

10 הטעויות שאנחנו עושים בסקס

שיחה עם ד"ר רבקה נרדי ומומחים נוספים

סקס. לכאורה, מדובר בפעולה הכי פשוטה בעולם; כזו שכל ארנב מצוי עושה (ואפילו לא שוכח להגיד: "שלום גברת, תודה גברת"). רק שאנחנו, יצורים מורכבים וחסרי תקווה שכמונו, סיבכנו הכל. במקום להתמסר לרגע, אנחנו מודדים ביצועים. במקום להרגיש, אנחנו מדברות. במקום לעשות חיים, אנחנו עושים שגיאות. לפניכם: מצעד הטעויות הבלתי נסלחות של הסקס. לקרוא, להפנים, להשמיד.

טעות מס' 1: להחליט מראש איך הסקס אמור להיות.

אתה חושב שאם בת הזוג שלך לא גומרת שלוש פעמים ברצף תוך שירת הללויה, מדובר באכזבה קשה? את מרגישה שאם לא חווית חיבור בין נשמותיכם העדינות (ולא רק בין אבריכם העדינים), כלום לא היה שווה? אתם מאמינים שפחות/יותר משלוש פעמים בשבוע (מחקר את המיותר) זה שערורייה? "השגיאה הגדולה ביותר בתחום הסקס היא שאנשים באים לחוויה מינית עם מודל סגור וברור, שאומר איך היא אמורה להתקיים", אומרת ד"ר רבקה נרדי, מטפלת אישית וזוגית וסופרת (מחברת "נשים חסרות מנוח" וספרים נוספים). "גברים מצפים מעצמם להחזיק מעמד שעות כמו בסרטים הכחולים, ולגרום לאשה לגמור שוב ושוב; אצל הנשים נפוץ יותר המודל הרומנטי שבו תשוקה, אהבה והתרגשות מתערבבים, והמין הופך לחוויה מיסטית. הבעיה היא, שמי שבא עם מודל למיטה, עסוק בהשוואות, מתאכזב וסוגר את עצמו בפני התרחשויות חדשות. והרי החוויה המינית, כדרך של חוויות, יכולה להגיע בוריאציות שונות: קצרה או ארוכה, מרוכזת בתשוקה או באהבה, עם צחוק או עם בכי. וגם מין שגרתי הוא בסדר גמור."

"לא פעם, המודל שלנו מרוכז לא רק במה כן, אלא בעיקר במה לא", אומרת רונית ארגמן, מטפלת מינית מוסמכת ומנהל מקצועית במכון רם. "למשל – סקס רק במיטה, רק בחושך, רק בלילה, רק כשהגבר יוזם, רק כשהילדים לא בבית, רק שלא יידעו שגם אני מעוניינת. כל ההגבלות הללו הופכות את המין למוגבל, ולא מאפשרות לבני הזוג למצות את הפוטנציאל המיני שלהם."

טעות מס' 2: לא לדבר

מה, ממש להגיד לו מה אני רוצה? לספר לה מה אני מת שהיא תעשה לי? זה הרי מביך נורא. מביך כל כך עד שאנחנו מעדיפים להחניק הכל בפנים, ולשלם במטבע הקשה של ההנאה שלנו. "אחת השגיאות הנפוצות ביותר, במיוחד אצל נשים אבל גם אצל גברים, היא ההימנעות מלדבר", אומרת ארגמן. "לא להגיד מה אני רוצה, מה טוב לי, מה רע לי, ולצפות מבן הזוג שיידע בעצמו. לשתיקה הרועמת הזאת קשורה גם ההימנעות מ'לעשות קולות' (במיוחד כשהילדים בבית) וכמובן לא לומר מילים גסות, גם אם זה מה שהכי מגרה אותנו. הבעיה היא שהשתיקה הזאת גורמת לנו לעצור, לסגור, להתכווץ – פיזית ונפשית."

טעות מס' 3: לא להיות שם

נכון, את במיטה. אולי אפילו בלי בגדים. רק שמבחינת מה שעובר לך בראש, את יכולה באותה מידה להיות במשרד, בקאנטרי או מול הכיור. "נשים בעיקר נוטות להיות לא מחוברות למתרחש בזמן הסקס", אומרת ארגמן. "זה יכול להתבטא בדיבור בלתי פוסק בזמן הסקס – על הילדים, על

הבית או על אלף נושאים אחרים ולא רלבנטיים; או בדיבור פנימי, כשהמחשבות הולכות למקומות אחרים, החל מ'איך אני נראית', וכלה ב'מה אני צריכה לעשות מחר בעבודה'. במילים אחרות, הן לא מרוכזות. חוסר הריכוז הזה יכול לנבוע מפחד מאינטימיות, מחרדות באופן כללי, או מחוסר עניין. כך או כך, כשאנחנו לא מחוברות ולא נותנות לעצמנו להיסחף, אנחנו הופכות את האקט לטכני, ומפריעות לעצמנו ליהנות".

טעות מס' 4: להתייחס לסקס כאל פרויקט.

אתם מתכננים איך תכניסו מישהי למיטה? נוגעים בה לפי סדר פעולות מובנה שהוכיח את עצמו בעבר? שואלים אם היא גמרה פעם בדקה וחצי? ואתן, בנות, מכינות תפאורה שלמה לקראת הסקס, כולל נרות, יין, מוסיקה הולמת ותחתונים שקופים? הי, תרגיעו. שניכם. לכו תשימו על עצמכם משהו קצת יותר נוח. קצת ספונטניות, למשל. מידה אקסטרה לארגי.

גם נשים וגם גברים נוטים לעשות את הטעות ולהתייחס לסקס כאל פרויקט רב-חשיבות", **אומרת ד"ר נרדי**. "אצל גברים זה מתבטא בהתנהלות מקצוענית, אבל נטולת נשמה. אצל נשים – בעודף הכנות רומנטיות. אצל שניהם יש כאן עודף רצינות, התייחסות כמעט טראגית, למשהו שאמור להיות פשוט וזורם. הסיבה לטעות היא שאנחנו מוטרפים מהשאלה איך המין שלנו. נדמה לנו שהמין שלנו קובע מי אנחנו, מה הערך העצמי שלנו, כמה אנחנו שווים. אם אין לנו סקס, או שהוא לא בכמות או באיכות הראויה, לדעתנו – נדמה לנו שאנחנו לוזרים, פאתטיים או סתם מפסידים משהו קריטי."

טעות מס' 5: לזרוק זין.

סליחה על הבוטות, אבל טרחתם להתרחץ לפני הסקס? להתגלח או למרוט? לצחצח שיניים באופן יסודי? ללבוש משהו יפה, אפילו אם אתם מקווים שתוך רגע הוא יושלך על הרצפה? "אחת הטעויות היסודיות של זוגות ותיקים, בזוגיות בכלל ובסקס בפרט, היא לקחת את בן הזוג כמובן מאליו, ולהפסיק לטרוח לקראתו", אומר עידן מיליצ'ר, מטפל זוגי, פסיכותרפיסט ואחראי מרפאת סקסולוגיה גברים באיכילוב. "אם היינו משכילים לחזר, להתקלח, להתבשם, לדאוג לניקיון כללי ובמקומות הקריטיים, היינו מעלים את רמת הריגוש לפני הסקס ותוך כדי הסקס. כשלא טורחים להיות מטופחים, זה בפירוש מכבה את התשוקה".

טעות מס' 6: לעשות סקס מהסיבות הלא נכונות.

למה בעצם אתם עושים סקס? מפני שמדובר בפעילות משובבת נפש (שלא לומר שובבה), או מאלף סיבות אחרות, רלבנטיות לחיי המין שלכם בדיוק כמו שאופניים רלבנטיים לדג? **ד"ר רבקה נרדי**: "אחת הטעויות הקלאסיות והוותיקות אצל נשים, היא לעשות סקס כדי לרצות את בן הזוג. בעבר, כשהאישה הייתה הצד החלש והתלוי במערכת הזוגית, נשים השתמשו במין כמשאב: 'אם בעלי יהיה מרוצה ורגוע, אוכל להשיג ממנו מה שאני רוצה'. גם היום, במערכות יחסים שיש בהן פחות שוויון, נשים עסוקות בריצוי הגבר באמצעות סקס. החידוש הוא שהיום רואים את זה גם אצל גברים. ויש גם סיבות מוטעות נוספות: למשל, נשים רווקות שנדחפות לקיים יחסי מין כי הנורמה היא מודרניות וליברליות, ואם הן יסרבו לסקס, נדמה להן שאף אחד יתקרב אליהן."

"יש אינספור סיבות לא נכונות לעשות סקס", מוסיף מיליצ'ר. "כי היא מצפה לזה, כדי שהוא לא יעזוב אותי, כי אחרת היא תחשוב שאני לא גבר, כי הוא יחשוב שאני כבר לא אוהבת אותו". אצל גברים זה יכול ממש לגרום לבעיית תפקוד במיטה. אצל נשים זה פחות גלוי, אבל עלול לגרום לכך שהסקס יהיה חוויה לא טובה."

וד"ר נרדי מסכמת: "אדם שפועל יותר מדי בהתאם לציפיות של אחרים, בסוף מתנתק מעצמו, ומהצרכים והרצונות האמיתיים שלו."

טעות מס' 7: לעשות את זה עם האדם הלא נכון.

הוא לא רואה אותך. הוא לא לוקח אותך ברצינות. הוא לא קשוב לרצונות שלך או לקצב שלך. אולי הוא אפילו לא מתקשר אלייך אחרי. ובכל זאת את מוצאת את עצמך איתו או עם הדומים לו במיטה (במקרה הטוב. במקרה הרע תמצאי את עצמך איתם בשירותים של איזה מועדון). **ד"ר רבקה נרדי:** "אנחנו עושים סקס עם הפרטנר הלא נכון ממגוון סיבות, אבל בעיקר בגלל אמונות שגויות – למשל, שאם אנחנו צעירים, פנויים ומודרניים, אנחנו אמורים לעשות סקס כל הזמן ולחיות באקשן, כי אחרת החיים שלנו לא שווים." לא מסוגלים לשנות את הדפוס? אין בעיה. הדלי מונח בפניה, ואתם מוזמנים להקיא מעצמכם בזמנכם החופשי.

טעות מס' 8:

לעשות השוואות לאחרים.

ככה זה: האורגזמה של השכנה תמיד חזקה יותר, והשכן בפירוש מצויד יותר להענקת אורגזמות שכאלו. ארגמן: "מחשבות השוואתיות הן בעייתיות מאד: אנחנו משווים את עצמנו לממוצע יחסי המין בחודש שפורסם בעיתון, לסיפורי המיטה של החברה, למה שנדמה לנו שאחרים יודעים או עושים. אנחנו רק שוכחים שמה שטוב לאחד לא בהכרח טוב לשני."

ד"ר רבקה נרדי: "גם אם אנחנו לא מדברים על זה, שכיח מאד להשוות את בת או בן הזוג לאיזה אידיאל, או למישהו אחר שהיינו רוצים: הוא מאד אוהב אותה, אבל מרגיז אותה שיש לה ישבן רחב. היא מרוצה ממנו, רק חבל לה שהוא לא יותר גבוה, או רזה יותר. אנחנו לא נהנים ממי שאנחנו נמצאים איתו, אלא נמצאים במחשבות עם מישהו אחר."

ובמצעד ההשוואות המסרסות, נמצאת במקום הראשון האקסית המיתולוגית (או האקס ששבר לנו את הלב). מיליצ'ר: "זו טעות מרה כי במין אין טעם לעשות השוואות, בטח לא לאקסית, ובטח לא לשתף בהן את בן הזוג הנוכחי".

טעות מס' 9:

לתת ניקוד על ביצועים.

"השליש הראשון היה לא רע, אבל אחר כך הייתה ירידה ניכרת – אם כי לא ניכרת מספיק. נטייה לחפרנות מיותרת, בעיקר באזור נקודת הג'י. הציון – בלתי מספיק. קיום מועד ב' יישקל בהנהלה." לא, לא שאנחנו אומרים את זה באמת, בעודנו שואפים מהורהרים מהסיגריה שאחרי. אבל עמוק בפנים... תודו.

ד"ר נרדי: "אחת הטעויות הגדולות היא ההתעקשות שלנו לשפוט ולתת ציונים לבני הזוג שלנו לסקס. הוא אומר לה שהיא לא מספיק חופשייה ופתוחה; היא טוענת כלפיו שהוא לא מספיק מגוון, או לא קשוב למה שהיא אוהבת. הערות שיפוטיות כאלו מאד מעליבות, ולא במקרה: הן

משקפות את העובדה שאנחנו מתייחסים לפרטנרים שלנו כאל אובייקטים, כלים להשגת להשיג מטרה, ולא כאל בני אדם שלמים."

וכשאנחנו נתונים לשיפוט בלתי פוסק, מה הפלא שאנחנו עוסקים באקרובטיקה מרובת אפקטים במקום בריקוד סלואו צמוד? "לא חייבים להיות תלויים סביב המנורה או להחליף תנוחה כל שלוש דקות, כדי להראות שאתם מכירים את כולך", אומר מיליצ'ר. "זה הופך את המין למשהו טכני במקום לאקט מענג ואינטימי."

טעות מס' 10: להפסיק לעשות סקס

שבוע אחד לא עשיתם סקס כי הילד חלה. שבוע אחר כך היה בלגן בעבודה. בשבוע השלישי ישנו אצל הילד הגדול חברים, ואז הגיע המחזור. והי, דווקא די נוח ככה. תזכירו לנו רק מה זה הדבר הזה שרואים בסרטים?

מיליצ'ר: "אחת הטעויות הגדולות היא לוותר לעצמך – ולא לעשות סקס כי אין כוח, זמן או חשק. כשבני זוג לא עושים סקס, נוצר ריחוק. בן הזוג שרוצה יותר מרגיש לא מושך, לא אהוב, ובן הזוג שרוצה פחות נכנס למקום של ממציא תירוצים. מצב כזה רק מכבה עוד יותר את התשוקה." **ד"ר נרדי:** "לפעמים, זה קורה כשבני זוג רבים, ונדמה להם שאם הם יציעו או יחזרו כבודם ייפגע. הם מאמינים שאי אפשר לוותר על הכעס עד שהבעיה נפתרת, ומתחזקים את המריבה דרך סירוב למין. אף אחד לא עושה את הצעד הראשון, ונוצרים מחסומים גבוהים שאחר כך קשה מאד למוטט. כדאי להבין שאפשר גם לעשות הפסקה במריבה, ליהנות אחד מהשני, לחזק את הקירבה, ואחר כך לפתור מה שצריך."

מסגרת: גברים, ראו הוזהרתם

עידן מיליצ'ר מונה 3 טעויות קלאסיות של גברים. בפעם הראשונה תקבלו אזהרה. בפעם השנייה – אתם בחוץ

1. **לשאול: "גמרת?"** "מי ששואל את זה בעצם רוצה לדעת איך הוא היה. זו שאלה שמראה על גבר מרוכז מטרה ומרוכז בעצמו, וחסר ביטחון עצמי. רוצה לשאול שאלה רלבנטית? תשאל: "מה אני יכול לעשות כדי לענג אותך?"

2. **להשתמש לא נכון באצבעות.** "לא מעט גברים משתמשים באצבעות שלהם כמו את חפירה בנרתיק של האשה. מכניסים אותן בפראות, וגורמים לחוסר הנאה ואפילו לפציעה. אותה טעות מתרחשת סביב הדגדגן, שהם עוקפים או מתייחסים אליו לא מספיק בעדינות. בקיצור, הם משליכים מהמיניות והרצונות שלהם במקום להבין שפה מדובר במערכת שונה עם צרכים שונים."

3. **לחיות בסרט.** "הטעות הכי גדולה של הצעירים (בני 15-30) היא שהם מתייחסים לסקס כאל סרט פורנו, ומנסים לחקות את מה שהם ראו. הם מצפים לביצועים, לתגובה מינית מהירה, מדלגים על החיזור והאינטימיות, ולא נותנים מקום לחלק הרגשי בתוך התהליך של הסקס."