

זוג מיני – בלי מין !?

ד"ר ירון בוקר

חיי המין, מהוים בלי ספק חלק חשוב במהלך חיינו והם חלק משמעותי בתוך שאר מרכיבי הזוגיות. למרות זאת יש זוגות, החיים חיי זוגיות טובה, בעלי מקצועות מבוקשים ובעלי קריירה מצליחה שבשלב מסוים בחייהם "אינם מוצאים זמן" לקיום יחסי מין. אין זה אומר שהם אינם נהנים מהמין, אך משום מה חיי המין מגיעים אצלם למקום נמוך בסדר העדיפויות שלהם.

האם זוגות אלה הם יוצאי דופן בחברה בה אנו חיים ?

מסתבר שכלל וכלל לא. בקרבנו חיים אלפי זוגות דומים, המנהלים חיי משפחה טובים, מתיימרים לקיים חיי זוגיות יפים ולעומת זאת חיי המין שלהם לוקים בחסר.

כיצד מגיעים אנשים בעלי חשק מיני רגיל, למצב בו נעצרים חיי המין שלהם !?

מחקרים שפורסמו בשנים האחרונות מראים שרגשות ההתאהבות והאהבה שלנו מושפעים ומשופעלים ע"י הורמונים ונוירוטרנסמיטורים שונים. הפיזיולוגיה של האדם פועלת באופן בו בשלב הראשון של ההתאהבות יש מעין שכרון חושים וחשק מיני מוגבר הנמשכים בד"כ מספר חודשים. בהמשך, מופעלת המערכת ע"י חשק מיני בסיסי היוצר קשר שבו עדיין ישנה אהבה אך היא מתבשלת על אש קטנה וצריך ערבוב עדין של התבשיל כדי לעורר אותה כל פעם חדש. חיי היומיום, בעיקר במתח הבטחוני והכלכלי בארץ, גורמים לחרדות בקרב רבים מאיתנו. החרדות, המתרוצצות בקרבנו, גורמות לכך שמערכות הגוף צריכות להחליט מה חשוב יותר לתפקוד הבסיסי של הגוף, ועל מה אפשר לוותר. בצורה זאת מתפקדות מערכות מסוימות על חשבון מערכות אחרות. אחת המערכות המוזנחות והנפגעות מכך היא המערכת הזוגית-מינית.

מה קורה לתשוקה המאפיינת את האהבה הראשונית ?

התשוקה הראשונית החזקה הקיימת בתחילת הקשר, דועכת לאיטה ויש צורך ללבות את אש האהבה והתשוקה. יש להדגיש כי מדובר בזוגות בהם יחסי הזוגיות טובים, המנהלים בית ומשפחה לתפארת, דואגים לחינוך ובריאות הילדים, זוכרים לבצע פעילות גופנית לשמירה על בריאותם ורק הקשר המיני נשאר דחוק בצד, נמוך מאד בסדר העדיפויות.

איך יכול להיות שלפתע אין חשק לקיים יחסי מין ?

זוגות עם חיי מין דלילים מתרגלים חיש מהר למצב זה ו"מוצאים שיטות" כיצד להמנע מתנאים היכולים לגרור אחריהם מפגש מיני, למשל, ע"י שעות עבודה מרובות מחוץ לבית, הליכה לישון בשעות אחרות – מאד אופיני לזוגות מעין אלה שאחד מבני הזוג מרגיש שמבחינה פיזיולוגית הוא חייב ללכת לישון מוקדם והשני טוען שיש לו עבודה רבה אותה הוא עושה ביעילות דווקא בשעות הלילה המאוחרות ובאופן כזה המפגש במיטה אינו יכול להתאפשר. תלונות כגון נחירות בלילה גורמות לעיתים לשינה בחדרים נפרדים ואז יש צורך באנרגיה רבה כדי להגיע למצב בו אולי יתקיים מפגש מיני. הדמיון אינו יכול לתאר אלו תרוצים ושיטות מפתחים הזוגות באופן שכלתני או בתת-מודע כדי שמפגשים מהסוג המיני לא יקרו. לעיתים רבות יש לשני בני הזוג חשק מיני שאינו בא לידי פורקן או מגיע לפורקן ע"י אוננות או חיי מין מחוץ למערכת הזוגית, למרות שבעצם אינם רוצים בכך. הצעד הראשון כדי לשנות מצב קבוע כזה הוא צעד קשה וצריך הרבה הבנה ורצון, לפחות מצד אחד מבני הזוג כדי להתחיל ולבצע שינויים. בדרך כלל צעד כזה אינו קורה.

מה ניתן לעשות כדי למנוע המשך מצב בלתי אפשרי כזה ?

כמויות דיו רבות נשפכו בנסיון לתת טיפים בנושא זה. הטיפים, הנכונים בחלקם, יכולים לעיתים לגרום לזוג לרצות לבצע שינוי אך הם מזכירים את הנסיונות הבלתי נלאים לנסיון ירידה במשקל. ברור לכולם, שדיאטה מטורפת למשך שבוע אינה מתכון נכון לירידת משקל רצינית. רק איזון אכילה נכון לאורך זמן, בתוספת פעילות גופנית הדרגתית וכל זה תוך מתן תמיכה נפשית יאפשרו המשכיות שמירת המשקל לאורך זמן. המצב הזה גם בנסיון בניית חיי המין מחדש.

אם קשה לרדת במשקל ובעיקר לשמור על משקל יציב ללא יעוץ ותמיכה מקצועיים, קשה שבעתיים לשפר את איכות חיי המין לבד, ללא יעוץ מקצועי.

גם כאשר בני הזוג משפרים את מצבם המיני באופן עצמאי ולמרות הטיפים הטובים שנותנים אמצעי התקשורת השונים, קשה מאד לשמר את המצב לאורך זמן. המחקרים ובעיקר המצב בשטח מוכיחים, שיש צורך בגורם שלישי, מחוץ לגבר ולאשה, שישב בצד, ישקיף וישקף להם בתמונת ראי, את מה שקורה ביניהם.

האם המטפל יקבע לנו את חיי המין שלנו?!

השינויים בחיי המין, קצב השינויים, איכות וכמות יחסי המין ואופי הפעילות המינית יקבעו בסופו של דבר על ידי בני הזוג, אך כאשר ההכוונה נעשית ע"י איש מקצוע, כל השינויים הופכים לנעימים וקלים יותר לבצוע.

מבחינה רגשית יש לאשה ולגבר צורך אנושי בסיסי להביא תוצאות ולהוכיח שהמאמץ משתלם. בשלב ראשון המאמץ יהיה כביכול עבור איש המקצוע, ובהמשך בכדי להוכיח לעצמם, שאכן חיי המין הולכים ומשתפרים.

כאשר אותו צד שלישי אינו בנמצא, הרצון הראשוני להצליח, פחות דומיננטי כיון שקונפליקטים בין בני הזוג עולים ומפריעים ברצון המשותף לפתרון הבעיה לקראת חיי מין טובים יותר.

פנקו את עצמכם ותנו לעצמכם את ההזדמנות לחדש את חיי המין !!!