

החלום הרטוב – רע או טוב?!

ד"ר ירון בוקר

חלום ארוטי יכול להיות נעים ומהנה אך יכול גם לאיים, בעיקר אם בחלום את/ה עושה משהו שלגמרי לא מתאים לתפקודך בחיים האמיתיים. למשל – אשה מהוגנת החולמת על מין פרוע בחברת גברים רבים או גבר סטרייט החולם על מין עם עוד גברים.

מדוע אנו חולמים חלומות מיניים?

החלום הוא תוצאה של הוצאת מידע מהתת-מודע. כיון שמין הוא אחד הכוחות המשמעותיים המנחים אותנו אין פלא שחלק מהחלומות הם מיניים. יש במח מעין מנגנון ה"מנקה" חלק מהחלומות הארוטיים ואז החלום יכול סימנים שונים המסמלים את "החלום האמיתי". למשל גבר עם חשק רב ליחסי מין לא יחלום על הנרתיק אלא על מנהרה ארוכה וחשוכה או אשה החושקת במין לא תחלום על הפין אלא על ארובות או סיגרים. בעולם המודרני שלנו חלומות מסוג זה פחתו יחסית לעבר והחלומות ישירים יותר בהשוואה לדורות הקודמים שחונכו באופן שמרני יותר.

האם יש אורגזמות בחלום?

בהחלט כן. הדבר אינו שכיח אך קיים. יש נשים המדווחות שהאורגזמה הראשונה בחייהן היתה בחלום. ממצא שכיח יותר הוא עוררות מינית בחלום ואז התעוררות והשלמת האורגזמה. בגברים יש חלומות ארוטיים רבים בעיקר בגילאי 20-30 ושכיחות החלומות יורדת עם עלית הגיל למרות שגם גברים בגילאי 60-70 מדווחים לעיתים על חלום ארוטי.

מהו חלום רטוב ?

ממצא שכיח הוא "חלום רטוב" שמשמעותו עוררות מינית הגורמת לזקפה ופליטת זרע. בגיל צעיר זה גורם לעיתים לאי נוחות עקב הרטבת הסדין. אין למעשה דרך למנוע זאת אלא לישון למשל בתחתונים או על מגבת שיעצרו את מעבר הזרע אל הסדין.

האם חלום רטוב יכול להזיק?

לא. למרות אמונות שונות שפליטת הזרע מחלישה את האדם, זוהי פעילות פיזיולוגית נורמלית הנובעת מהשנויים ההורמונליים בגילאים השונים.

מה ניתן לעשות כשהחלום המיני מפריע?

רוב החלומות הם נעימים ורצוי פשוט להנות מהם. לעיתים הם מכילים פעילות שאינה מתאימה לאופי החולם כגון מגע הומוסקסואלי/לסבי או שמוש באלימות כגון אונס. בד"כ יש סיבה פסיכולוגית להופעת חלום כזה ואם זה אכן מציק, רצוי להעזר באיש מקצוע כגון פסיכולוג, מטפל מיני או מטפל העוסק בהיפנוזה

ומה לגבי חלומות על אהבה?

לעיתים החלום אינו ארוטי אלא עוסק באהבה רבה, ואפילו מוגזמת, הניתנת לאדם החולם. גם חלום כזה יכול לגרום לבלבול בעיקר כשנותן האהבה אינו פרטנר רגיל היכול לעשות זאת בחיי היומיום. חלום כזה יכול לסמן לנו שמהו לא תקין בהתנהלות הרגילה שלנו, למשל בחיי הזוגיות. כאשר חלום כזה אינו נעים, רצוי בהחלט לפנות לאיש מקצוע ליעוץ. כמובן שאין צורך להבהל מכל חלום אקראי, אך אם מדובר בחלום חוזר המדיר שינה מעינינו גם במשך היום, כמובן שרצוי להתייעץ על מנת לשנות זאת.

ולסיכום

חלום ארוטי יכול כאמור, להיות נעים ומהנה אך יכול גם להוות איום. אם הוא מאיים - דאגו לשנות זאת, אך אם הוא נעים - אל תתנגדו אלא נסו להנות ממנו.