

19.87x28.49	1	עמוד 68	לאשה	03/09/2015	49521739-0
טרט - 90336					



# הכל יחסים | שלומית לסקי

ת ש ו ב ו ת ע ל ש א ל ו ת ב ע נ י י נ י ח י ן

## סקס אחרי סרטן

אנחנו בני 40 פלוס, לאשתי היה סרטן שד. היא עברה כריתתה, כימותרפיה ושחזור. שנה אחצי לא היו לנו יחסי מין. היא מאוד רוצה לקיים שוב יחסים. אני אוהב את אשתי ויש בינינו חברות נפלאה, אבל אחרי כל מה שעברנו יחד, אחרי שראיתי אותה במצבים איומים, אני לא נמשך אליה פיזית יותר. היו לי כמה סטור צים בשנה האחרונה כי חשתי מתוסכל מאוד. אני לא רוצה לפגוע באשתי, ולא מעוניין לה' תגרש ממנה. יש לנו ילדים ואנחנו מתפקדים טוב כצוות, אבל אחרי המחלה התשוקה כבתה. האם אפשר להצית אותה מחדש? מאיר

לנה קורין אלמוג, אחות ויועצת מיניות באגודה למלחמה בסרטן, עונה:

למאיר,

ראשית, ברצוני לציין שהכנות שאתה מת' בטא בה מרגשת ונוגעת ללב. ירידה בחשק המיני היא תלונה ידועה ומוכרת במצב שאתו אתה מתאר. אכן ידוע שירידה כזאת חשים הן החולה והן בן או בת הזוג שמלווים אותה. לירידה בחשק המיני אצל מי שהתמודדה עם סרטן שד יש כמה סיבות. סיבה אחת היא השינוי ההורמונלי שמתרחש בעקבות טיפולי כימותרפיה וטיפולים אנטי-הורמונליים. סיבה שנייה היא רגשית-פסיכולוגית, שכן במחלה נפגעים מאוד דימוי הגוף והדימוי העצמי של החולים. כמו כן עלולים להופיע חרדה וריבון בעקבות תחושת ברירות ובעקבות הופעתו של משבר זוגי או משפחתי.

הירידה בחשק אצל בני הזוג המלווים את החולים נובעת גם היא מכמה סיבות, בעיקר נפשיות. בעקבות שינוי התפקידים בבית עומד בן הזוג בפני אתגרים רבים. בת הזוג החולה זקוקה לתמיכה פיזית ורגשית רבה, ושני בני הזוג מתמודדים עם חרדות ופחדים הנוגעים למפגש עם סכנת המוות המרחפת.

אחד המאפיינים העיקריים של תשוקה הוא התנועה הרגשית בין קרבה לריחוק בין שני אנשים המקיימים אינטימיות מינית. התנועה הרגשית מחייבת דימוי עצמי גבוה, קיומו של מרחב אישי, ביטחון והיעדר קונפליקטים קשים. מרכיבים אלה עלולים להיפגע לאורך חיים משותפים בגלל מגוון סיבות. כל מחלה, ומחלת הסרטן בפרט, עלולה להשפיע עליהם בצורה עוצמתית מאוד.

בסופו של יום, ירידה בתשוקה היא מצב רגשי מורכב, שדורש טיפול של שני בני זוג - גם אם רק אחד מהם חש בה. האגודה למל-

חמה בסרטן מעניקה בחינם ייעוץ מיני והכוונה באשר לטיפול הנדרש. כמו כן האגודה מנהלת פורום מיניות ובו אפשר לשאול באופן אנונימי שאלות הקשורות למיניות.

...

## מאוננת לבדה

גיליתי לאחרונה שאשתי מאוננת לבדה. אנחנו מקיימים יחסי מין פעם-פעמיים בשבוע, והיא טוענת שהיא מסופקת. אני לא מבין למה היא צריכה לאונן כשיש לה אותי, בייחוד לאור העובדה שהיא נעזרת בוויברטור. היא טוענת שאין קשר בין הסקס שלנו לאוננות. למי אני אמור להאמין? חיים

דן פולק, מטפל מיני מוסמך ומטפל באמ' נות, עונה:

לחיים,

אמון הוא בסיס חשוב ליחסים זוגיים טובים, שעל פי תיאורך שוררים ביניכם. כיוון שכך, חשוב שתקשיב היטב לדבריה ותאמין לה. בגיל הנעורים אנו משוכנעים שאהבה הופכת שניים לאחד. ואולם בכגרותנו אנו לומדים שביחסים טובים של אהבה, אחד ועוד אחד שווים הרבה יותר משניים. נשים רבות וגברים רבים נוהגים לאונן מעת לעת, גם כשהם מצויים במערכת יחסים זוגית טובה, מחויבת ומספקת.

למעשה, גילית שנוסף על הזוגיות שלכם לאשתך יש עולם מינידימוני פרטי, ששייך לה ומתקיים בלעדיך. זה מעורר בך חששות וספקות לגבי הסיפוק שהיא חווה איתך.

זכור שוויברטור אמנם יכול להסב לה הנאה פיזית, אך אינו מסוגל להעניק לה חום, אהבה, הערכה, חיבוק וליטוף, ואת כל יתר המחוות הרגשיות והפיזיות שכולנו כה זקוקים להן.

ואף על פי כן, ההנאה המינית שאשתך יכו' לה לגרום לעצמה בעת שהיא מתרכזת בעצ' מה בלבד שונה מזו שהיא חווה איתך. לכן היא מוסיפה תבלין וטעם מענג למיניות שלה. אם התדירות שבה אתם מקיימים יחסים מספקת אותך, הרי שאין כל סיבה לדאוג מכך שהיא גם מאוננת לעתים. כשהמיניות בין בני זוג מטופ' חת ונשמרת, היא מספקת בדרך כלל את 'המנה העיקרית', והאוננות היא רק תוספת לה.

נסה להמיר את החששות בסקרנות. מתוך אמון והערכה, שאל אותה אם תהיה מוכנה לשתף אותך במעט מהחוויות הפרטיות שלה. רק מעט - משום שטוב ומועיל לכל אדם לשי' מור גם חלקים מסוימים בחי הרוח, הפנטזיה

והרמיון לעצמו בלבד.

בשיחה פתוחה איתה סביר שתגלה שגם אתה יכול ליהנות בעוד מגוון דרכים מספקות, בלי שייגרע רבר מן ההנאות המשותפות לכם.

...

## מה הסוד שלו

אני בת 23, יוצאת עם בחור המישה חודשים ועדיין לא קיימנו יחסי מין מלאים. אנחנו עו' שים הכל חוץ מהדירה, ובכל פעם הוא מתחמק. כשאמר שלא עומד לו כל כך עם קונדום התח' לתי לקחת גלולות ועשיתי בריקת איירס, אבל הוא עדיין מתחמק. שאלתי אותו למה, והוא לא ממש עונה. הוא רק אמר שהוא נהנה ממה שיש. אני מתוסכלת כי אני אוהבת הדירה. אין לו בעיה בזקפה, לפחות ממה שראיתי. מה הסוד שלו? איילה

ד"ר דני דרבי, פסיכולוג קליני ומנהל מנהל המרכז הישראלי לטיפול "קונדומיקה", עונה:

לאיילה,

ככל הנראה לחבר שלך אין סוד, אלא חרדת ביצוע. גברים רבים סובלים מהחרדת ביצוע, שלרוב מתבטאת בקושי בזקפה. אני משער שעכשיו את תוהה בינך ובין עצמך איך זה אפ' שר, אם אין לו בעיה בזקפה. בחלק מהמקרים חרדת ביצוע מתבטאת בריוק במעבר בין התע' לסות להדירה. כלומר ייתכן שהחבר שלך מת' פקר מינית ללא בעיה עד ההדירה, אך כשהוא מתכוונן אליה הוא חושש שייכשל או שיאכזב אותך, מה שכסופו של דבר מייצר קושי בזקפה. במקרים רבים גברים סובלים מהחרדת ביצוע יעדיפו להימנע מלקיים יחסי מין מלאים, וב' חלק מהמקרים אף יעדיפו להימנע ממצבים מיניים בכלל.

גברים בעלי חרדת ביצוע מעניקים חשיבות יתר לזקפה. רובם מאמינים שזקפה היא הדרך היחידה לספק אישה (אם לא יעמוד לי אני לא אספק אותה). אחרים פשוט נבוכים מהפגיעה בגבריות הנלווית לכך שאינם מצליחים לשמר את הזקפה במהלך יחסי המין.

ייתכן שהברך מסתמך יתר על המידה על משחק מקדים בניסיון להימנע מהמבוכה הק' שורה בכישלון מיני. אני חושב שזהו נושא ששווה לפתוח בשיחה. אם תצליחי בשיחה לה' פחית מחשיבותה של הזקפה ביחסי מין ולהת' מקר באפשרויות השונות לסיפוק מיני, ייתכן שתאפשרי לחברך לעבור באופן חלק ליחסי מין. יחד עם זאת, אם הבעיה נמשכת כדאי לפ' נות לטיפול סקסולוגי.

יש לכם שאלות בתחום החיין? כתבו אלינו ואנחנו נפנה אותן למומחים.

הכתובת: "הכל יחסים", מערכת "לאשה", רח' המסגר 9, תל-אביב, 67776. shlomit-la@laisha.co.il

לפי שיקולי המערכת, חלק מהשאלות יפורסמו גם באתרי האונליין של "לאשה". אם אינכם רוצים ששאלתכם תפורסם באתר, אנא ציינו זאת במפורש בפנייתכם