



מיניות: לגעת לחבק ללטף

גילה ברונר

סקסולוגית מוסמכת, מנהלת השרות הסקסולוגי, המרכז לרפואה מינית,

מחלקה אורולוגית, שיבא-תל השומר

טלפון: 03-5305970, 03-5305000

http://www.sheba.co.il/Clinics/Sexual_Medicine_Center/

על ההבדל בין מיניות לסקס

לו הייתי צריכה להסתפק בטיפ אחד, הייתי מכוונת אותו למסר מרכזי וחשוב: "מיניות היא לא רק סקס!! זוהי חוויה הרבה יותר משמעותית מיחסי מין". אם המסר נראה מוזר ארחיב קמעה ואדגיש שמיניות היא בעצם שפע של חוויות פיזיות ונפשיות. החלק הפיזי כולל את כל המפגשים וההזדמנויות שלנו לקבל ולהעניק מגע, הזכות להתרפק ולהתכרבל, להתחבק ולהתלטף. המרכיב הרגשי גם הוא משמעותי. הוא מאפשר הבעת רגשות של אהבה וחיבה, אמפטיה ואיכפתיות. זוהי חוויה אינטימית שבה יש לנו אפשרות לשתף ברגשות (עצובים או שמחים), במחשבות (פסימיות או אופטימיות) ובתחושות (שליליות או חיוביות). כל אלה תורמים להגברת הדמוי העצמי ותחושת הביטחון העצמי. אי-לכך הם משפרים את הבריאות הפיזית והנפשית של החולה וגם של בן/בת הזוג.

בתקופה שבה מתמודדים עם מחלה כרונית או זקוקים לכל ההבטים האלה של המיניות. בימים קשים בהם משתבש אורח החיים הרגיל, אלה הן החוויות הכי משמעותיות שנשמור עליהן. ילדים זקוקים למיניות, קשישים זקוקים לכך וגם בני הזוג שלנו.

אז איפה הסקס בכל הסיפור הזה? ובכן, חלק מהחוויות הפיזיות והנפשיות של המיניות עשוי להתמקד בגירוי ארוטי, שמטרתו לעורר חשק, ריגוש וניסיון להגיע לאורגזמה.

אז מה הבעיה?

יש תקופות שבהן נאלצים להפסיק את יחסי המין או להפחית את התכיפות שלהם. למשל, בגלל קשיים בריאותיים ותופעות לוואי של הטיפולים הרפואיים, הגורמים לחולשה, ירידה בחשק, כאבים ביחסי מין, קשיים בהשגת זקפה או קושי בהגעה לאורגזמה. בתקופות אלה אנחנו זקוקים לחלקים הלא-ארוטיים של המיניות (מגע מנחם ואוהב, הבעת חיבה ושיתוף רגשי). זוגות שהמיניות שלהם היתה מבוססת רק על יחסי מין, וכל מגע ביניהם שימש בפתיחה (פורפליי) לסקס, עלולים לאבד הכל. הם חשים ריחוק ובדידות ועלולים להתמלא בחרדה, בתחושות דכדוך ועצב. בתקופות אלו, דווקא החלק הלא ארוטי של המיניות עשוי למלא מקום חשוב בהשרדות ובהעצמה. המגע הפיזי והקשר הנפשי מקטינים את רמת הסטרס, ומעלים את תחושת הבטחון.

מה לעשות?

בשלב ראשון להבין שזה חלק מהתופעות המלוות מצבי חולי קשה. במקום להתעקש על יחסי מין, עדיף למצוא הזדמנויות לגעת, לחבק וללטף מבלי להתכוון למשהו מגרה וארוטי. כך תזכו ברגעי עונג ותחסכו מכם תחושות של כשלון ותסכול. מומלץ גם למצוא זמן לשיחות אינטימיות ולשיתוף ברגשות, בחששות, ברגעי עצב או ברגעי שמחה. לא תמיד בני הזוג שלנו יכולים להכיל את כל השיתוף, ולכן מומלץ לשוחח עם אנשי מקצוע (מתחום הפסיכולוגיה, העבודה הסוציאלית והסקסולוגיה), לשוחח עם חברים או בני משפחה אחרים. הפחתת הסטרס תאפשר לכם חזרה מהירה יותר ליחסי המין, המספקים עוד תחושות של סיפוק ורגיעה.