

שפיכה מהירה

ד"ר ירון בוקר

מהי שפיכה מהירה ?

הבעיה תלויה בהגדרת הגבר או בני הזוג מהי שפיכה תקינה ולכן, אין למעשה הגדרה טובה ומדויקת לבעיה. יש זוגות שעבורם 5 דקות יספיקו ויש כאלה שגם חצי שעה של חדירה אינה מספיקה. בספרות המקצועית יש שתי הגדרות המקובלות יותר.

1. שפיכה תוך פחות מדקה מתחילת החדירה
2. שפיכה לפני הזמן הרצוי לגבר, לאשה או לשני בני הזוג

חוקרי המין הראשונים, מסטרס וג'ונסון תארו גרף של 4 שלבים בתהליך המיני.

ריגוש - עליה הדרגתית בריגוש המיני

פלאטו - מישור - התיצבות הריגוש בדרגה גבוהה אך לא מקסימלית

אורגזמה – שיא הריגוש המלווה בד"כ בשפיכה

התרה - שלב בו לא ניתן להגיע לריגוש מיני נוסף לזמן מסוים, הנמשך בין דקות לימים בהתאם לגיל הגבר.

בשלב הפלאטו ישנה נקודת זמן הנקראת "**נקודת האל-חזור**". כאשר הגבר מגיע אליה, הוא כבר לא מסוגל פיזית לעצור את השפיכה. נקודת זמן זו היא קצרה ביותר אצל הגברים עם שפיכה מהירה ומטרת הטיפולים להאריך את הזמן עד להגעה לנקודת האל-חזור.

שכיחות

זוהי אחת הבעיות הסקסולוגיות השכיחות ביותר. לפי סקרים שונים בין 10-40% מהגברים בעולם המערבי, מתלוננים על שפיכה מהירה. הבעיה שכיחה יותר אצל נערים וגברים צעירים, אם כי גם בגיל העמידה ישנם גברים עם שפיכה מהירה.

מדוע יש שפיכה מוקדמת ?

אצל בעלי החיים הפעילות המינית נועדה רק להמשך ההתרבות. בבני אדם הפעילות המינית נועדה גם לצורך הנאה ופנאי. לשפיכה מוקדמת יש אכן יתרון פונקציונאלי ומחקרים הראו שלגברים עם שפיכה מהירה יש יותר ילדים, אך כיון שאנו רוצים גם להנות מהמפגש המיני אנו גם רוצים שהחוויה תימשך זמן רב ככל שניתן.

סוגי שפיכה מהירה

שפיכה מהירה ראשונית – מופיעה מתחילת קיום יחסי המין

שפיכה מהירה משנית – מופיעה בגבר שאצלו היתה בעבר שליטה טובה על השפיכה. מצב זה נובע לעיתים מבעיה ביחסים עם בת הזוג. אצל גברים מסוימים זה קורה רק בקשר אינטימי ולא בקשרים מזדמנים.

למי זה מפריע ?

בדרך כלל זה כן מפריע כיון שהשפיכה המהירה גורמת לתסכול ובמקרים חמורים, יכולה לפגוע אף בזוגיות בין הגבר לאשה. לעיתים השפיכה מופיעה אפילו לפני החדירה. לעיתים הגבר יחוש בוושה בשל חוסר השליטה באורגזמות שלו, עד כדי כך שימנע במשך שנים מקשר אינטימי עקב חוסר הבטחון העצמי שלו. אין ספק שברוב הזוגות ישנה לפחות ירידה מסוימת בהנאה, עקב השפיכה המהירה. למרות זאת, ישנם זוגות רבים המוצאים דרכים להנאה הדדית תוך כדי המשחק המקדים ואצלם השפיכה המהירה אינה פוגעת בזוגיות המינית.

מה גורם לשפיכה מהירה ?

סיבה תורשתית - ישנה כנראה נטיה משפחתית מסוימת. אם האבא סבל משפיכה מהירה, יש סכוי רב שגם בניו יתלוננו על כך. כיום מקובל שהמרכיב התורשתי הוא משמעותי יותר מהמרכיב הנרכש.

סיבה פיזיולוגית - החלשות שרירי רצפת האגן, פגיעה בעמוד השדרה, עצבוב יתר של איבר המין או טיפולים כימותרפיים.

סיבה התנהגותית - עבר מוקדם של יחסי מין מהירים בנערות עקב חוסר מיקום מתאים וחשש להתפס ע"י ההורים או אוננות תוך רצון להגיע לאורגזמה במהירות. אוננות היא מראש פעולה האמורה להביא לסיפוק מיני מהיר.

סיבה זוגית - חוסר עניין מיני לאחר שנות זוגיות רבות יכול להביא את בני הזוג למפגשי מין מהירים כשהיעד המרכזי הינו שפיכה מהירה ולא עינוג ארוך.

סיבה נרכשת – התרגלות הגוף והמוח להגעה לשפיכה מהירה במהלך השנים.

סיבה רגשית – תלויה בתפיסה העצמית של הגבר, שאותה הוא מביא למפגש המיני כגון חרדה וחוסר בטחון. אין ספק שמתח וחרדה מגבירים שפיכה מהירה.

סיבה פסיכולוגית - חוויה טראומטית כמו גילוי עריות, תקיפה מינית, עימות בלתי פתור עם אחד ההורים וכדומה, אך יש להדגיש שברוב המוחלט של המקרים מדובר בסיבות רגשיות כלליות כגון חרדה, ביישנות ולחץ נפשי.

המציאות היא שאצל גברים רבים אנו לא מוצאים אף אחד מהנ"ל ועדיין הם מתלוננים על שפיכה מהירה.

איך מטפלים בשפיכה מהירה ?

אם אתה גומר תוך 5 דקות ומעונין למשל להגיע ל10 דקות, אין הרבה טעם לפנות לטפול. סביר להניח שתצליח לשפר מעט את המצב ע"י תרגול עצמי. **אלחוש מקומי**

המשחות או הספריי המאלחשים, גורמים בעצם למעט הרדמה של ראש הפין וע"י זה הגרוי הפיזי על הפין חלש יותר ומאפשר שפיכה יותר איטית. ישן משחות בדרגות חוזק שונות. יש למרוח אותן על ראש הפין מעט לפני החדירה. ה"סכון" בטיפול זה הוא שלעיתים המאלחש גורם לירידה בתחושה של בת הזוג ויכול לפגוע בהנאה שלה. יעילות תכשירים אלו מגיעה לכ-50%.

יחסי מין חוזרים

לאחר קיום יחסי מין ראשונים או אוננות, בד"כ בפעם השניה השפיכה איטית יותר. לא תמיד זה אפשרי ולא כל אחד מעונין בפעם נוספת, אך בהחלט ניתן להשתמש בשיטה זו כדי להאיט את מהירות השפיכה (השניה). יש להחליט מראש שהגבר גומר הכי מהר שאפשר ואז בני הזוג ממשיכים ליהנות יחד מיחסי מין כרצונם.

קונדום

שמוש בקונדום יכול להוריד את חוזק הגרוי על הפין. ניתן גם למרוח משחה לפני השמת הקונדום ואז היעילות עולה. בחו"ל ישנם קונדומים המכילים בתוכם חומרי (LONG LOVE CONDOM). אלחוש

תרופות

בזמן נטילת תרופות נוגדות דכאון מסתבר שאצל רוב הגברים ישנה השתייה בשפיכה. ניתן ליטול תרופות מקבוצה זו כדי לנצל את תופעת הלואי הזאת ולאפשר שפיכה יותר איטית. אצל גברים ללא בעיה נפשית הנוטלים תרופות אלו, תופעות לוואי אחרות נדירות באופן יחסי, אם כי לכל תרופה יתכנו תופעות לא רצויות. כמובן שיש לקבל מרשם מרופא מוסמך ולהתייעץ באופן ספציפי בכל מקרה לפני נטילת התרופות. יעילות התרופות היא כ-75%.

תרגילי התחל-עצור

התרגול נעשה באופן עצמי ע"י אוננות או (בעדיפות) עם בת הזוג. האשה גורמת לגבר לזקפה וכאשר הגרוי חזק ומתקרב לשפיכה הוא מידע אותה ואז עליה ללחוץ את ראש הפין בחוזקה בין אצבעותיה (לא להיבהל, זה לא כואב). יש לחזור על התרגילים באופן הדרגתי, בתחילה "על יבש" ובהמשך "על רטוב" (עם משחה או שמן) עד להגעה לשליטה טובה יותר בשפיכה. השיטה יעילה בעיקר כחלק מטיפול מיני מסודר. הנסיון מראה שלבד, ללא הדרכה וללא מעקב ותכנית טיפול מסודרת והדרגתית במסגרת טיפול מיני, קשה להגבר על הבעיה בעזרת תרגילים אלו.

יש להדגיש, שזו אחת השיטות היחידות היכולה לפתור את הבעיה באופן סופי. ברוב שיטות הטיפול האחרות, כגון תרופות או מאלחשים, הפתרון הוא נקודתי.

תרגילים וטיפולים אלטרנטיביים

תרגול שרירי האגן

שליטה בשרירי האגן, כיווץ ושחרור של שרירי האגן יכולה לחזק את יכולת השליטה בשפיכה. בזמן המין. ישנה שיטת תרגול מיוחדת האמורה לשפר את השרירים האחראיים על מניעת השפיכה. רצוי להגיע למטפל מיני מוסמך כדי לקבל הדרכה מדויקת.

אומנות הטנטרה

שיטה הינדית המדגישה את צבירת האנרגיות המיניות ותיעולן ללא שחרור החוצה. הטנטרה נועדה לשפר חסימות שונות. באספקט המיני – תרגול טנטרי מסייע למגוון רחב של תופעות, בעיות ועכבות. את התרגול הטנטרי ניתן ליישם

לבד או עם בת זוג. תרגולים אלה, מלבד עבודת חיזוק השרירים הרלוונטיים, יעזרו למתרגל לשפר את הקשר שלו עם עצמו ומיניותו. דרך תהליך זה של העלאה והורדת האנרגיה המינית האורגזמה אמורה להתרחק. כמו בכל תחום חשוב כמובן להגיע למטפל מוסמך.

המידע מבלבל?! מה עושים?

ראשית יש לדון לבד או עם בת הזוג האם השפיכה המהירה אכן מפריעה, למי היא מפריעה, באיזו מידה וכמה אנרגיה קיימת כדי לפתור את הבעיה. במקרים קלים - ניתן לנסות לפתור את הבעיה כפי שצויין כאן. במקרים קשים יותר - בעיקר כשהבעיה פוגעת בזוגיות או בבטחון העצמי של הגבר, כדאי לפנות לגורם טיפולי מוסמך כדי למצוא פתרון. הסקסולוג יבחן את כל האספקטים של הבעיה וניתן לשלב בין צורות הטיפול השונות. יש להדגיש שהטיפול (כמו ברוב הבעיות המיניות) יותאם לגבר (או לזוג) הספציפי. לגבר אחד הטיפול התרופתי הפשוט לבצוע יתאים יותר ולעומת זאת חברו לא ירצה התערבות כימית-תרופתית ויעדיף לתרגל לבדו או עם בת זוג.

כיון שבד"כ לא מדובר בבעיה הגורמת להפרעה משמעותית בתפקוד היומיומי, המוטיבציה להתאמץ יורדת ולכן ההצלחות במסגרת טיפול מיני מובנה הן כאמור טובות יותר.