

## **סקס, הורות ומה שביניהם**

"פעם היה לנו מין מדליק. השתוללנו. עשינו דברים מפתיעים ומטורפים, צחקנו, נהננו. פשוט אהבנו לעשות את זה. היום חיי המין שלנו משעממים להחריד. אנחנו מגיעים למיטה מסטולים מעייפות ורק מקווים שהשני לא ירמוז שהוא מעוניין בסקס או שלפחות יעביר את המסר בצורה מספיק עמומה שאפשר יהיה להתחמק. התשישות המינית תקפה אותנו לקראת סוף ההיריון והמשיכה הרבה אחרי הולדת הילד הראשון. לפעמים אנחנו מתעוררים בבוקר ושואלים את עצמנו: היה או לא היה? עד כדי כך עז רישומו של האירוע הלילי."

רותי ויניב מדברים על ההידרדרות באיכות חיי המין שלהם בפתיחות ובהומור עצמי, אבל אינם מצליחים להסתיר את הצער והאכזבה המהולים ביותר מקורטוב של פחד וייאוש.

**הסיבות לירידה בפעילות המינית לאחר הולדת הילד הראשון כל כך מוכרות וידועות שכמעט מיותר למנות אותן.** נציין אותן רק כדי שנוכל להצביע על הפתרונות האפשריים.

**האיזון הזוגי-משפחתי מופר** כאשר מופיע התינוק התובעני ובצד העייפות הגופנית וחוסר שעות שינה מתחילים לבצבץ כעסים. הכעסים מוזנים מתחושות של קיפוח, אי-שוויוניות, דאגנות, פחדי אחריות, מחנק וכדומה. זוגות לא מעטים נכנסים לסוג של תחרותיות: מי הורה טוב יותר. נשים מסרבות להבין בעלים שאינם חשים קשר רגשי עמוק לרך מיד עם היוולדו או שאינם מתלהבים מהחלפת חיתולים ואמבטיה. גברים מתלוננים על האובססיה וההתעסקות האין סופית בתינוק. התקשורת הזוגית רוויה בהאשמות הדדיות ובתחושות אשם כשהילד וההתייחסות כלפיו תופסים את מלוא המרחב.

"אשתי מדברת רק על הילדה. אף נושא אחר לא מעניין אותה. היא כמעט לא יוצרת איתי קשר עין כי עיניה נעוצות כל הזמן בילדה וכל תשומת ליבה ממוקדת בה. כשאני מנסה לשוחח איתה בשעה שהילדה ישנה, היא כל הזמן מהסה אותי ודורשת שנדבר בשקט, שמא הילדה תתעורר", טוען יניב בייאוש.

רותי משיבה: "אני כל היום בעבודה. כשאני חוזרת הביתה אני רוצה להיות עם הילדה שלי ולהקדיש לה את מלוא תשומת הלב. אני לא מבינה איך יניב יכול להיכנס הביתה אחרי יום ארוך שהוא לא ראה את עלמה ופשוט ללכת למקלחת מבלי לנשק אותה או להתייחס אליה". יניב משוכנע שמין יכול למוסס את המתיחות והתרעומת ההדדית ולמנוע התרחקות ואילו רותי טוענת שכשהיא עייפה וגם כועסת הדבר האחרון שהיא מסוגלת לחשוב עליו הוא סקס.

הורות מרצון – מתבססת על הפנטזיה – שלעיתים מתממשת – שילד שיוולד יעשיר ויקשר את ההורה, הבית והמשפחה. בפועל, מה שקורה הוא כמו ברשת תפוזים: כל הוספה של תפוז לרשת מייצרת תזוזה ורעד במערכת הקיימת.

**כשרק נוצרת הזוגיות, אנו מאמינים שהאהבה הרומנטית תתגבר על כל הפערים שבינינו.** כל אחד מבני הזוג הרי מביא עימו מזוודה מבית הוריו. כל אחד גדל באווירה אחרת, על ערכים שונים, תרבות שונה. ובמשפחה המאוחדת עורכים סדר עולמי חדש במזוודות: חלק זורקים, חלק חולקים ועל חלק מתווכחים.

רובנו לא מרחיקים לכת עד כדי מחשבה "איזה אבא הוא יהיה עם הסטרס שלו" או "איזו אמא היא תהיה עם האובססיה שלה לסדר".

**ולכן כשנוצרת הורות מתחילים להתגלע בקיעים,** כי מסתבר – מה שלא היה ברור קודם – שכל אחד מגיע עם אג'נדה אחרת גם לגבי גידול ילדים. האג'נדות השונות מייצרות חרדה ומאבקי כח: איך יותר נכון לחנך? למה הילד קשור יותר לאבא שלו? מתחים מתחילים עוד סביב בחירת שם לילד, למי הילד דומה יותר, למה אמא שלך מוזמנת יותר להיות עם הילד ועוד.

כך שאם חשבנו שילדים מקשרים ומחזקים את הקשר הזוגי, אז זה נכון, רק שבמקרים רבים הם גם מהווים מוקד חיכוך שמשפיע על האווירה הזוגית.

המצב יכול להגיע אפילו לכדי עוינות כי בדרך "שלו" הוא פוגע ב"ילד" שלי. ולמיטה קשה להיכנס עם ה"עויין" שלי ומכאן הדרך לפגיעה ביחסי המין קצרה.

**ברוב המקרים האשה לוקחת חלק גדול יותר בבניה התוך ביתית.** בשטח נשמע על עייפות, קושי, הקרעות מהקריירה, צורך לבחור בין קריירה לאמהות (בד"כ).

**האנרגיה הרבה שמנותבת לילדים נלקחת מאיזשהו מאגר האנרגיה,** שאינו בלתי נדלה. היא נלקחת מהזוגיות ובוודאי על חשבון הסקס. כל ילד שמתווסף למשפחה לוקח זמן, אנרגיה והשקעה מיוחדים.

**בן הזוג, שברוב המקרים נמצא מחוץ לבית במשך היום, מגיע הביתה ומצפה למשהו / למישהו שיקבל אותו.** חלק מהמנגנון הרגשי של ה"קבלה" מתבטא אצל הגבר דרך הסקס. כמו שדופקים על הדלת. אם מקבלים אותך פנימה – תרגיש אהוב ורצוי, ואם לא – תרגיש שטרקו לך דלת בפרצוף.

האשה לעומתו, זקוקה לחיזור. ליצירת אמון כל פעם מחדש. בשביל האשה חלק מהחיזור לגביה הוא עזרה בנטל, התחשבות, הקשבה.

עד כאן אלו חלקים שיותר מוכרים ומודעים.

מתחת לפני השטח נשים רבות לא מתחברות ישר אחרי הלידה לתינוק הנולד. הילד שנולד שונה מהילד שדימינה שיהיה. מתרחש תהליך של פרידה מהפנטזיה שהיתה ובמקביל – תהליך של התחברות ליצור החדש. במרבית המקרים התהליך מודחק ובתוך כך, כשהאבא מתחבר לאיטו – רגשות האשם של האם מושלכים על הבעל בצורה של האשמות וכעס, ובאים לידי ביטוי ברצון – או באי הרצון – להתקרב אליו בתשוקה ובסקס.

החרדה ורגשי האשם גורמים להיפוך תגובה אצל האשה. היא מרגישה צורך להתחבר יותר לתינוק וההתמסרות להנאה שבסקס נראית לה כפוגעת באמהותה ובגידה בתפקידה האמהי.

מנגד, הגבר שמרגיש את התמסרותה לילד, חש נבגד ונטוש והחרדה גורמת לו לדחף מוגבר להתקרב אליה ובעליה ברצון למין.

נוצרת תמונה של פערים גדלים והולכים בחשק המיני, על אף שהרבה פעמים מתחת לשכבות העליונות – הפער הזה מצומצם בהרבה.

**אז מה עושים?**

**קיימות ארבע אפשרויות:**

**אפשרות אחת:** לא לעשות כלום מלבד לקטר, להתלונן, ליילל ולשקוע ברחמים עצמיים.

**אפשרות שנייה:** לתקוף, להאשים, לריב, ללחוץ, להעליב ולאיים בגירושין.  
**אפשרות שלישית:** למצוא פתרונות זמינים מחוץ לנישואין ולהסתכן בפירוק הנישואין.

**אפשרות רביעית:** לאזור אומץ, לדבר על הקשיים בפתיחות ולהתמודד ביחד עם הבעיה.

שלוש האפשרויות הראשונות פחות מעניינות כי כולנו יודעים איך עושים אותן גם ללא ייעוץ. האפשרות הרביעית - המאתגרת מכולן, כוללת את החלק התקשורתי והחלק ההתנהגותי. מתחילים בלדבר וממשיכים בלעשות.

חיי המין שלכם לא חייבים להיפסק מיד אחרי שנולד ילדכם הראשון. בכמה שלבים פשוטים ויעילים תוכלו לגשר על הפערים ולחזור לעניינים.

### **בלי האשמות**

**שיחה זוגית בענייני מין היא כמעט תמיד מאוד לא פשוטה ובעלת פוטנציאל פגיעה גבוה במיוחד.** תמיד, אבל תמיד, צריך להתחיל את השיחה בהדגשת ההיבטים החיוביים והם: האהבה, הכמיהה לאינטימיות ולקרבה, השאיפה לשיפור הקשר הזוגי והאמונה שזה אפשרי.

בהמשך, כל אחד מבני הזוג יביע את הרצונות, הצרכים, הרגשות, המחשבות, הפנטזיות והציפיות שלו ויקשיב היטב לכל הנאמר לו על ידי זולתו. יש צורך לתת מקום גם לדברים שמפריעים, פוגעים ומעליבים, אבל לא בדרך של האשמות וביקורתיות בוטה.

**דיבורים על אהבה אינם מספיקים.** אם קיים רצון כן ואמיתי לשיפור חיי המין יש צורך להחליט על תדירות מסוימת של קיום יחסי מין ולעמוד בה גם אם המין אינו מלהיב. אצל זוגות רבים יש פער בתשוקה המינית בתקופות מסוימות בחיים המשותפים ולפעמים קיים פער קבוע ברמת החשק המיני. גישור על פני הפער הזה תובע הרבה סובלנות, ויתורים, התחשבות וכבוד הדדי.

**בני זוג לא מעטים נבדלים זה מזה גם במידת החשיבות והמשמעות שהם מייחסים למין בחייהם.** יש כאלה שאיכות חיי המין מסמלת ומשקפת עבורם את איכות הקשר הזוגי בכלל ואחרים מציבים את המין במיקום הרבה יותר

נמוך בסולם החשיבות. לפעמים בני זוג מכלים את ימיהם בויכוח אין סופי אם סקס באמת עד כדי כך חשוב ומעדיפים לנצח בויכוח על פני שיפור היחסים.

**חשוב לזכור שמאבקים וויכוחים כרוניים מחבלים ביחסי מין, נקודה.** בני זוג שמבקשים לשפר את חיי המין שלהם חייבים לקחת אחריות משותפת להצלחת המשימה ולהציב לעצמם מטרות משותפות ושוויוניות. שני בני הזוג אמורים ליהנות מיחסי המין ולגרום הנאה לאחר, שניהם יביעו את משאלותיהם ויעשו כל שביכולתם כדי להיענות לצרכים של האחר, אבל שמורה לכל אחד מהשניים הזכות לסרב.

**יש להתחשב בעובדה שמדובר בשני אנשים שונים אשר מגיבים לאירועי חיים באופן אחר.** התקופה שלאחר לידת ילד חדש מייצרת הרבה רעשים במערכת הזוגית ויש להתאזר בסבלנות ולא להיחפז למסקנות מרחיקות לכת ולאבחונים נחרצים באשר לעתיד הקשר המיני.

**חדר השינה שלנו הוא חדר שמכיל מתוכו אנרגיות מסוגים שונים:** אנרגיות של עייפות, של מחוייבות, של אכזבות. אם רוצים לבנות קשר זוגי טוב ובתוכו קשר מיני טוב – מן הראוי שנהפוך את חדר השינה שלנו למקדש מעט לזוגיות. כאשר הכניסה שלנו אליו תהיה מכוונת לפרטיות, לאינטימיות ובשעות מסוימות – תהיה סגורה לחלוטין לכל מעורבות זרה – כגון ילדים, טלפונים, עבודה וכו'.

**חשובה ההתכוונות.** ההתכוונות צריכה להוביל לתקשורת בכל הרמות. דרך מגע שמבטא איכפתיות, רוך, אהבה, הקשבה – עבור לדיבור, שבמהותו הקשבה והאזנה ופחות הרצאות ותגובות. בוודאי לא האשמות וטענות. וכלה במעשה הסקס עצמו שצריך לבוא ממקום של אהבה ורגישות.

**כדאי וחשוב לדעת – 80-90% מהזוגות חווים בעיות בקשר המיני בשלב כלשהו של החיים הזוגיים.** הבעיות עלולות לבוא לידי ביטוי – בפערים בתשוקה ובחשק, בבגידות – גם אם יחסי הזוגיות נראים על פני השטח תקינים, ביצירת מריבות על דברים של מה בכך, רק על מנת להתרחק מינית, בפתיחות מינית של אחד/ת מבני הזוג, לעומת שמרנות קיצונית של האחר, ברצון לגיוון ולשינויים לעומת התקבעות על דרכים מוכרות וקבועות, בפערים בקצב, בפערים של מגע עם כוח לעומת צורך ברוך, בדחף למגע מהיר ומכוון מטרה לעומת צורך במשחק מקדים ארוך, כמו גם גמירה מהירה לעומת צורך במגע מתמשך, בצורך לקרבה לאחר היחסים לעומת צורך בהתכנסות פנימית אל תוך העולם האישי.

למרות הפרוט הרב שלעיל, הרשימה עוד ארוכה ומגוונת.

הטיפול עובר דרך חשיפת הבעיות ומיפויין, הצעת דרכים מגוונות לגישור, יישום של הדרכים המוצעות, דיווח על ההצלחות והקשיים, וחיפוש דרכים הולך ומתמשך עד להשגת השיפור המיוחל.

מטופלים המגלים פתיחות ונכונות יכוונו גם לגישות טנטריות.