

מבוא

"דע כי החבור הנעשה כראוי ובזמן הראוי ובכוונה הראויה, הוא עניין קדוש ונקי. ואל יחשב אדם כי בחבור יש גנאי וכעור. חלילה וחלילה! כי החבור נקרא ידיעה, "והאדם ידע את חוה אשתו ותהר" וכו' וזהו סוד... כי האדם הוא סוד החכמה, והאישה סוד התבונה. והחבור הטהור הוא סוד הדעת, וזהו סוד איש ואישה".

ר' יעקב מעמדין, "מיטת הכסף"

השחרור האמיתי של הארוטיות מצוי בקבלת העובדה כי קיימים בה מיליוני פנים. מיליון צורות לארוטיות, מיליוני אובייקטים, מצבים, אווירות וגיוונים. כדי להגיע לשיא עוצמתה, עלינו ראשית דבר, להיפטר מאשמה הכרוכה בהרחבתה, ואחרי כן להישאר פתוחים להפתעותיה וביטוייה השונים ולמזגה (להוסיף את נוסחתי האישית להנאה המלאה שלה) עם אהבה אישית ותשוקה לבן-אנוש מסוים, תוך ערבולה עם חלומות, פנטסיות ורגשות".

אנאס נין, "בשבח הגבר הרגיש"

מבוא

אני מקווה שזה לא הספר הראשון ולא הספר האחרון שקראתם על מין. הנושא בו אני דנים לא ניתן למיצוי. כמה כתבו עליו - מדענים, הוגים, משוררים וסופרים - ועדיין, דרך גבר בעלמה נשארה בגדר תעלומה. מה גורם להם לאנשים לחזר, להשתדל ולהסתכן והכל כדי לחכך קצת את אבריהם זה בזה? המין הוא שאלה טובה, במובן שאין לו תשובות ברורות, אך החיפוש אחר הבנה הופך אותנו לעמוקים יותר, אולי גם למאהבים טובים יותר.

עלי להזהירכם: אפשר היה לקרוא לספר זה "מניסיונו של מטפל מיני". כל מה שיש כאן, למדתי תוך טיפול באנשים שלא היו מרוצים מחיי-המין שלהם, או אלה עם קשיי תפקוד במין. השתלמתי וגם קראתי בנושא לא מעט. אי-אפשר להימנע מהשפעות של חוויותי הפרטיות (ואיני מתכוון לפרטן). לא כולם, מומחים וחובבים, יסכימו עמי. יש דרכים וגישות אחרות. כדאי לכן, לקחת את הדברים עם קורטוב מלח, לברור רק את שיתאים ויותאם

לכם. בנוסף לאזהרה, אני מבקש להבהיר כי בדברי הבאים 'הוא' יכול להיקרא 'היא' ולהפך, 'היא והוא' טובים 'כהיא והיא' ו'הוא והוא'.

זהו ספר "למתקדמים", שפחות או יותר יודעים "מי נגד מי". לא אדון בדפים אלה בהיבטים ביולוגיים ורפואיים - כמבנה מערכת המין, הריון ומניעתו ומחלות מין. אני מניח שהם ידועים, אך בכל זאת לא יזיק רענון ועיון בספר "בסיסי יותר". המלצות ראו ב-"נספח-מין" בסוף הספר. כאשר עוסקים במין, אפשר להיכשל מצד אחד, בדיון אקדמי יתר על המידה ובמילים של 'בית-מרקחת'. מצד שני, אפשר לרדת לרבה של שפת הרחוב, ולטעות לא פחות. הלוואי והצלחתי להימנע משני אלה, מבלי לפגוע יותר מדי ברגישויות מי מקוראי. ראו זאת בתור "התנצלות המחבר", כפי שהיה מקובל למצוא בספרים ישנים.

אני מקדיש ספר זה לאמי גיזה ורניק, לכבוד יום הולדתה ה-80. ראשית, אהבת אם מאפשרת לנו לדעת רכות מה היא. שנית, היא הייתה מחנכת טובה: אצלה לא היו סיפורים על חסידות ואפילו לא "תינוק בבטן", היא ענתה על שאלות המין שלי ברגישות ובחכמה ומבלי לפרט יתר על המידה. כאשר קנתה לי ולאחותי בילדותנו את "תינוק בא לעולם" נחשב הדבר למעשה נועז. עד היום אני זוכר את המשפט הבא מתוך ספר זה: "הנה כך קורה הדבר - אבא ואימא שוכבים קרוב זה לזו..."

פרק א

מסביב למין

פעם סיפרו בדיחה על מורה בשיעור לחינוך מיני (ואגב זה מאד משונה שיש שיעור מיוחד למין ולא משלבים את המין בנושאים האחרים כתנ"ך, ביולוגיה והתעמלות...) שדיברה על גנטיקה, וצמחים וציפורים וכו'. פלט אחד התלמידים "מה יש מורתי, כבר לא מזדיינים?". עדיין לא נדבר על המעשה המיני, אלא על נושאים מסביב, ברקע. סבלנות: הבנה שלהם רק תועיל לנו בהמשך.

המין והשאלה היהודית

אל דאגה, בספר זה לא מנסים להחזיר בתשובה. אבל בין אם נרצה ובין אם לאו, ערכי התרבות שלנו מוטמעים בנו ומשפיעים עלינו. עדיף לכן, שנדע במה מדובר. הגישה למיניות ביהדות היא קודם כל חיובית. המין נחשב למצווה. שתי סיבות למצווה: "פרו

ורבו", כלומר התרבות ודאגה להמשך המין האנושי, "ולמען לא יהיה האדם לבדו"- כדי לצאת במדידותינו ולחיות יחד עם מישהו או מישהי. גישה זאת שונה מהגישה הנוצרית למשל, הרואה במין חטא קדום ורע הכרחי.

לא רק שהמין נחשב לחיובי. המין צריך להיות טוב ומספק. שכן על הגבר "לשמח את אשתו" ומתוך כך נובע כי גם הוא חייב להיות שמח: כידוע אדם עצוב, יוכל רק להעציב או לעצבן את זוגתו. אם יש לכם יום הולדת או יום נישואין, רוצו לקנות את "האהבה דוחקת בבשר" מאת שלמה שבא. בספר זה אוסף קטעים העוסקים במיניות הלקוחים מהתלמוד. מעשה ברב אחד (ואני מספר מהזיכרון) שהיה שמן במיוחד ושני לגיונרים רומאים עמדו ולעגו לו, כיצד יכול הוא בכלל לשכב עם אשתו. ענה להם - אשתי שמנה לפחות כמוני וכאשר אנו עומדים זה מול זה, צמד שוורים יכולים לעבור תחת כרסנו. תמהו יותר, אם כך כיצד? ענה להם שתי תשובות. הראשונה "כאיש גבורתו", כלומר יש לי אבר כמו שרואים בסרטים הכחולים היום. השנייה "האהבה דוחקת את הבשר" - כאשר אוהבים, כאשר "יש מערכת יחסים טובה", מסתדרים עם כל בעיה. עוד נחזור ללקח הזה, כי המין תלוי במערכת היחסים. סיפור אחר שמביא שבא, מדבר על שני תלמידי-חכמים ששכבו מתחת למיטת רבם בשעת מעשה האהבה שלו עם אשתו. כאשר גילה אותם ושאל "חברה מה העניינים?" ענו כי זהו "דבר תורה המצריך לימוד" והרב, הסכים עמם. אם כך אנו עוסקים כאן בדבר תורה. בל נגזים, לא חסרים דעות ורבנים, כפי שהיה תמיד בהיסטוריה שגישתם למין הייתה חמורה ומגבילה. ביטוי כזה הוא לדוגמה, חייב אדם לקיים יחסי מין "כמי שכפאו שד". אני מקווה שאצלכם בבית אין שדים כאלה.

מין וערכים

לכאורה מין הוא עניין פשוט כל חתלתול וכל ארנבת עושים את שלהם, בלי אוניברסיטה, בלי לקרוא מדורי מין בעיתוני הנשים, ואפילו בלי דיאודורנט. אך מה לעשות, עבורנו ההולכים על שניים - המין הוא בעייתי. הוא אינו מובן מאליו, במקרים רבים כל כך ובמצבים שונים, אנו שואלים את עצמנו מה מותר ומה אסור, מה בסדר ומה לא. דווקא במין אנו נוטים להיות חרדים ומאבדים את שיקול הדעת העצמאי שלנו. אפשר לדוגמה לפגוש זוגות שנוסעים בשבת ואוכלים טריפות, אבל על "טוהרת המשפחה" הם מקפידים באדיקות.

חייבים להחליט, חייבים לבחור ותוך כדי כך קובעים לעצמנו ערכים: גם הזוג שומר המצוות שלכאורה ההלכה קובעת עבורו בכל שאלה חייב להחליט אם ללכת אחרי "בית הלל" או

בית "שמאי". האם הקביעה כי "אסור לאישה לתבוע בפה" למשל, פירושה שאסור לאישה ליזום ולהביע כל משאלה מינית, או משמעותה כי אסור לשני בני הזוג לתבוע דברים בצורה של אולטימטום גס? כאן המקום להבהיר, כי הציווי הדתי קובע מי נחשב לאדם העומד בדרישות הדתיות ולא מה נכון או לא במין. יהודי דתי ששותה יין ומברך עושה מצווה, מוסלמי דתי ששותה יין עושה עבירה, והיתר סתם שותים בשביל הכיף: איש ואישה באמונתם יחיו. לשומר מצוות אסור לאונן, כי היהדות על פי פירוש רבני אוסרת אוננות, נקודה. ואכן זכותו של אדם ואולי חובתו, אם בחר בדרך זאת, לדבוק בהלכה - אף על פי שלדעת המומחים אין באוננות כל נזק ואפילו יש בה ברכה.

להיות נאורים במין

כאשר אני חושב על נאורות מינית (למה למילה הזאת יש טעם מיושן? אפילו בפוליטיקה לא מדברים יותר על ליברליות) אני חושב על הולנד. שימו לב: • בהולנד החינוך המיני מפורט, נרחב וניתן מוקדם יותר. • הורידו שם את הגיל בו נחשב אדם בר-הסכמה לקיום יחסי-מין 14-! האם מקיימים בהולנד יחסים מוקדם יותר מאשר בארצות אחרות? כלל וכלל לא, אך לעומת זאת, בהולנד השיעור הנמוך בעולם של מחלות מין והריונות לא רצויים אצל מתבגרים.

• ההומוסקסואליות שם מכובדת, מוצגת באופן חיובי באמצעי התקשורת ונלמדת בבתי-הספר - לא שיש יותר הומוסקסואלים מהאחוז השכיח בכל החברות (בין 5-10%), אלא שקל להם יותר לחיות כפי שמתאים להם בשקט ובבטחה. • בהולנד אין כל הגבלה על חומר ארוטי בסרטים, בעיתונות ובמועדונים - והאלימות המינית שם נמוכה בהרבה מאשר בארצות שיש בהן מגבלות ואיסורים.

• הנה, הזנות חוקית - לא שיש יותר זונות, אלא שזכויותיהן האנושיות והחברתיות נשמרות טוב יותר. • לפני שתאשימו אותי בראייה ורדרדה מדי ולא מציאותית, אוסיף כי בהולנד סובלים פחות ממחלת המיניניות: התייחסות היא שוויונית יותר לשני המינים, בדרך כלל לא ישפטו שם אחרת גברת העושה בדיוק מה שהגבר עושה.

אולי מילת המפתח לתיאור הניסיון ההולנדי, היא 'סובלנות'. האנשים עצמם, בניגוד למה שניתן היה לצפות מנתונים אלה, צנועים ונוטים אפילו לשמרנות מינית, אך הם יכבדו את זכות האחר לנהוג כרצונו. לסכום, מבחינה מינית הולנד ראויה להיות "אור לגויים", ואתכם קוראי הנאמנים אברך "והייתם כהולנדים". אגב, מטפלים מיניים בהולנד עמם

שוחחתי, לא הסכימו עם התמונה המתלהבת הזאת, והייתה להם בקורת נוקבת על המתרחש בחברתם - וגם על כך הערכתי אותם.

מין ומין על

אנו עדיין מדברים על מין ועל ערכים. אבל כדי להעמיד דברים על דיוקם. חשוב לדעת כי קיימים שני סוגי מין: מין ומין על, או מין ביולוגי ומין פסיכולוגי-חברתי. מפתח האבחנה החשובה הזאת הוא אדם שלא מצטטים במאמרים המלומדים על מיניות. הריהו מרקו וואסי ז"ל. וואסי תר וחקר את כל גווני החוויה המינית בגופו וברוחו. כתב כמה רומנים ארוטיים מדליקים, פרסם מאמרים על הרפתקאותיו בירחוני מין ונפטר מאיידס - המחלה הארורה.

וואסי טוען כי הבלבול בין שני סוגי המין הללו מביא רק צרות: מין, מטרתו ברורה - הבאת צאצאים לעולם. ברור בהחלט מה הוא נורמלי ומה מוסרי במין: רק קשר זוגי, בין גבר ואישה, כאשר הפין בנרתיק, כאשר יש שפיכת זרע בתקופת הביוץ. כל דבר אחר - בפה, ביד או באוזן למשל, יהיה פשוט טיפשי - ולא ישיג את המטרה. גם ברור מה מוסרי ומה לא: מי שמביא ילדים לעולם ללא בגרות וללא אחריות, אינו מוסרי. כאשר מקיימים תא משפחתי יציב, כאשר הילד/ה רצויים ומסוגלים לאהוב ולגדל אותם - המין מוסרי וטוב ויפה.

מין על, או מין פסיכולוגי חברתי, טוב בכל הרכב ובכל אופן: בזוג, בשלשה או בקבוצה, בין בני מין זהים או שונים, בכל צורת מגע, בכל מקום בגוף... מין כזה אפשר להשוות לשיחה בין אנשים, למחול, לתיאטרון, לספורט. גם כאן אפשר להבחין בין מוסרי ללא מוסרי. המוסרי הוא "ואהבת לרעך כמוך", כלומר לא לפגוע, לא לרמות, לנהוג בהתחשבות ברגישות - בחמלה. כל מי שאינו נוהג כך, אינו מוסרי.

נסו להעלות את השאלות "השאלתיות" שיש לאנשים על מין - כגון, באיזה גיל להתחיל, האם מגע כזה או אחר מוסרי, יחסים לפני ומחוץ לנישואים, יחסים עם בני-המין, הטרדה מינית - ותגלו כי האבחנה שהעלינו "עושה סדר בראש".

הפין והפות, יחי ההבדל הקטן

הסקסולוגים אוהבים להכריז כי אבר המין הגדול ביותר בגוף הוא הראש. אכן כן. בכל זאת אנו מזהים מיניותנו עם אבר-המין שלנו. והאבר הזה יכול להעניק לנו רגעי אושר אך גם רגשות בושה ומבוכה. לגברים יחס שונה לפין: הם מכירים אותו היטב, אוחזים אותו בידם לפחות כמה פעמים ביום, בשירותים עומדים בשורה ומשווים עם האחרים לידם.

נראה לי כי גם להורים נוח יותר להתייחס לפין מאשר לפות. לא שמעתי עדיין על הורים שאמרו לבת "איזה דגדגן נחמד יש לך".

כלומר נשים חיות תקופות ממושכות בלי להכיר מקרוב את הפות, בלי לדעת בדיוק מהו אבר המין שלהם. לא כולם יודעים שהפין הוא בסופו של דבר דגדגן מגודל והנרתיק - צינור הובלה לזרעונים, המקביל לאשכים - שקית לאכסונום.

האם התבוננת היטב בנרתיק שלך? אם לא, למה שלא תמצאי לך זמן פרטי, לשכב בנחת להתבונן בעזרת מראה ובמשך הזמן לבדוק ולהכיר את תגובתך לסוגים ואזורים שונים של מגע. האם נוח לכם לדבר על אבריכם? איך אתם קוראים להם? אם נקטתם בהתעלמות (שמה, למטה, מה שמו...), הגיע זמן שתמצאו מילון חופשי ונוח. יש הבוחרים שמות פרטיים, או שמות צמחים ופרחים, כל שם חיובי ונעים יתאים.

האם חשבתם על כך שהפין והפות הם חבריכם הטובים, היכולים להדריך אתכם היטב. להבהיר מתי נמשכים ונלהבים מינית, מתי המין לא מתאים ולא רצוי. ואם הם חברים צריך לדעת איך להתחשב בהם, לדעת שיש ללכת בעקבותיהם ולא לכפות עליהם את דעתנו. הפין והפות הם לא רק חברינו הטובים, הם גם לב זהותנו. הוא גבר כי יש לו פין, היא אישה כי יש לה פות. דווקא כאן מתעוררים בנו ספקות - אולי הפין לא מספיק גדול או נחמד, אולי הפות לא יפה או מושכת? כאשר משהו יקר לנו, אנו מנשקים אותו. הפה הוא האבר הראשון עמו אנו בודקים את העולם ומתחברים אליו. המגע האוראלי מעניק לבני-הזוג שלנו, חוויה של קבלה ובטחון, אם לא למעלה מזה.

מהות הארוטיקה

קודם שוחחנו על מין ועל מין-על, הפעם נבחין בין מין ובין ארוטיקה. אולי אקדים את המאוחר ואציין כי בהמשך נבחין גם בין מיניות לחושניות. אם כך, מין הוא אקט ההזדווגות שעושים כל היונקים. ארוטיקה היא משהו המבטא אותנו, משהו הנחקק בזיכרון. כמה פעמים קיימתם יחסי-מין? (אם אתם מעדיפים לא להבין זאת כשאלה רטורית, הנוסחה היא: 2.4 כפול 52 שבועות כפול גילכם פחות הגיל בו קיימתם יחסים לראשונה) כמה מאלה אתם זוכרים? באותם הפעמים היה לבטח משהו ארוטי!

דרך אגב, זהו נושא שמן הראוי שתדברו עליו עם בן/בת זוגכם. אני מציע כי פשוט תראיינו אחד את השני על תפישת הארוטיקה שלכם. אפשר להציג את השאלה באופן הבא: נאמר שאני מהמאדים. אצלנו הכל דומה למה שמתרחש על כדור הארץ. רק מין אין לנו. הסבר/י לי כמו מה זה מין? במילים אחרות איזה משל או מטפורה היית נותן למין? אפשר גם

לבקש שלושה קטעים ארוטיים הזכורים מהקולנוע ו/או הספרות. אחר כך אפשר להשוות, לדון, ואם תרצו גם לתרגל.

בקשתי מכם לראיין זה את זה, כדי למצוא את התשובות שלכם למהות הארוטיקה, אך גם כדי שתתיישבו לדבר על מין. אחד הדברים המאפיינים זוגות שמיניותם משתמרת ועמידה ופורחת, הוא היכולת שלהם לדבר באופן חופשי על מין. לא רק כאשר יש בעיות או במיטה, אלא בנושא מעניין בזכות עצמו, על ספל קפה, בסלון או במרפסת.

לא אכתוב כאן מסה על ארוטיקה. בקיצור, אנשים מעלים מטפורות או אופנויות של התמזגות, ושיחה, אוכל ומלחמה. ביצירה מוצלחת באים כולם לביטוי במידה, בחוויות פחות הרמוניות רק היבט אחד מודגש, או שהדימוי השולט הוא של עבודה (להשתדל, לעמוד בנורמות של מספר פעמים לזמן נתון וכו').

אם דברנו על החוויה הארוטית כיצירה מוסיקלית, אפשר לתאר מאפיין נוסף, של יצירת מתח והתקדמות מעגלית לקראת השיא. הנה נראה כאילו הסימפוניה מגיע לשיאה, ולא כך, המוסיקה נרגעת, הופכת להיות חרישית ומתרחקת כדי להתקרב שוב ושוב לשיא עד לסיום דרמטי, של רעמים וברקים, או דממה חרישית. המגע הישיר, המגמתי והחד-כיווני לא יוצר מתח ארוטי. לעומת זאת המגע המתגרה - יכול להלהיב פי כמה.

פרק ב

על שלשה דברים המין עומד

ניתן לשאול את השאלה, במה תלויה מיניות מוצלחת ומספקת. מאחר ואני שואל כאן את השאלות אוכל גם לענות עליהן. והתשובה מתחלקת, כפי שציפיתם לשלשה חלקים: מערכת היחסים, עמדות וגישות והגורם הבריאותי-גופני. לפני שנתעמק בגורמים אלה, יש להזכיר לעצמנו כי מיניות במערכת יחסים קבועה, כגון בנישואין, שונה ממיניות שלא במסגרת. איש ואישה עשויים להיפגש, לחוש מיד במשיכה להיכנס למיטה ולחוות חוויה מטמטמת (כפי שמשתמשים במילה בסלנג, או במשמעות המקורית של המילה) הם יעופו על כנפי ההרפתקה, והחידוש, ההפתעה והכיבוש, ואולי רק אח"כ יציגו עצמם: "נעים מאד קוראים לי משה ואני מפתח-תקווה". ואילו ביחסים הקבועים התגובה הספונטנית הלוהטת לחשיפה ולמגע קל - נעלמת. זוג רואים אחד את השני מתפשטים או לובשים

פיג'מה ושום דבר לא זז להם. תקופת הזוהר חולפת אחרי כמה חודשים, ואז צריך גם שכל במיטה.

איכות היחד

בהתחלת עבודתי כמטפל מיני בבית החולים "משגב לדרך" בירושלים, הגיע אלי גבר שהתלונן על קשיים שונים בתפקוד ועל אי-שביעות רצון מיחסי-המין שלו. הבהרתי לו כי מין זה דבר שעושים שניים, ואוכל לטפל ולעזור, רק אם אשתו תשתתף בשיחה. היא הגיעה בפגישה הבאה, והציגה עצמה כך: "לי - לצערי, קוראים גב' כהן". ובמשפט הזה אמרה הכל. התבררו יחסים מעורערים, בהם לא חסרו כוחניות, גסות והשפלה. אמרתי לפונה, כי הפין שלו חכם יותר ממנו - באשר הוא הבין שאין טעם בתנאים אלה למין.

ככל שישנם יותר כבוד, חיבה, הבנה וכן, בואו נאמר את המילה הטעונה הזאת - יותר אהבה, יהא המין טוב יותר. זוג שנלחם, הנאבק על שליטה - מצליח להפוך את המיטה למקום בו אפשר להמשיך את המאבק מבלי להכיר בכך. ראיתי גבר שקשיי הזקפה שלא היו בלתי-מובנים, ללא בעיות גופניות, ללא חרדות או מתחים מיוחדים. רק בתחקור קפדני, הסתבר כי בת-זוגו, מסוגלת ברגע הקריטי לאמור אמרת-כנף כגון "אני לא זוכרת אם כביתי את הגז במטבח", הפין קלט את האיבה והריחוק, ידידנו לא ראה זאת, ולא קשר הדבר להתנהגותו כלפיה.

חכמה גדולה, האם מה שנאמר כאן יגרום למי מהזוגות לשפר יחסיהם? לפחות יבינו, שאין לצפות למי יודע מה במיטה. אולי יפנו לייעוץ זוגי. אמרנו יחסים - אמרנו תקשורת. על שני עקרונות אעמוד כאן:

אגואיזם נאור

בחיים יש כל כך הרבה מקום להתחשבות, להשתדלות. באהבה ובמין דווקא כדאי להיות אגואיסט נאור. במה דברים אמורים? קודם כל, אני יודע יותר מכל אדם בעולם מה טוב לי, מה אני רוצה ומה אני לא רוצה. אף אחד לא ישכנע אותי שעלי ליהנות מא' ולא מ-ב', אף אחד לא יאמר לי כי עלי להגיע לסיפוק כך ולא אחרת, שמשאלה מסוימת שלי היא "לא נורמלית" (אם כי זכות השני - לא להתלהב ממנה). שנית, זכותי לעשות הכל - לבקש, לשדל לפתות, כדי שיהיה לי טוב. נאור כיצד? בהכרתי כי לבת-זוגי אותן זכויות ממש, ובנכונותי לעשות עבורה כל מה שיטיב לה, כל זמן שאין הדבר פוגע בי, או דוחה אותי. הקץ לגברים "המתחשבים", שלא יודעים לבקש, המשתדלים לעשות טוב לזוגתן מבלי לדעת באמת אם זה רצונן! הקץ לנשים "הנותנות" ולא "לוקחות"!

לא אבל כן

אם אישה תציע לבן זוגה ללכת למשחק כדורגל - והוא יסרב כי אינו מתעניין בספורט, יש להניח כי לא תפגע ואולי גם לא תופתע ולבטח תמצא חברה ללכת עמה. אך אם תציע לו להיכנס למיטה למפגש נחמד של אהבה, ואותו בטלן יסרב - תהיה תגובתה שונה. לבטח תחוש בדחייה, ואולי אף תגיע לספקות שמא אינה מושכת עוד, שמא מצא לו אחרת. כמובן גם גברים לא משוחררים מרגישות דומה. קשה לנו לקבל כאן סירוב. חשוב ללמוד את האמנות של אמירת לאו באופן חיובי: אולי משהו כגון "אני מאד אוהב אותך, נחמד שהצעת, טוב לדעת שאת רוצה בי. בואי נתחבק ונתנשק. אבל היום לא בא לי מין, אולי מחר בבוקר?". חיים ומוות ביד הלשון, ובתחום שלנו - יותר מאשר במובן אחד.

הכל מתחיל בראש

מובן כי כל מה שאנו יודעים, מרגישים, חושבים על המין - משפיע על חיי המין שלנו. מי שחושבת כי מין הוא דבר מלוכלך שאסור לדבר עליו, שמותר לעשות רק בלילה, רק כדי להיכנס להריון, שיש "טבעי" ו"נורמלי" וכו' וכו' - ככה יראו חיי המין שלה. מי שמחלק את הנשים לקדשות וקדושות - לא נתפלא אם בבית ינהג באופן שמרני ומאופק, ואח"כ בתשלום יספק את המשאלות האפלות שלו.

אפשר לסווג אנשים ברצף שבין אירוטופילים לאירוטופובים, כלומר חובבי ופחדני הארוטיקה. אפשר לנחש כיצד יגיבו, על פי מיקומם ברצף - לשאלות על מיניות פחות מקובלת, עירום, סרטים ארוטיים, וכיצד יגיבו להעדפות השונות משלהם, אצל אנשים אחרים. אחד יאמר "שיהיה להם לבריאות" והשני יניד ראשו "אוי ואבוי".

אולי עוד תיכתב באחד הימים "האנציקלופדיה של הבערות המינית". אי ידיעת עובדות פשוטות עלולה לחבל בשמחת-המין שלנו. הסיפור של זוג המגיע לטיפול כי "היא לא גומרת, או גומרת רק באופן לא טבעי עם האצבע" חוזר על עצמו הרבה פעמים. מצחיק, יצורים השייכים למשפחת היונקים, אלה המכונים "הקוף הערום" - כלומר חסרי פרווה, יושבים בחדר ממוזג, לבושים, מרכיבי משקפיים, מאופרים, מבושמים - ומודאגים שמא מגע אוראלי, או ידני אינו טבעי. אלפרד קינסי הסקסולוג הדגול אמר כי 'לא טבעי' הוא כל שלא ניתן לביצוע ע"י בני-אדם. מה שאינם יודעים הוא, כי הדגדגן הוא אבר-המין הנשי, וכי בד"כ יש צורך בגירוי ישיר שלו כדי להגיע לפורקן. יש אמנם נשים המגיעות לאורגזמה תוך גירוי עקיף - כלומר בהכלה בנרתיק, אך ברוב המקרים יש צורך לפני כן, בגירוי ישיר מספיק ומתאים.

גיל המעבר הגברי, הוא נתון שרבים לא מודעים לו - והשלכות אי-ידיעה זאת עגומות. מאז גיל ההתבגרות מצוי הגבר מבחינת ביצועיו בתהליך ירידה. כמתבגר יכל לאונן פעם אחר פעם, הרבה פעמים ביום, והזקפה הייתה קשוחה-עד כואבת, בזוית חדה ומושגת בקלות - למראה או במגע מרפרף. למזלנו הירידה הדרגתית, ואם יש לנו שכל, אנו לומדים כי הפין הוא משענת קנה רצוף - שלא כדאי לבסס עליו את הכל. מגיל ארבעים (יותר או פחות), זקוק הגבר לגירוי ישיר ויעיל בפין עצמו להשגת זקפה. יש בכך אולי יופי מסוים. סוף כל סוף הופכים שני המינים לדומים - שניהם זקוקים לפינוק ולהכנה למשגל, שניהם יכולים להיות גם פסיביים וגם אקטיביים.

אך אצל זוגות רבים המיניות בנויה במודל הקלאסי-מיושן על פיו הגבר יזם, מתכנן, מבצע - והאישה מוכנה לשתף פעולה. אם כניסתו לגיל הביניים, הפין לא מזדקק ומצדיע רק למראה זוגתו בעירום וגם לא בתגובה לחיבוק או ליטוף כללי. אצל זוגות כאלה הגבר לא יבקש מאשתו שתעניק תשומת-לב אישית ואוהבת לפין שלו; תוך מספר כישלונות או קשיים, הם מחליטים שיש לו בעיית זקפה. ומכאן הדרך קצרה לאחד המכונים המבטיחים בפרסומת באמצעי התקשורת, שיפור מהפגישה הראשונה, עם זריקה או בלעדיה, בעשרה תשלומים שווים.

התשובה לחוסר מידע, היא פשוטה. צריך ללמוד. כמה ספרים יש לכם בבית על מין? הייתי מציע לכם, כי כדאי שיהיו בביתכם לפחות ממחצית הספרים שיש לכם על בישול ואפיה. ב-'נספח-מין' תמצאו גם כתובות באינטרנט, בהן תמצאו מידע מגוון ואמין. מידע חשוב לא פחות הוא על צרכנות נבונה של טיפול מיני. קיימת בישראל אגודה ישראלית לטיפול מיני (איט"ם), חברות באגודה, מעידה על התמחות בנושא ועל עמידה בעקרונות של אתיקה מקצועית - לדוגמה, אסור פרסום ושידול לפנות לטיפול. כתובת האגודה, נמצאת בנספח-מין.

מין - נפש - גוף

כל שינוי במצב רוחנו, או בבריאותינו, משפיע על המיניות שלנו. אם חוזרים במצב רוח מזופת מהעבודה, אם סובלים מהצטננות טיפשית או כאב ראש מטריד - עלולים לאבד עניין או טעם במין. כמובן ההפך קורה כאשר מרגישים טוב, נהנים, מצליחים, הגוף מטופח ומצוי בכוסר.

הירידה בחשק ובהנאה ממין בולטת במיוחד בדיכאון. אולי יש כאן ביטוי של ירידה בשמחת-חיים ופגיעה בתיאבון שלנו למין, לאוכל והנאה בכלל. איזו אירוניה, לפעמים

הטיפול התרופתי עצמו נגד דיכאון, משפיע לרעה על התפקוד המיני - ורק מזה, אפשר להיכנס לדיכאון.

אם כך, סימנים לדעיכה במיניות, הם אות אזהרה בשבילנו. מה קורה לי בחיים? האם צריך לשנות משהו? ואם המצוקה ממשיכה והדיכאון מתגבר, יש לפנות לטיפול. במקרה של טיפול תרופתי יש לברר את תופעות הלוואי הצפויות ולבקש מהמטפל/ת, אם מתגלים קשיים, לשנות את הטיפול.

האויב מספר 1 של מין טוב

קשה לי להחליט מי יהיה מספר 3 ברשימה, לשגרה מגיע ללא ספק המקום השני. אבל האויב הראשון הוא החרדה. נתחיל בעובדה כי התפקוד המיני מנוהל ע"י מערכת העצבים האוטונומית. יש לנו מערכת מרכזית - קמים, מדברים, מרימים יד - כל אלה תחת שליטת המלאה. אחליט ואבצע. אך אף אחד לא יכול לדרוש מלבו לדפוק מהר יותר, או לבקש מאישוני-עיניה להתכווץ או להתרחב. פעולות אלו נקבעות במערכת האוטונומית. כך גם לגבי זקפה או לחלוח הנרתיק.

אין גבר בעולם שיכול לצוות על הפין שלו להזדקר. זה קורה לבד, כאשר המחשב הפנימי שלנו - "הבלתי-מודע" מחליט שהדבר מתאים.

מערכת העצבים הזו מגיבה באחת משתי אופנויות: בדריכות והתעוררות כאשר יש הערכה של סכנה או איום. במקרה זה נחוש מתח וחרדה, ההכרחיים כדי לגייס כוחות ולמלחמה באיום. האופנות השניה היא מנוחה ושלווה, מצב החיוני להחלמה והתחזקות. זקפה מתרחשת רק ברגיעה, בדריכות היא מתבטלת. אדם הצריך להלחם על חייו, לא יכול להרשות לעצמו להשקיע מרצו בשעשועים.

הגברים כידוע, חושבים שזקפתם היא מדד לערכם הגברי; והמטפלים המיניים שאינם מתוחכמים מספיק עוזרים להם לחוש כך, כאשר הם משתמשים בביטויים ההרסניים 'אין-אונים' או 'אימפוטנציה'. כאשר לא עומד פעם, הם נדרכים, חשים שכבודם בסכנה, ובמוחם הקודח עולים רעיונות כגון "מוכרחים להשיג זקפה", "מה יהיה אם זה יקרה שוב". שוב מעגל קסמים נבזי: החשש יוצר דריכות - הדריכות מובילה לכישלון - והכישלון לחשש. בשלב זה נסתפק בתיאור האויב, מאוחר יותר נלמד לטפל בו.

שילוב מערכות

בתפקוד המיני שותפות כמה תת-מערכות: העצבית, ההורמונלית, אורולוגית, כלי-הדם, הרבייה. וכאשר צריך תיאום בין הרבה גורמים, דברים יכולים להתקלקל. כל ההפרדה בין

גוף ונפש היא דבר מסובך מבחינה ביולוגית, פסיכולוגית ופילוסופית, אך מבחינה מעשית יש לדעת מאיזה כיוון לגשת לבעיה. המטפלים המיניים שואלים לכן הרבה שאלות. הניסיון הקליני עוזר להם בהחלטה. לדוגמה, תפקוד אשר מתדרדר בהדרגה במהלך שנה-שנתיים, כדאי לברר את הרקע הגופני לו. אישה המסוגלת ליהנות ולהגיע לפורקן רק בימים ראשון שלישי וחמישי - אך לא בשני, רביע ושישי, סביר להניח שאינה סובלת מבעיה בריאותית וכי ההסבר לכך ימצא בתחום הנפשי-סביבתי.

כאשר קיימת בעיה מתמדת בתפקוד, יהיה זה רעיון טוב, לפנות תחילה לרופא המשפחה, תוך אזכור הבעיה, כדי לבקש בדיקות כלליות. היו מקרים בהם הקושי בתפקוד, היה מבשר מוקדם לבעיה רפואית אחרת. לפעמים הקשיים הם תופעת-לוואי של תרופות שנוטלים, כגון אלה נגד יתר-לחץ-דם. לאחר הבירור הרפואי הראשוני, אפשר לפנות לטיפול המיני, נא לא לשכוח להביא עמכם את כל המסמכים והמרשמים הרפואיים שלכם.

העיקר הבריאות

לבטח נחשפתם די לתשדירים ומסרים על חשיבות הכושר הגופני, ההימנעות מעישון ומצריכה מופרזת של אלכוהול. אם עדיין לא השתכנעתם, אולי תרצו לדעת כי האלכוהול והניקוטין פוגעים בתפקוד מיני, בעיקר ע"י נזק לכלי הם הזעירים המספקים דם למערכת המינית. אנשים המצויים בכושר גופני מדווחים על חשק וסיפוק רבים יותר, מאלה שלא פעילים גופנית. אחרי שאמרתי זאת, לא אוכל להוסיף "די לחכימא ברמיזה".

פרק ג

מין אחרי הנישואין

הסטטיסטיקה אודות מיניות במסגרת הנישואין היא חד-משמעית, כיוון החץ הוא מטה ומטה. אחרי שנה לנישואין מתחילה ירידה בשכיחות המגעים, הירידה תופסת תאוצה אחרי הלידה הראשונה, המתגברת עם כל ילד נוסף. אחרי ארבע שנות נישואין יורדים ממוצע של 4 פעמים לשבוע ל- 7-8 בחודש. אחרי 10 שנות נישואין רוב הזוגות מגיעים לפעם בשבוע.

סטטיסטיקה צריך לקחת בזהירות הראויה (יש שלשה סוגי שקרים: שקר רגיל, שקר לבן וסטטיסטיקה): לא כל מה שאומרים הנשאלים הוא נכון, לא כל מה שנראה רע - הוא רע. בכל זאת, יש קשר בין שכיחות היחסים לשביעות הרצון מהם, ובין שביעות הרצון

ממין לשביעות הרצון מהיחסים בכלל. כאשר המיניות דוהה, תמיד יהיה אחד מהשניים שיהיה פחות מרוצה מהשני, ואז נוצר פתח למתחים והאשמות. מריחוק מיני קל להגיע לריחוק רגשי, להתכנסות ובדידות. ואין בדידות כבדידות בתוך נישואין. המסקנה המתבקשת היא כי חשוב לשמר ולטפח ולהעשיר את המיניות, בשפה מליצית יותר - צריך לשמור על הגחלת. אם לצטט את ואן דה- וולדה מחבר "הנישואין האידיאליים", ספר שאולי קראו ההורים, או אפילו הסבים של חלק מהקוראים - "נישואין אידיאליים דורשים לימוד ומחשבה". אם צריך קודם כל לחשוב, אני מציע לדיון את המודל הבא: המין בנישואין הוא קצה הפירמידה, אשר בבסיסה היחד ובמרכזה חושניות ורכות. הבה נבדוק שכבה שכבה.

בין שלשת השכבות ישנה השפעת גומלין: ככל שהיחד טוב יותר, ישנה יותר רכות וחושניות, ככל שאלה עשירים יותר - טובה יותר המיניות. ובחזרה - כאשר המיניות טובה, יש רכות וחושניות, אז מתחזק היחד וחוזר חלילה. גם לולאה הפוכה פועלת כאן - כשיש בעיות במין, נמנעים מחושניות, הרכות נעלמת היחד נובל, וכן הלאה וכן הלאה.

יחד

כאשר אומרת מישהי כי הייתה אמש לבדה, שונה הדבר מ"אמש הייתי עם עצמי". לבד - פירושו מצב כפוי ללא בחירה, עם עצמי - פירושו מתוך בחירה, בהרגשה טובה. ואילו לגבי היחד אין אבחנה כזאת. מוקדם או מאוחר מתעורר אחד השותפים לנישואין, ושואלת עצמה אם היא יחד עם בן הזוג כי כך היא רוצה, או שמא מאחר והם נשואים. בנישואין אין תחושת בחירה חופשית - כפי שקיימת בתקופת החיזור. זוג שמרגיש יחד, מצליח להחזיר לעצמו תחושת בחירה. מה דעתכם למשל להזמין את השני לפגישה. כאשר תעשו זאת, עליכם לבחור מה מעניין אתכם, לארגן כרטיסים, ביבי-סיטר וכל מה שצריך. בפעם הבאה יזמין הוא אתכם.

סכנה אחרת, שזוגות רבים לא ערים לה, היא הטמעות ביחידה המשפחתית. הם יכולים להיות הורים נהדרים, המשקיעים בילדיהם, היוצאים לחופשות משפחתיות נפלאות - אולם הזוגיות לכשעצמה כמעט לא קיימת. הם לא יוצאים שניהם לבד, לפעמים אפילו קוראים זה לזו אבא ואימא. אולי אחד התפקידים של המיניות הוא לגבש רוח-צוות אצל

הזוג, אשר רק להם במשפחה מותר לשכב יחד. בסגרם את הדלת מאחוריהם למעשה האהבה, הם גם לומדים להתייעץ יחד ולא להיכנס לקואליציה עם אחד הילדים נגד ההורה השני.

כדי להיות יחד, על כל אחד מהזוג לחוש עצמו ולהראות לשני כאדם נפרד. בן-זוג תלתי, שלא מסוגל עוד למשוך אף אישה אחרת, שאין לו עולם התעניינות ומעשה משלו, שאין לו חבר משלו - לא יהיה אובייקט לתשוקה מצד שותפתו. לכן כדי לטפח את היחד שלנו, עלינו גם לטפח את עצמנו - להיות בכושר גופני, להראות טוב ככל שנוכל, לעשות משהו עם החיים שלנו.

חושניות

את הקוראת, אתה הקורא, בדקו את התנהגותכם בשתי הדקות האחרונות: אני מוכן להתערב שנגעתם בעצמכם, מששתם או החלקתם יד על גופכם. הסתכלו על מי שלידכם - גם הם מתעקשים לגעת. אומרים שהדגים לא יודעים כי המים קיימים. אנו לא ערים עד כמה המגע חיוני בחיינו. אם לא נגע, לא נדע שאנו קיימים. אם לא נאפשר לאדם לגעת בעצמו במשך כמה שעות, תשתבש עליו דעתו.

סוג אחר של מגע - הוא של אנשים קרובים. במגע זה מחבקים ומנשקים. ככל שיש לנו יותר מגע כזה, נחוש יותר רצויים ומקובלים. האם שמתם לב כי במשך השנים הפכנו להיות חברה יותר מתנשקת ומתחבקת? לא עוד פולניות בדיזינגוף בלבד, או שחקני כדורגל לאחר גול - אפילו תלמידי התיכון בהיפגשם נופלים זה על צווארו של זה וזו. מגע מסוג זה קיים כמובן גם אצל זוגות, אך לזוג יש גם מגע מסוג שלישי - שלא ימצא אצל קרובי משפחה או חברים. הכוונה למגע חושני, הכולל מגע מתגרה, עדין הכולל את האברים האינטימיים. זהו מגע המאפשר לגבר להרגיש שהוא גבר, שכן אישה נוגעת בו; לאישה להרגיש שהיא אישה, כי גבר נוגע בה בצורה המיוחדת הזאת.

כאן אולי הנקודה המרכזית בספרי. אם תשתכנעו ותאמצו לעצמכם את ההבדלה בין חושניות למיניות, אם תראו את המין כסוג של מגע - ולא את המגע כמבוא למין, אני בטוח שתגיעו עד 120 עם חיי מין מאושרים.

המין הוא משהו תכליתי-משימתי: כפי שהולכים לעבודה כדי לקבל משכורת, כך מתעוררים מינית כדי להגיע לפורקן. אם לא התעוררנו - נכשלנו; אם לא התפרקנו - תוסכלנו. החושניות דומה יותר לשיחת רעים, להתבוננות בשקיעת השמש בים-התיכון; לא אמצעי למטרה, אלא חוויה בזכות עצמה. שימו לב, בחושניות אי אפשר להיכשל, זוהי

רק שאלה של ביטוי. בחושניות לא חייבים דחף עז, די ברצון טוב וחיבה. כל זמן שיש לשון
ובין חמש לעשר אצבעות, אפשר לזרום.

ככל שלזוגות יש יותר מגע חושני, קראו לזה התמזמזות, ליטוף, התעלסות, מסאז'; ככל
שהיו יותר פעמים שהם ישחקו ויתבטאו בגופם מבלי להגיע אפילו ליחסי מין - כך יחוש
יותר חשק, השכיחות תישאר יפה וההנאה שלמה.

רכות

הפכתי מודע לחשיבות הרכות בחיי-המין בעקבות קריאה מחודשת בספרו של ד.ה לורנס
"מאהבה של לידי צ'טרלי" הספר מומלץ בחום. מהפעם הראשונה שקראתיו זכורים לי
כמה קטעים ארוטיים מלהיבים, אך הפעם גיליתי בו גם קטעי הגות עמוקים על מיניות.
מסתבר שלורנס חשב לקרוא לספרו "רכות". רכות הוא אותו דבר שהורים מעניקים לתינוק
או לתינוקת שלהם: קול מלטף, מגע רך, כינויי חיבה, התפעלות ממראה, מכל ביטוי (היא
אמרה בבבה...!) מכל מעשה (איזה קאקי נחמד!). בדיוק בקטע הזה בהיותינו עוללים אנו
לומדים לאהוב. שמתם לב כי ברוב שירי האהבה נאמר "I love you baby" ו"וכי זמרות
הנשמה השחורות הגדולות שרות על Tenderness ?

רכות היא היכולת להתלחש, להתפעל, להחמיא, לאמור הרבה פעמים ביום מילה טובה.
אי אפשר להגזים במספר הפעמים שאומרים "אני אוהב/ת אותך". אני רואה זוגות שכל
כך קמצנים בביטויים הללו, לפעמים אפילו אנשים שבאמת אוהבים. אנשים אלה לא למדו
כי אהבה, בדומה לצדק, צריכה לא רק להיעשות, אלא גם להראות ולהישמע.

תרגיל קטן: בבית הספר משחקים הילדים ב"גמד וענק", הגמד צריך לפנק ולהפתיע
בצ'ופרים שונים את הענק. אולי תחליטו על יום כזה בו אחד יהיה 'הורה' והשני
'תינוק/ת' ואילו ביום אחר בשבוע תחליפו תפקידים... עליכם לפנק בכל דרך אפשרית.
לא יזיק אפילו אם תחליטו להיניק ולחתל, להחזיק בזרועות ולנענע. אני משאיר זאת
לדמיונכם.

סדנה ביתית להעשרת החושניות

התחלנו בתרגיל לפיתוח או רענון הרכות, הבה נעשה משהו בגדול. מדוע שלא תיקחו
לעצמכם את השבועיים הקרובים כדי לפתח את החושניות שלכם? אני אוכל להציע כמה
רעיונות, אל תשכחו שיש ספרים רבים אחרים שיש בהם רעיונות יפים, וחוך מזה אתם
בעצמכם תוכלו לתרום רעיונות להצלחת הסדנה. ואפשר גם להכין לסדנה הזאת ספרים,
ספרות יפה וספרות ארוטית, סרטי וידאו של עלילה והדרכה.

יש אנשים המשתמשים בספר בישול כאילו היה זה "פקודות מטכ"ל" שיש לבצע ככתבן וכלשונן. ישנם כאלה המשתמשים בספר כמקור לרעיונות והם משפצים ומשנים לפי טעמם. ספור מיוחד הוא אנשים שרק קוראים ומתבוננים בתמונות - אך ממשיכים להכין חביתה וסלט כפי שעשו תמיד. המשיכו לקרוא, לבטח תדעו כיצד להשתמש בכתוב לטובתכם.

הרעיון הכללי הוא זה: בשבועיים הבאים הכל אפשרי חוץ מיחסי מין במובן של משגל. רעיון נוסף, כל התנסות היא נושא לשיחה - מה הרגשתי, מה למדתי, מה אני רוצה וכו'. בכל ההתנסויות תהיה הדדיות, שנינו אותו דבר, פעם אני, פעם אתה - או להפך. בואו נתחיל בשקט: שניכם יושבים זה מול זאת, על השטיח או על המיטה גם על הדשא בלילה אפשר. לבושים או לא. מתבוננים זל"ז בעיניים, מחכים עד שקצב הנשימה שלכם אחיד, נושמים ונושפים יחד. המשיכו כך דקה שתיים, ואז התמקדו בתחושות בגופכם - איך מרגישות העיניים, הכתפיים, הגב, הבטן הישבנים... אחרי שתיים שלוש דקות תוכלו לפי התור, לספר לשני מה הרגשתם. אח"כ תוכלו לדבר על הניסוי הקטן הזה. האם תוכלו לנחש מה הייתה המטרה מאחורי הרעיון הזה, אילו עקרונות יש כאן הקשורים ליחד וחושניות?

הנה התנסות שונה. האחד שוכב על הגב עוצם עיניו. השניה נעה סביבו ומזיזה את פרקי ומפרקי גופו. לדוגמה לכופף אצבע, להזיז את פרק כף היד, לכופף את האמה כולה, לקפל רגל, לסובב את הראש, להניע את האגן. חשוב לעשות דברים ברכות, להעניק תמיכה - אם מזיזים בעדינות את הראש, יד אחת תתמוך מתחת לצוואר, השניה תניע. אחר כמה דקות מחליפים תפקידים, ומדברים ומדברים.

הנה משהו עם יותר מתח: שניכם יושבים על המיטה ללא בגדים. כרית מונחת בדיוק בניכם. סופרים עד שלוש. ומי שתופשת את הכרית ומצליחה לשמור אותה אצלה עד שגומרים לספור מאחת לעשר - מנצחת. מותר להפעיל "כוח פיזי מתון", אסור להכאיב. מותר להשתמש בכל העולה בדעתכם, הומור, או בעורמה, כדי להשיג את המטרה. ההתנסות הבאה מכונה בספרי הטיפול המיני, "התמקדות חושנית", לפעמים היא ניתנת כמרשם בטיפול, אך אין סיבה לא להשתמש בה לצרכינו. אגב, גם משקה ה"קוקה קולה" יוצר תחילה בתור תרופה, שהכילה קוקאין. אם כך, האחד מזמין את השני לפגישה. מי שמזמין הוא הבמאי - הוא יקבע איך, מתי, איפה תתנהל הפגישה.

חשוב להבהיר זל"ז כיצד תהיו הכי נעימים ומושכים מבחינה חושנית - וחושים יש כידוע של מראה, טעם, ריח, חישה, שמיעה. אסור להסס ולהימנע מלבקש ישירות - לצחצח שיניים, להתרחץ, לנקות האוזניים, לשים או לא לשים דיאודורנט, בושם, אפטר-שייב. שמעתי גבר שמאד נפגע כאשר זוגתו לא התלהבה מריח הזיעה שלו בקיץ. "את לא מקבלת אותי כפי שאני" אמר. איזה בוק! (לא אמרתי לו זאת), אם ריח זיעתו שלו משמש לו אפרודיזיאק - מגביר חשק, היה על מה לדבר. אבל מאחר והדבר פוגע בהנאתה בלבד, כדאי שתקבל אותו כפי שהוא - רחוך.

ה"במאי" יודיע יום מראש על מועד הפגישה. אם ירצה יצאו קודם לבילוי. הכל הולך - טיול קטן בשכונה, בירה בפאב, לראות את זריחת השמש מעל הר - הצופים, לנסוע בלילה לרחצה לילית בחוף-ים ומפגש על החול. אם יעדיף יפגשו קודם במקלחת לרחצה משותפת ומשם למיטה. האפשרויות רבות - מוסיקה, פרות, שוקולד, למרוח בגלידה, להשתמש בחומרים ואביזרים - קטיפה, נוצה, נייר-זכוכית, קרם...

שניכם ערומים במיטה. יש מספיק אור כדי לראות הבעות פנים. הבמאי (ואם תרצה תוכל לראות עצמך דווקא כאמן, כמשורר או כמדען) מבקש ממנה לשכב על הבטן ויש לו עשר דקות לפנק ולשחק עם כל החלק העליון של גופה. ללוש, ללטף, ללקק, לנשך, לעסות. בעצמה, ברוך. בתנועות מעגליות, מהמרכז לצדדים, ההפך, לאורך, לרוחב. עם ידיו, שערותיו, שפמו. כדאי להיות על הברכיים - כך שאפשר יהיה לנוע סביבה בקלות ולהגיע לכל מקום. המגע יכול להרגיע, כמעט להרדים, אך גם להיות ארוטי ומעורר. יש אזורים קשים יותר ויש אזורים רכים ומרופדים. נא לא להזניח את אבר-הישיבה שלנו, אולי מגיע לו יחס מיוחד. ואילו את, הקורבן למתקפה החושנית הזאת, התמסרי לתחושותייך. אל תעשי דבר, מלבד, לתאר כיצד את חשה אותו כאשר הוא עושה כך ואחרת. מותר לך להציע - אבל הוא הבמאי שיחליט מה מתאים לו. מותר לך להטיל ווטו, רק אם משהו כואב או פוגע בך.

חזרה אליך, הבמאי. אחרי עשר דקות, ואף אחד לא עומד לידך עם שעון סטופר ביד, בקש ממנה להסתובב. שוב אותו כנ"ל בחלק הקדמי של גופה. הפנים ראויות לתשומת לב מיוחדת, כל פיסה, כל קו וקמט, תנוכי האוזניים וגם הנחיריים. הפות והשדיים מחוץ לתחום. אנו לא מעונינים להגיע למין - להתעוררות ולפורקן. הכוונה היא להתעמק ולחדש בחושניות בלבד. בסיום עשרים דקות, אתם מחליפים תפקידים. המפונקת הופכת למפנקת, את הבמאית עכשיו, תפשי פיקוד. להזכירך הפין והאשכים מחוץ לתחום - ושלא

יעבוד עלייך, שום דבר רע לא יקרה לו. הביצים לא מתפוצצות - ותמיד אפשר לפתור בעיה כזאת אח"כ לבד. כמובן איך אפשר לסיים בלי לדבר ולדון. אתם צודקים, לפעמים לא רוצים לדבר ונעים לחוות בשקט - אתם הרוב, ואם תרצו, למה לא לעשות פגישה דומה ללא מילים כלל - ואז תוכלו לדבר על ההבדלים.

כדאי שיהיו לפחות שלוש פגישות כאלה. לוקח זמן עד שמשחררים מהתחושה שכאן משהו "לא-ספונטני", "מתוכנן" "לא טבעי". אל תבלבלו את הראש, אף יצירת אמנות גדולה אינה ספונטנית וטבעית, עובדים ומנסים עד שמגיעים לביטוי הזורם והנכון. אם את יזמת את המפגש הקודם, עכשיו אתה המזמין, שחק אותה.

אחרי שלוש פגישות, הגעתם ל"שלב ב". הפגישות מתנהלות להן כפי שתיארנו, אלא כעת מתמקדים גם באופן חושני - באברים האינטימיים יותר, סוף כל סוף הם חלק מהגוף! אך לא כדי להביא לפורקן, אלא כדי ללמוד, להכיר ולשחק. דרך אגב, בתנ"ך יש ביטויים נפלאים ועמוקים לתיאור מעשה האהבה: לדעת, לחיות, לבוא ולצחוק. בהתמקדות החושנית כעת עליכם לצחק עם הפין והפות, השדיים והאשכים. בשלושת הפגישות שתקדישו לשלב זה, תוכלו להתעמק בדרכים השונות לפנק, בידיים, בפה, בשניהם יחד. לא רק לצחק, גם לדעת - להבין כיצד השני חש ומעדיף.

עוד על דיבורים

הנה תארנו איך ללטף ולפנק, אך אפשר לעשות אהבה רק תוך שימוש בשפה. לתאר לשני איך הוא נראה לי, מה אני רוצה לעשות לו או לה. שמתם לב, כיצד התרבו מודעות המין לשירותי 057 בטלפון נוסח "קרע אותי". היום אנשים מבצעים מין וירטואלי באינטרנט, כלומר מתכתבים בזמן אמת. מה קורה פה? לדעתי הפיתוחים הטכנולוגיים, רק יוצרים אפשרויות חדשות.

כבר אמרנו כי מין זה משהו שכל החיות עושות, ארוטיקה, או מין-על הם המייחדים בני-אדם. מה שמייחד בני-אדם עוד, הוא השימוש בשפה. דווקא עם בני-זוג קבועים וקרובים אפשר לדבר בחופשיות. לספר אחד לשני במילים מפורשות, לא בתנועת גוף או ברמז, כמה טוב לנו כאשר הם עושים ככה וככה. לאמור ולספר לשני כמה היא מאהבת משגעת לא רק במיטה, אולי בשיחת טלפון, אולי כשיושבים בסרט. לשוב ולהזכיר למחרת - כמה נפלא היה הזיון אתמול. בצורה זאת חיים את המין פעמיים. פעם שעושים ופעם כאשר נזכרים. מה דעתכם מדי פעם לשחק "057"? האחד מתקשר לשני הביתה או לעבודה,

אם יש שם מספיק פרטיות: אפשר להתחיל בשאלה "מה אתה לובש..." והלאה והלאה.
יש אפשרויות שונות ומשונות להמשיך את השיחה.

הדבור והשפה מובילים אותנו לפנטסיה. מדוע לא לראיין האחת את השני על הפנטסיות שלו, יש פנטסיות שיישארו פנטסיות, לדוגמא לשכב עם מרלין מונרו, או ג'יימס דין, אך יש כאלה שניתן בקלות וללא סכנה להגשים. לדוגמא לשכב עם רופאת השיניים - כל מה שצריך הוא סדין לבן כתחליף לחלוק, פלייאר וכורסה.

סוף כל סוף - מין!!!

את שלשת סמני הקריאה לקחתי ממודעת הדירות של המתווכים "למבינים!!! בצפון!!!
נוף!!!". הנה אחרי שהלכנו סביב סביב; עסקנו ביחד, חושניות, רכות יהדות וערכים ומה לא - אנחנו הולכים לדבר על זה! אבל נדמה לי שאין על מה לדבר הרבה, כל מי שתפש את העניין של שמאל-ימין, בטח מבין את הרעיון של פנימה-החוצה. ברצינות, זוגות שטיפחו את היחד שלהם, את החושניות - המין כבר מסתדר להם מעצמו.

אבל פטור בלא כלום, אי-אפשר. על תנוחות וגיוונים תוכלו לקרוא בספרים רבים. כדאי להתבונן דווקא בקלאסיקה הארוטית. התרבות הארוטית התפתחה במשך מאות ואלפי שנים בהודו, בסין וביפן. חלק מהיצירות נקראו ספרי-כרית, כלומר כאלה ששמרו ליד המיטה ומתוכם בחרו את מספר השבוע.

השתמשתי כבר בדימוי של אוכל, ככל שהתפריט מגוון יותר, ואצלכם זה לא חומוסיידה וביצה קשה בלבד, כך יהיה לכם יותר מעניין. פעם משהו מפורט ורומנטי, פעם חטיף, פעם לא לגמור, פעם רק אחת גומרת, פעם אוראלי, פעם אנאלי, וכמובן גם בנאלי. המין החפוז, יכול לתפוס מקום של כבוד ברפרטואר שלכם, הוא יכול גם להתרחש רגע לפני שיוצאים לבקר את הזוג מועלם או גולדשטיין, או כאשר עייפים ומתים כבר להירדם, ומה רע בבוקר לפני הריצה לעבודה. ביקור קטן וחביב מאשר לבני הזוג, שהם קרובים ואוהבים וטובים. בסגנון מדורי האוכל המתארים למשל לימונדה עם עלי נענע, "זוהי דרך נהדרת להתחיל את היום".

מבין התנוחות השונות, זו המכונה "תנוחת הכפיות" נוחה במיוחד. אם לא תמצאוה באחד מספרי המין שלכם - פתחו את מגרת הסכו"ם שלכם, ותראו כי הכפיות מסודרות פנים לעורף. בתנוחה זאת אין מאמץ שרירי או הכבדה והיא נוחה במיוחד בהריון, אך גם סתם בשביל הכיף. ומה עושים אם בכל זאת המין לא מסתדר, אם מופיעות להן בעיות? משהו אמר כי אפשר למנוע מבעיות לדפוק בדלת, אך גם לא חייבים לפתוח להן אותה. במקרה

הגרוע, אם הבעיה נדחפה לה פנימה, השאלה היא כיצד לסלקה מהר ובאופן אלגנטי. על שאלה זאת נענה בשני הפרקים הבאים.

פרק ד

יש לי בעיה

בעיה בתחום המיני לא שונה מכל בעיה בחיים. אם נתפלסף קצת, הרי החיים הם בעצם תהליך של פתרון בעיות. מי שפותרת טוב בעיות, יודעת להגדיר אותן, לחשוב על אופציות שונות לתגובה, ומצליחה לנסות מהן, עד להשגת שביעות רצון. עוד דבר יודע מי שמתמודד היטב, להבחין בין מה שתלוי בו - לבין מה שלא, ולדעת מתי להפסיק לנסות, ולהשלים עם המצב.

חשק ירוד

התלונה השכיחה ביותר במרפאות לטיפול מיני היא ירידה בחשק. בד"כ זוהי בעיה יחסית, למה שהיה קודם, למה שקורה אצל בני הזוג. אם היא רוצה פעם ב-3 חדשים והוא פעם ב-6, יש בעיה; אם שניהם רוצים פעם ב-12 חדשים, באותה שעה, אין בעיה. ברוב המקרים חשק ירוד אצל זוג הוא התוצאה הבלתי נמנעת של מיניות בלתי-מטופחת. אותם זוגות שחושבים כי המין כבר יסתדר לבד, כפי שהיו רגילים בפרשיות קצרצרות, פשוט מגלים שנגמר להם הסוס. הציעו להם לקרוא ספר זה, ואם אינם יודעים לקרוא - שילכו לטיפול מיני.

המטפלים המיניים מתלבטים במקרים רבים, אם יש לראות את הבעיה כבעיה בתפקוד מיני, או כבעיה במערכת-היחסים הזוגית, או בעיה נפשית של אחד מהם. כפי שראינו, בעיות ב'יחיד', עלולות בקלות רבה לפגוע בחושניות ומכאן במיניות. לפעמים מתחילים בני-הזוג להתווכח: היא תחשוב לרוב שאין מין כי אין יחסים; הוא יחשוב כי היחסים מעוררים כי אין מין. אבל אתם קוראי, יודעים כי מדובר בפירמידה וכי לעלות בה, מתחילים מהבסיס. אם היחסים מעוררים בצורה שלא מאפשרת לצאת מהפלונטר, טיפול זוגי עשוי להועיל. הבעיה יכולה לצוץ עקב מצב דיכאון או מצוקה אצל אחד מהשניים. כאשר אין שמחת חיים, אין גם חשק; כאשר יש חרדה אין תפקוד. במקרה זה כדאי לפנות לטיפול פסיכולוגי מתאים. חלק מהמטפלים המיניים הם קודם כל מטפלים בפרט ובזוג. במקרה זה נוכל כמו בקניון, לרכז את כל הבעיות במקום אחד.

החשק מבוסס על משהו בי שחושק, ועל משהו בך שאני מוצא כמושך ונחשק. סיפור עצוב יותר מתרחש, כאשר בעצם לא היה חשק מראש, או כאשר לא קיימת משיכה. לא חסרים מקרים בהם הנישואין נערכים, ללא התייחסות להיבט הלוהט שלהם. מסיבות שונות, מחליטים שהזוג מתאים מהשקולים החברתיים-כלכליים-אנושיים. מניחים שהמין הוא דבר שמתרחש בבוא הזמן לאחר החופה. ואז הוא או היא מגלים שהפעילות המשונה הזאת של לשכב ולהתחכך - לא מזיזה, לא מעניינת, או אפילו דוחה ומעצבנת. לפעמים חוסר העניין הבסיסי הזה מוסווה בתחילת היחסים אולי עד לנישואין, אולי עד להריון. אין כאן רמייה חס וחלילה. כמו בטיל רב-שלבי, המנוע למין הוא הרצון למצוא בן-זוג, להורות - וכאשר המטרה הושגה, המנוע מתנתק.

סיפור עצוב אחר, הוא "דילוג על פילטר" לפעמים אנשים נפגשים ומתאהבים, בלי שהספיקו לשאול את עצמם אם "בא להם" על השני - בלי שבחנו את השני כאובייקט מיני. הדבר קורה כאשר אנו מתאוששים ממשבר, למשל לאחר פרידה כואבת - ואז פוגשים משהו מבין וסבלני ואוהב. הופכים להיות חברים טובים. לא קל למצוא חבר טוב, אבל בהדרגה מגלים שהמנוע של תחילת הקשר דומם, ופשוט לא נמשכים. זה עצוב וכואב לחיות ללא שמחת מין וללא שלמות - אך גם מפחיד וכואב להיפרד.

מה עושים? בשני המקרים האחרונים איני אופטימי. בהנחה שנעשה ניסיון טיפולי סביר, האפשרויות שאני רואה לנגד עיני הן: א. להישאר בקשר ולהתרגל לחיות ללא שמחת מין. ב. לחלום ולהתפלל שיום אחד הדברים ישתנו. ג. למצוא סיפוק מיני מחוץ לקשר. ד. להיפרד וללמוד את הלקח - אין לקנות חתול בשק...

סלידה - "זה מגעיל אותי"

החשק וההנאה עלולים להיפגע, כאשר מי מהשניים חש סלידה מדבר זה או אחר. הסולד שמתחלחל כאשר עליו לעשות, או שעושים לו משהו "מגעיל", סובל בעצמו וגורם לעגמת נפש אצל השני - שצריך להיזהר או לחוש אשם. פרשה מיוחדת היא כאשר מגע בחלקים הקדמיים של הגוף גורם לדגדוג ולצחוק עצבני. אסור אז לגעת - לא כאן ולא שם, לא ככה ולא אחרת. במקרה זה, יתכן כי מדובר בבעיה סמויה או מוכחשת של חשק.

האם יעזור אם אומר, כי כל מה ששני אנשים מבוגרים עושים בהסכמה הוא טוב ונכון. כל חלק בגופינו יכול להיות ארוטי ומרתק - אם עושים אותו לכזה. אני לא בטוח אם זה נכון לגבי מרפקי הידיים, אבל אולי עוד לא ניסיתי די. על האוהבים לנסות לפחות פעמיים, לפני

שמסרבים למשהו באופן מוחלט, ואולי לתת צ'אנס בחלוף הזמן אם לשני זה עדיין חשוב. כמובן, אין להסכים לדבר שעושה לנו רע. הניסיון צריך להיות בהדרגה, שלב אחרי שלב. כך גבר הסולד ממגע אוראלי, יכול לבקש מזוגתו החפצה בכך, להקפיד על רחצה. תחילה לנשק מסביב, אולי רק לגעת בשפתיו בדגדגן. בפעם אחרת יוכל להעניק ליקוק קל. חשוב לתת חיזוק ועידוד "איזה מאהב נפלא אתה" וכו'. הוא הדין למגע אנאלי. אגב, במקרה זה צריך להתקדם בזהירות ולא לעבור ממגע בפי-הטבעת, הישר לנרתיק - כדי לא להעביר חיידקים ממקום למקום. יש משהו יפה וארוטי ומעורר, בהתגברות על מעצורים. פעילות כזאת שלא מרגישים אתה לגמרי נוח, לא צריכה להתרחש יום יום. אפשר אפילו להשאיר ליום ההולדת.

יש סלידות שצריך לפרוץ אותן. לדוגמא אם מישהי לא סובלת כל מגע בזרע. נאלצים כך להיות סטרייליים במיטה. פריצה, משמעותה שעל האישה להיחשף לזרע: תחילה בדמיון אח"כ במציאות, על היד, על הרגל וכו'. אם הסלידה משתקת במיוחד, יש צורך לפנות לטיפול ולטפל בה כמו בכל פוביה אחרת.

קשיים בזקפה

בעמוד האחורי של עיתוני הערב מופיעות יום יום מודעות על טיפול ב"אימפוטנציה" בנוסף לזריקות, אפשר למצוא תרופות פלא, מכשירים שונים שנמכרים רק בשיווק ישיר. אפשר לחשוב שהכלכלה הישראלית מבוססת על הפין. חלק מהקוראים לעצמם סקסולוגים, הם בעצם "פינולוגים", לא תמיד אחראיים ומוצלחים.

נתחיל בתזכורת. אין תו-תקן לזקפה. החדירה היא לא מהות הכל במין. אם לא מדובר במין ביולוגי, יש 101 דרכים שונות להתענג, נכון לא ספרתי. כאשר מופיעה בעיה בזקפה, נכנסים למתח, מנסים להימנע מכל מגע - ואז הדברים מסתבכים. לבני-הזוג תפקיד קריטי - הם יכולים למזער את הבעיה או להפוך אותה למשהו לא ניתן לפתרון. קודם כל, כאשר הזקפה מתעתעת בנו, ואין גבר אשר לפעמים לא משיג זקפה, יש לקחת חופש ממשגל. אל לנו להכניס עצמנו ביודעין למצב של חרדת-בצוע "עמוד או לא יעמוד?". לפחות במשך פגישה או שתיים אפשר ליהנות משלב א' ואח"כ ב' בסדנת החושניות שערכתם. ברוב המקרים הדברים מסתדרים.

הראש של הפין

לפין יש שכל משלו, וכאשר הוא מחליט לא לעמוד, יש לו סיבות טובות. פגשתי גבר "דון ז'ואן" ידוע בעיר, אשר הגיע לשיחה ממש שבור. אשת חברו הטוב, פלירטטה עמו כבר כמה זמן, ואמש נפגשו בבית-מלון. לתדהמתו ומבוכתו לא הייתה לו זקפה כל הערב. שאלתיו כיצד ירגיש אם הפרשיה תתגלה? ענה כי לבטח יאבד את החבר וגם החברים האחרים ינדו אותו. אתה רואה, הפין שלך הציל אותך מטעות קשה, הסברתי. הצעתי לו לוותר באופן לא פוגע על ההזדמנות, ולצאת עם משהי מתאימה יותר. כבר למחרת בטלפון, טרח להודיע לי כי הכל בסדר.

מאחר ויש לו לידידנו השוכן בתחתונים שכל, הוא מסוגל גם ללמוד. לפעמים הוא פשוט למד לא לעמוד. הדבר קורה כאשר לומדים לאונן באופן לא סטנדרטי, לדוגמה בשכיבה על הבטן, או בהשגת שפיכה לפני שהוא מזדקף. דרך אגב, זהו נוהג לא מומלץ. פשוט אמרו לו: "במחילה מכבודך, אם תרצה לגמור - קודם עליך לעמוד". המטפלת המינית המוסמכת, תדע לאתר בעיה כזאת, ולהכין תכנית למידה מחדש.

כאשר קורה הבלתי-נמנע, כאשר יש לפתע קשיי זקפה, חשוב לא לאבד את הראש. אמר פילוסוף יווני בשם אפיקטטוס "בני-אדם לא מושפעים מהמציאות, אלא מצורת הבנתם את המציאות". גבר יוצא אם אישה. הם נכנסים לראשונה למיטה ובינגו, מה שמו מסרב להשתתף בחגיגה. ישנם גברים שבסיטואציה זו מתפתלים, מכסים ומסתירים. מעבירים את הערב בלי לדבר על כך. לעומתם ישנם כאלה המסוגלים להתבטא: "את מאד מושכת אותי, אני רוצה מאד לשכב אתך, אבל החבר שלי כנראה התרגש מדי ולא מוכן. בואי נתמזמז קצת וננסה פעם אחרת". המציאות בשני המקרים זהה. הראשונה תבין כי משהו לא בסדר אצלו, אולי היא לא מושכת עבורו, בכל אופן תחוש נבוכה ופגועה. השניה תבין שהיא מושכת, ואילו הוא כנראה לא עשוי מקרש, נמשך אליה ובנוסף לזאת הוא גבר פתוח וגלוי.

הטכנולוגיה של הזקפה

פיתוחים טכנולוגיים משנים את ההתנהגות האנושית. "המהפכה המינית" במאה העשרים לא התחוללה עקב המצאת הגלולה כפי שחושבים רבים, אלא עקב הפצת המכונית. פתאום היה לצעירים מקום להיות יחד מחוץ לבית. האפשרות להשיג זקפה באמצעים מכנים שינתה את תפיסת הבעיה הן אצל חלק מהמטפלים והן אצל הפונים. לא חסרים קשיים שסיבתם היחידה היא נפשית, או קלקולים במערכת הזוגית. אך ישנם גברים עקשנים, המסרבים או לא מסוגלים להבין כי התפקוד המיני קשור לרגשות וליחסים. אלה

הם האנשים היוצאים מאוכזבים, כאשר לא נותנים להם לבלוע גלולה - והופ הפין קופץ לדום. אגב, לא חסרים "מטפלים" שיתנו להם גלולה כל שהיא. הבדיחה היא שלהפתעת המטפלת, בחלק מהמקרים, הגלולה תעזור, כפי שכל גלולה צבעונית תעזור, אם עקב יצירת ציפיות, אם בהרגעה.

בעשור השנים האחרון פותחו כמה אפשרויות טכניות להשגת זקפה. מאחר וזהו תחום מכניס (כלכלית), יותר אנשי-עסקים מקימים מרפאות ומעסיקים רופאים. כאשר מקימים מרפאות ומגייסים עובדים, צריך למצוא גם פציינטים וכאן נכנס הפרסום. הבעיה בגופים פרטיים כאלה, שהם מעונינים במכירת שירות מסוים במחיר גבוה ככל האפשר. לעומת זאת במרפאות הציבוריות, שליד בתי-החולים, לא רק שההוצאה הכספית סבירה ומכוסה ע"י קופות החולים, אלא המטרה היא לבחור את הטיפול המתאים לאדם. כלומר יוצאים מהאדם לפתרון ולא ההפך. אם כואב הראש, לא פונים לבד למנתחת-מוח, אפילו אם כתבו עליה בעיתון. הוא הדין בשאלה אם לפנות ל"טיפול בסרוגייט" כלומר שימוש בבת-זוג חלופית. אם המטפלת/ת הבלתי-תלויים ימליצו על כך, ניתן לשקול את האפשרות, תוך ידיעת ההשלכות, היתרונות והחסרונות והחלופות.

התחום עובר התפתחויות מהירות, בהבנת התפקוד המיני ובמציאת תשובות לבעיות. לעתים הבעיה היא על רקע אורגני הפיך. כלומר, אם מדובר בתופעת לוואי של תרופות, ניתן לשנותן. אם מתגלה חוסר בהורמון גברי - ניתן לספק לו תחלופה. במידה ומדובר בסיבות לא הפיכות, כגון נזק עצבי, נזק לכלי-דם, או בעיה עיקשת שלא מגיבה לניסיונות טיפול שונים - אפשר לבחור כיום באחד מהאמצעים הבאים: שתל, מכשיר וואקום והזרקה ישירה לפין.

• שתל - מדובר בניתוח, בהרדמה ואשפוז קצר. המנתח מחדיר למערות הפין, שתל מסיליקון. ישנם מודלים שונים. פשוטים, היוצרים זקפה מתמדת; מורכבים-הידראוליים, המאפשרים שינוי ממצב רופס לזקוף. חסרונות: 1. הסתברות נמוכה של סכנות האשפוז ההרדמה והניתוח. 2. סיכוי מסוים לזיהום וסיבוך מכני במכשירים המורכבים יותר. 3. אי-הפיכות - זקפה עצמית לא אפשרית עוד אחרי ההתערבות. 4. שינויים קלים באורך הפין ובעטרת הפין. יתרונות: 1. יש זקפה בטוחה, לפי הזמנה. 2. אין צורך לדאוג או לטרוח כדי להשיגה.

• מכשיר וואקום - עוטפים את הפין בגליל פלסטי, אשר בקצהו משאבת וואקום, ידנית או חשמלית. בקצה הגליל ליד בסיס הפין מניחים טבעת סיליקון גמישה. הוואקום גורם

לחדירת דם למערות הפין, הטבעת המולבשת על בסיס הפין עם השגת הזקפה, מונעת את "בריחת" הדם. חסרונות: 1. מסורבל מעט, לא נוח לשימוש עם בת-זוג מזדמנת. יתרונות: 1. בלתי-פולשני, ללא סכנות נלוות. 2. מאפשר זקפה עצמית. לפעמים חל שיפור תוך שימוש קצר במכשיר, לא נמנע שימוש באמצעים אחרים בעתיד.

• הזרקה - לומדים אחרי ניסוי והדרכה מתאימים, להזריק לבד לפין. חומרים שונים כגון פפברין או פרוסטגלינדין, או קוקטיילים שלהם, גורמים לתופעה של זקפה. חסרונות: 1. לא כולם מוכנים להזריק לעצמם. לפעמים חשים בכאב. 2. סכנות של מינון יתר והשפעות לא רצויות של התרופה. 3. הגבלה בשכיחות השימוש. יתרונות: 1. פחות מסורבל ובולט לעין ממכשיר וואקום. 2. לא פוגע באפשרות מאוחרת יותר לזקפה עצמית.

החלטה על טיפול

איך בוחרים בין האפשרויות השונות? מומלץ להחליט רק לאחר הערכה מקיפה של מטפלת/מיניים. זכרו קודם כל, כי זאת החלטה שלכם ושל בת-זוגכם. שניכם צריכים להשתתף בתהליך ולהחליט יחד. מה שמתאים רק לאחד מכם, יצליח כמו אופנוע-ים במאה שערים. תלוי למי תפנו לטיפול - למשתילים, למנפחים (וואקום) או למזריקים. כל אחד מאלה נוטה לתאר את יתרונות שיטתו. קחו בחשבון שבתור פסיכולוג איני רשאי להזריק או להשתיל, לפחות הצהרתי על ההטיה בשקול דעתי: עדיף להתחיל באופציה הפחות פולשנית והיותר הפיכה. ראו אם מכשיר הוואקום יעיל עבורכם. במקרים בהם הבעיה אינה השגת זקפה אלא שימורה, כלומר יש חשש ל"דליפה ורידית" - יתכן ויספיק להשתמש בטבעת-הצרה בלבד. טבעת כזאת מרכיבים על בסיס הפין עם השגת הזקפה - והיא מונעת את דעיכתה. בטוח לשימוש עד ל-20 דקות.

אם מכשיר הוואקום לא מתאים, אפשר לנסות את ההזרקה. הניתוח בא בחשבון, כאשר ברור שאי-אפשר יהיה להשיג זקפה באופן אחר, כאשר יש מגבלה ידנית בהפעלת האפשרויות האחרות, או כאשר מאד לא שבעי רצון מאופן פעולתם. עקרונית אפשר לבחור בפתרונות משולבים: בד"כ וואקום, אך בחופשות זריקה; לפעמים לקיים יחסים ללא זקפה, וביום שלישי ושישי לסדר לעצמכם זקפה.

מעקב מבהיר שחלק גדול של הפונים שקבלו את אחד הפתרונות שסקרנו, מפסיקים לשמש בו תוך מספר חודשים. אובדן הזקפה הוא משבר לא קטן. גם נשים שעוברות ניתוח של כריתת-רחם, לעתים מרגישות חוסר טעם במין. על בני-זוג לעודדן ולתת להן להרגיש כי עבורם נשארו נשים ונשיות. לכן על בת-הזוג לעודד, לתמוך ולפרגן. בכל אמצעי

שתבחרו, יהיה עליכם לדעת להפוך אילוץ ליתרון (הבעל לא יוכל עוד להתחמק בתירוץ שלא עומד לו) וגם קצת לצחוק לא יזיק. אפשר לדוגמא להחביא לבעל את המזרק ולשחק "חפשו את האפיקומן".

קשיי ביאה

האם, שמתם לב כי יש לא מעט אנשים אשר ביום-העצמאות שמים על מכוניתם את דגלי ישראל וארה"ב? מי יודע למה, אבל בעניינינו לפחות, השוואה בין בעיות בתפקוד מיני בשתי המעצמות האלה מעניינת. אצל גברים התלונות העיקריות כאן ושם, דומות בשכיחות: רובן מתחלקות לקשיי זקפה ושפיכה-מהירה, בשני המקומות שפיכה-מעוכבת היא תלונה די נדירה.

אצל נשים בארה"ב, התלונה הראשונה והעיקרית היא קושי בהשגת אורגזמה, במקום השני מגע מיני מכאיב, ובמקום השלישי, בשכיחות נמוכה בהרבה, הבעיה של וגיניסמוס - כלומר אי-אפשרות ביאה, עקב התכווצות שרירית. בעיה זאת נדירה בארה"ב, מסטרוס וג'והנסון מעמודי התווך של הטיפול המיני, השיגו מדגם של עשרים וחמש נשים כאלה בלבד למחקרם.

נעבור לארצנו הקטנטונת: תלונה ראשונה בשכיחותה וגיניסמוס! במרפאה בירושלים ראינו כבר מאות נשים עם בעיה זאת. הוא המצב ביתר המרפאות בארץ. תלונה שלישית, בשכיחות נמוכה בהרבה - קושי בהשגת אורגזמה. ג'ודי שוטן ואילנה ורניק, שתי מטפלות מיניות שהתמחו בהעברת קבוצות לנשים המתקשות בהשגת אורגזמה, קבוצות המגיעות להישגים נאים מאד וחוויה להשתתף בהן, מדווחות על קשיים רבים בהשגת מספר משתתפות מספיק לפתיחת קבוצה חדשה.

איך מבינים את ההבדל הזה בין שתי האוכלוסיות? יתכן כי כאן עדות מצערת על מעמד ומידת שחרור האישה. דהיינו, בארה"ב פחות חרדות ממין ויותר מודעות לזכותן להנאה; בישראל מין עדיין נתפס אצל נשים כחובה מאיימת ולא כזכות. אסור להפליג במסקנות. ישנה אפשרות שבעצם התמונה משקפת את המעמד השונה של מוסד הנישואין בשתי החברות: בארץ יש כידוע לחץ עצום על כל אחת ואחד להינשא ("בקרוב אצלך!"), וברגע שנישאים, לחץ לא פחות להביא ילדים ("נו, מתי נוזמן לברית?"). בארה"ב התייחסות נינוחה יותר. מין לפני הנישואין מקובל יותר, נשים המסויגות או חוששות מיחסי מין, ימנעו מנישואין, או ידחו אותם עד למוכנותן. אין עליהן לחץ להוכיח תפקוד מידי. אין עליהן מורא גדול, שמא יפרש הבעל את חוסר האורגזמה שלהן, כציון נכשל עבורו.

וגניסמוס

וגינה היא נרתיק בעברית (שפה מוזרה עברית 'שדיים', 'פות', 'נרתיק' - כולם מין זכר) , וגניסמוס פירושו, התכווצות הנרתיק. בעצם מתכווצים שרירי קרקעית האגן, אותה רצועת שרירים המקיפה את האברים הפנימיים - הנרתיק, הרחם, שלפוחית השתן, המעי-הגס - מעצם האגן ועד עצם העצה. בקורסים להכנה ללידה מלמדים לתרגל שריר זה. מורתי בקורס כזה לפני שנים, אמרה לנשים "דמיינו שאתן מחזיקות בין שפתי הפות שטר של דולר, ואל תתנו לאף אחד למשוך לכם אותו". לדעתי עם \$100 הכיווץ יהיה יותר חזק. שריר זה יש לו מקום של כבוד בחיי-המין, הוא לא רק עושה בעיות, אלא גם משפר תפקוד. הוראות לתרגולו תמצאו ב"נספח-מין".

האיור שלפניכם, מציג מעגל קסמים נבזי, המתאר את המתרחש בוגניסמוס. אומרים שלכל בעיה יש סיבות מדוע היא התחילה, אך גם סיבות, לעתים שונות, כיצד היא ממשיכה. המעגל הזה מסביר היטב, את הנצחת הבעיה והקושי לצאת מהסחרחורת.

>את הסכמה הבאה יש לשרטט כמעגל סגור. כלומר החץ האחרון מצביע

להתחלה.

'תחילת התעלסות' למעלה בתוך עגול קטן, 'ניסיון חדירה' למטה כנ"ל <

{תחילת התעלסות} → חרדה → שרירים מכווצים {ניסיון חדירה} → כאב → הימנעות →

הסיפור מתחיל בחרדה מפני יחסי-מין. והחרדה יכולה להיות מסיבות ונסיבות שונות. מספיק שהחרדה מופיעה לה והדברים מתחילים להסתבך. לא תמיד מגלים את הסיבות לחרדה, לא תמיד יש סיבה אחת ברורה, לא תמיד עצם ידיעת הסיבות עוזרת. התמונה מתחילה להדמות לקשיי זקפה אצל הגבר: בשניהם החרדה חוגגת ומסבכת, בשניהם לפין ולפות יש שכל משלהם. לדוגמה כאשר אישה נשאת למישהו שיש לה תחושה פנימית, שלא יהיה טוב עבורה. כך באופן לא מודע, מימוש הנישואין נדחה.

אפשר לשער ואף לגלות סיבות נוספות. פחדים - פחד מכאב, פחד מדימום, פחד מהריון, פחד מהורות, פחד מהתבגרות; טראומות - חוויות בעבר של פגיעה מינית. אפשר למצוא חינוך מיני חמור ומגנה ביטוי מיני, ואז האישה כאילו ממושכת את המאבק על תומתה. לא נופתע לגלות פשוט חוסר ידע והתמצאות בסיסיים: יש החושבים שקרום הבתולים דומה לפלדת, או לפחות לשטיח מקיר לקיר. יש ששמעו סיפורי סבתא על דימומים לא

פוסקים, על זוגות שהובלו לחדר מיון ערומים -כי לא הצליחו להתנתק. אם נחשוב לרגע, נבין כי הדבר שלפעמים נראה כל כך מובן מאליו - הכניסה של אחד לגופו של השני, החיבור שמתרחש בין שניים, הוא הרבה יותר מורכב ורב משמעויות בנפשנו פנימה. לפעמים, האישה מתנדבת לשמש אליבי לבעל, שלא בטוח וחושש או פשוט לא מעוניין. בכלל לבן-הזוג, תפקיד מכריע. לעתים הגבר משתתק ונסוג כל אימת שזוגתו מבטאת הסתייגות ולו הזעירה ביותר. עליו לגלות אכן הבנה והתחשבות, אך לשלב עמם תקיפות. אם חשוב לו לקיים חיי מין מלאים, על זוגתו להבין שלא יתפשר על פחות מכך. אם עברו כמה חדשים של ניסיונות כושלים, כדאי לפנות לטיפול. חבל לתת לעצמכם להגיע לייאוש, לכעס, או לירידה בחשק. תוכלו לצפות שהמטפלת ידרשו מכם להימנע מיחסי מין בחדירה עד שתהיו מוכנים לכך. בצורה זאת מתחילים לפרק את מעגל הקסמים - כניסה למיטה לא תעורר עוד חרדה. מומלץ מאד לעבוד דווקא עם מטפלת, שתוכל ללוות את האישה במסע של הכרות עצמית. קודם לומדים להכיר היטב את הפות ותחושותיו. אחר כך לומדים לתרגל ולשלוט בשריר קרקעית האגן - וכך נמנעות התכווצויות. בשלב זה מתחילים גם באופן הדרגתי להרגיל את הנרתיק להיפתח לעולם. לפעמים משתמשים באופן הדרגתי במרחיבים, לעתים משתמשים פשוט באצבעות. הטיפול מלווה כמובן בשיחות להבנת הקושי ולתמיכה בזוג המתמודד עם מצב לא קל. אם מתמידים, למרות שנתקעים פה ושם, מגיעים למטרה הנכספת. בדרך כלל קורים אז שני דברים. הראשון, לא מצליחים להבין איך עניין כזה פעוט הפך להיות בעיה כל כך גדולה. אבל זוהי חכמה לאחר מעשה, שאינה חכמה כל כך גדולה. השני, מגלים שהתמודדות משותפת מוצלחת עם בעיה בתחום אינטימי ורגיש, הפכה את השניים שקודם לא היו בשלים ומגובשים, לצוות שיוכל יחד להתמודד היטב עם אתגרי החיים.

מגע מיני מכאיב

מגע מיני לא מתאפשר כאשר הוא מלווה עבור האישה בכאבים. מצב זה מאובחן כדיספרוניה. יאמר מיד, יחסי-מין לא אמורים לכאוב. הם אמורים להסב עונג. אם רוצים לסבול, עדיף להקשיב לחדשות בטלוויזיה או לקרוא עיתונים. אם המשגל מלווה בכאב, יש לפנות קודם כל לבדיקה אצל רופא/ת הנשים שלך. הכאב הוא לפעמים איתות של גופינו כי משהו לא תקין. אל נקבל בקלות את הטעון "זה כאב פסיכוסומטי, לכי לפסיכולוג/ית". עדיף לפנות למומחה אחר/ת ולקבל חוות דעת נוספת. אם מגיעים למסקנה כי קרוב לוודאי שאין בעיה רפואית, יהיה מקום לפנות לטיפול מיני.

דיספרוניה במקרה זה, יכולה להיות דומה לוגניסימוס. אולי ההבדל הוא כי כאן אישה שלא נמנעת במצבי חרדה, אלא מנסה להמשיך הלאה בגבורה "לתפארת מדינת ישראל". אחת האבחנות העולה בהקשר של כאב במגע היא 'וסטיבוליטיס' - דלקת מבוא העריה, כלומר האזור שבתוך השפתיים המקיף את פתח הנרתיק. במצב זה, מגע באזור גורם לכאב. הטיפולים כוללים מלבד משחות שונות גם קילוף בעזרת לייזר. אישה שהייתה בטפול, פנתה לרופא ותיק שהסביר לה כך: כאשר הולכים על החול יחפים בתחילת הקיץ, מרגישים צריבה. כאשר ממשיכים ללכת, נוצרת שכבת עור רגישה פחות ואפשר ללכת על החול הלוהט ללא בעיות. עליך פשוט להרבות בקיום יחסים - ותוך תקופה העניין יסתדר מעצמו. היא עשתה כעצתו ואכן תוך כמה שבועות יכלה פשוט ליהנות.

פרקה

סוף טוב הכל טוב

אל תשמחו יותר מדי, עוד לא הגענו לסוף הספר הזה. התכוונתי לסיים, לאורגאזמה, לשפיכה. מה עושים אם האירוע הקוסמי הזה לא קורה כלל, או קורה מוקדם או מאוחר מדי? אמצעי התקשורת ומשתפים עמם פעולה עמיתי הטובים, דנים בנושא עד שהוא יוצא מהאוזניים. לפעמים נשים חושבות שהן לא בסדר, כי הן גומרות רק פעם אחת ובעיתון כתבו על אורגזמה מרובה, על אחת שגומרת עוד ועוד ועוד. אבל אף אחד לא מתרגש מכך שיש כאלה שמתעטשים פעם ובגדול, ואחרים שיש להם הרבה אפצ'יקים קטנים.

המלומדים כותבים ומתווכחים אם יש נקודת ג', אם גומרים בדגדגן או בנרתיק, יש כאלה המלמדים גברים בסדנאות די יקרות איך להשיג "אורגאזמה מתמשכת". אבל אף אחד לא חושב להתעמק בשאלה, אם הצחוק מתרחש בגרון או בבטן או בכל הגוף, עדיין לא מציעים קורסים ל"צחוק מתגלגל". מעניין לגלות כי בספרות הארוטית של המאה הקודמת, כמעט לא תארו אורגזמה נשית וכי התיאור של מין מלהיב ביותר הסתכם בשפיכה מיידית. במילים אחרות האורגזמה היא משהו התלוי בתרבות, משהו שעושים ממנו עניין.

אי השגת אורגזמה

האורגזמה הנשית מזמינה מחשבות. אצל גבר ברור לשם מה יש שפיכה - אחרת לא יזמינו אותנו לישיבת הורים של תלמידי כיתה ב'. אולם ניתן להיכנס להריון ללא האורגזמה שלה, אם יש טעם לדברים, מה הטעם כאן, למה זה טוב?

יתכן מאד שהאורגזמה מהווה תמריץ וחיזוק ליחסים זוגיים קבועים. היא לא קורית בדרך כלל בתחילת היחסים או בקשר רעוע שעמו לא שלמים. האורגזמה שלה אינה דבר שמתרחש בקלות, היא מצריכה רגישות והשקעה של המאהב. אמור אם כך, התרחשות האורגזמה מאפשרת לאישה לזהות גבר מתאים מסור ודואג כבן-זוג ואב לילדיה בהמשך. אבל לגבר יש בעיה משלו, רגע אולי יש לו שתי בעיות: האחת, איך ידע שבת-זוגו מסורה לו ואינה בוגדת בו? השניה, איך לא ישתעמם וכיצד ימנע מלרדוף אחר שמלות אחרות? באמצעות האורגזמה, האישה כאילו ואומרת לו, אתה המאהב האחד והיחיד בסוגו, המסוגל להביאני לשיאים שלא קל להשיגם. יכולתו לגרום לרעידת-אדמה מקומית כזאת הופך אותו לגאה, ואילו העובדה שהדבר לא קורה כל פעם, בונה בו מוטיבציה להצליח עוד ועוד.

הסבר זה מאפשר לנו להבין שתי תופעות מעצבנות: את העובדה שהגברים לחוצים ומלחיצים בקשר לאורגזמה שלה "גמרת? גמר? גמרת?" - ואת העובדה שהנשים מסוגלות לזייף אורגזמה "אימא, אני מתה". התופעות מעצבנות כי הן מסבכות את הזוג לחלוטין. הפתרון? במקום לסחוט ממנה הכרה, או להעניק לו מדליה מזויפת - להתייחס לצרכים האמיתיים של השניים בגלוי-לב ובהבנה. על הגבר לספר לה איזה מאהבת נהדרת היא, איזה עונג היא מסיבה לו וכמה טוב לו לגמור (אם כך הוא המצב). אם יש משהו שיוכל לעשות כדי לענג אותה עוד, שתאמר והוא ישמח לעשות זאת. על האישה לשתף אותו עד כמה נהנתה ושמחה עמו, איזה מאהב נפלא ומיוחד הוא, להבהיר כי היא מרוצה ומסופקת. דרך אגב, היא תוכל להסביר לו, כי עבודה הדרך כולה חשובה ולא רק התחנה הסופית, כי אורגזמה היא משיגה רק במשך הזמן - ועוד חזון למועד (הוא בטח יתעלף אם תשתמש בביטוי זה).

האורגזמה היא דבר חמקמק, וככל שמתאמצים יותר, יקשה להשיגה. השאלה היא כיצד להגיע לעונג המרבי האפשרי בחוויה נתונה. עדיף בכלל לוותר ולהחליט כי לא מנסים בכלל. אם יקרה טוב ואם לאו - גם טוב. לא ברור מדוע וכיצד, יש ילדים שעולים על אופניים ומסוגלים מיד לרכב עליהם. יש ילדים שצריכים לנסות ולנפול עשרות פעמים עד שיצליחו. יש נשים שהאורגזמה מתרחשת אצלם בקלות, שאף פעם לא עשו משהו כדי להשיגה.

לרוב גילו אותה במשחק - בגירוי עצמי. ישנן גם כאלה שמעולם לא אוננו - והדבר התרחש להפתעתן במגע מיני. לחלקן ההפתעה הייתה שזה כל העניין... "כמה התכווצויות וזהו..." .
אומרים שכאשר יחסי-המין הם תקינים הם רק 10% מהחיים, כאשר הם לא -תקינים הם הופכים ל90%-. הוא הדין באורגזמה, כאשר היא ישנה - בסדר, יופי; כאשר היא חסרה - כמעט אסון!

כדי להתקדם צריך להתחיל בהתחלה. עבור חלק מהנשים פירוש הדבר לקבל את גופן בעירום, להכיר את הפות - השפתיים, הדגדגן והנרתיק ולהתיידד עמם, ללמוד את התחושות בגירוי עצמי. אחרות צריכות להתחיל בהכרת שריר קרקעית-האגן וללמוד לחזקו ולכווצו. האורגזמה מחייבת מאמץ שרירי וריכוז, לכן גם עוצמים עיניים בחוזקה - ולא בגלל שקשה לה לפולניה לראות את הגבר נהנה. אולי מצוי כאן הבדל נוסף בין המינים: אצל רוב הגברים האורגזמה אינה כרוכה במאמץ, היא כמעט בלתי-נמנעת, אפילו מתרחשת לפני שרצו בה, והכל בעיניים פקוחות...

רק אחרי שמגלים את האורגזמה לבד, אפשר להדריך את בן-הזוג. אורגזמה להזכירם היא אורגזמה היא אורגזמה, במגע ישיר או עקיף בדגדגן, בפין, ביד בלשון או מה שלא יהיה. אין מקום במיטה לדיקטטורה נוסח 'עליך לגמור כך ולא אחרת'.
אחרי שניסיתם ולמדתם את הנושא, אם טרם הגעתם למחוז חפצכם, אפשר יהיה לפנות לטיפול מיני. אם תגיעו בגישה סובלנית ונינוחה כפי שתארנו, עשיתם כבר לבדכם את מחצית העבודה.

שפיכה מהירה

הגבר אמנם גומר בעיניים פקוחות, אך הדבר לא מבטיח כלל שהוא מפוקח בכל הקשור למין. גברים קונים את המיתוס שלגבר בגברים יש זין ענק, קשה כמוט ברזל, הדופק במשך שעות. בראותם את סופר-מן עף בשמיים הם מבינים כי בהוליווד הכל אפשרי. בראותם בסרט כחול הרווי בנתונים וביצועים על-מציאותיים, הם חושבים "אלה הם החיים, רק אני המסכן..." . טוב, אני לא צריך להתלונן יותר מדי, אחרת הפרנסה שלנו המטפלים-המיניים, היתה נפגעת.

הרבה דברים נאמרו על שפיכה מהירה (שמתם לב לניסוח? מהירה ולא 'מוקדמת'). הרבה מהם שטויות. דווקא פרויד הענק, שגילה את חשיבות הדחף המיני בהתפתחות האנושית, בבואו לדבר על התכל'ס במין רק סיבך עניינים: חשב לדוגמא שהאורגזמה

צריכה להיות בנרתיק, וכי אורגזמה דגדגנית היא אינפנטילית. גם את הגבר שגומר מהר, לכלך בטענו שהוא "מלכלך עליה" ומבטא נגדה תוקפנות מודחקת. קודם כל העובדות ורק העובדות (האם דבר כזה אפשרי בכלל? הלא תמיד בוחרים עובדות ומפרשים אותן. אבל אנו כאן בסקסולוגיה ולא בפילוסופיה):

- 75% מהגברים גומרים בגירוי אפקטיבי (חיכוך לאורך מעטפת הפין) תוך 30 עד 90 שניות.

- נשים מגיעות בגירוי אפקטיבי לאורגזמה תוך 4 עד 20 דקות.
- גברים השופכים מהר הם בריאים, ללא כל ממצא פתולוגי בבדיקות רפואיות או במעבדה.
- גברים אלה הם לרוב "חמים" מתעוררים בקלות, דלוקים על בת-זוגם. לפעמים בקשר לא-משמעותי, יגיבו בעוצמה פחותה ובמשך זמן ארוך יותר עד לשפיכה. במילים אחרות, מדובר בסוג של מחמאה לבת-זוגם, שלא קל לקבלה.
- לכל זוג יש בעיה, יותר נכון אתגר: כיצד כנרית ופסנתרן (או ההפך) יוכלו לנגן יחד את הדואט שלהם בהרמוניה ובהנאה. דבר נעים, רוצים ליהנות ממנו בנחת תוך מיצוי ההנאה לשניהם.

איני מנסה להמעיט מחשיבות התופעה. כפי שאומר השיר "בגלל מסמר קטן נפלה העיר...": "אצל זוגות רבים, בעקבות שפיכה מהירה מגיעים למפח-נפש, לכעסים, לדעיכה בשכיחות ובחשק, לספקות בדבר גבריות ונשיות ולהתערערות הקשר כולו. מה עושים? אולי קודם מה לא עושים: הטעות הגדולה ביותר שאישה יכולה לעשות היא לשלוח את בן-זוגה לטיפול, "כי משהו לא בסדר אצלך". זה לא אצלו, אלא אצלם (הרמוניה, תיאום); זה לא ליקוי, אלא העדפה (כפי שלומדים לרקוד טנגו). אם הגבר צריך להתמודד בעצמו, האישה הופכת בהכרח לבוחנת הנהיגה שלו, הבודקת אם הדליק וינקר. אין טעם להשתמש במשחה או ספריי; לא יעזור גם בזמן המשגל לחשוב על הממשלה או המצב הכלכלי.

ישנם כמה דברים שהגבר יכול לעשות בעצמו, ויש דברים שיוכלו לעשות יחד. נתחיל ב"שניהם יחד" ונמשיך ב"כל אחד לחוד". חזרו ל"סדנה ביתית לחושניות" (פרק ג'). אסור שהתסכול אותו חוויתם יפגע בחושניות שלכם. יש המקצרים את החושניות כדי להימנע מהתעוררות יתר וזירוז השפיכה. זוהי טעות רצינית, שרק יוצרת מעגל קסמים של כשלון.

אם הגבר חש במהלך הסדנה התעוררות עזה מדי, פשוט הפסיקו לדקה-שתיים והמשיכו. בהגיעכם לשלב ב' של הסדנה, יש לבת-הזוג הזדמנות מיוחדת, להתעקש לשחק בפעם הראשונה רק עם הפין הרופס. כלומר, כל פעם שהוא מעיז להזדקף, עליך לחכות מעט עד שיאבד את בטחונו העצמי וישתופף (אני מדבר על הפין לא על חברך). על הגבר לדעת כי גם פין רופס, לפין יחשב. בהדרגה שחקי יותר ויותר עם הפין גם בזקפתו, אך הפסיקי כל פעם שהוא מבקש, או שאת לבד מבחינה בהתקדמות רבה מדי (כאשר שקית האשכים מתכווצת והאשכים עולים מעלה). ה"התעללות" הזאת של לנסוע- לעצור, גורמת להעלאת סף-הגירוי. כלומר הגבר נזקק ליותר ויותר גירוי כדי להגיע לשיא. מתקדמים בהדרגה: אפשר קודם בידיים, אח"כ תוך שימוש בקרם, אח"כ אוראלית. בכל שלב, שוחחו, שתפו בהצעות ותכננו יחד את ההמשך.

עכשיו תורך הגבר. חשוב כי תפתח את מודעותך לרמת ההתעוררות בכל רגע - יחסית לרגע השפיכה. לשם כך, דמיין סקאלה כפי שברכב או ברדיו, עם שנתות מאחת לעשר ומחוג. נסה ממש לדמיין זאת כרגע, כאילו והסקאלה חקוקה במצחך: באיזה צבע, מאיזה צד מתחילות הספרות, ישר-או חצי עגול? התרגל להתבונן מדי-פעם ולבדוק באיזו רמת התעוררות אתה. אל תחשוב יותר מדי - קלוט באינטואיציה. נקודת השפיכה היא 10-1. לפני כן ב-9 נמצאים ב"רגע בלתי נמנע". כלומר אם הגענו לכאן, לא יעזור כבר בית-דין, חייבים לגמור. מובן ששליטה באה בחשבון לפני רגע זה. גם את, תוכלי מדי פעם להפתיע אותו בשאלה, באיזה מספר הוא עכשיו?

גברים המדווחים על שליטה מוגברת, מתארים שימוש בשריר קרקעית האגן שלהם. לכן, לך ל"נספח-מין" עצל, ראה הוראות לתרגול ותרגל. לאחר חודש של תרגול, אפשר להפעיל השריר. לפני החדירה לבצע 20-30 כיווצים והרפיות כאשר הפין בזקפה, ולאחריה, כל פעם שמרגישים שהמחוג בסקאלה מתקדם ל-8, לעצור ולבצע שוב סדרה כזאת (כמו בטירונות -"רד ל30- שכיבות סמיכה!).

אני מנסה ללמד אתכם את כל התורה על פין אחד... אבל אוסיף עוד כמה מחשבות:

- טוב ויפה להאריך ולמשוך, אבל לפעמים אין כ"חפוז" לבטא עצמת תשוקה. החפיף הזה, טוב לידידות ומשחק ולהבטחה לפעם אחרת, "מושקעת" יותר.
- הצעה נוספת: חגגו לכם ב"משגל שקט". בישיבה זאת מול או על זה, או כאשר את בכריעה מעליו, אפשרו לפין להיכנס אט-אט והישארו חבוקים יחד. יש מקום לתזוזה קלה רק לשמר את הזקפה. פטפטו לכם, האזינו למוסיקה, האכילו בפרות העונה זה את זה.

מה זה כאן לעזאזל "מדור מין בעיתון נשים" שאני נותן עיצות כאלה מטופשות? אתם תדעו כבר לבד מה לעשות, ואיך ליהנות מההזדמנות.

• בספרי-הכרית של המזרח הרחוק, לא מדברים על סוגי תנוחות גרידא. לכל תנוחה המקצב שלה. יש תנועות ארוכות - הפין נע לאורך כל הנרתיק מהסוף להתחלה וחזרה, יש תנועות קצרות - הפין נע בעיקר בתווך של ה-1/3 הפנימי של הנרתיק, קצהו לא מגיע לא לסוף הדרך ולא לכניסה. במשגל שלבו 5 תנועות קצרות ו-1 ארוכה, או אם תעדיפו, 7 קצרות ו-2 ארוכות. המקצב המשתנה וההתמקדות באזור הפנימי בנרתיק, משפרים את השליטה. באופן משמעותי.

שפיכה מעוכבת

החיים משונים. האחד מתלונן על שפיכה מהירה מדי, השני על שפיכה איטית מדי. התופעה של קושי בשפיכה היא די נדירה. אם שפיכה מהירה מלמדת על התלהבות ויש בה מחמאה מסוימת, לא פלא שבת-הזוג של הגבר המעוכב, מפרשת זאת כאדישות ונפגעת. כבר היו דברים מעולם. לפעמים הוא לא נמשך אליה, או בכלל לא לאנשים, לפעמים הוא נמשך למישהו או משהו אחר - אך לא מעיזים לשוחח על כך.

בני-אדם נוטים לפרש כל דבר, ואולי אנחנו הפסיכולוגים חזקנו בהם נטייה זאת. אולם לפעמים הפירוש לא במקום, כי מדובר בנתון. ראו לדוגמה אנשים בקיץ. אחת מתחילה להזיע אחרי הליכה של 100 מטר, האחרת רק בסיום חצי מרתון. הדבר לא שייך למעמקי הנפש, אלא לכיול מרכז הקירור במוח. אצל האחת המנגנון מופעל בטמפרטורה נמוכה, אצל השניה בגבוהה יותר. יתכן שאצל מהיר השפיכה הנקודה במוח מכוונת למעט גירוי, אצל רעהו לגירוי רב יותר. הבעיה שאנחנו לא דוד-חימום או מזגן, ואין עדיין מברג לתאום לפי הזמנה.

היצור האנושי הוא מורכב. לפעמים אנשים מגלים בעיה זהה, אך אצל כל אחד מהם רקע שונה, ותגובה שונה לטיפול. לעתים שפיכה מעוכבת היא פרי למידה. במקרה זה למד אדם לאונן בצורה השונה מאד ממגע מיני בנרתיק. בטיפול יציעו לו להפסיק את ההרגל הקודם ובהדרגה לעבור לדרך המאפשרת הכללה למשגל. כמובן אם גבר לא מגיע כלל, בשום אופן לשפיכה, יש מקום לבדיקה מקיפת במרפאה לפוריות הגבר.

לאישה הגומרת לא דווקא בהכלה בנרתיק ולבן-זוגה, אנו טורחים לאמור "אורגזמה היא אורגזמה היא אורגזמה" - העיקר שהכל נעים ואתם גומרים באותו חדר. מדוע לו להחיל זאת עליו? הזוג יוכלו לקיים משגל עד לסיפוקה, כל זמן שנעים לו, וברגע שהמגע מתחיל

להיות עבודה מתישה, ואפילו קצת קודם לכן - להפסיק ולעבור לגירוי עצמי, במקסימום ההשתתפות שלה. כמובן כאשר ירצו להתעבר, יצטרכו להשתדל קצת יותר. הלא לרוב מדובר להזכירכם במין-על ולא במין. הטיפול המיני יעזור לזוג כזה להגיע להרמוניה הלוקחת בחשבון את שני הסגנונות גם יחד.

פרק 1

מין במהלך החיים

אני מנסה לדמיין לעצמי אתכם קוראי הנאמנים. אנשים החושבים כי מין הוא דבר מרתק; אנשים המעוניינים להעשיר ולשפר; אנשים השואפים לפתור בעיות בתפקוד. אני יכול אפילו לשמוע את רינה אומרת ליוסי (שניהם שמאלניים וחילוניים): "סימנתי לך כמה קטעים בספר, נדבר עליהם אחר-כך", ואת אלעזר אומר לנצחיה (שניהם דתיים לאומיים): "את מוכרחה להקשיב לקטע הזה..."

ההתמודדות עם המיניות מלווה אותנו לאורך כל החיים. יש קשר בלתי-נפרד בין שני המושגים המסתוריים האלה 'מין' ו'חיים'. יש גם קשר עמוק בין מין ומוות. לא אלאה אתכם בסוגיה זאת, אולי תרצו להרהר עליה בעצמכם. בפרק זה נדון בקצרה בכמה שלבים והיבטים. בחרתי להתמקד בכל מקרה באתגר שהם מציבים לבני-הזוג, יחד ולחוד.

מין בהריון

אם אין בעיות מיוחדות והרופא/ה לא הגבילו את יחסי המין שלכם, תוכלו ליהנות בלב-שקט, אפילו אמצעי מניעה נגד הריון לא תצטרכו בתקופה זאת. בשליש הראשון, את עלולה להרגיש קצת בחילות. לעומת זאת עבור נשים רבות בשליש השני הן יודעות עדנה שלא ידעו כמותה. יש כאלה שמגיעות כאן לראשונה לאורגזמה. בשליש האחרון אפשר להרגיש מסורבלים. תנוחת "הכפיות" יכולה להיות מאד נוחה. מאמצע השליש השלישי, לעתים התכווצויות האורגזמה יכולות להמשך בהתכווצויות לא רצוניות ברחם. אין לנו דיווחים שהדבר זכור לנולד/ת כטראומה, אבל בכל זאת אולי הם לא נהנים מהעסק. עדיף ליתר-בטחון, להימנע במועד זה מאורגזמה.

אתגר לו: בתקופת ההריון גופה של בת-זוגך משתנה מאד. זוהי חוויה נעימה, אך גם מערערת - עלולים לדוגמה להופיע ורידים ברגליים, שינויים בשדיים וכו' והשינויים הללו מעלים חששות, אולי אני לא מושכת, אולי לא אראה טוב כפי שנראית קודם. אפילו אם

אתה מרגיש פחות משיכה, עליך להחמיא, להתלהב ולחבב. היה בקשר אוהב וחושני עם גופה. אם אסור לכם בגלל שמירת הריון לקיים יחסים, אל תוותר על ליטופים ועיסוי נחמד. כמטפל אסור לי להיות שיפוטי, אבל כאן אני כותב. לדעתי גבר שמתפרפר בתקופת ההריון הוא שין ממ וו קוף לא קטן.

אתגר לה: באופן טבעי את מתרכזת יותר במתחולל בגופך ומפנה הרבה כוחות וכוונות טובות להתכונן ליורש/ת העצר. התינוקות האלה, החמודים האלה עם העיניים הגדולות והחיוכים, יודעים להימס את ליבנו ולגרומ לנו לשכוח מכל העולם. עלייך לדעת שרק אם יהיו לצאצאים הורים אוהבים ומגובשים - יהיה להם טוב. אל תהססי להשאיר את המותק שלכם אצל הסבתא או עם שמרטפית, כדי שתוכלי לפנות זמן לך ולבן זוגך. התינוקות המגודלים זקוקים לא פחות לתשומת לב, הם צריכים להרגיש עכשיו אפילו נאהבים יותר. עד שתוכלי לקיים שוב יחסי מין מלאים, תוכלי להפעיל את דמיוןך, ולמצוא לשניכם דרכים אחרות להנאה.

מין בגיל המעבר ובזקנה

אם הלכתם בחוקות ספר זה, אם בניתם לכם חושניות עשירה, אם למדתם לדבר על מין - לא גיל ולא מחלה, לא יוכלו לכם. בכל מצב יהיה משהו שתוכלו לעשות כדי ליהנות. והיה אם לא כך עשיתם, אף פעם לא מאוחר לשנות. ראו, לגמור להגיע לפורקן יכולים איש ואישה בעצמם. אך אף אחד לא יכול ללטף או למזמז את עצמו. כאשר עושים זאת לבד - חשים העברת יד סתמית על הגוף.

יכולים להיות כמה וכמה שינויים. סקרנו כבר את השינויים בזקפה בגיל המעבר של הגבר. המגמה ממשיכה. בנוסף לכך גם השפיכה יכולה להשתנות - ההתכווצויות נחלשות ומרגישים טפטוף או נזילה ולא סילון. לעומת זאת השפיכה לא כל כך חשובה. הגבר נהנה מהחוויה, מהאינטימיות ולפעמים מעדיף לגמור פעם אחרת. אצל האישה, יכולה לצוץ בעיה של יובש בנרתיק, שקל לפתרה בעזרת קרם מתאים. מין אוראלי יכול להיות מוצלח מאד - הוא עוזר לאישה בהשגת לחות, והפין נוח יותר להכלה בפה. רעיון חשוב בגילים מתקדמים הוא להמשיך. אם לא מפסיקים פעילות ספורטיבית או אינטלקטואלית, אפשר להמשיך עד הסוף הבלתי-נמנע. כך גם במין. באנגלית אומרים use it or loose it בעברית צחה "השתמש או פקשש".

אתגר לה: הגבר שלך, אם עדיין לא גילית זאת, רואה עצמו כמבצע. אולי התרגל כבר ליציאה לפנסיה והפסקת עבודה, אך במיטה הוא מסוגל לחשוב שאם הוא לא מבצע ולא

עומד בנורמות - הוא נכשל. עזרי לו לצאת מהראש הזה. עם עשר אצבעות ולשון הוא יכול לעשות פלאים, הוא צריך להרגיש שאת, המעריצה שלו כל השנים הללו, חושבת שהוא מאהב נהדר וכי את יודעת מה טוב לך - ולא הוא. יש לו עוד בעיה, גברים נוטים להיות קצת היפוכונדרים, תצטרכי להתמודד עם הבעיה. אני לא יודע מה יהיה מוצלח יותר - הרגעה, או אירוניה, אבל בטח מכירה את ה"תכשיט" שלך טוב ממני.

אתגר לו: נשים למדו מילדותן (והגברים תורמים לכך לא מעט) להעריך את הופעתן. אישה צריכה להרגיש שהיא נראית טוב, כדי להרגיש טוב. הגברים אפילו עם כרס וקרחת יכולים להרגיש מבוקשים, במיוחד עם קבלו משרת סגן-שר, או משהו כזה. ההתבגרות היא קשה לאישה - קמטים, כתמים, קילוגרמים. אתה, אפילו אם בעבר לא החמאת, חייב להתעורר. עליך לתת לה להרגיש כי בעיניך ועבורך (ואתה המומחה לעצמך) היא מושכת ויפה וסקסית. כל הפלרטוטים והחיזורים בצעירותך, היו חזרה כללית לזמן בו הם באמת חשובים.

אתגר נוסף: הפעם אתגר קשה יותר. להישאר לבד ולהמשיך לחיות. המיניות היא צורך לגיטימי בכל גיל. אחרי התאלמנות, זכותך לחפש ולמצוא הזדמנויות חדשות. הילדים האמורים להיות ליברלים, עלולים להחמיץ פנים "בגילך? להתחיל רומנים...". תנו להם על הראש! ההתחלה יכולה להיות קשה. לפעמים במיטה בפעם הראשונה עם בני-זוג חדשים, עצובים במיוחד, ואולי גם לא מסתדר. זה נורמלי. אלו החיים, כפי שחווה אלברשטיין שרה בשיר על ריקוד, "אני בוכה ורוקדת".

הומוסקסואליות

הביטוי "טיפש זרק אבן לבאר ומאה חכמים לא יוציאו אותה" - מתאים כאן מאד. עד המאה הקודמת לא היה מושג כזה. כמובן היו תמיד אנשים שאהבו את בני מינם אהבה רומנטית ו/או מינית. למעשים התייחסו באופנים שונים, אך אף אחד לא הבחין בין הומוסקסואל להטרוסקסואל. ההפרדה הזאת שרירותית (למה לו לקטלג לפי מונוסקסואל - לעומת מולטיסקסואל? אלה שמסתפקים באהבת אחד, לעומת אלה שצריכים כמה בו-זמנית?) - וגרוע יותר, יוצרת כאילו אנשים עם מהות שונה.

ברגע שכך עשינו, מתחיל כדור השלג מתגלגל: אם מישהו שונה - מתרחקים, אם מתרחקים - עוינים, אם עוינים - רודפים. אם רודפים - מפחדים. תמיד היו ויהיו בין 5-10% מהאוכלוסייה שנטייתם היא כלפי בני-מינם. אף אחד לא בוחר להרגיש מה שהוא מרגיש. כפי שאישה לא מחליטה שהיא נמשכת לגבר, רעותה לא מחליטה שהיא נמשכת

לאישה, ככה זה, זה מה יש. אף אחד גם לא יכול להחליט שהוא לא רוצה להרגיש מה שהוא כן מרגיש. המטפלים המציעים לאנשים "לשנות את העדפתם" עושים שירות דוב. לא יקיימו את שהבטיחו ויחזקו את התפיסה שיש משהו שלילי בסגנון חיים זה. יחד עם זאת, לא תמיד הדברים ברורים וחדים. ישנם כאלה היכולים לפתח רגשות דומים לשני המינים, או שלוקח להם זמן לברר ולהגיע לודאות. שוב תהיה זאת טעות לשאול "האם אני או בני או בתי הם הומוסקסואלים או לא". כן יש מקום לעודד אנשים לברר, עם מי וכיצד ירגישו מאושרים ושלמים בחיים ככל האפשר.

אתגר: • לסרב לקטלג אנשים לפי הזהות המינית שלהם. השאלה היא אם מישהו אדם נחמד, מעניין, הגון - ואלא אם יש לנו "כוונות" מיניות כלפיו או כלפיה, לא מה קורה אתם במיטה. • לגלות אמפטיה לאנשים שצריכים להתבגר מבחינה מינית ללא פתיחות ועידוד של משפחתם, אשר גם בבגרותם חשופים לדעות קדומות של סביבתם. • לגנות מטיפי דת המשמיעים דברי נאצה נגד אנשים שנבראו בצלם ואחר כך טוענים "רק אמרתי מה שכתוב בתורה... זו האמת". להבין שזוהי צביעות-בהתגלמותה, שהרי בתורה נאמרים הרבה דברים, והדובר עצמו ועל אחריותו, מחליט מה מכל אלה לצטט ואיך לפרש.

מין מחוץ לנישואין

הגענו לנושא טעון. מה שלא אומר בו לא יהיה מתאים ונכון לכולם. הירגעו, הסיכוי נמוך שמה שכן אומר ישנה את העובדה שהוא או היא מקיימים, קיימו, או יקיימו יחסים כאלה. מדובר בנושא שבו הנורמות - מה שאמורים לעשות, והמציאות - מה שאכן עושים לא תמיד מתאימים. מדברים על מין מחוץ לנישואין, אך כמו שלמדו אותנו בשעורי חשבון, אסור לערבב מלפפונים ועגבניות. לא הרי אירוע מזדמן בכנס בחו"ל, כהרי חיים כפולים בו למישהי יש מאהב קבוע. לא מערכת הבנויה על שקר ("אשתי לא מבינה אותי, אני בתהליכים...") כקשר מוסכם והגון.

האם תוכלו להסכים עם דבר והיפוכו? בדברים החשובים בחיים שניהם נכונים. הכל תלוי בנקודת הראיה ("בתור טאייר או בתור כביש" כמאמר הגשש) • מין מחוץ לנישואין יכול להיות ממש נחמד, מעורר ומשמח. הוא יכול אפילו לשפר חיי מין רדומים בבית, לפעמים הימנעות מפרשיונת יכולה להוביל להצטברות כעסים ומרירות ואפילו לפרידה. מה פתאום 'בגידה' - זה סתם סטוץ..."

• מין מחוץ לנישואין יכול להיות אירוע כואב, הרסני ואכזרי, שספק אם מתאוששים ממנו. תחושת האינטימיות בזוג יכולה להתפורר, האימון והביטחון בבן-הזוג עלולים להיהרס. אם כך זה לא סתם 'סטוץ' - זאת בגידה ממש.

אתגר: • שוויוניות. מה שמותר לברווז מותר לאוזה. מה שאסור לה אסור גם לו. דחיית המוסר הכפול והתירוצים השחוקים שהוא רק מתפרפר והיא מתאהבת - שני המינים מסוגלים לכל דבר.

• דיון חופשי ופתוח על הצרכים של השניים וגיבוש אמנה על העקרונות שינחו את השניים. • לבטח הבנתם כבר כי בשורות אילו לא תמצאו הנחיית 'עשה' או 'אל תעשה'. בכל מקרה, וכלפי מי שלא יהיה - "אל תעשה לרעך את השנא עליך".

חינוך מיני

אני מקווה שאינכם הורים החושבים שחינוך מיני הילדים יקבלו כבר בבית-הספר. אם הבאתם אותם לעולם, תפקידכם הוא להכינם לחיים: לדעת להתנהג על הכביש בזהירות, להסתדר עם כסף באופן נבון, לשמור על תזונתם ובריאותם, ללמוד איך ללמוד, למצוא תחביבים ודרכי בילוי, לעשות ולהיות חברים. המין הוא תחום לא פחות חשוב מכל אלה. אם לילדיכם תהיה אליו גישה חכמה, יהיו רק מאושרים יותר בחייהם.

חינוך מזדמן: בסרטים ובבדיחות אומר האב "ובכן בן, היום נדבר על עובדות החיים". לא כך, לא לפתע בגיל מסוים, לא בישיבה אחת. החינוך מתחיל ברגע הולדת ילדכם. אם תרצו או לא, הדוגמה האישית שאתם נותנים מדברת יותר מכל המילים: עצם החיים במחיצתכם מלמדים, צורות ביטוי של אהבה במגע, במחווה, במבט ובמילה, תפקידי אישה וגבר, עירום ופרטיות.

החינוך המיני ניתן כאשר אתם רוחצים ומלבישים את הילד/ה, בצורה שאתם מתייחסים לגופם ולחלקים המיניים בגופם. תארו לעצמכם הורה שמדבר באופן חופשי על היד, הרגל, האוזן - ומשתתק כאשר מגיעים לפין או לפות.

יש לנצל כל הזדמנות לחינוך: הריון בסביבה, זוג מתעלס על ספסל בגן, סרט בטלוויזיה שהילדה רואה, חתולים מזדווגים בחצר. אפשר קודם כל לתשאל את הילדה. מה היא מבינה, מה לדעתה מתרחש. ואז לאשר את הבנתה. "נכון, האישה נראית שמנה, כי היא בהריון ויש לה תינוק ברחמה". אפשר לשאול נער מה דעתו על קטע בסרט המציג התאהבות: זוג שזה עתה נפגש, מביט זה לזו עמוק בעיניים, מתנשקים ללא מילים.

השאלה יכולה להבין לדיון על חברות ואהבה, ורכישת מושגים מציאותיים יותר מאשר ברומנטיקה הוליוודית.

חינוך תואם התפתחות: אם ילד בן ארבע שואל כיצד עובדת טלוויזיה, לא נתחיל להתעמק בכל רזי האלקטרוניקה (כאילו ואנו מבינים זאת בעצמנו). עלינו להיות בטוחים שהבנו היטב את השאלה. האם שאל כיצד מדליקים ומכבים ומגבירים ווליום, או שמא רצה לדעת כיצד יש בקופסה הזאת תמונה? אחרי שהבנו את השאלה, נסביר בהתאם ליכולת הבנתו, מבלי לרדת לפרטים מיותרים ונברר אם הבין ואם יש לו עוד שאלות.

בצעתי כאן הקבלה, בין שאלה על תפקוד טלוויזיה, לשאלה בתחום המין. השתמשו בכלי ההקבלה, בכל התלבטות. כאשר חושבים על נושא פחות טעון ממין, מסתבר לנו כי אנו יודעים את התשובות. אנו יודעים לחנך ילדינו להתנהגות זהירה על הכביש: מתרגלים עמם הליכה בטוחה במעבר חצייה. מצביעים על מצבים מסוכנים (אוטו בא במהירות - אז לא עוברים; אוטו עוצר - הולכים לאט בזהירות ומסתכלים שוב). באופן דומה ולפי אותם עקרונות ממש, מתרגלים תגובה, במקרה ואדם זר פונה ומתחיל לדבר, או להציע להם משהו מפתה. כפי שעליהם לדעת שרוב הנהגים נוהגים בזהירות, אך יש כמה לא אחראיים, עליהם ללמוד שרוב האנשים הגונים, אך ישנם גם מנוולים.

חינוך מטרים: יש להכין את צאצאינו לתמורות בהתפתחותם, לפני שהדברים מתרחשים. הסברים לבת על מחזור, ווסת וטמפונים הניתנים בגיל 12, ניתנים מאוחר מדי. ראשית יתכן שכבר קבלה. שנית היא לא תספיק להטמיע את המידע ולפתח גישה חיובית. השוו נערה זאת שפתאום נחת על ראשה מידע חדש, לאחרת שאמה ניצלה הזדמנות, כאשר בהיותה בת חמש שאלה על טמפונים שמצאה והסבירה בערך כך: "לנשים, לאימא, וגם לך כשתהיי נערה בערך בגיל 12, לפני או אחרי... יש פעם בחודש וסת, והדבר מראה שהיא בריאה, שמים טמפון שהוא נוח מאד ומאפשר פעילות חופשית...". ואותה אם כמובן ניצלה עוד כמה הזדמנויות לדבר על הוסת שלה, על הקשר

שלו לפוריות. האם לא מובן שלנערה זאת יהיה כל הנושא טבעי, חיובי ונוח יותר? אם כך, לא חינוך מלמעלה במכה אחת, אלא "בתשלומים" לאורך כמה שנים. דוגמה נוספת היא עניין קרי-הלילה: לא מספרים את החדשות הטובות לנער בערב הבר-מצווה, אלא כמה פעמים בילדות, ובגיל תשע, כאשר עולה נושא התבגרותו. "עוד כמה שנים תתחיל להתבגר, הקול יתחלף, יהיה לך שיער בפנים, יהיה לך גם זרע באשכים. לפעמים גם קורה שיש שפיכה בלילה.."

אתגר: • להעביר לדור הבא את גישותינו וערכינו למיניות. גישה הומנית-חופשית, או גישה דתית של שמירה על מצוות. • להעביר כל ערך והשקפה בצורה פתוחה ומכבדת. לקחת בחשבון שהורים נוטים לשמרנות יתר. זכרו עצמכם והרגשותיכם בגיל ילדיכם. האם אינכם נוטים לאסור עליהם את שהרשתם לעצמכם? המיניות היא צמח-רך. לא לחנך בכוחנות, באיומים בציוויים. אם אתם שומרי-מצוות, דברו על הצד החיובי של הדברים, מיניות במסגרת הנישואין לקיום המצוות החשובות. דעו לקבל "משובת נעורים" ולפתח סלחנות כלפי מה שכבר קרה, כלפי אוננות למשל, תוך עידוד והכוונה להתנהגות הרצויה. • ליצור אוירה בה ילדיכם ירשו לעצמם לפנות אליכם בכל בעיה שלא תהיה - אפילו אם ידעו שהדברים לא ימצאו חן בעיניכם: אם התחילו לקיים יחסים ללא ידיעתכם, אם הסתבכו בקשר לא בריא, במחלה, בהריון לא רצוי - עליהם לדעת כי ברגע המבחן, לא תגנו ולא תאשימו, כי תתייצבו לימינם באהבה, בעצה טובה ובעזרה.

נספח-מין

חסל סדר המין כהלכתו. כעת הזמן לכמה פרפראות ומזמורים לסיום. בנספח זה תוכלו להצטייד, בספרים, כתובות לטיפול ויעוץ מיני, המלצות לאביזרים, הדרכה לתרגילים, וכמובן גם בכתובות מועילות באינטרנט.

ספרים

ההמלצה הראשונה שלי אליכם, היא פשוט להיכנס לחנות ספרים טובה ולסקור ולעיין בספרים במדור המין. לפעמים, כאשר לא מעיזים אפילו לכתוב את המילה הנוראית 'מין', הספרים נמצאים תחת 'בריאות' או 'משפחה'. בחרו משהו שמושך את תשומת לבכם: איורים מושכים את העין, סגנון קולח, גישה מרעננת. לאלה מכם החובבים ספרים ישנים, קריאה בספרי סקסולוגיה והדרכה מתחילת המאה למשל יכולה להסב הנאה רבה. בחנויות לספרים משומשים אפשר למצוא ספרים של פורל, הבלוק-אליס, קרפנטר. האם שמעתם על ד. ארנסט-הלזהר? הוא כתב ספר יפהפה בשם 'גבר ואישה'. הנה כמה המלצות לספרים שעדיין נמצאים בדפוס, והעולים כעת בזיכרוני. איני מצרף פרטים על ההוצאה, או שנת ההדפסה. בחנויות יש היום מחשב ועל סמך שם הספר ו/או המחברת בלבד, הם ימצאו או יוכלו להזמין:

· *חדוות המין*, מאת אלכס קומפורט: ספר לחובבי-מין. אפשרויות הנאה והתענגות מגוונות. רישומים עדינים. · *המדריך למין הטוב*, מאת אן הופר: אלבום עם תמונות צבעוניות ויפות, הצעות להעשרה ורענון הלקוחים גם מהארוטיקה של המזרח הרחוק. · ספרים שנכתבו בארץ, ע"י מטפלים מיניים שונים: *מין בראש פתוח*, מאת עבדכם הנאמן (לא, זאת לא הזמנה לסאדו, אלא סגנון מליצי בלבד) *סקס כחול לבן*, מאת עמי שקד - ספר המתאר מחקר על ההתנהגות המינית בישראל. ספרים מאת זיוית אברמסון, המשלבים גישה נבונה לטיפול משפחתי ומיני. · ספרון של הביטוח הלאומי על *המין בגיל השלישי* מאת גילה ברונר. · *על מין ועלומים*, מאת האגודה הישראלית לתכנון המשפחה. · *אהבה ראשונה*, *מין ראשון*, מאת קיי וולינגס: ספר הדרכה מעולה שניתן להעניק למתבגרים קצת לפני שהמין הופך רלבנטי להם. · *לעצמך - מיניות האישה*, מאת לוני גרפילד ברבר: ספר המומלץ לכל אישה הרוצה להכיר את מיניותה. · *הגן הסודי*, מאת ננסי פריידי: מייצג אסופת פנטזיות מיניות וספרות ארוטית שנכתבה ע"י ואל נשים.

טיפול ויעוץ מיני

טיפול מיני: רבים המטפלים והמכונים, פסיכולוגים רופאים ואחרים, המציגים עצמם כמטפלים מיניים. בארץ אין עדיין חוק המגדיר הסמכה. בשלב זה, רק חברות באגודה הישראלית לטיפול מיני, מבטיחה כי המטפלת/ת או המכון עומדים בדרישות של לימודים והתמחות מתאימים. לקבלת פרטים על מרפאה הקרובה לאזור מגורכם, לברור האם מטפלת/ת חברים באגודה הישראלית לטיפול מיני, אפשר לפנות למזכירות איט"ם במכון לטיפול מיני במרכז רפואי ע"ש שיבא, תל-השומר. טל' 03-5311732 פרטים על האגודה ועל חברים בה, ניתן למצוא באינטרנט במדריך-התרפיה (מדור אגודות מקצועיות) בכתובת: <http://www.therapy-guide.com>

הדרכה במיניות ואמצעי מניעה: מרכזי "דלת פתוחה" מופעלים ע"י האגודה הישראלית לתכנון המשפחה. להם מרכזים מאילת ועד צפת. מידע והדרכה ניתנים גם ברוסית ובאמהרית. הדרכה ניתנת לזוגות בבעיות תכנון משפחה, ליחידים, צעירים והוריהם ביעוץ למניעת הריון, ואף לאוכלוסיות מיוחדות. למציאת כתובת וטלפון המרכז הקרוב, יש להתקשר למרכז הארצי של האגודה טל. 03-5101511/2.

אביזרי- מין

אפשר להבחין בשלוש קבוצות של אביזרים: - אלה האמורים לפתור בעיות או לשפר ביצועים: בחנויות המין נתן למצוא מכשירים שונים להגדלת הפין, ראיתי גם פרסומות למכשיר "בלעדי" להגדלת השדיים. כמו כן מציעים ספריי או קרמים למניעת שפיכה מהירה, גלולות שונות לחיזוק הזקפה וכו'. ההמלצה שלי בתחום זה היא חד-משמעית, מדובר כאן בפטנטים שבהם העונג כולו של המוכר. לקונים במקרה הטוב, לא תהיה כל תועלת ולא יגרם נזק.

- לעומת התכשירים שתוארו, ויברטור עשוי להיות מועיל ונעים להתגרות ולהשגת אורגזמה, יחד או לבד. לו ולה. ישנם סוגים שונים של ויברטורים: מכשירי מסג' המופעלים בחשמל וטובים גם לעיסוי שרירי; יחידות עיסוי קטנות יותר, בעלות ראש עגלגל, המופעלות בסוללה; ויברטורים מאורכים דמויי פין שניתן גם להכילם בנרתיק. אם יש לכם מזוודת אביזרים תוכלו כמובן לסדר לכם ערכת-ויברטורים הכוללת את כל הסוגים. חנויות המין הן בד"כ מקום שמסתכלים קודם מעבר לכתף, לבדוק אם לא רואים אתכם נכנסים. ברחוב שיינקין בת"א, מצאתי בוטיק קטן ונחמד, המעודד נשים להיכנס, עם מבחר הראוי להתכבד.

- הקבוצה השלישית כוללת אמצעים ליצירת אוירה: סרטי וידאו ארוטיים; פרטי לבוש - הלבשה תחתונה, בגדי עור או לטקס מבריק - כיד הדמיון הטובה עליכם; קרמים ושמינים לעיסוי; קנדומים צבעוניים או מחוספסים ועוד. המגבלה היחידה בנוגע לכל אלה היא הרגשתכם הטובה. כל מה שמסקרן, מהנה, מחדש - הוא טוב, אם הוא טוב לשניכם. אם יש צורך להשתמש בחומר סיכה ביחסים, מומלץ לרכוש בבית-המרקחת ג'לי בשם KY (קל לזכור את השם הזה, ראשי תבנית של 'כל יום'). חומר זה נמס בקלות ואינו פוגע ברקמות העדינות.

תרגיל-מין

המלצנו על תרגול שריר קרקעית-האגן פעמיים: לאישה המתמודדת עם וגיניסמוס, לגבר המטפל בשפיכה מהירה. שריר זה, תומך ומקיף את האברים הפנימיים שלנו - רחם, נרתיק, שלפוחית השתן, המעי-הגס, שורש-הפין. השריר לא מתורגל בפעילות ספורטיבית רגילה, אך לעומת זאת אין צורך בבגדי-התעמלות לתרגלו. אנו משתמשים בשריר הזה אם עלינו מסיבה כל שהיא לעצור את זרימת השתן (עובר שוטר ואנו מתחת לפנס?). כדי להיות בטוחים, נסו אכן, לעצור באמצע בשירותים. אם עצרתם, סימן שכווצתם את השריר הנכון. מרגישים אז "תזוזה" באזור אברי-המין, אך גם "התכנסות"

בפי הטבעת. גינקולוג בשם קגל גילה את חשיבות השריר הזה לתפקוד, והתרגיל נקרא על שמו.

מתקדמים בהדרגה. לדוגמא עושים את התרגיל שלש פעמים ביום. בשבוע הראשון עד 15 כווצים והרפיות כל-פעם. בשבוע השני אפשר להגיע עד ל-30. כל שבוע, לעלות ב-15 נוספים עד לסביבות ה-100. אפשר לבצע 3 סוגי כווי: א. לכווי ולהחזיק תוך ספירה לשלש. ב. לקחת נשימה ארוכה ולכווי בו-זמנית, להחזיק עד שחייבים לנשוף ואז משחררים. ג. כווצים מהירים. שלבו בין הכווצים הללו לפי טעמכם. אחרי שהגעתם ל-90- כווצים רצופים, תוכלו לעבור למדיניות של שמירה על הכושר. מה דעתכם, כל פעם שהבוס או השכן מעצבנים ולא מפסיקים לדבר, להתעלם מהם ולהתרכז במשך אותן הדקות בתרגילי קגל.

מין באינטרנט

ראינו כיצד המצאת המכונית והטלפון השפיעה על המיניות האנושית. ושכלולים בתקשורת כמדור מודעות אישיות, תאי-דואר, תיבות מענה קולי - תרמו גם הם. עידן האינטרנט, פתח אפשרויות חדשות. לביטוי היצר המיני והמסחרי. חלק גדול מהאתרים מוקדשים למין, והדבר מעורר גם בעיות של חשיפה לילדים וצנזורה. נתמקד באתרים המעניקים מידע ויעוץ בלבד. על קבוצות הדיון ה"אלטרנטיביות", או על אתרים מסחריים, אפשר ללמוד מספרים המוקדשים למין ברשת.

• <http://www.siecus.org> סייקוס הוא הארגון המרכזי בארה"ב העוסק בחינוך מיני. לאתר קישורים רבים. חיוני למחנכים, אנשים העובדים עם נוער ולכל שוחר דעת.

• <http://www.regsex.com> תמצאו כאן ייעוץ מיני, בבעיות בתפקוד, בהצעות לפעילות מינית - תנוחות וכו'.

• <http://www.safesex.com> כשמו כן הוא, אתר העוסק באמצעי מניעה, מפני הריון לא רצוי ומחלות מין, שמאד מאד לא רצויות.

• <http://www.positive.org/cps/just say yes/index.html> חינוך מיני פתוח וישיר בגישה חיובית.

• <http://www.columbia.edu/cu/healthwise/index.html> ניתן

להתייעץ באתר זה בכל בעיות הבריאות, כולל בעיות הקשורות למיניות.