

## ההבדל בין תשוקה מינית לבין כמיהה לאינטימיות

בני אדם זקוקים לאינטימיות, כמו שכבר קראתם במאמרים קודמים שלי. הם זקוקים לחיבור עם בני אדם אחרים, ולא (או לא רק) לפורקן מיני. אין ספק שזה נכון, אבל הגוף שלנו חש חשק מיני, רצון לקרבה גופנית ולפעמים גם חרמנות. אז איך נוכל להתמודד עם החשק המיני שלנו בצורה חכמה ונבונה, בלי להתכחש לחשק המיני או להדחיק אותו (נכלל בין הגורמים לבעיות בנישואין שלנו) ובלי לבנות הרגלים רעים שנתקשה להפסיק אותם, שיהפכו לממכרים ויסבכו לנו את החיים?

## תשוקה (או חשק) מינית היא תגובה גופנית בריאה ומשותפת לכל בני אדם

### שני דברים שונים

הבלבול שלנו נובע מהדרך שבה הסביבה שלנו מתמודדת עם המיניות והמסרים הרבים שאנחנו מקבלים כבר מגיל צעיר. תשוקה מינית וכמיהה לאינטימיות אמיתית הם שני דברים שונים במהותם, וכדי לצעוד לכיוון הנכון עלינו להבין את ההבדלים ביניהם.

תשוקה (או חשק) מינית היא תגובה גופנית בריאה ומשותפת לכל בני אדם (כן, גם לאלו שאף פעם לא קיימו יחסי מין). הגוף שלנו עובר עוררות מינית באופן פיזיולוגי ויומיומי. כלומר, גם גברים וגם נשים חשים מדי פעם רצון עז, חשק לחיבוק קרוב, לנשיקות, לקרבה גופנית או למין. זה מתבטא אחרת אצל אנשים שונים, בגלל הרקע והניסיון האישי שלנו, אך זה קורה לכולם. תשוקה מינית גופנית מקורה בגוף שלנו, לא בלב ומשתנה לפי רמת הורמונים וחומרים שאנחנו מחדירים למוח שלנו (תמונות, סרטונים, שיחות, קריאה וכו').

## כמיהה לאינטימיות היא צורך גופני, נפשי ורוחני

כמיהה לאינטימיות היא צורך גופני, נפשי ורוחני. אלוהים ברא אותנו נפש חיה עם הכמיהה הזאת, כי "לא טוב לאדם לבדו" (ברא' ב 18). הפסוק הזה מדבר על יותר מקשר של נישואין, הוא מדבר על הצורך הבסיסי שלנו בחיבור לאחרים. הכמיהה שלנו עמוקה יותר מחשק גופני, למרות שיש לנו צורך מובהק במגע. היא הרצון להיות מוכרים ונאהבים. אין ספק שחסר לנו קשר אמיתי כשאנחנו מרגישים בדידות, או כשאנחנו מרגישים שקופים, והולכים בתחושה שאיש לא באמת מכיר אותנו וכשאינו לנו כיוון או משמעות.

לצערי, מה שקרה מאז המהפכה המינית בשנות ה-60 של המאה הקודמת, זה שחשק מיני וכמיהה לאינטימיות הפכו לאחד בעיני הרבה אנשים. מין הפך להיות הצורך האמיתי שלנו והחליף את הכמיהה לאינטימיות. לעיתים קרובות בני אדם עכשיו משתמשים במין כאמצעי למצוא קשר, כדרך לקבל תשומת לב או להרגיש אהבה, כתחליף לאינטימיות. השימוש הזה אינו ממלא את הריק שבתוך הלב שלנו, אלא

רק מכסה אותו לזמן קצר. רבים האנשים שהבינו את זה רק אחרי חוויות מיניות לא מאוד מלהיבות ותהו לעצמם: "לזה חיכיתי? מה ה'ביג דיל"?

## חשק וכמיהה בנישואין

כאשר החוויה שלנו שלילית או לכל הפחות לא עומדת בציפיות, סביר שלא חוונו אינטימיות מלאה עם האדם האחר כמו שאלוהים ברא אותה: נפש, רוח וגוף (איני מדברת פה על מקרים של מחלות או כאבים, אלא על החוויה כולה). כשזה קורה, החוויה הרבה פחות ממה שהיא אמורה להיות: בשר אחד במסגרת הברית לכל החיים. התחייבות, אהבה, נאמנות, הקרבה, התמסרות, תהליך של למידה והיכרות עמוקה ונצחית עם עצמי ועם האחר. מיניות כזאת מתאפשרת רק במערכת יחסים ארוכה והיא יכולה לשאת גם את הבעיות המיניות או תקופות של מחלות ולחץ, כי היא לא תלויה במין מושלם כל פעם, אלא מחפשת את החיבור המלא בין שני אנשים. אלוהים ברא אותנו מיניים כדי שנחווה אינטימיות מלאה ואמיתית, מספקת ומזינה בתוך מערכת יחסים אחת, הנישואין שלנו.

## מיניות בצלם אלוהים היא ההחלטה לכוון את החשק המיני לתכליתה האמיתית של המיניות שלנו

רבים מבין אלה שהחליפו אינטימיות מלאה בחוויות מיניות מופתעים כשהם שומעים שאנחנו לא בעצם זקוקים למין, אבל כן כולנו זקוקים לאינטימיות. במילים אחרות: אפשר לחיות בלי מין, אבל אי אפשר לחיות בלי אינטימיות. אלוהים ברא אותנו לקשר.

גם כמאמינים איננו צריכים להתבייש במיניות שלנו. ההיפך, אם התחייבנו זה לזה, אז יש לנו את התשתית לבנות אינטימיות אמיתית שבה המין שלנו הוא דבר יפה ומקרב, לא דבר מתוח ומלא ספקות ובושה. זה החוויה הזאת – האינטימיות הערומה בלי בושה – שמבדילה בין כל מערכת יחסים אחרת לבין הנישואין שלנו. ובלי זה נישואין הופכים לשותפות עסקית של ניהול משק בית.

אני מזכירה את המילים של שאול בראשונה לקורנתיים ז 3-4: "הָאִישׁ יִקְיָם אֶת חוּבָתוֹ לְאִשְׁתּוֹ, וְכֵן גַּם הָאִשָּׁה תִּקְיָם אֶת חוּבָתָהּ לְבַעְלָהּ. הָאִשָּׁה אֵין גּוֹפָה בְּרִשׁוּתָהּ אֶלָּא בְּרִשׁוּת בְּעַלְהָ; כֵּן גַּם הָאִישׁ, אֵין גּוֹפֹ בְּרִשׁוּתוֹ אֶלָּא בְּרִשׁוּת אִשְׁתּוֹ. לְשֵׁנִי בְּנֵי הַזּוּג יֵשׁ חוּבָה זֶה כְּלִפִּי זֶה. שְׁנֵיהֶם חַיִּיבִים לְהֵבִין מֵה אַחֵר רוּצָה. כְּלוּמָר, אֵין פֶּה דְרִישָׁה חֲדָצְדִידִית, אֶלָּא שְׁנֵיהֶם נִקְרָאִים לְהִכְנַע, לְשֵׁרֵת, לְתֵת, לְהִקְרִיב. כֵּךְ נַחֲוּה מִיְנִיּוּת מִסְפֶּקֶת בְּאַמְתָּ. מִיְנִיּוּת מְבוֹסֶסֶת עַל הַפְּסוּקִים הָאֵלוּ וּפְסוּקִים כְּמוֹ מֵהֶאֱיִגְרַת אֵל הָאֶפְסִים פֶּרֶק ה' 23-33 לֹא נוֹתֵנֶת מְקוֹם לְהִשְׁתַּלְטוּת שֶׁל צַד אֶחָד, אֶלָּא רֶק לְנִתְיָנָה הַדְּדִידִית בְּאַהֲבָה עִמּוּקָה.

## מקשר לשקר

אם האמת הזאת נכונה, למה כל כך הרבה אנשים חיים בשקר? כי לבנות מערכת יחסים אינטימית זאת עבודה קשה. הדבר דורש הרבה השקעה, שיחות, בגרות והקרבה. משום כך רבים אינם מצליחים למצוא אינטימיות, והם מסתפקים בדבר המשני, במין.

קדושה ויושר מיני אינם מעידים על חוסר חשק מיני, אלא כניעה לאלוהים והערכה לאחר מעל עצמי

הרבה טוענים שההחלטה לשמור על בתוליות לפני הנישואין היא בהכרח הדחקה של המיניות שלנו, ולא מאפשרת לנו חיים בשפע. אך זהו שקר. מיניות בצלם אלוהים (בתוליות לפני נישואין ונאמנות בתוך נישואין) היא ההחלטה לכוון את החשק המיני לתכליתה האמיתית של המיניות שלנו. מין מחוץ לנישואין אינו דבר רע, אלא פשוט אינו חלק מתוכנית האלוהים. אלוהים הוא בוראנו שיודע משהו על מי אנחנו ומה טוב לנו. שווה לסמוך עליו ולבחור בדרך שלו.

## חשק וכמיהה ברווקות

אז כן, גם לפני החתונה וגם אחריה כולנו חשים חשק מיני, כלומר, עוררות גופנית שגורמת לנו לרצות להרגיש קרבה גופנית לאדם אחר. אך, לא כולנו נשואים ולא כולנו בכלל נתחתן. אז מה עושים הרווקים עם החשק שלהם?

ראשית, נזכור שנישואין אינם כרטיס חופשי-נצחי למין לפי בקשתך. אחרת המיניות הזוגית לא מבטאת כלל את רצון האלוהים והאופי שלו, אלא פשוט נוהגת באנוכיות מבלי להיכנע זה לזה. שנית, עלינו לזכור שהמין איננו קיומי לבני האדם, אבל קרבה וקשר הם קיומיים. גם בנישואין וגם ברווקות אנחנו חייבים קודם כול להשקיע בקשר וגם לנהל נכון את החשק המיני שלנו כלפי האנשים הסובבים אותנו.

קדושה ויושר מיני אינם מעידים על חוסר חשק מיני, אלא כניעה לאלוהים והערכה לאחר מעל עצמי. הדבר מתבטא בגבולות בריאים, קשרים עמוקים שאינם מיניים עם חברים וחברות, תפילה ופעילות גופנית. כאשר נרגיש חשק מיני, זאת הזמנה להכיר את הלב שלנו ואת הצורך האמיתי שלנו ולהביא את הכול לפני האדון.

השאלות הבאות יכולות לעזור לכם להבין מה חשוב ולצעוד לכיוון הנכון.

◆ האם אנחנו מרגישים תגובה גופנית בלבד כמו גירוד או רעב? או האם אנחנו בעצם מרגישים בודדים, חסרי ביטחון או דחויים וזקוקים כעת לחברים, לחיבוק, לשיחה? האם עברנו לאחרונה חוויה עוצמתית שגרמה לנו להזדקק לתגמול או לנחמה? איך נוכל להשיג זאת בדרכים בריאות?

הכרה עצמית היא הצעד הראשון לעבר החירות.

◆ מי החברים שלי? מי נתן לי תקווה ועידוד וחיזוק באמונה? עם מי אפשר להוריד מסיכות ולהיות מי שאני?

אינטימיות אמיתית נבנית דרך חברויות עמוקות ושייכות לקהילה. השקעה בקשרים כאלו היא הצעד השני לעבר החירות.

◆ מה הם הגבולות שאני צריך כדי לשמור על החברויות שלי? מהם הקווים הברורים בדייטינג? מהם הגבולות בנוגע לשימוש בטלפונים ובמסכים? כמה שעות ביום? איזה תוכן? גבולות בריאים הם ביטוי לאהבה כלפי האחר, כלפי עצמי ולאמון באלוהים.

גבולות בריאים בכל מערכות היחסים שלי ובשימוש שלי בטלפונים ובמסכים הם הצעד השלישי לעבר החירות.



◆ האם אני זקוק לעזרה מקצועית? האם אני מתקשה להתמודד עם החשק שלי או להציב גבולות  
בריאים בחיים שלי? האם יש ברקע שלי טראומה או חוויות כואבות שמפריעות לתחושת החופש  
האישי שלי?  
קבלת עזרה איננה בושה, אלא אומץ וביטוי של אמונה.  
קבלה של עזרה מקצועית בעת הצורך היא עוד צעד לעבר החירות.

© מא-מין 2026