תקווה או חלום של חוויה מינית שהייתם רוצים לנסות?
- אם אתם צריכים עוד רעיונות על שאלות, [הזמינו](#) את הקלפים שלנו למטרה הזאת או [הזמינו](#) אותנו לדבר במפגש זוגות!
- אני מאחלת לכם הרבה אומץ להתחיל לדבר והרבה אהבה להתגבר על אי ההבנות. אל תשכחו שהנישואין שלכם יכולים לשקף את ישוע והכלה שלו וכך להיות עדות ואור בעולם כל כך חשוך וחסר תקווה.