



חמישה הרגלים שגומרים את החשק

זוגות רבים מגיעים עם חשק גדול מאוד למין עד החתונה, לפעמים החשק כמעט בלתי נשלט. הם מחכים כל כך הרבה זמן לרגע שבו סוף סוף יוכלו לקיים יחסי מין. אבל אז משהו קורה זמן לא ארוך אחרי החתונה ובמשך השנים השוחקות. החוויה המינית לא באמת מספקת, והחשק הולך ודועך. הרבה חושבים שזה טבעי שאחרי זמן מה אין חשק, ושהם ובני זוגם הופכים לחברים ושותפים במשק הבית ולא יותר. אחרים מנסים להבין מה קרה ולא יודעים למה הם מרגישים ככה.

יחסי מין מוצלחים ואינטימיים נבנים במשך השנים במאה החלטות קטנות.

יש שני תחומים עיקריים שיכולים להיות מקור הבעיה: מערכת היחסים הכללית או ההרגלים במיניות הזוגית. אם בני הזוג לא יודעים איך לפתור סכסוכים ולהשלים, איך לדבר בפתיחות על רגשות וחוויות, ואיך להבין זה את זה, המיניות תסבול. למה? כי מי רוצה לשכב עם האויב? או מי רוצה לעשות אהבה עם מישהו שלא מרגיש קרוב ולא מבין אותם?

אבל אם אתם יודעים לדבר, ומרגישים קרובים זה לזה, אם עדיין אכפת לכם מבן או בת הזוג שלכם, אז יש מה לעשות. בפועל (בזוגיות טובה), רוב המשיכה והחשק דועכים בגלל חמישה הרגלים קטנים ותמימים שמכרסמים בתשוקה לאורך זמן. יחסי מין מוצלחים ואינטימיים נבנים במשך השנים במאה החלטות קטנות. וההיפך גם נכון, החשק דועך והמשיכה נעלמת לא מיום החתונה ועד ליום המחרת, אלא במשך שחיקת השנים בגלל מאה החלטות קטנות.

הרגל מס' 1: מפסיקים להשקיע במשחק המקדים

ככל שהזוגיות ארוכה יותר והלחצים של החיים גוברים, זוגות שוכחים שמטרת המיניות שלהם היא חיבור, ולא רק משגל (שמסתיים באורגזמה לאחד מהם או לשניהם). משום כך הרבה זוגות מפסיקים להשקיע ולהאט את הקצב. במקום זה הם רק "עושים את זה צ'יק-צ'ק" כי שניהם עייפים ולמי יש זמן...

הבעיה היא שככה מפספסים זה את זה. אולי הזוג מקיים יחסי מין, אבל אין באמת הרגשה של חיבור אמיתי. רצוי להשקיע קודם כול בליטופים וחיבוקים, בשיחה אינטימית, במגע איטי ונעים, ואולי אפילו להישאר שם ולא להתקדם לחדירה. חוויות כאלו יעזרו לשניכם להרגיש בטוחים, נאהבים ומוכרים. האמינו לי, זה יעשה יותר טוב למערכת היחסים שלכם מ"סטוך קדוש" (ככה אני מכנה קיום יחסי מין שכל

רצוי להשקיע קודם כול בליטופים וחיבוקים, בשיחה אינטימית, במגע איטי ונעים, ואולי אפילו להישאר שם ולא להתקדם לחדירה



עניינם הוא להגיע לחדירה ולסיים עם זה).

עוד סיבה לא לעשות את זה, היא שרוב הנשים חייבות 20-40 דקות של מגע וחיבור רגשי, כדי להשקיע את המחשבות, להתרכז בגוף ולהגיע לשיא העוררות כדי שיוכלו גם לחוות אורגזמה. דרך חדירה בלבד, 75% מהנשים לא יחוו אורגזמה.

הרגל מס' 2: לגעת זה בזה רק כשרוצים סקס

הרגל זה דומה לראשון, אך קשור יותר לחיי היומיום. בעומס של החיים אנחנו שוכחים מהר מאוד את החשיבות של המגע. חיבוקים ארוכים ונעימים, כרבולים במיטה, נשיקות מלאות תשוקה שלא אומרות שום דבר חוץ מ-"אני שלך ואתה שלי".

אם אנחנו לא רגילים לגעת בלי כוונה מינית, כל מגע, כל נשיקה, כל ליטוף יהפכו למסר ברור, "זה הזמן לקיום יחסי מין". אנחנו זקוקים להרבה יותר מגע. רצוי להתנשק ולהתחבק עם תשוקה, מותר להרגיש את העוררות הגופנית ועדיין לא להתקדם לקיום יחסי מין (כן, כן). זקפה לא אומרת שאי אפשר לעצור (שם!). חשוב לדעת ליהנות מהרגשות האלו ולגלוש על גל החיבור והמשיכה.

החשק שלנו זקוק לחיבה שאינה מכוונת למטרה של פורקן, אחרת תרגישו מהר מאוד שאתם רק שותפים, והמיניות שלכם תהפוך לעוד משימה שחייבים להספיק.

חיבוקים ארוכים ונעימים, כרבולים במיטה, נשיקות מלאות תשוקה שלא אומרות שום דבר חוץ מ-"אני שלך ואתה שלי".

במקום זה, אני ממליצה לכם על נשיקה של לפחות 6 שניות, וחיבוק אחד של 30 שניות. זה הזמן המעורר את הורמון הקרבה, אוקסיטוצין. מזמזמים לפני שינה הם גם דרך טובה להתחבר, אם ברור לשניכם שזה יישאר שם ולא יתקדם ליחסי מין.

הרגל מס' 3: להסכים מתוך חובה

זהו אחד ההרגלים ההרסניים ביותר במערכות יחסים ארוכות טווח. אבל כמובן חייבים לדבר על קור"א ז ועל מילותיו של שאול השליח שמפציר בנו לא למנוע זה מזה את הגוף שלנו כזוג נשוי. אז מה לעשות אם אחד רוצה והאחר לא?

המיניות הזוגית מהווה מדד למצב הזוגיות. אם אי אפשר להגיד "לא" בלי לפחד מחרם, דחייה, לחץ, דרישות, כעס, עלבון או כדומה, מערכת היחסים שלכם לא במקום טוב. כניעה מינית או הסכמה ללא רצון הדדי נלהב לא אומרות להיות הדרך להוכיח אהבה.

הדבר הנכון לעשות הוא לא לדרוש מהצד השני להסכים לקיים יחסי מין כשהוא או היא לא מעוניינים, אבל גם לא להשתמש במין ולסרב לו רק כדי לפגוע באחר. הפסוקים בקור"א ז מדברים על הדדיות מוחלטת. שני בני הזוג מוסרים את הגוף שלהם לאחר, בלי שהאחד צריך לדרוש ובלי שהשני מסרב.



להתעלמות מהמילה "לא" שנשמעת בתוכנו, יש שתי השלכות עיקריות: פסיכולוגית וביולוגית.

כניעה מינית או הסכמה ללא רצון הדדי נלהב לא אמורות להיות הדרך להוכיח אהבה.

ההשלכה הפסיכולוגית: חשק הוא רצון למשהו שממנו אנחנו מצפים לקבל תגמול. אם אין תגמול, לא יהיה חשק בפעם הבאה. אנחנו פשוט לא רוצים לעשות דברים שאין להם תגמול. אם מין הוא משהו שעושים בשביל בן או בת הזוג ולא משהו שעושים כי זה נעים, מספק, כיפי ומחבר, הרצון והחשק בלב יפחתו יותר ויותר.

החשק מגיע מתגמול אישי, לא ממחויבות, אשמה או חובה.

ההשלכה הביולוגית: כאשר אנחנו מתעלמים מה-"לא" שאנחנו מרגישים, הגוף שלנו מתחיל לקשר אינטימיות עם מחויבות, לחץ והתעלמות מהצרכים שלנו. זה ישפיע על תהליכי העוררות בצורה שלילית. הגוף נמצא במצב במצב הגנה, כי הוא מפרש את הציפייה של בן או בת הזוג כסכנה.

מיניות טובה דורשת הרגשה של ביטחון ואמון כדי לפתח חשק ולחוות הנאה.

אז מה כן לעשות? במערכת יחסים טובה בני הזוג מטפחים קודם כול את החברות ביניהם, ומתוך החברות הזאת הם יודעים שתמיד אפשר להגיד "לא היום", אבל אפשר גם לבחור להגיד "כן" מתוך אהבה. אפשר להתחיל להתכרבל וללטף ולראות לאן זה יגיע, בלי לחץ שזה בהכרח חייב להסתיים במשגל. במערכת יחסים טובה בני הזוג לא ירצו בשום פנים ואופן שהאחר יסכים לקיים יחסי מין בלי שהוא או היא באמת רוצים.

אם חוסר הרצון הזה, חוסר החשק, חוזר על עצמו ומתמשך, כדאי למצוא עזרה.

הרגל מס' 4: להסתכל במסכים יותר מאשר בבן הזוג

בימינו זה קורה לכולנו. הילדים במיטה ואנחנו יושבים על הספה עם הטלפונים בלי מילים או פשוט מתכרבלים ורואים עוד סרט. אך, כולנו יודעים את האמת: טכנולוגיה הורסת אינטימיות. אם אתם גוללים בלילה, קוראים הודעות במהלך ארוחת הערב, או נרדמים ליד מסך זוהר במקום ליד בן או בת הזוג שלכם... המוח שלכם מוצף בגירויים לא טבעיים ולא בחיבור ביניכם.

כשדעתכם מוסחת התשוקה תופחת כי אתם באופן מתמיד חווים גירוי-יתר או נוכחים רק בחצי לב.

במקום זה חייבים לקבוע זמנים בלי מסכים. דברו על זה ותחליטו יחד: מתי מכבים טלפונים? מתי מניחים אותם בצד? במקום להירגע בערב מול מסך, נסו לשבת בשקט להתכרבל עד שהדיבור ביניכם יתחיל. אפשר לצאת להליכה קצרה ואז להתקלח יחד. אפשר לשחק משחק קופסה ולשתות כוס תה. אפשר להקריא קטע מספר... תמצאו לעשות מה שמתאים לכם.

הרגל מס' 5: לחשוב שמין צריך לקרות תמיד באופן ספונטני



סרטי הוליווד מטעים אותנו כאשר הם מראים רק חשק ספונטני ובלתי נשלט. האמת היא שרוב הזוגות בכלל עלולים לשכוח לקיים יחסי מין בגלל העומס והלחץ של החיים. רק כשהם מתפנים לרגע ושמים לב, הם מרגישים פתאום את הריחוק הרגשי. אבל אפילו גם אם זה קורה, הם בקלות עלולים לדחות את ההרגשה הזאת, כי תמיד הלב, המחשבות והגוף עסוקים בדברים אחרים.

מה שעובד טוב אצל רוב הזוגות הוא לקבוע מראש ערב אחד או שניים בשבוע לאינטימיות. ההרגל מאפשר למערכת העצבים שלנו להירגע, לנפש להיות מוכנה, ולהשאיר מאחור את המשימות והלחץ של החיים. זמנים קבועים מאפשרים לנו לתכנן ולהתכונן (לחשוב על האחר, להתלבש יפה, להתקלח, להירגע אחרי יום ארוך... לעשות מה שצריך כדי להיות במצב רוח לחיבור).

שתי הערות חשובות: (1) זמן קבוע לא שולל את המפגש הספונטני שעדיין יכול להתרחש בהתאם לנסיבות שלכם. אגב, כאשר זוגות מתכננים זמנים לאינטימיות, המפגש הספונטני קורה בנוסף לעיתים יותר קרובות, כי הזוג נשאר מחובר רגשית וגופנית. (2) זמן קבוע לאינטימיות אינו בהכרח דורש משגל, או איך שאני אומרת לזוגות לפעמים: "לא חודרים לחדירה". כלומר, קיום יחסי מין מלאים הכוללים חדירה הוא לא בהכרח הציפייה והמטרה של כל מפגש קבוע (ובטוח לא דרישה). המטרה היא חיבור רגשי וגופני.

האם גם אתם התרגלתם לאחד או לכמה מההרגלים ההרסניים האלה? ניתן לשנות הרגלים! דברו בדייט הבא שלכם על ההרגלים האלה והחליטו יחד איזה אחד מהם תרצו לשנות.