

חרדת ביצוע

ד"ר ירון בוקר

החינוך הגברי בתרבות המערבית מייחס משקל רב למושג הגבריות. הגבריות מתקשרת בדרך כלל גם לתפקוד המיני. הזקפה היא החלק הבולט בתפקוד המיני הגברי ומקיפה למעשה תחומים מרכזיים באישיות הנוגעים לביטחון עצמי, לכוחניות ולהצלחה. התפקוד המיני משפיע אצל הגבר הן על ההערכה העצמית והן על היכולת והרצון להיכנס לזוגיות ולטפח אותה.

כל גבר חווה במוקדם או במאוחר כשל מלא או חלקי בתפקודו המיני. כשל כזה יכול להתבטא בקשיי זקפה, בשפיכה מהירה, בשפיכה מעוכבת, בירידת החשק או בשלוב של בעיות אלו.

בדרך כלל התפקוד המיני חוזר לתיקנו למרות הדאגה שהוא כנראה עורר אצל הגבר באותו הרגע אולם לעתים, החרדה שהתעוררה בעקבות הכשל התפקודי נופלת על מצע של אישיות חרדתית או בעיה נפשית ואז נוצר קשר למידתי בין החרדה לבין התפקוד המיני - ונוצרת חרדת ביצוע.

פחד וחרדה

פחד נובע מגירוי מפחיד שהינו חיצוני ובדרך כלל מוכר וידוע. בעקרון, אנו יודעים ממה אנו פוחדים.

חרדה לעומת זאת היא פחד ממקור פנימי לא ברור. לא תמיד אנו יודעים ממה אנו פוחדים. קשה מאוד להימלט מהחרדה או להתמודד איתה. חרדה היא התנהגות שאינה נכחדת מעצמה אלא בדרך כלל מתפתחת עוד ועוד.

מהי חרדה!?

חרדה הינה תגובת חרום טבעית של הגוף כדי להתגונן מפני סכנה. אדם שכלל אינו חווה חרדה לא ישרוד כיוון שלא ישכיל להיזהר מפני סכנות. זהו מנגנון קדום המצוי גם בקרב חיות ויצורים ירודים ששומר על הישרדות בעולם. מצד אחד החרדה משמשת כאמור כהגנה בפני כישלון ושיטת הישרדות בעולם אך מצד שני מנגנון החרדה עלול לתת התראות שווא. כמו בכל מנגנון ישנן גם תקלות ולכן יתכן מצב של הוצאת כל האנרגיות כלפי החרדה, במקום לנסות להתמודד בה.

מהן הסיבות הנפוצות להתפתחות חרדה?

נטייה לפרפקציוניזם

לחץ חברתי להצלחה

אקלים מלחיץ ותחרותי

בעיות ביחסים בינאישיים

משברי חיים

נטייה אישיותית לחרדה

חרדה הקשורה ליחסי מין

תגובת החרדה שנוצרת בהקשר ליחסי מין פוגעת בזקפה משום שההשפעה הגופנית של חרדה מתנגשת עם התנאים הנדרשים לזקפה : למעשה משתבש מנגנון הזקפה כיון שלא מתאפשרת התרחבות של כלי הדם בפין ונפגעת הפרשת ההורמונים הנדרשים לזקפה .

החרדה מזינה את הסיכוי לכשל בזקפה והכשל הנוסף מגביר את החרדה נוצר מעין כדור שלג ההולך וגדל עד לחרדת ביצוע שאינה מאפשרת חדירה .

אנחנו חיים בחברה בה עדיין "הגבר נמצא מעל האשה". בתנוחה המיסיונרית קשה לאשה לראות את הנעשה והגבר שולט בענינים מבחינת ביצוע החדירה. מצד שני רק הוא נמצא בזרקורים והאשה אינה רואה מה קורה ביניהם. לעומת זאת בתנוחות אחרות נטל ההוכחה על הגבר רב יותר והאשה שותפה מליאה יותר.

חרדת ביצוע ראשונית ומשנית

חרדת הביצוע יכולה להיות ראשונית דהיינו מופיעה מנסיון קיום יחסי המין הראשון או משנית - בגבר בו לא היתה בעיה בעבר והיא מופיעה בסיטואציה חדשה כגון בת זוג חדשה, מקום לא שגרתי וכדומה.

הבעיה הראשונית היא בד"כ חמורה יותר ונובעת ממקור פנימי עמוק ופתולוגי. חרדה משנית בד"כ קלה יותר ובהתאם לכך גם קלה יותר לטיפול.

חרדת ביצוע מופיעה בשכיחות גבוהה אצל בני נוער בתחילת חיי המין, בעיקר כאשר הם אינם בשלים ליחסי מין והגבר הצעיר צריך להוכיח את ביצועיו בפני בת הזוג שלו

תסמונת האלמן

- n חרדת ביצוע יכולה להופיע גם בקשישים . בד"כ מדובר בגבר לאחר מערכת יחסים טובה של שנים רבות עם אשתו. בד"כ מדובר באלמנים. הגבר המבוגר המתחיל מערכת יחסים חדשה והוא "חייב להוכיח שהוא גבר" וכיון שלעיתים הוא מרגיש מעין בגידה כלפי אשתו הראשונה, הוא יכול להכנס למעגל של אי תפקוד מיני. חשוב לשתף את בת הזוג בחששות כיון שלעיתים גם היא חרדה ואולי עדיין לא מוכנה לקשר הכולל חדירה.

הטיפול

טיפול מתאים יגרום להיפוכו של התהליך הפתולוגי וכאילו יריץ אחורה את התסריט הפתולוגי. בטיפול פסיכולוגי התנהגותי, המבוסס על השגת "חוויה מתקנת" יוצרים תנאי תפקוד מוצלח בתנאי רגיעה, שוב ושוב. כדי לטפל בחרדה צריך להבין את ההקשרים בה היא מופיעה, ללמוד להתמודד עם תגובות החרדה, ולבסוף, גם "להתיידד" עם החרדה, כלומר, לקבל שבמצבים מסוימים החרדה מופיעה כחלק טבעי של מהלך החיים.

באופן אידיאלי זה נעשה תוך שיתוף בת הזוג וע"י טכניקות הרפיה והדחקת הבעיה כגון ע"י יצירת אינטימיות גופנית ללא חדירה לתקופה מסוימת עד לירידת החרדה. לעיתים, כאשר אין בת זוג קבועה ניתן לשקול טיפול בסרוגייט בו מדמים קשר זוגי ומיני ע"י הסרוגייט המלמדת את הגבר איך להתגבר על בעייתו. יש חילוקי דעות בין הסקסולוגים לגבי טיפול זה.

בסיום התהליך הטיפולי מתוקנות המיומנויות המיניות ובאופן משני מתאושש הביטחון העצמי החרדה יורדת והזיקפה שבה לאיתנה, בד"כ באופן מלא ולאורך זמן.

טיפים לגברים שבינינו

- # מאהב טוב הוא גבר קשוב היודע להנות אשה בדרכים שונות בנוסף לחדירה.
- # רוב הנשים מגיעות לאורגזמה מגרוי חיצוני בדגדגן ולא בחדירה.
- # לא כדאי לנסות להגיע למגע מיני אם אין אורה ראשונית רגועה ונעימה.
- # מיניות אינה רק ממוקדת חדירה אלא מערבת תהליך של קרבה ואינטימיות.
- # הזקפה אינה מושלמת? אל תאבק בה, עדיף לוותר זמנית, מאשר לנסות ולהכשל.