



# אומרים שהיה פה שמח לפני שנישאתי

**מחקרים עדכניים מצביעים כי זוג אחד מתוך שלושה מנהל חיי נישואין "מורעבים" מסקס. מה מביא זוג בעל ליבידו בריא לחלוטין אל פני אובדן אינטימיות מוחלט? ד"ר לימור בלוקמן מונה כמה סיבות אפשריות, וחשוב מכך: מציעה כמה פתרונות יצירתיים**

**ד** תכנון סיבות מגוונות להתפוגגות חיי המין בזוגיות ארוכת שנים

כמו נישואין:

- סיבות ביולוגיות כמו מחלה, חוסר איזון הורמונאלי, שימוש בתרופות וכדומה. אם הליבידו הולך ומתמעט יש מקום לבדיקה יסודית של המערכות ובחינה של החלפת תרופות העשויות לפגוע בעוררות כמו תרופות אנטי-דיכאוניות.
- דימוי גוף בעייתי: נשים לאחר לידה, גברים במשבר גיל הארבעים ועוד...
- לחץ בעקבות מצב כלכלי רעוע או שינוי פתאומי ומשמעותי בתקציב הבית.
- קרעים בזוגיות: נשים וכן... גם גברים, מדווחים על כך שאינם מעוניינים ביחסי מין עם פרטנר ש"לא מסתדר איתם".
- האם אנחנו נכללים בקטגוריה של "נישואין נטולי מין"?
- מאחר ואין "מספר נכון" של מפגשים מיניים במסגרת זוגיות ארוכת טווח, הדרך להעריך אינטימיות בקשר היא בחינת הסינכרוניזציה הזוגית. כשבני-הזוג חשים מנותקים אחד מהשנייה, כשמעבר להיעדר המין נעלמות גם מניירות כמו חיבוק, מגע,

נשיקות חיבה, פרגון הדדי, צחוק משוחרר, או אפילו הקרבה הפיזית על הספה למשל בשעת צפייה בטלוויזיה, יש מקום להתערבות.

- חיי-נישואין נטולי מין אינם חידוש של שנות האלפיים, הם תמיד היו שם. מה שהשתנה הוא שהיום יש לנו לגיטימציה "לדבר על זה". גם האינטרנט והחלפת המידע בכפר הגלובלי, העלו את רף הצורך בשיפור, שיתוף ועליית מדרגה בכל הקשור ליחסי מין זוגיות.

- בגינה אינה תוצר לוואי הכרחי של קש נטול מיניות ואינטימיות. יחד עם זאת, קש "מורעב", כן משמש טריגר, במידה והעניין והתעוזה היו שם מלכתחילה. אבל לא תמיד אקט "הבגידה" הוא הקובע. לפעמים למש אישה שאיננה מקיימת יחסי מין עם בן-זוגי תמנע מניהול קשרים מיניים עם גבר אחרים, לא בשל היעדר העניין שלה במין אלא מתוך כבוד לקשר הזוגי ולבעלה.

# חזק הזה הכל "הולך": פיזור של מחמאות על בסיס יומי לשנייה, צפייה משותפת בסרט מגרה, עיון בספרות יית או אפילו היכנעות טוטאלית לצורך העז שלנו לזרוק מבט לעבר הבחור/ה הסקסי/ת במשרד ממול...

תביא לשחיקה וחוסר עניין רב אף יותר במין. כמו במלכוד 22: יחסי מין ארעיים ונדירים יביאו לפחות עניין במין והיעדר תחושה "סקסית" בנוגע לעצמנו - אנו חשים פחות סקסיים ומגלים פחות עניין במין - קיים סיכוי קטן יותר שנשלב אותו בחיינו... עינג עצמי הוא השלב הראשון בטיפוס בסולם הארוטיקה המשובחת. כדי שנוכל להשתלב במערך סקסי זוגי, כדאי לערוך "שיעורי-בית" מקדימים. עוגן הרם...

בנאלית. כלומר, משחק תפקידים שכזה שדורש טיפוח משני הצדדים (צחצוח, גילוח וכל השאר) ומדמה פגישה לזהות בחדר מלון דיסקרטי (ואתם אפילו לא צריכים לדאוג מי השתמש בג'קוזי הזה לפניכם...) יוסיף חידוש מרענן לקשר, וייתכן כי יגרה להמשכיות של התמסרות גופנית ומנטלית, לטובת הקשר הזוגי.

## סתכל לאמת בפנים |

נה מה הסיבה לפגיעה באינטימיות, להכיר בכך שקיימת בעיה המעיבה בלתי-אמצעי על חיי הזוגיות והמין שיחה עניינית עם בת/בן הזוג, עשויה שינוי משמעותי ביותר.

כמה הצעות ייעול שיכולות לסייע ר על הקושי שמונח בשיחה שמוזאת:

## לא משנה מי התחיל

תאשימו - חשוב להגיע לשיחה מן הזה מצוידים בגישה חיובית ואהבה... זה אומר שאין מקום להצהרות זוג של "את/ה לא מספק/ת אותי", "אני מעוניין/ת לשפר את ההנאות תפוח שלנו ואני זקוק/ה לך כחבר/ה זה לדרך... נשמע יומרני ומגוחך? נסו

## 8. זה רק ספורט

סקס מוצלח הוא עונג צרוף של המשתתפים, הוא משחק זוגי המשלב חיוכים, צחוק והשתובבות. הציצו בילדכם הקטנים וקחו מהם דוגמה שנשכחה מכם עם השנים: משחק לשם משחק הוא לעיתים "שם המשחק". כשאנחנו נכנסים יחד למיטה ומסירים עכבות, אנחנו מתמסרים להנאה והיצירתיות שבעניין!

## 4. מה אני יכול לעשות בשבילך...

כנות וישירות בנוגע לגחמות אינטימיות, הן מילות מפתח ולא משנה עד כמה קיצוניות הן עשויות להיות. אין נוסחה אוניברסלית שהפעלתה תביא לסקס מרקיב שחקים... מדובר בעניין אינדיווידואלי, יצירתי ותלוי זמן, מיקום ופרטנר, כך שהכרחי לשאול ולברר - וגם להציג את רצונותינו אנו.

## 5. עם האוכל, בא התיאבון...

תשוקה היא החלטה מודעת. אנחנו מכירים את גופנו, את בני-זוגנו ואת יכולותינו. אין שום סיבה שעניין משותף שלנו בהחייאת חיי המין והזוגיות ביננו, יגיע למבוי סתום. לקיחת יוזמה וקבלת החלטה לשיפור חיי המין, תצליח באופן חד-משמעי, באם בני-הזוג מעוניינים בכך.

## 9. הסבלנות משתלמת

סטרס מיותר ודרישות מהירות או גבוהות מדי, עלולים לתפקד כ"קש שישבור את מערכת היחסים" המעורערת ממילא. חשוב לגלות סבלנות וחמלה כלפי בני-הזוג וכלפי עצמנו. ייתכן ונזדקק לחודשים של עבודה בכדי להחזיר עטרה ליושנה וגם זה בסדר, קחו בחשבון שמדובר בתרגול מענג בלבד!

## 6. ואם ביום שישי לא בא לי?

יחסי מין טובים ומתוחזקים דורשים עבודה משותפת. זה אומר שגם אם אנחנו מקיימים יחסי מין לדוגמא בכל יום שישי בבוקר, קרוב לוודאי שהמפגש המיני הנקודתי הזה יהפוך לשיממון מדכא יצרים. חשוב לשמור על רמת עוררות ועניין אישי במין ונגזרותיו. במשחק הזה הכל "הולך": פיזור של מחמאות על בסיס יומי אחד לשנייה, צפייה משותפת בסרט מגרה, עיון בספרות סקסית או אפילו היכנעות טוטאלית לצורך העז שלנו לזרוק עוד מבט לעבר הבחור/ה הסקסי/ת במשרד ממול...

## 10. צריך שניים לטנגו

זוגות המצויים בנישואין נטולי מין יכולים בהחלט לחולל שינוי באינטימיות הזוגית ולהציל את הקשר. הצלחת המהפך נעוצה בגישה הכללית. במידה ושני בני-הזוג עושים מאמץ משותף לחולל שינוי ולא עוסקים בהטחת האשמות או התעלמות מן התחושות של בני-הזוג, קיים סיכוי אמיתי לשיפור. כשאישה מסרבת למגע של בן-זוגה תוך שהיא שואלת את עצמה אם מתחשק לה בכלל להיכנס לתוך משגל מיוזע בדיוק הרגע... היא אינה לוקחת בחשבון את תחושת הדחייה של בן-זוגה, על כל השלכותיה העתידיות. רק בחינה משותפת של תחושות שני בני-הזוג, תתרום ליציאה מסבך השממה המינית. ●

## USE IT OR LOSE IT .7

כן, זו איננה קלישאה. בסקס כמו בסקס, היעדרות ארוכת טווח מן הזירה המיוזעת,

## מען הילדים

ת נשואים, בעיקר מן הסוג שהתברך ים זה שמחה", נוטים לגלות מעורבות כל-כך בניהול הבית והתא המשפחתי שהם שוכחים ממנגנון העונג שלהם בני-זוגם. יחסי מין טובים הממוקמים הרשימה ולא בתחתית, יסייעו מאד ברת של התא המשפחתי על צאצאיו ד ונישואין ללא מין הם בעצם פצצת-זמן תקת... יחסים רעועים של אימא ואבא, ים להיות הרבה יותר הרסנים לילד, בכל שלא יהיה - מפספוס של חוג כדורגל, נה לא מנוהצת או חדר מבולגן!

## בגישה, חצי פגישה...

צצי נישואין אמריקנים טבעו את המונח "going" (על משקל not going). ויון הוא ליצור אווירה ארוטית ומחשמלת ון ביתכם, והוא כמובן מותנה בהכנת דור" מראש לילדים. על אף הקושי האישי עם האידיאליזציה של המטפל האמריקני פוסי, ייתכן ויש דברים בגו. אם ננהל יו רומן" בסלון ביתנו, עדיין נחוש בשינוי זהו מאחר ו"רומן" הוא ההיפך משגרה