

# זוגית ותשוקה.

"דבר בצולמט אינו דומה למצפה האהבה בין נאהבים. דבר בצולמט אינו מציר אותנו ומסיר בינינו את המחיצות כשם שצופה לאת הלב חסר הצולמות..." סטיבן לוי

## על אובדן התשוקה ומיניות בנישואין....

תשוקה ומיניות הם נושאים שמעסיקים את כולנו בחיי היום יום, גם אם באופן כזה או אחר נושא זה מודחק או לפחות לא מדובר בגלוי.

**תשוקה** היא יצר חזק- **יצר החיים**, אשר בא לידי ביטוי בצורות שונות. תשוקה היא גם שביל שדרכו ניתן להתחבר ל**אהבה העמוקה** שיש בתוכנו.

לפעמים **אהבה** זו **מודחקת** ולא נחוות באופן מודגש בגלל טרדות החיים, מחשבות, דאגות ובגלל קהותה ועכירותה של התודעה.. אבל היא חבויה וישנה שם בפנים אצל כולנו.

כאשר **התשוקה לא מקבלת ביטויי הולם** היא יכולה להופיע כ**סימפטומים** גופניים או רגשיים: דיכאון, וורקהוליזם, שתייה, השמנת -יתר או התמכרויות אחרות....

כשחוסר מיניות או אובדן תשוקה מופיעים בחיי נישואין אנשים מוצאים לעצמם פתרונות ביניים- **פתחי מילוט**: כמו בגידות, שתייה, וורקהוליזם, פרידות ועוד... או כל דבר שיאפשר מענה לחוסר המימוש בתשוקה.

אנשים רבים מדווחים על אובדן התשוקה וחוסר במיניות בחיי הנישואין. מוסד הנישואין בתרבות **מונוגאמית** אמור ל**ווסת את המיניות**, אך כאשר לא ניתן מענה הולם לתשוקה, אנשים יותר ויותר נוטים ל**בוגדנות** בעיקר בחברה המערבית הפתוחה ישנה נטייה שרווחת גם אצל גברים וגם אצל נשים.

-מה, עם כך, הופך נושא כל כך חשוב ומשמעותי למורכב, פתלתל, ולא מספק לאורך חיינו?

טעויות רווחות בתפיסה שלנו לגבי מיניות, בעיקר בתפיסתנו המערבית.

## טעויות רווחות בתפיסה לגבי המיניות-

**איך מיניות אמורה להיות? איך היא אמורה להיווצר? להתבטא? ועם מי אמורה להתקיים?**

התפיסה הרווחת אומרת שתשוקה היא דבר **ספונטני**- כלומר היא אמורה להידלק מעצמה. זוהי זווית הסתכלות אחת על הדברים.

אולם, **תשוקה נדלקת** מעצמה רק במצב בה **ההורמונים** יוצרים אותה, מצב המתקיים בגיל ההתבגרות ובצעירות -כאשר בטבע זו תחילתו של גיל הפוריות ויש צורך בפורקן מיני ומימוש המשכיותו של הדור הבא.

כמו כן, **בתחילתה של מערכת יחסים** כאשר ישנה התרגשות, חידוש וצורך להתאחד (בכל גיל). ההתלהבות הראשונית יוצרת את הבסיס להיווצרותה של התשוקה. **בתקופה רומנטית** זו יש מעין "**דבק הורמונאלי**"- וזה מעצם היותנו בעלי חיים שרוצים באופן אבולוציוני את המשכיותו של הדור הבא, אך כאשר מסתיימת המשימה ההתפתחותית להתאחד ולהזדווג ונכנסים לקשר של מחויבות -התשוקה נחלשת.

במערכת יחסים **זוגית מונוגאמית** המתקיימת לאורך זמן, **נחלש**, לצערנו, הריגוש המסייע לנו להדליק את התשוקה.

בחברה שלנו ישנה ציפייה למערכת יחסים **מונוגאמית**, ואז סיבות מוסריות נורמטיביות לא מאפשרות יחסים **פוליגאמיים** גלויים שבהן ניתן, בעיקר לזכרים, 'לפזר את זרעם' ולהמשיך עם התשוקה שבאה עם הכיבוש, חידוש, ריגוש ולייצר כל הזמן התחלות חדשות.

ההתביינות על נקבה אחת לצורך בניית קן משפחתי אחד לגידול הצאצאים יוצרת מיקוד של הצורך המיני במקום אחד קבוע. אך הקושי בשיתוק יצר הכיבוש שמתעורר כל פעם מחדש ובכניסה למצב של שגרתיות מביא באופן מוסתר לבגידות בחיי נישואים .

לחילופין, כשיש דיכוי של היצר המיני החייתי, היצר עובר הסבה ומנסה לקבל ביטוי בצורות אחרות- החל בקריירה תובענית, טיפול אינטנסיבי בילדים, תלות בבילויים, אכלנות יתר, התמכרות לפייסבוק ועוד... למעשה העדר הסיפוק הישיר גורם לחיפוש סיפוקים עקיפים.

מצב זה יכול ליצור מלכודת: איך להתמודד עם הצורך שקיים בתוכנו לתשוקה מחד והצורך שלנו בנאמנות, במחייבות ובביטחון מאידך?

איך להרגיש חיים, חושקים ומיניים בלי למצוא את עצמינו בוגדים, משקרים ועם דילמות מוסריות פנימיות קשות?

-האם בהכרח זו 'כרוניקה של מוות ידוע מראש'?

לא בהכרח... הכול תלוי בסיפור שאנחנו מספרים לעצמינו על מיניות , הכול תלוי בחשיבה ההרגלית שלנו,,,

אנו רגילים לחשוב לרוחב (להחליף פרטנרים כשמשמעם) ולא לעומק (עומק רגשי ורוחני).

יש פה גם הבדלים בין המינים: לגברים יש יותר יצר אבולוציוני של כיבוש ופיזור, ולנשים יש יותר צורך בביטחון ובהעמקה רגשית אך בתקופתנו גם נטייה זו מקבלת פנים שונות.

אז איפה הטעות?

הכול מתחיל מהתפיסה שתשוקה חייבת להיות דבר ספונטני - 'או שיש או שאין'

ואז כאשר התשוקה אינה מגיעה באופן אוטומטי, היא נדחקת הצידה ובסדרי העדיפויות שלנו אנו מציבים במקום גבוה עיסוקים אחרים כמו: פגישות עם חברים, משימות בבית ועוד.

המשימות התפקודיות הופכות להיות חשובות יותר ולא מוצאים מקום, זמן ועדיפות לצורך במיניות ושוכחים שלמעשה הוא צורך חשוב מאד לבריאות הנפשית שלנו.

## איך אפשר בכל זאת להגיע למיניות מספקת בחיים זוגיים שגרתיים?

### מיניות מתוך התכוונות ולא מתוך ספונטניות:

ההצעה היא להפוך את המיניות למשימה חשובה לא פחות, אולי אפילו יותר, שחשוב לפנות לה מקום.

קיימות משימות רבות בחיינו שאנו עושים לא מתוך חשק או ספונטניות אלא מתוך מודעות או הבנה בחשיבותן, אבל לאחר שאנו מתחילים אותן אנחנו נהנים- ' עם האוכל בא התיאבון'... חשבו על חדר כושר או כניסה לאמבטיה ביום חורף קר. לא בא לנו להיכנס אבל אנחנו יודעים שיהיה לנו שם טוב. בפועל זה עושה את התרומה לתודעה ולנפש שלנו בלי שהתכוונו לזה, כמו שנאמר- "משלא לשמה יוצא לשמה..."

הרעיון הוא לבנות הרגל חדש שנוצר מהתכוונות מודעת ולא מספונטניות ועם הזמן ההרגל יכול להפוך למשהו מאד מספק ותורם לנפש של כל אחד מבני הזוג וכמובן לזוגיות.

*"האין הוא רק ההתחלה. לא הסיוט. אק אט תחמיץ את ההתחלה. תחמיץ אט את הסיוט" סוואמי פרמגיט*

## 'תשוקה מתוך אהבה' ולא 'תשוקה מתוך תשוקה'

ישנם שני סוגים של תשוקה-

יש תשוקה מתוך תשוקה שבאה מהחלק החייתי שבנו, מהמקום ההורמונאלי - סוג של מתח שרוצה לכבוש, להתפרק או להתאחד עם השונה והרחוק מאיתנו.

התנאים שדורשת **תשוקה** זו הם: **מסתורין**, עמימות, מתח ו**מרחק**, לעתים אף מאבק כוח.

בתחילתו של קשר כשישנה זרות מתאפשרת תשוקה זו ומבטאת את הצורך להתאחד ולהתקרב- משהו שמחפה על הריחוק שבין בני הזוג..

לעומת זאת, **התשוקה שבאה מאהבה** מתקיימת בתנאים שונים לגמרי – **אהבה** זקוקה לחברות, **קירבה**, בטחון ושקיפות, תנאים הפוכים במידה מסוימת מהתנאים להיווצרותה של תשוקה מהסוג הראשון. פה זהו ביטוי גופני לחוויה רגשית של קרבה ואהבה- זה פחות לעשות סקס והרבה יותר **לעשות אהבה**.

צריך לייצר **תנאים** שבהם התשוקה שמתוך אהבה תצמח: נוכחות, שקט, זמן, התכוונות, סקרנות, חיבה, ואומץ להתגבר על הרגשות המכשילים בדרך...

**מכשול** ראשון הוא שתשוקה זו לא בהכרח נדלקת באופן טבעי כמו התשוקה הראשונה, אלא שצריך להדליק אותה, לתרגל אותה ולעודד אותה לצאת.

**מכשול** נוסף הוא שהרבה אנשים מפחדים **לאחד את התשוקה עם האהבה** בגלל כל מיני **פחדים** פסיכולוגיים.

פחדים פסיכולוגיים הם לרוב **לא מודעים** ישנם פחדים שנחרטו במוחנו כתוצאה ממערכות יחסים קודמות בעיקר עם הדמויות המטפלות בתחילת חייו.

**פחדים** אלו עולים ברגישות גבוהה במיוחד במערכת יחסים אינטימית שכוללת **אינטימיות גופנית ונפשית**.

למשל פחד מאינטימיות יעלה כאשר יש לנו ניסיון של קשר כואב או אמביוולנטי עם הורינו, יכול לעלות פחד לסמוך, לאבד שליטה, לתת אמון ולהתמסר באופן מלא לאהבה.

וזאת כיוון שההתמסרות לקשר ולאינטימיות מתחבר עם פחדים כגון: **'פחד נטישה'** או לחילופין **'פחד** להיאבד או להיבלע'.

בנוסף יש פחדים שקשורים **לגבריות ולנשיות** או יותר מדויק לביטוי שלהם. למשל גברים שיש להם פחד **במימוש הגבריות** שלהם שיכול להתבטא גם **בפחד להצליח** בקריירה 'להיות צייד מוצלח', יכולים לחוות באופן לא מודע צורך **בהימנעות ממיניות** שמבטאה את הגבריות שלהם. זה יכול לקרות כתוצאה מקושי ביחסים עם האב שלהם או קושי להזדהות איתו.

הבנה עמוקה לפחדים פסיכולוגיים דורשת תהליך טיפולי או לחילופין מאמץ והתכוונות אמיתית להתמקד בזמן **מעשה האהבה** כמה שיותר **בכאן ועכשו**, בנוכחות, בעירות ולא לשקוע ברגשות העבר בדמיונות או אפילו בפנטזיות שגם להן מקור פסיכולוגי...אלא לתת להווה לנווט לעורר את **'אהבת האמת'** שמסתתרת בגוף שלנו.

זוגות שמצליחים לתרגל **מיניות באופן מודע** ומכוון נהנים ממיניות הרבה יותר חזקה ו**משמעותית**- בעלת אפקט רוחני, אשר מרפאה את הנפש- כמו למשל בסוגי התרגול הידועים במזרח (טנטרה למשל) המביאים לאיחוד של כל המימדים- הגופני, הרגשי והרוחני.

בחברה המערבית מתייחסים פעמים רבות **לסקס** כאל אקט פיזי ומתעלמים מכל המאפיינים ש"עוטפים" את המעשה. התייחסות זו גורמת לסקס להיפך למשימה טכנית אשר לא מספקת את **הפוטנציאל הזוגי החווייתי** שיכול להיות בה.

**אז מה עושים בכל זאת כדי ליהנות ממיניות טובה ומשמעותית ביחסים זוגיים ארוכי טווח?**

## ההכנה!

**1. מודעות**- יש להעלות את החשיבות של המיניות בחיים האישיים והזוגיים שלנו.

**2. קדימות**- מתן קדימות לנושא המיני.

**3. תכנון**- מצער, אבל קיומה של הספונטניות בחיינו הולך ונעלם עם הילדים, העבודה (החותנת?..) ועוד.

כדאי לתכנן זמן מתאים למיניות, תוך מחויבות והתכוונות. קבעו **דייט למיניות הזוגית!** חשבו על יום ושעה המתאימים לשינכם, והתפנו ממטלות אחרות. אפשר גם לשלוח את הילדים להורים ...

**4.** הימנעו ככל יכולתכם ממריבות לפני קיום יחסים- **כעס מכבה את התשוקה.**

**5.** **הרפתקנות-** אפשרו לתשוקה להתעורר- אם זה בנסיעה לצימר או אפילו בוקר בלי הילדים בבית.

**6.** אפשרו לעצמכם **מרחק** מלאכותי מפעם לפעם- חישבו על הנידה אצל הדתיים אשר מאפשרת געגוע והתעוררות של תשוקה.

חשבו לדוגמא על תשוקה שנוצרת לאחר מילואים (הנידה של החילונים...). לעתים קרבת יתר מייצרת מיאוס.

**7.** **הימנעו ממאבקי כוח-** מאבקי כוח בזוגיות בכלל ובמיניות בפרט מכבים את התשוקה. נקו את המרחב הזוגי שלכם מכעס ומריבות על ידי עבודה אמיתית ותמידית על התקשורת הזוגית שלכם, השקיעו **בטיפוח הקשר.**

## העניין עצמו!

**1. משחק מקדים-** התייחסו לFORE PLAY ביחסי המין שלכם כמטרה בפני עצמה. כמו החיים התמקדו **בדרך ולא בתוצאה!**

להתייחס לסקס לא כפעולה טכנית של הנאה פיזית אלא להשקיע **בנוכחות בכאן ועכשיו-** להשקיע במגע, בהתוודעות והקשבה למגע, במבט עיניים, בחום, בנשיקות ולהשאיר את הסקס לקינוח, לא למהר ולהתייחס לסקס כאופציונאלי ולא כהכרח.

לא להיות עסוק בביצועים אלא בגילוי, סקרנות, הקשבה לדרך עצמה. לייצר יותר **פתיחות** ופחות **טכניקה.**

**2. סקס כמשחק-** התייחסו לסקס שלכם כאל משחק שבו **כל אחד לוקח את השני למסע- לשחק במגרש שלו,** הוא מוביל את השני להתוודע לעולם שלו, לסגנון, לחשקים ולפנטזיות שלו

**3. השתחררו!!** חישבו על השחרור שבסקס כמו על צחוק רועם מכל הלב! תיהנו!!..להתייחס לסקס כתרגול נפשי **להשתחרר מהגבולות המקובעים** שלנו **לשחרר את הנפש** כמו צחוק טוב או התרגשות יוצאת דופן. המיניות היא רק עוד אמצעי בדרך למטרה – להשתחרר מהכלא הפנימי שלנו הכבלים של התודעה.

*"הדרך היחידה לדיעה מלאה נמצאת במעשה האהבה: מעשה האהבה מתעלה מעבר למחשבה ולמיניות. הוא הצליחה הנוצרת אף ההתנסות באחדות. אהבה למישהו אינה רק רצף צל – זו החלטה, סיפוט, הפטחה."*

אריך פרום, מתוך אמנות האהבה