

# בטחון ואהבה מול ארוטיקה ותשוקה

ד"ר ירון בוקר

## אהבה מול תשוקה

בחיי הזוגיות ישנם מעברים, לעיתים מעברים חדים, בין תחושת אהבה ובטחון הקימת בין בני הזוג לבין תחושות של התאהבות ותשוקה גופנית. בדרך כלל בתחילת הקשר יש תשוקה גופנית חזקה ובהמשך הקשר נבנים יחסי הזוגיות והבטחון הזוגי. הקשר יכול גם להתחיל כקשר אישי והתאהבות באופי של בן או בת הזוג ורק בהמשך להפוך ליותר תשוקתי.

במהלך חיי הזוגיות ישנו מעין מעבר על סרגל דרכים שבקצהו האחד האהבה ובקצהו השני התאוה. יש האומרים שבקצוות יש ארוטיות מול ביתיות, הרפתקנות מול בטחון או נאמנות מול המשכיות. המכנה המשותף לכל אותם שמות הוא הצרכים המשתנים שלנו הנעים בין הצורך בקביעות, משפחתיות ובטחון בהמשכיות הקשר לבין הצורך בחידוש ושינוי ורצון לנטילת סיכונים, הרפתקנות וחיפוש הבלתי צפוי.

חשוב לזכור שמה שמניע את האהבה הוא בדרך כלל אינו מה שמניע את התשוקה. אפשר "להכריח" מישהו או מישהי לקיים יחסי מין אך אי אפשר להכריח להשתוקק. בתשוקה יש מרכיב חייתי שכביכול "אינו תרבותי" לעומת האהבה שהיא יותר "תרבותית".

## תשוקה

החשק הוא ביטוי של רצון ועצמאות ולכן התשוקה היא מעין אנטידוט (סם נגדי) למוות. יחסי זוגיות עם תשוקה נותנים תחושת חיות וחיים.

תחושת החשק היא ספונטנית ומהירה בדרך כלל אצל גברים. כאשר יש בת זוג המעניינת אותם יש ברוב המקרים תשוקה מהירה ורצון להגיע למגע גופני.

הנשים מתחלקות לשלוש קבוצות מבחינת החשק והצרכים שלהן.

שליש - צריכות בטחון ואינטימיות כדי לרצות לקיים יחסי מין ("מין מהלב")

שליש - הן נשים עם ליבידו גבוה ויכולות להנות ממין גם ללא זוגיות קבועה ("מין מהמח")

שליש - מקיימות יחסי מין בעקבות עוררות גופנית ("מין מהגוף/נרתיק").

לפי התאוריה הזאת, כל אשה יכולה בזמנים שונים של חייה, לעבור מקבוצה לקבוצה.

## תאווה

התאווה קיימת כאשר המרחק (הפיזי והרגשי) בין בני הזוג הוא קרוב מספיק אך לא קרוב מדי. כאשר נמצאים קרוב מדי "לא רואים את בן הזוג" כי הוא לא בפוקוס הנכון לצפיה, ומנגד כאשר נמצאים רחוק מאד, בודאי לא ניתן לראותו. לכן, צריך למצוא את המרחק האופטימלי והוא כמובן משתנה בין בני זוג שונים. חוסר תאווה אינו אומר שאין אהבה. הכל תלוי באיזה מיקום על אותו סרגל כלים נמצא האדם.

בנוסף, כדי לחשוך, צריך להיות עצמאי במידה מספקת. כאשר בן הזוג שלך נמצא במצב בו הוא זקוק לך - אתה תהיה אחראי עליו אך לא תוכל לחשוך בו. קשה לחשוך במי שתלוי בך וזקוק לך.

קשיי התאווה קשורים גם בהבאת המין הביתה. לכן קל יותר לעשות מין מחוץ לבית (למשל בבית-מלון) כי אז התלות פחות מודגשת.

## ארוטיקה

בסיס המיניות היא הארוטיקה. המושג ארוטיקה מכוון בעיקר לדמיון ארוטי ופחות למעשה המין עצמו. כשבאים לטיפול מיני, הרבה פעמים מחפשים ארוטיות (חיות) ולכן לא מחפשים בדרך כלל עליה בכמות יחסי המין אלא באיכות חיי המין, הקשורה בין השאר גם לדמיון הארוטי.

הבסיס לארוטיות הוא כאמור הדמיון או הפנטזיה והמטרה היא רק עונג. הדמיון - מאפשר לנו לחיות עם "האמת המרה" הקשורה לבן הזוג. הפנטזיה - היא עיבוד של הדמיון דרך תסריט ההופך את המציאות למשהו מגרה. לכן בירידה במיניות בין בני זוג, צריך לעבוד על החייאת הארוטיקה.

- בחיינו ישנם לעיתים מעין בלוקים ארוטיים שהבולטים בהם הינם –
1. "יחסי הורות" בקשר ובדיבורים בין בני הזוג (קשה לרצות מין עם אמא שלך).
  2. בלוק תרבותי - הקשור בהסתכלות שונה על "תפקיד האשה" בחיי הזוג.
  3. מאבקי כח ואוטונומיה בין בני הזוג שאינם מאפשרים ארוטיקה.
  4. מעבר להורות - לאחר לידת הילד הראשון ישנה לעיתים קרובות ירידה במיניות. יש לזכור שמין אמנם מביא ילדים לעולם אך ילדים לעיתים קרובות הורסים את חיי המין (רגשית ומעשית).

## פנטזיה

הפנטזיה היא כלי מצוין לשפור המיניות. הפנטזיה תמיד קשורה להנאה, אין פנטזיה של סבל. היא עוזרת לנו לעקוף פחדים וחששות ומאפשרת לחוות חוויות מיניות באופן מהנה. בזמן פנטזיה, אפשר לקבל (או לשלול) חוויות שליליות שהיו בעבר והיא יכולה להפוך לחוויה מתקנת.

בפנטזיה אפשר ומותר לחרוג מגבולות המוסר והתרבות מבלי לפגוע במציאות. בפנטזיה אין בגידה כי היא משרתת בעצם את שני בני הזוג. כאשר בני הזוג משתמשים בפנטזיה, המיניות שלהם טובה יותר והיא מושלכת גם כלפי בן או בת הזוג שלהם. זהו חלק חשוב מאד בבריאות המינית.