

אהבה למתקדמים

אינטימיות ומיניות בגיל המאוחר



אורי ורניק

אהבה למתקדמים

אינטימיות ומיניות בגיל המאוחר

ד"ר אורי ורניק

אהבה למתקדמים

אינטימיות ומיניות בגיל המאוחר

ד"ר אורי ורניק



ספרי
אשר

מודן הוצאה לאור

MATURE LOVERS
Intimacy & Sexuality in the later years of life

Uri Wernik, PhD

Published with the support of
The Harry and Jeanette Wineberg Foundation, Baltimore, MD

הופק בסיוע קרן הרי וג'נט ויינברג, בולטימור, ארצות-הברית

עריכה: נאורה ייב
הפקה: טוביה מנדלסון, אשל

מס' קטלוגי: 212446
ISBN: 965-7073-28-6

© כל הזכויות שמורות, 2002
למודן הוצאה לאור בע"מ
משק 33, מושב בן-שמן, 73115
ולאשל - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל
נוסדה על-ידי ג'וינט-מלבין
ונתמכת על-ידי ממשלת ישראל וג'וינט-ישראל
ת"ד 3489 ירושלים 91034



ציור העטיפה: אחר הצהריים בנאפולי - סזאן
עיצוב הספר: סטודיו מודן
עיצוב העטיפה: סטודיו בילט

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני (לרבות צילום, הקלטה, אינטרנט ודואר אלקטרוני), כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

לאילןי כעייג'
לח"י ״גזקלח ״משלחג שאלו

תוכן העניינים

9	פתח דבר
11	הקדמה
13	מבוא
17	1. מין, חושניות וארוטיקה
20	א. עיונים במין
25	ב. מין וארוטיקה
31	2. מין למבוגרים
32	א. התנערות
34	ב. כבואה במראה
36	ג. התבגרות ובגרות בשנות האלפיים
40	ד. שינוי מסלול
41	3. האהבות בחיינו
43	א. התקשרות, פרדה ואבדן
46	ב. סוגים וגוונים של אהבה
51	ג. אהבה ורעות
61	אתנחתא ראשונה: לבוא באנשים
65	4. מין בקשר ובהקשר
66	א. כמה נתונים סטטיסטיים
68	ב. מין ויחסים
75	ג. עמדות, מידע, רגשות

87	5. המין, הגיל והבריאות
87	א. אושר וכושר
94	ב. הגיל והתרגיל
102	ג. מין וחולי
112	אתנחתא שנייה: לבוא במגע
115	6. יש בעיות, יש פתרונות
116	א. בעיות 'שלכם'
121	ב. בעיות 'שלך'
134	ג. בעיות 'שלך'
143	7. מין טורבו
144	א. שיפוצים ושיפורים במין (שפצורים)
147	ב. תנוחות ועוד
153	אתנחתא שלישית: לבוא בימים
157	8. מעברים ואתגרים
158	א. שלבים ומעברים
166	ב. תפניות ואבדנים
176	ג. התחלה והמשך
197	9. חוכמת הסתיו והחורף
198	א. להזדקן כראוי
203	ב. ראש צלול
211	ג. שמרו על גופכם, כי לא תקבלו אחר
223	מידע נוסף
228	רשימת קריאה מומלצת ומקורות

אין התאמה בין תוחלת החיים, שבישראל היא מן הגבוהות בעולם, לבין מעמדם ודימויים של הזקנים. אפשר אף להחריף את האמירה הזאת ולומר כי למעשה קיים פער גדול בין תוחלת החיים ומצבם המצוי של רוב הזקנים בארץ לבין הסטראוטיפים והדעות הקדומות המכתיבים את יחס החברה אליהם.

במציאות הישראלית, כמו ברוב ארצות העולם, רוב הגברים והנשים המוגדרים זקנים על פי החוק הם זקנים בגילם הכרונולוגי, אך צעירים ברוחם ובכושרם הגופני והאינטלקטואלי. רוב הגמלאים, שהחוק אילץ אותם לפרוש מעבודתם בהגיעם לגיל 65, הם למעשה גברים ונשים פעלתניים, עצמאיים, בריאים ויצירתיים.

לא כך מתייחסת אליהם החברה. הגמלאים הזקנים נתפסים כציבור חלש, נטול השפעה ממשית על החיים והיצירה בארץ. בעיני חלקים רחבים, רחבים מדי של החברה, הזקנים הם חולים, תשושים, לא יצרניים ולא יצירתיים. הסטראוטיפים האלה מטפחים את אי־ההכנה הבסיסית של ציבור "הצעירים" לגבי המאווים, השאיפות והכמיהות של האוכלוסייה המבוגרת — להם נראה כי, מה שטוב ונכון לכלל הציבור אינו מתאים לציבור המבוגר יותר, לזקנים.

אהבה למתקדמים, אינטימיות ומיניות בגיל המאוחר, הוא ספר שבא לנפץ עוד אחת מאי־ההכנות הבסיסיות האלה ביחס החברה לזקניה. יתר על כן, הספר נוגע בנושא שבקשר לאוכלוסייה המבוגרת הוא כמעט טאבו, והוא משיב ב'כן' רם ובהיר לתמיהות ולשאלות כמו: זקנים ורומנטיקה? זקנה ויחסי מיין?

לרוע המזל, חלק מציבור הזקנים אימצו בעצמם כמה מהסטראוטיפים המכתיבים את יחס החברה אליהם. הספר הזה מיועד בראש ובראשונה להם, אך גם לבני משפחותיהם ולציבור הרחב. בין השאר, הוא בא לתקן את הדימוי העצמי של הזקנים בתחום מסוים של חייהם, לתת לגיטימציה ליצירותם ולשכנעם כי בכל גיל, וגם בגיל מתקדם מאוד, יש מקום רב לרומנטיקה, לאינטימיות, למגע ולאהבה.

מי שייגש אל הספר הזה בראש פתוח ובנכונות לאמץ ולו חלק מההצעות והרעיונות המועלים בו עשוי לגלות כי לא רק דימויו העצמי השתנה, אלא גם יחסם של הסובבים אותו השתנה לטובה, וכן איכות חייו. וזו הרי לבת המשימה

שאשל לקחה על עצמה מאז שנוסדה: לחזק את האוכלוסייה המבוגרת, לקדם את בריאותה, לשפר את תדמיתה ואת איכות חייה ולהבטיח לחבריה, ככל הניתן, זיקנה מוצלחת.

ד"ר יצחק בריק
מנכ"ל אשל

את הקורס הראשון במיניות האדם למדתי בשנה הראשונה ללימודי הדוקטורט באוניברסיטת ויסקונסין בארצות הברית של ראשית שנות השבעים. אחד מנושאי הקורס היה "מיניות בגיל הזקנה", כותרת שלא הייתה ברורה ומובנת, שהרי אז היה קשה לתודעתנו לחבר מיניות לזקנה, מושגים שנתפשו כמנוגדים. כמו רבים מעמיתי, האמנתי שלזקנים אין בכלל יחסי מין. מבוכתי ותדהמתי גברו עוד יותר כאשר המרצה, פרופ' ריצ'רד (דיק) טימרס, הקרין כמבוא והכנה לדיון סרט שנצפו בו גבר ואשה כבני שישים מקיימים יחסי מין בחופשיות, בחושניות ובהנאה בולטת ואף קולנית.

הדיון שהתנהל בעקבות הקרנת הסרט עסק ברגשות שהתעוררו בנו כשצפינו ב'זקנים' המקיימים יחסי מין ובמיתוסים שכיחים בקשר למיניות ולזקנה. כך החל התהליך האישי שלי בדרך לניפוצן של תפישות שגויות ולסילוקן של דעות קדומות בנושא חשוב זה.

נראה כי עדיין ניתן לזהות דעות קדומות וקונספציות מעוותות באשר למיניות בגיל הזקנה. גברים ונשים מבוגרים נתפסים כחסרי מיניות, ללא דחף לקיום יחסי מין וללא התעניינות בתחום. התרבות המערבית מחזקת ומנציחה יחס זה בכך שהיא מנכסת את זכות ההבעה המינית וההנאה ממין לצעירים בריאים ויפים. אנו חשופים בקביעות לסרטים, לתכניות טלוויזיה ולפרסומות המעבירים מסר שגוי זה באופן מוחצן ובוטה. מיניותן של נשים מבוגרות מוצגת לא פעם באופן דוחה ופתטי, ואישה בגיל השלישי המעזה להביע את מיניותה זוכה לרוב ליחס של גיחוך והשפלה. גם לגברים בגיל הזקנה לא קל עדיין להתייחס כאל יצורים מיניים נורמליים ומקובלים. הכינוי "אשמאי זקן" (או באנגלית dirty old man) מודבק לא אחת לאלה המגלים עניין נורמלי וטבעי בפעילות מינית בגיל הזקנה.

הערך החשוב ביותר של הספר שלפניכם הוא בתרומתו לסילוק הדעות הקדומות בנושא זה ולהחלפת קונספציות שגויות במידע עדכני ומסמך. המחבר, ד"ר אורי ורניק, מדגיש בבירור כי תוחלת חיי המין והחושניות היא כתוחלת החיים בכלל. הדבר מותנה, כמובן, בבריאות טובה יחסית, בקיומו של קשר בין-אישי אפקטיבי וברצון להמשיך ליהנות מפעילות ארוטית-מינית.

מנסינוני הקליני כמנהל המכון לטיפול מיני בתל-השומר למדתי, כמו רבים מעמיתי, כי חלק ניכר מהפונים אינם זקוקים בהכרח לטיפול אינטנסיבי

ממושך, אלא לייעוץ מיני קצר-מועד. המשותף לכל אלה הוא הצורך בשלושה מרכיבים חשובים בתהליך הייעוץ: 1. הצורך בקבלת מידע עדכני שיחליף בלבול, אי-בהירות, מיתוסים, ולא אחת בורות מוחלטת. לאינפורמציה הניתנת בבהירות על ידי בר-סמך מהימן יש השפעה חיובית ניכרת בהפחתת חרדות ובשינוי חיובי של עמדות והתייחסות למין ולמיניות. 2. הצורך בקבלת הרשאה (לגיטימציה) מאדם שאנו סומכים על קביעתו המקצועית כי אין פסול בהתנהגותנו המינית ואין שום חריגה או סטייה במחשבות, בפנטזיות המיניות ובגוני התנהגותנו המינית. הרשאה למיניותנו מסמכות מקצועית תורמת אף היא להפחתת חרדות ואי-נוחות, ובכך ממלא משתפרים חיי המין והמיניות שלנו. 3. הייעוץ המיני הקצר כולל גם הצעות ספציפיות לשיפור חיי המין של הזוגות הנועצים. על ההצעות להיות מבוססות על ידע מדעי וניסיון מקצועי עשיר בתחום מיניות האדם.

הספר שלפניכם עונה על הצורך בשלושת מרכיבי הייעוץ האלה: הוא גדוש במידע עדכני במגוון נושאים ותת-נושאים, ניתן למצוא בו הצעות ספציפיות חשובות לשיפור המיניות של גברים ונשים בגיל השלישי, וכל כולו מדגיש לגיטימציה רחבה ומבוססת ליהנות ולהתענג ממין ארוטי-חושני חסר גיל. המחבר, ד"ר אורי ורניק, מומחה בעל מוניטין רב וניסיון טיפולי ממושך, מרחיב את מושג המיניות מעבר לסקס במובנו המצומצם, כלומר המשגל, ומציע להשקיע בחושניות, בארוטיקה, במשחקי אהבה, בתקשורת מינית, באהבה, ברוך ובאינטימיות - 'לעשות אהבה' אפשר ורצוי לא רק באמצעות הגְּניִטָּלִיה (אברי המין, לא חברת תעופה איטלקית), אלא בדרכים מגוונות של הבעה חושית. בתחילת שנות השמונים פורסמה בישראל המהדורה העברית (בעריכת) של אנציקלופדיה בריטית שעסקה במיניות ובזוגיות. המוטיב המרכזי במסע הפרסום לאנציקלופדיה היה "אם תדעו יותר, תיהנו יותר". דומני שכוחו של משפט פרסומי זה יפה גם לספר שלפניכם. קראו בהנאה, וישמו בתענוג.

ד"ר עמי שקד

בספרים ישנים ניתן למצוא בדברי המבוא קטע שנקרא 'התנצלות המחבר'. היום פחות נוטים להצטנע, ואולי אפילו מגזימים בהאדרה עצמית. לדעתי, יש להתנצל או לפחות להביע הסתייגות כאשר נאלצים לדון בהיבט מבודד של החוויה האנושית – בנפש ולא בגוף; בנקבה ולא בזכר; בצעירים ולא במבוגרים, או להפך.

אבחנות והבדלות הם כלי חשיבה הכרחי, אך תיחומים יוצרים גם לא מעט סיבוכים. ראו למשל את המהומה שהתחוללה לקראת המילניום החדש: האם אכן השתנה משהו עקרוני במעבר מהמאה העשרים למאה העשרים ואחת? האם האירועים החשובים בהיסטוריה באמת מסתדרים להם מעצמם בגושים של מאה שנים? ברור אפוא שגם רגעי המפנה בחיינו הפרטיים אינם קורים דווקא ביום ההולדת שלנו, כאשר אנו 'מחליפים קידומת'.

בכיתה זו מוקדשות כמה שעות להסברה מינית מפי האחות, היועצת או מורה שהוכשרה לכך. במקרים רבים נלמד הנושא בקבוצות נפרדות לבנים ולבנות. ראשית – זה גרוע, ושנית – זה מעט. מעט, כי צריך להקצות לנושא יותר שעות במשך יותר שנים; גרוע, כי עדיף לחנך למין בקבוצות מעורבות ובמסגרת הלימוד הכללי. אפשר להעלות את הנושא בשיעורי תנ"ך (אני עדיין זוכר כיצד בבית הספר העממי, בכיתה ב או ג, הסבירה לנו המורה לתורה שרחב הזונה מיריחו מכרה מזונות. התפלאתי לגלות שגם בני הבכור, כמעט שלושים שנה מאוחר יותר, קיבל אותו הסבר ממש. זו הזדמנות מוחמצת לדון בבעיית הזנות, אז ועתה). נראה לי שאסור להתעלם מהמיניות, ויש לשלב את הנושא באופן מתאים בשיעורי הספרות, הביולוגיה, ואפילו במסגרת החינוך הגופני. בגישה כזאת תוצג המיניות כחלק ממכלול החיים, כהיבט אחד שלהם שאינו יוצא דופן.

ההתייחסות למין בחברתנו מתוחמת בשכבות גיל. סקירת ספרות פופולרית בנושא מגלה כי נכתבו הרבה ספרי מין לילדים (זוכרים את כיצד בא תינוק לעולם?), למתבגרים (כנוסח אהבה ראשונה – מין ראשון) ולבוגרים (חדוות המין, המדריך למין הטוב, וכדומה). קיימת ספרות העוסקת במיוחד בבני הארבעים, החמישים והשישים ומעלה, אך מכאן ואילך לא מצאתי כותרים

מיוחדים לכל עשור. האבחנות המלאכותיות והמידור העשרוני העולים מספרים כאלה אינם מאפשרים ראייה של רצף במעגל החיים, רצף של אחדות והשתנות.

לאחר ההתנצלות הגיע תור התקווה. האתגר שאני מציב לעצמי הוא לכתוב כך שלא רק הקוראים המיועדים, אלא גם ילדיהם ונכדיהם, בני כל הגילים, ימצאו בספר דברים שידברו ללבם. מתוך שיקראו על אהבה, יבינו את מיניותם; מתוך שיקראו על מיניותם, יבינו את חייהם; מתוך שיבינו את חייהם, יבינו את הזדקנותם. אם כך, לב הספר הוא משולש של נושאים: יחסים (אינטימיות, אהבה, חברות), מיניות (חושניות, ארוטיקה ויחסי־מין) ובגרות (התפתחות מאמצע החיים עד לזקנה). נדון בכל אחד מהם בנפרד, וכמובן בהקשרים ההדדיים שביניהם.

אחד הביטויים היפים בתנ"ך לקיום יחסי מין הוא 'לחיות'. גם בסלנג של היום אומרים 'לעשות חיים במיטה'. פנחס שדה כתב את החיים כמשל, אך אפשר גם לראות את המין כמשל לחיים: "כדי להבין את הראש, חקור היטב את הזנב", אמר הואנג טי, הקיסר הצהוב, הנחשב לאבי התרבות הסינית. הקיסר, שיש סוברים שהוא דמות מיתולוגית בלבד, חי לפי המסורת לפני למעלה מארבעת אלפים שנה, כתב על פילוסופיה ורפואה והתעמק גם בחקר המיניות. התמודדות מוצלחת עם מין היא גם משל להתמודדות טובה עם הזדקנות. במהלך הספר נראה הקבלות רבות בין שני התחומים. כל שייאמר על האחד, יפה לאחר; שיפור בזה מוביל לשיפור בזה.

כבר התנצלתי, כבר הבעתי תקווה, ועכשיו הזמן להבהרות: בספר זה 'הוא' ו'היא' שווים. השימוש בלשון זכר או נקבה הוא ברוב המקרים מקרי, והנאמר נכון לשני המינים. אל תתפלאו לכן, אם בקטע אחד מדובר ברופא ובקטע שלאחריו ברופאה הכל לתפארת השוויון. כמו־כן, הדברים הנאמרים על זוגות יפים לכל הרכב אנושי: הוא והוא, היא והיא, היא והוא.

נתייחס בספר לטווח השנים המכונה 'המחצית השנייה של החיים', ולכם הקורא או הקוראת, שכרגע גיחתם לעצמכם והפטרם: "איך אפשר לדעת מתי מתחילה המחצית השנייה של החיים?", אני אומר: "תבורכו". חוש ההומור שלכם הוא אוצר יקר.

אנו סובלים מרגישות סמנטית לגבי מינוח שלבי החיים המאוחרים. ילדים זקוקים מאוד לאישור שהם לא ילדים קטנים אלא 'גדולים'. לנו, לעומת זאת, קשה לשמוע שאנו מזדקנים או זקנים ממש. אמור הכל: מבוגר, בשלה, אזרח ותיק, בני גיל הזהב – אך אל תאמר לי זקנה, קשיש או ישיש. למרות הקושי, אל תיפגעו ואל תיבהלו, קוראי בני גיל הבינה (כלומר ארבעים) ומעלה, אם אשתמש בביטויים הפשוטים – מבוגרים, מזדקנים וזקנים. מילים אלה משקפות נכונה את גילכם היום או בעתיד. אני מאחל לכם שתהיו זקנים, וטוב יהיה אם תתכוננו לכך מבעוד מועד.

בגוף הספר הזכרתי את ספרו של תאודור ואן דה-ולדה נישואים אידאליים. מאז שיצא לאור בשנות השלושים של המאה העשרים פורסמו מאות ספרי הדרכה למיניות, אך בעיניי הספר הזה נשאר המדריך האידאלי (אולי משום שהיה הראשון שקראתי). המחבר הביא בספרו שלוש אסופות של אמרות המתייחסות לאהבה וליחסים בין המינים, 'אינטרמצו' בלשוננו. במשך השנים אספתי גם אני ציטוטים שדיברו אל לבי, ואני מביאם כאן ב'אתנחתות', כמחווה לסקסולוג ההולנדי ההומני הזה.

במהלך הכתיבה נהניתי מעידוד ועצה מאנשים רבים וטובים. ספר זה לא היה נכתב ללא השתדלותו של טוביה מנדלסון, סופר ועיתונאי, עורך הפרסומים באשל. טוביה ליווה אותי לאורך כל התהליך, מהעלאת הרעיון לספר ועד להבאתו לדפוס; ניצה אייל ויהודית קינג תרמו הערות מועילות. בקיאותן בנושא ההתפתחות במהלך החיים היו לי לעזר רב; עמיתי וידידי ד"ר עמי שקד, מייסד האגודה הישראלית לטיפול מיני, חוקר ומטפל מיני, קרא את כתב היד בעיון, הציע שפע הערות מעמיקות והצילני אף מטעות מביכה; עורכת הספר, נאורה ירב, השכילה לעורר שאלות ולהציע תיקונים שהפכו אותו לבהיר ומאורגן יותר. חן חן לכולכם.

1.

מִין, חוֹשְׁנוֹת וְאֶרֶץ

הַמּוֹת קָרַע מֵאֲתָנוּ עֶשְׂרֵי שָׁנִים,
קִסְנִיפָה, מֵאִז הַיּוֹם שֶׁנִּפְגַּשְׁנוּ
וְכִבֵּר אִיבָדָנוּ שְׁלוֹשִׁים
וְכַעַת שְׁעָרוֹת אֶפְרוֹת מִנְצָנוֹת
בְּרֹאשֵׁי הַזֶּקֶנָה
עָלִי מֵאִימָת. אֵךְ עֲדִיין אוֹהֵב
אֶת צִלִּיל קוֹלֶךְ הַמְּזֹמֵר,
וִירְכִינוּ נִנְעָלוֹת בַּמַּחֲוֹל
וְלִבִּי הָרֹעֵב עוֹד בּוֹעֵר...
אוֹ, בְּקִיצוֹר,
אֲנִי מִשׁוֹגֵעַ עֲלֶיךָ, קִסְנִיפָה.

פִּילֹדֶמוֹס (110-40 לִפְנֵה"ס)

פִּילֹדֶמוֹס, שְׁחִי בְּאַרְצָנוּ (בְּגֵדְרָה), מֵתָאֵר אֶהְבֵּה וּמִינִיּוֹת אֶצֶל
מְבוֹגְרִים: שְׁעָרוֹת שִׁיבָה כִּבֵּר הוֹפִיעוּ בְּרֹאשֶׁם, אֵךְ עֲדִיין לֹא קִפְצָה
עֲלֵיהֶם הַזֶּקֶנָה; הַתְּשׁוּקָה בּוֹעֵרֶת, אֵךְ גַּם הַמּוֹת מוֹזְכָּר. בְּכִמָּה
הַזְדַּמְנוּיּוֹת קִרְאֵתִי אֶת הָאִמְרָה "יֵשׁ רֵק שְׁנֵי נוֹשָׁאִים טוֹבִים לְשִׁיחָה
וְלִמְחֻשְׁבָּה — מִין וּמוֹת". הָעוֹבְדָה שֶׁבְּכָל פֶּעַם הִיא יוֹחֶסֶה לְאָדָם
אַחֵר פּוֹגַעַת אוֹלִי בְּאַמִּינּוֹת הַמִּקְוֹרוֹת, אוֹלָם נִרְאָה שֶׁהִיא מַעֲדִידָה
עַל נִכּוֹנוֹת הַדְּבָרִים: בְּשְׁנֵי הַנוֹשָׁאִים יֵשׁ עוֹמֵק וַחֲדִידָה וּמִשְׁמַעוּיּוֹת

מרחיקי לכת; את שניהם אי אפשר למצות; שניהם זכו שהוגים, סופרים ומשוררים חושבים וכותבים עליהם אלפי שנים; בשניהם לא מקובל לדון בחופשיות – אמנם מין הוא עניין שדשים בו בעיתונות ובטלוויזיה, אך עדיין ביום שישי בסלון מספרים לחברים על ארוחה שהייתה ביום רביעי, ולא על מעשה האהבה הנפלא שהתרחש ביום חמישי. גם המוות, שפעם היה חלק מהחיים, הפך לטאבו. אותו אין מזכירים ואין רואים.

ארשה לעצמי להתייחס למוות גם בהמשך הספר, וזאת משתי סיבות. האחת היא שהמוות מבצבץ מתוך החוויה המינית – 'אני מת עליך', אומרים כאשר נמשכים וחושקים; 'אני מתה' או 'את הורגת אותי', אומרים לפעמים ברגע הפורקן. נשמע לכם מוכר? שנית, במחצית השנייה של החיים צריכים להביא אפשרות זאת בחשבון. צריך לחיות ולחיות עד כמה שניתן, ועם זאת ללמוד לפחוד פחות מהסוף.

אבל הספר הזה עוסק במין. ועל מין, בניגוד למוות, אפשר לדבר לפני, בזמן ואחרי. השאלה הראשונה המתבקשת ביחס לכל נושא שרוצים להבין היא מהי מטרתו, ומבחינתנו – מה הטעם במין? התשובה המיידית העולה בדעתנו היא התרבות, כלומר המשך קיום המין האנושי. אך מאחר שלא כולנו אברהם ושרה שיכלו להוליד וללדת בגיל מאה, נחפש תשובות נוספות. נמשיך לברר את השאלה בפנייה למקורותינו התרבותיים, ליהדות.

מִנִּיּוֹת בִּיהָזוֹת

"פרו ורבו" היא המצווה הראשונה בתורה, ומיקומה ברשימה מלמד כמובן על חשיבות הנושא. מצוות עוֹנָה (כלומר, מחויבות בני הזוג לקיים יחסי מין זה עם זה) היא אחד התנאים שעליהם מושתתים הנישואים. המין הוא צורך טבעי אנושי, ולכן אין פלא שדנים בו ומתארים אותו בתנ"ך, בתלמוד ובמדרשים מהיבטים ובהקשרים שונים. המין הוא יסוד החברה והתרבות האנושית, כפי שנאמר בבראשית רבה: "אילמלא יצר הרע, לא בנה אדם בית ולא נשא אישה ולא הוליד ילדים ולא נשא ונתן" (שם, ט:ט).

למין בסיס כפול: ביולוגי וחברתי. מצד אחד, הוא נועד להמשיך את הקיום האנושי, ומצד שני, המיניות היא הדבק המקשר בין בני-זוג, משום ש'לא טוב היות האדם לבדו'. מסיבה זו מחייבת היהדות לקיים יחסי מין גם שלא לשם רבייה, למשל כשהאישה בהיריון או כאשר אין סיכוי שתהרהר. כן חשוב שהמצווה תקיים מתוך שמחה והנאה, ולא באופן יבש ומעשי, 'מצוות אנשים מלומדה'. על הבעל לשמח את אשתו, וכידוע אדם עצוב לא יצליח לשמח אף אחד. מכאן שעל שניהם לשמוח בשעת מעשה, וכך יוכלו להגשים באמת את השאיפה להיות 'לבשר אחד', לפחות לרגע.

על אף האמור לעיל, ביהדות — כמו בתרבויות רבות לאורך ההיסטוריה — ניתן לראות מאבק או מתח בין זרמים מתירניים ושמרניים. יש הרואים בחיוב כשזוג נשוי נהנה מיחסי המין, מגוון ומחדש, ומתייחסים למיניות כאל דבר תורה שיש ללומדו. הם אפילו מתירים 'להפוך שולחן' (ביטוי שיש לו פירושים מעניינים); אחרים מצמצמים את המצווה למינימום ההכרחי, ומורים לקיים יחסים 'כמי שכפאו שד'.

אמרנו פוריות, אמרנו קשר אנושי וזוגיות. נוסף לכך תורם המין לבניית משפחה מתפקדת. במשפחה הבריאה מותרים יחסי מין רק בין ההורים, ובפרטיות. הסוד הזה מגבש 'צוות הורים', הנמצאים יחד במעמד נפרד מילדיהם ויכולים לסייע זה לזה בייעוץ ובתמיכה הדדית. כן מאפשר המין לכל פרט להגדיר את עצמו כשייך לאחד משני המינים. 'אני גבר, כי אישה (שהיא המשלים שלי בהגדרה) רוצה אותי; היא אישה, כי גבר חושק בה'. ואמנם, אנשים שלא קיימו זמן רב יחסי מין אומרים 'אני לא מרגיש גבר' או 'אינני מרגיש אישה'.

וכמובן, המין פורק מתח, ואיך שכחנו — המין הוא בילוי, הוא פשוט הנאה צרופה, ואפילו לא צריך להתלבש במיוחד לקראתה. המין הוא חוויה שיכולה להיצבע בגוונים שונים: נעימה, שקטה,

רשימת
היתרונות
אתארכת

סוערת, משעשעת, מוכרת, מפתיעה. המין מרגיע, משחרר, מחמיא ('אני נחשק', 'אני רצויה'). המיניות מאפשרת לנו להרגיש את החיים זורמים בעורקים, את פעולת הגוף, להרגיש חסרי-גיל, להתחבר לשניות עם הנצח. התוצאה היא הרגשה עצמית טובה, חיזוק הזהות המינית, הרגשית והגופנית. ברשימה זו איני מתכוון לשכנע, אלא רק להזכיר לכולנו את היקף ההיבטים וההשפעות של הפעילות האנושית במיטה, שבמבט רציונלי קר יכולה להיראות אפילו מטופשת.

א. עיונים במין

עד כה דיברנו על 'מין' ו'מיניות', ובעצם לא הבהרנו למה אנו מתכוונים. בעברית למילה הקטנה 'מין' יש לפחות ארבעה מובנים שונים: (1) אבחנה ביולוגית בין זכר לנקבה. (2) קיום יחסי מין. (3) אבחנה חברתית בין זכר לנקבה, כלומר מגדר (gender). (4) פריט בקבוצה, ובפרט בקבוצה ביולוגית, למשל הספר מוצא המינים של דרווין. בשפות אחרות מוקצית לכל אחד מאלה מילה אחרת. אולם הבלבול ביחס למין אינו סמנטי בלבד, אלא בעיקר תוכני. מאחורי המילה מסתתרות כמה אבחנות שיש לתת עליהן את הדעת.

מרקו וואסי אינו מצוטט בספרות הסקסולוגית האקדמית. הוא חקר מיניות לא במעבדה או ליד שולחן הכתיבה, אלא במיטה — בחייו ובגופו. וואסי חווה כל מה שניתן לחוות במין, כתב כמה רומנים ארוטיים טובים, ונפטר בגיל צעיר. אחד מפרסומיו נקרא גילוי הדעת על מין-על (The Meta-sex Manifest). וואסי עורך אבחנה בין שני סוגי מין: מין ביולוגי, שמטרתו אחת — להביא צאצאים לעולם; ומין-על, שהוא מין פסיכולוגי-חברתי, הנעשה לשם ביטוי עצמי ויצירת קשר. ביהדות מכירים בשני הגוונים הללו, אך אין מאפשרים את הפרדתם ממסגרת הנישואים. וואסי טוען שהבלבול בין השניים ושיפוט האחד במונחי השני מובילים לבעיות ולאי-הבנות.

מין ומין-על
(sex and
Meta-sex)

שני המינים של המין – הביולוגי והרגשי – נבדלים זה מזה בייעודם, במשתתפיהם ובאופן פעילותם, וכל אחד מהם נמדד באמות-מידה אחרות מבחינת הנורמליות והמוסריות: מין שנועד לרבייה מחייב שיהיו בו זכר ונקבה ומשגל של פין בתוך נרתיק בתקופת הפוריות של האישה. כל הרכב אחר של משתתפים או צורה אחרת של פעילות מינית 'אינם נורמליים', כי הם אינם משרתים את המטרה. ההיבט המוסרי בהקשר של מין למען הולדה ברור מאוד – כל שני אנשים המביאים ילד לעולם מבלי להיות אחראים לרווחתו, ואשר אין להם הכישורים והנתונים המתאימים לגידולו, אינם אלא פושעים. יש לציין שכיום מאפשר המדע להביא ילדים לעולם לאו דווקא באופן מיני, אלא באמצעות תרומת זרע, הפריית מבחנה ואפילו שיבוט (cloning), שבינתיים מתבצע רק בבעלי חיים. התפתחויות מדעיות אלה עשויות להשפיע על אמות-המידה המוצקות שהועלו עד כה.

בניגוד למין, במין-על, שמטרתו ביטוי עצמי וחוויה, אין כל מתכונת מחייבת. המשתתפים יכולים להיות זכרים, נקבות, תערובת שלהם, אחד, שניים או יותר. אין כל פעילות 'נורמלית' – כל מה שנעים ומוסכם הוא טוב ויפה. הדבר דומה במידה רבה להנאה ממחול, משיחה, ממשחק, מטקס דתי או מספורט. מי שמקיים יחסים אוראליים במין (כלומר, לצורך רבייה) עושה שטות – כי כך לא ייווצר היריון. במין-על, לעומת זאת, אם זה מה שלבבכם חפץ – למה לא? כידוע, גם במין-על יש חובה מוסרית, והיא חוק הזהב: "ואהבת לחברך כמוך". אסור לרמות, להשלות, להכאיב. אין זה מוסרי להבטיח נישואים או להצהיר על אהבה אם אין מתכוונים לכך ואם מעוניינים להגיע ליחסים גופניים בלבד.

האבחנה הזאת עוזרת לנו להתמודד עם שאלות רבות: באיזה גיל מותר להתחיל לקיים יחסי-מין, האם יחסים לפני הנישואים או מחוץ להם הם מוסריים, האם יש גיל שרצוי להפסיק לקיים יחסי-מין, האם פעילות מינית מסוימת היא נורמלית, האם מפגש

בין בני אותו המין הוא תקין... והתשובה לכל אלה מתבהרת: היא צריכה תמיד להתחיל בהסתייגות 'תלוי אם הכוונה למין, או למין-על'. מאחר שהספר הזה מיועד לאנשים שאינם מתכננים להביא ילדים לעולם, אנו בעצם עוסקים בו לא במין, אלא במין-על (שמטעמי נוחות נקרא לו מין).

אין חלוקות

מבין פתגמי החיות (אריות, שועלים, כלבים) חביבים במיוחד פתגמי הדגים. החל ב'יש כל מיני דגים בים', דרך 'דג גדול אוכל דג קטן', ועד 'להראות מאין משתין הדג'. אך החביב עלי הוא 'הדגים אינם יודעים על קיום המים', כלומר: הדבר החשוב והחיוני ביותר אינו זוכה להכרה, מהיותו כל-כך מובן מאליו. ובהקשר שלנו מרמז המשפט לאותם בני-אדם שאינם יודעים כמה חשוב המגע. האם שמתם לב עד כמה אתם נוגעים בעצמכם? האם ראיתם עד כמה חייבים האנשים סביבכם, כמעט באופן כפייתי, לגעת בגופם — לשלב ידיים או רגליים, להעביר יד על גופם ושערם? אם לא ניגע, נאבד את הביטחון בקיומנו כבעלי זהות שלמה, והדבר גם הוכח בניסויים שערכו פסיכולוגים בחסך חושי. דקארט, הפילוסוף הידוע, קבע: "אני חושב, משמע אני קיים"; מעניין מה היה אומר אילו היה מנוע מלגעת בעצמו כמה שעות. אני חושב שהיה מנסח את הדברים אחרת: "אני מרגיש את עצמי, משמע אני קיים".

סוף המגע

הבה נקרא למגע עצמי 'מגע מסוג ראשון'; את המונח 'מגע מסוג שני' ניחד למגע של חום וקרבה הקיים בין חברים, אוהבים וקרובים: חיבוק, נשיקה, טפיחה על הכתף, אחיזה בזרוע — כל אלה אומרים 'אתה קיים למעני', 'את יקרה לי'. ככל שיש לנו יותר אנשים המעניקים לנו מגע של חום וקרבה, אנו מרגישים יותר בטוחים, נינוחים ושמחים. בדידות היא חסר בשידורים הללו. בקורס הכנה לפרישה מהעבודה אמרה לי בהפסקה משתתפת שאיבדה את בן-זוגה ארבע שנים לפני כן: 'אתה חושב שיחסי מין חסרים לי? לא, מה שחסר לי הוא חיבוק טוב!'.

המגע בין אנשים הוא תלוי תרבות. יש חברות 'חמות', שבהן נוגעים יותר (כמו באזור הים התיכון), וחברות 'קרות', שבהן שומרים על מרחק גופני גדול יותר (למשל באנגליה). בארץ ניתן לראות כיצד השתנה עם השנים, אולי בהשפעת הטלוויזיה, היחס לנגיעות: בשנות החמישים והשישים לא היו מקובלים בארץ גילויים של מגע, אפילו לא בין שחקני כדורגל אחרי הבקעת גול; בשנות השבעים כבר החלו לקפוץ איש לזרועות רעהו; משנות השמונים אפשר לראות תלמידי תיכון מתחבקים ומתנשקים, בנים ובנות, כולם עם כולם.

'מגע מסוג שלישי' הוא מגע אינטימי בין אוהבים. אוהבים מעניקים בדרך כלל גם מגע מהסוג השני, אך מייחד אותם מגע שונה – חושני. מגע זה מאופיין ביתר רוח ובנגיעה באברים פרטיים יותר, מתחת לבגדים: העברת אצבע על הצוואר, ליטוף הישבן, וכמובן מגע באברי המין. המגע השלישי הוא חושני, כי משתתפים בחגיגה כל החושים – טעם, ריח, מישוש, ראייה וקול.

pel njeteln
njeteln

סקסולוגים רבים קלקלו בקוראם למגע החושני 'משחק מקדים', כאילו היה מתאבן לפני המנה העיקרית. נכון, החושניות יכולה להיות הקדמה נאותה למין, אך היא קיימת ועומדת בזכות עצמה. לבני אנוש יש שני צרכים שונים: לחושניות ולמין, ומי שמכיר בכך יכול להיטיב את חייו ואת הנאתו ממין. זוגות שיודעים סתם להתמזמז, במיטה, בסלון או בכל מקום אחר, בלי להרגיש מחויבות להגיע למשגל, מקיימים יותר יחסי מין. הם גם יודעים להתמודד טוב יותר עם קשיים בתפקוד, בהשוואה לזוגות המכירים רק מסלול אחד, זה המוביל ליחסי מין מלאים.

מעניין להשוות בין השניים. המין הוא משהו משימתית-תכליתי; העוררות המינית כרוכה ברצון להגיע לפורקן; אם לא מתעוררים, מרגישים כישלון; אם לא 'גומרים', חשים תסכול; אחרי מין מרגישים לפעמים 'גמורים'. הדחף המיני דומה מבחינה מסוימת

לרעב – מרגישים אותו עד שמתחילים לאכול, ואז הוא נרגע. מין בעצם בכלל לא מחייב בן-זוג – כל אחד יכול ללא מאמץ מיוחד להביא את עצמו לאורגזמה.

החושניות, לעומת זאת, היא חווייתית; המגע בא לבטא, להביע משהו; נותנים לאצבעות ללכת... אין בחושניות מבחן, אין מרכיב של ביצוע, אין כישלון, אין תסכול; החושניות יכולה להרגיע, היא יכולה לעורר; ועוד דבר, אדם אינו יכול להיות חושני לעצמו: העברת יד על גוף עצמי אינה ליטוף, אינה מרגיעה, אינה מעוררת, היא סתם העברת יד.

המין חיוני למען הולדת הדור הבא, החושניות חיונית להישרדותנו ולרווחתנו שלנו. חיים ללא מין אינם כל-כך נוראים, כל זמן שקיימת חושניות. המין ניתן לתיאור כמותי, וחוקרים במדעי החברה יכולים להסיק בנקל מסקנות סטטיסטיות לגביו (כמה פעמים בשבוע מקיימים יחסי מין, כמה פעמים בשבוע יש שפיכה או אורגזמה, וכדומה). החושניות, לעומת זאת, היא איכותית, רבת גוונים ואינה נמדדת במספר פעמים. לכן, כשם שקברניט תורכי שלא מצא את האי מלטה קבע: 'מלטה יוק!' (איננה), כך גם אומרים חלק מחוקרי המין 'חושניות יוק!'. תאודור ואן דה-וילדה, מחבר הנישואים האידאליים, שקראו ההורים ואולי הסבים והסבות שלנו, מתאר את החושניות כבסיס לקשר מוצלח, ומציין כי הראשון שעמד על ההפרדה בין הצורך במגע לבין הצורך במין היה איוון בלוך – מחלוצי הסקסולוגיה בגרמניה שלפני עליית הנאצים.

החושניות היא צורך בסיסי, הקיים אצל בני-אדם מהלידה עד למוות. המיניות מופיעה מאוחר יותר, ופורצת לתוך חייהם של גברים צעירים הסובלים 'מהרעלת הורמונים' בעוצמות המעיבות על החושניות. עם חלוף הסערה, בסיום הבגרות הצעירה, הם חוזרים למצב מאוזן יותר.

הצורך במגע ובחושניות ברור לכל מי שהתבונן אי-פעם

בהתנהגות חיות המחמד בסביבתו. ראו את הכלבים והחתולים, למשל. הם עסוקים במין בתקופות קצרות, בעונת הייחום בלבד, ואילו כל השנה הם חיים במגע, עצמי והדדי, ולפעמים גם עם בעליהם – פשוט נשכבים על הגב ודורשים ליטוף.

ב. מין וארוטיקה

אם דיברנו על בעלי חיים, הרי מין הוא דבר שיצורי אנוש עושים כמותם. הכוונה לאקט הפשוט, המוכתב על ידי תוכנה גנטית, או על ידי אינסטינקטים – פין בתוך נרתיק, מתנענע עד לנקודת ההפסקה. לפעמים אומרים על מישו 'הוא אוכל כמו חיה', והכוונה היא טריפת מזון ושבירת רעב ללא 'נשמה יתרה', ללא תרבות אכילה, ללא נימוסים או אסתטיקה. הוא הדין במין. הארוטיקה המייחדת את בני-האדם במין, וככל הנראה אינה קיימת אצל חיות, באה לידי ביטוי במישור של משמעויות, פנטזיות וזיכרונות. אפשר גם לתארה כיכולת לחרוג מרצף שגרת: 'זה לא מוכרח להיות כך, אפשר גם אחרת'. בני-אדם מסוגלים אפילו לתנות אהבים ולהתלוצץ על המתרחש בזמנית.

מין כרא

זוג הגיע לטיפול תקופה קצרה לאחר יציאת הבעל לגמלאות. הם התלוננו על חוסר עניין במין, על מיניות שגרתית ולא מלהיבה. אמרתי להם: 'אתם נשואים כבר למעלה מארבעים שנה, לפי דבריהם קיימתם יחסי מין פעם בשבוע במוצא, כלומר כאלפיים פעם בערך. ספרו לי בבקשה על שלוש הפעמים הבולטות במיוחד בזיכרונכם'. שניהם לא יכלו לציין אפילו אירוע מיוחד אחד. בנקודה זאת האבחנות שאנו מחדדים כאן מתקשרות יחד. אצל הזוג הזה היה מין ביולוגי אך לא מין-על; מיניות, אך לא חושניות; מין בסיסי אך לא ארוטיקה. לא פלא שהיו מוכנים לצאת לפנסיה מוקדמת מהחובה הזאת.

מין זה משהו שעושים עם אברי המין. ארוטיקה מתרחשת בראש. אנשים יכולים לקיים יחסי מין ולא להיות ארוטיים, אנשים יכולים לא לקיים יחסים — ולהיות ארוטיים מאוד. יש דרכים רבות לחשוף את הנוף הארוטי הפנימי שלכם. שאלו את עצמכם או את בן-זוגכם את השאלה הבאה: 'נניח שאני מהמאדים. אצלנו הכל דומה לקיים אצלכם: ממשלה, משכנתא, סופרמרקט. רק דבר אחד שונה — אין אצלנו מין. תאר לי למה מין דומה. במילים אחרות, תן לי שלושה משלים או מטפורות למין. אל תחשוב על כך בצורה אנליטית. השתחרר ותן לתשובות לעלות מעצמן.' דרך נוספת להגיע לעולם הארוטי שלנו היא בהיזכרות בשלושת הקטעים הארוטיים ביותר שקראנו או ראינו בקולנוע. במחקר שערכתי, הספר שהוזכר יותר מאחרים בתשובות הנשאלים היה מאהבה של ליירי צ'טרלי מאת ד"ה לורנס. קריאה נוספת בספר גילתה כי הוא אינו רק רומן, אלא גם מסה על המיניות. לורנס התכוון לקרוא לספרו 'רוך' (Tenderness), והעיד בכך על עצמו כמבין גדול במיניות.

האין הלא
כאל...

המטפורות והזיכרונות שמעלים אנשים בהתייחסם למין מתמצים בכמה נושאים מרכזיים: תמורה (טרנספורמציה), דיאלוג, אוכל ומלחמה. ביצירה ארוטית, כלומר ביחסי מין שאינם רק מין, יש שילוב במידה של כל הדימויים הללו.

תאורה — כלומר מודעות עצמית אחרת. הרגע המיני מעניק חוויה של חריגה ממגבלות הקיום האנושי, של התמזגות עם האחר, חוויה של ריחוף, של התעלות מעבר לזמן. אולי גם הביטויים מאזכרי המוות ברגעי השיא, כגון 'את הורגת אותי', 'אני מתה', אף הם מעידים על תחושת התמורה. אצל אפלטון ובקבלה מתבטאת הכמיהה לתמורה במיתוסים על יצורים קדומים, שהיו שילוב של גוף נקבה וזכר גם יחד. בשלב מסוים הופרדו יצורים אלה, ומאז הם וצאצאיהם, כלומר אנו, מחפשים אחר 'החצי השני' שלנו — אחר

החלק החסר, שנוכל להתאחד עמו מחדש ולהרגיש שלמים.
ז'אנר — יחסי מין מתוארים כשיחה, כמחול בין שניים. האחד מביע, השני עונה, וכך הלאה בתיאום מהנה. בתנ"ך אחד הפעלים המתארים יחסי מין הנו 'לדעת', אצל האסקימוסים הביטוי ליחסי מין הוא 'לצחוק'. שני הביטויים האלה מביעים הדדיות, עשייה משותפת, דיאלוג המלמד על התרחשות בין שווים. זהו משחק של שניים היודעים ליזום ולהיענות, לנוע בקלילות תוך תקשורת בין התפקיד הפעיל לסביל.

folk — הדימוי הקולינרי ברור אצל כל מי שקוראת לאהובה 'מתוק', או באנגלית 'דבש'. לפעמים הדימוי לובש אפילו אופי קניבלי, כאשר האם אומרת לתינוק או האוהב לאהובתו: 'בא לי לאכול אותך'. השירה הארוטית הגדולה שיר השירים מלאה דימויים של פירות מאכל, של טעמים וריחות. ביחסי מין יש פעילות אוראלית מקיפה: מנשקים, מלקקים, טועמים, נושכים בעדינות.

מלחמה — פיתוי וכיבוש, עוצמה וכניעה, התגרות והתחמקות. המין הוא משחק מלחמה, שיש לשמרו בגבולות מוסכמים. המין עלול להיות תפל ללא גוון או תבלין המאבק. הרוך והעדנה, שהם המרכיב החיוני ביותר בכל הסיפור, זקוקים לתוספת 'לוחמנית' — לפעמים שריטה או נשיכה קלה, לפעמים אחיזה או לפיתה חזקה יותר. היסוד הזה מבהיר לכל הנוגעים בדבר שאין כאן קשר הורי-אימהי, 'מוציניו-פוציניו', אלא קשר בין מבוגרים. כאשר דימוי המלחמה מופיע במינונים גבוהים וגובר על הדימויים האחרים, כאשר אין רכות מספקת, עוברים למחוזות אפלים של התעללות והרסנות (כפי שקורה בסרט היפני אימפריית החושים).

יפן מזכירה לי את פרנק האריס, בן המאה התשע-עשרה ומחבר האוטוביוגרפיה השערורייתית בזמנו חיי ואהבותיי. האריס כתב על חוויותיו המיניות מסביב לעולם ומסביב לשעון (ולמען האמת

ה"ן והיאן
 el הא"ן

גם סביב לעצמו, כי ספק אם ידע לאהוב ולהיות בקשר ממשי). הוא הגיע ליפן בשלב מאוחר בחייו, ואת מהות הגישה הארוטית למד שם לא במיטה, אלא בצורת ההסתכלות הכוללת על העולם. ביפן רווחת התפיסה שהיקום מושגת על היין והיאנג, היסוד הנשי והיסוד הגברי, וכל אשר קורה בו נובע ממידת האיזון ביניהם. למשל, סידור הפרחים המסורתי או עיצוב גן הזן הם העמדת צורות זכריות ונקביות של פרחים, ענפים ואבנים בצורה הרמונית: שילוב המזדקק והפורץ עם הרך והעוטה; משחק בין אופקי לאנכי; בין בהיר לכהה. החלק הקדמי בעלה נחשב לזכרי, האחורי לנקבי; הניצנים הם זכריים, והפרח במלוא פריחתו הוא נקבי; גם לצבע הפרחים משמעות של יין ויאנג, אפילו כיוון הזרדים חשוב — ימינה זכר, שמאלה נקבה; דרום זכרי, צפון נקבי. האריס מספר על טיול בטבע עם חבר יפני, שהגיב למראה מפל גדול: 'כמה נפלא, איזו עוצמה במים השועטים־גועשים, איזה אומץ בזינוק אל הלא־ידוע — גבריות נהדרת!'. כאשר התפלא האריס על דבריו, הראה לו החבר מפל אחר: 'הנה העלמה, הגולשת ברחש על הסלע, מוצלת על ידי שיחים'.

הגענו כך לארוטיקה המנותקת ממה ששני גופים עושים, למהות הקיימת בעיני רוחנו, ואפילו — אם לא תיבהלו — לארוטיקה רוחנית.

חוויה מינית היא מצב תודעה. במצבי ערנות ופעילות אנו ממוקדים בעולם סביבנו, אולי גם במחשבותינו, אך בדרך כלל איננו מרגישים את גופנו. במקרים רבים אנחנו הופכים להיות 'ראשים מדברים'. בגן העדן הסתובבנו ערומים, ומרגע שאכלנו מעץ הדעת התחלנו להתבייש ולקנות כל שנה במכירת סוף העונה עוד ועוד בגדים. במקום להרגיש 'גוף', התחלנו לחשוש 'איך אנו נראים'. לעומת זאת, כאשר אוהבים נמצאים בקשר אינטימי הם נוגעים זה בגופו של זה ומתחילים להתפשט. הם 'מתגפנים'. פתאום שני

חַיִּינֹת כְּאֵלֶּה
תִּזְדַּחַה

אנשים מרגישים בשיח של גוף עם גוף. המעבר לא תמיד קל. לפעמים קשורים לבעיות היום-יום או להבלי העולם בעבותות שקשה לנתקם (כמו אותה אישה המגלה בזמן מעשה האהבים שהגיע הזמן לצבוע את התקרה).

המחזרים והמפתים המוצלחים יותר יודעים כיצד ליצור אווירה מתאימה באמצעות לבוש, מוסיקה, תאורה וכיבוד (למשל לבישת כותונת סקסית או שולחן ערוך עם נרות ויין). צריך גם לדעת איך לא להרוס ולקלקל אווירה ארוטית. שיניים תותבות בכוס, קופסת התרופות השבועית, חדר מלא בתמונות של הנכדים – עם כל הכבוד, אלה אינם שייכים לעניין. בעצם, מתגלית כאן היכולת לחרוג מהשגרה, לעצב אירוע. כל מי שארגן מסיבה לילד בגן הילדים או הזמין אורחים לערב חברתי יודע שצריכים רק קצת רצון טוב, קצת יוזמה, מחשבה ודמיון – ונשארת חוויה שנעים להיזכר בה במשך כל השבוע.

2.

מין למבוגרים

בערות פחות רחוקה מהאמת

מאשר דעה קדומה

דידרו (1734-1784)

בתחילת הכנותיי לכתוב הספר בדקתי באינטרנט ספרים הדנים במיניות, באהבה ובבגרות מאוחרת. בין היתר, מצאתי והזמנתי ספר בשם מין אחרי 60. הציטוטים שהובאו מכריכת הספר אמרו "הספר המלא ביותר בתחום", "אמיתי מההתחלה עד הסוף", "אנציקלופדיה על כל מה שידוע אודות מין אחרי 60". המחבר, ד"ר אלן פרנסיס, מתואר כפסיכולוג הידוע ביותר באמריקה. 'בדיוק מה שאני צריך', אמרתי לעצמי. להפתעתי, כשהגיעה החבילה ארצה ופתחתי לקרוא את הספר, גיליתי כי כל הדפים בו ריקים... בסדר, זוהי בדיחה לא רעה על מין אחרי 60, אפילו בדיחה מועילה, שכן היא מפגישה אותנו עם סטראוטיפים על מין בגיל הזה. אבל הבדיחה הטובה יותר הייתה על החיים בעולם הווירטואלי. שהרי בחנות ספרים אמיתית, אחרי דפדוף ראשוני, לא הייתי קונה ספר כזה. התנחמתי בכך שנמצאה לי אנקדוטה משעשעת לפתוח בה את הפרק הזה.

א. התנערות

הסטראוטיפים לגבי 'מין אחרי 60' אינם מסתיימים בדפים ריקים, והבעיה אינה מסתכמת בכך שלכמה אנשים יש דעות קדומות – תמיד היו ותמיד יהיו כאלה. ואולי גם אנחנו נכשלנו בעבר, כאשר הדברים לא נגעו בנו ישירות, בקבלה לא ביקורתית של מוסכמות שגויות כאלה. נמצא כי מתבגרים או צעירים בשנות העשרים נוטים לחשוב שהוריהם בני הארבעים מנהלים חיי מין מצומצמים מאוד, ואנשים בשנות הארבעים לחייהם חוזרים על אותה טעות בבואם להעריך את חיי המין של הוריהם שלהם, בני השישים. אפשר למצות את הדעות הקדומות השוררות ביחס למיניותם של מזדקנים במשפט הבא: 'הם לא נחשקים, לא חושקים ולא מסוגלים; ואם אין זה כך – הרי זה בוודאי לא נורמלי או לא מכובד!'.
 כל דור חושב שהוא המציא את המין ומנכס אותו לעצמו. לכן יש עדיין הורים שאינם מרשים לילדיהם המתבגרים מה שהרשו לעצמם, כמו לקיים יחסי מין בגיל מוקדם, או המתנגדים לקיום יחסים עם שותפים רבים מדי לפני הנישואים.

להנציח את
האהבה
נחצה

למרות כל המהפכות המיניות (ובמאה העשרים אפשר למנות לפחות שתיים), במקרים רבים עדיין מתלווה למיניות תחושת אשמה מסוימת, ולכן נוטים לראות את ההורים והזקנים כ'טהורים', נקיים מ'חטא'. את התפיסה הזאת מחזקים הירחונים, הטלוויזיה והקולנוע, המשווקים דימויים זוהרים של יופי, לפעמים של קטינים שמסחרים את התבגרותם המינית המוקדמת, תוך התעלמות מבעלי ההופעה הרגילה, שלא לדבר על נכים או מבוגרים. כידוע, תמונה טובה מאלף מילים, ולכן רבים מגיעים למסקנה שהמין נועד לצעירים יפים ובריאים בלבד.

הוא הדין באהבה. אנשים, ובעיקר צרכני אופרות הסבון בטלוויזיה, משתכנעים שרק צעירים מסוגלים להתאהב, לחוש ריגושים מיניים ולאהוב. בעיני רוחם הזקנים חיים בעמנום רגשי,

ללא סערות וללא התלהבות. האהבה, לפי דעתם של רבים, אינה מסתדרת עם קרחת, עם קמטים בפנים או עם ורידים ברגליים. אם מישהו או מישהי מתקשרים לבן-זוג, ההנחה היא שהדבר נעשה משיקולים של נוחות או כדי להשיג מטפל פרטי ללא תשלום.

אם זקנים מתאהבים, כך קובע המיתוס, הרי זה סימפטום של סניליות מתקרבת ולא של חיוניות מתגברת. אם זקן מעוניין במין הריהו 'אשמאי זקן', 'מלוכלך' (באנגלית) או 'ירוק' (בספרדית ובערבית). אם זקנה מעוניינת בבן-זוג למין הריהי 'מכשפה', 'חסרת מוסר' ו'נטולת מעצורים'. אם הם מאוננים, 'ודאי התרופף אצלם משהו'. ובכלל, המיתוס קובע שגם אם הם מסוגלים לתפקד, הרי זה מסוכן לבריאותם – לבטח יקבלו התקף לב, שטף דם במוח או לפחות ייתפס להם הגב.

לכן קודם כול, כדי למנוע ספק אעמיד דברים על דיוקם כל אלה הם מעשיות, לא היה ולא נברא!

אמות המידה השונות להתנהגות שווה הן מוסר כפול, ולכן בלתי מוסריות כלל. יותר ויותר אנשים בחברה מכירים, יודעים לזהות ומגנים תופעות של מיננות (Sexism): כאשר גבר (ללא קשר לגילו) מקיים קשר מיני עם מישהי לאו דווקא מתוך אהבה, הוא 'גבר'; כאשר אישה עושה בדיוק אותו דבר, היא 'מופקרת'. באופן דומה עלינו לחדד את חושינו ולהתחיל לשים לב לתופעות של גילנות (Ageism), דהיינו אפליה על בסיס גיל. מה ההבדל בין זקן בן 92 המתאהב במטפלת שלו, לבין סטודנט המתאהב בתלמידת תיכון, או לבין בן 56 המתאהב במזכירתו בת ה-23?

במרפאה לטיפול מיני פגשתי אלמנים זקנים רבים שהרגישו צורך להתנצל על שהתאהבו מחדש, או נשים וגברים שרצו לשפר את תפקודם המיני. הם הניחו שאראה בפנייתם מטרד וביטוי של סטייה. הסברתי להם שאלו הפניות שאני מעדיף. שהרי מה מיוחד בעוד זוג צעיר שחרד ממין או לא מתמצא? ומה יפה יותר מפריחה מאוחרת?

אוסר כפול
ואיננות

ב. בבואה במראה

הגישה המלגלגת והפוסלת מיניות של מבוגרים אינה אלא בבואה של התייחסות החברה לזקנה בכללה. בעוד שהילדות וההתבגרות נחשבות לתקופות מלהיבות, גיל העמידה והבגרות המאוחרת נתפסים כבלתי מרתקים. כאשר חגגתי את יום הולדתי הארבעים, אמר לי ידיד: 'הגעת לשיוט קל — מעתה כל הדרך במורד'. מקובל לחשוב שהחלק הראשון של החיים מעניין ומזמין התפתחויות וחידושים, ואילו בחלק השני צפוי, במקרה הטוב, קיפאון. ובכלל, אנשים משוכנעים שהזדקנות, סניליות ומוות כרוכים זה בזה — כל אלה הם גילויים חסרי יסוד של גילנות. קבלתם היא קרקע נוחה לצמיחת הדעות הקדומות אודות מין בבגרות.

בזיכרוננו מהדהדים פסוקים הלקוחים מהמקורות. בחלקם מוקנה יחס של כבוד לזקנים: "והדרת פני זקן", "מפני שיבה תקום". מאמירות אחרות עולה תחושת עליבות והזדקקות: "אל תשליכנו לעת זקנה", "שלא נזקק למתנת בשר ודם". התיאורים בתנ"ך עובדתיים, ללא כחל וסרק: מתוארים קשיי הראייה של יצחק, כבודו וקשיי התנועה של עלי, חירשותו של ברזילי והקושי לשמור על חום הגוף אצל דוד המלך. וכך מתאר בתלמוד רבי שמעון בן חלפתא את הירידה בתפקוד בתקופת הזקנה: "סלעים נעשו גבוהים, קרובים נעשו רחוקים, משתיים נעשה שלוש, משים שלום בבית בטל" (שבת, קנ"ב). לעומת זאת, בקבלה מוצגים יודעי החוכמה הנסתרת כזקנים, ולרבים מהשמות בזהר מוצמד התואר 'סבא'. מסתתר כאן לקח חשוב לענייננו: אמנם יש בזקנה קשיים פיזיים, אך היא גם מאפשרת להגיע לחוכמה פנימית, לראייה עמוקה ומפוכחת של הדברים.

בעולם העתיק התואר 'זקן' נחשב לרצוי ומכובד — 'זקני השבט' הם נכבדי השבט, הבכירים. מאוחר יותר, ובתהליך של שנים רבות, חלה הידרדרות ביוקרתו של הזקן. עליית תוחלת

כמה מילים על
זקנה ביהדות

החיים, האצת קצב השינויים הטכנולוגיים והחברתיים, ריבוי זקנים בחברה והתפרקות המסגרות המשפחתיות והקהילתיות הפכו את התואר 'זקן' או 'זקנה' לשלילי. יכולנו לראות את התהליך הזה מתרחש לנגד עינינו עם עלייתן של קהילות מסורתיות לארץ – הזקנים, שהנהיגו וזכו לכבוד ויקר, הפכו בבת אחת ל'פרימיטיביים', לחסרי אונים התלויים בצאצאיהם.

הלקנה כקרירה

כשאחותי הצעירה ממני הייתה ילדה, היא שאלה את הוריי אם כאשר יזדקנו הם ידברו יידיש. שאלתה מעידה שכבר בילדות מתחיל תהליך עיצוב העמדות והציפיות. הילד לומד 'כיצד להיות זקן' כחלק מההכנה למילוי התפקידים של גבר או אישה בחברה, והוא משיג זאת על ידי הפנמה של דוגמאות שהוא רואה במשפחה, בסביבה המיידית ובאמצעי התקשורת. לא תמיד אנו מודעים ללמידה הזאת, לא תמיד אנו בשלים דינו להיות ביקורתיים. למשל, בעבר קלטנו ש'זקנים הם מפוזרים ושכחנים', וכיום כאשר משהו נשמט מזיכרוננו אנו מפעילים מיד את תוכנת 'הגדר עצמך כזקן' ו'מבינים' שהדבר קרה 'בגלל הגיל'. אנו מתעלמים, כמובן, מהעובדה שגם בעבר שכחנו דברים, אלא שאז מצאנו לכך הסברים אחרים! זקנים גם מוצגים לעתים באור מגוחך אם הם מגלים התעניינות במין, ואז גם אנחנו, כשנחגוג את יום הולדתנו ה-64 (זוכרים את השיר של הביטלס?), אולי נחליט שהגיע זמן 'להפסיק עם השטויות' ולהיות 'רציניים'. החברה מספקת לנו תסריטים וציפיות וסטראוטיפים בדבר מיניות, אהבה והזדקנות – כל אחד בנפרד, וכולם יחד. המטען הזה יכול להיות כבד מאוד, וכדי לא לכרוע תחתיו עלינו לדעת להבחין בין עובדות ונתונים לבין ציפיות ודימויים. זקנה אינה מצב נתון וקבוע, אלא קריירה – אפשר להתכונן לקראתה וללמוד לבצע אותה בדרכים שונות.

קשה לקבוע מתי מתחילים הזקנה או שלבי המשנה שלה, שכן אנשים אינם מזדקנים באופן אחיד. אחד זקן בהיותו בן שלושים, אחרת צעירה בגיל תשעים. אדם אחד יכול להיות בעת ובעונה אחת בן 45, 76 ו-12 אם מתייחסים בנפרד לגילו הביולוגי, האינטלקטואלי והאמוציונלי. הזקנה היא כנראה סובייקטיבית, וכפי שאומרים: 'הגיל הוא עניין של הרגשה'. אולי קל לנו יותר לזהות את ההזדקנות אצל אחרים מאשר אצל עצמנו, אך בכל מקרה עדיף להשאיר לכל איש ואישה את ההחלטה כיצד להגדיר את עצמם. הדברים אמורים, כמובן, גם לגבי המין: אנשים עשויים להיות מבחינה זו בגילים שונים — להיראות גופנית ולשדר מיניות בגיל אחד, להתלבש ולהתקשט באופן המתאים לגיל אחר, לחוש בתשוקה וערגה האופייניים לשלב אחד בחיים, ולפעול במיטה כמצופה בשלב אחר.

כיצד, אם כן, אנו מגדירים את עצמנו? מתי הגענו לגיל העמידה? מתי התחלנו להיות זקנים, או מתי ניעשה כאלה? כיצד קרה המעבר?

ג. התבגרות ובגרות בשנות האלפיים

המציאות החברתית והאפנות אינן קבועות. יש תקופות שצעירים גידלו שפמים וזקנים והרכיבו משקפיים כדי להיראות מבוגרים יותר, כי הדעה הרווחת הייתה שצעירים אינם ראויים למלא תפקידים אחראיים. כיום, למשל, יש נטייה להעריך דווקא את המראה הצעיר, ואדם הלובש חליפה ועניבה נחשב 'מרובע' מדי ובלתי מתאים לעבוד כמתכנת מחשבים, למשל.

באמצע המאה העשרים, ובמיוחד לאחר מלחמת העולם השנייה, 'גילו' את גיל ההתבגרות. הצעירים הפכו מבחינה מספרית, תרבותית וכלכלית לגורם בולט בחברה. נזרקו אז סיסמאות לחלל האוויר כגון 'אל תבטחו באיש מעל גיל שלושים' או 'העולם שייך לצעירים'. לקראת סיום המאה שכך גל ההתבגרות, ועלה

גל חדש, שניתן אולי לכנותו גל הבגרות. הילודה בעולם המערבי ירדה ועדיין נמצאת בירידה, תוחלת החיים עלתה וממשיכה לעלות, גיל הפרישה מהעבודה ירד, והזקנים, הזקנים-הצעירים והצעירים-הזקנים הפכו לגורם בולט יותר. בארצות המערב גדל חלקם היחסי באוכלוסייה פי שלושה מתחילת המאה העשרים ועד סופה. כיום הזקנים הם יותר מעשרה אחוזים מהאוכלוסייה, ותוך שלושים שנה הם יהיו עשרים אחוזים ממנה.

הבגרות בישראל

גם בארצנו הקטנטונת ניתן להבחין במגמות דומות לאלה שבמדינות העולם המערבי. משנת 1955 ועד סוף 1998 גדלה האוכלוסייה פי שלושה, אך אוכלוסיית הקשישים גדלה באותו הזמן פי שבעה. האחוז של בני ה-65 ויותר באוכלוסייה גדל באותה תקופה מחמישה לעשרה, ותוך עשרים שנה הוא יגיע לעשרים אחוזים.

תוחלת החיים בלידה (כלומר אורך החיים הממוצע של כל האוכלוסייה) היא כמעט 80 שנה לנשים, ו-76 לגברים. בגיל 65 תוחלת יתרת החיים לנשים היא למעלה מח"י שנים, ולגברים שנתיים פחות מכך (כלומר, אלו שהגיעו לגיל 65 טובים סיכוייהם להאריך ימים יותר מהממוצע הכללי – נשים יחיו בממוצע 98 שנים, וגברים 92).

אך עם העלייה בתוחלת החיים גדל גם מספר הנשים הנותרות ללא בן-זוג. 57% מאוכלוסיית הקשישים הם נשים, ושיעורן היחסי עולה כל שנה. בגיל 65 נותרים 58% מהנשים ו-21% מהגברים ללא בני-זוג, ואילו מגיל 75 האחוזים עולים ל-78% ול-31% בהתאמה. במילים אחרות, בגיל 65 לשתי נשים מחמש יש בן-זוג; ומגיל 75 רק לאחת מחמש יש בן-זוג; אצל גברים בגילים המקבילים רק אחד או שניים מחמישה חי ללא בת-זוג. תופעה זו אינה נובעת אך ורק מהבדלים בתוחלת החיים, אלא גם מהעובדה שנשים רבות נישאות לגברים מבוגרים מהן.

אולם השינויים בזקנה בארץ אינם כמותיים בלבד, ואינם מתבטאים רק במספר הזקנים ובאורך חייהם, ואף לא רק בשיפור שחל בהכנסתם ובהשכלתם. חלו גם שינויים איכותיים – ההזדקנות עצמה השתנתה. הזקנים של היום אינם הזקנים של פעם, והמין של הזקנים היום גם הוא אינו המין של הזקנים שהיה פעם.

"כולם רוצים להאריך ימים, אך איש אינו רוצה להזדקן", אמר ג'ונתן סוויפט. לא פלא שרובנו חשים כך, שכן תמונת הזקנה שבידנו היא קודרת ומפחידה, וסיום הזקנה, דהיינו המוות, מפחיד אף יותר. המורים הגדולים לחוכמת החיים, בהגיעם לדון בזקנה ביטאו חרדה וייאוש: "הזקנה היא מחלה חשוכת מרפא", כתב סנקה הרומי. וקהלת שלנו דיבר על "ימים אין חפץ בהם" ותיאר בשירה נוגעת ללב התפוררות ודעיכה בגוף ובנפש. הראייה הפסימית, שזקנים נדונים לחיים של בדידות, חולי וחוסר מעש, רווחת גם כיום.

בעשור האחרון נערך בארצות-הברית מחקר רב היקף מטעם קרן מק-ארטור על מצב הזקנים ותפקודם. תוצאות המחקר, שפורסמו בספר הזדקנות מוצלחת מאת הרופא ג'ון ראו והפסיכולוג רוברט קהאן, דומים במדדים שונים של זקנה למצב בארץ. הם מצאו שרוב הזקנים משמרים את בריאותם, נהנים מאיכות חיים טובה ותורמים לחברה עד לגילים מתקדמים מאוד. בעקבות הממצאים הללו החלו המומחים לדבר על 'גרונטולוגיה חדשה': במקום לעסוק בהגבלות ובליקויים בזקנה, התמקד המחקר בגורמים המאפשרים תפקוד יעיל גופנית ונפשית. ממצאיהם מקעקעים כמה וכמה מיתוסים:

אחולות, ירידה בכישרון שכל"ם והתנתקות הן בלתי נאמנות – לא נכון. המציאות מראה שאחוז גבוה מהנחקרים הם אנשים בריאים, פעילים וערניים גופנית ונפשית ומעורבים באופן פעיל בחיים. רק ל-21% מהם יש הגבלה גופנית משמעותית, רק אצל 10% היו

איתוסים
שג'ייס וג'י
הזדקנות

עדויות לסניליות ורק 5% חיו במסגרות מוסדיות. לעומת זאת 39% דיווחו כי בריאותם טובה מאוד או מצוינת.

אלף' הַזְקָנָה נִקְבַּע בַּאֲלָפֶן גָּט' – לא נכון. מחקר קרן מק-ארתור גילה שבחירת סגנון חיים ולא גנטיקה הם שקבעו יותר מכל את אופן החיים בזקנה. דיאטה, כושר גופני, פעילות שכלית, קשר לאנשים אחרים ותחושת מסוגלות התבררו כגורמים המשמעותיים ביותר לקיום אורח חיים של תפקוד ברמה טובה ושביעות רצון בחיים. במחקר על תאומים התגלה כי רק 30% מאיכות החיים נקבעה גנטית. סגנון החיים וגורמים סביבתיים היו הגורם המכריע בצורת ההזדקנות הגופנית. אפילו הסיכוי לחלות במחלות הקשורות למטען גנטי, כסרטן או מחלת לב, נקבע במידה רבה על ידי סגנון חיים וסביבה. החוקרים מצאו עוד שחוסר פעילות מזיק יותר מאשר עישון, אפילו בקרב המתעמלים באופן קבוע. הפסקת עישון, שיפור דיאטה והפחתת משקל משפרים את איכות החיים (בכל גיל) ואת חוויית הזקנה. המחקר הראה כי תמיכה חברתית וקיום קשר רגשי עם משפחה וחברים תרמו לשימור רמת התפקוד גם כאשר התפתחו מחלות קשות. ממצא פחות מפתיע הוא שביטחון כלכלי תרם להרגשה טובה. חבל שהחוקרים לא שאלו את אמא שלי או שלך – היא תמיד אמרה שעדיף להיות יפה, בריא, עשיר ומאושר מאשר מכוער, חולה, עני ואומלל.

זְקִינֵי הַסֶּסֶר' תִּלְצִת – טעות נוספת. במציאות אנשים יוצאים לגמלאות על פי חוק על אף שהיו מוכנים להמשיך לעבוד. חלק ניכר מהגמלאים ממשיכים לעבוד במשרות מלאות או חלקיות, ורבים עובדים באופן לא רשמי כדי לא לפגוע בגמלה שלהם. יש העובדים ללא שכר, אך ממלאים תפקידים ומבצעים שירותים בעלי ערך כלכלי. אם מתייחסים לתרומה ולא למשכורת, מתברר שרוב הזקנים ממשיכים בעבודה יצרנית כל ימיהם. דוגמאות נפוצות הן התנדבויות במסגרות שונות וטיפול בכני משפחה בכני-זוג, חברים או נכדים. יותר מ-40% מהזקנים מדווחים על לפחות 1,500 שעות

של פעילות יצרנית בשנה. רק 2% מדווחים שאינם עוסקים בכל פעילות כזאת.

ד. שינוי מסלול

קארל יונג אמר שהבנתנו את הזקנה מוגבלת, כי "אנו חיים את אחר הצהריים של החיים לאור מסלול הבוקר". 'מסלול הבוקר' הוא מסלול של ריצה, של תחרות, של מאבק. מלות המפתח בו הן 'להצליח', 'להתקדם', 'להשיג', 'לנצח', וכמובן – 'עוד': עוד כסף, עוד כבוד, עוד פרסום, עוד ביטחון. מסלול הבוקר הוא מסלול של עמידה בציפיות, בקריירה ובתפקידים במשפחה. אין לשכוח כי ברקע כל אלה יש חרדה, חשש מכישלון ופחד מפני מפלה.

לא מפתיע כלל שמסלול הבוקר של המיניות רווי במושגים של כמות וביצוע: לכבוש, לפתות, להשיג. להציג זקפה גדולה וחזקה, להחדיר, להמשיך ככל האפשר, לגמור כמה שיותר פעמים. 'כוח גברא', 'און' הם המושגים המתרוצצים במוחם הקודח של הגברים. ואילו הנשים, הן אסירות של מושגי יופי הצמודים להופעתה של נערה המצולמת בשער שבועון (עור פנים מתוח, לחיים ורדרדות, שדיים מוצקים). על שניהם רוכצת עננה של דאגה – לא להיות מושכת די, לאבד זקפה.

בהזדקנות מוצלחת קיימת ההכרה ש'כבר היינו שם', כבר עשינו זאת; אני מי שאני, לא אכפת לי מה יחשבו אחרים. לא תודה, מסלול הבוקר והנובע ממנו – שהזקנה היא דעיכה או רביצה על כיסא הנדנדה – אינו מתאים יותר. סוף כל סוף אנו בשלים דינו להיות מפוקחים יותר, לאלתר ולכנות מסלול חדש, במיטה כמו בחיים, המסלול הייחודי והנכון לנו.

3.

האהבות בחיינו

אלוהים יצר את המשגל

בני־האדם יצרו את האהבה

האחים גונקור, יומן, 19 ביולי, 1855

הדבר הבטוח שאפשר לומר על שאלת הקשר בין מיין לאהבה הוא שזאת שאלה טובה. זאת שאלה שאין לה תשובה אחת פשוטה, ומעניין להתעמק בה. היה מי שאמר שמין ואהבה הם כוויסקי וסודה — אפשר לשתות כל אחד בנפרד, וכמובן גם יחד. החידוד נשמע טוב, אך לא מספק: דיברנו כבר על גוונים שונים של מיין, יש גם צבעים שונים לאהבה.

המין הוא כוח או דחף הגורם לחיפוש ולהתקרבות; האהבה היא רגש המוביל להעמקת הקשר ולהמשכיותו. מדובר כאן באהבת־אמת, שכן לא חסרים מתחזים האומרים 'אני אוהב אותך בדרכי המיוחדת שלי', וכונתם: ללא מסירות וללא התחשבות. מקובל לחשוב שהגברים מתמחים בתחום הראשון, והנשים בשני. זוהי הכללה גסה — יש ויש, ותלוי מתי, כלומר בתקופה ובשלב בחיים. כמו כן, לפעמים מתחילים במין ומגיעים לאהבה (מתחילים, רואים 'כי טוב' ומתאהבים), ולפעמים אהבה מובילה למין (רק אחרי היכרות עמוקה מתחילים לרצות במין), וקיימים גם מקרים שהאחד

ל'שכב' אלו
ל'אהב'?

מהווה תחליף לשני (כאשר בנישואים חסרי אהבה לוקחים מאהב או מאהבת). יש אנשים המבחינים בין שני התחומים ובוחרים להשתמש בביטויים שונים לכל סוג של יחסי מין: 'משגל', 'תשמיש', או 'משכב' לעומת 'תינוי אהבים', או (בהשפעת האנגלית) 'לעשות אהבה'.

מין ללא אהבה אנו פוגשים יותר מכול בפנטזיות שלנו. מין כזה מככב לרוב בסרטים 'כחולים'. 'בית הלל', המחייב סרטים כאלה (אלא אם הם עוסקים בקטינים או מטיפים לאלומות), מכנה אותם 'סרטים ארוטיים', ורואה בהם תחליף לקשר או אמצעי נוח ומועיל להתגרות ולשימור העניין המיני. 'בית שמאי' מדבר על 'סרטים פורנוגרפיים' (פעם, כשגבר אחד רצה להסביר לי כי עם אשתו אין לו זקפה אך בצפייה בסרט המצב משתפר מאוד, הוא התבטא: 'כאשר אני רואה את הגועל-נפש הזה...'). מין גרידא אופייני לתקופות ולמצבים מיוחדים: למשל בתחילת הבגרות, עת מתנסים ולומדים אפשרויות שונות, או בתקופות מעבר בין קשר לקשר, כמו לאחר גירושים או התאלמנות. כמובן, לא חסרים דון-ז'ואנים המתמחים במין ללא קשר ממשי, וגם כבודה של פרשיית האהבים, ה'סטון', במקומו מונח.

למעשה, אצל רוב האנשים ובמשך רוב חייהם המין מתרחש במסגרת של מערכת-יחסים, ובקשר של קרבה ואהבה. במצב זה מתקיים משחק גומלין בין המין לאהבה, והם מעצימים זה את זה. אפשר להתבונן בצד השני של המטבע ולבדוק מה קורה כאשר חסר אחד מהם: באין אהבה אין שמחת חיים, באין מין אין מנוח ורגיעה. יש לו למין תכונה צעקנית: אומרים עליו, שכאשר הוא בסדר — הוא תופש 10% מהחיים; כאשר הוא לא בסדר — הוא תופש 90%. ככל זאת, אסור לנו להתעלם מהתמונה השלמה: אם נתבונן במין מנקודת המבט של האהבה, נגלה שהמין הוא רק דרך אחת מיני רבות לבטא, לחוות ולחזק אהבה בקשר מהסוג האינטימי-רומנטי. והקשר הזה הוא אחד מתוך קשרים אחרים, שהם נטולי-מין כלל.

א. התקשרות, פרדה ואבדן

עולל על שדי אמו הוא הסמל הנצחי של אהבה. העדויות לכך רבות מספור: החל מארס (קופידון), התינוק המכונף והשובב, בנה של האלה דיאנה, דרך התמונות בכנסיות של המדונה וישו בזרועותיה, ועד מצעד הפזמונים (I Love You Baby). ראו זוג אוהבים המביטים זה בעיני זה, לוחשים, מלטפים ברכות, מתנשקים. היזכרו בהרגשתכם כאשר האהוב נעדר לזמן-מה ובשמחתכם הגורפת עם שובו. ממש כתינוק אנו מרגישים את עצמנו 'שווים', טובים וראויים כאשר הדמות המשמעותית בחיינו לצדנו ומביעה חיבתה, ולו בחיוך. גם כינויי החיבה שבהם פונים אלינו האהובים, מאין הם לקוחים אם לא ממגעיהם של ההורים עם התינוקות?

אפשר לראות את ראשוניות הקשר הזה אצל בעלי חיים רבים. הכלבלב בבית, הקופיץ במעבדות המחקר, וכמובן בטבע – כולם נצמדים לאמם. כשהם יוצאים לחקור את סביבתם, הם רצים ושבים אליה עם כל בהלה קטנה ונצמדים לפרוותה. בבגרותם מבצבצת המורשת הזו בתחומים רבים: בהתנהגויות של חיזור, בטקסים של פיוס יריבים, ביצירת חברויות. כלב המנסה להתיידד עם אחר או לפייסו מצמיד פיו לזווית פי האחר כאילו בתנועת יניקה (האין זה מזכיר גם את הנשיקה מפה לפה?) או נשכב על גבו כגור המחכה שאמו תנקהו בליקוקים.

תינוקות נולדים מצוידים בצורך למגע. הם בוכים לא רק מתוך רעב, אלא גם כשהם רטובים, כשבטנם כואבת או כשהם צמאים לתשומת לב. כאשר מרימים את התינוק או התינוקת, מחבקים, מנענעים ומנשקים אותם, הם נרגעים וחיוך מתפשט על פניהם. הצורך הזה הוא הבסיס לאהבה ולחברות על כל גווניה. והאהבה והחברות הם הבסיס למשפחה, לקבוצה ולחברה כולה.

האחר המשמעותי לנו

עבודתו של הפסיכואנליטיקן האנגלי ג'ון בולבי חשובה מאוד להבנת קשרי האהבה והחברות. הוא פרסם שלושה כרכים בשם התקשרות, פרדה ואבדן. לאחר מלחמת העולם השנייה עדיין היה מקובל להגביל את ביקורי ההורים בבתי החולים לילדים לחצי שעה, אחת לכמה ימים. בולבי ועמיתיו חקרו את תגובות התינוקות לפרדה המאולצת הזאת, ומצאו כי אצל ילדים בני שנתיים-שלוש הופיעו שלושה גילויים: מחאה, יגון והתנתקות מבוהלת. חלק מהילדים נצמדו בשובם הביתה להורים והגיבו בכבי ובצעקות לכל עזיבה; אחרים הגיבו באדישות, כאילו ההורים חסרי משמעות לגביהם.

מחקריו מבוססים על תצפיות בילדים במוסדות כבתי יתומים ועל מחקרים שבדקו תגובות של מבוגרים לשכול. הוא גם שילב ממצאים של חוקרי בעלי-חיים מאז דרווין (לדוגמה, על גורים שהופרדו מאמהותיהם). מסקנתו העיקרית של בולבי, מהמחקרים ומהתצפיות שלו ושל אחרים, הייתה שלמען הישרדותנו יש לנו במשך כל חיינו צורך מולד, אינסטינקט, לאהוב ולהיות נאהב על ידי אדם אחר מיוחד ובלעדי. "כולנו, מהעריסה עד לקבר, מאושרים ביותר כאשר חיינו מאורגנים כסדרת סיורים, קצרים או ארוכים, היוצאים מבסיס איתן הניתן לנו על ידי דמות ההתחברות שלנו".

על בסיס ההתחברות בינקות אנו לומדים בהמשך ההתפתחות להעדיף את המוכר והבטוח על פני הזר והמסוכן, ולהבחין בין ידידים לאויבים. ההתקשרות האינטימית לאחרים מרגיעה עוררות רגשית ויוצרת מקלט בטוח בעולם העלול להיות עוין. המחקרים שבים ומוכיחים כי מבוגרים אינם שונים מילדים בצורך שלהם בהתחברות בטוחה לדמות אוהבת. אלה שיש להם קשר כזה עם אחר משמעותי מגלים יותר עצמאות, יעילות ועמידות בתנאי לחץ מאשר אנשים הטוענים שאינם זקוקים לאיש.

הפיזיולוגיה של האהבה

ההתחברות הזו אינה רק עניין נפשי, והיא מתבטאת גם באופן פיזיולוגי. זהו אירוע של תיאום גוף עם גוף, שמעורבים בו הורמונים, רגשות ומחשבות. האהבה היא הביולוגיה של ההתחברות, וידוע למשל שלזוגות החיים יחדיו יש קצב פעילות לב דומה. הקשר הפיזיולוגי של האהבה מתבטא כבר בראשית החיים: בזמן ההנקה מגע פי התינוק בפטמת האם גורם לשחרור פרולקטין והורמונים אחרים בגופה, שלהם השפעה מרגיעה ונוסכת שלווה.

הנה 'קטע מהחיים' לדוגמה: אישה חרדה ודואגת אחרי שגילתה גוש לא מוכר בבדיקה עצמית של השד. לבה מגביר פעימותיו, קצב נשימתה עולה, שרירי גופה מתוחים. הבעל מתקרב, מניח יד על כתפה ומחבקה: 'יהיה בסדר, אל תדאגי, אני אתך, נתגבר על הכל' – והיא נרגעת מעט. הלחץ יורד, ולו הייתה מחוברת באותו רגע לצג המראה באופן גרפי את השינויים החלים בגופה, היינו רואים בהם ירידה משמעותית. מגע ידו מסמל התייחסות לרגשותיה וחמלה. המבט האוהב אומר 'את יקרה לי, אני לצורך'. נוכחותו מרגיעה ומעניקה ביטחון המתבטא באופן גופני.

"לא טוב היות האדם לבדו" (בראשית, ב' 18) אינו הצהרה ספרותית בלבד, כי אם עובדה ביולוגית: במחקרים רבים נמצא כי אצל מבוגרים שאינם נמצאים בקשר אינטימי ואינם שייכים לקבוצה תומכת שכיחות המוות כפולה מאשר אצל הנהנים מקשרים קרובים. הממצאים מראים שבדידות חברתית תורמת לתמותה לא פחות מעישון, לחץ דם גבוה, משקל יתר או חוסר פעילות גופנית. אנשים המנותקים מבני-זוג אוהבים ומחברים נמצאים בסכנת חולי ומוות בטרם עת. אנו זקוקים לקשר, וחשוב לנו להשתייך. בדידות מסוכנת לבריאות.

כאשר נאבזק קשר

כל העולם הרגשי שלנו עומד על ההתחברות. אומר בולבי: "יצירת הקשר מתוארת בהתאהבות, שימור הקשר כאהבה, ואבדן בני-הזוג כאבל על משהו. באופן דומה, איום באבדן מעורר חרדה, והאבדן

מביא לצער. כל המצבים הללו עלולים לעורר כעס. קשר בלתי מאוים נחוה כמקור לביטחון, וחידוש הקשר כמקור לשמחה".
התערערו ההתחברות ואיום על הקשר העיקרי שלנו גורמים לפגיעה איומה ומערערת. לא פלא שאנו מגיבים לכך בכעס ובזעם, בבכי, ביגון ובחרדות. ומכאן המרחק קצר לדיכאון. תינוקות הסובלים מעזובה רגשית אינם מתפתחים היטב, המערכת החיסונית שלהם נחלשת ומחזור השינה נפגם. כך קורה גם בהמשך החיים בכל גיל, במקרי שכול או בדידות קשה.

ב. סוגים וגוונים של אהבה

פילוסופים, משוררים, סופרים וכמובן גם פסיכולוגים חוקרים את האהבה וכותבים עליה זה אלפי שנים. העיסוק המרובה בנושא ואי־היכולת למצות אותו מלמדים על חשיבותו. אנו יודעים כי האהבה היא קשר. לא סתם קשר, אלא קשר משמעותי ומרכזי בחיים. זהו קשר ש'עושה לנו טוב'. לפיכך, האישה המוכה הנשארת עם בעלה האלים ומסבירה זאת באהבתה אליו היא מבובלת — זו אינה אהבה. המשורר הכותב "אין אהבות שמחות" משתמש בשם האהבה לשווא. האם המזניחה את תינוקה או המתעללת בו, האם תיחשב לאם אוהבת? נכון שהתינוק קשור אליה, אך אין לו ברירה. נכון שלפעמים גם אנו נוהגים כתינוקות שבויים מגודלים, המתקשרים למי שאינו מיטיב עמנו — אולם זו אינה אהבה, אלא בעיה.

זרכ' אהבה

אפשר להבחין בין 'לאהוב' לבין 'להיות נאהב'; בין 'לתת' לבין 'לקבל' באהבה. בין שני ההיבטים הללו קיים איזון ויש השפעה הדדית. עצם המחויבות לזולת, ההשקעה וההקדשה שלנו יוצרות את ההתחברות, את הקשר המיוחד שנרגיש אחר כך כאהבה. הדבר נכון אפילו באהבות הקטנות, לא לאנשים דווקא: מי שאוהבת את שירת רחל, למשל, קראה את שיריה מספר פעמים, למדה כמה

מהם בעל-פה ומצטטת מיצירתה בהזדמנויות רבות. מי שאוהב את 'הפועל ירושלים' הולך למשחקים למרות ההפסדים במשך שנים, מכיר את שמות השחקנים וזוכר תוצאות של משחקים.

ניתן להפריד בין אהבה המכוונת לאדם מסוים או לקבוצה מצומצמת של בני-אדם לבין אהבה למשהו מופשט ונרחב יותר: לאנושות, לעם, לאלוהות, לאמנות, לספורט או לטבע. אפשר לכנות את האהבה הזאת 'אהבה רוחנית'.

כאשר מדובר באהבה לאנשים מוכרים, כלומר בקשר אינטימי, נוכל לציין שלושה סוגים: קשר זוגי-רומנטי, חברות-רעות וקרבת משפחה (הורים וצאצאים, אחים, דודים וכדומה). לשלושת הסוגים מאפיינים משותפים, ולכן קשה לתחום ביניהם. יש שהם דרים בכפיפה אחת, יש שמתקיימת ביניהם תחרות ('הוא החבר הכי טוב שלי', אומרת אישה בחתפצמות על בעלה; 'היא כל הזמן מדברת בטלפון עם החברות שלה', מתלונן בעל קצר-רוח). האפיונים של צורות התקשרות הללו נקבעים על ידי אנשים עצמם ועל ידי החברה שבה הם חיים. יש המגבילים את המילה 'אהבה' לבני-זוג אוהבים-רומנטיים או לקרובי משפחה; אחרים מצהירים גם על אהבתם לחברים. המוסכמות בדבר ההתנהגויות והחויות המתאימות לקשר רומנטי (עם או ללא נישואים), לקשרי משפחה או לחברות השתנו בתקופות ובתרבויות שונות. רק בתחום אחד יש הסכמה אוניברסלית: קשרים מיניים וחושניים אסורים בין בני משפחה שיש ביניהם קרבת דם (גילוי עריות).

ככל שנאהב יותר וביותר דרכים, ככל שיהיו סביבנו יותר מעגלי אהבה, כן תובטח נוכחותה של האהבה בלבנו. אם לא נקבל אהבה, נוכל לתת; אם נהיה ללא בני-זוג, יישארו חברים ובני משפחה; ואם נהיה ללא קרובים, יהיו מודעים ועמיתים. כל זאת, נוסף ליכולתנו לאהוב ברוח ובמעשים טבע, אנושות ואלוהים.

משפחה אהבה

במקרים רבים, ובעיקר לאחר משברים, אנשים שבים ומגלים כי 'המשפחה היא הכי חשובה'. אין תחליף לאהבה ולביטחון שמעניקה המשפחה המצומצמת והרחבה: ההשתתפות בשמחות וברגעים הקשים, המפגשים מסביב לשולחן האוכל בחג, בבילויים משותפים, בשיחות טלפון, בחיבוקים ובנשיקות.

מספרים על כומר, אימאם ורב שהתווכחו בשאלה 'מתי מתחילים החיים'. האחד אמר: 'ברגע ההפריה', השני טען כי ברגע הלידה, ואילו הרב קבע: 'כאשר הכלב מת, והילדים עוזבים את הבית'. התקופה לאחר עזיבת הילדים ויציאתם לחיים עצמאיים ובניית משפחה משלהם יכולה להיות התקופה שבה הזוג רואה פירות לעמלו. עתה, כשטורחים פחות ונהנים מתשומת-לב ומקשר עם הנכדים, הגיע הזמן לרוות נחת. החיים בחיק המשפחה חשובים תמיד, אך הם משמעותיים עוד יותר כאשר חיים ללא בני-זוג. עם זאת, אי-אפשר להתעלם ממצבים שבהם קשרי משפחה אינם סוגים בשושנים. מאבקים, כעסים וניתוקים במשפחה על רקע של תחרות, קנאה ורגשות קיפוח ואפליה יכולים להסב כאב רב ולהגיע לממדים טרגיים.

גלגלי אהבה

בדרך כלל הורים המשקיעים בילדיהם ומעניקים להם אהבה ומסירות במשך השנים, כמוכן תוך שמירה על גבולות הכרחיים וחינוך להדדיות, גם מקבלים אהבה בבגרותם ובזקנתם. מי שנהג בכבוד ובאהבה בהוריו, נותן דוגמה לילדיו כיצד לנהוג בו בהזדקנותו. דבר אינו עומד מלכת, הכל זורם – הילדים גדלים והופכים מבוגרים והורים, ההורים מתבגרים עוד יותר והופכים לסבים. ממש משחק של כיסאות מוזיקליים. וגם לזוגיות עצמה יש מהלך חיים משלה. שלבי המעבר האלה, כמו הזדקנות, התבגרות ומעבר לבגרות הצעירה, כרוכים לעתים בקשיים המותירים משקעים של אכזבה, פגיעה וכאב. על כן יש מקום לרגישות ולזהירות במעברים אלה, ואם מתעורר הצורך יש לפנות לייעוץ

פסיכולוגי מקצועי. כאשר מצליחים להתמודד במעברים האלה היחסים בין בני המשפחה מתהדרקים, האהבה מתחזקת.

בהגיע הצאצאים לבגרות עומדים ההורים לפני האתגר לעבור בהצלחה מיחסים של הורות פעילה להורות מלווה. היחסים עם ילדיהם לובשים צורה של יחסים בין מבוגרים. ההורים לומדים לכבד את עצמאותם של בניהם. הם אינם נדרשים עוד לחנך, להדריך ולהעיר, אלא אם נתבקשו לחוות את דעתם. עם זאת, הצאצאים עדיין מצפים שההורים יביעו התפעלות ואהבה. הבנים מצדם צריכים לשאת באחריות על חייהם, כלומר להימנע מלהיכנס למלכודת הפסיכולוגית של האשמת ההורים בכל קשייהם בחיים (זוהי מלכודת, משום שעצם העלאת הטענה מגדירה אותם כילדים שאינם אדונים לעצמם). במקום לעסוק במה ש'מגיע' להם ולא ניתן, עדיף לעצב את היחסים כפי שהיו רוצים שיהיו.

כשלב הזה קיימים אתגרים נוספים: התמודדות עם שאלות של עזרה כלכלית לבנים ובניית יחסי סבים ונכדים. אם בגיל התבגרות הבנים נלחמים על עצמאות, כעת תור ההורים לשמור על שלהם: טוב שההורים יפעלו על פי צו לבם ויוזמתם וינהלו לבדם את משאביהם, ולא על פי תכתיבים, בקשות או תחינות מצד הילדים. עם הנכדים חשוב לנהל מערכת יחסים עצמאית, לא מחנכת אלא בדוגמה אישית, לא תלויה בקשר עם ההורים, אך גם לא בניגוד לקו החינוכי שלהם.

תוך דור, לרוב כאשר הנכדים כבר על סף הבגרות ועם הכניסה לזקנה מתקדמת, מתחיל גם היפוך מסוים בתפקידים. הבנים צריכים לדעת כיצד להציע עזרה והדרכה בצורה המכבדת את עצמאות הוריהם; ההורים צריכים לדעת כיצד לא להכביד מדי וכיצד להוקיר את שעושים למענם. גם בשלב זה הם מעניקים לבנים דוגמה חינוכית ומלמדים אותם כיצד יתמודדו, בבוא יומם, עם בעיות גילם המתקדם.

חברות והזדקנות

תור הזהב של חברויות הוא בתקופת הילדות וההתבגרות: בגן, בבית-הספר, בשכונה, בתנועות-הנוער ובצבא. בחיים המבוגרים חברויות ממשיכות להיות גורם משמעותי בחיינו, אך אנו טרודים בעבודה ובגידול ילדים. עם היציאה לגמלאות אפשר לדבר שוב, לפחות מבחינה זו, על גיל הזהב. יש לנו יותר זמן, לפתע בני-זוגנו נמצאים במחיצתנו שעות מרובות ביום. בלשון הפרסומת – הגענו לגיל שאפשר להתחיל.

שהייה בחברת חברים גורמת לנו להרגיש יותר פעילים, יותר צעירים: אם חברה בגילי פעילה, מלאת מרץ ונראית טוב, איני חוששת כל-כך מפני ההזדקנות. מחקר מצא שאנשים מעל גיל שבעים שהשתייכו לחבורה נָטו יותר לתאר את עצמם כנמצאים ב'גיל העמידה' ולא כ'זקנים'. מחקרים גם מוצאים כי חברים עוזרים יותר לשמור על מצב-רוח מרומם, להתמודד עם אבדן בן-זוג ולהימנע מבעיות נפשיות.

אחת הנקודות הכואבות בתיאורי הזקנה הייתה תמיד אבדן החברים, התחושה שהדור הולך ופוחת. המשורר בירון קונן:

אלא ואלא
חברים

מהו הגרוע מכל אסון המצפה לזקנה?
מה עלי מצח בחותם יעמיק חריצים?
לראות כל אחד מאהובינו נמחק מדף החיים
ולהישאר בדד עלי אדמות, כפי שהנני עתה.

ייתכן שהיתרון הגדול של מגורים במסגרות הדיור המוגן הוא האפשרויות הרבות ליצירת חברויות חדשות. בעוד שאנשים בקהילה הרחבה עלולים להרגיש חריגים עקב גילם, במגורים לגמלאים הם נמצאים עם אחרים הדומים להם בשלב החיים ובמצב. הגיל וניסיון החיים המצטבר הופכים להיות מכנה משותף משמעותי יותר, ולכך נוספת האפשרות לבחור במסגרת מגורים שלדייריה סגנון החיים דומה: קיימים בתי הורים לשומרי מצוות

וללא־דתיים, לעדת הספרדים או ליוצאי מרכז אירופה. לא אתפלא אם גם הדעות הפוליטיות די אחדות בבית מטעם 'משען', למשל. כל אלה תורמים מאוד להתיידדות. היתרון הזה, והעובדה שכל הזמן מגיעים דיירים חדשים שרבים מהם מחפשים קשרים, מפצים על חיים בקהילה שיש בה פחות צעירים וילדים ושפוגשים יותר מודעות אֶבֶל.

אהבה רומנטית אינה בשליטתנו — לא תמיד המשיכה היא הדדית, לא תמיד קיימים מועמדים פנויים, ועל המחסור הכרוני בגברים מעל גיל 65 עוד נרחיב את הדיבור. אולם אם לא נהיה נוקשים, פסיביים, נרגנים ומרירים מדי, תמיד נוכל לרכוש חברים. אפילו הביטוי 'לרכוש חברים' (או כביטוי התלמודי "קנה לך חבר") מלמד שהדבר תלוי במידה רבה ברצוננו הטוב. מי שכל חייו לא השתדל לחפש חברים עלול להתקשות לפרוץ את המחסום כעת. אם לא נעשה דבר כדי ליצור חכריות חדשות עד גיל שמונים, נוכל להתנחם באמרתה של מדאם דה־דֵינו: "אחרי שמונים, כל בני גילך הם חברים".

ג. אהבה ורעות

המשורר הלאומי שלנו ח"נ ביאליק, אומר לאהובתו "היי לי אם ואחות...!", ובשירו הוא מצביע על שני הדגמים והמרכיבים של אהבה. האם מייצגת את הגורם המעניק חום, התפעמות וביטחון. אהבה אימהית היא אהבה ללא תנאי; האחות, לעומת זאת, מייצגת את הגורם החבריי־שוויוני־הדדי. בין אחים החוק הוא יחס גורר יחס'. שני ההיבטים קיימים במינונים שונים בכל הקשרים הקרוכים שלנו. ביחסי הורים־ילדים, למשל, מתחילים בהיבט הראשון, המרכיב החברי הולך ומתחזק במקביל להתבגרות הצאצאים עד שמגיעים ליחסי מבוגרים־מבוגרים, ועם הזדקנות ההורים הבנות והבנים מתחילים לדאוג להורים, לטפל בהם ולייעץ.

האהבה היא ברית

אנשים הבוחרים לחיות יחד נכנסים לברית, שבה הם מתחייבים זה לזה. בחברה שלנו מוכרים יותר טקסי נישואים, אך בחברות מסוימות ובחברת הילדים מקובלים גם טקסי חברות, שבהם שניים מקבלים על עצמם להיות חברים נאמנים זה לזה. כמה יפה התיאור התנ"כי: "...ונפש יהונתן נקשרה בנפש דוד ויאהבו יהונתן כנפשו...ויכרות יהונתן ודוד ברית באהבתו אותו כנפשו. ויתפשט יהונתן את המעיל אשר עליו ויתנהו לדוד, ומדיו ועד חרבו, ועד קשתו, ועד חגורו" (שמואל א', יח 1-4). האוהבים אומרים זה לזה: 'אני אתן לך להרגיש אהוב, רצוי, מוערך ונחשק; אהיה לצדך, אעזור, אאפשר, אפנק ואנחם — ואתה תעשה כל אלה למעני'. הם בוחרים להיות 'האחר המשמעותי לשני'. במילים אחרות — להיות אהוב הוא תפקיד שבוחרים. השאלה הנשאלת לגבי התפקיד היא כיצד ממלאים אותו. למעשה, האתגר האנושי בכל תפקיד הוא ביצוע על הצד הטוב ביותר. והדברים אמורים בכל תפקיד בחיים, גם אם לא בחרנו בו, כמו להיות נכה — והלא גם להיות זקנים זה תפקיד!

בדיקה תקופתית

אנו חיים בתקופה של מתירנות ושל יחסיות מוסרית. עם זאת, באהבה ובחברות קיימת הסכמה מהם יחסים טובים — הלא מעטים הם השואפים לקשר עם אדם מעליב, איש־מדון ובוגדני. אמת, אנו מדברים על יחסים בעלי ותק מסוים, ונכון ש'לטנגו צריך שניים', אך לעולם לא מאוחר מדי כדי לערוך בדיקה תקופתית ולראות אם היחסים בזוג או בחברות הם הכי טובים שיכולים להיות. אין להם ליחסים תעודת אחריות, והם זקוקים לתחזוקה מתמדת. כל־כך הרבה אנשים מוותרים על ציפיות מהחיים האינטימיים שלהם; כששואלים אותם 'איך הנישואים שלך?', הם עונים משהו בסגנון 'ככה־ככה... כמו אצל כולם... יש עליות, יש ירידות...'.
ואיך אצלכם? נסו לדרג את טיב חייכם האינטימיים בסולם מאפס עד עשר. אותה שאלה תוכלו לשאול ביחס לחברויות

הקרוכות שלכם. אם התשובה אינה 'עשר', כיצד תסבירו את הציון? מה חסר? מה אפשר לשפר? במקרים רבים שינויים שלא היו אפשריים כשהייתם זוג צעיר באים בחשבון עכשיו, צריך רק לדבר עליהם.

השדה והגן

כאן עולה נקודה חשובה. הפילוסוף פרידריך ניטשה תיאר שתי גישות לחיים: ראיית החיים כשדה בור שגידוליו צומחים מעצמם ללא התערבות, או כגן מעוצב שצורתו נקבעת על פי רעיון מנחה. ניתן להחיל אבחנה זו גם על הקשר הזוגי – יש שנותנים לו להתפתח מעצמו (ולדעתי, רבים מהם נכללים במחנה התבוסתני שתואר לעיל), ויש המנסים לעצב את הקשר בהתאם לציפיותיהם ממנו. אצל זוגות מסוג זה מדברים על היחסים, 'עובדים עליהם', מבקשים שינויים ומחזקים אותם.

רציון מנחה וקשר

חשבו נא על המעשה הפשוט של שילוב ידיים: שתי ידיים נפרדות מתקרבות זו לזו באותו מישור, נוגעות ומשתלבות. לפניכם כל התורה של קשרי קרבה, לא על רגל אחת כי אם בשתי ידיים: הקשר קם או נופל, פורח או נובל, על פי איכויותיהן של הנפרדות, ההדרדיות והאינטימיות שבו. אני מציע לכם להתחיל במבצע של שיפוץ קשרי אהבה או חברות, שבמסגרתו תוכלו לבחור אחד מהקשרים המשמעותיים בחייכם ולהעריך בו את כל אחד מהמרכיבים הללו. אפשר להתחיל בשאלה: כיצד משפיעים שלושת המאפיינים שלהלן על מיניותם של בני-זוג:

1. *נפרדות* – בפרקי אבות נאמר: "אם אין אני לי, מי לי? וכשאני לעצמי, מה אני?", וניתן לפרש זאת כך: חשוב שנהיה בקשר עם אחרים, אך תחילה עלינו להיות שלמים ועצמאיים. אריך פרום בספרו הקלאסי אמנות האהבה אומר: "אהבה בוגרת היא התאחדות במצב של שימור השלמות (אינטגרטי) והאינדיבידואליות". באהבה כזו לכל אחד מהשניים עולם פנימי משלו – פעילויות,

התעניינות, ידידויות ובילויים. בקשר כזה אפשריות דעות והעדפות שונות. הקשר הבטוח הוא נקודת המוצא להתפתחות השניים. לעומת זאת, באהבה שאינה בוגרת מהבחינה הרגשית קיימת תלות־הדדית. השניים פוחדים להיות לבד, ולכן מגבילים האחד את התפתחותו של רעהו. הם מנהלים 'משחק הגנתי ולא פתוח'. השיקול שלהם אינו אושר או הגברת השמחה, אלא שמירה על הביטחון והפחתת איומים. הדבר בולט במיוחד בהתנגדות לקשרי חברות: האישה תתנגד ליציאה של הבעל עם חבר לקפה בעיר ('מי יודע מה הם זוממים שם?'); הבעל יתנגד להתקדמות של אשתו בעבודה, פן תצטרך לטוס לחו"ל בנסיעת עסקים, וכדומה. בקשר בוגר של אנשים נפרדים ושלמים יש תפקידים גמישים ומתאפשרים בו חירות אישית, אמון הדדי וצמיחה אישית. קשר ללא נפרדות, קשר מעורבל, מאופיין בבעלתנות, בנוקשות בתפקידים, בחובה להופיע בכל מקום כזוג, בהגבלה ובדיכוי עצמי. הנפרדות היא יסוד מרכזי בחברויות. קשרים רבים נהרסים כאשר אחד הצדדים מנסה לקבוע בלעדיות על בן־הזוג באמצעות היעלבויות וכעסים.

קשר בוגר מאופיין בהשלמה עם מה שנחווה כחסרונות אצל השני ובקבלתם, בהבנה שאין אדם ללא חסרונות וכשהקו המנחה הוא 'ברור שחברי לא נולד כדי למלא רשימת ציפיות שלי'. המשתתפים בקשר בוגר מסוגלים לקבל אחריות על מצבים רגשיים. 'אם אני מתעצבן או כועס — הרי זה בגלל שכך בחרתי לראות את הדברים ולא הצלחתי להרגיע את עצמי'. לעומת זאת, הנמצאים בקשר מעורבל מנסים לשנות את בן־הזוג, כועסים כשהוא אינו מתאים לדרישות ולציפיות ומצדיקים זאת ככך שהוא באמת מעצבן.

ההזדהות — המילים 'קשר' ו'תקשורת' שורש משותף להן. לכו אל שני שותפים או אחים טובים, ראו דרכיהם, ותדעו כיצד נוהגים בקשר אינטימי. בקשרים טובים אין מאבק כוחות ('מי לובש את

המכנסיים בבית') והיחסים הם של משא-ומתן ושיתוף פעולה. אין בהם כפייה, אין צורך במתן רשות ובקבלתה, אין ציווי, אין צעקות, אין ויכוחים (טוב, אולי רק לעתים רחוקות ובצורה תרבותית). הגישה של כל שותף ליחסים אלה היא: 'אני מייצג את עצמי, ויודע מה אני מרגיש וחושב ומה טוב לי ומה אני רוצה, וכך גם אתה. אם נצא מנקודת מוצא זו נוכל לעשות עסק שבו שנינו נרוויח'.

ביחסים טובים עורכים דיונים ממוקדים. בדיון טוב אין מעלים נושאים מהארכיון באמצע בעיה אקטואלית, ואין גולשים לנושאים אחרים; שיחה טובה איננה משחק פינג-פונג, שבו אני מנסה להחזיר את הכדור מיד, לפני שיעצור במגרש שלי. זהו מעין משחק מסירות – תופסים את הכדור, מחזיקים בו היטב, ורק אחר כך מחזירים לצד השני; הדיון הטוב הוא גם מבוקר; לא פותחים בהרעשת תותחים, לא עולים לטונים גבוהים; כשהשיחה חורגת מגבולות נסבלים, מפסיקים ומחפשים דרך אחרת להבהיר את הדברים. תכונה נוספת של הדיון הטוב היא הנכונות לבדוק אפשרויות, להעלות הרבה הצעות לפשרה, לוותר ולהעריך ויתור. ההדדיות מתבטאת גם במחוות פשוטות, כמו שסיפר לי גבר אלמן אחד: 'בהתחלה, לאחר מות אשתי, הייתי מוזמן לארוחות בבתי חברים וליציאות משותפות. בהדרגה פחתו ההזמנות, וחשבתי שיש לכך סיבות רגשיות מורכבות, ואפילו פניתי לייעוץ. אך התברר לי שהסיפור היה פשוט למדי. אשתי הייתה בשלנית, והיא הייתה זו שיזמה והזמינה חברים. אחרי מותה לא התקיימה עוד הדדיות, וחבריי החלו לראות בי מסכן ולהתייחס אליי ברחמים. הפתרון שמצאתי היה להזמין אותם מדי פעם לבית-קפה או להגיע אליהם לארוחות עם בקבוק יין יקר, ומאז אני מוזמן יותר ומרגיש טוב בקשר'.

קשר אינטימי מבוסס על קביעות ומסירות. אנו חשים רגועים בידענו שיש מי שאוהב אותנו ושאפשר לסמוך עליו. לכן איומים בנטישה או עזיבה בטריקת דלת עד שנרגעים

ומתחרטים הם הרסניים. השפעה שלילית דומה יש למצב של 'ברוגז', כאשר בני-זוג פגועים מחרימים זה את זה ונמנעים מלדבר, לעתים לימים, שבועות וחודשים. דרך נוספת לערער אינטימיות היא באמצעות התפרצויות זעם וכעסים. אצל יונקים כעס הוא ניסיון להרתיע יריב, שלב לפני תקיפה ישירה. המצב אינו שונה אצל הולכי על שניים: הכעס משרד לשני 'אתה רע, אני שונא אותך, מגיע לך עונש, היזהר ממני'. אצל זוגות מוצלחים קיים חוק שלא הולכים לישון כועסים — במקרה של מחלוקת או אי-הבנה מדברים על הדברים ומגיעים להבנה והתפייסות.

אינטימיות, כמו צדק, צריכה להיעשות אך גם להיראות. יש שלוש שפות לבטא אהבה, ועלינו להשתמש בשלושתן: שפת המחוות והמעשים, שפת המילים ושפת הגוף. רשימת המעשים והמחוות היא ארוכה: חגיגת ימי-הולדת, הבאת פרחים, בושם או אפטר-שייב, הענקת מתנות לאו דווקא במועדים צפויים, התעניינות בטלפון, הכנת אוכל שאוהבים, ואפילו השלכת הזבל כאשר התור הוא של בן-הזוג.

משפט המפתח בשפת המילים הוא — 'אני אוהב (אוהבת) אותך' (אא"א). אבל כדי שהוא יהיה משכנע, חשוב גם לפרט מה אוהבים. כן קובע כמה פעמים אומרים זאת — יש המסתפקים באמירות ספורות, אחת לשבוע למשל, ויש המחכים לשמוע זאת בתכיפות רבה יותר. למעשה, אי אפשר להגזים בביטויי האהבה, וצריך להעניק אותם בשפע ובהתלהבות. ולא רק אא"א, אלא גם מחמאות על חלקי הגוף, על הופעה ולבוש, על עשייה ועל מחשבה, על דמיון ועל כישרון. זוכרים את התינוק וההורים? עלינו לחשוב משהו בסגנון זה: 'אני רוצה שאהובי ירגיש שהוא הכי נחמד ויפה וחכם וטוב בעולם! לפחות בעיניי — ודעתי חשובה, הרי אני האחר המשמעותי שלו'.

על מין וחושניות דיברנו ועוד נמשיך לדבר, אך שפת המגע, הלא היא שפת הגוף, כוללת הרבה סוגים של נגיעות וחיבוקים,

ולא רק במיטה ולא רק בעירום. יש אינ־ספור דרכים לבטא אהבה בהליכה: יד ביד, אצבע באצבע, אצבע בתוך יד, יד על המותן, על הכתף, בכיס האחורי של המכנסיים. גם צורות המגע בשינה מאפשרות גיוון – תמיד אפשר לאחוז או להניח יד על משהו. יש זוגות שבשלב מסוים בחיים עוברים לישון בחדרים נפרדים (הוא נוחר, היא מתעוררת מוקדם; הוא אוהב חלון סגור, היא פתוח), אך אז הם מסתכנים באבדן רגעי מגע ואינטימיות יקרים. טוב יהיה אם נפריד בין המשחק המקדים לשינה לבין השינה: ניפגש קודם לשעה קלה במיטה אחת לליטופים ופטפוטים (אפשר לקרוא לרגעים הללו 'ליטפוטים'), ולאחר מכן, אם נרצה, נלך לישון במקום אחר.

אם בתחילת המאה העשרים ואחת בארצות המערב, ובכללן ישראל, גדלה אוכלוסיית הקשישים בקצב המהיר ביותר, ואם כעשרה אחוזים מהאוכלוסייה הכללית הם הומוסקסואלים ולסכיות, הרי שיש לתת את הדעת לאוכלוסיית ההומוסקסואלים המבוגרים. לצערנו, בארץ נאלצת האגודה לזכויות הפרט להילחם למען הכרה בלגיטימיות של ההומוסקסואליות, והיא לא התפנתה עדיין להתמודד עם נושאי רווחה. לא קיים גוף העוסק בהומוסקסואליות בגיל המבוגר, ואין עדיין מסגרת דיור מוגן להומוסקסואלים.

המושג 'הומוסקסואליות' הוא בעייתי. ראשית, הוא מגדיר אנשים על פי העדפות מיניות (כיצד קוראים לאדם שאוהב נשים שמנות בעלות שיער קצר? מדוע להגדיר לפי מין האהוב או האהובה, ולא לפי משתנים אחרים כמו כמות הפעילות המינית או סוגה?). שנית, המושג מתעלם מגווונים, כגון ביסקסואליות על אופניה או אהבה רומנטית למין אחד ומשיכה מינית למין השני. הביטויים ליחסים בין בני אותו מין כוללים, למשל, זוגות של נשים החיות יחד בשותפות ובתמיכה הדדית ללא מגע מיני וללא הגדרה עצמית

יוס'ק
הומוסקסואליות

הומוסקסואליות

כלסביות או גברים המקיימים יחסי מין מזדמנים עם גברים אחרים על אף שהם נשואים ובעלי משפחה.

המושג הזה מבטא בעיקר את הנוהג החברתי לכפות נורמות, אפילו בתחומי צנעת הפרט. אחת התגובות ללחץ החברתי היא פוליטיזציה של הזהות המינית, כלומר חשיפתה כדי להשיג כוח חברתי: 'אני הומוסקסואל, אני מיעוט נרדף, עלינו להתלכד יחד נגד המדכאים'.

המחקרים הקיימים על הומוסקסואליות וזקנה בעייתיים מכמה סיבות: כולם התבצעו בארצות-הברית, וספק אם ממצאיהם משקפים את המציאות בישראל; הנשאלים במחקרים אלה הם מתנדבים; מקור הנתונים הוא דיווח עצמי, ללא אפשרות לאימות; המשתתפים מייצגים קבוצה חברתית מסוימת – רובם ממעמד חברתי גבוה, המכריזים על ההומוסקסואליות שלהם בציבור ('גאים') ופעילים בחוגי קהילתם. לא ידוע אם הנתונים תקפים לאנשים שמיניותם פרטית יותר ואשר אינם מעורבים בפעילות ציבורית.

הומוסקסואלים מזדקנים סובלים מסטראוטיפים הרווחים בחברה בגין גילם ובגין העדפתם המינית. לסביות מבוגרות מתוארות כעלובות מבחינה חברתית, מתבודדות, חסרות רגש ונטולות חן. גברים הומוסקסואלים מצטיירים כמדוכאים ובודדים, כשטופים בדחפים מיניים מחד, וכבלתי רצויים מאידך. המחקרים מזימים את התפיסות הללו אחת לאחת. עולה מהם כי גאים מזדקנים לא חיפשו לדבוק בנעורים דרך מגע עם גברים צעירים מהם בשנים רבות; הנבדקים זכו לציונים גבוהים בכל המדדים של בריאות והתמודדות פסיכולוגית, כולל קבלה עצמית, דיכאון וחרדה; רוב הנשאלות דיווחו על בריאות טובה ועל גישה חיובית להזדקנותן, על דימוי עצמי יציב, על חברויות חזקות וחיי חברה ומין מספקים. מהבחינות שהזכרנו, לא נמצאו הבדלים בין גברים מזדקנים לצעירים.

סראולטיפים 181
סראולטיפים

יתר על כן, רבים מהנשאלים מאמינים שעובדת היותם הומוסקסואלים עוזרת בהתמודדות עם הזקנה, כיוון שהם נאלצו להיאבק וללמוד כיצד לקבל את עצמם כפי שהם. המחקרים בארצות-הברית מצביעים על כך שבקרב ההומוסקסואלים המוצהרים, ככל שאנשים משולבים ופעילים יותר בקהילה ההומוסקסואלית, כך טובה יותר הסתגלותם – הם מאושרים יותר, מקבלים יותר את עצמם, פחות מדוכאים וחרדים פחות מפני הזקנה.

אֵלֶּכָּה אֵלֶּכָּה

סקרים שונים בארצות-הברית אצל גאים וגאות מעל גיל חמישים מצאו כי רק למיעוטם (פחות 40%) היה קשר אהבה קבוע עם בני-מינם בעת המחקר. לכמחצית מהנשאלים היו ילדים. שלושה מתוך חמישה גברים גאים מעל גיל חמישים חיים בגפם, לעומת שתיים מתוך חמש גאות בגילים אלה. לכך יש להוסיף שנשים חיו לא רק עם בנות-זוג, אלא גם בהסדרים שונים עם חברות או עם קרובי משפחה. מתברר שנשים פעילות יותר בארגונים חברתיים מאשר הגברים, והן מגלות יותר אקסקלוסיביות, כלומר הן מוכנות יותר מגברים להשתתף בפעילויות ובמסגרות הנועדות לגאות בלבד. גברים הראו יותר נכונות להשתתף במסגרות מעורבות, כלומר ארגונים או דיור מוגן המשותפים לשני המינים ולבעלי נטיות מיניות שונות (הומוסקסואלים והטרוסקסואלים כאחד).

האֵתָר

אחד הפירושים לפסוק "ואהבת לרעך כמוך" הוא 'קבל את עצמך כפי שאתה, ואת רעך כפי שהוא'. והדברים נכונים הן לאוהבי בני-מינם והן לאוהבי בני-המין השני. אם כעת, בתהליך הזדקנותנו, לא נהיה נאורים, אימתי? אנשים אחים אנחנו. ההומוסקסואלים המזדקנים חווים אותם בעיות וקשיים: בדידות, בעיות בריאות וביטחון כלכלי. כל הנושאים שהעלינו בספר זה מתייחסים במידה שווה לגאים ול'סטרייטים'.

עלינו לפעול להכרה בצרכים המיוחדים של אוכלוסיית הגאים
המבוגרים, להקים מסגרות מחקר, סיוע ודיור מוגן. בינתיים צריך
לחנך לסובלנות ולפתיחות, כך ששני גברים או שתי נשים בדירה
בבית אבות יהיו מקובלים כזוג מעורב. אל תקראו לי ישעיהו, ואל
תשאירו זאת לאחרית הימים!

אתנחתא ראשונה: לבוא באנשים

1

אהה, הנוחות, הנוחות הבלתי ניתנת לביטוי של הרגשה בטוחה עם אדם, כאשר אין צורך לשקול מחשבות ולמדוד מילים, אלא לשפוך אותן, כפי שהן, מוץ ובר גם יחד, בידיעה כי יד נאמנה תיקח ותנפה, תשאיר את הראוי לשמירה, ואז במשב רוח אוהד תנשוף ותסלק את היתר.

ג'ורג' אליוט

2

איזו ברכה נהדרת היא חבר, עם לב כה נאמן שתוכל להטמין כל סודותיך בו, אשר תוכל לחשוש פחות ממצפוניו מאשר ממצפונך שלך, היכול להקל על דאגותיך בשיחתו, על ספקותיך בעצתו, על עצבונו בהומור הטוב שלו, ואשר עצם מראהו מעניק לך נחת.

סנקה

3

שלושה הם חברי: מי שאוהב אותי, מי ששונא אותי ומי שאדיש אלי. האוהב אותי מלמדני רוך. השונא אותי מלמד אותי זהירות. האדיש אלי מלמד אותי לסמוך על עצמי.

איוון פאנין

4

אלה האוהבים בכל מאודם לעולם לא יזקינו. אולי ימותו מרוב שנים, אך ימותו צעירים.

אלמוני

5

הטרגדיה הגדולה בחיים אינה שאנשים מסתלקים, אלא שהם חדלים לאהוב.

סומרסט מוהם

6

החבר הוא האדם היודע הכל אודותיך, ועדיין מחבב אותך.
אלברט האברד

7

חברות אמת היא כבדיאות טובה: ערכן לרוב אינו ידוע עד
שמאבדים אותן. צ'ארלס קולטון

8

ליטופים, ביטויים כאלה ואחרים חיוניים לחיי החיבה כעלים לחיי
העץ. אם הם מוגבלים, האהבה תמות בשורשיה.
נתנאל האותרן

9

יש רק דרך הגונה אחת שאיש ואישה מתורבתים יכולים להתקרב
זה לזה: תשוקה לזהות אינה מספקת; מה שנקרא אהבה אין בו
די; הבטחות, התחשבות שכלתנית, כל אלה אינם שווים דבר. כל
אלה תואמים באותה מידה לשנאה. ראשונה לכל בחיוניותה היא
החברות, הבנה צרופה, אמון מלא. אזי, בתוך מצב זה, בתוך היחסים
הנבחרים, אהבה מותרת, הזדווגות, נישואים או לא נישואים —
כרצונכם, הכל מותר.

ה"ג וולס, המקומות הסודיים של הלב

10

Si vis amari, ama — אם תרצה להיות נאהב, אהוב!!
סנקה, איגרות

11

כאשר שני אנשים אוהבים זה את זה, דבר אינו הכרחי ומענג יותר
מנתינה: לתת תמיד והכול, את מחשבותיך, את חייך, את גופך ואת
כל שיש לך, ולהרגיש את המתן ולסכן הכול, כדי לתת עוד ועוד.
גי דה מופסן

12

שני יסודות נחוצים לבניית חברות, כל אחד מהם עומד בזכות עצמו ואינו עולה על האחר. האחד הוא אמת – חבר הוא אדם שעמו אוכל להיות כן. היסוד השני בחברות הוא רוך – כאשר אדם נעשה יקר לי אני נוגע בתכלית האושר.

ראלף וולדרו אמרסון

13

יש שני סוגים של נאמנות באהבה: האחד מבוסס על מציאה מתמדת של דברים חדשים לאהוב באהובנו, האחר מבוסס על גאוותנו בהיותנו נאמנים.

לה רושפוקו

14

התאבלות על אבדן משהו שאהבנו הנה אושר, בהשוואה להכרח לחיות עם משהו שאנו שונאים.

לה ברוייר

15

אנשים מתקשים להבין מהי בדידות, ועד כמה היא מרחיקת לכת. שהרי ההמון אינו חברה, ופנים הם רק גלריה של תמונות, ודיבורים אינם אלא קשקוש מצלתיים כאשר אין אהבה.

סר פרנסיס בקון

16

אהבה בנישואין צריכה להיות הגשמת חלום יפה, ולא – כפי שקורה לעתים קרובות – סופו.

אלפונס קאר

17

אל תלך אחרי, אולי לא אוכיל; אל תלך לפני, אולי לא אלך בעקבותיך; לך לצדי, והיה לי חבר.

אלברט קאמי

18

אבל מוגזם על נפטרים הוא טירוף שכן הוא מזיק לחיים, והמתים לא ידעו זאת.

קסנופון

19

יגון רוקם שני לבבות בקשר קרוב יותר מאשר יוכל האושר אי־פעם לעשות; וסבל משותף הוא חיבור אמיץ יותר מכל שמחה מצויה. למרטין

20

האושר הגדול ביותר בחיים הוא הידיעה שאנו נאהבים, כלומר נאהבים בזכות עצמנו ולא למרות עצמנו.

ויקטור הוגו

4.

מין בקשר ובהקשר

התפיסות אינן של דברים
אלא של יחסים. אין דבר,
ואנכי בכלל זה, הקיים בעצמו.
זוהי אשליית המילים.
אני הנני יחסות, משתנה תמיד.
יו פראתר, רשימות לעצמי

אופי חיי המין ומידת הסיפוק מהם נקבעים על ידי שלוש קבוצות של גורמים: טיב היחסים הזוגיים, הגישה למין (המידע, הרגשות והעמדות בנוגע למין) וגורמים ביולוגיים (גיל, כושר גופני וחולי). בפרק זה נעסוק בשתיים הראשונות, לשלישית נגיע בפרק הבא. ראינו כבר כי מאחורי המילה הקטנה 'מין' מתחבאות כמה וכמה אבחנות חשובות. הנה אבחנה נוספת, המתאימה למין אצל זוגות ולמין ללא קשר זוגי: במין מזדמן אנשים מסוגלים לקיים יחסים עם אדם שהם בקושי מכירים וליהנות מהחידוש, מההרפתקה או מהכיבוש. לפעמים חווים במפגש כזה עוררות מיידית ובעוצמה רבה. בדרך כלל תקופת הלהט הזאת נמשכת מספר חודשים לכל היותר. עם זאת, לא כל האנשים הם חובבי מין מזדמן, ואין הוא מתאים תמיד. מיניות ללא היכרות מספקת עלולה להיות מלווה במבוכה, בקשיי תפקוד, בהרגשת סתמיות ובאכזבה.

נוטים לתאר גברים כשואפים למין אקראי, ואת הנשים כמחפשות מחויבות תחילה. כרוב ההכללות "יש בזה משהו", אם כי רבים הם המקרים ההפוכים. לא זו בלבד, בחברה המערבית שני המינים נעשים בהתבגרם דומים זה לזה, ואולי אפילו מגיעים להיפוך מסוים. הצרכים הרגשיים של מבוגרים משתנים: נשים לאחר תקופת הפוריות נהנות מיכולת גבוהה יותר לחיים עצמאיים ואינן חותרות בהכרח להסדר של קבע; גברים מבוגרים יותר חוששים לתפקד בקשר חדש, ומרגישים נוח יותר עם בת-זוג מוכרת ותומכת.

מכל מקום, כאשר ממסדים קשר קבוע הופכים יחסי המין לחלק ממערכת היחסים, והשניים משפיעים ומושפעים הדדית. מה שמתרחש במיטה הוא במקרים רבים בבואה של הקשר. אבל לפני שנעמיק בקשר שבין מין לקשר, נתבונן בכמה נתונים סטטיסטיים.

א. כמה נתונים סטטיסטיים

סטטיסטיקה, סטטיסטיקה. אנו חיים בעולם של נתונים: אחוזי ירידה או עלייה של מניות, אחוזי קליטת כדורים חוזרים בכדורסל, אחוזי האזרחים שבעי הרצון מתפקוד ראש הממשלה. גם במיניות קיימת הצפה בנתונים: התקשורת מפרסמת, כמעט בכותרות ראשיות, סטטיסטיקות של מספר המשגלים הממוצע בשבוע, של מספר בני-הזוג שעמם מקיימים יחסי מין, אחוזי המקיימים יחסי מין מחוץ לנישואין, מספר אורגזמות ממוצע למשגל ועוד ועוד. המידע הזה גורם לרבים לערוך השוואה, כביכול "קול המון כקול שדי", ואז אם הם מגלים שנתונייהם אינם תואמים לממוצע המיוחל, הם מתחילים לדאוג. אבל נזכור — הסטטיסטיקה רק מתארת את הקיים, היא אינה אמורה להכתיב או לקבוע את הרצוי. יתר על כן, בתחום המיני לא ברור כלל אם הדיווחים מתאימים למציאות, ובפרט לגבי מבוגרים. קשה למצוא מתנדבים מבוגרים שידווחו על

חיי המין שלהם; ואלה שמוכנים להתראיין, ספק אם הם מייצגים את האוכלוסייה הרחבה. בעניינים אלה יש נטייה לשכוח ולהסתיר מצד אחד, להתרברב ולהגזים מצד שני.

א' ע' ע' ל'
א' ע' א' ל'

האגודה האמריקאית של אנשים בגמלאות (AARP) פרסמה לקראת שנת 2000 בירחונה בגרות מודרנית תוצאות מחקר על התנהגותם המינית של בני 45 ומעלה. זהו מחקר חשוב, שכן לראשונה הפרידו בין נשאלים שיש להם בני-זוג קבועים לבין נשאלים החיים בגפם. עם ההתקדמות בגיל, ההבדלים בין המינים מתגמדים יחסית להבדל בין אלה שיש להם בני-זוג לבין אלה שאין להם. כפי שכבר הוזכר לעיל, מגיל 60 עד 74 למחצית מהנשים אין בני-זוג, ומעבר לגיל 75 רק חמישית מהן חיות בזוג. לעומת זאת, לרובם המכריע של הגברים מעל גיל 75 (לארבעה מתוך חמישה) יש בת-זוג. מהמחקר עולה כי יותר מ-50% מהמבוגרים החיים בזוג מקיימים יחסי מין פעם בשבוע, לעומת 0.5% מהנשים ו-6% מהגברים שאין להם בני-זוג. החישוב המשותף לשתי הקבוצות במחקרים שנעשו עד כה הוביל להערכות נמוכות מדי של הפעילות המינית בזקנה.

אוסכאות
בסכנה

במציאות, כמחצית מבני 45 עד 59 מקיימים יחסי מין לפחות אחת לשבוע. בקרב בני 60 עד 74 השכיחות יורדת ל-30% אצל גברים ול-24% אצל נשים. למרות הירידה בשכיחות יחסי המין במהלך ההזדקנות, 70% מהגברים והנשים שנסקרו ואשר היו להם בני-זוג קבועים המשיכו בפעילות מינית סדירה וקיימו יחסים לפחות פעמיים בחודש. כשני שלישים מכל הנשאלים הללו היו מרוצים או מרוצים מאוד מיחסיהם הגופניים.

מהמחקר עולה ממצא המערער את מה שהיה מקובל על המומחים כמוסכמה. הוא מאשר את הביטוי 'העיקר הבריאות', כי מתברר שככל שבריאותם של זוגות מזדקנים טובה יותר,

שכיחים יותר וטובים יותר יחסיהם המיניים. עם זאת יש לציין כי יותר ממחצית הגברים ו-85% מהנשים, כולל אלה בני 75 ויותר, מדווחים כי חיי המין שלהם לא נפגמו על ידי חולי!

אין זו המוסכמה היחידה שאפשר לשלוח למחסן הגרוטאות. נמצא שבני-זוג אינם מאבדים מהאטרקטיביות שלהם גם בגילים מתקדמים, להפך: בקבוצת הגיל 45 עד 59 רק כ-59% מהגברים ו-52% מהנשים העניקו לבני-זוגם את הדירוג הגבוה ביותר שניתן למשיכה פיזית; לעומת זאת, בקרב בני 75 ומעלה עלו אחוזי הדירוג המרבי לבני-הזוג ל-63 אצל הגברים ו-57 אצל הנשים.

כעת נוכל לחזור לשלושת הגורמים הקובעים את אופי חיי המין ואת מידת הסיפוק מהם – טיב היחסים הזוגיים, הגישה למין וגורמים ביולוגיים; או היבטים בין-אישיים, תוך-אישיים וגופניים.

ב. מין ויחסים

הבאנו קודם נתונים על ירידה בשכיחות יחסי המין במקביל להזדקנות. אך הירידה מתחילה עוד הרבה קודם לכן. כבר אחרי שנת נישואין אחת יש ירידה משמעותית בשכיחות, ירידה נוספת מתחוללת לאחר לידת הילד הראשון, ועוד ירידות לאחר כל לידה. אחרי ארבע שנות נישואין יורד הממוצע מארבע פעמים בשבוע לשבע עד שמונה פעמים בחודש. אחרי עשר שנות נישואין מדווחים רוב הזוגות על פעם בשבוע. קשה לכן לקבוע אם הירידה הנוספת שחלה במשך השנים קשורה בגיל או בוותק בנישואין, או בשניהם גם יחד.

לפני שנתאבל על ממצאי הירידה הללו, עלינו לשאול אם שינוי כזה הוא מן ההכרח שלילי. הבה נחליף את המילה 'יחסי מין' ב'כדורגל' או ב'קריאת עיתון יומי'. אם נגלה שבני 50 מתעניינים פחות בכדורגל או קונים פחות עיתונים, ובני 85 מתעניינים עוד

האם זה טל
אל רח?

פחות מהם, מה תהיה תגובתנו? אני הייתי אומר שעוד יש תקווה שעם הגיל בא השכל! השאלה הגדולה היא במה הם כן מתעניינים. אם אנשים שלמים עם עצמם ועם בני-זוגם, אם יש מגע, אם יש אהבה, אם קיימת חברות — לעזאזל הסטטיסטיקה!

ברומן דוקטור פאוסטוס מאת תומאס מאן מאשים הגיבור את הנישואין, שבהם המין מאבד את עוצמתו ומתביית. אולם עלינו לזכור שלאנשים שאינם בקשר קבוע יש בסך הכול פחות יחסי מין. אולי ההרמון של הסולטן היה פתרון לא רע, אך אף סקסולוג לא הספיק לערוך שם מחקר מסודר.

הפירמידה של האינטימיות

הבה נארוג יחד דברים שאמרנו בפרקים הקודמים על אהבה וחברות ועל חושניות, והרי לפנינו פירמידה. בפירמידה הזאת שלושה שלבים: בסיסה היחד; השכבה האמצעית היא החושניות והרכות; ואילו קדקודה הוא המיניות. בין השלבים השונים יש קשרי גומלין. ככל שהבסיס מוצק יותר משתפרת שכבת הביניים, ועל תשתית זאת ישתפר המין באיכותו ובכמותו, ולהפך: ככל שהיחד רעוע יותר, יש פחות חושניות ורך, ואזי המין נדיר ומאכזב. וחוזר חלילה — אם המין מקולקל נמנעים ממגע חושני, ומתרחקים בכלל, והיחד נפגע...



המחקר שהוזכר לעיל מהירחון בגרות מודרנית מלמד גם הוא על הזיקה בין איכות הקשר ואיכות המיניות. אחוז האנשים המדרגים את מגעיהם הפיזיים כמספקים במיוחד או כמספקים מאוד (67 אצל גברים, 61 אצל נשים) דומה מאוד לאחוז המדווחים על שביעות רצון גבוהה מיחסיהם הרגשיים (70 ו-60 במקביל). לא נמצא כמעט הבדל בשביעות הרצון בין אלה שתיארו את בריאותם כירודה או בינונית לבין אלה שבריאותם תוארה כטובה עד מצוינת. ועוד ממצא מעניין: יותר נשים מעל גיל 75 נוטות לראות את בני-זוגן כרומנטיים בהשוואה לנשים שגילן פחות מ-60. האם הם באמת משתפרים או ששני הצדדים לומדים להעריך יותר את המצוי? בכל אופן, עוד לא אבדה תקוותנו. שניים מתוך שלושה גברים ונשים מרוצים וימשיכו להיות מרוצים מהיחסים ומיחסי המין. יהי חלקכם עמהם!

בשפה מבחינים בין 'לבדי' (צמא לקשר, חסר חברה בניגוד לרצוני) לבין 'עם עצמי' (מתוך בחירה, נהנה מחברת עצמי). זהו ההבדל בין 'בדידות' ל'התבודדות'. אולם אין ערנות מקבילה לגבי משמעויות ה'יחד'. אומרים על זוג שהם 'יחד' הן כשזה מצבם מתוך בחירה ושמחה, והן כשהוא קיים מתוך אילוץ ושגרה. מטפל משפחתי בשם ג'יי חיילי תיאר זאת כפרדוקס של הנישואין – יום אחד מתעוררים ושואלים 'האם אני עם בן-זוגי כיוון שאנו נשואים או כיוון שאני רוצה להיות אתו?'.

אין ספק שככל שה'יחד' רצוי יותר, כשרוצים בקשר הזוגי המסוים וכשמרגישים רצויים על ידי השני, כך גם המין טוב יותר. שבנו לאלף-בית של קשר. לשתי ידיים נפרדות, בגובה שווה ומשתלבות. שבנו לביטויי אהבה – במילה, במחווה ובמגע.

כאשר זוג בונה לעצמו קשר אינטימי, מתקיימת גם תקשורת טובה במין. הם יודעים לדבר על מין ולהפוך אותו לנושא שאפשר לדון

איכות היחז

סיחת האין

בו בכל פעם מחדש. היכולת לדבר על מין חשובה מאוד. נמצא כי במקרים של ניתוחים קשים, ככריתת רחם או שד, יכולת השיחה המינית היא שקבעה אם השניים שבו לחיי מין תקינים ומשביעי רצון. זוגות כאלה מספרים זה לזה על משאלותיהם ועל הפנטזיות שלהם. הם מחמיאים זה לזה על מראיהם, על תחושותיהם ועל ביצועיהם. כך כל אחד מבני-הזוג מרגיש שהוא או היא מאהבים דגולים ומושכים. הם זוכרים ומזכירים חוויות מיניות ('אתה זוכר את הפעם שהלכנו לטייל ביער ירושלים?'). יש להם בביתם כמה ספרים על מין.

כן, אבל אל

חשוב שנדע לא רק לעודד מין, אלא גם איך לדחות באופן לא הרסני. אם האחד מציע לצאת לטיול, והשני לא מעוניין כי הוא עייף, לא תתעורר כל בעיה – הדברים מובנים כפשוטם; אולם אם האחד מתחיל לחזור, לרמוז במילים או במגע על רצון לקשר אינטימי, והשני מגיב ב'אני עייף' או ב'לא בא לי' – לפנינו סיפור שונה לחלוטין. מין קשור ברגשות בסיסיים ועדינים. 'לא רוצה' עלול להתפרש בקלות כ'לא רוצה אותך' ו'לא אוהב'. על כן חשוב כל-כך לומר 'לא' באופן חיובי, כלומר 'כן' לאדם ('אני אוהב אותך, את יקרה ונחמדה ונהדרת') ו'לא' למפגש מיני ('עכשיו לא מתאים לי'). אפשר באופן דומה להזמין לנשיקה, לכמה חיבוקים טובים, ולראות מה יקרה בבוקר שלמחרת.

פגישה שכיחת

תקופת החיזור שלפני התמסדות קשר מאופיינת בפגישות. אחד מזמין לפגישה, והשני נענה להזמנה. הפגישה היא ביטוי מוחשי של רצון חופשי – הלא אפשר לא להזמין ולא להיענות. זוגות נשואים יכולים לסגל לעצמם אמצעי זה. אפשר להזמין את בת-הזוג להיפגש מחר בעשר בבוקר לביקור במוזאון, אפשר להזמין לקפה ועוגה בשעה חמש בבית קפה בעיר, אפשר להזמין ביום שלישי בתשע ושלושים בלילה למשחקי מיטה. פעם אני מזמין, פעם את. תורך, תורי. אני מזמין למה שנחמד לי, את תזמיני למה שמעניין

אותך. המזמין הוא הבמאי, המחבר והמפיק של האירוע. כך לא נצטרך להתפשר וללכת למשהו שלא מלהיב את שנינו. לפגישות שכאלה יש יתרונות נוספים. ראשית, יציאה מהשגרה. אירוע שמוזמנים אליו הוא משהו שצריך לצפות לו ולהתכונן אליו. שנית, בניית הדדיות. לא עוד חלוקת עבודה, שבה האחד יוזם והשני מווסת (מסכים או לא), כי אם החלפת תפקידים – פעם יוזמים פעם נענים. וכאשר לומדים להיות פעיל וסביל, מחזר ומחוזר גם במפגש המיני – משתמרת המיניות.

מבורכים האנשים היודעים לחגוג. לאלה לא חסרות סיבות למסיבה. והמסיבה הנחמדה ביותר היא בשניים, כמאמר הפתגם: 'שניים הם חברה, שלושה הם המון'. אין צורך בכסף, די במספר רגעים, צריך רק להפעיל את הדמיון. אפשר לצאת יחד לראות את זריחת השמש או לקחת שמיכה ותרמוס קפה ולהתבונן בכוכבים. מתי הייתה הפעם האחרונה שעשיתם זאת?

השתלבות בחוליות

המזמין הוא הבמאי שמתכנן ומנחה את המסיבונת. נפגשים בעירום במקום פרטי (חדר שינה, חוף הים, על שולחן האוכל). חשוב להתייחס לכל החושים – ריח, מישוש, טעם, שמיעה, ראייה. הכל אפשרי: לרקוד בעירום סלואו או טנגו בחדר חשוך; להאכיל זה את זה מפירות העונה; להתרחץ יחד, לחפוף ולסבן ולמרוח קרם גוף זה לזה; לשבת ולתרגל יחד נשימת בטן תוך אחיזת ידיים ומבט בעיניים; מותרת גם היאבקות קלה במשחק הכרית: שמים את הכרית באמצע המיטה, ומי שמחזיקה אותה בספירה עד עשר מנצחת.

הפגישה החולית

העשרת החושניות מהנה ומשחררת. אפשר להזמין להתנסות מובנית יותר, למשל כך: אחד יוזם או מזמין מפגש, נניח שהיום זה אתה. שניכם יחד במיטה או על השטיח. היא שוכבת על הבטן, ואתה 'עושה טוב' לחלק הגוף האחורי שלה בכל דרך נעימה

אפשרית – בעדינות, בחזקה, בעיסוי, בליטוף, בליקוק ובנשיקה, בכל סנטימטר מרובע. אתה יכול להשתמש בקרם גוף או בשמן עיסוי, להיעזר בטלק, בנוצות, במשי, בממרח שוקולד. היא מתארת לך את חוויותיה. אחרי כעשר דקות אתה מבקש ממנה להסתובב וממשיך לשחק ולגעת בחלק הקדמי של הגוף. אברי המין, כולל השדיים, מחוץ לתחום!

הפעילות הזאת איננה לשם פורקן או לביצוע משגל. מטרתה היא חושניות צרופה: חושניות מרגיעה או מעוררת, באווירה ארוטית או אינטימית, וכמובן תוך מעברים ממצב אחד למשנהו. אחרי כעשר דקות אפשר להחליף תפקידים, ואחר כך לדבר, לברר מה נעים ומה כדאי לשפר. והכי כדאי – שבפעם הבאה את תזמיני אותו, ובהקדם, למפגש חושני נוסף: זהה, דומה או שונה, כיד הדמיון הטובה.

אָגָא אִינְטִימִי
כִּאֲבָרִים אִינְטִימִי

האברים האינטימיים הם אברי המין. כאנגלית מדברים גם על privates, כלומר 'פרטיים'. שמתם לב להתחסדות שבביטויים הללו? הלא אף אחד לא יקרא לאוזניים 'אברי שמיעה'. המילים 'פין' ו'פות' נשמעות כמילים של בית-מרקחת; 'זין' ו'כוס' – כמילים של רחוב. אני מקווה שיש לכם כינויים פרטיים משלכם (בדרך כלל הכינויים לקוחים משמות אנשים, צמחים או חיות). בכל מקרה, אסור להתעלם מהם ולומר 'שם', 'למטה', 'מה-שמו'. הפין והפות, שניהם אברים מרכזיים לבעליהם, הם מגדירים נשיות וגבריות. הם יכולים להסב גאווה וזיכרונות נהדרים; הם יכולים גם לגרום לבושה ולחששות בנוגע לגודל, צורה וריח.

כשאותו האבר ("אבר קטן יש לו לאדם...") מקובל על בני-הזוג, הם חשים לא רק הנאה מושלמת, אלא גם ביטחון. ביטחון באהבה וביטחון עצמי. ואיך נביע קבלה ואהבה אם לא בליטוף, בליקוק, בנשיקה? הלא הפה הוא האבר שבאמצעותו אנו מגלים את העולם מיום היוולדנו, ועמו אנו מבטאים אהבה. דחיית הפין או הפות

בביטויי סלידה או בקושי לגעת גורמת בדיוק את ההפך – חוסר ביטחון, ספקות באהבה ובעצמי. צעירים לפעמים מגבילים את עצמם בצניעות יתרה ('אסור', 'לא מכובד', 'לא יפה') או דבקים בחלוקת תפקידים נוקשה (הוא – יצרו תוקף עליו וזקפתו מתנוססת; היא – נעתרת ומוכנה לחדירה, לעתים לאחר הכנה קלה). ניסיון החיים המועט שלהם עדיין לא הביאם למסקנה כי 'חיים פעם אחת', הם עדיין לא גילו שהסטראוטיפים והמוסכמות החברתיות אינם תורה מסיני. חלקם טרם למדו לדבר באופן גלוי ואוהב על צורכיהם האמיתיים.

בזכות הנשיקה הגניטלית

לב טיעוניה של הסנגוריה לטובת הנשיקה הגניטלית (כפי שמכנה את המין האוראלי ון דה-ולדה בספרו הקלאסי הנישואין האידאליים) הוא מעשי: המאהב המבוגר זקוק לגירוי ישיר ויעיל בפין כדי להשיג זקפה. זוהי עובדה כל-כך חשובה, שנרשה לעצמנו לשוב ולדון בה בהמשך; המאהבת המבוגרת חשה לעתים ביובש בנרתיק. רגע! יש לנו פתרון נהדר לשתי הבעיות גם יחד. הזמינו את שותפכם לפגישה חושנית למתקדמים: אחרי פינוק מקיף כפי שתיארנו לעיל, אפשר להתמקד בשדיים ובפות, בפין ובאשכים. לגעת וללטף וללקק ולנשק באופן מפורט. אם משהו חדש לכם או מביך מעט, התקדמו בהדרגה. ספרו, שתפו, עודדו והחמיאו זה לזה. וכמו קודם, אל תשכחו להחליף תפקידים ולחזור על החוויה בהזדמנות הראשונה.

קדקול הפירמידה

אם היחד טוב והחושניות עשירה, המין יהיה במיטבו. להזכירכם, מאמצע החיים מדובר במין-על (מָטָה-סֶקס) ולא במין המכוון להולדה. בהתאם, לא קיימת עוד הדחיפות לריבוי משגלים החייבים להסתיים בשפיכה או באורגזמה. לזוג המבוגר נעים לפעמים להתרכז באינטימיות הגופנית ולחגוג את התמזגותם לרגע מבלי להגיע ל'גמירה'. הדרך הופכת חשובה מהיעד.

ככל שתשתחררו מהמתכונת המחייבת, וככל שיהיה לרשותכם תפריט רחב יותר של אפשרויות, כן תהיה מיניותכם עמידה ומספקת יותר. והאפשרויות אין קץ להן, כיד הדמיון הטובה עליכם: חלקי, חפוז, מלא; אוראלי, אנאלי, בנאלי; מנואלי (ידני), וירטואלי (מדומיין או באינטרנט), אלקטרוני (ויברטור), דיגיטלי ('תן לאצבעות ללכת במקומך'). אילו היינו עורכים הגדה-של-מין למבוגרים, יכולנו לתת בהם סימנים, נוסח עשרת מכות מצרים: חח"מ, אא"ב ומוא"ד.

ג. עמדות, מידע, רגשות

אחת האמרות החביבות ביותר על סקסולוגים היא 'אבר המין הגדול ביותר בגוף הוא הראש!'. ולא לחינם, שהרי לדמיון, לפנטזיה ולמצב-הרוח השפעה מכריעה על המיניות שלנו. התנהגותנו ושביעות רצוננו מושפעים ומעוצבים על ידי כל מה שאנו חושבים, יודעים ומרגישים ביחס למין.

ניטשה, הפילוסוף והמורה הגדול לחיים, דיבר על מפלצת ה'צריך' ואריה ה'רוצה'. האריה הוא כמובן הפעולה האותנטית, המבטאת את משאלות הלב שלנו. בכל שלב בחיים צריך לעשות 'ניקיון אביב', לסקור את הציוויים והמוסכמות שיש לנו על מין – 'צריך', 'חייבים', 'אסור', 'לא מכובד', 'לא מקובל', 'לא מתאים', 'לא נורמלי' – ולסלק את מה שלא מתאים לנו עוד. דוגמאות למפלצות כאלה לא חסרות: חייבים לקיים יחסי מין; חייבים זקפה, או חייבים זקפה מיידית, או קשוחה; אישה צריכה להגיע לאורגזמה, צריכים להגיע לשפיכה, גבר צריך לספק אישה; מין אוראלי אינו מכובד, לא מקובל שאישה תפלט, לא מתאים לאישה מבוגרת ללבוש חצאית קצרה; יחסי מין ללא נישואים אסורים, אסור לקיים יחסים אחרי מחלת לב; אוננות אינה נורמלית ומזיקה.

אין עם אשה
אלהביק
ואצריכיק

במקום להשתעבד למפלצות הבה נהיה כאריות. נברר את הצרכים ואת הרצונות שלנו, נבחר ונהיה אחראים לעצמנו. למשל האוננות (שוודי אלן מתאר אותה באמירה שבכותרת לעיל), אם אדם מחליט מתוך ציות למערכת הערכים ההלכתית להימנע מאוננות, הריהו עושה מעשה מכובד (רצונו של אדם כבודו). אולם מי שחפץ בה ונמנע כי שמע שאוננות פוגעת בראייה או שהיא מלמדת על סטייה, מתנהג בטיפשות. זה יותר ממאה שנים ידוע שאוננות אינה מזיקה לגוף, ויותר מחמישים שנה יודעים ממחקריו של קינסי כי 95% מהגברים אוננו במהלך חייהם (וחמשת האחוזים הנותרים משקרים, לפי ההלצה), כ-70% מהנשים ו-80% מהנשואים. קינסי מצא עוד כי בערך 50% מהנשים האלמנות, הפרודות או החיות בגפן, שגילן מעל לחמישים, אוננו עד לאורגזמה בממוצע של אחת לשלושה שבועות. כשנות התשעים נמצא, שוב בארצות-הברית, כי 33% מהנשים בגיל 70 ומעלה דיווחו על אוננות, ובקרב הגברים בקבוצת גיל זאת – 43%. דווקא בגילים המתקדמים יש מקום לאוננות, כאשר בני-זוג חולים, כאשר יש פער בצרכים, כאשר נמצאים לבד. אצל נשים המגיעות לאורגזמה מדי פעם יש פחות ניוון נרתיקי ופחות בעיות גניקולוגיות; אצל גברים המאוננים יש יכולת טובה יותר לשוב לתפקוד מיני.

יש אנשים שבמשך שנים, אחרי שכבר הביאו ילדים לעולם, מקיימים יחסי מין מתוך חובה, ללא עניין, תחת השוט של בני-זוגם או השידול של מדורי המין הצעקניים בעיתונות. איננו מודעים עד כמה אמצעי התקשורת מבצעים כך לא רק קידום מכירות לעצמם, אלא גם פרסומת חינם למין. האם יש כאן קנוניה? במצב-רוח חשדני אני נוטה לחשוב שהעיתונות והטלוויזיה זקוקים לפרסומת, והפרסומת מוכרת תוך ניצול דימויים מיניים, ולכן המשווקים צריכים צרכנים שמין מצוי על סף תודעתם.

אל ראה, אל צריק

אנשים שאינם חפצים במין, אילו היו אריות היו מרשים לעצמם להפסיק 'לעבוד קשה', מדברים עם בני-זוגם, שומרים על מגע

חושני אוהב וחם ו'סוגרים עניין'. ההפתעה הגדולה שתהיה להם היא שבני-זוגם ישמחו מאוד – גם הם קרוב לוודאי הרגישו את המין שהיה כחובה. אם בגיל שישים, שבעים לא נתחיל להיות אריות, מתי כן? ונרגיש שוב – המין הוא הנחלה הפרטית שלנו, זכותנו לעצב אותו בצורה שתסב לנו את האושר המרבי, כמובן מבלי לפגוע באושרם של האחרים.

אם אתם זקוקים לאסמכתא, הרי במחקר הבגרות המודרנית נמצא כי כ-5% מהגברים ו-75% מהנשים מגיל 75 ומעלה אומרים כי יהיו מאושרים בהחלט אם לא יהיו להם עוד יחסי מין. אצל נשים בשנות ה-40 וה-50 שלהן רק 9% הביעו דעה כזאת.

ח'צ"ח

הדבר החשוב ביותר שצריך לדעת על התגובה המינית הוא שהיא אינה תלויה בנו. תפילת השלווה, שניתן למצאה תלויה במסגרת על קירות משרדים רבים, אומרת: "אלוהים, תן לי את האומץ לשנות מה שתלוי בי, את הכוח לשאת מה שלא תלוי בי, ואת השכל להבדיל בין שניהם". מערכת העצבים המרכזית מפעילה את מה שבשליטתנו – לדבר, להרים, להזיז, ללכת... ואילו המערכת האוטונומית מנהלת דברים שאינם בשליטה ישירה, כגון קצב פעילות הלב, התרחבות האישונים, הזעה, הסמקה, וגם את התגובות המיניות של לחות וזקפה. אין אדם בעולם שיכול לצוות על הפין להזדקף; אין אישה היכולה לדרוש מהנרתיק להתלחלח. לא זו בלבד, ככל שמשתדלים, ככל שחוששים ונלחצים יותר מפני אי-תפקוד, כך פוחתים הסיכויים שהתגובה תתרחש.

מערכת העצבים האוטונומית פעילה באחד משני מצבים – דרוך ורגוע. זקפה אפשרית ברגיעה, ואילו בדריכות האורגניזם מגייס כוחות למאבק על הישרדות ומונע פעילויות שאינן חיוניות לשם כך. אם תפילתנו זאת תיענה, ננהג בשכל: לא נכריח את עצמנו להשיג זקפה; נדע שאם היא לא זמינה כעת, כנראה יש לגוף סיבות טובות משלו לדבר, ונראה מה יקרה בפעם אחרת. לנוכח הגילוי

הפאק צו הפאק

הקל ביותר של היסוס זקפתי, תנקוט בתהליך החכמה בדרך של 'הפוך על הפוך': אולי תציעי שהיום תוותרו על חדירה ותתמקדו בחושניות. ליתר ביטחון, גם בפעם הבאה תמליצי שתוותרו על חדירה. בתהליך שיבחין בקושי או בכאב אצל זוגתו יעשה כך גם הוא ויציע להתקדם מאוחר יותר, בהכנה נוספת ובהדרגה (לדוגמה: בגירוי אוראלי ובהחדרת אצבע תחילה). עלינו לשמור על פינת המין הפרטית שלנו כמקום לבילוי וביטוי, לא למאמץ ולמבחן.

ג'ואל בא'טה
לכח"ק

אם נלמד עיקרון זה במין, נוכל להשתמש בו גם בתחומים רבים אחרים. למשל, מה אתם עושים אם אינכם מצליחים להירדם מיד? יש אנשים שנבהלים ומתחילים לדאוג אם יירדמו, ואז הם מספרים לעצמם שהם מוכרחים להירדם, וכמה יהיה נורא אם יישארו ערים. התוצאה? בדיוק כמו במין – מרוב חרדה ומתח השינה פשוט מתרחקת עוד יותר. לפעמים הם מתפתים לקחת כדורי-שינה, ואחרי שימוש בהם המצב מחמיר כי קשה להירדם בלעדיהם. אילו השתמשו בשכל, היו אומרים לעצמם שכנראה יש לגוף או למוח סיבות טובות משלהם להישאר ערים. אולי הם צריכים לחשוב על בעיה מסוימת? במקרה הגרוע ביותר, הם לא יישנו היום ולבטח יישנו מחר. אפשר לקרוא ספר וליהנות או להעביר את הזמן ולהתעייף באמצעות 'עבודות רס"ר' כמו סידור מסמכים והברקת כוסות. זוהי גם הדרך של חוכמת הזן ושל תורות הלחימה המזרחיות – חוזק החולשה, הליכה בדרך של אי-ההתנגדות.

כך גם לגבי ההתבגרות וההזדקנות. פעם הרציתי באחד מבתי הדיור המוגן וביקשתי מהמשתתפים לכתוב על פתק שאלות שברצונם להבהיר. בפתק אחד נשאלתי בדרך ההומור: "איך להיות עוד פעם צעיר?", ובשני הייתה הערה: "את ההרצאה הזאת היה צריך לשמוע בגיל ארבעים". עניתי, שאין לנו שליטה בזמן. עדיף לחשוב כיצד להיות יותר זקן, וכיצד בכל גיל ומצב להפיק מהחיים מה שניתן.

כיום יש המון ידע, מבוסס מחקרית, על ההתנהגות והתפקוד המיני. בהקשר זה חייבים להזכיר כאן את אלפרד קינסי, גדול הסקסולוגים של המאה העשרים. עד לעבודתו היה הדיון במין מבוסס על אנקדוטות והרבה סברות-כרס. קינסי ערך בסוף שנות הארבעים את אחד המחקרים רחבי ההיקף במדעי החברה, שכלל אלפי מרואיינים. כעשרים שנה מאוחר יותר התפרסמו ויליאם מסטרס ווירג'יניה ג'והנסון, שעקבו אחרי התנהגות מינית שנעשתה במעבדה. צמד החוקרים הזה תיאר לראשונה בצורה מפורטת את מעגל התגובה המינית, כלומר את רצף האירועים המתרחשים פיזיולוגית מתחילת העוררות המינית ועד לאחר האורגזמה. להלן נתאר את השלבים, ארבעה במספר, אם כי יש לדעת שקיימת שונות רבה בין אנשים במשכי השלבים ובאופי תגובתם.

א/ררל (Arousal) – השלב הראשון במעגל התגובה המינית.
אצל נשים נוצרת לחלוחית בדפנות הנרתיק, המתחילה בין 10 ל-30 שניות לאחר גירוי ארוטי. לחלוחית זאת, הקשורה גם בהגברת זרימת דם לרקמות הנרתיק, מקלה על כניסת הפין. פטמותיה של האישה עשויות להזדקק. אצל הגבר הפין מתחיל להזדקק, בהגיבו תוך מספר שניות לגירוי. גם פטמותיו עשויות להזדקק. אצל נשים וגברים כאחד קצב פעימות הלב, לחץ הדם והנשימה מואצים. מצב זה יכול להימשך רגעים מספר או אפילו שעות.

פלטאו (Plateau) – בשלב השני ממשיכים להתקדם השינויים שתוארו עד לאורגזמה. אצל האישה תופח השליש החיצוני של הנרתיק עקב אספקת דם נוספת, צבע דפנות הנרתיק הופך לארגמן. הדפנות מתארכות ונעשות פחות מקומטות. הדגדגן נסוג אל מתחת לעטרתו. אצל הגבר הזקפה מתקשחת, והאשכים מתרוממים. אצל שניהם ממשיכה ההאצה בפעימות הלב, בלחץ הדם ובקצב הנשימות. ייתכנו גם התכווצויות שריריות בפנים ובגפיים. המתח השרירי גדל עד לשלב הבא...

Orgasm) אורגזמה – זהו שלב השיא, הפורקן. הוא קצר מקודמיו, ואורכו מספר שניות בלבד. האורגזמה אצל האישה מתבטא בהתכווצויות בשליש הפנימי של הנרתיק וברחם. ההתכווצויות הראשונות עזות ומהירות יותר, ובהמשך חלה דעיכה הדרגתית. הגבר חווה שפיכה מתקרבת ובלתי נמנעת עקב התכווצויות בבלוטה הערמונית. לאחר שלב זה מתרחשת שפיכת נוזל הזרע, היוצא בלחץ. אצל נשים וגברים קצב פעימות הלב, לחץ הדם ומהירות הנשימה בשיאם. הגוף מתכסה ברובו או בחלקים שונים באדמומיות, העשויה להופיע גם בשלבים הקודמים.

Refractory period) תלתנות – אחרי האורגזמה חוזר הגוף באופן הדרגתי למצב תפקוד רגיל, לגודל ולצבע הקודמים. בדרך כלל שלב זה ממושך יותר אצל נשים, וחלקן מסוגלות להגיע לאורגזמה מרובה אם הגירוי הארוטי ממשיך. גברים נכנסים לתקופת השבתה, השונה מגבר לגבר, שבה אין הם יכולים להגיע לזקפה או לאורגזמה נוספת.

כל שאמרנו לעיל הוא אמת ויציב. עם זאת, כאשר בפרק הבא נשוב למעגל התגובה ונעבור מהמעבדה לחיים, נתמקד בשינויים החלים במשך השנים ונשנה מעט את החלוקה מארבעה שלבים לשלושה: חשק (הגורם לאנשים להיכנס לשלב העוררות), עוררות (הכוללת את העוררות ואת המישור) ופורקן (הכולל גם את שלב ההתאוששות).

מה הייתם אומרים על פסנתרנית שאינה מכירה את הקלידים והדוושות של הפסנתר? ועד כמה אתם מכירים את הכלים שלכם? הגברים מכירים בדרך כלל את הפין שלהם. הוא תלוי לו ומתנדנד, והם אווזים אותו ומנערים בכל פעם שהם משתינים. שונה המצב אצל נשים. הפות חבוי, ההורים ממעטים לדבר עליו, ולבטח אינם מזכירים את הדגדגן. נשים רבות לא התבוננו מעולם בפות שלהן, וגם לחלק נכבד מהגברים לא ברור בדיוק מה קורה 'שם למטה'.

זוא'יק י'ותר
pielen

חבל, חפשו לכם מסתורין במקום אחר, אף פעם לא מאוחר מדי מכדי להתבונן, לחוש ולהבין.

האם שמתם לב שלאורך החלק התחתני של הפין עד לאשכים יש קו מחוספס, מעין תפר, שאינו קיים באברים גליליים אחרים, בזרוע למשל? מה פשר הדבר? בהתפתחות העוברית, לפני השיוך הגנטי לאחד משני המינים, יש לעובר מערכת מין ראשונית הדומה יותר למערכת הנשית. ה'תפר' הוא פרי התחברות השפתיים הגדולות; הדגדגן הוא המקביל לעטרת הפין, מרכז התחושה והגרירה המינית; האשכים מקבילים לשחלות. אם כך, אבר המין של האישה הוא הדגדגן, ואילו הנרתיק אינו אלא צינור הולכה לזרעונים, בדיוק כפי שאבר המין הגברי הוא הפין והאשכים הם שקיות אכסון לזרעונים. ואכן, נשים יכולות להגיע לאורגזמה הן בגירוי ישיר של הדגדגן (במגע ידני או אוראלי) או בגירוי עקיף (בחדירה של הפין לנרתיק).

לנוכח מציאות זאת מתבקש פלפול קטן: מדוע קבעו חז"ל כי חובת הגבר לשמח את האישה, ולא להפך? והתשובה היא שאין זו חוכמה גדולה לשמח גבר, המגיע לאורגזמה שלו תוך 30 עד 90 שניות של גירוי אפקטיבי. האישה, לעומתה, זקוקה לגירוי ממושך יותר, וכאן מתבקשים יותר הקשבה, רגישות ורצון טוב. מצד שני, לאישה דרכים רבות להגיע לשמחה, ולכן יכול בזוגה לעשות זאת גם אם הוא מתקשה בזקפה, כל עוד ידי ופיו אינם משותקים.

איש לא יתפלא אם אדם המרגיש כבד ועצוב יסרב לצאת למסיבת ריקודים; לא נופתע אם מישהי תתנגד לבקר חברה שהעליבה אותה. אך משום מה, כאשר מצבים כאלה משפיעים על החשק המיני אנשים מתפלאים ומופתעים. הסיבה לכך היא גישה גשמית, המתעקשת לראות את התפקוד המיני כמשהו טכני ופיזי, המנותק מרגשות וממצבי-רוח. ראיתי לא מעט זוגות שבקושי מדברים זה עם זה, מוצפים ברגשות כעס ועלבון, ובכל זאת מצפים לתפקוד

רגשות

מיני תקין. פונים לטיפול אנשים חסרי שמחת חיים, ממש בדיכאון, והם או בני-הזוג מתלוננים על ירידה במיניות.

הכל בתחתונים

באחד המקרים הללו ביקשתי מגבר, שפנה לבדו עקב קשיים בתפקוד מיני, שיבוא בפעם הבאה יחד עם אשתו (מין זה דבר שעושים בשניים, לא?). כשהגיעה האישה היא הציגה את עצמה במילים אלה: 'שמי, לצערי, גב' לוי'. בכך היא כבר אמרה את הכול. התברר שהם נשואים יותר משלושים שנה, ושהבעל נוהג בשתלטנות – מצווה, מאשים, צועק ומעליב. כאשר הוא מתקרב מינית, לרוב אין היא מסרבת, אך היא שוכבת פסיבית, מכונסת בעצמה. 'הוא אף פעם לא הבין, שמה שקורה ביום משפיע על מה שקורה בלילה', התלוננה. בשנתיים האחרונות הוא אינו משיג זקפה מיידית, כפי שהיה לפני שנים. אמרתי לבעל, שלדעתי היה זקוק לניעור: 'למה-שמו שלך יש יותר שכל מאשר לך. הפין מרגיש שאינו רצוי, ואילו אתה אינך קולט את העניין!'.
 ■

נורות אזהרה

אברי המין שלנו מדברים. המילון שלהם מצומצם: יבש/לח; 'עומד'/'לא עומד'; 'גומר'/'לא גומר'; 'גומר' מהר/'גומר' לאט; נעים/לא נעים; נוח/כואב. עלינו להבין את המסר. לפעמים המסר ברור וחד, ואנו מזהים מיד את הסיבה ('כעסתי', 'הייתי מוטרד', 'בעצם כלל לא רציתי...') לפעמים הכל תקין בחזית הרגשית, וצריך לחפש במישור הגופני-רפואי. וכדי שהחיים לא יהיו משעממים מדי, קורה שהסיבה לתופעה היא מעורבת, גופנית ורגשית גם יחד. הרגשות הם שפה, ולא מטרד שצריך לסלק. הכאב, למשל, אומר שמשהו לא תקין. כאשר כואב, חייבים לעצור ולבדוק. מי שחש כאבים בבית החזה ומתעלם או לוקח כדור נגד כאבים בתקווה שהכאב יחלוף, עלול להחמיץ טיפול בזמן בהתקף לב. הרגשות הם נורות אזהרה. יש להבין את המסר, לפעול לאורו, ואז המין יסתדר כבר מעצמו.

לכל רגש שחשים ומבטאים יש, כפי שאמרנו, מסר. המסר הזה שני נמענים לו – אנו עצמנו והזולת. בעובדה הזאת טמון סוד ההשפעה של רגשות על המיניות. הבה נתבונן בכמה מצבים רגשיים ונראה כיצד הדבר מתרחש.

דיכאון – הדיכאון עשוי לומר: 'חסר לנו משהו, איבדנו, נפגענו, איננו בדרך הנכונה'. בדיוק כפי ששמחה אומרת: 'הכול טוב ויפה, נמשיך בדרכנו, נעלה ונצליח'. לאחר שמפרשים את המסר, וגם חוזרים לפעילות גופנית, חברתית ואינטלקטואלית ומזהים תחומי עניין וסיפוק חדשים, הדיכאון חולף עובר לו, והמין שוב פורח.

מובן שקיים טווח של עוצמות – מעצבות קלה לדכדוך, מקדרות ל'דיפי', מנחם לבאסה, מדיכאון קל וקצר לדיכאון ארוך וכבר מנשוא. כאשר עצובים, מרגישים חסרי שמחת חיים, פסימיים, נרפים, חסרי אונים ומובסים. במצב זה אין חשק לדברים רבים, ביניהם מין. לעומת זאת, חיבוק ומגע גופני חם ומעודד רצויים מאוד. אך הדכדוך 'מוציא את החשק' למין לא רק אצל המדוכא עצמו, אלא גם אצל בן-הזוג. נשים וגברים נמשכים מינית לאנשים אנרגטיים ותוססים, אנשים 'עם ברק בעיניים'. מאדם מדוכא שאינו קרוב לנו אנו נוטים להתרחק, 'שלא אֶדְבֵק, טפו טפו, שלא יקלקל לי את מצב-הרוח'. כאשר בן-הזוג שלנו בדיכאון איננו מתרחקים, אך אנו עוברים לתפקיד המטפל, המנחם והמעודד. כיוון שאלה תפקידים הוריים, אין הם עולים בקנה אחד עם רגש מיני. אם אנו מצליחים לעזור – טוב ויפה. אם לא, והשני 'מתעקש' להישאר במעמקי היגון, קיימת סכנה שנרגיש חוסר-אונים, ומכאן אפשר להתגלגל לכעסים או לדכדוך.

כאשר נמצאים בדיכאון שאינו חולף תוך תקופה סבירה, עת מאמצינו שלנו ושל בן-הזוג אינם עוזרים, מומלץ לפנות לטיפול פסיכולוגי. לעתים יש מקום לשקול טיפול תרופתי נגד הדיכאון (בעיקר אם למרות הפעילות המוגברת המצב מחמיר). חשוב במקרה זה לברר אם צפוי שתהיינה לתרופה השפעות לוואי של פגיעה בחשק המיני או בתפקוד המיני.

כעס — הכעס מבהיר לנו כי נפגענו, כי הרגשנו שהתנהגו
אתנו באופן לא הוגן, שלא התחשבו בנו (הכעס אינו מבטיח
שאנו צודקים — האם אין אנשים המסוגלים לכעוס מפני שהמרק
שהגישו להם לא היה חם או שהיה חם מדי?). כיוון שעוררות מינית
יכולה להתרחש רק כאשר הגוף רגוע ונינוח, מצב של כעס (הדומה
לחרדה מבחינת הדריכות והעוררות הגופנית) אוטומטית מדכא
את החשק המיני. זאת ועוד, כאשר כועסים על מישהו, רואים
אותו באופן שלילי: 'הוא רע, מזיק, פוגע, אחד שמגיע לו עונש'.
ואז עוברים לתקיפה או להתרחקות, שני מצבים שאינם מתאימים
להתקרבות מינית אוהבת.

מי שכועסים עליו חש מואשם, מותקף ונפגע. והדברים מזמינים
תסבוכת נוספת — עלבון, התחשבנות, דיכאון או סיבוב חדש
של כעס. אמר קהלת: "כעס בחיק כסילים ינוח". הכועסים הם
כסילים, שכן הם מחבלים במו ידיהם במיניות ובאהבה, שלהם
ושל בני-זוגם. אנו חייבים ללמוד שכעס אינו סיבה להשתלחות,
אלא איתות לעצמנו שיש צורך לערוך בירור רגשי ולמצוא דרך לא
כעושה ולא תוקפנית לדבר עם בני-הזוג שלנו על מה שכואב.

אהבה, *neka* *neka* — שלושת מלאכי החבלה האלה אינם
אורחים רצויים במיטה. מי שחש אשם ובוש בצרכיו המיניים ינהג
בהיסוס, יתקדם בגרירת רגליים. המסר שמועבר לכן-הזוג הוא:
'אתה לא מושך ולא מלהיב, ואני בקושי מצליח להביא את עצמי
לעשות אתך משהו' או 'מה שאני עושה אתך אינו נאה ואינו יאה,
ואולי ניצלה יחד באש הגיהנום'. מסרים כאלה כמובן משתקים.
גם כאשר בת-הזוג משוחררת ובעלת גישה חיובית למין, אם היא
אינה מרשה לעצמה להתבטא באופן חופשי, המין ייחפך להיות
מסכן, מין חובה מצומצם. זה כמו לנסוע במכונית בלי לשחרר את
מעצור היד.

סלידות עלולות לקלקל מסיבה יפה. הגבר שנרתע ממגע
אוראלי בפות, האישה שחוששת פן זרע יטפטף עליה משדרים

לכך-הזוג: 'משהו אצלך מגעיל, דהיינו – אתה מגעיל'. אלה רגישויות שמתאימות לילדים (לא אוהבים תרד או מזון אחר בגלל צבע, ריח, תחושה). אפשר בקלות וברצון טוב להתגבר על סלידה. יש שתי דרכים לעשות זאת: 'צעד אחר צעד' או 'זבנג וגמרנו'. בגישה הראשונה מתקדמים באופן הדרגתי – נשיקה קטנה בירך כאשר מכסים את הפות ביד; נשיקה קרוב לשפתיים הגדולות; ליקוק קל בדגדגן וכן הלאה. בגישה השנייה אפשר לדמיין שכל הבית מוצף בנחשולי זרע; שהזרע מגיע לגובה הברכיים; כמעט טובעים ומתחילים לשחות... כאשר מתחילים לצחוק המטרד חולף.

קארל קראוס, סטיריקן יהודי שחי ופרסם בווינה בתקופתו של פרויד, אמר כך: "מי שמתגבר על מעצורים הוא אמן; מי שאין לו מעצורים הוא חזיר". ההתגברות על בושה ואשמה, היכולת לנסות ולבדוק מה שלא הרשינו לעצמנו קודם לכן, יוצרות חוויה ארוטית ומאפשרות מיניות שאינה קופאת על שמריה. אז תשמרו לכם כמה מעצורים, אבל לא יותר מדי.

5.

המין, הגיל והבריאות

כאשר אנו בריאים, לכולנו יש עצות טובות לחולים.
טרנסיוס, נשות אנדרוס (166 לפנה"ס)

אם תרשו לי, הייתי משפץ את הפתגם 'נפש בריאה בגוף בריא' ואומר: 'מין בריא בנפש בריאה בגוף בריא'. ביררנו לעצמנו את הקשר בין מין לבין מערכת יחסים; עמדנו כבר על ההשפעות של כמה מלאכי חבלה: חרדה, דיכאון, כעס, בושה, אשם וסלידה. אך כל נשכח שמין הוא אירוע גופני של בשר ודם.

הקשר בין גוף לנפש, בין בשר לרוח, נשאר מסתורי מתמיד גם אחרי פענוח הקוד הגנטי. אין המחשה מוצלחת יותר לקשר הזה מאשר התגובה המינית: זוג נפגש, יש 'כימיה' (מסתורין נוסף), ובהתרחשות של מגעים קלים, רמיזות וציפיות נוצרת אווירה ארוטית; הדברים נרשמים במוח, מופעלות בלוטות, נשלחים שידורים עצביים, דם מגיע לאברי המין, ונוצר גודש; הנרתיק מתלחלח, והפין מתחיל לגדול ולהתקשח!

א. אושר וכושר

כדי לייצר את התגובה המינית נדרש שילוב של כמה מערכות גופניות: המערכת העצבית, הוואסקולרית (מערכת כלי הדם) וההורמונלית (טסטוסטרון ואסטרוגן). בסיפור משתתפים כמובן גם

המערכת הגניקולוגית והאורולוגית. כל קלקול, ולו הקל שבקלים, באחת מהמערכות עלול להשפיע לרעה על פעילותן של האחרות. שפעת קלה ומעט חום, והתפקוד המיני מתערער. דלקת טיפשית בנרתיק או בערמונית, המלווים בצריבה, וכבר העניין במין פוחת. מידת הרגישות להפרעות או העמידות נגדן היא מאפיין אישי. יש המאבדים תיאבון עם כל הפרעה, ויש שרק אוכל ירגיע אותם בחדר המיון (השתמשתי כאן באוכל כמשל למין, כמובן).

מצוות 'עשה' 'ואל-תעשה'

ככל שאנו בריאים יותר, פוחתים הקלקולים. הנה כמה מצוות 'עשה' ו'אל-תעשה' שיעזרו לנו לשמור על בריאותנו: במצוות 'עשה' אנו מתכוונים לשמירה על כושר גופני ומשקל נכונים ולהקפדה על תזונה נכונה (בנושאים אלה נרחיב בפרק 'להזדקן בחוכמה'). מצוות 'אל תעשה' כוללות הימנעות מעישון וצמצום הצריכה של קפאין, שומנים ואלכוהול (לכל היותר כוסית משקה חריף או כוס יין או שתי כוסות בירה ליום).

פעילות גופנית משפיעה לטובה על המיניות גופנית ונפשית כאחד. היא שומרת על פעילות הורמונלית תקינה ומשמרת את התשוקה מחד, ומגבירה את ההנאה מהגוף, מהיכולת להתאמן ולהתגבר, מאידך. כשיש משקל עודף מרגישים כבדים ומסורבלים, ואילו כאשר נמצאים בכושר אוהבים יותר את מראה הגוף, מרגישים יותר 'סקסיים' ומתעורר גם החשק למגע גופני. במחקרים רבים נמצא כי בכל גיל, בני עשרים כבני שישים, זוגות המתעמלים באופן קבוע מגלים פחות הימנעות ממין מאשר בני גילם שאינם מתעמלים, ושכיחות יחסי המין אצלם גבוהה יותר. לא זו בלבד, שכיחות יחסי המין בקרב הזוגות המתעמלים בשנות השישים לחייהם גבוהה יותר מזו של הלא-מתעמלים בני הארבעים והחמישים!

לֹאֶלֶךְ לֹאֶלֶךְ
לֹאֶלֶךְ לֹאֶלֶךְ
לֹאֶלֶךְ לֹאֶלֶךְ

נמצא כי סיכוייו של אדם המעשן חפיסת סיגריות ביום במשך עשרים שנה לסבול מקשיי זקפה גדלים ב־60%. הסיבה לכך היא שהניקוטין מכווץ כלי דם, והזפת (טאר) מצטברת בדפנותיהם עד לכדי עיכוב הזרימה לפין. אגב, הצמצום באספקת הדם משפיע גם על מראה העור, ובדרך כלל פניהם של מעשנים מקומטות יותר מהרגיל. ואם לא די בכך, לניקוטין השפעות רעילות הפוגעות בהורמוני-המין, ולכן אצל מעשנים יש רמות נמוכות יותר של טסטוסטרון, ומכאן הפגיעה בחשק המיני.

תזונה עשירה בשומנים מעלה את רמת הכולסטרול בדם. במשך הזמן משקעי השומנים הללו גורמים להצרת כלי דם עד לחסימתם. ברור שהתהליך הזה מואץ כאשר הניקוטין מצטרף לכולסטרול. חסימות בכלי הדם באגן פוגעות פגיעה חמורה בזקפה וגורמות לעוררות ירודה אצל האישה – מפוזרת ובעוצמה לא מספקת. נוסף לכך עלול כולסטרול גבוה מדי לפגוע בתפקודי הלב, ולכן יש בו סכנת חיים ממש.

צריכת אלכוהול מוגברת פוגעת בתפקוד המיני בטווח הקצר והארוך כאחד. האלכוהול הוא חומר מדכא, הגורם לירידה מיידית בעוררות ובפורקן אצל שני המינים (אם כי במינונים קטנים הוא מסוגל לעורר). בטווח הארוך עלולה השפעת האלכוהול להיות חמורה יותר – לפגוע בעצבים, בכבד ובייצור ההורמונים, עד כדי הרס רקמות האשכים אצל גברים ופגיעה בשחלות אצל נשים. צריכת אלכוהול מופרזת גורמת אצל שני המינים לתופעות של הזדקנות מוקדמת, ולכך יש להוסיף שעם השנים פוחתת סובלנות הגוף לאלכוהול, ולכן מבוגרים נדרשים להקפיד עוד יותר על הימנעות משתיית אלכוהול.

האין כתרופה

במחקרים במדעי החברה קשה לפעמים לדעת 'מה קודם – הביצה או התרנגולת'. אמרנו כי השומרים על כושר גופני מקיימים יותר יחסי מין, אולם בעצם מדובר כאן במתאם, וקביעת הסובב

והמסובב היא רק פירוש. אפשר בהחלט לטעון את ההפך – שהמקיימים יותר יחסי מין גם מתעמלים יותר! קרוב לוודאי ששני הפירושים נכונים. הוא הדין באמירה שבריאות תקינה מובילה למין טוב. נוכל כעת להפוך את המשפט ולומר שהמין תורם לבריאות.

פעילות מינית מגבירה את יצור תאי ה-T, הממלאים תפקיד מרכזי במערכת החיסונית. בעת יחסי מין משחרר המוח אנדורפין, שהוא חומר משכך כאבים, ולכן חשים הקלה במחושים ככאבי ראש או כאבי גב לאחר קיום יחסי מין. חוויה מינית נחמדה משחררת מתח שרירי ולחצים נפשיים ומשפרת את מצב-הרוח. משגל אפילו משפר את ההופעה, בהגבירו את זרימת הדם לעור הפנים. הסתכלו בראי ותראו כמה תורמים לכם חיוך מלא ועור פנים זוהר. זוהי פעילות מומלצת לפני מסיבת קוקטייל, אך היא כדאית גם אם נשארים בנעלי-בית לראות טלוויזיה.

פעילות מינית קבועה משמרת את יכולת הזקפה ופועלת נגד התייבשות וניוון בנרתיק. יחסי מין הם גם סוג של התעמלות, המגבירה סבולת לב-ריאה ומפחיתה משקל (אם כי כדי להגיע להישגים משמעותיים צריך להתמיד בעשייה במשך עשרים דקות רצופות!). ייתכן שהמידע הזה יועיל לכם פעם, למשל כדי להזמין את בן-זוגכם לשעשועי מיטה בנימוק שזה לא סתם מאנוכיות שלכם, חס וחלילה, אלא מתוך דאגה עמוקה לבריאותו.

אין בטוח

החושבים שזקנים הם 'טהורים' ונטולי-מיניות, טעות בידם. הטעות הזאת עלולה להיות יקרה מאוד, אם נוסף לכך מניחים שרק בקרב צעירים רווחות מחלות המועברות באמצעות המין. בעניין זה הגיל, ההופעה, המעמד – כולם מטעים. כאשר מדובר ביחסים שאינם במסגרת קשר בלעדי קבוע אי אפשר לדעת עם מי היה בן-הזוג לפני כן, ומהם ההרגלים המיניים שלו. עד להיכרות מעמיקה ובדיקה יש לאמץ את המדיניות של 'לעולם אין לדעת' יחד עם

'כבדהו וחשדהו'. תחילה נדון באידס ובדרכים למניעתו, ובהמשך נרחיב במחלות אחרות ובמניעתן.

א"ס

ביררתי במשרד הבריאות ומצאתי כי בין השנים 1985–1999 חלו בישראל באידס (תסמונת כשל חיסוני נרכש) או אובחנו כנשאי HIV (הווירוס האחראי למחלה) 49 איש בני 65 ויותר; מתוכם נפטרו באותה תקופה 22 חולים. המחלה, שבשנים הראשונות הועברה בעיקר בעירוויי-דם, ביחסים הומוסקסואליים או בשימוש במזרקים נגועים אצל מכורים לסמים, מועברת כיום יותר ויותר ביחסים הטרוסקסואליים. בדיעה שלווירוס יש תקופת דגירה ממושכת בת מספר שנים, סביר להניח שנשאים רבים אינם מודעים למצבם ומדביקים אחרים.

המחלה מועברת על ידי נוזלי גוף – דם, זרע, הפרשות בנרתיק וחלב אם – החודרים למערכת הדם מבעד לחתכים ברירית או בעור. אף שניתן למצוא כמות מועטת של וירוסים ברוק, לא ידוע על העברת המחלה באמצעות נשיקה, דמעות או זיעה. הווירוס אינו מועבר בדרך אחרת, כמו לחיצת יד או חיבוק, שימוש בכלי אוכל משותפים, שיעול או התעטשות.

כיצד נמנעים ממחלת האידס?

קפאצ'אלצ'י – עקרונות ההימנעות יפים לכל גיל. טוב לקיים יחסי מין בקשר קבוע ובלעדי, שבו לשני בני-הזוג אין מאהבים אחרים. יחסי מין מזדמנים אחרים, בעיקר ללא שימוש בקונדום, מעלים את סיכויי ההידבקות בוירוס.

elne בקלזל – כאשר אין ודאות מלאה ששני בני-הזוג אינם נשאי HIV או מחלת מין אחרת, יש להשתמש תמיד בקונדום העשוי לטקס. הקונדום הוא האמצעי היחיד המונע את מעבר הזרע. קוטלי זרע וחומרי סיכה שונים, כולל ג'ל נונוקסיל 9 שהומלץ בעבר לנשים, כולם אינם יעילים ללא הקונדום. עד לבדיקה יש

להימנע מכל מגע מיני לא מוגן, כולל מין אנאלי ואוראלי או נשיקות עמוקות ('צרפתיות'). כאמור, הקונדום יעיל גם נגד מחלות אחרות המועברות על ידי מגע מיני (ראו בהמשך), ובמיוחד יש להישמר מהידבקות בהרפס גניטלי (של אברי המין), שנוכחותו מכפילה פי שלושה את הסיכוי להידבק בוירוס האיידס.

בזיקה – אחרי היכרות וקשר בלעדי של כשלושה חודשים יכולים שני בני-הזוג לבדוק נוכחות נוגדנים ל-HIV. הבדיקות מתבצעות באופן אנונימי, ופרטים ניתן למצוא בכל עמודי המידע בשבועונים המקומיים ובלשכות משרד הבריאות. אם הממצאים שליליים (כידוע, בבדיקות רפואיות ממצא שלילי הוא דבר חיובי מאוד, שכן המחלה היא הנשללת), אפשר לצאת מהעוצר שתיארנו.

הרפס גניטלי

זהו הרפס באברי המין, הנגרם על ידי וירוס המכונה 'הרפס סימפלקס 2'. הוא מועבר ביחסי מין, ועקרונית גם כאשר נמצאים עירומים במקומות לחיים וחמים כג'קוזי. תוך ארבעה עד שבעה ימים מההידבקות מופיעים פצעים קטנים ותחושת גירוד, לעתים גם עייפות ותופעות דומות לשפעת. כל אלה נעלמים, אך שבים ומתפרצים כמה פעמים בשנה, כל פעם למספר ימים או שבועות. בשלב ההתפרצות המחלה מידבקת ביותר. הטיפול במחלה סימפטומטי ומניעתי, והוא נעשה באמצעות תרופה אנטיבירלית המונעת התפרצויות. נשים הסובלות מהרפס גניטלי נמצאות בסיכון גבוה יותר לסרטן צוואר הרחם, ולכן עליהן להיות במעקב.

3הבת B

הווירוס מועבר ביחסי-מין ובמגע עם דם, נוזלים והפרשות גוף. צהבת זו עלולה לגרום לנזק חמור בכבד וסיבוכים רפואיים עד למוות. צהבת B היא היחידה מבין המחלות המועברות במגע מיני שאפשר לקבל חיסון נגדה. מומלץ לכל איש ואישה הפעילים

מינית ואשר אינם מצויים בקשר בלעדי לפנות לרופא ולהתייעץ בקשר לחיסון.

זוהי מחלה זיהומית, והטיפול בה הוא אנטיביוטי. אצל רוב הגברים הנדבקים במחלה מופיעים הסימפטומים תוך יומיים עד שבועיים: תחושת צריבה בשופכה, כאב בהשתנה והפרשה מהפין. אצל נשים וחלק קטן מהגברים מופיעים סימפטומים דומים רק אחרי כמה שבועות ואפילו חודשים. כיוון שבמקרים אלה אין סימני אזהרה, החולים ממשיכים להדביק אחרים והמצב הרפואי עלול להסתבך. יש להימנע מיחסי מין עד לריפוי, וחשוב לאתר את כל מי שהיה עמו מגע מיני, כדי שייבדק ויקבל טיפול לפי הצורך. בשנים האחרונות מופיעים זנים של זיבה העמידים בפני אנטיביוטיקה, והטיפול בהם אינו פשוט.

זיבה (גנוריה)

המחלה נגרמת על ידי אורגניזם מזהם המגיע לבלוטות הלימפה, והטיפול בה הוא אנטיביוטי. אם אין מטפלים במחלה היא עלולה להתפתח עד כדי פגיעה במוח, בלב ובאברים אחרים. למחלה שלושה שלבים, והסימנים הראשונים הם פצעים המופיעים תוך חודש או גירוי בעור המופיע תוך 6-8 שבועות מההידבקות. גם כאן – יש להימנע מיחסי מין עד להחלמה ולאתר את כל מי שהיו במגע מיני עם החולה, כדי שייבדקו ויקבלו טיפול. בשנים האחרונות הפכה המחלה לשכיחה יותר בסמיכותה להתמכרויות לסמים ולאיידס.

צגבת (סיפיליס)

זו השכיחה מכל מחלות המין. אצל גברים היא עשויה להתבטא בכאב בהשתנה, ואילו אצל נשים היא מופיעה לעתים קרובות ללא סימפטומים או ככאב במגע מיני. הריפוי הוא אנטיביוטי. הזנחת הטיפול עלולה לגרום לדלקות בשופכה, באשכים ובשחלות. לכן חיוני לשים לב ולבדוק כל הפרשה לא רגילה מהשופכה אצל הגבר או מהנרתיק אצל אישה.

קלמידיה

כיצד נאנצ'ס?

ההימנעות מכל המחלות שציינו אפשרית על ידי הקפדה על מין בטוח וערנות רפואית.

elaine בקלן/plz – ההמלצות למין בטוח שהובאו לעיל להימנעות מאידס תקפות לכל המחלות המועברות במגע מיני. ייאמר שנית, בכל יחסי מין עם בני-זוג חדשים וללא היכרות מעמיקה, בכל גיל ובכל מצב משפחתי, יש להשתמש בקונדום. לא ניכר באנשים אם הם נושאים מחלת מין, ואי אפשר לרדת לצפונות לבם וגופם. חשוב להיות החלטי ולא לוותר על הקונדום גם לנוכח נימוקים כמו 'אני בריא! את לא מאמינה לי?' או 'תסמכי עליי', 'אני לא מרגיש דבר'. אם צפויים במפגש יחסי מין, דאגו שיהיה לכם קונדומים בהישג יד. אם הקשר חביב, אפשר להתנדב להלביש אותו על הגבר, ובמגע יד ארוטי לאפשר את שימור הזקפה.

כירור klə – אם מתגלות תופעות יוצאות דופן באברי המין, חייבים לפנות מיד לכירור רפואי אצל רופא מתאים: גינקולוג (לנשים) או אורולוג, רופא עור ומין (לגברים). אם אינכם ביחסים בלעדיים, בקשו מרופא המשפחה לכלול בבדיקה הכללית התקופתית גם בדיקה למחלות המועברות מינית.

ב. הגיל והתרגיל

כאן ואף בפרק הבא, כאשר נעסוק בקשיי תפקוד, נחלק לקטעים 'שלך' ו'שלך'. פעם שימש הביטוי 'תקופת הבלות' לתיאור השינויים החלים אצל נשים לאחר הפסקת הווסת. לעניין זה יש לי חדשות טובות ורעות: הטובות – כבר לא משתמשים בביטוי המכוער הזה; הרעות – מי שמתבלה יותר הוא הגבר ולא האישה. אבל גם כאן יש חדשות טובות: אפשר להמשיך בחיי מין גם בתקופת הזקנה, אם מתקיימים כמה תנאים. וכל מי שחתמה אי פעם על חוזה, יודעת שאת התנאים הקטנים הללו צריך לבדוק היטב:

- קודם כול צריך לרצות (אם תרצו אין זו אגדה). יש קשר ישיר

בין המיניות בשנות העשרים, החמישים והשבעים. מי שהיה מעוניין ופעיל בעבר – ימשיך במרץ, מי שהיה רדום ואדיש – לא ישנה ממנהגו.

● שנית, רצוי שיהיה בן-זוג המעוניין במין. הרבה אנשים המדווחים על חוסר עניין במין, בעצם אומרים שאין להם בן-זוג בכלל, או בן-זוג להרפתקה המינית.

● שלישית, יש צורך בפרטיות מספקת. בבתי-אבות לא תמיד יש פרטיות כזאת.

● רביעית, בריאות גופנית ונפשית סבירה, כלומר שהרוח אינה שבורה ושהגוף אינו סובל מכאב או מחלה קשים במיוחד.

● חמישית, הכרת השינויים שהזמן גרמם, השלמה והתמודדות עמם.

● אפשר לציין תנאי נוסף, המבוסס על המשפט האל-מותי שרבים המצטטים אותו: 'Use it or lose it', או בעברית: 'אם לא תשתמשו – לא תשמשו', רוצה לומר: מי שאינו מפסיק את העיסוק במין לתקופות ארוכות וממשיך להשתמש בכישוריו, אין סיבה שיאבד את יכולת השימוש בהם (כלומר את יכולת התשמיש).

הסינוי p אלק

אנו עוסקים כאן בשינויים גופניים, אך אי אפשר לדון בהם בהתעלמות מההשפעות הפסיכולוגיות והחברתיות שלהם. הפסקת הווסת קשורה מצד אחד בסיום תקופת הפוריות, ומצד שני – בפגיעה בדימוי של אטרקטיביות מינית. נשים המקשרות את נשיותן ומיניותן לפוריות ולהולדה מוכנות 'לצאת לגמלאות' עם הופעת הסימנים לתקופת המעבר, וכמובן מגיבות קשה לניתוחים של כריתת שד או רחם. נשים שתחושת המיניות שלהן נבנית מחיזורים וממבטים מחמיאים של גברים, חשות אבדן כאשר גופן כבר אינו מחוטב כשהיה ועור הפנים פחות מתוח. בעיניהן, שער שיבה מתאים רק לנשים שחלף זמנן, שהמין מהן והלאה. היחידים שמרוויחים מאידיאל יופי שכזה הם תעשיית האופנה, הקוסמטיקה והרפואה הפלסטית. לעומתן, נשים שפיתחו תפיסה

עצמית ועצמאית של מיניות והתרגלו בעבר ליהנות ממין ולהשיג פורקן, המשיכו לצפות לסיפוק זה ולהשתוקק אליו.

סביב גיל חמישים חלים בגוף האישה שינויים הורמונליים המתבטאים בהפסקת הווסת ובנסיגה ברמת האסטרוגן. שינויים אלה הם נקודת מפנה משמעותית, המתפרשת באופן שונה בתרבויות שונות. ביפן, למשל, אין מילה לתיאור 'גלי-חום', שהם אחד הסימפטומים המובהקים של עונת המעבר במערב, ותקופה זו בחיי אישה מאופיינת דווקא בהתעצמות אנרגטית.

לשינוי ההורמונלי יש השפעות על המראה החיצוני: קמטים בפנים, שינויים בעור ואברן של גמישות בשדיים ובבטן. שינויים חלים גם באבר המין: השפתיים הגדולות מאבדות מעט ממלאותן, שיער הערווה מידלדל, דפנות הנרתיק נעשות דקות ויבשות יותר. עקב שינויים בכלי דם וברקמות באזור האגן גדל הסיכוי לזיהומים ולדלקות בנרתיק ובדרכי השתן, ובעקבות זאת לאי-נוחות ביחסי מין, עד לכאב בחדירה (דיספרוניה). למזלנו הטוב, השינויים אינם קורים ב'כום' אלא בהדרגה, וכל אישה חווה אותם בקצב ובעוצמה שונים וברמת המודעות האופיינית לה.

אפשר להפחית את הסימפטומים האלה ולדחות את הופעתם באמצעות טיפול הורמונלי, הניתן לרוב כתרופה המשלבת אסטרוגן ופרוגסטרון. האם גם את צריכה לקבל טיפול כזה? לא אוכל להמליץ על כך באופן חד-משמעי, שכן ההערכה צריכה להיות אישית. עלייך להתייעץ עם רופא הנשים שלך, ואולי אפילו לבקש חוות דעת נוספת, ולשקול יחד עמם את היתרונות מול החסרונות של הטיפול.

ההחלטה צריכה להתבסס על שיקולים אישיים, כלומר על פי מצבך הגופני, ועקרוניים כאחד. המצב הגופני נקבע לאחר בדיקה של צפיפות העצם ורמת הכולסטרול בדם, ולפי מידת ההפרעה שגורם החסר באסטרוגן; גורמים גופניים שונים עשויים

שׂינױס הױרמױנלױס

למנוע אפשרות של טיפול הורמונלי, כמו מחלת הסרטן או סיכוי מוגבר לסרטן, יתור לחץ דם, מחלות כבד, היסטוריה של טרומבוזה (היווצרות קרישי דם) ועישון כבד. היתרונות הכלליים של טיפול הורמונלי תחליפי הם שיפור בהופעה ובתפקוד המערכת המינית, מניעת אוסטאופורוזיס (הידלדלות הסידן בעצמות) ומחלות לב; מול יתרונות אלה עומדים ממצאים מדעיים המעידים על סכנות הנובעות מטיפול כזה, כעלייה בהסתברות לסרטן בשד או בצוואר הרחם.

סימנים אלקולולאריס

מלבד הפנייה החיונית לרופא, יכולה כל אישה לקבוע בעצמה אם היא נמצאת בסכנה לאוסטאופורוזיס על פי הסימנים שלהלן:

- אם יש לך אחות או אם הסובלת מאוסטאופורוזיס.
- אם יש לך עצמות קטנות.
- אם הנך רזה.
- אם את מעשנת סיגריות באופן קבוע.
- אם את צורכת אלכוהול באופן קבוע.
- אם את מנהלת אורח חיים של מיעוט תנועה, ללא התעמלות של הרמת משקולות.
- אם מיעטת בצריכת סידן כשהיית צעירה יותר (אם צרכת פחות מ-1000 מ"ג סידן ליום).
- אם את משתמשת באופן קבוע בתרופות קורטיזון.
- אם סבלת ממחלה שגרמה לירידה ברמת האסטרוגן מוקדם יותר בחיך.

מצל התגובה האנית

במשפט אחד אפשר להגיד על תפקודה של האישה לאחר תקופת המעבר: מה שהיה הוא שיהיה, אבל קצת אחרת. והדברים מתבטאים בשלושת שלבי התגובה המינית (חשק, עוררות ופורקן):
pen — המסקנות במחקרים השונים אינן עקביות: אלה אומרים

שחלה ירידה בחשק המיני עם העלייה בגיל, אלה אומרים שאין שינוי, ואחרים מוצאים אפילו עלייה.

צ/ר/ת – חלה ירידה בגודש ובהתעבות הנרתיק, כמות ההפרשות פוחתת, ומשך הזמן עד להשגת הלחות עולה. בבגרות המוקדמת מושגת לחות תוך עשר עד שלושים שניות, ולאחר הפסקת המחזור נדרשות לשם כך ממספר דקות עד לעשר.

פ/ר/ק – נשים אינן מדווחות על שינוי בתחושת האורגזמה, אך מחקר במעבדה מראה שחל שינוי בעוצמת הכיווצים באזור הרחם ובכמותם (מחמשה עד עשרה כיווצים אצל נשים צעירות; משניים עד שלושה אצל מבוגרות יותר). באופן כללי, אצל רוב הנשים חלים לאורך חייהן שינויים מעטים בלבד בתגובתן המינית. סיוס מצב העוררות אצל נשים מבוגרות, כלומר החזרה למצב הקודם לאחר האורגזמה, מהיר יותר.

השינויים אצל-

הגברים קושרים את מיניותם פחות בהופעתם ויותר בכיצועיהם. אמנם לא חסרים גברים השותלים שיער ופונים לקוסמטיקאית ולמנתח פלסטי (רובם, כמובן, מכחישים זאת או מתרצים בהכרח רפואי כלשהו), אולם לפי המוסכמות החברתיות, שיער שיבה יכול דווקא להעיד על גבר שהוא 'איש העולם הגדול' (במיוחד אם יש לו כסף). אצל גברים אין בדרך כלל בעיה של הפסקת פוריות, והשינויים החלים הם בעיקר בזקפה. קשיי ההזדקנות אצל גברים מתבטאים בתגובה קשה לפגיעה במעמדם הכלכלי והחברתי. גבר שאיבד את מעמדו כמנהל חשוב, שאינו אומר עוד לאחרים מה לעשות, שמפסיקים להתחנף אליו, מרגיש כתרנגול שניקרו את כרבולתו. אבדן הביטחון הזקפתי הוא מכה נוספת. הוא שוכח, שגם כשהיה צעיר הוא לא שלט בזקפה, איש אינו יכול לשלוט על כך! ההבדל הוא שגבר צעיר יותר מניח שבתנאים סבירים יוכל 'לספק את הסחורה'. כעת, כאשר הפין שלו מגלה יותר גחמות ודורש יחס ופינוק תחילה, הגבר עלול לפתח חרדות ביצוע ולסבול מירידה בערכו העצמי.

פגשתי אדם שדיבר בתמימותו על 'חורמונים'. היה זה חידוש נחמד המשלב 'חרמנות' והורמונים. בגילים עשרים עד שלושים מגיע ייצור הטסטוסטרון, ההורמון הזכרי, לשיאו. החל מהעשור החמישי חלה אצל הגבר ירידה בייצור טסטוסטרון, וכתוצאה מכך האשכים קטנים ונעשים רפויים יותר. לטסטוסטרון השפעה על מאפיינים 'גבריים' כעובי הקול, זקן, אגרסיביות ונטילת סיכונים. אולי גם מסיבה זו גברים מבוגרים הופכים לשקולים ומתונים יותר. עם זאת, אף שאצל בני שמונים כמות הטסטוסטרון היא שישית מאשר אצל גברים צעירים, עדיין רמתו מספקת לתפקוד מיני תקין ובתחום הנורמה. האם בן 65 זקוק למינון הורמונלי של בן 25? הכל תלוי בנקודת המבט: אפשר לראות בהבדל חסר המבשר את הזקנה, ואפשר לראות בו הצפה בהורמון בתקופת ההתבגרות.

לכל גבר יש זקפות לילה בשינה, ולפעמים הוא מתעורר עם זקפה כזאת בבוקר. בגיל עשרים הפין זקוף באופן מצטבר במשך שלוש שעות בלילה. מגיל חמישים ועד שמונים – במשך שעה וחצי. גברים מבוגרים יותר חשים לפעמים בחשק ובזקפות טובות יותר בבוקר, והדבר מקביל לעלייה בכמות ההורמון בדם בשעות אלה. הנה סיבה טובה להישאר בבוקר במיטה במקום לרוץ לעבודה.

חברות התרופות מאמינות כנראה בשוויון בין המינים (או ברווח ככל מחיר). אחרי שמכרו ויאגרה לגברים (בתוצאות די טובות), הן מנסות לשווקה לנשים (שלא לצורך, כנראה); ואחרי השיווק הנרחב של תחלופות הורמונליות לנשים, הן פונות לגברים. טוב שבינתיים עוזבים את הילדים במנוחה.

הזרקת הטסטוסטרון אינן יעילות, כי אין הן מצליחות לשמור על רמה קבועה בדם, וכעת מציעות חברות התרופות פתרון אחר – ג'ל בשם Andogel, שניתן למרוח אותו כל יום על הגוף, על הכתף למשל. מפתחיו טוענים שהוא מעלה את רמת החשק,

האנרגיה, מצב־הרוח הטוב ואפילו משפר את הריכוז. אולם ד"ר ג'והן מקינליי, שעמד בראש המחקר המקיף ביותר שנערך על הזדקנות הגבר (במכון המחקר של ניו־אינגלנד), מצא מתאם נמוך בין רמת טסטוסטרון לבריאות. ממצאיו מראים שתוספת הורמון לרוב אינה משפרת את חיי המין, ונתינתה ללא הצדקה אף עלולה להגביר את הסיכוי לחלות בסרטן הערמונית. מקינליי אומר: "כבר עברנו סוג זה של ויכוח עם האסטרוגן, כאשר נתנו אותו לנשים כטיפול בסימפטומים של הפסקת הווסת עד שהתברר כי הוא גורם לסרטן. תעשיית התרופות נראית כאחוזת שד בהתעלמות מהיסטוריה זאת, ועושה זאת שוב עם הטסטוסטרון".

'הצעקה האחרונה' בארצות הברית בעת כתיבת שורות אלה היא חומר בשם DHEA, הנרכש ללא מרשם רפואי כתוסף בחנויות הטבע. זהו חומר המשתתף בייצור הטסטוסטרון, ולדברי המוכרים אותו, הוא הדבר השני הכי טוב אחרי גילוי מעיין עלומי הנצח. ימים יגידו אם אכן כך הדבר, שכן רוב 'תרופות הפלא' מכזיבות, ותוך זמן־מה נשמעות הסתייגויות מהשפעתן ומתפרסמות תוצאות לוואי לא רצויות.

סיסמת האולימפיאדה היא 'מהר יותר, גבוה יותר'. סיסמת הגבר המזדקן היא 'לאט יותר ובנחת'. וכפי שאמר הזמר הצרפתי המנוח מוריס שכלייה על בני עמו: "הצרפתים הם רומנטיקנים אמיתיים. לדעתם, ההבדל היחיד בין גבר בן ארבעים לבין גבר בן שבעים הוא שלושים שנות ניסיון!".

כיצד מתבטא אצל הגבר השינוי ההורמונלי בשלושת שלבי התגובה המינית (חשק, עוררות ופורקן):

pen — העיתוי והקצב של השינויים בחשק הם אישיים מאוד. יש גברים שכבר בגיל 37 מגלים דפוס 'זקן' של מיניות, ויש בני 73 שמיניותם כשל גבר צעיר. בכל מקרה, שלא כמו אצל הנשים — אין אצל גברים דיווחים על עלייה בחשק, ולרוב חלה עם השנים ירידה מתונה.

אצל התגובה
המינית

אוראל — גבר צעיר משיג זקפה תוך מספר שניות (אפשר גם לומר שהזקפה משיגה אותו); אצל גבר מבוגר יש צורך במספר דקות של גירוי ישיר. פוחת או נעלם הנוזל השקוף המופיע לפעמים כאשר הגבר מגורה (שהוא הפרשה של בלוטת קופר, השוטפת את צינור הזרע). הזקפה פחות קשוחה, וזווית הפין ביחס לגוף פחות חדה. שקיות האשכים מכווצות ופחות מתרוממות, אך לעומת זאת משך הזמן עד לשפיכה מתארך וקל יותר לדחות אותה.

פארקן — שלב האורגזמה מתקצר, והדחיפות לפורקן, המאפיינת צעירים, פחות מורגשת. בכלל, השפיכה הופכת לאפשרות שלעיתים נעים לוותר עליה, ואינה חובה. במקום שני שלבים — התכווצות (אורטוטור... הנה זה בא!) והתזה — חשים בשלב אחד של נזילה. מספר ההתכווצויות שחשים אחרי השפיכה, וגם כמות הזרע, פוחתים. אחרי השפיכה הפין חוזר מהר יותר למצב הרופס, ונדרש יותר זמן (שעות ואף יותר מיממה) עד לזקפה הבאה.

אפשר לסכם את השינויים כך: אחרי תקופת המעבר זקוקים שני המינים לגירוי אפקטיבי וממושך יותר כדי להשיג עוררות — לחות אצלה, זקפה אצלו. מבחינה רגשית השניים מכוונים יותר לאינטימיות, להשתהות ולהנאה מהדרך, מאשר לדהירה אל סיומה. הפורקן הוא כמעט ללא שינויים אצל האישה, אך מתון יותר בעוצמתו ובנחיצותו אצל הגבר. לאחר שפיכה נזקק הגבר למנוחה של יום-יומיים עד לפעם הבאה.

הכל קצת יותר לאט, מעט יותר מתון. דבר אינו בוער, אך אם אין מפסיקים ועם מעט רגישות אפשר להמשיך ולהמשיך.

אלא אלא בלא

ג. מין וחולי

רוב הזקנים נהנים מבריאות טובה, על אף שעם העלייה בגיל עולה השכיחות של מחלות שונות. חלק מהמחלות, ולעתים התרופות הניתנות נגדן, עלולות לפגוע בתפקוד המיני, הן באופן ישיר והן בעקיפין. למשל: אתרוסקלרוזיס (התקשות העורקים) עלולה להשפיע ישירות על התפקוד המיני, בשל צמצום זרימת הדם לפין ופגיעה בזקפה; ארתריטיס וראומטיזם משפיעות בעקיפין, משום שפעילות מינית מכאיבה והחולים מעדיפים להימנע ממנה; גם תחושות כמו כאב, חולשה או מצב-רוח ירוד עשויות להשפיע על החשק המיני. למעשה, כל מחלה שגורמת לנו להרגיש עייפים וחסרי מרץ או פחות מושכים עלולה להסתיים בהימנעות ממין.

תגובת בני-הזוג בעניין זה מכריעה. אם בן-הזוג משדר שהוא מרגיש דחייה, אם היא מפסיקה לחזור וליזום – ההימנעות ממין מתעצמת ומתקבעת. המחלות שונות, אך האתגרים דומים: התמודדות עם קשיי תפקוד, פחד וחרדה, כאבים, קשיי תנועה. עקרונות ההתמודדות יפים לרוב הבעיות, ולכן – שתהיו לי בריאים – לא יהיה צורך לדון בפירוט בכל המחלות.

מחלות אלה כרוכות בדלקת וגורמות לכאב ולנוקשות של הפרקים ושל הרקמות המחוברות ביניהם. הבעיה שכיחה פי שניים אצל נשים מאשר אצל גברים. כמחצית מהסובלים, ויותר משני שלישים מאלה שסבלו מבעיה בפרק הירך, ציינו שהכאבים, הגבלת התנועה, החולשה והעייפות פוגעים ביחסי המין; חמישית חשו גם ירידה בחשק. רבים הוסיפו שגם חלק מהתרופות, בעיקר אלה המבוססות על קורטיזון, הפחיתו את דחף המין. ייתכן שהזרקה מקומית מזיקה פחות מבחינה זו מאשר נטילת כדורים, שהשפעתם מערכתית.

כאבי גב כרוניים עלולים לפגוע בחופש התנועה, להסיח את הדעת ממעשה האהבה ולפגוע בחשק. במקרים רבים נובעים הכאבים מחוסר פעילות גופנית ובגלל שרירי בטן רופפים, ולעתים

אחלות
ראולמטיות
ארתריטיס

הם פורצים עקב תנועת הרמה לא נכונה של משאות. ברור שמוטב למנוע בעיות מאשר לטפל בהן, ולכן כדאי לתכנן, בהתייעצות עם הרופאה המטפלת ועם הפיזיותרפיסט, תכנית אימון ותרגול שתסייע לחיות ללא כאבי גב.

כיצד מתמודדים?

אפשר להיפגש בשעות היום, כשהכאבים פחותים, להקדים למין אמבטיה חמה ועיסוי משחרר, ואולי גם לבצע תרגילי התעמלות קלים לרענון הגמישות. במקרה הצורך ניתן לנטול כדורים משככי כאב מבעוד מועד. טוב לדעת שמגע מיני תכוף שומר על גמישות ומייצר סטרואידים טבעיים בגוף, המפחיתים דלקת וכאב.

מומלץ לבחור בתנוחה המפעילה פחות לחץ על הפרקים הרגישים. 'אין חכם כבעל ניסיון', וטוב יהיה אם תבדקו אפשרויות שונות עד למציאת התנוחה המיטבית. אפשר כמובן להשתמש בכריות באופן יצירתי, לתמיכה ולריפוד. סדין חשמלי, פדים לחימום ומשיחת ג'ל יכולים אף הם לתרום להצלחת המסיבה. תנוחה נוחה היא 'תנוחת הכפיות': שני בני הזוג שוכבים על הצד (הנוח יותר), כפי שכפיות מסודרות במגירה, פנים לעורף. הגבר שוכב מאחורי האישה, מעט נמוך יותר, גופו קצת באלכסון, ברכיה מכופפות, רגלו העליונה יכולה להיות בין רגליה, והפין נכנס מאחור.

מחלות מאכילות

חולי סרטן ובני-זוגם שרויים במצור מרגע התגלות המחלה. הם במצב של גיוס, שבו אוספים מידע, שוקלים אפשרויות טיפול, וכמובן פוחדים וחרדים – מפני הטיפולים ומפני מהלך המחלה עצמה. המאבקים והמתח מאפיינים גם את המשך המסלול, והם מלווים לא פעם ברגשות דיכאון וכעס על המצב.

לרשות החולים מקורות מידע ותמיכה רבים: במרפאות ובמחלקות בבית החולים יש שירות תמיכה נפשית; קבוצות חס"ן (חולי סרטן נלחמים) לעזרה עצמית פעילות ברוב הערים בארץ;

האגודה למלחמה בסרטן מפיצה פרסומים רבים בנושא, ביניהם שתי חוברות הדרכה מועילות על מיניות הגבר והאישה שחלו בסרטן.

המחלה כרוכה בקשיים רגשיים המתבטאים בעיקר באבדן ויגון, בסבל ומועקה, בשינויים בדימוי הגוף ובשינויים בהערכה העצמית. בתהליכי המחלה עצמם, בהקרנות ובטיפול הכירורגי והתרופתי עלולים להיפגע בריאות הגוף ומראהו האיתן, ולעתים מאבדים אברי גוף שונים, ובכללם את אברי הרבייה. השפעה ישירה על התפקוד המיני ניכרת גם כאשר הניתוח נעשה באזור קרוב לאברי הרבייה, כי בסילוק רקמת גידול נאלצים להסיר גם רקמות, כלי דם ועצבים סמוכים. לדוגמה, הסרת גידולים בשלפוחית השתן כוללת הוצאה של השלפוחית ושל הערמונית, ולעתים מוצאת גם השופכה. במקרים מסוימים נפגעים בניתוח העצבים האחראים לזקפה. באופן דומה עלול להיפגע התפקוד המיני עקב ניתוח להסרת שחלות או לקיצור הנרתיק.

כריתת אשכים, שדיים, רחם או שחלות, וכן הטיית דרכי העיכול או דרכי השתן הם טראומטיים לא רק בשל האבדן עצמו, אלא גם על שום הפגיעה בדימוי הגוף. כאשר חולים ומטופלים נאלצים להפסיק את שגרת החיים של עשייה, של קשרים ושל בילויים, הם חשים 'מחוץ למשחק' וההערכה העצמית שלהם נפגעת.

הסימפטומים המופיעים בעקבות המחלה והטיפולים משפיעים באופן ישיר ועקיף על המיניות. כאשר סובלים מבחילות ומהקאות, מכאב, מחולשה ומהפרעות במערכת העיכול והשתן, באופן טבעי פוחת החשק המיני ואף נעלם. כל אלה, בד בבד עם אבדן השיער, גם פוגעים ברגשות הגבריות והנשיות של החולים ומעוררים בהם חששות שמא בני-זוגם אינם נמשכים אליהם עוד.

ואכן, לפעמים בני-זוג של החולה נמשכים אליו פחות. אך בדרך כלל הבעיה היא שגם הם עצמם שרויים במתח, בחרדה ובדיכאון, ומצב זה הוא המדכא את הדחף המיני שלהם. הם גם

חוששים להכאיב או להכביד בדרישות. יש הנמנעים ממין כי הם פוחדים מהידבקות בסרטן באמצעות המגע המיני, וזה המקום להדגיש שאין סכנה כזאת. היוצא מן הכלל היחיד הוא כאשר הגבר נפגע מסרטן הקשור לוורוס הפפילומה, הגורם ליבלות באברי המין. במקרה זה משתמשים בקונדום ובקוטלי זרע. רצוי גם להתייעץ ברופאים.

לאורך כל המחלה, עד להחלמה המקווה, יש קודם כול לשמור על מגע חם, אוהב ותומך. אין תחליף לחיבוק, להתעלסות קלה, למחמאה. אלה משפרים את מצב־הרוח והביטחון ואומרים בשפת המגע 'אני כאן, יהיה טוב'.

על הזוג לדבר בהתחשבות ובפתיחות על מיניותם, להיות עם 'אצבע על הדופק', לספר ולשאול על רגשות, על חששות, על צרכים ועל משאלות במין. לעתים בעיצומה של המחלה, ודווקא אחרי קטעים קשים, חשים לפתע בתשוקה עזה למין — והרי לכם התשוקה לחיים בהתגלמותה.

'הבגדים עושים את האדם': נחמד להתגנדר ולהתקשט, קצת שפתון, קצת אפטר־שייב לא הזיקו לאף אחד. במין עצמו יש לעשות כל שאפשר וכל שמתחשק. לא חייבים במין ביולוגי, אך זוהי ההזדמנות לבטא במעשים את שלמדנו על מין־על, חושניות וארוטיקה. אפילו בבית החולים אפשר לסגור את הווילון ולהשתובב מעט. אם יש צורך, בשלב מאוחר יותר אפשרית הערכה מקיפה לשיקום הדימוי (בשחזור שד, למשל) והתפקוד המיני.

להתקף לב אפקט דרמטי. הוא מצליח לעשות מה שפילוסופים רבים לא הצליחו — לשכנע אותנו שהמוות בלתי נמנע, ושהוא נמצא ממש מעבר לפינה. אך לא תמיד אנו לומדים את הלקח הנכון מהפרשה, האומר כי לשמור על הבריאות זה טוב ויפה, אבל חשוב לא פחות ליהנות מהחיים כל עוד ניתן. מי שעבר התקף לב או

כיצד מתאזזים?

מחלת לב

סובל מאנגינה (כאב בחזה) הופך לעתים לדאגן וחרד לחייו, וממש מפחד לקיים יחסי מין פן יבולע לו. במקרים כאלה עשויה הרופאה המטפלת להמליץ על נטילת תרופה של טיפול מונע לפני קיום היחסים.

חשבו על הנקודות הבאות: ראשית, אם אתם מסוגלים לעלות במדרגות לקומה שנייה, כבר התאמצתם יותר מהנדרש ליחסי-מין. שנית, מקרי מוות בעת פעילות מינית הם נדירים ביותר (הרבה יותר אנשים מתים בשינה או באמבטיה!), ואלה שפורסמו התרחשו בנסיבות מעוררות לחץ, רוויות אכילה כבדה ואלכוהול או בפרשת אהבים בדירת מסתור.

נאמר בפשטות, תנו לגוף שלכם להנחותכם. אחרי התקף יש לשוב לפעילות הדרגתית, תוך התייעצות עם הרופאים. בעבר הייתה מקובלת הגישה של מנוחה מלאה בשכיבה אחרי ניתוח. כיום מקימים חולים להליכה כבר למחרת. קיימים מכונים ותכניות לשיקום הכושר אחרי התקף הלב. בודקים באמצעות אק"ג (אלקטרו-קרדיו-גרם) את פעילות הלב במאמץ, ואם מגיעים להליכה נמרצת ללא שינויים חריגים בדופק, בלחץ הדם או בפעילות החשמלית בלב, מקבלים אור ירוק להתקדם למין. הדברים שנאמרו יפים גם למצבים של השתלת קוצב-לב או ניתוח מעקפים. במחקר בארצות הברית נמצא כי 86% מהגברים מעל גיל חמישים שעברו אירוע-לב שבו לפעילות מינית מלאה.

עם החזרה לכושר אפשר להתחיל בהתעלסות ולעבור לגירוי עצמי, הנעשה בפחות לחץ ומאפשר יותר שליטה בקצב ובעיתוי. בסך הכול, ניתן להגיע תוך פחות מחודשיים-שלושה למשגל. בהתחלה אפשר לוותר על הדהירה לאורגזמה. כדאי לבחור זמן ומקום רגועים, לא מיד לאחר האוכל. אם אתה אחרי התקף לב, תוכל לבחור תנוחות של שכיבה על הצד או כשבת-זוגך מעליך, וכך תאמץ פחות את שרירי הידיים והרגליים.

הסימפטומים הבאים מחייבים התייעצות עם הרופא: קושי

להירדם אחרי הפעילות המינית, עייפות מרובה במיוחד למחרת, קוצר-נשימה, כאב או קצב לב חריג בזמן הפעילות. במקרים כאלה יש להפסיק את הפעילות ולנוח.

הבה נאמר שוב: למרות המחלה, ואולי דווקא בגללה, צריך להמשיך לדבר על הכול ועל המין, לדבר ולגעת. לגעת ולדבר – זה בזה, זה עם זה. מצבי חרדה ודיכאון לאחר ההתקף אינם נדירים. בתכניות שיקום הלב מלמדים את המשתתפים טכניקות הירגעות ומציעים שיחות קבוצתיות, שבהן המשתתפים לומדים, משתפים, משווים ותומכים. אם אין הקלה, מומלץ לפנות לטיפול פסיכולוגי.

אם מתגלים ירידה בחשק או קשיים בזקפה, יש לבדוק אם אין אלה תופעות לוואי לטיפול התרופתי במחלת הלב. בשאלה זו יש להתייעץ עם הרופא הקרדיולוג. אם רצונכם להשתמש בוויאגרה, עליכם לבדוק עם הרופא אם הדבר עולה בקנה אחד (ולא התכוונתי למשחק מילים) עם התרופות שאתם נוטלים.

רוב האנשים הסובלים מלחץ דם גבוה יכולים להמשיך בחיי מין ללא הגבלות. חשוב לפקח על לחץ הדם באמצעות דיאטה נכונה, פעילות גופנית ותרופות (לפי הצורך). אצל 15% מהגברים שאינם מטפלים בלחץ הדם מופיעים קשיי זקפה.

תזונה מתאימה פירושה הפחתת משקל לפי הצורך, צמצום בצריכת שומנים וסוכרים, הגבלת שימוש במלח, שתייה מבוקרת של אלכוהול והימנעות מעישון. טיפולים בטכניקות הרפיה וביופידבק מועילים אף הם להנמכת לחץ הדם. בבחירת התרופות המתאימות ניתן לברר עם הרופא האם יש חשש לפגיעה בתפקוד המיני.

כיצד מתאזזים?

יתר לחץ דם

כיצד מתאזזים?

המציאות – כדי להנמיך לחץ-דם, לווסת פעילות לב, להרחיק דיכאון, לרסן הפרעות נוירולוגיות, להקל על אולקוס, לטפל בדלקות, באלרגיות ובמיחושים. אך יש הנוטלים תרופות 'ליתר ביטחון' או סתם כי 'זה לא יזיק'. חברות התרופות מפעילות לחץ פרסומי אדיר, ולפעמים אנו משתכנעים שהכדור הקטן והצבעוני הוא בדיוק מה שאנו זקוקים לו.

הבעיה היא שמבין התרופות הנרשמות באופן שגרתי, תרופות לבעיות שהזכרנו לעיל, למעלה ממאתיים עלולות לפגוע בכל אחד משלבי המעגל המיני: בחשק, בעוררות (קשיי זקפה אצל הגבר, יובש בנרתיק אצל האישה) ובפורקן (קושי בשפיכה ובהגעה לאורגזמה). הזקפה היא אירוע מורכב, המשלב פעילות של הורמונים, כל-י-דם ועצבים. סיבות פסיכולוגיות לקושי או שינויים תלויי גיל, כמו זקפה רופפת מעט או קושי בהשגת לחות בנרתיק, עלולים להיות 'הקש ששבר את גב הגמל', ואז הפרעת התפקוד הופכת למשמעותית יותר.

כיצד מתאזזים?

חולים רבים נמנעים מלספר לרופאה המטפלת על שינויים בתפקוד המיני. טעות בידם, ואם חלים שינויים בתפקוד המיני לאחר התחלת נטילת תרופה חדשה יש לדווח על כך. עדיף לשאול מראש אם לתרופה יש השפעות לוואי ולבקש אחרת.

אם נבצע שינויים בסגנון החיים שלנו לטובת בריאותנו – בפעילות גופנית, בתזונה ובהימנעות מעישון – יש סיכויים טובים שנזדקק פחות לתרופות. בכל מקרה, אין להפסיק שימוש בתרופה ללא התייעצות עם הרופאים. ההתייעצות כיום פועלת בשני הכיוונים. בעולם האינטרנט, כאשר ידע הופך נגיש לכולם, וכאשר איש אינו מסוגל להשתלט על כל הידע הקיים, רבים המקרים שחולים לומדים בעצמם על בעייתם ועל הטיפול בה. חבר רופא סיפר לי שלא אחת חולים שגלשו באתרי בריאות שונים לימדו אותו כיצד לטפל בהם.

הרופאים הם בני-אדם

הרופאים לא תמיד ששים לציין את ההשפעות של מחלה או של הטיפול המוצע על התפקוד המיני. מומחים, ובמיוחד מומחים הנמצאים בעומס עבודה, עלולים לראות את המחלה ולשכוח את האדם. לפעמים יש אפילו כוונה טובה – לא להביך את הפונה בשאלות אינטימיות. אל נשכח שרופאים הם רק בני אדם, והם עשויים להיות ביישנים או שמרנים מדי מצד אחד, או סובלים מסטראוטיפים נפוצים ('סטריאוטיפ נפוץ' – האם אין זה נשמע כשם של וירוס?) אודות אי-מיניות של מבוגרים.

ברפואה מדגישים שהאתגר אינו רק הריפוי או העצירה של המחלה, אלא שמירה על איכות חיים טובה, עם סבל מינימלי והנאות מקסימליות. מישגי התלוצצה ואמרה לי: 'יש שלוש הנאות בחיים. מיניות היא אחת, ומה השתיים האחרות אינני יודעת'. הרופאים ישמחו לדעת שאתם מעוניינים לשמור על איכות חייכם, כולל מיניותכם. עזרו להם. השאלות שלכם יאפשרו להם לדבר בחופשיות. אם תבררו מהן השפעות הלוואי של התערבות מוצעת על המיניות, אולי הם ישקלו פתרונות אחרים: במקום טכניקת ניתוח או תרופה הפוגעות בתפקוד, ייתכן שיציעו חלופות שהסכנה בהן פחותה יותר. עזרתם ועידודם, וכמובן עזרת מטפל מיני לפי הצורך, יאפשרו להמשיך את החיים המיניים באופן שיתאים 'לכל אחד לחוד ולשניים גם יחד'.

אתנחתא שנייה: לבוא במגע

1

אין הנאה גדולה יותר ומלהיבה יותר מאשר האהבה הגופנית, ואין בלתי־הגיונית ממנה.

אפלטון, המדינה

2

המין הוא הליריקה של ההמונים.

שארל בודלייר, יומנים אינטימיים

3

ניתן להשוות את החיבוק המיני אך ורק למוסיקה ולתפילה.

הבלוק אליס, על חיים ומין

4

המיניות אינה מקרינה כל אור על האהבה, אולם רק דרך האהבה נוכל ללמוד להבין את המיניות.

רוזנסטוק־הוסי

5

תשע עשירות מהמיוחס למיניות אינו אלא פרי העבודה הנהדרת של יכולתנו להשתמש בדמיון, שאינו אינסטינקט נוסף, אלא בדיוק להפך – יצירה.

אורטגה אי־גאסה

6

סוד הצמיחה בנישואין הוא האפשרות למין טיפשי או וולגרי.

קארל וויטקר

7

התשוקה היא המפתח לאמנות, כפי שהיא המפתח לכל דבר בחיים. בלעדיה, אנשים, ציורים, צמחים, ספרים, תינוקות – כולם מתים. אריקה יונג, הבלוז של כל אישה

8

אברי המין מבטאים יותר את נפש האדם מכל חלקי הגוף האחרים, אפילו יותר מהעיניים. לכתוב על אהבה ולסלק את המין ברכה לבטלה היא.

יצחק בשביס־זינגר, איש צעיר מחפש אהבה

9

נשים תמיד מנסות לערבב משהו עם מין — דת או תינוקות או כסף מזומן. רק הגברים שואפים למין נפרד, ללא טבעות או כבלים. קתרין וויטהורן

10

אוננות: הפעילות המינית העיקרית של בני אנוש. במאה התשע עשרה היא הייתה מחלה; במאה העשרים היא התרופה. תומס סאס

11

האהבה מתענגת בסתירות: מתעצבת כאשר יש לה כל הסיבות להיות עליזה, אנחות הן סימן לשמחה עמוקה, ושתיקה היא הביטוי לרכות וכמיהה.

בווי

12

אם נתגבר על תשוקותינו, הרי זה יותר עקב חולשתן מאשר בזכות כוחנו.

לה רושפקו

13

המיניות בחיינו היא חידה שתמיד מתעוררת מחדש. היא נשארת מרתקת ומלהיבה, אך לעולם ללא תשובה.

גורדון ברנס

14

קשה הדבר, כמעט אבסורדי, לאמר לנכה רגשית שביטוי עצמי הוא החשוב מכול — לא מה שמבוטא, ולא כיצד, אלא לבטא את עצמך

בלבד. בהרגשתך היית רוצה לשדלו לנסות כל דבר אם הוא יעודד שחרור עצמי. אין דבר מוטעה או רע כשלעצמו, כך נאמר לנו חזור ואמור. הפחד לעשות את הרע, לבצע מעשה זה או אחר – הוא הרע. פחד הוא הימנעות מזריעה בגלל הציפורים.

הנרי מילר

15

מין הוא באמת רק מגע, הקרוב מכל המגעים. ומגע – ממנו אנו פוחדים. אנו רק מודעים למחצה, וחיים למחצה. עלינו להתעורר לחיים ולחוש.

ד"ה לורנס, מאהבה של לידי צ'טרלי

16

אומץ בשום פנים אינו נוגד לרוך. ההפך, נמצא כי גברים שביצעו מעשים נועזים ביותר אופיינו בעדנה וברוך לא פחות מנשים. סמואל סמיילס

17

מין הוא דרך נחמדה לפגוש אנשים.

וודי אלן

18

האם לא מוזר הוא שהחשק יאריך שנים רבות יותר מאשר היכולת?

וויליאם שייקספיר

19

מין הוא רק לעתים רחוקות מין.

שירלי מקלין

20

אלדוס הקסלי אמר פעם, שאינטלקטואל הוא מי שמצא נושא אחד מעניין יותר ממין.

אלן פרטרידג'

6.

יש בעיות, יש פתרונות

אז מה צריך לעשות?
לעשות את המיטב שבכוחך, ולקבל את השאר כפי שיהיה.

אפיקטטוס

סקרים שונים מצאו כי ל-50% מהנשים וליותר מ-30% מהגברים יש בעיה כלשהי בתפקוד המיני, וכי אצל אחד מכל שמונה זוגות יש לשני בני-הזוג בעיות בתחום זה. במאמר שפורסם ב-1999 על בריאות מינית קובע ד"ר לאומן, ראש המחלקה לסוציולוגיה באוניברסיטת שיקגו, כי 30 מיליון אמריקאים מגיל שמונה עשרה ומעלה סובלים מהפרעה בזקפה, ו-50 מיליון נשים סובלות מהפרעות שונות בתפקוד המיני. המספרים האלה צריכים לומר לנו: 'אתם לא לבד'.

ובכל זאת, כאשר מתעוררת בעיה מינית מרגישים בדידות. ייתכן שהסיבה היא מדיניות של 'הס מלהזכיר' – מספרים לחבר על סרטן בערמונית, אך לא על שפיכה מהירה; משתפים חברה בבעיות של לחץ-דם גבוה, אך לא מדברים על קשיים בהשגת אורגזמה. כאשר גבר סובל מסוכרת הוא מתייחס לעצמו כאל 'גבר הסובל מסוכרת', אולם כאשר גבר סובל מקשיי זקפה הוא מרגיש כאילו איננו גבר עוד. הדברים אולי מתחילים להשתנות: בוב דול, הסנטור המכובד שהיה מועמד לנשיאות ארצות הברית, הופיע

בפרסומת לוויאגרה ודיבר גלויות על קשיי הזקפה שלו. בארץ הפוליטיקאים שומרים על 'גאווה לאומית'. אמנם לפעמים הם מכנים זה את זה 'אימפוטנט', אך באופן אישי איש אינו מודה שיש לו בעיה כזאת.

המוח שלנו הוא כלי לפתרון בעיות, והחיים הם בעצם תהליך של פתרון בעיות. בעיה היא בסך הכול מצב מצוי שאינו רצוי. אחת הדרכים לפעול לשינוי מצב כזה היא לבחור פתרון מסוים ולנסותו. אם הבעיה אינה נפתרת, מנסים דרך אחרת. מנסים ומנסים עד שמצליחים. כך גם כדאי לעשות אם רוצים להתמודד עם קשיים בתחום המיני.

נחלק את הבעיות במיניות לשלוש: בעיות של הזוג, בעיות של הגבר, ובעיות של האישה. זוהי חלוקה שרירותית מעט, שהרי בעיה שלך היא גם שלו, ולכן היא של שניכם, ולהפך. בפרק הקודם פתחנו בתיאור השינויים אצל האישה, כאן הפכנו את הסדר, ואני מקווה שכולם מרוצים עכשיו.

א. בעיות 'שלכם'

התלונה השכיחה ביותר במרפאות לטיפול מיני היא כשבני-זוג מוראגים מירידה בחשק. זוהי למעשה בעיה יחסית: לפי גובהו ומבנה גופו של כל אדם ניתן לקבוע אם משקלו תקין, אולם אין נורמות אובייקטיביות למדידת תשוקה. אם בני-הזוג מרוצים, אין זה משנה אם הם מקיימים יחסי מין פעם ביום או אחת לשנה. הקשיים מתעוררים כאשר קיים פער בין רצונותיהם, כאשר הם מרגישים פער בין מה שיש לבין מה שהיה או לבין מה שהם חושבים שצריך להיות. הקושי עשוי להתנהל במישור אחד או שניים – מישור ההתנהגות הגלויה של ההיענות וההסכמה למפגש מיני, ומישור עולם המין הפרטי של דחפים ופנטזיות; הבעיה יכולה להיות ממושכת ואופיינית לכל היסטוריית המיניות של הזוג, או זמנית ותגובתית לנסיבות.

ר'צה כחשק

השפעות אקולוגיות

המיניות בכלל, כפי שראינו, מצויה במפגש של שלושה מעגלים: חברתי (מערכת היחסים), פסיכולוגי (רגשות ועמדות) וביולוגי (גורמי בריאות, תוצאות לוואי של תרופות). במעגלים אלה, או בחיבור ביניהם, קבור הכלב. אין צורך להיות גאון כדי להבין שביחסים מעורערים, הרוויים מריבות ומתחים, לא ייתכן מין מוצלח; כמו־כן מובן שכאשר אנשים חולים, מודאגים, עצובים וסובלים יורד המין לתחתית סדר העדיפויות. גם אין זה מפתיע אם אדם שכל חייו התייחס למין כאל משהו 'מלוכלך', ש'אנשים מהוגנים אינם עושים', ינצל כל הזדמנות להימנע ממפגש כזה. כל בעיה באחד מהתחומים ראויה לטיפול מתאים.

לפעמים, כאשר זוג מנסה לחלץ את המין מהמצולות, הם מתחילים להתווכח: היא חושבת שאין מין כי אין יחסים; הוא טוען שהיחסים מעורערים כי אין מין. אבל אתם, קוראי, יודעים שמדובר בפירמידה, ושמטפסים עליה מהבסיס לפסגה: אם היחסים מעורערים באופן שאינו מאפשר לצאת מהסבך, טיפול זוגי עשוי להועיל. במקרים אחרים מתאים טיפול פסיכולוגי אישי, שכן כאשר מדוכאים אין שמחת חיים ואז גם אין חשק, וכאשר סובלים מלחץ וחרדה אין תפקוד. חלק מהמטפלים המיניים הם קודם כל מטפלים בפרט ובזוג, ובכך ניתן לטפל במשולב במסגרת אחת. מי אמר ש'אי אפשר ללמד כלב זקן טריקים חדשים'? אנשים מבוגרים בעלי תפיסה יותר מגובשת של עצמם, המבינים כי חלומות אינם מתגשמים סתם ככה, יכולים להרשות לעצמם שינויים.

האורולוגיה

מדוע נובל העציץ על אדן החלון? לעתים נדירות הגורם הוא חידק אקזוטי. בדרך כלל הסיבה היא פשוט שהזניחו אותו. הצמח צריך אור, קצת השקיה וזיבול מדי־פעם, וזאת כל החוכמה. הוא הדין במיניות — ברוב המקרים חשק ירוד הוא תוצאה של מיניות לא מטופחת. למדנו כבר בתחילת הספר כיצד לשמר חושניות, לקיים הדדיות ולבנות לעצמנו תרבות ארוטית. אולם רצוני להרחיב מעט

בעניין זה, ואני מקווה שלא תאשימו אותי שאני חוזר על עצמי (והרי אם זהו אחד ממאפייני הֶזְקָנָה, אז גם לי מותר. ואם זיכרונכם נחלש ואינכם זוכרים, מה טוב. הֵה הֵה).

nljeln – ככל שיש יותר מגעים והתעלסות שאינם מובילים בהכרח למין, כך גובר העניין במין. כאשר התפריט עשיר, ויש אפשרויות לסוגים שונים של מגע (חפוז או מפורט, עם חדירה או בלעדיה, הגעה לפורקן של שני בני־הזוג, של אחד מהם או של אף אחד, סיפוק ידני או אוראלי וכן הלאה), לא נתקעים בשאלה 'כן או לא מין', אלא מבררים 'מה מתאים לנו היום'.

הזד'ות – לפעמים אנו אוכלים בגלל הרעב או כי 'בא לנו', ולפעמים במפגש חברתי נעים, אנו מתחילים 'לנשנש' וקשה להפסיק. אצל זוגות צעירים רבים הגבר מאמץ לעצמו את תפקיד הייזום והשכנוע לקשר מיני. עם ההתבגרות המצב משתנה, ואותו 'דחף בלתי ניתן לכיבוש' כבר אינו מורגש תמיד. עם זאת, כאשר האישה יוזמת ומתחילה בהשתעשעות, בדרך כלל מתעורר הנמר מרצו.

תרבות ארצות – ובאותה הרוח, לאן נעלמו החיזור והפיתוי? תקופת הזוהר במין מאופיינת בחיזור ובפיתוי, החל בפרחים ובמחמאות, וכלה באווירה רומנטית של אוכל ושתייה, נר דולק ומוסיקה מדליקה. ניתן לשמור על עניין במין באמצעות קריאה, צפייה בסרטים או בשיחה על הנושא. חשוב להתלהב ממגע שהיה, ולא רק מיד לאחריו אלא גם יום-יומיים אחר כך.

מיניותנו ומילוי התפקיד המיני שלנו מתעוררים מתוך התייחסות בן־הזוג אלינו. אישה בת שבעים מספרת, שעד היום בעלה אינו מפסיד אף הזדמנות בעלותה במדרגות, באין אנשים לידם, להכניס ידו מתחת לשמלתה ולחפון את ישבנה. אצל זוגות כאלה המין תמיד קיים ברקע על ידי בדיחות, מחוות, רמזים והצהרות.

פסיכולוגים ערכו בבתי ספר יסודיים ניסוי פשוט: סיפרו למורות שלחלק מהילדים הנחשלים בכיתתן יש פוטנציאל גדול

בלתי־ממומש. וראה זה פלא, תוך מספר שבועות הילדים הללו השתפרו בלימודיהם לבלי הכר. אם מתייחסים לתלמיד כאל מקרה אבוד – כך אכן יקרה, ולהפך. איך זה קשור לענייננו? ספרו לבן־זוגכם או לבת־זוגכם כמה סקסיים הם. לא סתם סקסיים, אלילי מין ממש! אפרודיטה ואדוניס עלי אדמות. למען האמינות, רצוי להתבסס על נתונים בשטח – משד חלק ורך ועד לשרירי זרוע תפוחים, מתלתל בצבע כסף מדליק ועד ישבן עסיסי. בעלי ניסיון יודעים שאין מי ששונא מחמאות, צריך רק לדעת איך לתת אותן. אפשר אפילו להחמיא על שאין אוהבים מחמאות. ברוח זו אפשר גם לדבר על צניעות שמאחוריה מיניות שוקקת ועל קרירות פרובוקטיבית. גם אם בני־זוגכם אינם יודעים זאת עדיין, בעקבות גשם שידוליהם הם יתחילו להיות כאלה.

קבלו אחראיות על עצמכם – השאלה אינה רק שימור המיניות בזוג, אלא גם לבלוּבָה אצל הפרט. אפשר לשמר עניין באמצעות אוננות, בפנטזיה, בפלרטוט, בצפייה בסרטים. מדובר כאן במין בראש, שבו אין חובה בשיתוף ואין אחיזה למוסר ולהתחייבויות. בפנטזיה מותר לעשות הכל עם מי שלא יהיה. זה הסיפור שלכם. בריאת עולם מיני פרטי, המועיל גם במפגש עם האחר, למען סיפוקו ולשמירה על הקשר. לעתים אנו משקיעים בשימור המיניות שלנו עקב הלחץ להיות 'צעיר בכל מחיר'. אך הסיבה המהותית לכך עמוקה יותר.

הריצה אחרי 'החדש' קיימת גם ביחסנו לספרים, ואנו נוטים לשכוח את הספרים הישנים והטובים. הבה נחזור לספרה של סימון דה־בובואר *הזקנה* (שבתרגום לאנגלית הוא נקרא 'לבוא בימים'). בספר זה היא מקשרת בין מיניות ליצירה. חיוניות, פעלתנות ומיניות כרוכות זו בזו. איבוד העניין במין השני הוא איבוד העניין בחיים. היא מצטטת את ברנרד שאו שאמר: "אני מזדקן מהר מאוד. איבדתי כל עניין בנשים, והעניין שיש להן בי רב מתמיד, והוא היה לי לזרא. כנראה הגיע זמני למות". אפילו שופנהאור הפסימיסט

הודה: "ניתן לאמר כי כאשר חולף הרוחף המיני מאופל באש המרכז האמיתי של החיים, ונשארת אך קליפה". דה-בובאר מזכירה את ויקטור הוגו ואת פאבלו פיקאסו, ואפשר גם להיזכר בצ'ארלי צ'פלין ובאליזבט טיילור כדי להמחיש את הקשר בין הרוחף המיני, המעורר תוקפנות מסוימת והרגשה של התחברות לעולם ברגש חם, לבין יצירתיות.

הציטוט מיומנו של אנדרה ז'יד (מתאריך 10.4.1942) מדבר אלינו: "היה זמן שבו הייתי מעונה באכזריות, בעצם מוטרף בתשוקה, ונשאתי תפילה: 'עשה שיבוא הרגע שבו בשרי המשוועבד יניח לי להתמסר כולי ל... - אבל למה? לאמנות? לחשיבה טהורה? לאלוהים?' בער הייתי ולא ידעתי! כמשוגע הייתי! היה זה כאילו האמנתי שהלהבה תבער באור גדול יותר במנורה שאזל בה השמן. לו היו מחשבותיי מופשטות, הן היו דועכות; אפילו היום התאוה שבי מזינה את הלהבה, וכעת אני מתפלל שאשמור על תשוקת הבשרים עד למוותי". עם זאת, המחברת מכירה בעובדה שלא תמיד אדישות מינית מובילה בכל התחומים להתנוונות ולחוסר-אונים, ושיש גם דוגמאות אחרות. בכל מקרה, איבוד המיניות הוא אבדן של ממד אחד של החיים, ובני מזל הם השומרים עליו.

אכזר נכון — כאשר חיים עם בן-זוג שמעולם לא נמשכנו אליו, או שכבר שנים רבות איננו נמשכים אליו, קשה להאמין שדווקא אחרי שלושים שנה יחד פתאום תידלק תשוקתנו. שאלה נכבדת היא כיצד מחזיקים מעמד וחיים במצב כזה. ובאשר לקשר חדש (לאחר התאלמנות, למשל) — הכימיה חשובה כיום בדיוק כמו שהייתה בגיל עשרים, ואולי יותר. גם אם נפגוש אדם מקסים, משכיל, עשיר וכליל מעלות, אך לא נרגיש כל רצון להיכנס עמו למיטה או להתחבק עמו קרוב-קרוב — יהיה זה ממש 'חבל על הזמן'. אנחנו כבר לא תמימים, וגם פחות חשוב לנו מה שאומרים ההורים (או הילדים). כל-כך פשוט לבדוק מראש אם הקשר מתאים, ובמקרה הטוב ליהנות לפני שמתחייבים.

הבעיה השנייה, המטרידה גברים ונשים כאחד, היא סלידה ממין ('זה מגעיל אותי'). אנו פטורים מלדון כאן בסלידה — ולא כי אנו סולדים מהנושא, אלא משום שדנו בו בפרק הרביעי, בסעיף 'רגשות'. עם זאת, נציין כי מכשול הקשור לענייננו הוא רתיעה ממגע בכלל, ובמיוחד מגע באזורים הרכים של הגוף. אדם החש רתיעה ממין אינו מאפשר לגעת בו ('לא כאן', 'לא שם', 'לא ככה' ו'לא ככה') ומגיב בתחושת דגדוג ובצחוק עצבני. ייתכן שמדובר בבעיה סמויה או מוכחשת של חשק, שעשויה לנבוע מסיבות שונות, קלות משקל או חמורות, כמו טראומה או פגיעה מינית בילדות. אם יש רמזים לפגיעה, הצעד הנכון בכל גיל הוא לפנות לטיפול פסיכולוגי אישי.

האם יעזור אם אומר ואדגיש שוב כי כל מה ששני אנשים מבוגרים עושים בהסכמה הוא טוב ונכון? כל חלק בגופנו יכול להיות ארוטי ומרתק, אם עושים אותו לכזה. על האוהבים לנסות דברים חדשים, ולחזור על כל ניסיון לפחות כמה פעמים ובהזדמנויות שונות לפני שהם מסרבים למשהו באופן מוחלט. כמובן, אין להסכים לדבר שעושה לנו רע. אמרתי.

ב. בעיות 'שלך'

לפעמים אפשר לחשוב שכל הכלכלה הלאומית תלויה באותו אבר קטן שיש לו לאדם. לו קנינו את מניות החברה המייצרת את גלולת הוויאגרה שבוע לפני השקתה, היינו היום מיליונרים. שמעו את הפרסומות הבלתי פוסקות ברדיו למרפאות מין המבטיחות הרים וגבעות. הסתכלו במודעות בעמוד האחורי של עיתוני הערב על טיפול ב'אין-אונות' (עצם השימוש במונח אינו קביל ברפואה ובפסיכולוגיה, והוא אומר משהו על המשתמשים בו. המינוח הנכון הוא 'הפרעה בזקפה'). מלבד זריקות אפשר למצוא שם תרופות פלא ומכשירים שונים הנמכרים רק בשיווק ישיר. מפרסמים אפילו ניתוחים להארכת הפין — ושומר אברו ירחק מהם.

בעולם הגדול החגיגה סוערת יותר. הפסטיבל התחיל ב־1983, בכנס האגודה האורולוגית האמריקנית בלאס־וגאס, ניואדה. חוקר אנגלי הגיש מאמר בן שלוש דקות על שימוש בהזרקת פפברין (Papaverin) בפין להשגת זקפה. במהלך ההרצאה שלשל המרצה את מכנסיו לעיני ששת אלפים איש, חשף את אברו, הזריק, המשיך בהרצאתו, ובסיום דבריו שב והציג לקהל הנפעם את אברו הזקוף. מאז שפותחה גלולת הוויאגרה (זה הכינוי המסחרי, שם התרופה המקורי הוא סילדנפיל – Sildenafil) הצטרפו לקרן השפע גלולות נוספות – מהירות יותר, בעלות טווח השפעה רחב יותר ועם פחות תופעות לוואי. טוב, לא? כן. זה טוב מאוד, כי כמעט אין היום מצב שבו אי אפשר להשיג זקפה. אך כידוע אין טוב בלי רע. הנה כמה מגרעות: כל מי שיודע להזריק חושב שהוא מבין במיניות; גורמים כלכליים ענקיים מבקשים להגדיל את הביקוש כדי להגדיל את רווחיהם; ובתקשורת מפרסמים טיפולים שעולים אלפי שקלים בשעה שבמרפאות בתי החולים משיגים אותם (אם בכלל יש בהם צורך) בסכומים צנועים. אכן גם כאשר מדובר באותו איבר חשוב, עלינו להיות צרכנים נבונים. כוונתי היא שיש לצאת מהאדם אל הפתרון, ולא להפך. אם כואב הראש, אין פונים ביוזמה עצמית למנתחת־מוח, גם אם כתבו עליה בעיתון; הוא הדין למשל בשאלה אם לפנות לטיפול ב'סרוגייט', כלומר לטיפול באמצעות שימוש בבת־זוג חלופית. רק אם המטפל הבלתי תלוי ממליץ על כך, ורק לאחר שאנו מודעים לחלופות השונות וכן להשפעות, ליתרונות ולחסרונות – רק אז ניתן לשקול את האפשרות לטיפולים מסוג זה.

נתחיל בתזכורת. אין תורת־קן לזקפה. החדירה היא לא מהות הכול במין. אם אין מדובר במין ביולוגי, יש דרכים רבות מספור להתענג. כאשר מופיעה בעיה בזקפה אנשים רבים נכנסים למתח, מנסים להימנע מכל מגע – ואז הדברים מסתבכים. לא פלא שרופאים

קש" לקפה

המתמחים במתן זריקות או תרופות טוענים ש-85% מקשיי הזקפה הם על רקע גופני. אינני מקבל נתון זה כתורה מסיני. קשה מאוד להפריד בין גוף לנפש. הזקפה היא אירוע שמשתתפות בו תת-מערכות רבות, הקשורות לנפש, להורמונים, לעצבים ולכלי הדם. תהליכים פסיכולוגיים משפיעים על התפקוד ההורמונלי, על לחץ-הדם וכדומה. גם כאשר מקור הקושי הוא רפואי, יש לו השלכות נפשיות. קיימת גם שאלת המדגם, שהרי אנשים המעריכים שבעייתם פסיכולוגית או רגשית אינם פונים לאורולוגים, למשל. במחקרים על יעילות הוויאגרה נמצא כי למעלה מ-20% מהמקבלים פלצבו, כלומר גלולת דמה (יש המכנים אותה 'אינבו'), מדווחים על זקפות טובות.

הצרכת מצב

אז מה עושים כאשר מתגלית בעיה בזקפה? קודם כל, אין צורך לרוץ מיד לטיפול. מוטב לברר תחילה ממתי הבעיה, האם הופיעה לראשונה בנסיבות מיוחדות? כיצד התפתחה: בפתאומיות ובדרמטיות או בקצב הדרגתי של שינויים וקשיים? מה קורה במצבים אחרים? מתי היא מתרחשת בדיוק? האם אין זקפה מתחילת ההתעלסות ועד סופה, או שמא יש זקפה, היורדת לקראת החדירה או במהלכה? כיצד מגיב הפין לגירוי עצמי? לסרטים ארוטיים? האם יש זקפת בוקר? התצפיות הללו יוכלו לעזור לכם ולמטפלים המיניים לאבחן אם מקור הבעיה העיקרי הוא פסיכולוגי או ביולוגי.

האזנות כוללות

ססק מן — במקרים של קשיי זקפה יש לבן-הזוג או לבת-הזוג תפקיד קריטי: הם יכולים למזער את הבעיה או להפוך אותה למשהו בלתי-פתיר. קודם כול, כאשר הזקפה מתעתעת בנו, וכל גבר לפעמים אינו משיג זקפה, יש לקחת חופש ממשגל. אל לנו להכניס את עצמנו ביודעין למצב של חרדת-ביצוע ('יעמוד או לא יעמוד?'). לפחות במשך פגישה או שתיים אפשר ליהנות

מחושניות ללא מגע באברי המין, ואחר כך להרחיב את המגע גם להם, ללא חדירה. במקרים רבים הדברים יסתדרו מעצמם – פתאום תבצבץ זקפה, פתאום תבדקו 'רק קצת'. גישה קלילה, מעט הומור והתגרות, וקורטוב ערמוניות מצד בת-הזוג יכולים לעזור.

Isen ble e' pin – הפין 'מדבר' בצורה פשוטה: 'עומד או לא', 'גומר או לא'. הוא מחובר לא פעם טוב מאתנו לעולמנו הפנימי. כאשר הוא חש בדחייה, בכעס או ביחס לא הולם הוא מתריע על כך. הגיע אלי למרפאה גבר אלמן וסיפר שהוא יצא לפגישה עם אישה מושכת ומרשימה, אך כשהגיעו למיטה הפין לא שיתף פעולה; לאחר שתי פגישות לא מוצלחות נוספות, היא נטשה אותו והסתלקה. בינתיים התברר שחבריו רצו להזהירו מפני אותה אישה, אך חששו להתערב. הם הכירו אותה כאישה קנאית הסובלת מהתפרצויות זעם, וסיפרו שבנישואיה הקודמים התנהגה ברודנות ובתוקפנות כלפי הבעל, בתהליך הגירושים ממנו היא ניהלה מלחמת חורמה, ועד היום היא ממרידה את הילדים נגדו. הפונה לא קישר בין הדברים וחשש שהוא סובל מ'אימפוטנציה'. הוא נרגע רק לאחר ששוחחנו והסברתי לו כי המילה הזאת מיושנת והרסנית, ומתעלמת מחוכמת הפין. האיש סבל מעודף כוונות טובות, כלומר במישור המודע רצה למצוא בת-זוג והתלהב מנתונים מרשימים, אך בו בזמן, באופן פחות מודע, ברמה הרגשית-חוייתית, קלט משהו מאיים. הפין תואם לרגש הפנימי ולא לציפיות השכלתניות. ואכן – כאשר יצא עם מישהי אחרת, מתאימה יותר לצרכיו האמיתיים, סיפר: 'הכל עבד 'תיק תק', עכשיו אני יודע שהפין היה חבר טוב שהצילני מצרה'.

ge e' ps ble – כאשר קורה הבלתי-נמנע, כאשר יש לפתע קשיי זקפה, חשוב לא לאבד את הראש. אמר הפילוסוף היווני אפיקטטוס: "בני-אדם אינם מושפעים מהמציאות, אלא מאופן הבנתם אותה". גבר יוצא עם אישה, הם נכנסים לראשונה למיטה ו... החבר בתחתונים מסרב להשתתף בחגיגה. יש גברים שבמצב

כזה מתפתלים, מכסים ומסתירים. מעבירים את הערב בלי לדבר על כך. אחרים, לעומתם, מסוגלים להתבטא ואומרים, למשל: 'את מושכת אותי מאוד, אני רוצה מאוד לשכב אתך, אבל החבר שלי כנראה התרגש מדי ואינו מוכן. בואי נתמזמז קצת וננסה פעם אחרת'. המציאות בשני המקרים זהה, אך התוצאה שונה: האישה הראשונה תסיק שמשוהו לא בסדר אצלו או אצלה ('אני כנראה לא מושכת אותו'), ובכל אופן תחוש נבוכה ופגועה. האישה השנייה תבין שהיא מושכת, תדע שהוא נמשך אליה — ובנוסף לכך תשמח לגלות שהוא גבר פתוח וכן. מן הראוי להדגיש שהדברים אינם אמורים רק בפגישה ראשונה עם אישה חדשה — גברים מסוגלים להסתיר ולהתבייש בתופעה גם כאשר הם שוכבים עם אשת חיקם זה עשרים וחמש שנה. מובן שבכל המקרים הללו פתיחות היא המדיניות הנכונה.

קפ"ז קפפה מסובות גלגולות — במקרים רבים אברי המין מאותתים על קיום בעיה רפואית נרחבת יותר. מסיבה זו, אם בעיית הזקפה מתמשכת, יש לגשת קודם כול לרופא המשפחה לבירור רפואי מקיף. בסטטיסטיקות שנאספו בחברות ביטוח בארצות הברית נתגלה כי אצל 18% מגברים שהתלוננו על קשיי תפקוד מיני נמצא יתר לחץ דם; אצל 16% נמצאה סוכרת; אצל 15% — בלוטת ערמונית מורחבת; ובאחוזים שונים נמצאו סרטן הערמונית ומחלות לב. בכל המקרים האלה הפונים לא ידעו כלל על מחלותיהם. אם העלתה הבדיקה שקשיי הזקפה נגרמים בשל בעיה כוללת, מובן שתחילה יש לטפל בה, ורק אחר כך להתמקד בתפקוד המיני.

לפעמים מתברר שהבעיה הפיכה, למשל: אם היא נגרמת כתופעת לוואי של תרופה מסוימת עשוי שינוי התרופה להחזיר את המצב לתיקנו; אם מתגלה חסר בהורמון גברי ניתן לספק לו תחליף (אך רק כאשר הוא יורד במידה רבה מאוד מתחת לנורמה!). כאשר הסיבות לבעיה אינן הפיכות, כגון נזק עצבי או נזק לכלי-דם, או

אם יש בעיה עיקשת שאינה מגיבה לניסיונות טיפול שונים, אפשר לבחור באחד מהאמצעים הבאים: גלולות, הזרקה לפין, מכשיר וקום, טבעת-לחץ והשתלה.

גלולות — אפשר לתאר באופן פשטני תהליך זקפה כך: בתגובה לגירוי מיני מופרשים חומרים הגורמים להרפיית שרירים חלקים הנמצאים במחילות הספוגיות ובעורקי הפין; כתוצאה מכך מוגברת האספקה העורקית של דם; התרחבות המחילות הללו גורמת לחסימת הניקוז הווריד, ומכאן להתקשות הפין. גלולת הוויאגרה פועלת נגד הגורמים המעכבים את הרפיית השריר, וכך מתאפשרת זקפה יעילה ובטוחה אצל כ-75% מהסובלים מקשיי זקפה מסיבות אורגניות ו-90% הצלחה אצל הסובלים מקשיים על רקע נפשי. הוויאגרה נבדקה במחקרים רבים עם אלפי מטופלים. יותר מעשרים מיליון מרשמים לתרופה ניתנו בעולם בשנתיים הראשונות לשימוש בה. היא מופיעה במינונים של 25, 50, ו-100 מ"ג. החברה המייצרת את הגלולות אינה ממליצה, מסיבותיה שלה, לחתוך גלולה למנות קטנות. נאמר רק כי שתי גלולות של 50 מ"ג יקרות בהרבה מאחת של 100 מ"ג.

1. נוחות השימוש — בולעים כדור וזהו.
2. אריזה נוחה — אפשר לשאת בכיס החולצה באופן לא בולט.
3. תופעות לוואי קלות — ייתכנו סחרחורת וכאבי ראש.
4. פעולה בנסיבות טבעיות — הגלולה יעילה רק בנסיבות ארוטיות, הכוללות משיכה וגירוי מקדים, כלומר היא אינה מאפשרת 'זיופים'.
- חסרונות: 1. צורך במרשם רופא ולעתים גם צורך בהתייעצות סקסולוגית וקרדיולוגית.
2. מחיר גבוה — התרופה יקרה וקופות החולים (חוץ מאחת) אינן משתתפות ברכישתה.

3. טווח השפעה מוגבל – יש לקחתה בין חצי שעה עד שעתיים לפני המגע, והיא משפיעה לכל היותר במשך ארבע שעות. תכונותיה אלה פוגעות בספונטניות.

4. הגבלות רפואיות – בשום פנים ואופן אסור לנטול ויאגרה אם משתמשים בניטראטים (Nitrates) בטבליות, במדבקות, בלוכסנית תת-לשונית או באמצעות משאף; התרופה אסורה על חולים שיש להם ערכי לחץ-דם לא יציבים שקשה לאזנם; אין לנטול אותה יחד עם תרופות מרחיבות כלי-דם ותרופות מְשַׁתְּנוֹת; חולי לב, לאחר אוטם שריר הלב או ניתוח מעקפים, חייבים להתייעץ עם הרופאה הקרדיולוגית; גם חולים באי-ספיקה של הכבד או של הכליות חייבים בייעוץ רפואי מתאים.

בקרב ייכנסו לשוק תרופות חדשות, והנה מידע ראשוני עליהן: אפרימה (Uprima) או אפומורפין (Apomorphine) – תרופה שתעזור גם במקרים של מצבי חרדה ולחץ. החומר בולם אדרנלין בדם ועוזר בייזום הזקפה. הגלולה תתאים במיוחד במקרים של חרדת ביצוע ושל רצף כישלונות. היא מיוצרת כמעין סוכריה למציצה לפני התחלת היחסים, ותוך עשר עד עשרים דקות מושגת זקפה. ואסומקס (Vasomax) רגיטין (Regitine) או פנטולמין (Phentolamine) – תרופה זו מורכבת מהחומר ששימש בעבר בהזרקות לפין, והיא אמורה להגביר את זרימת הדם לפין. התרופה תשפיע תוך עשר דקות מנטילתה, והיא תתאים במיוחד לאנשים שיש להם הפרעות קלות יותר בכלי הדם. חברת ICOS מפתחת תרופה דומה לוויאגרה, בעלת טווח פעולה רחב יותר, והיא אמורה להשפיע עד עשרים וארבעה שעות לאחר נטילתה. גם חברת באייר

מפתחת גלולה בשם ורדנאפיל (Vardenafil), שטווח השפעתה יגיע ל-18 שעות. חברת נקסמד מכינה קרם פרוסטגלנדין אי (Prostaglandin E), למריחה בפתח השופכה. זהו שיפור של ה-MUSE, שהוא פלט זעיר של חומר זהה המוחדר לשופכה באמצעות מוליך זעיר. לפלט הזה החלו להוסיף חומר המקל את ספיגתו ומגביר את יעילותו.

נראה שהגענו לימות המשיח של הפין! ייתכן אפילו שתחרות מסחרית תפחית את המחירים, ויגיע היום שיהיה אפשר לקנות תרופות כאלה ללא מרשם רפואי. עם זאת, מתברר שאנשים אינם ממשיכים בטיפולים לאורך זמן. ייתכן שהדבר קורה כאשר מתעלמים מההקשר של המיניות, למשל כאשר אין משתפים את בת-הזוג בהחלטה. במחקר שפורסם בירחון בגרות מודרנית נמצא כי כמעט 10% מהגברים ניסו ויאגרה, אך פחות מ-5% ממשיכים להשתמש בגלולה. המשתמשים ובנות-זוגם היו מרוצים מאוד מהתוצאות.

הזרקה – חומרים שונים, כגון פפברין או פרוסטגלנדין או קוקטיילים שלהם, גורמים לתופעה של זקפה. ההזרקה אינה מסובכת, כיוון שמשתמשים במזרק אוטומטי, ואחרי ניסוי והדרכה מתאימים לומדים להזריק לבד לפין. כל שיש לעשות הוא להצמיד לפין את המזרק המכיל את החומר (קאוורג'קט – Caverject) וללחוץ; המחט משתחררת וננעצת, והחומר הפעיל מועבר לגוף. יתרונות: 1. זהו פתרון סביר כאשר הטיפול התרופתי אינו מועיל.

2. הזרקה פחות מסורבלת ובולטת לעין מאשר מכשיר ריק (ואקום).

3. התרופה אינה פוגעת באפשרות לזקפה עצמית במועד אחר.

חסרונות: 1. הירתעות מהזרקה – יש אנשים הנרתעים מהזרקה לעצמם, או שאינם יכולים לשאת כאב.

2. סכנות רפואיות – הנגרמות בשל סיבות שונות, כמו מינון יתר, השפעות לא רצויות של התרופה ופגיעה ברקמות לאחר הזרקות מרובות.
3. הגבלות בשכיחות השימוש.

אכשיר *ריק (pikl)* – עוטפים את הפין בגליל פלסטי אשר בקצהו משאבת ואקום, ידנית או חשמלית; בקצה הגליל, ליד בסיס הפין, מניחים טבעת סיליקון גמישה; הוואקום גורם לחדירת דם למערות הפין, והטבעת המולבשת על בסיס הפין בעת הזקפה מונעת את 'כריחת' הדם בוורידים. עם השגת הזקפה והלבשת הטבעת מסלקים את הגליל והמשאבה.

יתרונות: 1. השפעה הפיכה – זהו פתרון בלתי-פולשני, ללא סכנות נלוות.

2. הוא מאפשר זקפה באופן עצמאי, ללא צורך בגירוי.

3. לעתים חל שיפור במצב לאחר שימוש קצר במכשיר ואפשר לחדול להשתמש בו.

חסרונות: 1. זהו אמצעי מסורבל מעט, המצריך מיומנות בהפעלתו.

2. המכשיר אינו נוח לשימוש עם בת-זוג מזדמנת.

3. המכשיר יקר – מחירו כיום למעלה מאלף ש"ח.

נכזת 9nl – כאשר אפשר להשיג זקפה מספקת אך היא נעלמת בהמשך, ניתן להשתמש בטבעת סיליקון, שמרכיבים על בסיס הפין. הטבעת מתפקדת בחוסם ורידי, ואפשר כך לשמור על זקפה עד עשרים דקות. בסין השתמשו גברים מבוגרים בטבעות עשויות שנהב וחומרים אחרים כבר לפני מאות שנים.

שהיא מפעילה על הדגדגן.

יתרונות: 1. זהו אביזר פשוט וזול.

2. הטבעת מחייבת התערבות מינימלית.

3. רוח לוואי של השימוש בטבעת הוא החיכוך שהיא מפעילה על הדגדגן.

חסרונות: 1. יש (מעטים) החשים בכאב.

2. היא יעילה כאשר הנקפה הראשונית מספקת לחדירה.

תִּפְּסָה — מדובר בניתוח, הנעשה בהרדמה ומחייב אשפוז קצר. המנתח מחדיר למערות הפין שתל מסיליקון. קיימים דגמים שונים: פשוטים, היוצרים זקפה מתמדת, ומורכבים-הידראוליים, המאפשרים שינוי ממצב רופס לזקוף.

יתרונות: 1. יש זקפה בטוחה, לפי הזמנה.

2. אין צורך לדאוג או לטרוח כדי להשיגה.

חסרונות: 1. הסתברות נמוכה של סכנה מחמת ההרדמה והניתוח.

2. סיכון מסוים לזיהום ולסיבוך מכני במכשירים המורכבים יותר.

3. אי-הפיכות — אחרי ההתערבות לא אפשרית עוד זקפה עצמית.

4. היווצרות שינויים קלים באורך הפין ובעטרת הפין.

איך לבחור?

מומלץ שהאמצעי שתבחרו ייקבע רק לאחר הערכה מקיפה של מטפל מיני, תוך התייעצות עם הרופאים המקצועיים המתאימים. עם זאת, זכרו שזאת החלטה שלכם ושל בת-זוגכם. שניכם צריכים להשתתף בתהליך ולהחליט יחד. מה שמתאים רק לאחד מכם, לא יצלח. פנו למטפלים מוכרים ולמרפאות בבתי החולים, שאין להם אינטרס כלכלי ישיר. מוטב להתחיל באמצעי פחות פולשני והפיך יותר (האפשרויות השונות הוצגו ברצף לפי סדר עדיפויות זה), כמובן מבלי לוותר על נוחות. נסו ובדקו עד שתמצאו את הפתרון המנצח.

זכרו, הניתוח בא בחשבון רק כאשר ברור שאי־אפשר להשיג זקפה באופן אחר, כאשר יש מגבלה ידנית בהפעלת האפשרויות האחרות, או כאשר אופן פעולתן אינו משביע רצון.

שפיכה מהירה

התלונה השנייה בשכיחותה אצל גברים היא שפיכה מוקדמת. זוהי תלונה אופיינית לגברים צעירים, שעדיין לא רכשו מיומנות בשליטה טובה יותר על מנגנון השפיכה. אצל הגבר המבוגר עולה סף הגירוי, והוא מוצא שכעת הוא זקוק ליותר זמן כדי להגיע לפורקן. ואף על פי כן, גברים מבוגרים מסוגלים לגמור מהר מדי לטעמם, בעיקר לאחר הפסקה ממושכת ביחסי מין או עם בת־זוג חדשה. כל־כך הרבה 'התפסכלגו' בחשיפת מניעיו הבלתי מודעים כביכול של הגבר המהיר, אך הסיפור הרבה יותר פשוט וניתן לסכמו בכמה נקודות.

- רוב הגברים גומרים בגירוי אפקטיבי תוך 30 עד 90 שניות; רוב הנשים גומרות בגירוי אפקטיבי תוך 4 דקות ומעלה; מכאן שרוב הזוגות צריכים ללמוד איך לתאם קצבים.
- בבדיקות רפואיות לרוב לא נמצאים ליקויים חריגים.
- מבחינה אבולוציונית קיימת העדפה לזכרים שגומרים מהר (אבל בטוח).
- שפיכה מהירה היא מחמאה כפולה, לגבר 'החם' ולאישה 'המדליקה'.

אם צ'אק?

הכלל הראשון — ניגשים לבעיה בעדינות. שפיכה מהירה אינה משהו שהגבר עושה כדי לפגוע בבת־זוגו. מדובר בדפוס תגובה שניתן לשנותו, אך לשם כך יש צורך בקבלה, ברצון טוב וגם הומור לא יזיק. זו לא טרגדיה יוונית! כאשר הגבר מתמודד לבדו וצריך להוכיח שהוא השתפר הוא מצוי בחרדת ביצוע, והחרדה מדרדרת את המצב. להלן כמה הצעות לעזרה עצמית. אם אין שיפור, מומלץ לפנות לטיפול מיני.

בניית se'ula בהדרגה — מתחילים במגעים פחות רגישים, ומתקדמים לאט-לאט. תחילה פשוט שוכבים צמודים לבושים, ללא תנועה. כאשר חשים שצורת מגע זה 'בטוחה' ואפשר להאריך בחיבוק ללא תחושה של שפיכה מתקרבת, מתחילים בתנועה ובחיכוך. מפסיקים תמיד לפני רגע האל-חזור, שבו הגבר מרגיש כבר התכווצות בערמונית. ניתן לקרוא לשיטה זו שיטת 'עצור-סע'. אפשר להשתמש בה הן בגירוי עצמי והן במשחק זוגי. העצירות הללו גורמות במשך הזמן להעלאת סף הגירוי. לאחר הישג ראשוני, ממשיכים להתקדם בעירום. תחילה במגע צמוד, אחר בגירוי ידני ואחר של הפין. מתקדמים בהדרגה, שלב אחר שלב, תוך התאמה לרגישות המיוחדת של כל אחד. יש המסוגלים לשלוט בפליטה כל אימת שמדובר בגירוי ידני, אך מגיבים במלוא העוצמה עם תחילת המגע בנרתיק. גם כאן מתקדמים צעד אחר צעד: מניחים את עטרת הפין במבוא הנרתיק ללא תנועה, עוברים למשגל שקט במשך עשר דקות, שוכבים כמעט ללא תנועה, זזים ונעים רק כדי לשמר את הזקפה.

חילוק שרירי קרקצית האגן — שרירי רצפת האגן הם טבעת המקיפה את האברים הפנימיים (המע, שלפוחית השתן ושורש הפין) ומעניקה להם תמיכה. הבאת שריר מוזנח זה לכושר ותרגולו הקבוע מסייעים נגד 'בריחת שתן', מגבירים אספקת דם לאברי המין ומגבירים את השליטה בשפיכה. כששרירי רצפת האגן חזקים ניתן לכווץ לפני החדירה (ובכך להעלות את סף הגירוי) ותוך כדי המגע בהפוגות קצרות ובכך לדחות את ההגעה לשיא (הצעות לתרגול השריר מובאות בפרק האחרון, בדיון בכושר גופני).

חדירה איטית — משלבים הפסקות וכיווצים ונעים במקצב נוח, לדוגמה: חמש תנועות רדודות בחלק האמצעי של הנרתיק, ושתי תנועות ארוכות לכל אורכו. אפשר גם שבע ושתיים — זה כבר עניין של טעם מוסיקלי.

הכנה אספקת — כאשר בת-הזוג מצויה בהתעוררות מתקדמת, המושגת בגירוי מוצלח של הדגדגן עוד לפני חדירת הפין, רבים הסיכויים שתגיע לפורקנה לפני קרות השפיכה (על קשיים בהשגת

האורגזמה אצל האישה, ראו בהמשך).

טיפול תרופתי – יש המטפלים בשפיכה מהירה על ידי שימוש בחומרי אלחוש ('הרדמה'). בבתי מרקחת מוכרים תרסיס כזה ללא מרשם. יש גברים (מעטים) המאמינים ביעילותו של התרסיס הזה, אחרים אינם מוצאים בו תועלת. וחיסרון חשוב נוסף – טעם התרסיס מפריע למין אוראלי. בירחון לאורולוגיה דיווח על מחקר שבדק משחה מתמציות צמחים למריחה על הפין. המשחה מורכבת בקוריאה, והיא מכונה SS (אני מקווה שכאשר ישווקו אותה בארץ ישנו את שמה). החוקרים מסרו שהייתה למשחה זו השפעה חיובית על 80% מהגברים, ורק מעטים התלוננו על תופעות לוואי, כגירוי בעור או צריבה. חברות נוספות נמצאות בתהליכים מתקדמים לפיתוח גלולה, משחה ומדבקה מעכבות שפיכה. סבלנות, גם זה יגיע. בינתיים יש המשתמשים בתרופות נגד דיכאון, כגון אנאפרניל (Anafranil) ופרוזק (Prozac), הגורמות לעיכוב שפיכה כתופעת לוואי; אחרים משתמשים בהזרקה לפין כדי לאפשר המשך זקפה לאחר השפיכה. שתי הגישות הללו נראות לי כלוקות בהגזמה ומסתכנות בסיבוכים מיותרים. לעומת זאת, גברים רבים מדווחים על עיכוב לאחר אימון אירובי, כהליכה מהירה או ריצה. שיטה זו היא כמובן בלתי מזיקה כלל, ואף ברכה בצדה.

שפיכה מאוכבת

זאת בעיה לא שכיחה, ומאפיינת פחות מ-5% מהפונים לטיפול. חלק מהפונים מסוגלים להגיע לשפיכה בגירוי עצמי אך לא בחדירה, חלק אינם מסוגלים לכך בכל מצב. הבעיה יכולה להיות מאפיין קבוע, או שהיא מופיעה במצבים מסוימים, בתחילת קשר למשל. זוגות צעירים פונים לעזרה כאשר הם מעוניינים בילד. ביתר המקרים בתהליך ההזוג מתלוננת, משום שנראה לה שהגבר אינו נמשך אליה או לא מתמסר. בתחום זה ניתן לומר שהגברים מופלים לרעה. בעוד שביחס לאישה הגישה הנקוטה היא 'העיקר שהיא נהנית, כך או אחרת, בחדירה או בלעדיה', הרי הגבר, כל עוד אינו

מספק את הנזול הלבנבן הזה אין הוא יוצא ידי חובתו. השפיקה המעוכבת, אצל גברים שנקפתם מתעוררת בנקל, לעתים מסתירה בעיה של חוסר חשק או גירוי לא מספיק. אם חלפו כמה חודשים והבעיה שרירה, קיימת ומפריעה, מומלץ לפנות למטפל מיני.

ג. בעיות 'שלך'

לא נסטה מעיקרון השוויון בין המינים — לגברים יש שלוש בעיות תפקוד, וכך גם לנשים. קוראיי הנאמנים למדו כבר את התורה: כל בעיה חייבים לראות בהקשר: בהקשר ליחסי הזוג, לגורמי הנפש (רגשות, מידע ועמדות כלפי מין) וכמובן להיבט הגופני (שילוב המערכות הגניקולוגית, האורולוגית, ההורמונלית, העצבית וכלי-הדם).

המקבילה הנשית לקשיי זקפה היא קושי בהתעוררות מינית. מדובר במצב (קבוע או המופיע מדי-פעם) של חוסר לחות בנרתיק ואי-השגת תחושת גודש ומלאות בשפתיים ובדגדגן, כאשר לצדם פחות ריגוש והתלהבות מיניים. גבר במצב זה היה מבחין מיד באיתות שהפין משרד, ובכל מקרה לא היה מסוגל לקיים כלל יחסים. נשים, לעומת זאת, לא תמיד קשובות לאיתות הפות, שנעשה בצורה מופנמת, והן מסוגלות לקיים יחסי מין. במצב זה אי-אפשר, כמובן, לדבר על נוחות או על הנאה.

התעלמות מהקושי בהתעוררות מובילה לסיבוכים. אם המין נעשה כחובה ולא מתוך התלהבות ושמחה, נפגע החשק (ראו לעיל בעיות חשק 'שלכם'). אם מתנסים בכאב, הכאב מתגבר (ראו 'דיספרוניה' בהמשך).

בסלנג אפשר לראות כיצד שואלים ביטויים הלקוחים מעולם החוויות של מין אחד למין השני. גבר עצבני אומר 'יש לי וסת

קש"ק

בהתעוררות

קש"ק מה צ'ק?

היום'. בחורה שנמאס לה, אומרת 'נשבר לי הזין'. לאישה שחשה קשיי התעוררות הייתי אומר: 'חשבי שלא עומד לך'. המסקנה מגישה כזאת היא שאי אפשר להמשיך כרגיל וצריך לברר מה קורה. בינתיים עשי כל מה שנעים וטוב כדי לשמור על החושניות והמגע האינטימי, הכל חוץ מחדירה.

הקסי' אלפא – כדאי לבדוק תחילה את יחסיך עם בן-זוגך. פגיעות, כעסים ואכזבות משפיעים על התפקוד המיני. לעתים הבעיה נובעת מאי השקעה בפיתוי, מנסיבות שאין בהן ארוטיות או משום שהמאהב אדיש, עצל, חסר דמיון או עייף. אם כך, צריך לדבר אתו ו'לנער' אותו. מגיל המעבר ואילך זקוקים לגירוי ממושך ואפקטיבי יותר – אולי הגיע הזמן לרענון (הרחבה בנושא זה בהמשך הפרק).

ב'ר'ר k/ol – קשיי התעוררות עלולים להיווצר מסיבות גופניות-רפואיות שונות: מחמת שינויים הורמונליים לאחר הפסקת הווסת – במקרה זה יש לפנות לרופאת נשים לקבלת טיפול הולם; כסימפטומים של מחלות, כמו סוכרת; כתופעת לוואי של טיפולים ותרופות (נושאים אלה נדונו בהרחבה לעיל, בפרק הקודם 'המין הגיל והבריאות'); מלבד הכירורג הרפואי תוכלי להשתמש באחד המוצרים המספקים לחות. יש המשתמשים בחומרים טבעיים – חמאת-קקאו או שמן-זית – אולם אין להשתמש בווזלין. בבתי המרקחת מציעים ללא מרשם קרמים ופתילות שונות.

ניתן לצפות שחלק מהתרופות שפותחו לשיפור הזקפה יימצאו מתאימות לנשים. ואכן, בארצות הברית נערכים ניסויים בוויאגרה לנשים. עד כה אין תוצאות ברורות. נראה שהמיניות של הנשים מורכבת יותר, ואינה מתמצית באספקת דם לאבר מסוים. כמו כן עומדות הרשויות בארצות הברית לאשר בקרוב קרם או פתילות פרוסטגלינדין אי, האמורים להגביר את אספקת הדם לנרתיק ואת הלחות בו. החומר הזה נמצא בכמויות גדולות בזרע, וייתכן שקשיי ההתגרות אצל האישה נובעים מירידה בשכיחות יחסי המין, כלומר מקליטה פחותה יותר של החומר הזה.

כאב ביחסי

הגענו לשיעור היומי בלועזית, והמילים להיום הן 'ואגיניזמוס' ו'דיספרוניה'. 'ואגינה' היא 'נרתיק' בעברית (שפה מוזרה העברית: 'שדיים', 'פות', 'נרתיק' – כולם מין זכר); 'ואגיניסמוס' פירושו התכווצות הנרתיק, אם כי בעצם מתכווצים שרירי קרקעית האגן העוטפים את הנרתיק. 'דיספרוניה' פירושה מגע מיני מכאיב. ואגיניזמוס אופייני לנשים בתחילת הקשר המיני, בתקופה הראשונה לחברות, ואף בשנים הראשונות לנישואים. מצב זה מתקיים עד שהן מסוגלות לקיים בנוחות, מספר פעמים, יחסי מין מלאים. דיספרוניה אופיינית לנשים שקיימו יחסי מין בעבר ללא קושי בחדירה, ומנקודה מסוימת ואילך הן חשות בכאב עד לכדי רגיעה. בדרך כלל הסובלות מואגיניזמוס הן נשים בשנות העשרים-תחילת השלושים של חייהן, והסובלות מדיספרוניה מבוגרות יותר.

לכל בעיה בחיים יש סיבות להופעתה ולהתמשכותה. בבעיות של כאב בעת יחסי-מין צריך לפעמים 'לחפש את הגבר' – אולי זה בן-זוג שהאישה אינה בטוחה עד כמה היא באמת רוצה להיות אתו, או אישה המחפשת 'קולב' לתלות עליו את קשייה וספקותיה במיניות, ואולי בן-הזוג הוא מאהב חסר רגשות ודמיון, שאינו יודע לשלב במינון הנכון עדינות ותקיפות. כל אלה מקשים על פתרון הקושי, אך תהי אשר תהי הבעיה, לרוב היא מונצחת במעגל קסמים שקשה להתנתק ממנו:

תחילת ההתעלסות ← התעוררות חרדה (מפני הלא ידוע, מכאב צפוי, מחטא, וכדומה) ← התכווצות שרירים ← ניסיון חדירה ← כאב ← הימנעות ← התגברות החרדה בתחילת ההתעלסות הבאה.

אל לנו להתפלא שלעתים החדירה מלווה בחרדה ובכאב. אם נחשוב לרגע, תתעורר פליאה רבה יותר על כך שהדבר נראה כל-כך מובן מאלינו – שהרי כניסה של אדם אחד לגופו של השני,

חיבור המתרחש בין שניים, הם אירוע מורכב ביותר ורב משמעויות
בנפשנו פנימה.

אז מה צוּלֵס?

לְבַלֵּא אֶת הָאֵץ – מפסיקים לנסות, לנסות ולהיכשל, לנסות
ולסבול. מין וכאב אסור שילכו יחדיו. מפסיקים, כדי להשיג רגיעה
והפסקת החרדה. ממשיכים ליהנות בכל הדרכים האחרות, ועוברים
לצעדים הבאים. במקרים רבים הכאב נובע ממצב של העדר רגשה
מינית, כלומר בשל משחק מיני מקדים מצומצם בהיקפו וביעילותו.
ברגע שמשפרים ומתחדשים בעניין זה, ראו זה פלא, חולף הכאב.
כִּירוֹר רַבְאִי – בכל מקרה של כאב חייבים להיבדק אצל רופא
הנשים. דיספרוניה, ובמעט מקרים גם ואגיניזמוס, יכולות להיות
תופעות משניות לבעיה רפואית אחרת, כגון דלקת מבוא העריה
(כלומר האזור שבין השפתיים בפות), שינויים בנרתיק, יובש,
דלקות וציסטות. אם קיימת בעיה רפואית, הכאב לא יפוג עד שלא
ייתן הטיפול המתאים. כאשר מדובר באישה לאחר הפסקת הווסת,
רבים הסיכויים שהכאבים הם על בסיס גופני. לכן, גם אם נשלל
מקור כזה בבדיקה, מומלץ לבקש חוות דעת נוספת.

אם אחרי טיפול רפואי הולם נעלם הכאב – טוב ויפה. אם לאו,
עוברים לטיפול מיני. לפעמים (למשל, אם מתעוררת חרדה מכל
מגע בפות ובמקרים שהבדיקה הרפואית מאיימת) כדאי לפנות
תחילה למטפל מיני, ורק אחרי הכנה לחזור לבדיקה הרפואית.

הַעֲרַכָּה הַצִּיִּילִי – במקרים כאלה מומלץ לעבוד דווקא עם
מטפלת, שתוכל ללוות אותך במסע של היכרות עצמית. בדרך כלל
המטפלת תעדיף תחילה לראות את הזוג יחד. בפגישה הראשונה
מתבצעת הערכה פסיכולוגית, זוגית וסקסולוגית. מבררים את
תולדות הבעיה, נסיבותיה וגילוייה. אחר כך נקבעת תכנית
טיפולית, העשויה לכלול מרכיבים שונים: טיפול זוגי, טיפול פרטני
(אם הייתה טראומה מינית או אם התגלו מעצורים אחרים במיניות),
אמצעים דידקטיים (ספרות, וידאו, הסברה) ובעיקר תרגול הדרגתי,

עצמי או זוגי. אפשר לכנות זאת 'העיקרון האוניברסלי לפתרון בעיות': כאשר נתקלים בקושי נסוגים צעד אחורה, ואחר כך מתקדמים שוב בצעדים קטנים. מגיעים שוב ליחסי מין רק כאשר המטפלת מסכמת שהדבר אפשרי.

במסגרת ההיכרות, של האישה ואחר כך של הזוג, עם גופה, היא לומדת קודם כול להכיר היטב את הפות ותחושותיו. אחר כך היא לומדת לשלוט בשריר רצפת האגן כדי למנוע את ההתכווצויות. בשלב זה מתחילים להרגיל את הנרתיק בהדרגה להיפתח, לצאת מסגירותו ולהיות קשור לעולם. לפעמים משתמשים באופן הדרגתי בעזרים מרחיבים, לעתים משתמשים פשוט באצבעות.

ק"ס בהשגת אורגזמה

האורגזמה הנשית היא אחד מההישגים התרבותיים של המחצית השנייה במאה העשרים. עד אז, וגם כיום בהרבה ארצות, לא דיברו עליה, והיא כאילו לא הייתה קיימת או לא ראויה להתייחסות. ייתכן שהעיסוק הרב בנושא בא כתגובה לדיכוי המיניות של האישה לאורך ההיסטוריה, מעין הכרזה: 'גם אני יכולה' או 'אני יכולה, ועוד איך!'. אך הדגשת היתר פגיעה הן בנשים שאינן בטוחות בתגובתן, והן בגברים — שלמדו לצפות לתגובות בעוצמה אדירה ולראות בהן אישור לגבריותם.

פגשתי במרפאה לטיפול מיני נשים שהתלוננו על שהאורגזמה שלהם מינימלית, 'פעם אחת וזהו'; נשים שטענו שאף פעם לא גמרו, ומתברר שהן דווקא גומרות טוב בגירוי עצמי, אבל 'זה לא נחשב'; נשים שמגיעות לפורקן בגירוי ידני או אוראלי של בן-זוגן, ומבטלות זאת בהעלאת הטיעונים שזו אוננות או שאין זה טבעי או שזה לא נורמלי. המשותף לפונות הללו הוא רגש בושה ואשמה על שאינן כ'כל הנשים', או שאינן כמו שבן-זוגן רוצה שיהיו.

אורגזמה היא אורגזמה, היא אורגזמה, היא אורגזמה, היא אורגזמה — לא, אין זו טעות דפוס. אפשר להבין את ההגדרה הזאת בכמה אופנים:

1. האורגזמה שבחיים, זו המצויה והשכיחה — שאינה מתרחשת כל פעם, שלא תמיד מזעזעת את אמות הספים, המתרחשת בצורות שונות ואישיות של גירוי. לא חשוב איך, כמה ומתי. אין אורגזמה 'רגילה' או 'מתקדמת', סוג א לעומת סוג ב. כל המושגים של 'טבעי' ו'נורמלי' לא שייכים לעניין. בקיצור, אם אישה גומרת — היא גומרת, וגמרנו.
2. זוהי ה'אורגזמה מהסרטים', כלומר אוסף הדימויים, הציפיות והמוסכמות, המסתובבים להם בעולם, כלומר בעיתונים, בספרות, על המסכים ובשיח הציבורי: רעידות האדמה, הזיקוקים, הצעקות והאנחות בחצות הליל, אורגזמה בליידיים, פין מתנענע כבוכנה בנרתיק, ועוד ועוד מוסכמות עד בלי די.
3. זוהי אורגזמה בפרופורציה נכונה: אורגזמה היא בסך הכל אורגזמה. לא עניין של פיקוח נפש, לא הרת גורל. יש נשים שגומרות בקליי-קלות: מעט גירוי במקום הנכון, והן מגיבות באורגזמה, אך ההנאה מכך לא בהכרח רבה מהתעטשות. יש נשים שרגע החדירה או השהייה הקרובה לבן-הזוג משמעותיים להן הרבה יותר. לעומת הגישה האומרת 'כל מי שלא הגיעה לאורגזמה לא יצאה ידי חובת תשמיש', נאמר אנו: האורגזמה היא אופציה, אפשרות. כפי שאפשר לסיים מנגינה בדרכים שונות, כך גם אפשר להלחין את מעשה האהבה ביותר מדרך אחת — בפיוץ או ברחש; בחיבוק או בסנדוויץ'; עם אורגזמה תחילה, באמצע, או בכלל בלעדיה.
4. אורגזמה שהיא ההנאה המינית המיטבית — לא מקסימום, כי אם אופטימום במפגש נתון. ניסוח זה חיוני מסיבה פשוטה — האורגזמה אינה בשליטתנו! האם אפשר לצוות על הגוף להתחיל להזיע? על הפנים להסמיק? על הלב להגביר את הקצב? לא ולא. כל אלה הן פעילויות המתרחשות על ידי מערכת העצבים האוטונומית, כאשר 'המחשב הפנימי שלנו' מחליט

שהנסיבות מתאימות והתגובה מתבקשת. אם כך, אורגזמה היא דבר חמקמק, והיא מתרחשת כאשר מתאים שהיא תתרחש. ככל שננסה להביאה בכוח, היא תתרחק מאתנו. בנקודה זאת הסיפור דומה לגבר המנסה לייצר בכוח זקפה. אל לנו לרצות אורגזמה מיידית, מוטב שניהנה ככל שניתן. אם כך נעשה, זו תהיה האורגזמה שלנו נכון לאותו רגע.

אז מה אפשר
לעשות?

אבלון א' קצר — הנה כמה דברים שחשוב לברר:

- למי משניכם זה מפריע? — מי מתלונן, את או בן-זוגך? אם הלחץ בא ממנו, צריך קודם כל 'להוריד אותו ממך' באלגנטיות. שלא ישאל אם גמרת (גמרת...? גמרת...? גמרת...?). לך חשוב אם היה טוב, אם נהנית. ואם כך היה, ספרי לו עד כמה ('אתה משגע, אתה גדול!').

- מדוע זה מפריע לך? — קשה לגמור בשביל מישו או בשביל משהו. לא די ברצון 'להיות כמו כולם'. את יכולה להגיע רק למען עצמך. אם תרגישי שתוכלי ליהנות עוד, אם תהיי סקרנית לקראת חוויה חדשה, אם החסר יוצר תסכול מסוים — את קרובה למטרה, ורבים הסיכויים שרק חסר לך קצת ניסיון או שהתנאים אינם מיטביים. יש אנשים שנכנסים בפעם הראשונה לים ושוחים, אחרים צריכים ללמוד לשחות בהדרגה. אצל נשים רבות אורגזמה מתאפשרת רק בקשר אינטימי ממושך ויציב.

- מהו הגורם המעכב? — האורגזמה קשורה בגורמים רבים. כל בעיה באחד מהם עלולה להפריע: גישה מאופקת מדי למין (טראומות, דימוי גופני נמוך, מעצורים, בושה, סלידות); חוסר פרטיות; מיעוט במגע חם ואוהב ללא קשר למין; מגע מיני לא נעים (בעיות בידע, נכונות ורגישות אצל אחד מהשניים); יחסים שטרם הגיעו לבשלות או יחסים נטולי אהבה. כל מכשול זקוק לטיפול הולם — בעצמך, בתוך הזוג, בטיפול מיני או זוגי.

13/ צל"א — אם החלטת שאת מוכנה להשקיע וללמוד (בעזרה עצמית או מקצועית, בפגישה פרטנית או קבוצתית אצל מטפלת מינית) הגע־תגיעי ותגמרי. בינתיים, כמה עצות:

● אל תזייפי — שר היט מצאה בזמנו כי 53% מהנשים מזייפות או נהגו לזייף בעבר. הסיבה העיקרית לזיוף היא להשביע את רצון בן־הזוג ולמצוא־חן בעיניו כדי שישאר בקשר. הזיוף כשלעצמו הוא 'שקר לבן', בדיוק כפי שאנו אומרים למישהו, כדי לא להעליבו, שנהנינו מהאוכל. אך הזיוף במיטה מעורר בעיות: אם הוא תכופ (לעתים הוא קורה כמה פעמים בשבוע), הדבר פוגע בכנות ובאינטימיות הזוגית. ככל שנשים מזייפות יותר, הן נוטות יותר להאמין ולהשתכנע שאין הן מסוגלות אחרת. אם זייפת עד כה, יהיה עלייך לחשוב בזהירות איך לצאת מהמבוך הזה. אפשרות אחת היא להציב אתגר זוגי של אורגזמה בדרך חדשה, במין אוראלי למשל.

● קראי את ספרה של לוני בכרך לעצמך (ראי רשימת מקורות בסוף הספר) — ספר מאיר עיניים ומזיז ידיים, שיועיל לכל אישה וגבר. ● התיידדי עם הפות שלך — התבונני, געי, בדקי. נטלי לעצמך זמן, ראי זאת כמשחק, כחוויה. אם תינוק היה חושב שעליו להתהפך, יש להניח שלא היה מצליח בכך. הוא סתם נהנה להפעיל את גופו, ופתאום מוצא את עצמו על הצד השני. עשי זאת מתוך ידיעה שמה שיקרה, יקרה מעצמו. תני לעצמך זמן: גברים נוגעים בפין שלהם כמה פעמים ביום ומסתכלים עליו מאז שיצאו מהחיתולים. יש לך עוד הרבה להשלים. אם לאחר כמה שבועות עדיין את חשה זרות ומיעוט תחושות, מומלץ לפנות לטיפול מיני.

● שחקי אותה — במסיבה התנהגי כאישה משוחררת וחופשית, צחקי בקול, רקדי בקצב. אמרי לאנשים ישירות מה שאת חושבת. בפרטיותך או בסיטואציה מינית עם בן־זוג אוהד נהגי כאילו את

גומרת: לא באיפוק ובכדיקה עצמית, אלא בשחרור – השמיעי
קולות, דמייני לעצמך שאת חתולת מין פרועה, כווצי שרירים
ודמייני שזה קורה.

7.

מין טורבו

באמנות ישיטו את ספינות המפרש המהירות;
מעשה אמנות הוא נהיגת כרכרות המרוץ;
על האהבה להתנהל באמנות.
אובידיוס, שירי אהבה

ידידי הטוב יונתן שילוני הציע לי לפני כמה שנים לכתוב ספר בשם מין טורבו, כלומר ספר שיציע ביצועים משופרים, מיניות הדומה יותר לרכב ספורטיבי מאשר למכונית המשפחתית המרובעת. ספר לא כתבתי, אך אני מודה לו על הכותרת לפרק זה. המפתח לשיפור, יאמר כל מוסכניק, הוא תיקון ליקויים ותוספת של רכיבים חדשים.

פסיכולוג היה בוודאי שואל מדוע בספר הזה שכיחים דימויים מעולם הרכב. תשובה אפשרית אחת היא שהמהפכה המינית במאה העשרים התחילה לא עם המצאת הגלולה, כפי שחושבים בטעות, אלא עם המצאת המכונית. פתאום היה לצעירים מקום לקיים יחסי מין מחוץ לבית הוריהם. האם עשיתם את זה פעם ברכב? תארו לעצמכם את הכותרת הראשית בעיתון: 'המשטרה עצרה זוג קשישים בני תשעים ערומים במושב האחורי של המכונית'!

א. שיפוצים ושיפורים במין (שפצורים)

בפרק הקודם עסקנו בפתרון בעיות. למדנו כיצד להבין כל קושי המתעורר בתפקוד המיני ומה לעשות בנידון. ואם כהלל הזקן היינו, ומאן דהו או דהי היו מבקשים את כל התורה על רגל אחת, היינו עונים: 'ואהבת בחושניות, ואידך זיל גמור'.

פתרון בעיות ומניעתן כבודם במקומם מונח, אך האתגר הרציני יותר הוא להמשיך ללמוד דברים חדשים. מבחינה נפשית ההזדקנות מתרחשת כאשר מגיעים למסקנה שאין עוד מה ללמוד ומתחילים לדבוק בשגרותי ובמוכר. הדבר נכון בכל תחומי החיים, כולל במין. משהו המתרחש כל יום רביעי בערב, אחרי מבט לחדשות, והמתחיל תמיד באותו אופן, באותן מילים, באותן תנועות — קשה להאמין שיישאר מרתק ומרגש לאורך ימים. ראיתי בתל-אביב ליד בית ספר 'אבני' לציור כתובת גרפיטי על הקיר: "אמנות או נמות". אנחנו מדברים על אמנות האהבה. כאן אוכל להביא כמה רעיונות, ואתם עשו בהם כרצונכם — אמצו, שנו, התנגדו. אתם האמנים, והיצירה היא שלכם.

פנטזיה

בלילות אנו חולמים, בימים מפנטזים וחולמים בהקיץ. לפעמים לרגעים, לפעמים לתקופות ממושכות יותר. והפנטזיות שלנו יכולות להיות נרחבות על דברים שלעולם לא יתרחשו, או שלב ראשוני בתכנית פעולה. הפנטזיה יכולה להיות על הצלחות מסחררות, על אהבה רומנטית, וכמובן על מין. התמונות והדימויים עשויים לבוא בהבזק או ברצף, כאילו אנו גיבורים בסרט. אנשים חווים את דמיונותיהם ברמות שונות של מוחשיות ופירוט. הפנטזיה היא דבר טבעי חיוני, ואינה ניתנת לשליטה — ודאי לא בידי זרים, וספק אם בדינו שלנו. הפנטזיות המיניות עולות בזמן יחסי מין, בגירוי עצמי, אך גם מחוץ למיטה או לאמבטיה — ברחוב, בקניון או בתור במשרד הפנים.

הפנטזיה המינית מפתחת העדפות ומעלה אפשרויות חדשות לגיוון. היא גם מהווה ביטוי ומוצא למשאלות לקשרי מין עם אנשים זרים או בלתי מושגים. אביא בפניכם את הפנטזיות השכיחות על שני המינים. לא כהצעה לתסריט, אלא כהדגמה ש'הכל הולך'. אצל נשים וגברים הפנטזיה השכיחה ביותר היא מין עם אחרים – עם השכנה, עם שחקן קולנוע או עם דמות מערוץ הדוגמניות והדוגמנים בטלוויזיה. פנטזיה שנייה בשכיחותה היא יחסי מין כפויים. האונס, שבמציאות הוא זוועתי, יכול להיות מעורר אם הוא מתנהל באי מציאותיות, בדיוק לפי רצוננו. יש המדמיינים שיש להם קהל צופים בעת קיום יחסי המין. גברים נהנים יותר מפנטזיות על מין קבוצתי, ואילו נשים מחבבות סיפור של מאהב רומנטי אידאלי. מעניין שאצל שני המינים יש המדמיינים יחסים עם בני מינם. אגב, גם הומוסקסואלים מדמיינים יחסים עם בני המין השני.

נחמד לשתף את בני-הזוג בפנטזיה. זוהי דרך להכין את השני לשינויים וחידושים. לדוגמה: 'פינטזתי שאנחנו שוכבים ערומים בתוך שק שינה, על שפת הים של ראשון-לציון. האנשים האחרים מרוחקים, אנו רואים את הירח ושומעים את הגלים, ואנחנו מתחילים...' (השלימו את החסר).

פנטזיה משתפים בשכל. צריך לדעת מה לאמר, איך ומתי. יהיה זה רעיון רע לספר באמצע תינוי האהבים שבעצם מפנטזים על מישהו או על מישהי שמכירים מהחוג לציור. כן לא כדאי לספר לגבר נמוך שמפנטזים על שחקן כדורסל, או לשופעת ממדים – שמפנטזים על דוגמנית שדופה. כידוע, 'אין מזכירים את החבל בבית התלוי'.

הווידאו והסרטים הכחולים, שניתן להשיגם בכל החנויות להשאלת סרטים, יצרו מהפכה בהתייחסות לחומר חזותי. הם אפילו משפיעים על הפנטזיות של חלק מהצופים, אשר מדמיינים שבמקום לבצע

כִּיצַּא מִשְׁתַּפִּי אֶת
בְּהֶלֶל בִּפְנֵינֶיהָ?

אֶל צִמְצִימֵי
אֶל בְּרִיטֵי

הם צופים במבצעים אחרים. אם ברצונכם להיות פעלתנים ולא מציצנים, נסו לחיות את עולם הפנטזיה, להיות בתוך זירת הפעולה ולא מחוצה לה. ניתן לשאול סרטים במתקן אוטומטי בהעברת כרטיס האשראי, ואת הסרטים לראות בבית בפרטיות יחד או לבד, ולא מוכרחים להיות לבושים כמו ביציאה לקולנוע.

ביקורת סרטיס

הסרטים הארוטיים הם נושא שנוי במחלוקת. ברור מעל לכל ספק כי סרטים עם שחקנים מתחת לגיל האחריות המשפטית או סרטים המערכבים מין ואלים הם מוקצים ובלתי מוסריים. יש סרטים לכל טעם: רומנטיים, בוטים, עם שחקנים בכל השילובים של גזע, גיל, אנטומיה ופעילות. אגב, מאחר שאנו עוסקים במחצית השנייה של החיים, אולי יעניין אתכם לדעת שיש קטגוריה מבוקשת למדי, ודווקא על ידי גברים צעירים, של סרטים עם שחקניות מבוגרות (שכמובן לא סיימו בתי ספר למשחק).

אם לכל אחד מכם טעם שונה בסרטים, תוכלו לבחור סרטים על פי תור. מעניין 'לראיין' זה את זה, לברר מה מצא חן בעיני האחד, מה עורר את סקרנות האחרת. חייבים לדעת שאלה סרטים, לא דווקא מבחינת היותם אמנות קולנועית, אלא בהיותם דמיוניים. אנשים רואים את סופרמן מעופף בשמים, ואם יש להם שכל אין הם מנסים לחקותו. לא צריך להרגיש תסכול וצער למראה נתונים או ביצועים מוגזמים במיוחד — זה לא החיים.

אני, אלה ואת

זוגות רבים נהנים מפרטי לבוש סקסיים. כדאי לדבר על האפשרויות השונות ולתאר מה מדליק אתכם. לבנים ארוטיים לנשים ניתן למצוא ברוב חנויות ההלבשה התחתונה. אפשר גם להזמין באתרי אינטרנט, בחברת 'סודה של ויקטוריה' למשל (הסוד הוא שהם מרוויחים הון עתק). בחנויות בריאות שונות מוכרים קרמים ושמנים לעיסוי וסוגי קטורת לבישום החדר.

ויברטורים יכולים להיות תוספת נחמדה לארגז הכלים שלכם. ניתן להשתמש בהם בצוותא או ביחידות, לגירוי אזור הפין

והאשכים, ולגירוי הדגדגן עד להשגת פורקן אצל האישה. קיימים מודלים שונים, אך אם צורת פין אינה חיונית לכם, ניתן לקנות מכשיר חשמלי לעיסוי. הוא חזק יותר וטוב גם לחלקים אחרים בגוף. אפשר למצוא ויברטורים בחנויות המין, וברחוב שיינקין בתל-אביב יש אפילו חנות מין המיועדת לנשים בלבד. כגבר, הרשו לי רק להציץ פנימה, והחנות אכן סימפטית יותר מאלה שבתחנה המרכזית, למשל. לא מומלץ לקנות בחנויות אלה 'תרופות' או אביזרים לזקפה. הם מוכרים מוצרים ללא פירוט תכולה וללא פיקוח, בהנחה שלא יתבעו אותם, כי אנשים מתביישים להודות שביקרו במקום.

ב. תנוחות ועוד

וכך אמר האציל טונג הסואן בספרו אמנות חדר המיטות, ספר קלאסי מתקופת טיאנג (611-906 לספירה) בסין: "שינויים בתנוחות מעשה האהבה מבדילים בין אנשים לחיות, בין משכילים לנבערים מדעת. ניהול מערכת המין בתחום מועט, כשני פרשים השועטים זה כלפי זה, הוא עניין תפל כטעם השעווה ומשעמם כאורז היבש".

התנוחות הן הצבעים שעל לוח אמני האהבה. הן מאפשרות חוויה שונה בכל פעם, התמקדות חזותית ותחושתית במגע עם חלקים אחרים בגוף, גיוונים ברצף שבין אקטיבי לפסיבי.

התנוחות גילן כגיל התרבות האנושית. יש החושבים שהתרבות התחילה כאשר מישהו החליף בשר צייד בפירות יער; לעניות דעתי, התרבות התחילה דווקא כאשר מישהי הציעה לבן-זוגה: 'מה דעתך שהיום אני אשב עליך? תעצום את עיניך ואל תעשה דבר, אני כבר אדאג לעניינים'. בצירי מערת קומבארל שבצרפת, מסוף תקופת האבן, לפני כ-40,000 שנה, אפשר לראות גבר עם פין זקור מתקרב לאישה מאחור; בצירי קרום אחר, על

כבר בימי קדם

סלע בבוהלסן בשווריה, מתוארים שני זוגות מזדווגים בעמידה; ובחותמת מאור-כשדים, בת 5000 שנה, חרוט זוג מזדווג כשהאישה מעל לגבר; תנוחות שונות מוצאים גם בציורים אצטקים ופרואנים, על כדים יווניים ובציורי קיר בפומפיי.

בספרים מונים מספר שונה של תנוחות. הדבר דומה כמעט למניית מכות מצרים בהגדה, שבפלפול קל מגיעים בה מעשר לשלוש מאות (חמישים במצרים ומאתיים וחמישים על הים). למעשה, כל התנוחות הן עיבודים לארבעה נושאים בסיסיים: הוא עליה, היא עליו, הוא מאחוריה, פנים אל פנים. גיוון נוסף יכול להיות בתפאורה. אפשר למשל ללבוש בגדים 'סקסיים', המכסים טפח ומגלים טפחיים.

כל תנוחה ויתרונותיה:

לכל תנוחה יתרון

- כאשר הא'שה בתנוחה צ'לית, כורעת מעל הגבר ויורדת על הפין, יש לה יותר שליטה על הכיוון ועל העוצמה של התנועה בנרתיק. הגבר יכול להמשיך לגרות את הדגדגן ידנית, וכך להביאה לפורקן. הגבר יכול ליהנות מאחיזת ישבנה וממשחק בשדיה, להתבונן בגופה ובפניה. יש נשים שחוששות מחשיפת גופן בתנוחה זו, וכאן תפקיד הגבר הוא לעודד, להחמיא ולהעניק ביטחון.

- כאשר הגבר מצ'ל הא'שה אפשר להתנשק תוך כדי משגל, לגוון בעומק ובקצב של תנועת הפין. בת-הזוג יכולה, על ידי הנחת כפות רגליה על המיטה או על כתפי הגבר, ללפות טוב יותר את הפין, ובכך לחזק את הזקפה או לאפשר את המשך ההתעלסות כאשר הזקפה רופפת יותר.

- אחיזה טובה של הפין מושגת גם כאשר הגבר מ'lnk' הא'שה והיא כורעת על ידיה וברכיה. מלבד זאת מאפשרת התנוחה תנועה נמרצת של השניים, ואחיזה חופשית של הישבנים, השדיים והמותניים.

● כאשר *le pite* הֵצִיאת היתרון העיקרי הוא הימנעות ממאמץ שרירי בנשיאת הגוף. לתנוחה זאת שתי גרסאות. האחת – תנוחת פנים אל פנים. במצב זה החדירה שטחית למדי ואפשרית גם בזקפה חלקית. אם מוותרים על חדירה יכולה האישה לאחוז את הפין ולחכך עמו את הדגדגן. זוהי תנוחה מתאימה מאוד כאשר עייפים או כאשר רוצים משהו שקט שמאפשר גם לנהל שיחה נחמדה במהלכו. הגרסה השנייה היא תנוחת פנים לעורף. החדירה במצב זה יכולה להיות עמוקה יותר. אפשר גם לגוון: כשהאישה שוכבת קצת יותר על הגב, כשהיא מרימה שתי רגליה מעל לגבר או כשרגליהם לכיוונים שונים בצורת 'פרפר'. נסו ותגלו.

קְלָאסִיקָה

רצוי מאוד שיהיו לכם בבית ספרי מין מלבד ספרנו זה. חלק מהספרים היום כוללים איורים ותמונות מאירי עיניים, כמו המדריך למין הטוב בהוצאת כתר, ירושלים. מבוגרים מסוגלים להעריך קלאסיקה, ולשמוח בגילוי של אוצרות העבר. כתבי האהבה הקלאסיים יכולים לתת לכם רגעים ושעות של נחת בקריאה וביישום. מדף הקלאסיקה שלכם יוכל לכלול את הקאמה סוטרה והאנאנגה ראנגה ההודיים, את הגן המבושם ואת אלף לילה ולילה המוסלמיים וכן את לוטוס הזהב הסיני. בספרי האהבה הסינים התיאורים מלבבים במיוחד, והכינויים הניתנים לתנוחות הם פואטיים ביותר – דרקון מעופף, נמר ביער, תינוק מקפץ, קשת בענן. לכל תנוחה המקצב משלה – שילוב של תנועות עמוקות ורדודות.

ספרים על יוגת הטנטרה ההודית זוכים לפופולריות רבה כיום. יש מנחים שונים העורכים סדנאות, לפעמים במצפים בגליל או בעיר, בנושא הטנטרה והמגע החושני לזוגות. אם מתאימה לכם התנסות כזאת, זו יכולה להיות חוויה נחמדה, במיוחד אם המנחים יודעים מה שהם עושים ואינם מתייחסים לעצמם ברצינות רבה מדי.

כאשר דיברנו על חושניות בפרק הראשון, הזכרנו את תיאודור ון דה-ולדה, המכנה בספרו הישן והטוב נישואים אידאליים את המגע האוראלי כ'נשיקה גניטלית'. עוד ראינו, כי במחצית השנייה של החיים יש צורך בגירוי ישיר וממושך לשם השגת התעוררות מספקת אצל גברים (זקפה) ואצל נשים (לחות וגודש). חלק מאתנו גדלו עם מושגים מסולפים ורואים בנשיקה הגניטלית משהו מלוכלך, מגעיל או בלתי מכובד. אם מבוגרים לא ישתחררו מדעות קדומות, מי יעשה זאת?

האם יש צורך להזכיר שהפה הוא האבר שעמו גילינו כתינוקות את העולם? שמנשקים דברים יקרים ואהובים (הדודה שושנה ומזוזת הבית)? אצל אהבים, אותה נשיקה יכולה לסמל יותר מכול אינטימיות: קבלת השני בחלקיו האינטימיים ביותר, באופן הקרוב ביותר והאמיתי ביותר — כבשר ודם ולא כפסל שיש חלק, נטול ריח ולחלוחית. בשנות החמישים מצא אלפרד קינסי כי מין אוראלי תלוי בהשכלה — ככל שהיא גבוהה יותר, עלתה שכיחותו. אבל בימינו כבר אפשר לוותר על האוניברסיטה (לפחות לשם כך), כי יותר מ-90% מהזוגות הנשואים מתחת לגיל עשרים וחמש, בלי קשר להשכלתם, כבר התנסו במין אוראלי.

לא נעים להתנשק עם מישהו שריח רע נודף מפיו, לא מלהיב להתקרב לבני-זוג שאינם מקפידים על ניקיון גופם, ובמיוחד לו לפין או לפות שאינם רחוצים היטב. מזל שיש מים וסבון ודאודורנטים למיניהם.

גִּהְרִית — נשיקה גניטלית באה בחשבון רק עם בני-זוג מוכרים היטב, ולאחר ששני בני-הזוג נבדקו והוכח שאינם נגועים במחלת מין כלשהי. כיוון שמחלות מין שונות, כמו עגבת, זיבה, הרפס ואידס, מועברות גם במגע אוראלי, יש להימנע ממגע כזה עם בני-זוג חדשים, ובינתיים חובה להקפיד להשתמש בקונדום. כדי למנוע זיהומים יש להקפיד לא להעביר חידקים ממערכת העיכול למערכת המין, כלומר לא לעבור למגע בפות אחרי ליקוק או משחק באצבע בפי-הטבעת.

הַטְכְּנִיקָה *el p"p*
(פֶּה-לִפִּין *la*
פֶּה-לִפִּאת)

כפי שכבר הדגשנו כמה פעמים, גם במין אוראלי אין דרך נכונה או טובה. העיקר ששני הצדדים מרוצים. לכן אל תהססו לבקש, להדריך ולהציע. כדאי, כמובן, להיעזר בספרים, ואני מקווה שכבר גיליתם בעצמכם שספרי מין דומים לספרי בישול: חלק מהמתכונים רק קוראים, חלק מנסים וזונחים, חלק משנים ומתאימים, ואילו חלק אחר מאמצים, והם הופכים להיות מהמנות האהובות ביותר. הנה כמה רעיונות:

● *okl* אִכְלָה־זָרָה — התחילו בכל הגוף, ורק לאחר זמן מה הגיעו לשדיים ולפטמות (שלו או שלה). תמיד אפשר לגלות מקום חדש, פשוט בהענקת תשומת לב רבה יותר אליו. מה דעתכם, למשל, על הטבור או על בית השחי? העבירו יותר זמן בנשיקות, בליקוקים, במציצות ובליטופים של הירכיים הפנימיות.

● *מה'יקל' אִמְרָכָּ* — אפשר לעבור עם הלשון על האשכים ועל השפתיים הגדולות ולבצע שם נשיכות קלות. אפשר לשלב מגע ביד: פיסוק השפתיים לחשיפת הדגדגן, ליטוף שיער הערווה, הקפת הפין ביד וליטופו מלמעלה למטה, אחיזת הפות כולה בכף היד ונענועה קלות תוך כדי ליטופים ונשיקות. עיסוי לאורך 'התפר' בין הפין והפות לפי־הטבעת, וגם מישוש בפי־הטבעת יכולים להיות נעימים מאוד (אך יש להקפיד לא לעבור אחר כך לליטוף הנרתיק באותה היד, כדי לא להעביר לשם חיידקים).

● *אִנְלִית אִנְלִית* — השתרעו בנוחות למגע פ"פ בכל מקום הנראה לכם: אם תרצו, אין סיבה לא לעשות זאת על הכורסה בסלון או על שולחן חדר האוכל. מתחילים באחיזה ביד ובליקוק מקדים קל. התגרו, ייצרו אצל בן־הזוג מתח מציפייה למשהו שמשתהה.

● *פֶּה אִז' יח'ז'* — כעת אפשר לשלב משחק בפה וביד במקביל: לשון על עטרת הפין או הכנסתו לפה ואחיזת האשכים ומשיכתם בעדינות כלפי מטה; לשון מקיפה את הדגדגן וביד אוחזים את

השפתיים או מעסים את הנרתיק בתנועה כאילו לכיוון הדגדגן. אפשר מדי פעם גם להחליף בין היד לפה – עוברים עם הלשון לאזור שבין השפתיים ועם היד לדגדגן; עם הלשון והשיניים משחקים בעמוד הפין ועם האצבעות מעסים את העטרה מסביב לאזור המילה. המגע יכול להיות רך ועדין ולהשתנות מדי פעם בעוצמה ובקצב. ניתן להעביר את היד על הפין בתנועות סיבוביות עולות ויורדות, אפשר לנענע ולהרעיד את כף היד כשהיא מכסה את הדגדגן והשפתיים.

● *Altruism* – ברוב המקרים ניתן להכניס את כל הפין לפה, הדבר קל במיוחד כאשר האישה יושבת על הגבר ופניה לכיוון כפות רגליו. אפשרות אחרת היא תנוחת '69', כלומר מגע אוראלי הדדי בזמני. הדבר אפשרי כאשר שני בני־הזוג שוכבים על הצד או כאשר האישה כורעת על הגבר ומתכופפת לעברו ולאברו. אפקט הפרפר – אפשר לנענע את הלשון מצד לצד ולשלב זאת עם הפינוקים האחרים. למזלכם הטוב, כל אחד מכם נמצא ברגע מעשה האהבה עם מומחה ומומחית עולמיים למיניותם שלהם. עודדו אותם להנחותכם, הרעיפו מחמאות ותנו דרור לשפת הקולות ותנועות הגוף.

אתנחתא שלישית: לבוא בימים

1

כדי להתנגד בהצלחה לקיפאון הזקנה יש להפעיל במשולב את הגוף, את השכל ואת הלב; כדי לשמרם במלוא כוחותיהם צריך להתאמן, ללמוד ולאהוב.

בונסטטן

2

אדם הזקן מדי מכדי ללמוד היה כנראה תמיד זקן מדי מכדי ללמוד.

הסקינס

3

אין תרופה ללידה ולמוות, מלבד ההנאה מהמרווח שביניהם.
סנטיאנה

4

אצל רוב האנשים קיימת נטייה נבזית להניח שהשכל אצל אדם זקן מידרדר. אם איש צעיר או אדם בגיל העמידה אינו זוכר היכן הניח את כובעו בעזבו חבורת אנשים, אין מייחסים לכך חשיבות; אך אם יתגלה חוסר תשומת לב דומה אצל זקן, ימשכו האנשים בכתיפיהם ויאמרו: 'זכרוננו הלך'.

ד"ר ג'והנסון

5

לידה ומוות תלויים זה בזה, ואם תיפטר מהאחד תיאלץ להיפטר גם מהשני. בלידה יש מוות, ובמוות יש לידה. אנו מתים תמיד ונולדים מחדש.

סמואל באטלר

6

תפילה: אלוהי, הלא ידוע תדע היטב ממני כי אני בא־בימים ונעשה זקן יותר. שמרני נא מההרגל הנלוז לחשוב שעליי להביע את דעתי בכל נושא ובכל הזדמנות. שחררני מהשאיפה להתערב ולהסדיר את ענייני הזולת. עשני בר־דעת ולא נוטה למצבי רוח, עוזר אך לא שתלטן. אכן, חבל יהיה לא לנצל את מאגר החוכמה שרכשתי, אך אתה היודע, אלי, כי בכל זאת ארצה שיישארו לי מספר חברים באחרית ימיי.

שמור על לשוני מהוספת אין סוף פרטים. הצמח לי כנפיים כדי שאוכל להגיע ישר לעניין. חתום שפתי מפני דיון בכאביי ובמכאוביי. הם מתרבים, ואהבת העלתם וסיפורם מומתקת עם השנים. לא אעז לבקש מחסדך שאיהנה מפירוט כאביהם וצרותיהם של אחרים, אך עוזר לי לשאתם בסבלנות.

לא ארהיב לבקשך זיכרון משופר, אלא ענווה רבה יותר ופחות גאוותנות כאשר זיכרוני יתנגש עם זיכרונם של אחרים. למדני את הלקח הטוב שלעתים אני עלול לטעות. נצור את חביבותי. לא אחפוץ להיות מלאך – עם כמה מהם קשה להיות – אולם אדם זקן מריר וחמוץ פנים הוא תפארת מעשי ידיו של השטן. הענק לי את היכולת לראות היטב במקומות לא צפויים, וכישרונות אצל אנשים שיפתיעו, ותן לי חסד לאמר שבחיהם. אמן.

אלמוני

7

זקנה לעם־הארץ היא חורף; למשכיל היא עת קציר.

פתגם יידי

8

כפי שימצא חן בעיניי נער שיש בו משהו מהאדם הזקן, כך אהיה שבע רצון מאדם זקן שיש בו משהו מהנעורים. מי שילך לאור חוק זה, אולי יהיה זקן בגופו, אך לעולם לא יוכל להיות זקן ברוחו.

קיקרו

9

אין דבר מביש יותר מאדם זקן שאין לא דבר להוכיח שחייו ארוכים מלבד שנותיו.

פינדאר

10

הזקנה היא פשוט הרגל גרוע, ולאדם העסוק אין זמן לבזבז עליו. אנדרה מורואה

11

יש רק דרך אחת לגבור על הזמן, והיא – לאמץ רעיונות צעירים, וניתן כבר לסמוך שהם יבואו לידי ביטוי צעיר ומלא חיים. ג'ורג' ברנרד שאו

12

אם קמטים חייבים להירשם על מצחנו, אל להם להירשם על לבבנו. רוחנו אינה חייבת להזדקן.

ג'יימס א' גארפילד

13

הזקנה אינה נוטלת מאדם חושב שום איכויות מלבד אלו החסרות ערך לחוכמה.

ג'וברט

14

הסימן המובהק לזקנה הוא בדידות. כל עוד אדם מוצא עניין בחברת עצמו ובהתעניינותיו הוא לא יוכל להיות זקן, יהיו מספר שנותיו אשר יהיו.

אלקוט

15

אין בחיים יצור אומלל יותר מזקן רע מזג שלא יוכל לקבל הנאה ולהעניקה לאחרים.

סיר ו' טמפל

16

אנו חיים במעשים, לא בשנים; במחשבות לא בנשימות;
ברגשות, לא בספרות על חוגה.
עלינו למדוד זמן בפעימות הלב.
החיים בכל מאורם הם אלה אשר יותר מכל
יעמיקו לחשוב, שרגשותיהם נאצלים, שמעשיהם טובים.

ביילי

17

החיים, בעבורם אנו חיים. לחיות רק למען צרכים, הנאה, גאווה
וצבירת רכוש, ולא לשם טוב לב ואדיבות, טוהר ואהבה, היסטוריה,
שירה, מוזיקה, פרחים, כוכבים, אלוהים ותקוות נצח — הרי זה
כאילו היינו מתים.

מלטבי בבקוק

18

לחיות זה לא רק לנשום — זה לפעול, להשתמש באברי גופנו,
בחושינו, בכישורינו, בכל החלקים הקיימים בנו ומעניקים לנו
תחושת קיום. האדם שחייו ארכו יותר אינו מי שמנה יותר שנים,
אלא מי שנהנה ככל האפשר. יש מי שנקבר בגיל מאה שנה, אך היה
מת מלידתו. אדם כזה היה זוכה אילו מת צעיר, כך לפחות היה חי
עד אז.

רוסו

19

הזנחת ההכנות למוות בכל עת היא הירדמות על המשמר בזמן
מצור; הימנעות מהן בזקנה היא שינה בזמן הסתערות.

ג'והנסון

20

כאשר התקווה אובדת, מי ייתן ותעמוד לנו הסבלנות.
תומאס פולר

8.

מעברים ואתגרים

מלך צעיר אמר לאיש קדוש: 'ברגעי צרה נופל
עוז רוחי ואני נוהג בחולשה, ואילו כאשר אצליח
גובר ביטחוני עד לאבדן זהירות ועשיית טעויות
מטופשות. אנא כתוב למעני ספר שירפא אותי
ממגרעותי, ואקראהו מדי יום ביומו'.
ענה האיש הקדוש: 'אין צורך בספר. תן לי את
הטבעת שאתה עונד ואחרוט עליה שלוש מילים
אשר ינחמוך בעת צרה וירסנוך ברגעי הצלחה'. והוא
חרט: 'גם זה יעבור'.

אלמוני

החיים מצליחים להפתיע אותנו. הכל כל-כך צפוי, ידוע ומוכר,
אך כאשר הדברים קורים לנו, הם בכל זאת שונים מהמצופה. רבים
זוכרים בבירור את היום שבו גילו שהם בני ארבעים או, אלוהים
ישמור, בני חמישים. השתוממות אוחזת אותנו כאשר אנו מבינים
שאנו לא רק מבוגרים, אלא זקנים ממש. ואנו מוכי תימהון כאשר
יחסים זוגיים מתערערים או באים לסיומם; כאשר אחד מהשניים
הופך להיות חולה או נכה; וכמובן כאשר מתאלמנים. בפרק זה
נעסוק בשלבים ובמעברים הקורים בקשרים האינטימיים ובחיי
האהבה שלנו, באבדן ובהתחלות חדשות. כל מעבר והאתגרים
הנלווים לו.

א. שלבים ומעברים

חיינו הם רצף של מעברים משלב לשלב. גייל שיהי כתבה ספר פופולרי החלפת מהלכים, והדימוי מוצלח, משום שעלינו להתאים את התנהגותנו ואת תפיסתנו העצמית לתנאים משתנים ולציפיות חדות. כאשר נעשית הכנה מספקת וכשהעיתוי מוצלח, המעבר מתבצע באופן אלגנטי וללא חריקות. כך במעבר מזחילה להליכה, מגן חובה לכיתה א, מילדות לנערות, מבגרות צעירה לאמצע החיים, וכן הלאה וכן הלאה.

הכל זורם. שינויים קורים כל הזמן. מי שאינו משתנה אינו חי. גם זוגות משתנים באופן מתמיד – מפגישה לחברות, מחברות לנישואים, מזוג צעיר להורים. השינויים הם הדרגתיים, ובמקרה הטוב יש לנו מספיק זמן להתרגל אליהם. זוגות מוצלחים עוזרים זה לזה בהתמודדות. כאן נתמקד בשינויים החלים במחצית השנייה של החיים.

תאורות
כלאיות

גברים ונשים מתמודדים בתקופה זו עם שינויים בתגובה המינית. שניהם זקוקים כעת לגירוי ולהכנה מוחשיים וישירים. זאת ההזדמנות לצאת מחלוקת תפקידים של 'דורש' (או 'מבקש') ו'נותנת' להדדיות בייזום מגעים ובפינוק. אצל האישה תקופת הפסקת הווסת וסוף תקופת הפריזון עלולה להתפרש כאברון וכפגיעה בנשיות. אצל הגבר, המזהה את עצמו עם האבר, השינויים בזקפה עלולים להתפס כנסיגה בגבריות. האישה נאלצת להתמודד עם שינויים בהופעתה, היא מגלה קמטים מדאיגים, לעתים מרגישה שפחות מתבוננים בה באותו מבט חושק שפעם אפילו הפריע. בעולם המבוסס על קשר בין יופי לאטרקטיביות ולנעורים השינויים הללו כואבים. הגבר גם הוא יש לו 'החבילה' שלו: בעולם המדגיש הישגים במונחי כסף, יוקרה ועוצמה חושש הגבר שהוא לא יוסיף לקצור הצלחות ודואג שמא נכשל. גברים נוטים יותר

גיל האצבר

להיפוכונדריות — אצל חלק מהם כל שינוי גופני או סימפטום מדאיג מעלה חששות למחלת לב או לסרטן.

האתגר — אם היא תראה את עצמה כלא מושכת, והוא יראה את עצמו כלא-יוצלח וחולני אבוי לאינטימיות, אויה למיניות שלהם. קיבלנו על עצמנו להיות 'האחר המשמעותי' של בן-הזוג שלנו. אתה חייב להעניק לה הרגשה שלדיך היא המושכת והיפה בעולם, את צריכה לגרום לו להרגיש שהוא גבר שבגברים, שעשה מעל ומעבר. על שניכם לדעת כיצד להתייחס בכבוד ראש לתלונות גופניות — לעורר בדיקה, להתלוצץ ולהרגיע לפי הצורך.

שני בני-הזוג יחד שופטים את הצלחתם כהורים: האם ילדיהם 'מסודרים'? האם הצליחו בקריירה ובקשר אינטימי? כאשר התשובה אינה ברורה או אינה מספקת, מרגישים ההורים שהם נכשלו ועליהם להתמודד עם רגשות אשם ('היכן טעיתי?'). זוגות מבוגרים רבים צריכים לטפל בהורים זקנים. לא נדיר היום לראות זוגות של בני שישים ושבעים המטפלים בהוריהם בני השמונים והתשעים. הטיפול הזה עשוי להיות לא פשוט, במיוחד אם הוא כרוך בחולי ובחוסר עצמאות. גם כאן עלולות להתפתח האשמות בין בני-הזוג ('לא עשית די למען הילדים', 'את עושה יותר מדי למען ההורים — או למען הנכדים — ומזניחה אותי' וכדומה).

האתגר — לשמור על הלויאליות הזוגית. אמרו לעצמכם: 'שנינו עשינו ככל שיכולנו למען הצאצאים. מה שעשינו, עשינו מאהבה. לא פגענו במזיד'. גלו אמפתיה לקשיים עם ההורים הקשישים והושיטו יד עוזרת. עם זאת, זכרו לשמור על היחידה הזוגית, להגן על פרקי הזמן שאתם מבלים יחדיו, ולא לתת לילדים, לנכדים ולהורים להשתלט על כל עתותיכם.

עבודה היא סממן של התרבות האנושית — חיות הרי אינן לוקחות בבוקר תיק וסנדוויץ' ויוצאות כל יום באותה שעה החוצה. עבודה

בין הפסיש 1301

פרישה

אחד או שניים מבני־הזוג מעצבת את חייהם. הם נפרדים מדי יום ביומו לשמונה שעות או יותר, נמצאים בעולם של קשרים עם אנשים אחרים, חווים חוויות של תחרות, הישג וכישלון, מעצבים את חלוקת התפקידים ואת תחומי האחריות במשק הבית בהתאם לנתוני העבודה, ושבים הביתה, לנמל הבטוח, לפגישה מחודשת. עם היציאה לגמלאות משתנים כל אלה. הזוג נמצא כעת יחד שעות רבות ביממה, הקשרים עם אנשים מבחוץ מצטמצמים, ההסדרים וההרגלים מתערערים.

שינויים מולידים שינויים. עם התמורות בתעסוקה ובבריאות משתנים גם ההתנהגות והאופי. יתר על כן, בהגיעם לבשלות, מרשים לעצמם בני שני המינים להשתחרר מהתפקידים המסורתיים שהוטלו עליהם, ומגלים צדדים שקודם לא באו לידי ביטוי. האישה עשויה להפוך להחלטית ותקיפה יותר, הגבר לרגשן ותלותי.

האתגר — לעבור את הגשר בשלום, להפיק את המרב מהיציאה לגמלאות. כיום נערכים במקומות עבודה רבים קורסים של הכנה לפרישה. אם אין מציעים לכם קורס כזה, התכוננו בעצמכם. אפשר לקרוא, לשוחח ולהתייעץ בנושא. לכל שינוי בחיים עדיף להתכונן מראש. אפשר לבדוק אפשרויות בנחת ולהיערך ליישומן מבעוד זמן. לפעמים הפטנט להתמודדות מוצלחת אינו אלא בחירת נקודת מבט חיובית וכונה. ניתן לראות את הפרישה כהזדמנות ולא כטרגדיה, כהתחלת פרק ולא רק כסיומו. יציאה לגמלאות עשויה להיות הזדמנות לגלות בעצמנו צדדים חבויים ותחומי עניין חדשים, כמו לימודים, עשייה והתנדבות. כך ניתן גם לפרש את המהפכים אצל בן־הזוג לחיוב או לשלילה: 'את נקבה מסרסת, אתה סמרטוט בכיני' או 'את מתחברת עם העוצמה שבך, אתה מתחבר עם הרוך שבך'. במקרה הראשון יצעדו היחסים לכעס, לפגיעה ולהתרחקות; במקרה השני — להתקרבות.

בשלת ופריחה

אצל זוגות המתקרבים ל'חתונת הכסף', כלומר נמצאים יחד כ-25 שנה או יותר ממחצית חייהם, נוסף לקשר ממד מיוחד של חברות ותיקה: הרגשה שהם עברו יחד ימים רבים וחוו תקופות קשות ושמחות; תמכו ונתמכו; למדו להכיר זה את זה כפי שאיש אינו מכיר אותם; פיתחו טעמים משותפים ולמדו לקרוא רמזים ומבטים. בכל תחום שמשתלמים ומשקיעים בו — בזוגיות ממש כמו בציור, במחול, בצניחה חופשית — מגיעים יום אחד לתחושה של זרימה, לידיעה שאין עוד צורך להתאמץ, לחשב, למדוד, ושהדברים נובעים כאילו מעצמם. בזוגיות הבשלה חווים רגעים רבים של אושר ושמחה, מהולים בגאווה על ההצלחה להגיע לשלב זה.

מין ונחל פריחה

הדימוי של מבוגרים כטהורים מתאוות בשרים וכנטולי מיניות הוא רק דימוי. אולם ממנו נגזרת גם המוסכמה שבני-הזוג המזדקנים נאמנים יותר מצעירים, ושהם אינם עוסקים בפרשיות אהבים. לא דוברים ולא יער. במקום שיש מין יש כל מיני יחסי מין. אולי בקרב מבוגרים התופעה פחות בולטת כי המאהבים המבוגרים למדו להסתיר יותר או להשלים עם תעלולים כאלה. מסקרים שונים עולה כי במהלך החיים, בין שלושה לשישה מתוך עשרה אנשים (גברים יותר מנשים, אך הפער ביניהם הולך וקטן), ללא קשר לגיל, למעמד או לדת, מתנסים לפחות פעם אחת ביחסי מין מחוץ לנישואים. ואף ייתכן שאלו הערכות צנועות מדי, שכן ניתן להניח שרבים מכחישים.

ונוסיף כי תחום המין אינו היחיד שקיים בו פער בין המוסכמות החברתיות למציאות: כשם שתלמידים וסטודנטים המעתיקים בבחינות מסוגלים לגנות את המעשה, כך גם חלק מהמטיפים לקדושת המשפחה מסוגלים להיות בקשר עם מאהבת עם 'תמיכה ליברלית', בלשון המודעות, או להשתמש בשירותי ליווי. זוהי תופעה הקיימת משחר ההיסטוריה — מאז שהיו קשרי נישואים היו גם בעלים ונשים 'מקורננים'.

הצורך ליחסים נוספים לבש ולובש צורות שונות. בעולם הקדום היו פילגשים וקדשות. בתרבויות שונות היו פסטיבלים שבהם נהגו גם יחסי מין חופשיים (ראו את הקרנבל בברזיל). בתקופות קדומות היו לבני המעמד הגבוה פילגשים ומאהבות שהם היו דואגים למחסורן; כיום הדברים דמוקרטיים יותר, ויעידו על כך הצ'טים באינטרנט, מודעות ההיכרות בעיתונים, המועדונים לחילופי זוגות ומכוני הבריאות.

האחר והכאב

פרשיות אהבים הן תופעה נפוצה ומוכרת. הן יכולות אפילו להיות חוויה נעימה ולא בהכרח פוגעת, עד שהדבר מתגלה לבן-הזוג. אם הן מתגלות, הכאב הוא נורא והמשבר עמוק מאוד. עולמם של אנשים ונשים שגילו כי לבן-זוגם היה או יש קשר מחוץ לנישואים מתמוטט, והם חווים תקופה של אבל וכעס; הם מרגישים מרומים, ואמונם בבן-הזוג נפגע; הם מאבדים את הביטחון ששאבו בעבר מהתחושה ש'אני האחד והיחיד בחיי אהובתי', ושהוא תמיד נמצא שם 'למעני'. ההתאוששות קשה ואיטית, ולא תמיד מצליח הזוג לשקם את האהבה והביטחון ששררו ביניהם בעבר.

כל פרשייה היא פרשה אחרת

בניגוד למה שחושבים, בדרך כלל פרשיות אהבים אינן קורות מתוך חיפוש אחרי הרפתקה מינית. ברוב המקרים חסרה לאנשים אינטימיות בנישואיהם, והם פונים החוצה כאשר הם מרגישים בודדים. הבעיה היא שמין מחוץ לנישואים הוא פתרון גרוע, ההופך בעצמו לבעיה – הוא מעורר רגשות אשמה, מחייב ניהול חיים כפולים, ולרוב התוצאה היא קונפליקט ומשבר.

יש מומחים המגנים עקרונית כל קשר מחוץ לנישואים ורואים בו מעשה לא מוסרי ולא בוגר. מומחים אחרים רואים את הדבר באופן יחסי ונוקטים גישה פחות חד-משמעית. יש זוגות שהחווה המפורש או המשתמע שלהם מאפשר יחסים כאלה בתנאים מסוימים (אם השני יודע או אינו יודע על כך, אם אין זה קשר קבוע

וכדומה), ולכן אירוע כזה בחייהם אינו נחשב לבגידה. מערכת יחסים כפולה, המלווה הסתרה ושקרים, אינה דומה ל'סטוין' חד-פעמי, ומשהו הקורה פעם בשנה אינו דומה לפעם בשבוע. ואל נשכח גם את הצד השלישי ואת היחס אליו – שונה קשר עם המאהב המבוסס על אמת ('אני מעוניין בריגוש קצר וחולף בלבד') לקשר המבוסס על הבטחות שווא ('אני ואשתי פרודים, ואני עומד להתגרש').

זרכי התאוצות

אחשבה תחילה – על כל זוג המטפח את יחסיו לברר לעצמו את הציפיות ההדדיות בדבר קשרים עם אחרים. השאלה אינה רק ביחס ליחסי מין, אלא גם לגבי ידידויות נטולות מין, שיחות טלפוניות וכדומה. מובן שחשוב לשמור על שוויוניות – מה שמותר לך מותר לך, ולהפך.

עילאר ותיקן – אין ליזום קשר מחוץ לנישואים לפני שנעשה ניסיון רציני לשיפור היחסים בבית, מבחינת הקרבה הרגשית והמינית. מומלץ לפנות לעזרה לטיפול זוגי או לטיפול מיני (או לשניהם). המטפלת תוכל לעזור לכם להבהיר את קשייכם, להקשיב זה לזה, להבין יותר זה את זה ולשנות את התנהגותכם בהתאם.

ק'ן ברירה – כאשר קשר מחוץ לנישואים נוצר עקב מחלה או נכות קשה של בן-הזוג שאינם מאפשרים לו להעניק חום ואהבה, יש מקום לדיסקרטיות מרבית לצד מילוי חובת הטיפול בבן-הזוג.

ל' תר'ל'להתאוצות – הכאב והמשבר אחרי התגלות הקשר הם נוראים, ועלולים להזיק לקשר הזוגי יותר מהנזק הנגרם עקב חוסר כנות ושמירת סוד. אם מרגישים חובה להתוודות על 'מעידה', חשוב להסיק את כל המסקנות המתבקשות. ייתכן שעדיף לא להודות בפני בן-הזוג, אלא למצוא מסגרת חלופית מתאימה – הקתולים נכנסים לשם כך לתא הווידוי בכנסייה; אצלנו ניתן לפנות ליועצים, לרבנים או לאנשים שמעריכים את דעתם.

כפר 91 האסבר — צפו לתקופה קשה, מלווה כאב, כעס, חוסר ביטחון והתרחקות. ככל שפרשת הסתר פחות צפויה, המשבר עמוק יותר. רעיון טוב הוא לפנות לטיפול לשם בירור האירוע ולשיקום הקשר. במקרים רבים גולשים בני-הזוג להאשמות תוקפניות, לחקירות ולביזוי. חשוב להכין את רגשות הכאב והכעס, אך לא להסכים לאבדן גבולות ולא להסכים לנבירה אין-סופית.

ה'צרכות מלקצנת

בנעוריי לא הייתי בצופים, אך בכל זאת אימצתי לעצמי את סיסמתם 'הצופה נכון תמיד'. יש לנו מוח, והכלי הנהדר הזה מוכשר לצפות אירועים לפני התרחשותם. כדאי לנהגים לדעת איך לנהוג כאשר מחליקים לפתע על כתם שמן בכביש, ולא להתחיל לחשוב על הבעיה לראשונה ברגע התרחשותה. בצה"ל קיימות 'תוכניות מגרה', תשובה אפשרית לכל התפתחות, שעד להפעלתן מרעננים ומתרגלים אותן מדי פעם.

גם אנו זקוקים ל'תוכניות מגרה' אישיות וזוגיות. הנה, בדיון בנושא של מין מחוץ לנישואים המלצנו לזוג לברר מבעוד מועד את הציפיות ואת ההשלכות במקרה של אפשרות כזאת. כך גם ביציאה לגמלאות: מי שמתעורר בבוקר הראשון לאחר הפרישה מהעבודה ומתחיל לחשוב 'מה אעשה היום', התעורר מאוחר מדיי. התכנית הייתה צריכה להיות מוכנה, ואפילו מתורגלת, כמה שנים קודם לכן.

יתר על כן, אנו זקוקים לשידה מרובת מגרות, ובהן תכניות להזדקנות ולמקרים של פרדה וגירושים, מחלה ונכות, מוות והתאלמנות. הסיבות להימנעות מהכנה מוקדמת הן תמימות או חוסר ניסיון חיים, הכחשה אמונות תפלות, הנובעות בעיקר מחרדה.

תאילת — עדיין רבים הזוגות הנישאים ללא הסכם ממון. מחציתם נפרדים ונקלעים למאבקים משפטיים ממושכים ויקרים, שעורכי הדין שלהם הם המרוויחים היחידים מהם. התמימות מתבטאת בקבלה בלתי ביקורתית של המודל הרומנטי ('בעושר

ובעוני, כבִּרְיָאוֹת וּבְחֹלִי, עַד שֶׁהַמּוֹת יִפְרִיד בִּינֵינוּ). הִיעֲרֹכְתָּ מִקְדָּמָה, הַכּוֹלֵלֶת הַסִּכְמָה עַל תִּנְאֵי הַפְּרָדָה וְאוֹפִיָּיה אִם אֶחָד מֵהַשְּׁנָיִים יִחְפֹּץ בָּהּ, לֹא זֶה בְּלִבְדָּה שֶׁהִיא חוֹסֶכֶת מֵאַבְקִים מִיּוֹתֵרִים, הִיא אֶף מֵאַפְשָׁרֶת לַחַיּוֹת בַּהֲרַגְשָׁה שֶׁל חוֹפֶשׁ בַּחִירָה.

הכחשה — אֲנִי חֲרָדִים מִפְּנֵי הַמּוֹת, וְלִפְעָמִים בְּגִלְתֵּנוּ סִימָנִים מִדְּאִיִּים אֲנִי נִמְנָעִים מִלִּפְנוֹת לְרֹפֵא, פֶּן יִתְגַּלֶּה חֹלִי. יֵשׁ הַעוֹרֵכִים אֶת כָּל הַבְּדִיקוֹת כִּנְדָרֶשׁ, אֲךָ אֵינִם מִתְעַנִּינִים בַּתּוֹצָאוֹת הַמַּעֲבָדָה. בְּאוֹתָהּ רוּחַ, אֲנִשִּׁים נִמְנָעִים מִכְּתִיבַת צוּאָה אוֹ מִדִּיּוֹן בְּמִצַּב הַכִּלְכָּלִי שֶׁל מִי שִׁישָׁאֵר אַחֲרוֹן. כֹּאשֶׁר מִכְחִישִׁים אֵין מְבִיאִים בַּחֲשָׁבוֹן מֵרֹאשׁ אִפְשָׁרוֹת שֶׁל חֹלִי וְנִכּוֹת. הַתּוֹצָאָה בְּמִצַּב כֹּזֶה הִיא שֶׁבִּנְפֹּל הָאֶחָד מֵהֶם לְמִשְׁכָּב, נֶאֱלָץ בֶּן-זֹוגוֹ לְהִתְמוֹדֵד עִם הַבְּעִיּוֹת לְבַד. הַחֲרָדָה הִיא יוֹעֵץ גְּרוֹעַ. לַעֲתִים בְּמִקּוֹם הַכַּחְשָׁה אֲנִשִּׁים מְגִיבִים בַּהִיפּוּכָה, וּמְבַלִּים אֶת כָּל עֲתוּתֵיהֶם בַּחֲדָרֵי הַמִּתְנָה שֶׁל רופאים עֶקֶב מִיחּוּשִׁים שׁוֹנִים.

אִנְיוֹנִת תַּלּוּת — אֶת מַחֲלַת הַסֵּרְטֵן, לְמִשָּׁל, אֲנִשִּׁים מִפְּחָדִים לְהַזְכִּיר אֶת בִּשְׁמָה. מִדְּבָרִים עַל 'הַמַּחֲלָה', עַל 'מַחֲלָה קֶשֶׁה', וּמוֹסִיפִים מִיד 'לֹא עֲלִינוּ' אוֹ מִפְּטִירִים 'שֶׁלֹּא נִדְעוּ'. אֲנִי טוֹמָנִים אֶת הָרֹאשׁ בַּחֹל, כֹּאִילֹו הַתַּעֲלָמוֹת מֵהַקּוּשִׁי תַּעֲלִים אוֹתוֹ. מֵאוֹתָהּ סִיבָה אֲנִשִּׁים נִבְהָלִים מִמַּחֲשָׁבוֹת עַל מוֹת בְּנִי-זֹוגִם. כֹּאשֶׁר אֲנִי חֲרָדִים, צִצּוֹת הָאֲמוֹנוֹת הַתַּפְּלוֹת ('אִם נִחְשׁוֹב עַל אֶסּוֹן, הוּא עֲלוֹל לְהִתְרַחֵשׁ'). הַמַּחֲשָׁבָה עַל אִבְדָּן הַיָּקָר לָנוּ מְכוּל הִיא טְבַעִית, וְנִיתָן לְרֹאוֹת בָּהּ הַזְמָנָה לְהִיעָרֵךְ לְכָל אִפְשָׁרוֹת — כִּי־צַד אֶתְנָהֵג ב'שֶׁבַע' וּבַחֲדָשׁ וּבִשְׁנָה הָרִאשׁוֹנָה וּכְדוּמָה. הוֹרִים שְׁכוּלִים מִדּוּוּחִים לִפְעָמִים ש'חֲשׂוּ' אֶת הָאֶסּוֹן לְפָנֶי שֶׁהִגִּיעָה הַבְּשׂוּרָה הַמְּרָה. זֹאת אֲשֶׁלִּיה, שֶׁכֵּן אוֹתָן תַּחוּשׁוֹת הִיוּ מִנֵּת חֶלְקִם הִרְבָּה פְּעָמִים קוֹדֵם לָכֵן, וְהֵן עוֹלוֹת גַּם אֲצֵל הוֹרִים שֶׁבִּנְיָהֶם לֹא נִפְגְּעוּ.

חֲשׁוֹב לְשׁוּחַח עַל כָּל אִפְשָׁרוֹת. לְדוּגְמָה, בְּמִקּוֹם לְחֲשׁוֹב עַל מַעֲבָר לְדִיּוֹר מוֹגֵן בְּגִיל שְׁמוֹנִים, עֲדִיף לְשׁוּחַח עַל כֵּךְ כִּבְר מְגִיל חֲמִישִׁים.

כִּי־צַד אֶתְנָהֵג?

להעלות זאת תחילה כאפשרות עקרונית, ובמשך השנים באופן מפורט יותר ויותר. כאשר הדברים עדיין אינם מעשיים יש זמן לשוחח עם אנשים שעשו מעברים כאלה, לקרוא פרסומים וללמוד את היתרונות והחסרונות של כל דרך. בסוף התהליך יודעים שני בני-הזוג כיצד יפעלו אם שניהם יהיו בריאים, אם אחד מהם יהיה חולה, ואם מישוהו משניהם ימות.

בלב העניין טמון מודל הנישואים של השניים: אם הקשר הוא של שני אנשים נפרדים או של ישות ממוזגת, שאין בה קיום נפרד לפרטים. למיקום ברצף שבין שתי הגישות נודעת השפעה רבה על ההחלטות ועל ההתמודדות – האם כשהאחד חולה ואינו יכול לבלות יותר גם בן-זוגו על בילויים? האם עם מות האחד ימות גם השני מבחינה רגשית, או שמא יחיה ככל שרק יוכל?

ב. תפניות ואבדנים

הזוגיות מגיעה לקיצה בפרדה או במוות. בפרדה יש מוות של היחסים, במוות יש כמובן פרדה. אומרים שכל סיום הוא גם התחלה חדשה, אך אי אפשר לברוח מהעובדה המרה שלכל זוג מחכה בסוף הדרך כאב. תפנית נוספת בזוגיות חלה כאשר עצמאותו ותפקודו של אחד מהשניים נפגעים, עקב מחלה או נכות. במצב כזה אולי הזוגיות אינה מגיעה לקץ, אך זהו בוודאי מבוי סתום. בשלושת המצבים הללו נדון להלן, ובהמשך ניגע גם בהיבטים שונים של יצירת קשר חדש אחרי פרדה כואבת.

הפילוסופים הסטואיים לימדו דבר פשוט וחשוב: בחיים יש כל מיני תפקידים, חלקם מתוך בחירה – כמו נישואים, מקצוע, הורות; חלקם נוחתים עלינו מבלי שנרצה בהם – כמו מחלה, אסון ואבדן. גם הזקנה היא תפקיד שלא בחרנו בו. אולם כל תפקיד, רצוי או כפוי, אפשר לעשותו טוב ואפשר לעשותו רע. האתגר הוא למלא את התפקידים המתחייבים כאן על הצד הטוב ביותר.

גירוש

ללמוד לחיות עם אדם שאינך אוהב ומכבד, ללמוד לחיות עם אדם שאינו אוהב ומכבד אותך, הוא אך ללמוד כיצד לגווע, כיצד להתהלך כקליפה, כיצד להכחיש את רגשותיך, כיצד לשנוא מבלי להפגין זאת, כיצד לבכות ללא דמעות, כיצד להצהיר כי העמדת הפנים היא מציאות לאמיתה וכי טוב הדבר.

ז'ול הנרי

בדיחה ותיקה מספרת על זוג זקנים בני שמונים שבאו לרבנות להתגרש. התפלאו הדיינים: 'עכשיו נזכרתם?'. הסבירו השניים כי תמיד רצו להתגרש, אך תחילה היו הילדים קטנים, ואחר כך היה צריך לחתן אותם, ואז היו נכדים... אם לא יעשו זאת עכשיו, מתי יתגרשו?

הסיבות לגירושים במחצית השנייה של החיים שונות. יש, ממש כמו בבדיחה, שדחו את משאלת הגירושים שלהם מסיבות משפחתיות והם מרגישים שכעת, אחרי שמילאו את חובותיהם, מגיע להם לחפש את אושרם; אחרים מגלים כי חל ביניהם תהליך התרחקות והתרוקנות הדרגתי, וכי אין להם עוד דבר זה עם זה; לעתים משתנה אחד מבני-הזוג, והשני אינו יכול לעמוד בקצב השינויים או להשלים עמם. כך קורה, למשל, כאשר האחד מתקדם בהשכלה, בתחומי עניין או בקריירה והשני 'דורך במקום', או כאשר רק אחד מהם חוזר בתשובה או עוזב את מסגרות הדת.

גירושים הם בדרך כלל תהליך לא נעים ואף כואב, אולם הכאב רב במיוחד אם סיבתם היא יצירת קשר של אחד מהשניים עם מישהו מחוץ לנישואים. הסיפור המוכר יותר הוא של גבר העוזב את אשתו הוותיקה למען אישה צעירה יותר, אך ככל שנשים יהיו יותר עצמאיות, כלכלית ותעסוקתית, תעזובנה גם הן את בעליהן להיות עם מי שנראה להן מתאים יותר.

שאן, קירח וצ'ר
אס דלמאנית
באונזנית

בן-הזוג הנעזב יכול כמובן להתנחם בחוסר ההגינות של העוזב ובחוסר הצדק בעולם, זו הזדמנות נהדרת לכך. אולם הוא ייטיב לעשות אם יבין שלא הקשר החדש הוא הבעיה – זהו פתרון לא מוצלח לבעיה שהייתה בנישואים. אין ספק שגירושים בהחלטה משותפת, לפני התקשרות אחרת, הם הדבר הרצוי, המכובד והפחות כואב.

הבחירה בין רצ לפחות רצ

החברה רואה בגירושים דבר שלילי. על כן, הגורמים החברתיים השונים, ובכללם אנשי בריאות הנפש, רואים בהצלת הנישואים ערך מקודש ופועלים בכל מקרה למען 'שלום בית'. הגירושים מוצגים במונחים קטסטרופליים של 'הרס משפחה'. ואכן, כאשר מתגרשים סובל הזוג וסובלים בני המשפחה. אפילו כאשר הילדים מבוגרים ונישואים בעצמם לא קל להם כאשר ההורים נפרדים. ובכל זאת, חייבים לזכור שבמקרים רבים, ובעיקר כאשר מתגרשים בצורה הולמת, רב הסיכוי שכל המעורבים יזכו לאושר רב יותר מאשר בקשר של נישואים גרועים. החברה גם אינה מודעת לסבל שחשים זוגות המציגים כלפי חוץ תמונה ורודה, אולם בחדרי-חדרים הם מתייסרים או מתעללים נפשית זה בזה וקורעים את ילדיהם בסיפורי זוועה על מעללי בן-זוגם.

כאשר הקשר בעייתי כדאי לעשות כל שניתן לבניית זוגיות טובה ואינטימיות מספקת, להשקיע בטיפוח ובחיזוק הקשר וההידברות, ואם יש צורך – לפנות לטיפול זוגי; לפעמים, גם אם לא שוקם הקשר מעדיפים בן-הזוג להישאר בנישואים נוחים ולא זוהרים, ובלבד ששניהם מצליחים לשמור על כבוד בסיסי לזולת; אם אין שיפור במצב וממשיכים לחיות באזור לוחמה, אם מרגישים טעונים, פגועים ולחוצים בנוכחות בן-הזוג, אם אבד האמון ביניהם – הקשר הוא ממש סכנה לבריאות, ואין מנוס מפרדה.

האולות

אם אין לזוג הסכם ממון, כדאי לפנות לתהליך של גישור. הגישור הוא תהליך מקובל כיום, והוא מאפשר ניהול משא-ומתן באווירה עניינית ובהבנה הדדית. כיום גישור היא התמחות מוכרת. הצירוף המומלץ הוא של צוות מגשרים, שבו האחד עוסק במקצוע הקשור לבריאות הנפש והשני עורך דין או רואה חשבון. פנייה לעורכי דין נפרדים והתנצחות משפטית יוצרים הקצנה בעמדות ומותירה שני אויבים מרירים. גם כאשר מחליט הזוג על פְּרֵדָה יש מקום לטיפול זוגי, כדי לסכם את הקשר, להסיק מסקנות לגבי הקשרים הבאים, לחשוב יחד כיצד להודיע לבני-המשפחה, כיצד לנהוג בהמשך בשאלות של חגים, ביקורים וחגיגות.

התאלמות

אם מתחתנים ונשואים יחד מסתיים הקשר בדרך כלל בהתאלמות של אחד מבני-הזוג. על פי הנתונים הסטטיסטיים, סביר יותר שהאישה היא שתיוותר אלמנה. כאשר מאבדים בן-זוג מאבדים אהבה וביטחון, רעות ותמיכה; מפסידים שותפות מינית וחושנית, סטטוס חברתי ורמת חיים כלכלית. אחרי שנים רבות של 'יחד' צריך ללמוד לחיות לבד; לבלות, לאכול, לישון – הכל לבד. במקרים מעטים ההתאלמות היא חסד, במיוחד אם הייתה זו זוגיות גרועה ומאולצת, שלא התפרקה מחמת שיקולים זרים. אלמנים ואלמנות כאלה מגיעים פתאום לפריחה ולהנאה מהחיים. כאן נדון בהתאלמות ובאבדן, ובהמשך נעסוק בסוגיה של חיים לבד.

אולמות כפולות לוגי

זוג סיפר לי על חוויה מצחיקה שהייתה להם. הם הלכו לפיצרייה פופולרית ליד שוק הכרמל בתל-אביב. תוך כדי המתנה הציע הבעל לאשתו משחק: בואי נעמיד פנים שאנו זוג הנמצא כעת ב'פגישה עיוורת' ('בליינד דייט'). הם החלו 'לשחק', ולהפתעתם גילו שתוך כמה דקות סיפרו אחד לשני על 'המנוח' ועל 'המנוחה'. ההפתעה השנייה הייתה הקושי והמלאכותיות בפגישה כזאת והסיכוי הנמוך למצוא חן זה בעיני זה. לפני שהגיעה הפיצה כבר

הספיקו להגיע למסקנות על דרכים מוצלחות יותר לפגוש אנשים (לדוגמה, בארוחת ערב עם חברים משותפים), והאישה סיכמה: 'איזה מזל שבינתיים יש לנו זה את זה'. מבלי שהיו ערים לכך, הם נתנו לעצמם רשות הרדית ועידוד לצאת ולבלות כאשר אחד מהם יתאלמן וייוותר לבדו.

בשיחות, רציניות ומבודחות, בהזדמנויות שונות אפשר לגעת בצדדים שונים של הנושא. אפשר כך להעביר את המסר שמי שייוותר אינו צריך להאריך בגינוני אבלות: 'תשמרי את התמונות המשותפות באלבומים בלבד, תצאי לבלות ותיחגי ככל שרק תוכלי, עלייך לחיות ולבלות בשביל שנינו', 'צא עם נשים, אני מקווה שיהיו לך חיי מין מספקים'. שוחחתי עם בעל, אשר מתוך חשש שאשתו תהיה אלמנה 'מהוגנת מדי', עודד אותה, אם ייקחנו השד והיא לא תמצא חבר, להזמין לה מדי פעם גבר נחמד לעיסוי ארוטי בתשלום. בכך עשה הבעל שני דברים – הראה לה כמה אהבתו אינה אגואיסטית, והרשה לעצמו, אם יהיה באותו מצב, לנהוג באופן דומה.

נושאים אחרים לשיחה קשורים בקבורה, במצבה, בהנצחה ובאזכרה. חשבו על כך שהבקשות הללו הן יותר למען הנותר בחיים – שהרי ההולך, הולך. הנה שני סיפורים על אנשים שהביעו את ציפיותיהם לימים שאחרי מותם: אישה ביקשה ממשפחתה כי ימעטו ללכת לבית הקברות ויחגגו את יום השנה למותה בארוחה משפחתית במסעדה, שבה יזכירו רק רגעים יפים ושמחים מחייה; גבר אמר לבני משפחתו, תוך כדי ביקור בבית הקברות, כי היה רוצה שעל מצבתו יכתבו 'פה טמונה גופתו של... הוא חי בלב יקיריו'. זוגות המאמינים בקיום לאחר המוות יכולים להבטיח להופיע בחלום ולהשגיח ולעזור מרחוק, ואפילו להתחייב לשמור מקום טוב בגן העדן.

כיצד להפאק לז"ל
(באמת לברכה)

האבל והאבדן מציבים בפנינו ארבע משימות:

1. לקבל את עובדת המוות ולהשלים עם העובדה שאי אפשר שלא למות.
2. לקבל את הצורך להתאבל ולכאוב ולתת אפשרות לבטא רגשות אלה. התקופה הראשונה לאבדן כרוכה ביגון, בסבל ובכבי, וביטויי הכאב הם חלק מהתרופה לאבדן. כאשר אוהבים ומאבדים – כואבים.
3. לקבל את העולם ללא הנפטר. החיים נמשכים. יש עוד הרבה אושר ושמחה, וכמובן כאב, בעולם, ואנו חלק מהעולם.
4. למצוא יעד אחר לאהבתנו ולהשקעה הרגשית שלנו: אהוב, מישוהו לטפל בו או מטרה שנקדיש את כוחותינו למענה.

כאמור, התקופה הראשונה היא הכואבת מכול, וכאשר המוות אינו צפוי התגובה הרווחת היא הלם. תחילה מתקשים לעכל את העובדה, ובכלל לא בטוחים שאכן קרה אסון. בחודשים הראשונים היגון קשה, אך הכאב מתחיל בדרך כלל לכהות לקראת חלוף השנה הראשונה. הגעגועים יימשכו, וגם הצער, אך לאט-לאט אפשר לחזור איכשהו לתלם. מובן שחזרה לפעילות ותמיכה מצד המשפחה והחברים חשובים במיוחד. כאשר האבל מתמשך בעוצמה הראשונית, הקיצונית, ונכנסים ממש למצב דיכאוני, מומלץ לפנות לטיפול נפשי. קיימות גם קבוצות לטיפול ועזרה עצמית של אלמנים ואלמנות.

הובארט מאורר, מפתח שיטת תרפיית השלמות (אינטגרטיבי), שזכיתי ללמוד אצלו, איבד כאשר היה כמעט בן שמונים את אשתו מולי, חברה ושותפה לחיים. תלמידיו דאגו מאוד לשלומו, והנה כחודשיים לאחר מכן הגיע לפגישה שמח ולבו קל עליו. הוא סיפר כי הגיע למסקנה שהוא יכול להיות אומלל על מה שאיבד או לשמוח על הטוב והמהנה שהיה לו במשך השנים. מאחר שכך, הזמין את ילדיו וחגג עמם אמש במסעדה את יום הולדתה של אשתו האהובה.

קשרים חזקים, פרצות חזקות

כל פרדה כואבת. עם זאת, שונה פרדה בשלב מוקדם של יחסים מפרדה לאחר העמקת היחסים ובניית מחויבות הדדית וחיים משותפים. סיום קשר ממושך עקב גירושים או התאלמנות הוא מצב טראומטי, שיש לעבדו ולהתאושש ממנו, ולכן מומלץ למי שחווה פרדה כזאת לא להיכנס מיד לקשר קבוע אחר. כתוצאה מכך קורה לעתים שהשנה הראשונה לאחר פרדה טראומטית מאופיינת בסדרה של התקשרויות ופרדות ביחסים קצרים יותר. יש הממשיכים בקשרים כאלה לאורך זמן – אם משום שהם משווים כל מועמד לבן-הזוג הקודם ואינם מוצאים לו תחליף, ואם מסיבות משפחתיות ואישיות. לעומתם, יש השואפים לפתוח ב'פרק ב' ואף מצליחים בכך.

האולות

במחצית השנייה של החיים צריך כבר לדעת כיצד להיפרד. כאשר עוזבים אותנו אנו עשויים להרגיש לא רצויים ולא מספיק טובים. מתוך כך אנו נוטים להאשמה עצמית ולבניית השערות לא מבוססות ('לו הייתי יותר נחמדה/קשוחה, חמה/קרה'... וכדומה). כאשר איננו מעוניינים להמשיך בקשר החדש עלינו להיות הוגנים – לא להשלות את בן-הזוג ולא לפגוע בו. המשחקים של 'אדיש' ו'קשה להשגה' מתאימים (אולי) למחצית הראשונה של החיים, אך ודאי לא לאנשים בוגרים. כבר אחרי הפגישה השנייה יש לנו מחויבות לא להפסיק קשר באופן חד-צדדי, בהיעלמות וללא הודעה. אין זה יאה גם ליצור מצב של פיצוץ, ולעזוב בטריקת דלת במהלך ריב.

ככל שהקשר ממושך ואינטנסיבי יותר, נדרשת התחשבות רבה יותר. לעתים זקוקים לתקופה של הסתגלות לעובדה, או להפחתה הדרגתית בשכיחות המפגשים; מצד שני אי אפשר ואסור להיות עם מישהו מתוך רחמים. חשוב להבהיר שהפרדה נובעת מרגשות ומצרכים שלנו, ולא בגלל אישיות ותכונות של הזולת. אפשר להחמיא על דברים טובים ויפים שהיו, וכמובן לאחל הצלחה

בהמשך. חשבו היטב לפני שתודיעו על פְּרָדָה. משחק של פְּרָדָה וחידושי קשר מוביל לקשרים חולניים ובלכול 'תוכנת ההתקשרות' שלנו. נחמה ועידוד כדאי לקבל מאחרים ולא ממי שנפרדים ממנו. פְּרָדָה טובה, הגונה, ישירה ומתחשבת, מחזקת את יכולתנו ליצור קשרים, ויכולה להיות מעבר טוב לאהבה מוצלחת בהמשך.

אבדן נוסף הוא שינוי במצב הבריאות של אחד (או של שניים) מבני-הזוג. העלייה בתוחלת החיים והשיפור באמצעים הרפואיים הובילו לגידול במספר החולים במחלות כרוניות-ניווניות ולהארכת משך החיים במצב זה. כך נוצר מצב שבו אחד מהשניים בריא יחסית, והשני תשוש גופנית או שכלית: אירוע מוחי, מחלת אלצהיימר, מחלה שרירית או עצבית-ניונית — בכל אלה מגיעים למצב המחייב האכלה, רחיצה ולפעמים גם החלפת אמצעי ספיגה. בדרך כלל אין מנוס מפנייה לקבלת עזרה.

כאשר זקוקים
לעזרה

כאשר יש אפשרות כלכלית, מומלץ למצוא כוח עזר מתאים, שיקל את הנטל ויאפשר לפגוש את בן-הזוג רחוק ומטופח, שומר ככל הניתן על כבודו. אישה חלתה בסרטן, ולאחר שהרופאים מיצו את הטיפולים האפשריים היא נשלחה לביתה למסגרת של אשפוז ביתי. הבעל הציע שיביאו מטפלת, אך האישה, שתמיד שמרה על פרטיותה ולא רצתה להיות לנטל כלכלי, סירבה להצעה. רק כאשר הסביר לה הבעל שהוא עושה זאת למען עצמו ולא למענה, כדי שיוכל לעבוד ולצאת לפעמים, הסכימה בשמחה.

זרק חתחת'ס

בדרך כלל, כשאחד מבני-הזוג חולה או נכה מתעוררות התלבטויות רבות: האם טוב/מותר/רצוי שבן-הזוג הבריא יצא לפעילויות ולהנאות שהחולה אינו יכול להשתתף בהן — בילויים עם הילדים והנכדים, מפגש חברים, הליכה לקולנוע או קונצרט, נסיעה לחו"ל בטיול מאורגן — או שמא, מתוך סולידריות ונאמנות, עליה להישאר בבית? כאשר המטופל אינו מסוגל להעניק חום

ומגע או אם אין לו עוד כל עניין במין, האם רשאי השני לחפש קשר משלים? מתי מוצדק להעביר את המוגבל למסגרת סיעודית?

אם זה צריך?

היצרכות מוקדמת — גם כאן הדרך הטובה ביותר היא היערכות מוקדמת של הזוג. אם לא נעשה כך, אפשר תמיד להתייעץ עם אנשי מקצוע, עם חברים קרובים, ובמיוחד לשמוע את דעתם של חברים הקרובים לחולה עצמו, היכולים כביכול לענות בשמו. אם למדתם במשך השנים לשוחח על כל נושא, אם אתם דוגלים בגישה של 'שנינו יחד וכל אחד לחוד', ואם כאשר אתם נתקלים במצבים קשים אצל מכרים אתם מבררים מה הייתם אתם עושים במקומם — אזי תוכלו להגיע מוכנים לכל צרה שלא תהיה.

מחליבות הבריא — הנה הצעה להסכם לא כתוב: הבריא ידאג למטפל שיבצע את כל השירותים האישיים וידאג להופעה החיצונית של החולה ולטיפוחו. הבריא תמשיך לבלות וליהנות מהחיים ככל יכולתה, תוך שיתוף מרבי של החולה. בתחומים שהחולה מנוע מלהשתתף, ימשיך הבריא בעצמו ועם אנשים אחרים ויחיה באופן המלא ביותר. הבריא תעניק רוך, אהבה ופינוק, מגע גופני לכל צורותיו ומגע מיני על כל גווניו כל עוד הדבר אפשרי ומהנה (אפילו מאחורי הווילון בבית החולים, כאשר האחיות אינן בסביבה). אם הימצאות החולה בבית תהיה למעמסה קשה מדי המשעבדת את בת־הזוג הבריא (צורך בטיפול מתמיד, קושי בהזזה, התנהגות תוקפנית וכדומה), יועבר החולה למוסד מתאים. הבריא יבקר את בת־הזוג המאושפזת כל עוד הביקורים משמחים אותה והיא מזהה אותו. אם נראה שהחולה אינו ער לסובב אותה, תפחית בת־הזוג את תכיפות ביקורה. אם מגיעים למצב של חוסר הכרה מתמשך, תעזור המטפלת ככל יכולתה למנוע הארכת חיים מלאכותית.

מחליבות החולה — גם על החולה מוטלת אחריות: כאשר מתכווננים לאפשרות (שלא נדע) של הידרדרות לתלות, תפקידו

של החולה לזכור שעליו לשמור ככל האפשר על רוח טובה, להיות פעיל ועצמאי ככל שניתן ולהעניק לבן-זוגו יחס תומך, אוהד ואוהב; להעניק הרבה חום גופני ולהשתתף בכל חוויה מינית אפשרית; לעודד את המטפל לצאת לבלות; להתנהג כך שבן-הזוג, המשפחה והחברים, יעריכו אותו ויראו בו דוגמה לעשיית המיטב במצב נתון.

אהבת נפש

לעתים פוגשים גבר או אישה מסורים במיוחד, המקדישים את חייהם לטיפול במשך שנים רבות בבני-זוג חולים. אנו עומדים מתפעמים לנוכח המסירות הזאת – היכולת להשקיע מאמצים ותשומת לב במשך ימים ולילות, לעתים כאשר בן-הזוג אפילו אינו מזהה את המטפל בו ואינו מסוגל להעניק חיזוק בצורת ליטוף, חיוך או מילה טובה; כאשר מדובר באי-שליטה בפעולות חיים בסיסיות – נשימה, הזנה והפרשה; כאשר בני-הזוג מבולבלים, סובלים מהפרעות חשיבה ותוקפניים. ראיתי בבית החולים בעל יושב שעות ליד מיטת אשתו חסרת ההכרה ומלטף ידה ברוך, ויכולתי להבין מדוע מכריו מכנים אותו 'המלאך'. בכל אופן, זהו גילוי מיוחד של כוח האהבה.

גורמים רבים פועלים נגד המיניות כאשר זוג, שהיה ביחסים שוויוניים והדדיים, עובר ליחסי מטפל-מטופל. אצל החולה, שלעתים נאבק בכאב או ממש על חייו, עובר המין לתחתית סולם העדיפויות. המחלה והנכות עלולים להשחית את המראה המושך של הגוף. נוסף לכך, ייתכן מאוד שעם המעבר לתפקיד הורי רואג ומנחם, ננעל האפיק המיני גם אצל המטפל. במצבים כאלה יש לקבל את הנסיגה המינית כטבעית. אין טעם להתאמץ או לעשות טובות. בכל מקרה יש לשמור על מגע חם ואוהב – חיבוקים, ליטופות ומילות אהבה והרגעה.

ג. התחלה והמשך

אנו זקוקים ל'אחר משמעותי', לאינטימיות, ליחסי אהבה. כאשר אנו בקשר זוגי חמים (המושגת על קרבה וביטחון) ולוהט (שיש בו תשוקה ומין) – מה טוב חלקנו. אך נולדנו לבד ונמות לבד. 'לבד' הוא המצב הקיומי הבסיסי, נקודת המוצא שלנו. בערוב הימים אנו מוצאים את עצמנו שוב לבד, אם לאחר גירוש, אם לאחר מות יקירנו, אם מאחר שלא מצאנו בן-זוג קבוע. כיצד יצורים הצמאים לאהבה כמונו יכולים להצליח לחיות לבד?

לפני שנים, כשהיינו ילדים, נאלצנו ללמוד כיצד להישאר לבד בבית, למדנו גם כיצד להעסיק את עצמנו ולשחק לבד. והנה, אחרי שמאבדים בן-זוג קבוע עלינו שוב ללמוד זאת. ככל שנצליח לבנות לנו חיים מלאים ומספקים ייטב לנו, וגם האחרים ירצו יותר את קרבתנו. אנו לא לבד בצורך לבנות לעצמנו לבד עולם מלא. רבים חיים באותה מציאות.

אם אתם פתוחים וחמים, אנרגטיים ומלאי חיים, ובעיקר אם אינכם מרירים, המתלוננים לרוב על הרגשות לא טובות ומלינים על אכזבות החיים ועל 'אי הצדק' שנעשה לכם – אזי יש לכם נתוני פתיחה ראויים. קשה לי להאמין שקוראי ספר על מין ואהבה אינם כאלה בדיוק. אם בכל זאת טעיתי, תצטרכו לעשות משהו בנדון. רק מי שזקוק לעונש מחפש חברת אנשים פסיביים, סגורים ועגומים.

הבה נתבונן שוב בנתונים הקודרים למדי (על פי מפקד האוכלוסין והדיוור בישראל, 1995): בין הגילים 65-74 חיים 15% מהגברים ו-48% מהנשים ללא בני-זוג (רובם אלמנים, רק 2%-3% הם גרושים ורווקים); בגילים שמעל ל-75 חיים בגפם 31% מהגברים ו-78% מהנשים. גם אצל הומוסקסואלים התמונה אינה ורודה: יותר מ-60% מהגברים ו-40% מהנשים חיים לבדם, ופחות

יש אף

הצרכת מצב

מ־40% היו בזמן המחקר בקשר של אהבה עם מישהו. אלה ממצאים מארצות הברית, אך אין סיבה להניח שהמצב בארץ שונה. בעניין זה יש להוסיף שתי הערות: האחת, מצבן של הלסביות טוב יותר מבחינת זמינות בנות-זוג, שכן לנשים תוחלת חיים שווה וארוכה יחסית לגברים. השנייה, החברה עדיין לא הגיעה להכרה בשאירים של קשר חד-מיני אוהב וקבוע כאלמנים או אלמנות. כך נשללת מהם תמיכה והתחשבות חברתית.

בסקר של הירחון האמריקאי בשלות מודרנית בארצות הברית, המצביע על מציאות מעודדת של מיניות והנאה אצל זוגות במשך כל ימיהם, מתברר שלא כך המצב לעת זקנה: כמעט כל הנשים שנותרו בגפן (מחצית הנשים מגיל 60 עד 75, וארבע-חמשיות מבנות 75 ומעלה) חיו ללא מגע מיני או ללא ליטוף אינטימי בששת החודשים שקדמו לסקר, ושני-שלישים מהן לא חוו נשיקות חושניות או חיבוקים. פחות מ־0.5% מהנשים ו־6% מהגברים ללא בני-זוג קיימו יחסי מין לפחות פעם בשבוע (לעומת יותר מ־50% מהגברים והנשים שהיו להם בני-זוג). יוצא מכך, שברוב המקרים התאלמנות או אבדן בן-זוג קבוע פירושו המעשי הוא אבדן חיי המין. מבוגרים האומרים שאין להם עוד עניין ביחסי מין, בעצם אומרים שאין להם הזדמנות, שאין מי שיעלה את הנושא לסדר יומם.

השלמה עם המצב

בכל גיל יש יותר גברים הנוטים לראות את המין כחשוב לאיכות חייהם (כמעט 60%) מאשר נשים (כ־35%). נשים בכל הגילים מחשיבות חברויות קרובות וקשרי משפחה יותר מאשר מין מספק. בין הגילים 45-59 יותר משני-שלישים מהנשים תופסות את חברויותיהן ואת יחסי המשפחה כחשובים מאוד לאיכות חייהם, לעומת שתי-חמשיות מהגברים; מעל גיל 75 מרגישים כך כמעט שלושה גברים מתוך חמישה. יותר מ־35% מהנשים מעל גיל 75 (וכ־5% מהגברים בגיל זה) אומרות שיהיו מאושרות למדי אם לעולם לא יהיו להן עוד יחסי מין, בעוד שבשנות הארבעים

והחמישים לחייהן רק 9% מהנשים מרגישות כך. הממצאים הללו מלמדים כי רוב הנשים מצליחות לשרוד ללא בני-זוג וללא מיניות. הן משלימות עם המציאות ומוצאות סיפוק בצורות התקשרות אחרות לעולם, בעיקר בחברויות קרובות ובקשרי משפחה. בקרו בבתי הורים ובמסגרות הדיור המוגן ותראו בלובי ובהרצאות נשים רבות ומעט גברים, והאווירה תרבותית ונעימה. אני מתקשה לדמיין לעצמי כיצד היו נראים הדברים לו היה המצב הפוך. עולם מצחיק: הגברים, המרבים להתלונן על מוסד הנישואים, מתקשים להסתדר בלעדיו; והנשים, החרדות פן לא תינשאנה, מסתדרות לבדן לגמרי לא רע.

הסתגלותן של נשים שנותרו לבדן לחיים ללא מיניות היא במקרים רבים שלמה ומוצלחת. לנשים אלה כמעט אין מחשבות או פנטזיות מיניות, והן אינן נוהגות לאונן. יש להניח שבמקרים כאלה המיניות נתפסת כתפקיד שמבצעים כל זמן שיש ציפיות ועידוד לכך מצד בן-הזוג. כאשר הוא איננו, פשוט מפסיקים, כפי שמפסיקים ללכת לעבודה כאשר יוצאים לגמלאות – ולא תמיד מצטערים על כך. אך קיימת גם תמונה שונה, של משאלות לב ותשוקות לא מסופקות. של שנים ראשונות קשות ושל כאב על אבדן המיניות. סימון דה-בובואר מספרת בקטע רגשי על מרואיינת, מדאם פ', אישה עשירה בת שישים ושמונה, קתולית נאמנה, אם לחמישה וסבתא לעשרה, האומרת: "הייתי כבר בת שישים וארבע... והקשיבי: ארבעה חודשים אחרי פטירת בעלי ירדתי לרחוב, פשוט כמישהי שהולכת להתאבד. החלטתי להתמסר לגבר הראשון שיחפץ בי. אף אחד לא רצה אותי. אז הלכתי בחזרה הביתה". כאשר נשאלה אם חשבה להינשא מחדש ענתה: "זה כל מה שאני חושבת עליו. לו העזתי הייתי מפרסמת מודעה בעיתון... הייתי מעדיפה גבר נכה וחלוש מאשר להיות ללא גבר".

דור הנשים המתבגר בתחילת המאה העשרים ואחת הם בנות 'גל התינוקות' (Baby boom) של שנות הארבעים והחמישים

האבולוציה
החזרה

במאה העשרים. אלה הן נשים שהתחנכו לאור מושגים של שוויון וזכויות מיניות, נשים הרואות יחסי מין ללא קשר לנישואים באופן חיובי יותר מאימהותיהן. מי יודע אם גם הן תסכמנה להשלמה עם המצב ולוויתור על הנאות וסיפוקים. השילוב של שינוי בדפוסי הזדקנות (יותר פעילות, טיפוח ואורך חיים) ושינוי בהתנהגות נשית (שוויון לגברים וחוב מיניות) מבטיח לנו ימים מעניינים.

אפולו להצנאות

31 אפולו /ה'ית p'ejk p — קיימות גישות שונות לסוגיית 'מציאת בן-זוג במחצית השנייה של החיים'. יש היוצאים למערכה מתוכננת ומתוזמנת, ממש כמבצע קרבי או שיווק, ומנסים את כל האפיקים האפשריים: חוגי פנויים-פנויות, מודעות, שדכנים, הרצאות, מועדונים וכל מקום שבו אפשר למצוא מועמדים. אחרים תכליתיים פחות, ומאמינים שאם זה צריך לקרות זה יקרה. כך או כך, ברור שאם תשבו בבית לא תפגשו איש. לכן חשוב לנהל חיים חברתיים פעילים ולהשתתף בדברים שבכל מקרה תיהנו מהם, כמו קונצרטים, הרצאות, תחביבים, טיולים או סדנאות. ככל שעוסקים יותר בפעילות שאוהבים ומעריכים, עולים הסיכויים לפגוש אנשים מתאימים, בעלי עניין משותף.

פולות וילא — דברים מתרחשים בסביבה, ואת הסביבה יש לחקור ולהכיר: לדעת היכן בתי הקפה והמועדונים המתאימים, אילו חברות טיול מוצלחות יותר, מתי מתקיימים סיורים בשכונות מטעם העירייה וכדומה. המקומונים הם מקור טוב למידע. יש אנשים שביום שישי יושבים על ספל קפה ומסמנים בעיפרון את כל הפעילויות הנראות להם. אחר כך הם מרימים טלפונים לידידיהם ומכיריהם ומנסים לעניין אותם להצטרף. באופן זה הם בונים לעצמם תוכנית בילוי שבועית. לרעיית נשיא המדינה יש מזכירה חברתית שמתפקידה לדאוג לפעילות מעניינת לגברת הראשונה — היו אתם האדון או הגברת הראשונים והמזכיר גם יחד. לא תמיד הפעילויות המוצעות מתאימות לכם, לכן יהיה זה נהדר אם תארגנו

בעצמכם חוגים בדיוק כפי שהייתם חפצים. ביקרתי דיירת חדשה בדירור המוגן שבו מתגוררת אמי. זוהי אלמנה בת שמונים ושלוש, כלת פרס ירושלים, שעסקה כל ימיה בפעילות למען החברה. על אף שהאישה עברה לשם פחות משבוע לפני כן, ואף הייתה לאחר ניתוח, היא ביקשה שאמסור לאמי שהיא ארגנה קבוצת נשים למפגשים בערבי שבת לארוחה משותפת. 'לא כל פעם מתחשק לנסוע לילדים לארוחת ערב', היא הסבירה.

אֵלֶּנָה — המציאות הדמוגרפית של מיעוט גברים, וגברים שאולי כבר אינם מתורגלים בחיזור, מחייבת יוזמה נשית — להתקשר, להזמין ולהציע לבלות יחד. התפקידים מתהפכים (יש צדק בעולם או לא?), והגברים צריכים ללמוד עתה לדחות הצעות בצורה אנושית ('תודה על ההצעה, נחמד מצדך, אבל לצערי זה לא מתאים לי').

אלמנות חדשות מקבלות לעתים הצעות ל'ניחום' מצד בעלים של חברותיהן, או שפונים אליהן כאילו מוכן מאליו שהן משתוקקות למין ללא אבחנה ורגש. לא כדאי לקחת ללב, אפשר פשוט לסלק בעדינות ובהומור את ה'קרציות' האלה.

בחוגים שמרניים יותר, במחנה הדתי למשל, המטרה היא למצוא חתן או כלה. בחוגים אחרים — ככל שלחוצים יותר לנישואים, גדל הסיכון להבריח את הצד השני. בשלב זה של החיים לא תמיד מעוניינים בקשר פורמלי, ולא רוצים להרגיש שמחפשים אותך למילוי משבצת ריקה. עכשיו יותר מתמיד יש צורך לדעת שרוצים אותך בזכות עצמך.

סיפורים

מהח"ס בציר

הגדולה (אגס)

בכפר ובקבוצה

המחסור בבני-זוג זמינים, הצורך לקשר קרוב, רגשי חושני ומיני, העדר האחריות להולדה וטיפול בתינוקות, ההעדפה לגור לבד ללא פשרות מכבדות והרצון ליהנות כל עוד אפשר – כל אלה מעלים אפשרויות שבתקופה קודמת של החיים לא היו מתקבלות על הדעת. בחלק השני של החיים מטרות הקשר והקריטריונים לחיפוש אינם עוד כפי שהיו, בעיקר אם מודעים לשינוי שחל. הרי לא מחפשים בעת מפרנס או מעמד, אלא אינטימיות וחברה. מסיבות אלה ניתן לפגוש יותר ויותר נשים שיש להן חבר צעיר מהן בשנים רבות, ונשים שיש להן חבר אף שנישואים עמו אינם אפשריים.

זה הסלז'ה

אלמנה אקדמאית, שבעלה היה פרופסור ידוע ומוצלח בתחומו, נכנסה למוסך לתקן את רכבה. האדם שקיבל אותה היה בעבר בעל המוסך, שהעביר את הניהול לבנו וכעת בא רק למספר שעות לעזרה בעבודות קטנות. גם הוא היה אלמן, מבוגר ממנה בשנתיים, חסר השכלה, אך בעל ניסיון חיים עשיר. כאשר הזמין אותה להיפגש בערב דחתה את ההזמנה, מתוך הרגשה שהוא בכלל לא מתאים לה. על משכבה כלילה נזכרה בו, וחשבה שהוא בעצם בעל הופעה גברית ושהיה עדין בשיחה. היא יכלה לדמיין את כפות ידיו, ואפילו תהתה איך הוא בתור מאהב. כאשר באה למחרת לקחת את מכוניתה, השאירה לו פתק עם מספר טלפון. "אשמח אם תתקשר", כתבה. הם אכן נפגשו, והחליטו לשמור על קשר דיסקרטי, ללא ידיעת המשפחות והחברים, אך יש להם יחד ערבים ולילות נפלאים.

le Inlo מקרה

אישה בת חמישים ושמונה, אם לשלושה וסבתא לנכדים, חיה במשך שנים ארוכות בנישואים לא מאושרים. היא ובעלה תפקדו היטב כהורים וגידלו משפחה לתפארת, אך הייתה להם מערכת ערכים שונה: הוא הסתפק בהאזנה לתקליטי מוסיקה קלאסית

וריצות ארוכות, היא העדיפה רמת חיים גבוהה יותר, נסיעות ואירוח חברים. באחד מהמרוצים הכיר הבעל רצה צעירה ממנו, יוצאת קיבוץ 'זרוקה' ומאוד לא חומרנית. הוא החל להתאמן עמה למרתון הבא. הם התאהבו והוא התגרש מאשתו. אם כי לא הייתה שלמה עם נישואיה, חשה האישה מרומה ונבגדת. חברותיה ניסו להפגישה עם גברים שונים, אך עברו כמה חודשים ודבר לא יצא מכך. באחד הערבים, כשהלכה לבדה לאכול במסעדה, החל בעל העסק לפטפט אתה. הוא הציע לה לצאת עמו, ובמשך מספר שבועות הייתה להם פרשת אהבים מקסימה. היא הרגישה מחוורת ומושכת, וגם המין היה טוב משדעה עד אז. תוך כמה ימים התברר לה שלידד יש חברה קבועה, ושהוא אינו מוכן להיפרד ממנה. האישה החליטה בכל זאת להמשיך, עד שהדבר החל להפריע לה. 'אני לא מצטערת', סיפרה, 'הפלירט הזה החזיר אותי לחיים'.

גבר בן שבעים ותשע, אלמן זה שנתיים, שהיו לו נישואים מאושרים ולא העלה בדעתו להינשא שוב, פגש במקרה במוזאון אישה שהיה מאוהב בה עוד בבית הספר התיכון ומאז לא ראה אותה. התברר לו שהיא נשואה, ושבעלה מאושפז כבר חצי שנה ביחידה סיעודית לאחר שבץ מוחי. הבעל זקוק לעזרה בכל הפעולות הבסיסיות, ואינו מסוגל לדבר ולתקשר. הם החלו להיפגש, ותוך שבועות הפכו לאוהבים. שניהם מאושרים: 'לא האמנתי שהתאהבות אפשרית בגילי', הוא אומר. היא מרגישה שהקשר נותן לה כוח לטפל בסבלנות בבעלה.

אישה שהתאלמנה בגיל צעיר קיימה בהמשך חייה קשרים קצרים יחסית, חלקם 'בלתי אפשריים', כלומר עם גברים צעירים ממנה או לא פנויים. היא הסבירה כי למדה במהרה שעליה לבחור בין השיממון של המתנה ל'מר נכון', שאולי אף פעם לא יגיע, לבין הנאה מכל רגע של קשר נעים, גם אם הוא כרוך בכאבי הפרדה.

לק הקפר

העיתונים מלאים פרסומים כמו 'גבר צעיר מחפש מדריכה מבוגרת למיין', או 'גבר לא פנוי, מחפש ידידה', או 'אישה נשואה/גרשה מחפשת תומך ליברלי', וכן מודעות של 'מכוני בריאות', מכוני עיסוי, שירותי ליווי ואירוח לגברים ולנשים המוצעים על ידי גברים ונשים. כל איש ואישה חייבים להגדיר לעצמם מה מוסרי ומה מתאים להם. בכל אופן, הזהירות משתלמת. אם מדובר בקשרים מזדמנים, עדיף לשוחח קודם כמה פעמים בטלפון או להתכתב, לנסות להבין את המניעים ואת הצרכים של השני. כדאי לשכור תיבת דואר, וכך לא להזדהות עד שמרגישים בטוחים יותר באדם השני. יש להגיע להסכם מילולי ברור על אופי הקשר ועל הדרישות ממנו. הכרחי להשתמש תמיד באמצעי מניעה ולנקוט רק מין בטוח. לא חסרים מנוולים הצדים אנשים בודדים הכמהים לאהבה — הם מוכנים להבטיח הכל, מאהבה לנצח עד לנישואים, אך בינתיים הם זקוקים להלוואה קטנה... כאשר מתחילים לגלות עניין ברכוש או בצוואה שלך, צריכה להידלק נורית אדומה! עם העדות הראשונה לניצול, לכפייה או לסחטנות — יש לנתק מיד את הקשר. במקרה של ספק ניתן להתייעץ עם עורך דין או עם חברים קרובים. אם עדיין מוטרדים, יש לפנות למשטרה.

kl להתיבה להתב"ה

המין והחושניות מסתכמים בחיוניות. אפשר וחשוב להישאר חיוניים גם כאשר אין לנו בני-זוג, הן כדי שנוכל לשוב לתפקוד מספק כאשר נגיע לקשר חדש, והן כדי לשמר את איכות חיינו בכל מקרה. הנה כמה דרכים לעשות זאת:

רכיב el nlyk קפרס א'ט'א"ס — חום ורכות קיימים בקשרים עם חברים ועם בני משפחה. בילוי משותף, שיחות טלפון להתעניינות בשלום הידידים, שיתוף ברגשות ובמחשבות — כל אלה מחזקים קשרים. כדי לקבל תשומת לב צריך קודם כול להעניקה.

במאמר נוגע ללב בכנותו כותבת הלן ג'ויס האריס, אחרי שהתאלמנה בגיל חמישים, על השתוקקותה למגע גופני. היא

מספרת על טיול שעשתה עם חברתה מרי, שעמה ישנה במיטה זוגית כליל חורף קר בבקתה הרדית. מרי בקשה לישון בצד שמאל, כי בעלה המנוח ישן תמיד בצד הימני. זה דווקא התאים להלן, כי בעלה העדיף את השמאל. שתייהן שכבו חוששות לגעת. האפשרות שרגל תיגע ברגל מילאה אותה בפחד. ומה אם חס וחלילה הישבנים יחליקו זה ליד זה? הלן שכבה קרה, קפואה, נוקשה ומאובנת, מנסה להציל את מרי מעצמה. בנסיבות אחרות באה חברה לבקרה וישבה לידה על הספה. בערב לפני שעזבה, אחרי מפגש קסום ביניהן, רכנה לפתע והניחה ראשה בחיקה של הלן ואמרה: "או ילדונת, אני אתגעגע אליך כל-כך". שוב שמה הלן האריס לב לקיפאון שחשה, לפחד לנשום פן ייווצר מגע גוף קרוב יותר. עם זאת, היא התרגשה והעריכה את האומץ של חברתה, והצליחה להביא את עצמה ללטף את שערותיה בעדינות. מכאן והלאה החל מסע של התגברות על פחדים. אולי היו אלה חששות מפני הומוסקסואליות, אולי פשוט הייתה צריכה להתגבר על התניות ועל חוקי מגע שנרכשו בילדות.

חברות בדרך כלל יכולות לחבק זו את זו וללכת יד ביד, להעניק טיפול קוסמטי, להבריש שיער. נשים יכולות להתחבק ולהתנשק גם עם גברים מכרים, בידיעה שהן לא יאבדו שליטה ולא תיפולנה לתהום שאין ממנה חזרה. לגברים המחסומים גבוהים יותר, הפחד שלהם מפני הומוסקסואליות (הומופוביה) מקנן בהם מנעורותם. עליהם להיות גברים באמת, כלומר כאלה שמתגברים על הפחד, המתעלים מעל לצ'פחות המחסופסות והמגלים שחיבוק חברי מתוך חיבה וקירבה רגשית הוא דבר יפה.

Arkel *Arkel* *Arkel* — ארוטיקה היא יותר מכול גישה, וחושניות היא חוויה. ההגדרה של שתייהן אינה מתבססת על השאלה 'עם מי', אלא 'איך'. אמבטיה ריחנית, קרמים לגוף, הלבשה תחתונה סקסית, בשמים ואפטר-שייב — כל אלה יכולים להעניק תחושת פינוק וטיפוח עצמי. הם יפים בכל הזדמנות, ויפים למפגש

מיני עם אחר או עם עצמי. חשוב להמשיך להתייחס לשילוב האלמנט הנשי והגברי בעולם, בטבע ובנוף – להתבונן בזריחות ובשקיעות, להתפעל משמים זרועי כוכבים, להשקיף על סערות בים ולהקשיב לאדוות הגלים, לקשט את הבית בפרחים, להאזין למוסיקה מתאימה, לצפות במופעי מחול ואמנות – כל אלה מגדירים אותנו כיצור ארוטי וחושני. בפרק הבא נעסוק בחוויות כאלה מנקודת מבט אחרת.

פנימייה pifni – הרשו לעצמכם לפנטז, לחלום בהקיץ ובשינה. חוסר שותפים או גיל אינו סיבה להפסיק להיות מיני. אפשר לראות סרטים ארוטיים, לקרוא ספרות רומנטית, לקיים שיחות טלפון ארוטיות, לגלוש באינטרנט לאתרים המתאימים. אפשר להיזכר ולשחזר לפרטי-פרטים חוויות ארוטיות שהיו. כשם שאנו מרעננים את הזיכרונות החשובים במהלך חיינו מגילים ומתחומים שונים, כך נעשה גם במין. אחרי הרצאה בנושא 'מין ואינטימיות בגיל הזקנה' פנתה אלי אישה בת למעלה משמונים, והביעה את דאגתה שמא העובדה שהיא חולמת על יחסי מין עם בעלה המנוח מלמדת על הפרעה נפשית. החמאתי לה על יכולתה להפוך את הקשר עם בעלה למשהו חי ותורם בתודעתה. את הפנטזיה אפשר גם ללוות באוננות. האוננות, כבר אמרנו, מאפשרת פורקן ושומרת על תקינות התפקוד המיני. כפי שאפשר לגוון חיי מין, אפשר לגלות דרכים שונות וחדשות לאונן, תוך שימוש בוויברטור ובעזרים אחרים.

ברור שהאמור כאן הוא רק בבחינת מתן רשות ועידוד, אך אינו מרשם. אם לא עולים תכנים מיניים, אם אין רצון להגיע לפורקן ולהתבטא מינית, עדיף למצוא משהו מהנה או מועיל אחר לעשותו בזמן החופשי.

אָנָּס – נוסף לחיבוקים ולנשיקות עם בני משפחה וחברים אפשר להשתתף בטיפולים ובקורסים שונים העוסקים במגע לסוגיו: שיאצו, רפלקסולוגיה, עיסוי שוודי, עיסוי תאילנדי, שיטת

אלכסנדר ועוד. ההכשרה וההסמכה בתחומים אלה אינה תמיד מוסדרת, ורצוי לקבל המלצות או לברר מהם הכישורים של המטפלים והמורים. רצוי מאוד שקורסים כאלה יינתנו בבתי הורים ובמסגרות הדיור המוגן. אנשים חוששים לגעת, כל-כך מודאגים פן לא יובנו באופן נכון או יידחו, אך כאשר נותנים להם סיבה או תירוץ טוב נפתחים ופורצים מעיינות המגע.

הזדמנויות טובות למגע מצויות בחוגים שונים להתעמלות שעובדים בהם בזוגות ובחוגים לריקוד. אם תנאי המגורים מאפשרים זאת, כדאי לגדל חיית מחמד. אפשר להתייעץ עם מבינים בעניין למצוא חיה, בדרך כלל חתול או כלב, שתתאים לנו מבחינת התכונות, הגודל והגזע (יש אפילו אנשים המתאימים את החיה לצבע השטיח וריפוד הספות!). אפשרות המגע והמשחק עם יצור פרוותי ומשעשע, הזקוק לנו והמבטא שמחה בראותו אותנו, עשויה להעניק שעות רבות של נחת.

עלה בקשר

'החיים שובבים', אמר לי בשיחת טלפון גבר בן שבעים ושתיים שהתאלמן לפני כארבע שנים. אשתו נפטרה לאחר מחלה קשה, והוא חשב שמעתה יהיה קרוב לילדיו ונכדיו ויעסוק בתחביביו. אך הוא פגש אישה נפלאה, התאהב וחשש מאוד להתחיל שוב לקיים יחסי מין אחרי הפסקה של כמה שנים — חשש לאכזב וחשש להיפגע. חברתו נתנה לו ספרון שחיברתי, ואחרי שקרא בו נעלמו פחדיו. 'כל מי שיש לו עשר אצבעות, לשון ורצון טוב, יכול להסתדר' היה כתוב שם, ולהם היה מפגש נהדר מכל הבחינות. הוא רצה להודות לי, ושמחתי מאוד על השיחה. קניתי ביטוי חדש: 'החיים שובבים'.

ק"ה התחלה

בתרבויות שונות קובעים מעל משקוף הדלת קמיעות — דמויות אליליות, סמלים וכתובות. ביהדות קביעת מזוזה היא ציווי הלכתי. המעבר ממקום למקום, משלב לשלב, נחשבו הרי סכנה, וחשו

שיש צורך במזל או בברכה מיוחדים לעבור אותם בשלום. אנשים כנראה אומרים 'כל ההתחלות קשות' גם כאשר נכנסים שוב לקשר זוגי וכאשר מגיעים שוב ליחסי מין.

תסמונת אֶלְמֶנֶת – הגיע אלי זוג. הגבר, בן חמישים וארבע, התאלמן שנה לפני כן. נישואיו היו מוצלחים, היו לו יחסים אוהבים וחבריים עם אשתו, ולמרות צערו על האבדן הוא התנחם שהיא לא סבלה יותר מדי לפני מותה, וכי התהליך כולו היה מהיר יחסית. להערכתו, הוא התמודד היטב עם האבל, ובמהלך התקופה הזאת התחזק מאוד הקשר עם ילדיו. לאחר מות אשתו הוא נפגש עם כמה נשים מחוג מכריו ומעבודתו, ואף עם נשים ש'שודכו' לו, אך הוא הרגיש שהוא מרוחק ואינו מעורב רגשית בקשר עמן. את חברתו הכיר בחדר המתנה לרופא השיניים. היא מצאה חן בעיניו מהרגע הראשון. גם היא הייתה אלמנה זה ארבע שנים, ושימח אותו לדעת שגם לה היו נישואים יפים מאוד. הם נהנו להתגפף ולהתעלס, אך כאשר הגיע הערב שציפה לו ושניהם היו יחד במיטה, הוא התחיל לבכות ולא הצליח להפסיק. גם כאשר נרגע והם ניסו להמשיך, הפין לא הגיב ולא הייתה לו כלל זקפה. בימים הבאים הוא כבר היה מתוח, ובהדרגה החל להתייאש. גם חברתו החלה לפקפק אם הוא נמשך אליה בכלל.

מעשייה המובאת בסיפורי האחים גרים מספרת על שדון המטריד אנשים ונעלם רק כאשר קוראים בשמו. היה לו דווקא שם לא קל לזכירה – רומפלסטילסטיקין (אני מקווה שאיני טועה בשם ואני מבקש מהשדון סליחה מראש). בשיחתנו די היה לקרוא בשם השדון 'תסמונת אלמנות', והדברים באו על מקומם בשלום. כל-כך מובן וטבעי שברגעים של אינטימיות נזכרים בקשר הקודם. נזכרים ומתגעגעים, נזכרים ומרגישים אשמה, נזכרים וכואבים שוב את הפרדה. הבכי שלו מעיד עליו שהוא אדם רגיש, היודע להתקשר ולאהוב. לשאלה מה הייתה אשתו אומרת לו על הקשר החדש שנוצר, ענה שלבטח הייתה שמחה על שאינו לבד.

הצעתי לגבר הזה שני כיווני פעולה. האחד, לשוחח עם חברתו על משמעות הבכי, לבטא את אהבתו ואת הימשכותו אליה, אך להכיר ברגשות הצער המתעוררים; השני, להבהיר שהוא זקוק לתקופת מעבר – להיות יחד במיטה, להתעלס, אך להימנע לשבועיים-שלושה מיחסי מין מלאים. במפגש הבא שלנו סיפר כי אחרי שדיבר הבינה חברתו ללב, ואף אמרה שאינה יודעת כיצד הייתה מגיבה לו היה מצליח לקיים אתה יחסים ללא התרגשות מיוחדת. היא הסכימה לרעיון של תקופת מעבר. הייתה לו זקפה במשך הערב וגם למחרת, והם החלו לקיים יחסי מין עוד באותו שבוע.

דרך אגב, תסמונת אלמנות מתרחשת גם אצל נשים, אך מאחר שאין להן פחדי ביצוע ('האם תהיה לי זקפה?') הנושא זוכה לפחות הרגשה. נשים, בדיוק כבני-זוגן, חשות בתערוכת רגשות – שמחה, געגועים, בושה ואשמה. גם הן זקוקות להתחשבות ולרגישות.

חרדת זימ' הגוף – כדי לקיים יחסי מין עלינו 'להתגפן', כלומר להרגיש את עצמנו כגוף ובגוף, ולהיות מוכנים להיות גוף למען בן-הזוג. אולם כאשר אנשים אינם אוהבים את גופם וחושבים שהוא אינו מושך, או אף חושבים שהוא מגעיל, הם נמנעים מחשיפתו. הבעיה מחריפה עם ההזדקנות, כאשר תופעות כהשמנה, ורידים בולטים, קפלים וקמטים ורפיון שרירי אינן מסתדרות עם מושגי היופי הנפוצים והמופצים בציבור. סקר של נשים פנויות מעל גיל ארבעים מצא כי אבן הנגף העיקרית לחזרתן לקיום יחסי מין היא החשש להיראות בעירום.

מסגרת היחסים הקבועה התברכה בהתרגלות ובהדרגתיות, בביטחון ובסלחנות. השינויים בהופעה היו הדרגתיים, בני-הזוג היו רגילים להיות ערומים זה ליד זה. החיים המשותפים העניקו את הוודאות שהם רצויים ואהובים, והם ידעו שגם אם פעם הדברים אינם מסתדרים אפשר לקחת זאת בקלות כי 'פעם זה ככה, ופעם

זה אחרת'. לעומת זאת הכניסה למיטה עם בני-זוג חדשים עלולה להתפרש כבית דין לילי שמעמידים בו למשפט את ההופעה ואת הביצוע. לא פלא שרבים אינם ששים להגיע למצב זה.

המפגש הרומנטי-ארוטי אינו תחרות יופי או תחרות אתלטיקה במיטה. מטרתו היא התנסות וניסוי, והאתגר הוא לעשותו מוצלח ככל האפשר בנתונים הקיימים. אם רוצים להיפגש עמך, סימן שמצאו בך משהו חיובי, טוב ויפה. כולנו באותה סירה. כולם, זכרים כנקבות, משתנים במהלך השנים. איננו עוד מתבגרים שנמנעים, חוששים, או פשוט לא יודעים לדבר. הגענו לגיל הבינה, ואנו בשלים לוותר על משחקים ועל העמדות פנים. מה הטעם בכלל בקשר, אם אי אפשר להתבטא באופן חברי ואנושי?

אפשר לדבר בעדינות עם בן-הזוג על החשש מפני חשיפה גופנית או מפני ביצוע בפעם הראשונה. אפשר לשדר שזקוקים לעידוד ולמחמאה או להתחלה הדרגתית: מתחילים כשלבושים יותר ובתאורה מעומעמת, ובהדרגה מגיעים לגילוי נוסף. ובמקביל, תחילה התעלסות כללית, אחר מגע באברי המין, ורק אחר כך משגל מלא. כמובן נעשה כל שביכולתנו לשמור על ניקיון ועל טיפוח, וגם הטריקים הקטנים בקוסמטיקה והתגנדרות בהלבשה תחתונה לא יזיקו. דווקא הסתרת היתר, ההתמקחות והגינוי העצמי ('אני לא מוכנה להוריד את החזייה, כי השדיים שלי נראים איום!') הם שעלולים לפגוע באווירה הארוטית.

383 אחר 383

אמנם אומרים 'טוב לאהוב ולהיפגע מאשר לא לאהוב כלל', אף על פי כן עולה לפעמים הפחד מהיפגעות. אנו מפחדים לחזר ולהציע פגישה פן נידחה; מפחדים שמא ניעתר להזמנה ולא יתקשרו אלינו שוב; מפחדים פן נינטש אחרי שנסכים למין; וחוששים שאחרי כמה פגישות יתקשרו אלינו יותר מדי. בעניין זה אוכל רק להציע כמה מחשבות ושאלות. מה עדיף — להציע עשר פעמים, ולזכות

een אהיפג

פעם אחת בקשר נעים גם אם נדחים תשע פעמים, או לא להידחות ולא לזכות כלל?

בשלב זה של החיים גברים ונשים דומים יותר זה לזה, ואין טעם בשטריות של 'מי יתקשר למי'. העיקר שכל פגישה, כל חוויה, יהיו טובות ככל האפשר ויעמדו בזכות עצמן. אם הייתה פגישה נעימה, למה לא לומר 'אשמח אם תתקשר', או אפילו טוב יותר – לשאול ישירות: 'האם אפשר להתקשר אליך תוך יום-יומיים?'.

זכותם של כל אחד ואחת לרצות או לא לרצות בקשר, ועדיף לדעת על כך מוקדם מאשר מאוחר. לא יזיק לאמץ את האמרה 'גברים (או כמובן נשים) הם כמו אוטובוס. אם לא זה, יבוא אחר' – זאת, על אף שבארץ האוטובוסים לא תמיד באים בזמן. אם החרדות ממשיכות לשתק, מומלץ לפנות לייעוץ פסיכולוגי. אם הייתם פעם בקשר טוב יש לכם כנראה את כל הציוד הנחוץ, ולא יהיה צורך ביותר מכמה פגישות טיפוליות.

אכסוליס בזרק

התנצלות ה'לזיס' – לפעמים אחרי שנים של בדידות קורה לאנשים דבר יפה בחיים והם מוצאים חבר או חברה. והנה הילדים, שעשויים להיות כבר הורים בעצמם, במקום לשמוח באושרם של ההורים, מודאגים ומתנגדים. הסיבות לתגובה כזאת הן שונות. חלקם מאמינים שמיניות בגיל זה אינה מכובדת ומביישת את המשפחה כולה; אחרים מסובכים בפרשת גירושם כואבת בין ההורים ורואים בקשר החדש פגיעה בהורה השני או סתימת הגולל על סיכויי ההשלמה ביניהם; מי שהתייתמו מצפים שההורה הנותר יהיה נר נשמה מהלך לזכר ההורה שנפטר; ולעתים הצאצאים חוששים פן ייפגעו כלכלית אם ההורה יקים משפחה חדשה או אם ישנה את צוואתו.

פרשה מיוחדת היא הילד 'האינפנטילי' (שגילו עשוי להיות גם בין עשרים לשישים), המרגיש שאמו או אביו חייבים להמשיך לטפל בו עד יום מותם, ולכן הופך בן-הזוג חדש למתחרה על

תשומת-לבו של ההורה. כדי לסלק את ה'אויב' מסוגלים ילדים כאלה לעשות 'סצנות', להאשים, להשתולל או לסחוט רגשית את ההורה. אם זהו המצב, אולי עוד לא מאוחר מדי להפוך את ילדכם לבן-אדם. אתם זקוקים לעזרה מקצועית כדי לדעת כיצד לשמור על גבולות ולא להפסיד הזדמנות לאושר בחיים.

אין דרך אחת למניעת התנגדות הילדים. במקרים מסוימים ובשלבים מסוימים של הקשר עדיף לשמור על דיסקרטיות, במצבים אחרים מוטב לנהל שיחה גלויה וישירה עמם. על כל פנים, על הילדים להבין שיש לנו חיים פרטיים, שאנו מבוגרים, הן כישות נפרדת מבני-הזוג בעבר והן כאחראיים למעשינו.

אין צורך לערב את הילדים וליידע אותם לגבי פרשת יחסים מזדמנת או טרייה. התערבות הילדים מסובכת עוד יותר אם אנו בעצמנו איננו שלמים עם הקשר או אם התנהגותנו אינה מתאימה לערכים שעליהם הצהרנו ולאורם חנכנו את ילדינו (למשל במקרה של מין מחוץ לנישואים או ללא נישואים). כאשר להתקשרות יש השפעה כלכלית עלינו לשקול את העניין בעצמנו, וכדאי גם להתייעץ עם אנשים שאנו מוקירים (חברים קרובים, עורך הדין, פסיכולוג). מצד שני, חשוב להבהיר לילדים את כוונותינו ואת תכניותינו בנושא, שכן אי הידיעה והחרדות עלולים להעכיר את האווירה.

ח"פ klf פרט — כאשר מכניסים כוח-עזר הביתה לטיפול באחד מבני-הזוג או כאשר אין לאיש או לאישה דירה פרטית משלהם, כאשר חיים במסגרת מוסדית או כאשר חיים יחד עם הילדים, נפגעת האפשרות לחיים אינטימיים. תגובתם ועמדתם של האחרים — קרובי המשפחה, הצוות המטפל והדיירים האחרים — היא גורם מכריע בשימור היחסים הרגשיים והמיניים.

במוסדות גרים כמה דיירים בחדר, ישנים במיטת יחיד, תוך הפרדה בין המינים (מחלקת גברים ומחלקת נשים). במסגרות רבות אסור לסגור או לנעול דלתות, כדי שהצוות יוכל לקיים השגחה

מתמדת על הדיירים. אין במוסדות שלט פשוט וקטן לתלייה על הדלת, עם המסר החיוני 'נא לא להפריע'. גם בבתי הדיור המוגן, שבהם יש לכל אדם או זוג יחידת דיור משלהם, הפרטיות נפגעת משום הקירבה בין החדרים, כך שהכול יודעים מי נכנס לחדר של מי.

כאשר הורה גר בדירה אחת עם ילדיו אך יש לו כניסה ושירותים נפרדים הבעיה פחות חמורה. בכל מקרה עליו להגיע עמם להבנה לגבי ביקורים, והם אמורים לפתח יכולת להיעלם ולהתעלם ולכבד דלת סגורה. המצב האידאלי הוא אם הילדים, מתוך חובת כיבוד הורים ומתוך אהבה להם, הם שיאפשרו להורה לשמור על פרטיותו ויעודדו אותו לכך, ולא ימתינו עד שהוא יאלץ לבקש רשות או שיימנע מקשרים בשל העדר פרטיות.

חיוני לכלול בתכניות ההכשרה של צוותי בתי האבות והמוסדות הגריאטריים נושאים כמו 'מיניות בזקנה' ו'חשיבות המגע לבריאות ולהרגשה הכללית'. אם לא תהיה להנהלה ולצוות גישה חיובית למיניות הדיירים, הם ימשיכו לדאוג 'שיהיו נקיים ולא יעשו שטויות', כלומר שלא יתחבקו ולא יתנשקו או, אלוהים ישמור, יזדווגו! מבוגרים מתקשים להתנגד ולדרוש שינוי בעמדת בעלי הסמכות, ולכן היוזמה צריכה לבוא מהמשפחות. אם פנייה להנהלה אינה מועילה, כדאי להסתייע בארגונים וברשויות המטפלות בקשישים ('אשל' – האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, 'פז' – הרשות לפרישה ולזקנה בביטוח הלאומי), וכן ברשויות הפיקוח במשרד העבודה והרווחה ובמשרד הבריאות. במקום מתוקן מן הראוי להציע קורסים בעיסוי, להימנע מחלוקה למחלקות חד-מיניות, לאפשר גמישות בסידורי המגורים ולהקצות חדרי התייחדות. כמה נחמד יכול להיות אם אנשים בצוות יגיבו בחיוך בראותם זוג מתחבק או יפנו לדייר בשאלה 'ומה שלום החברה שלך?'.

כולנו כנראה אנשים שרגילים למוסכמות. כל חריגה מהמקובל מעוררת מיד תהיות — זוג שבו האחד גבה־קומה והשני נמוך, זוג בצבע עור שונה או כאשר האחד מבוגר והשני צעיר. כבר אמר שלמה המלך החכם באדם כי דרך גבר בעלמה, כדרך נשר בשמים, נפלאה ממנו. קשר שיש בו פער גילים יכול להיות מספק ונפלא, אך רצוי להיות מודעים לבעיות אפשריות. בעיה אחת עלולה להתגלות במישור הכנות. אמנם תיתכן אהבת אמת של אדם צעיר למבוגר, אך כאשר פער הגילים מלווה גם בפער כלכלי רבים המקרים שזוהי אהבה התלויה בדבר, כלומר אהבה לכספו (או לכספה) של בן־הזוג האמיד יותר. החשש הוא שלאחר השגת הכסף או המחויבות הכלכלית ינטוש בן־הזוג המנצל את הקשר.

בעיה שנייה נעוצה במשמעות השונה שפער הגילים עלול לקבל במהלך הזמן. ההבדל בין גיל 45 לגיל 20 אינו דומה לזה שבין 65 ל־40. הדינמיקה משתנה — התלותי הופך לעצמאי, הבוגר והחזק הופך לזקן, המכתיב והדורש במיטה הופך למי שאינו עומד בציפיות. קשה לדעת כיצד תעמוד האהבה בשינויים ובהיפוך התפקידים.

הבעיה השלישית עלולה להתעורר במערכת המשפחתית: אם גבר מבוגר נושא אישה צעירה והיא מעונינת ללדת, יש להביא בחשבון את הסיכון שהילד עלול להתייתם בגיל צעיר יחסית; אם בן־הזוג החדש הוא בגיל הילדים הבוגרים, עלולים להיווצר מתחים וסיכוכים. עם זאת, ידוע שאצל בני אדם 'אין זה מן ההכרח כך'.

הקשיבו לשכל ואל תתעלמו משיקולים מסוג אלה שצוינו כאן. הקשיבו גם ללבכם. לבטח תדעו כי בנושאים אלה אין תעודת ביטוח — המשפחה היא דבר חשוב ויקר, וחיים רק פעם אחת. במילים אחרות, ההחלטה תצטרך להישאר שלכם ובאחריותכם.

עם התהדקות הקשר רוצים להיות יחד, להרגיש כזוג קבוע ולהיות מוכרים ככזה בחברה. בשלב זה מתעוררת השאלה, האם להמשיך לחיות בשני בתים נפרדים או לעבור לגור יחד. עולה גם אפשרות של נישואים, הלא זה ההסדר המקובל והמקודש בחברה. אך אפשרות זו מעלה גם חששות והסתייגויות: מי שטיפל כבר בכך-זוג חולה, אינו רוצה שוב לקשור את עצמו ולהסתכן בהתנסות דומה בעתיד; מי שהתגרש בעבר, איבד את תמימותו ויודע עד כמה קשים וכואבים עלולים להיות גירושים. לעתים מתערבים גם שיקולים כלכליים, בשל אבדן גמלת שארים, ירושה, מסים וכדומה. הנה כמה פתרונות להתמודדות עם שאלות אלה:

הסכם אג'ר'ס אלת'פ'ס — מסיבות אלו, ומאחר שאין כבר תכניות ללדת ילדים, רבים מגיעים בפרק זה של החיים להסכם מגורים משותפים כחלופה לנישואים. המעבר לחיים משותפים יכול להיעשות במסיבה שמחה, ואפשר ללבוש לכבודה איזו שמלה שרוצים, בכל צבע שאוהבים. זוג שהכיר בבית אבות לא היו מעוניינים בנישואים, אך החליטו לעבור לגור יחד. הם הודיעו על כך להנהלה וקיבלו את ברכתה, ואחר ערכו ארוחת ערב חגיגית לציון המאורע, עם הילדים והנכדים משני הצדדים. זוג אחר הכינו מסמך, שבו ביטאו את רצונם לחיות יחד בכבוד, באהבה ובשוויון. הם הכירו בזכות של כל אחד מהם לעזוב אם ירצה, אך התחייבו להודיע לבן-הזוג במכתב רשום שלושה שבועות מראש על הכוונה להיפרד.

הסכם אא'ן — בין אם מתחתנים ובין אם לאו, חייבים לנסח הסכם ממון ולחתום עליו. הסכם הממון הוא הסכם המסדיר מראש את החובות ואת הזכויות הכלכליות של כל אחד מהצדדים במקרה של פְּרִדָּה או של מוות. בהתקשרויות מאוחרות בחיים לכל אחד מהשניים יש רכוש משלו, וכן ילדים או קרובים. טבעי ביותר שכל אחד חש רצון לדאוג לרווחתו של בן-הזוג אם יוותר לבד, ובד-בבד הוא חש נאמנות כלפי ילדיו ורצון להעביר להם את רכושם לאחר מותו.

רצוי לדבר על הנושא באופן גלוי ולהגיע לפתרונות המתאימים. אם הזוג מתגורר בדירת אחד מהם, ולשני אין דירה או שהוא מכר אותה, מקובל לרשום את הדירה על שם היורשים של בעלי הדירה, ולהכטיח לבן-הזוג שנותר זכות מגורים בה למשך כל חייו. אפשר לקבל מאגודת אזרחים בוגרים ומגופים דומים פרסומים הדנים בהיכט המשפטי של היחסים ובזכויות הקשיש בחוק. ארגוני הסיוע לנשים ולגברים מציעים דוגמאות שונות להסכמי ממון, אך מאחר שבכל מקרה הנסיבות שונות, רצוי לפנות לעורך דין המתמחה בדיני משפחה ולשאול בעצתו.

9.

חוכמת הסתיו והחורף

כי אם שנים הרבה יחיה האדם
בכלם ישמח ויזכר את ימי החשך
כי הרבה יהיו.

קהלת, יא:7

הצבנו בראשית דרכנו משולש של שלוש צלעות (או של שלושה קדקודים) – מיניות, אינטימיות ובגרות. פרקי הספר הוקדשו לחקירה ודרישה בכל אחד מהתחומים האלה וביחסי הגומלין ביניהם. אמרנו שאם נרצה להישמר לנפשנו, כלומר לשמור על חיינו, עלינו לשמר את המיניות ואת הקשרים האינטימיים שלנו. הפלמנקו הוא שריד לשירה צוענית פראית, ראשונית וחודרת ללב. מנואל אגוחטאס, שלדעת רבים הוא גדול זמרי הפלמנקו שבכל הזמנים, הוא אדם שסבל, ואשר החיים הפכוהו לאמן ולפילוסוף של החיים. אגוחטאס, הכותב את כל שיריו בעצמו על אף היותו אנאלפבית, אומר: "מה צריך האדם? להיות חופשי. אפשר להסתדר בלי כסף, אך לא בלי אהבה. די במקום להניח את הראש ובאיש. כאשר אני קם בבוקר ויש לי אוהל (הכוונה לזקפת בוקר) אני מרגיש שאני חי". דמותו המחוספסת של אגוחטאס מזכירה את זורבה היווני, גיבור ספרו של קזנצאקיס, שסיסמתו היא "לאהוב, לרקוד ולשמוח".

המין והאהבה מעניקים חיים, והם עשיית חיים. אך כדי ליהנות מהם ולבטאם (בכל מצב, ואפילו כאשר אין בנמצא בן-זוג, וגם כאשר יש קשיים בתפקוד), חייבים להיות חיים. רוצה לומר – עוברי בטל, רפויי מעש ומוזנחים אינם רצויים מבחינה מינית, ובדרך כלל גם הם עצמם אינם מעוניינים במין. איש ואישה, בכל גיל, נחשבים סקסיים כאשר הם מלאי אנרגיה ומתלהבים, כשיש להם ברק בעיניים. לפנינו תנועה ספירלית, של עלייה ושל ירידה: חיוניות מגבירה את העניין במין ואת ההנאה מאינטימיות, וההנאה מאינטימיות והשמחה בה מגבירים את החיוניות. לעומת זאת, הזנחה עצמית ופסיביות מפחיתות את ההנאה ואת העניין באהבה, וצמצום חיי האהבה מוביל לנבילה נוספת.

עד כאן עסקנו בשימור ובטיפוח המיניות והאינטימיות. כאן, בפרק האחרון, נלך בכיוון המשלים ונשאל כיצד להתפתח ולהזדקק בצורה המיטבית (כדי שנוכל ליהנות ממין ומאהבה... וחוזר חלילה). נברר את המושג 'הזדקנות מוצלחת' ונסקור את המשתמע ממנו לתחומי החיים השונים: האינטלקטואלי, האסתטי והגופני. בתחום החברתי עסקנו די והותר במסגרת הדיון באינטימיות וכחיים ללא בני-זוג. נסיים פרק זה בנושאים הקשורים לטיפול בעצמנו ולטיפוח הופעתנו.

א. להזדקן כראוי

אינני מתיימר ללמד אחרים איך לנהל בהצלחה את חייהם. הלוואי היה זה כל-כך פשוט. אני מקווה שתקבלו את דברי כרעיונות כללים, כחומר למחשבה בלבד. כל אדם שונה, כל אחד חי בנסיבות אחרות, מה שטוב לאחד אינו טוב לאחר. וכבר אמר קהלת: "כי מי יודע מה טוב לאדם בחיים" (ו:11). יתר על כן, כל-כך מעט תלוי בנו, שהרי חיינו נקבעים על ידי התורשה שלנו, מבנה גופנו, בריאותנו, תאונות ואסונות. אבי, שסירב להיכנס לבית חולים לניתוח לב, אמר לי: 'צעיר אני כבר לא אמות'. באופן אירוני, הוא

נפטר מאוחר יותר בבית החולים, אחרי ששכנענו אותו להתאשפז. בין אם נתמודד היטב עם ערוב ימינו ובין אם לאו, נסיף להזדקן ובסוף מות נמות.

נוכל לסכם את דבריהם המלומדים והמפורטים של הגרונטולוגים השונים בנושא 'הזדקנות מוצלחת' בניסוח הפשוט של תפילת השלווה הידועה, המיוחסת למחברים שונים: "אלוהים, תן לי אומץ לשנות את שניתן לשנות, כוח להשלים עם מה שלא ניתן לשנות, ושכל להבחין בין השניים". מאמירה זו משתמעם התמודדות פעילה, חשיבה, הערכה, פעולה ועבודה עצמית. ולדימיר הורוביץ, שהמשיך להפליא בנגינת הפסנתר אחרי גיל שמונים, נשאל לסוד התגברות נגינתו על פגעי הזמן. הוא ענה כי הוא עושה שלושה דברים: מצמצם את הרפרטואר שלו ליצירות האהובות עליו מכול, מגביר את שעות התרגול והאימון שלו, ולפני קטעים מהירים הוא מאט יותר מהרגיל, כך שנגינתו בהמשך נשמעת מהירה יחסית. באנקדוטה זו יש המחשה של שלושה מנגנוני הסתגלות חשובים: בחירה, תרגול ופיצוי.

נוכל לעשות לעצמנו חיים קלים. מאחר שקשה לקבוע מסמרות לגבי הזדקנות מוצלחת, נהפוך את המטבע ונתבונן בהזדקנות פחות מוצלחת. זו מאופיינת באוזלת יד, בהכחשה, בכעס וברחיקה עצמית. קראתי מאמר שדן ב'תסמונת קריסת המיניות הגריאטרית'. המחבר התייחס לאנשים המפנימים ציפיות וסטראוטיפים חברתיים, וביום מסוים, כאשר הם מחליטים שהם כבר זקנים, מתמוטטת המיניות שלהם והם עוברים למלא את תפקיד הקשיש נטול המין. לעתים הם מאמצים את כל התחפושת: מנקודה מסוימת בזמן הם מתחילים להתהלך כמו זקנים, להתלבש כמו זקנים, לדבר כמו זקנים. לו רק יכלו, היו נושאים שלט 'אני זקן' ('אני זקנה'). כאשר מתרחשת תופעה כזאת אומרים האחרים: 'הזקנה קפצה עליו'. כן, הדבר עלול לקרות גם לאנשים שהיו פעם צעירים נצחיים — בני דור הפלמ"ח, למשל.

להזדקן kfe
כראוי

מתבגרים הנוהגים על פי מקובלות בני גילם (ככבשה בעדר, כפריט על פס ייצור, ללא קורטוב של ייחודיות וחשיבה עצמית) מכונים 'בני טיפשעשרה'. גם מזדקנים שהתעייפו מלהיות הם עצמם והבוחרים לפעול על פי תסריט שנכתב למענם אינם מחזה מלהיב. לחברה, מצדה, יש כנראה סיבות טובות משלה לסדר אנשים כסרדינים בקופסות גיל, תוך התעלמות מאיכויות אחרות.

'בגילי האופלג'...
'ה'ו' יא'ס'...

הרוצה דווקא להיות זקן סטראוטיפי יאמץ שני מנהגים חשובים: הראשון הוא הפיכת הגיל לעיקרון המנחה בחיים והתייחסות לגיל במקום לרגשות, לצרכים או לעמדות: 'בגילי אוהבים מרק עוף עם אטריות' לעומת 'אני אוהב עלי גפן ממולאים'. המנהג השני הוא כניעה לנוסטלגיה והרגשה שימי העבר היו טובים מהווה. הגה משפט משיחה שצותתי לה (הרגל מגונה, לא?) בין שני גברים. אחד מהם סיפר לרעהו על חוויות ילדותו בעיר העתיקה בירושלים לפני קום המדינה: 'אה, אילו ירקות היו אז. כל עגבנייה הייתה עגבנייה! והמלפפון — כזה ארוך (מסמן על אמת ידו)!'. אני מניח שפסיכולוגים היו מוצאים תכנים 'לא מודעים' במשפט הזה, או תוהים מדוע הוא עשה עלי רושם עז כל-כך. על כל פנים, בנוסטלגיה יש קודם כול עיוות המציאות. אז וגם עתה היו ויש דברים טובים וטובים פחות. אך יש דבר חמור יותר מהעיוות — בלי משים אנו משכנעים את עצמנו שהימים הטובים חלפו להם, ושכעת נותר רק לסבול בשקט. טבעי להיזכר ולהזכיר, אך עלינו לשמור על פרופורציה. אם נחזור לדוגמה, אפשר כמובן להתלהב מהעגבנייה של פעם, אך אל לנו לשכוח את המבחר הרב של ירקות ופירות המוצע היום.

בלי פתטיות

קבלה פסיבית של הזקנה או כניעה לה מבטיחות הידרדרות, התנתקות והצטמצמות בחיים ובמיניות. אך יש גם דרכים נוספות להחמיק את החיוניות — האחת פתטית, השנייה מרירה.

יש המביאים את הרעיונות של 'צעיר בלב' ו'שפר הופעתך' עד לקיצוניות, ואז הם לבושים, מאופרים ומתנהגים באופן שאינו הולם את גילם. אצל ישיש המנסה להיראות צעיר יש תרבות צורמת של מאפייני גיל שונים. זהו מצב פתטי, המעורר בסובבים רחמים ולעג. מאחר שאותו מבוגר משרר רגישות ופגיעות לנושא הגיל, אין איש מעיר את תשומת לבו, וכך הוא ממשיך לחיות באשליה עצמית.

אנו חיים בתקופה נוחה. כיום לובשים מכנסי ג'ינס, חולצות טי ונעלי התעמלות מגיל שנתיים עד מאה ועשרים. בכל זאת יש פריטי לבוש או אופנה המתאימים רק לגילים מסוימים. מתבגרים, ששרוכי נעליהם פתוחים וכובע מצחייה מוטה אחורנית על ראשם, אשר נזמים וטבעות בלשונם ובגבותיהם, נראים מנחמד עד סביר; גברים ונשים בגיל שישים או שבעים המצוידים באותם האביזרים, נראים, לפחות לחלק מהאנשים, בין מגוחכים לטיפשיים.

הפתטיות באה לידי ביטוי גם כשמבוגרים מנסים לשפר את הופעתם באמצעות פתרון הגרוע מהבעיה עצמה. למשל, גברים המנסים להסוות את קרחתם המתקדמת בשיטת 'הלוואה וחיסכון': מאריכים קוצות שיער דלילות מהעורף ומדביקים אותן בהקפדה עד למצח, או 'מלווים' מצד אחר של הקרקפת לצדה השני. גם גבר החובש פאה מְשֻׁלָּה את עצמו שהוא מצליח להטעות את העולם, בעוד שאחרים פשוט רואים מישו שמסתיר קרחת. מי שהתקרחת מפריעה לו כדאי אולי שישקול השתלת שיער או שיגלח את כל שיער הראש (ובכך יסתיר את הקרחת הטבעית במלאכותית). ניתוחים פלסטיים הם פתרון נוסף שאינו תמיד מוצלח. חלק מהמנתחים הפלסטיים לא יאהבו את הדוגמה הבאה, אבל רצוי לשקול מה עדיף, שיאמרו 'יש לה קמטים בפנים, עיניים חמות וחיוך מקסים' או 'הפנים שלה קפואות, מעניין כמה מתיחות פנים היא עברה'.

לא פשוט לתמרן בין 'להיות זקן' לבין 'לא לא-להיות זקן'. למצוא את הדרך להיראות טוב ומטופח, אך טבעי (גם אם הטבעיות

מושגת באופן מלאכותי, להיות מעודכן אך לא חקיקן, לא להיות 'בבה-יאגה' מוזנחת ומשופמת אך גם לא 'בובולינה' המאופרת בהגזמה. הבעייתיות הזאת קיימת לא רק לגבי המראה החיצוני, אלא אפילו בשפת הדיבור: יש ששפתם כאילו התאבנה בתקופת המנדט הבריטי, ולעומתם יש הממהרים לאמץ כל עגת מתבגרים, כאילו כזה בגיל תשעים. אני מאחל לכם שתמצאו את שביל הזהב.

בן אריות

המרירות צומחת כאשר אין נכונות להשלים עם תופעות ההזדקנות, כאשר כועסים על הגוף ושונאים אותו. סימון דה-בובואר מביאה בספרה דוגמאות נוקבות לגישה כזאת של אנשים אל גופם המזדקן. המשורר האירי ייטס אמר על גופו, זמן קצר אחר שזכה בפרס נובל: "מה אעשה עם השטות הזאת? הו לבי, לבי הדואב/ הקריקטורה הזאת, התשישות הזאת המחוברות אלי כזנב כלב". באחד משיריו האחרונים הוא פונה לאהובתו ומתאר כיצד היו נראים לו נפגשו כעת, שני דחלילים זקנים, בניגוד משווע לתמונת עלומיהם. המחזה כה נורא, הוא אומר, שאילו אישה הייתה יכולה לראות את ילדה כפי שייראה בגיל שישים, הייתה מוותרת על האימהות. כאשר אדם מזדקן שונא את גילו הוא נדחה ממראהו שלו. שאטובריאן ראה את השתקפותו בחלון ראווה ואמר בכעס: "אני לא מכיר את עצמי בראש המאפיר הזה, האם ייתכן שאני בן שישים ושמונה?" ופול ואלרי הכריז: "איני מביט עוד בעצמי במראה אלא כדי להתגלח".

אנו אומרים 'הגוף שלי', כאילו קיים גוף בנפרד ממני. אם לא נהיה ערים לכך, ואם נתחיל לשנוא את גופנו, הרי מאחר שהוא ואנחנו חד הם יקרו שני דברים: נזניח את בריאותנו ונשנא את עצמנו. האלטרנטיבה היא קשר אינטימי, רך אוהב ומקבל עם עצמנו, שיש בו גם מקום לצער ולמעט אירוניה עצמית. למזלנו, ההזדקנות היא תהליך הדרגתי, תופעותיה מתגלות בכל פעם

בתחום אחר, ויש לנו זמן די והותר להתרגל לכל שינוי ולהפנימו. נזכור: לא הגוף שלי משתנה, הלא אני בו והוא בי, אלא אני כולי תמיד השתניתי, ואני ממשיך להשתנות.

ב. ראש צלול

תוחלת החיים עולה וממשיכה לעלות. שאלה לא פחות חשובה מ'כמה חיים' היא 'איך חיים'. וכאן, כאשר מדובר ברמת הפעילות וטיבה, היכולת הקוגניטיבית משפיעה יותר מכול. את היכולת הזאת, כמו את הכושר הגופני, ניתן לשפר באמצעות תרגול. יתר על כן, במשך שנים רבות סברו שמגיל ארבעים מפסיקה ההתפתחות האינטלקטואלית, ושתאי המוח מתחילים למות ולהידלדל. והנה מהפכה: הגישה כיום היא שהזיכרון והשכל לא זו בלבד שאינם דועכים בהכרח עם ההזדקנות, אלא שהאדם ממשיך כל חייו להצמיח תאי מוח חדשים. התאים המאוחרים מאפשרים לשפר למידה וזכירה ולעצור נסיגה קוגניטיבית.

החוקרים טוענים כי לאמונות ולעמדות השכיחות בדבר חשיבה וזכירה בזקנה יש השפעה הרסנית – אנשים מפסיקים ללמוד וחדלים לדרוש מעצמם לקלוט חומר חדש ולזכרו, כי הם מאמינים שבגילם הדבר אינו אפשרי. לבסוף הם כמובן יצדקו, והנבואה תגשים את עצמה. אומר פרופסור פיטר מרטיין, חוקר ההתפתחות האנושית: "לא משנה מהו גילך, זיכרוןך ניתן עדיין לאימון. ניתן בהחלט ללמד כלב זקן טריקים חדשים". אך יש לדעת כי הדבר אינו קורה מעצמו, יש צורך במאמץ מכוון ובתרגול שכלי. אפשר, למשל, להשתמש באסוציאציות הקשורות עם החושים כדי להצפין מידע בזיכרון. בעולם העתיק למדו טכניקות זכירה, מנמוטכניקה, והן שירתו מטרות שונות. למשל, בתורת הנאום ברומא הציעו לנואם לשנן את נאומו ולקשר כל קטע עם חדר אחר בבית. לכן היו פותחים ואומרים: "במקום הראשון (כלומר בכניסה) אני רוצה

לצלול
למרח

לומר...". גם כיום ניתן למצוא ספרים רבים וטובים המציעים שיטות ארגון והיזכרות.

הפחד אטכנולוגיה

אנשים מבוגרים נמנעים מלהשתמש בטכנולוגיות חדשות, כמו בנקט, טלפון סלולרי, מחשב, אינטרנט ודואר אלקטרוני. הם אינם משוכנעים שהם זקוקים ל'צעצועים' הללו. לא נוח להם, ואין הם מרגישים בטוחים להתעסק עם מכונות. אולם בהדרגה נוצר פיגור מצטבר בהשתלבותם בחיים. לא זו בלבד שהם מבזבזים זמן בעמידה בתור ובעשיית דברים בדרך הישנה והאיטית, הם גם מתחילים להרגיש שנוצר פער בינם למציאות. הם כאילו נוסעים במסלול האטי, והעולם חולף לצדם במהירות. הפתרון פשוט: כדאי לקבל הדרכה טובה, ואז אין שום מניעה שיצליחו ללמוד כיצד להשתמש בכרטיס הבנק להוצאת כספים או לבצע תשלומים באמצעות הטלפון. מבוגרים המחליטים להשתתף בקורס להכרת המחשב מגיבים בדרך כלל, לאחר שהתגברו על החשש הראשוני, באנחת רווחה: 'כמה שזה פשוט...'. אני מציע שתתלו במקום בולט שלט גדול האומר: "עם קצת רצון, תרגול ויכולת יכול גם פיל לרקוד עם תרנגולת!" (ואני מודה ששיניתי מעט את הפתגם החביב שרבים למדו בטירונות בצה"ל – סוף כל סוף אנחנו מזדקנים, ולא מתאים לדבר גסויות).

אמת, עם העלייה בגיל חלה ירידה בכיצוע מטלות המחייבות תפקוד מאומץ וקבלת החלטות מהירה, ולא רצוי להמשיך להיות אתלט מקצועי או פקח טיסה. אולם כאשר בודקים משימות המבוססות על ידע מצטבר וניסיון, כפתרון תשבצים, אין כל ירידה בתפקוד. והרי ברוב בעיות החיים יש צורך בכישורים המתאימים לפתרון תשבצים ולא לצניחה חופשית, כלומר נדרש יישום של ניסיון וידע ולא דווקא אלתור בתנאי לחץ.

פרופסור לורנס כץ מהמחלקה לנוירוביולוגיה באוניברסיטת דיוק טוען כי הנסיגה השכלית שאנשים חשים עם העלייה בגיל אינה בגלל מוות של תאי עצב, אלא כתוצאה מדלדול הקשרים שבין תאי עצב במוח. הניוון הזה מתרחש בעקבות ריבוי התנהגויות שגרתיות, המתבצעות כמעט אוטומטית ללא מאמץ שכלי. במשך השנים אנו מגבשים יותר ויותר דפוסי חיים ונהלים של שגרה. אם ניתן על כך את דעתנו, נתפלא לגלות עד כמה חיינו נשלטים על ידי הרגלים, ועד כמה חסרות בחיינו הפתעות.

פרופסור כץ פיתח שיטה הנקראת התעמלות נוירובית, המאפשרת למוח לשמר קשרים בין תאי עצב, ואף לפתח קשרים חדשים. השיטה מתוארת בספר שכתב יחד עם מנינג רובין לשמור את המוח שלך בחיים. הנוירוביקה מבוססת על שני עקרונות: התנסות בדברים בלתי צפויים והפעלה של כל החושים במהלך היום. הוא מציע, למשל, להקשיב ליצירה מוסיקלית בזמן שמריחים ארומה מסוימת. איזו סימפוניה או שיר הייתם מתאימים לתמצית וניל או למי ורדים? כדי למשוך את תשומת לבנו, הוא מציע להפוך את השעון או את התמונות על הקיר ולהעמידם על ראשם, לבחור כל פעם בדרך אחרת להגיע ליעדנו וכדומה.

הנה דוגמאות נוספות ליצירתיות ולהפעלת הדמיון כדי לגבש את האתגר היומי: אפשר ללמוד שפות חדשות, ריקודי עם, ללכת בשיווי משקל על מוט המונח על הרצפה, ללמוד שירים בעל-פה, להסתובב בעיניים קשורות בבית, ואיך לא לשכוח – להכין מדי פעם אוכל שונה (סיני, הודי, מרוקאי). ברומן איש הקובייה מאת לוק ריינהארט מתואר אדם המציב לעצמו אפשרויות שונות ובוחר באחת מהן בעזרת קוביית מזל. גיבור הרומן מגיע לקיצוניות מטורפת כמעט, אך במינון נכון משחק קובייה כזה עשוי לשבור הרגלים מושרשים.

בסרטים הקלאסיים היו גיבורים שדרשו שהאוכל יוגש בדיוק בשעה 19:00, ושחום המים באמבטיה יהיה של כך וכך מעלות,

היה ברור להם שלחליפה הירוקה מתאימות הנעליים השחורות בלבד, ושבארוחת הבוקר חייבים לקרוא עיתון. אל נהיה כמוהם – מוטב שנשכור את השגרה ונפסיק להיות רובוטים. חשוב לבחור תרגילים מהנים, כל איש ואישה לפי טעמו וטעמה. "עשו משהו המהווה אתגר לשכל לא בגלל שזה קשה, אלא מאחר שזה שונה ממה שאתם עושים בדרך כלל", ממליץ פרופסור כץ. אם נשוב למיניות, זהו כר נרחב להתעמלות נוירובית – לשילוב חושים ולגיוון. חבל שלא נכתב עדיין ספר על 'סקסונוירוביקה'.

ד"ר רוברט כהאן בן ה-81 מאוניברסיטת מישגן (תרגיל זיכרון: היכן הוא מוזכר לראשונה בספר זה? אתפלא מאוד אם תזכור, שכן גם קורא צעיר לא היה זוכר, ואין צורך להאשים את גילכם המתקדם! רמז: עיינו בפרק השני), שהוא אחד ממחברי הזדקנות מוצלחת, אומר כי לרוב האנשים המבוגרים, אפילו לזקנים מאוד ולחלשים, "יש יכולת להגדיל את חוזק השרירים, את האיזון, את יכולת ההליכה ואת הכוח האירובי שלהם". כמו-כן, אנשים הנוהגים להתעמל מציינים שהדבר עוזר לפיתוח גישה חיובית לחיים ולהרגשה הכללית הטובה. החידוש של ד"ר כהאן הוא שלכושר הגופני הטוב יתרון נוסף – זיכרון משופר ופעילות שכלית חדה וצלולה יותר.

עד עתה ידעו כי תזונה מאוזנת תורמת לבריאות, עתה מצאו החוקרים כי היא תורמת גם לשיפור הזיכרון. כאשר השוו גברים מעל גיל חמישים, מצאו כי אלו שנמצאו אצלם רמות נמוכות של חומצה פולית וויטמין B12 נפלו בהישגיהם במבחני זכירה מבעלי הרמות הגבוהות של אותם ויטמינים. מחקרים אחרים קשרו מיומנות שכלית לוויטמינים C, E ובטא-קרופן. נוגדי חמצון אלה עשויים למנוע נזק לנוירונים במוח.

פצילות
גופנית, תלונה
אכזר שכלי

תלמידי חכמים

הלימוד הוא ערך עליון בתרבות היהודית. תלמידי חכמים זכו לכבוד ולכל עזרה אפשרית, ולעומת זאת רחשו כלפי עמי הארצות בוז עמוק. הביטוי 'עם הארץ' מבטא גשמיות, הסתפקות בהישרדות ובצרכים הבסיסיים. הקיום הבסיסי, כלומר בעיות פרנסה ובריאות, הוא עיסוק במוכר וברגיל, ואילו הלימוד הוא מפגש עם החדש; הקיום מתבטא בעולם החומר, ואילו הלימוד הוא התעלות למישור הרוחני. הלימוד והלימודים (באופן עצמי ובמסגרות מיוחדות לכך) הם עיסוק בהבנת העולם ובהרחבת הדעת, זו פעילות הנמשכת כל החיים. קניית הדעת היא ערך לעצמו, ולא קרדוס לחפור בו.

אהבת הספר

אנו עם הספר, וקריאה היא דבר שאפשרי תמיד, אפילו במצב בריאות קשה ביותר. גם כאשר מתקשים לראות אפשר להקשיב לספרים מוקלטים. הקריאה, ובעיקר הקריאה האקטיבית, היא לימוד. קריאה אקטיבית פירושה ליווי הקריאה במחשבה, בניתוח ובהשוואה. הקוראים המסמנים בעיפרון בשולי הספר קטעים, המשרבטים את מחשבותיהם, המעתיקים קטעים נבחרים למחברת הם למדנים. אכן, באוניברסיטאות באנגליה אומרים על פרופסור שהוא 'קורא היסטוריה', כלומר מלמד, כלומר לומד.

כדי ללמוד יש להתמיד, כפי שנאמר: "עשה לך עתים לתורה", "אם תעזבנו יום, יעזבך יומיים". לנסלוט פרקינסון ניסח בזמנו עשרה חוקים לתיאור חיינו, ותוקפם עדיין לא פג. חוק פרקינסון הראשון אומר: "העבודה נמשכת לפי הזמן שיש לך כדי לבצעה", וכדוגמה הוא מביא סיפור על קשישה הטורחת במשך יום שלם כדי לשלוח גלויה לאחינה. אם לא נקבע מועדים קבועים ומיוחדים ללימוד ולקריאה, אזי גם אם לא נעבוד נרגיש שאין לנו זמן. אל ניתן ליום לעבור מבלי שלמדנו, קראנו או כתבנו משהו חדש, ואפילו עמוד אחד.

בארצות הברית הגדירו את עיקר הלימוד בבית הספר היסודי בהקניית "שלושת ה-R" (קריאה, כתיבה וחשבון – זוהי גם הלצה הכוללת טעות באיות "write"). במקביל, מדברים על "שלושת ה-E" כיעדי הלימודים בגיל מבוגר: Enrichment, Enabling, Empowerment, שניתן לתרגמם לעברית לשלושת הה"א'ים: העשרה, הגשמה והעצמה.

העשרה – אדם שמשוהו מעניין אותו ומלהיב אותו, שבו הוא מתמקד ועליו הוא חושב, לא ישתעמם ולא ישעמם אחרים. הוא משתייך לאנשים הזוכים לחוויות של הארה ופליאה. מאחר שמטרת הלימוד בשלב החיים הזה היא העשרה ולא רכישת מקצוע או פיתוח קריירה, חשוב למצוא את המסגרת שתוכל להעניק את ההרגשה הטובה הזאת: לימודים בבית המדרש, באוניברסיטה כשומע חופשי או כתלמיד מן המניין; לימוד בהתכתבות או באינטרנט; הקשבה לאוניברסיטה המשודרת ברדיו או צפייה בתכניות דומות בטלוויזיה; לימוד עצמי בספרייה, בחברותא עם בני-זוג, בקבוצה המציבה לעצמה נושא ויעדים. שאלו את עצמכם: 'מה, איפה ואיך עלי ללמוד כדי שאתלהב כאשר אספר על הפרויקט שלי?'

הגשמה – לימודים מקנים כלים ופותרים אפשרויות חדשות, ואלה מאפשרים להגשים משאלות. מי שמעוניינת להתכתב ולרכוש חברים לעט בכל העולם תוכל להגשים זאת ביתר נוחות אם תלמד קורס לשימוש בדואר אלקטרוני ובאינטרנט; מי שחלם לקרוא את האודיסאה להומרוס בשפת המקור יתקדם למטרתו אם יתחיל ללמוד יוונית עתיקה. אבל אין הכרח לבחור נושאים 'כבדים'. הרבה תלוי בצורת ההוראה. לפעמים קורס כשיפור הזיכרון, שימור המכונית או בישול צמחוני, מעניק לנו גם ידע תכליתי ומעשי וגם חוויה אינטלקטואלית וחברתית יפה.

ההצמח – אנשים מרגישים בעוצמה כאשר הם משפיעים, כאשר מעשיהם משנים משהו בעולם. אישה המשתתפת בקורס על

אקולוגיה ובעקבותיו נלחמת למען מחזור או נגד עישון במקומות ציבוריים, חשה את כוחה; גבר הנוטל חלק בקורס של משקיפי תנועה ואחר כך מדווה למשטרה על נהג שלא עצר במעבר חצייה, מרגיש שהוא מציל חיים. בשלב זה של החיים רבים מאתנו מעוניינים לא רק 'לעשות לביתם', אלא גם לתרום לאחרים ולחברה, לעסוק ב'תיקון העולם'. הלימוד עוזר במימוש המשאלה הזאת, ומתוך שנעזור – ניעזר. מי שנותן, מרגיש שהוא נחון ושיש לו מה לתת.

אננות בח"ק להח"ק

לא נסתבך כאן בדיונים על מהות האמנות, כי לא נצא מזה. ברור שאפשר לחיות בלעדיה, הלא 'המוזה שותקת כאשר רועמים התותחים'. עם זאת, ברור שרבים חשים צורך בחוויה אסתטית (שגם אותה לא נצליח להסביר במילים). איננו מדברים על תחום אמנות מסוים, אלא על השפעת האמנות בכלל עלינו. לכן שייכות לעניין גם חוויות מיסטיות ודתיות. אנשים משתמשים לתיאור החוויה במושגים כגון 'הרחבת הדעת', 'התעלות הרוח', ולעתים במונח שהכול בו וכלום בו – 'מרגש'. עמדנו כבר בפרק הראשון על הקשר בין החוויה האסתטית לחוויה המינית: בשתייהן יש השלמה, איחוד ומתח בין מרכיבים השונים בדבדבד עם הרגשה של פורקן והתרגשות. היוונים דיברו על קתארזיס, על תגובת פורקן והזדככות, ויש המכנים במפורש מפגש עם יצירת אמנות כחוויה אורגזמית.

אבחר אלכ' ארכ

אנו יכולים להיות צרכני אמנות או יצרניה, הצריכה עצמה יכולה להיות פעילה או סבילה, וכמובן – אין צורך לבחור, ואנו רשאים לגוון, לנהוג פעם כך ופעם אחרת. אפשר לפתוח בבוקר את 'קול המוסיקה' או את 'קול המזרח' ולשמוע את השירים והיצירות שבחרו העורכים, או לערוך לבד תכנית לטעמנו. אנו חיים בתקופה שיש בה עושר ומבחר שלא היו מעולם: תיאטרון, אופרה, קולנוע,

וידאו; מוסיקה קלאסית, ג'אז, מוסיקה אתנית ושילוביהם; מחול מודרני ובלט קלאסי. בכל מוזאון בערים הגדולות בארץ מוצגים אוספי אמנות, ציור ופיסול מכל התקופות והזרמים. הבחירה והשילוב בין התחומים והפעילויות הם היצירה הפרטית שלנו, והם כוללים כמובן גם היבט נויירובי: אפשר לבחור משורר או משוררת ושיר מיצירתם, כדי לקרוא יחד או להתאים לו מוסיקה; אפשר להתאים מוסיקה לאלבום ציור או צילום; ניתן לרקוד בעירום או להתנענע בחוקים; ואפשר פשוט להתבונן ולהקשיב, להפליג במחשבות ובדמיונות.

להתנתק
על האוהב

חוקרי המוח מוצאים כי מרכז השפה נמצא בצד שמאל, באונה האחראית לחשיבה הרציונלית, הכמותית והאנליטית של האדם. האונה הימנית, לעומת זאת, אחראית לגישה החזותית, האינטואיטיבית, הסינתטית (המאחדת), ובה ממוקמים הדמיון והמוסיקה. אולי כאן נעוץ ההסבר לקושי שלנו להגדיר אמנות וחוויה אסתטית, שהם 'ימניים' בטיבם, תוך שימוש בשפת 'השמאל' – המושגים. אם הלימוד והקריאה הם נויירוביקה לחלק הימני, החוויה האמנותית משמשת נויירוביקה, או פיתוח ושימור כשרים, לחלק השמאלי של המוח.

האבחנה הזאת מאפשרת לנו לעשות דברים שלא חשבנו שאנו מסוגלים להם, כמו לכתוב שירה, לרשום ולצייר. בטי אדוארדס, מחברת רישום בצד ימין של המוח, מסבירה כי הטענה 'איני יודע לרשום כי אין לי יד לציור' היא שגויה. כל מי שיכול לכתוב, יכול לרשום. אין זה עניין של היד, כי אם של העין: מי שאינו מצליח ברישום מעלה על הדף את מה שהוא יודע ולא את מה שהוא רואה. לדוגמה: לכיסא יש ארבע רגליים באורך שווה, אך מנקודת מבטו של הצופה אורך הרגליים שונה. אם נצייר מה שאנחנו רואים ולא מה שאנחנו יודעים, יצא לנו ציור המשקף את המציאות, ואילו ציור על פי הידע יהיה מעוות. אדוארדס מלמדת כיצד

להתעלם מידע וממושגים, ופשוט להתבונן. כאשר רואים עבודות של תלמידה שלושה חודשים אחרי תחילת הקורס, נדהמים.

כל אחד יכול

דיברנו על הגישה הארוטית לטבע ביפן. טיפוח החוויה האסתטית – בסידור פרחים, בטקסי תה ובכתיבת שירה – הוא אבן יסוד בתרבות זו. בטלוויזיה מתקיימות תחרויות על כתיבת שירי הייקו, והזוכים במקרים רבים הם אנשים מהשורה, ולא דווקא משוררים ידועים. ברומן אתה חי רק פעמיים מאת יאן פלמינג מתוארת פגישה של ג'יימס בונד (סוכן 007) עם עמיתים ביפן, המסבירים לו את מהות ההייקו. גיבורנו אומר לאחר הרהור קצר את השיר הבא, וזוכה למחמאותיהם: "אתה חי רק פעמיים. פעם כשאתה נולד ופעם כשאתה מת". מומלץ מאוד לקרוא שירה כזאת, המתורגמת לעברית ולשפות אחרות. כדאי גם לרשום שירים כאלה, שהם כמו רישום מהיר. בארבע שורות ובמספר הברות קבוע (אם כי אינכם חייבים להקפיד על כך) תוכלו להנציח מצב, רגע או תחושה בחיים. עשו זאת לא בחשיבה מסודרת ובמאמץ, אלא בהרהור, תוך שימוש בתחושות וברשמים. השתמשו בצד ימין של המוח.

ג. שמרו על גופכם, כי לא תקבלו אחר

הסיפור פשוט: אנו חיים בתנאים שלא 'תוכננו' לחיות בהם. חשבו על אבותינו ואימותינו הקדומים – כן, אלה שהתרוצצו בג'ונגל וחיו במערות. קודם כול, הם באמת התרוצצו, רצו אחרי חיות ונמלטו מפני אחרות. גם כאשר עברו לעבודה חקלאית הם נאלצו להוציא לחם מן האדמה בזיעת אפיהם. שנית, תזונתם הייתה מוגבלת – האוכל לא נמצא על מדפי הסופרמרקט או במקרר. לא היו אנשים שסבלו ממשקל יתר, לא צרכו סוכרים, קמח לבן ומזונות עתירי שומן או ג'אנק פוד, כלומר אוכל זבל. בל נשכח, הם לא ישבו שעות במשרד ולא רבצו שעות מול הטלוויזיה, גם פרסומות לאוכל לא היו עדיין. שלישיית, תוחלת החיים הייתה נמוכה יותר,

הרפואה הייתה בחיתוליה, מעטים הגיעו לגיל חמישים, ואנשים מתו מתאונות או ממחלות שהיום אפשר לרפא. מצד שני, החיים הקצרים חסכו מהם את הסבל ממחלות המופיעות בגיל מבוגר יותר.

כאשר הוטריןר אומר שהכלב שלנו שמן מדי ולא רץ מספיק, מיד אנו מפחיתים לו את כמויות ה'דוגלי' או ה'בונזו' שלו. ואנחנו? אנחנו קצת קשי תפיסה כאשר מדובר בנו. אם לא נתעשת ולא נדע לשמור על אורח חיים בריא, כלומר על פעילות גופנית ותזונה נכונה, ייתכן שיתוספו לנו שנים, אך לא חיים. הסיכוי לסבול בשל מחלות, מחושים וקשיי תנועה אינו מלהיב. אז מה עושים? עושים!

כאשר ג'אפני

באחד הערבים האלה, כשכל מה שמסוגלים לעשות הוא לבהות בטלוויזיה ולשלטט בין הערוצים, נקלעתי לסוף של תכנית בערוץ שמונה על פעילות גופנית. הראו שם דיירי בית אבות יהודי במיאמי, נשים וגברים משנות השבעים המאוחרות עד למעלה משמונים, שהשתתפו במשך שלושה חודשים בפעילות מודרכת בחדר כושר. התכנית כללה שלוש פגישות בשבוע, שבהן הם התעמלו במכשירים שונים והרימו משקולות. המשתתפים צולמו לפני תחילת התכנית ואחריה, והשינוי היה דרמטי: קודם הם הלכו כפי ש'זקנים' הולכים – גררו רגליהם בכבדות, חלקם נעזרו במקל או בהליכון, חלקם לא היו מסוגלים לשאת סל קניות והתקשו לקום מכיסא ללא ידיות. בתום שלושה חודשי פעילות ויתרו רבים על אמצעי עזר להליכה, התהלכו ועלו מדרגות בצעדים נמרצים, התיישבו וקמו בקלילות, ויכלו להרים משאות ללא קושי. הם דיווחו על הרגשה טובה ועל החלטה להמשיך להתעמל גם הלאה. אכן, לעולם לא מאוחר מדי. אגב, בסרט לא דובר כלל על השפעת השיפור בכושר על החשק המיני ועל היחסים המיניים של המשתתפים בתכנית. אני מוכן להתערב כי גם כאן חלו שינויים מפליגים.

אוכניס, היכאן, לא!

שוב אנו פוגשים את מעגל הקסמים הנבזי: מסת השרירים פוחתת עם הגיל, ולכן מרגישים חלשים ומתעייפים מהר יותר, תהליך זה מוביל להפחתת המאמץ ולהגבלת התנועה, ואלה גורמים לירידה נוספת בכושר, וכן הלאה וכן הלאה.

אין ברירה, חייבים לנפץ את המעגל ולהתחיל בפעילות גופנית. הפעילות מיועדת להשיג שלושה יעדים:

● *שיפור בסבלות השריר* – כדי להצליח לאמץ יותר את השריר ללא התעייפות.

● *שיפור בסבלות לבריאה* – ובכך לשפר את הובלת החמצן בגוף ואת ניצולו.

● *שיפור בקואורדינציה ובגמישות* – למניעת נפילות ולהשגת חופש תנועה בפרקים.

בוחרים את סוג הפעילות או הפעילויות שיתרמו לקידום שלוש המטרות. כדי שנצליח להתמיד, חשוב שנבחר פעילות המתאימה לנו אישית: פעילות קבוצתית (קבוצת התעמלות או מחול אירובי), פעילות עם בני-זוג (טניס, סקווש) או פעילות יחידנית (הליכה, ריצה, שחייה, חדר כושר). היוגה ההודית והטאי-צ'י הסיני, כגישות מזרחיות אחרות, עשויים להתאים במיוחד למבוגרים. חיזוק נוסף מושג על ידי קבלת השראה מחבר או מחברה העוסקים בספורט. בחנויות נמצא ספרים רבים בנושא הכושר הגופני. כן אפשר לקבל פרסומים מועילים במשרד הבריאות, באשל ובקופות החולים. אפשר כמובן להתייעץ עם רופא ספורט או עם מדריך ספורט. בכל מקרה, חשוב להיבדק אצל רופא ולקבל את אישורו לפעילות הנבחרת.

אחד מפתגמי העצלנים הוא 'אם העבודה היא בריאות, תנו לחולים לעבוד'. כושר גופני לא נועד לבריאים בלבד. חולים ונכים יוכלו להגיע לשיפור משמעותי אם יתעמלו, כמובן בהדרכה מתאימה.

שריר שאין
אפצ'ליס באכאן
כאשר

שרירי רצפת האגן הם טבעת המקיפה את האברים הפנימיים ומעניקה להם תמיכה – המעיים, הרחם, שלפוחית השתן, הנרתיק, שורש הפין (בחרו לפי מינכם את המתאים לכם). בעלי חיים משתמשים בשריר זה להניע את זנבם. כידוע, אין לבני־אדם זנב, ומסיבה זאת השריר הזה מוזנח. תרגול יומי והבאת השריר לכושר מסייעים למנוע 'בריחת שתן', מגבירים את הספקת הדם לאברי המין, מאפשרים לפיתה טובה יותר של הפין ומשפרים את השליטה בשפיכה (שוב, נא לבחור את המתאים למינכם).

כדי לזהות את השריר נסו לדמיין שיש לכם זנב ועליכם להזיזו לכל הכיוונים. אפשרות נוספת היא לעצור את זרימת השתן תוך כדי הטלתו – אם עצרתם, סימן שזיהיתם נכונה את השריר. כעת תרגלו את השריר שלוש פעמים ביום, רצוי במועדים קבועים כדי לא לשכוח. אין צורך בנעלי התעמלות, ואפשר לעשות זאת במכונית כשעוצרים ברמזור או תוך כדי שיחה בטלפון. כווצו את השריר, החזיקו אותו מכווץ וספרו עד שלוש, ובמשך הזמן גם עד ארבע. אפשר לשלב גם כמה כיווצים מהירים או לשאוף עמוק, לכווץ ולהמשיך כל זמן שאפשר להימנע מנשיפה. התקדמו בהדרגה: בשבוע הראשון לא יותר מעשרה כיווצים בכל תרגול, וכל שבוע העלו בעשרה נוספים. כשתגיעו לחמישים כיווצים תהיו ראויים למדליה, ותוכלו לתרגל פעם ביום בלבד.

שרירס באקאס
אלב באאזא

אם כבר דיברנו על הזנב שאיבדנו, יש להזכיר שבאותה הזדמנות (מה זה כבר כמה מיליוני שנים?) הפסקנו ללכת על ארבע. ההליכה הזקופה על שתי רגליים אינה פשוטה. רוב בני־האדם סובלים בשל כך מכאבי גב. בחוברות ובספרים ניתן למצוא הוראות להרמה נכונה של משאות והצעות לתרגילים פשוטים המגינים על הגב. שרירי בטן חזקים עוזרים מאוד ביציבה. בחנויות ספורט ובחנויות שכונתיות רבות מציעים למכירה מכשיר פשוט ומתקפל לתרגול שרירי הבטן – איזו דרך נהדרת לקבל את פניו של יום חדש: שוכבים על השטיח ועושים כפיפות בטן!

תלונה נבונה

כמות המזון שאנו צורכים והרכבו משפיעים על הרגשתנו, על מראנו ועל בריאותנו, ולאלה השפעה ישירה על החשק והתפקוד המיני. צורכי האדם המבוגר נקבעים לפי גילו, מינו, מצב בריאותו, מידת פעילותו הגופנית ומשקלו ביחס לגובה ולמבנה הגוף. כדאי שנציב לעצמנו אתגר לשמור על משקל רצוי, תוך אכילה יומית מגוונת מכל קבוצות המזון:

- דגנים ומוצרי מאפה
- מזונות עשירים בשומן (המינימום ההכרחי)
- מזונות עשירים בחלבון
- ירקות ופירות.
- נוסף לכך כדאי שנקפיד על כללים אלה:
- להרבות בשתייה, בעיקר מים.
- לאכול כמויות קטנות מספר פעמים ביום.
- להרבות באכילת ירקות.
- להמעיט באכילת חטיפים.
- לקרוא את הסימון התזונתי, לשים לב לתאריכי תפוגה, להעדיף מזון ללא צבעי מאכל וחומרים משמרים.

וכמה מילים על הפרסומות ומהימנותן: אל לנו לשכוח שהפרסומות הן רק פרסומות. העובדה שמישהו רוצה למכור, אינה אומרת שאכן כדאי לקנות זאת, שהרי המשקאות הקלים המסוכרים והחטיפים למיניהם אינם תורמים לבריאות. גם מוצרי המזון המועשרים בתוספים שונים (סידן או ויטמינים שונים) אינם בהכרח חיוניים. אין להתרשם מדברי 'מומחים' בפרסומות, מוטב לשאול מומחים 'חיים'. מקורות טובים למידע ולסיוע הם הייעוץ הדיאטני שמציעות קופות החולים, דפי מידע שמפרסמת המחלקה לתזונה במשרד הבריאות, וכן שאלון לאבחון עצמי בהוצאת אשל, שבאמצעותו אנו יכולים לקבוע אם אנו נמצאים בסיכון תזונתי.

בדיקות תקופתיות

כאשר מגיע מועד חידוש רשיון הרכב נראה לנו מובן, בטוח והגיוני לערוך בדיקה של כל מערכות המכונית. כאשר מדובר בגוף, רבים הולכים לרופאים רק כאשר משהו כואב או מציק להם. הם נוקטים מדיניות של 'לא להעיר כלבים ישנים', ומתנהגים כאילו אם לא ייבדקו לא יימצאו קלקולים, וזה סימן שבאמת הכול בסדר. אך ברור שככל שהבעיה מאותרת מוקדם יותר, קל יותר להתגבר עליה, וגילוי מאוחר עלול להיות מאוחר מדי.

● **מספר בדיקות *check* שגרתיות ניתנות לביצוע באופן עצמאי:**
בדיקת השד לאישה, בדיקת אשכים לגבר. יש לסקור את הגוף ולברוק שמא הופיעו שומות או שינויים בשומות ותיקות, ולפנות לפי הצורך לרופא העור.

● **בדיקות *je* ייחודיות לשני המינים נעשות אצל רופאת הנשים (משטח פאפ לצוואר הרחם) ואצל הרופא האורולוג (בדיקת הבלוטה הערמונית).**

● **גילו מוקדם של סרטן העצם והאצ' הגס:** סל הבריאות בארץ כולל בדיקות לאיתור דם סמוי בצואה וממוגרפיה לנשים מגיל חמישים. גילוי מוקדם של סוגי סרטן שכיחים עשוי להציל חיים ולחסוך טיפולים קשים יותר.

● **בהתייעצות עם רופאי המשפחה מגיעים להחלטה על עיתוי הבדיקות הצולות והיקפן.** שכיחות הבדיקות תלויה בגיל ובגורמי סיכון (תורשה, עישון, משקל יתר). מגיל ארבעים עורכים אחת לחמש שנים בדיקה כללית (תפקודי לב-ריאה, בדיקות מעבדה מקיפות), תוך עשר עד חמש עשרה שנה עוברים לבדיקה אחת לשנתיים, ומגיל מסוים אחת לשנה.

● **עם הגיל עלולה השמיעה להיחלש.** הבעיה רק תלך ותחריף, כיוון שעולמנו מלא רעשים, והנזק לשמיעה מצטבר. עם זאת, איכות מכשירי השמיעה הולכת ומשתפרת, והם נעשים זעירים ונוחים

לשימוש. אין סיבה שיצטקו לכם לאוזן. אם השמיעה אינה חדה כשהייתה, יש להיבדק אצל רופא אף אוזן וגרון, והוא יפנה לפי הצורך לבדיקות המתאימות.

● גם הרא"ה משתנה עם הגיל. על המרכיבים משקפי ראייה להיבדק אחת לשנה אצל רופא העיניים.

עכשיו, משהמלצנו על כל-כך הרבה בדיקות, הגיע הזמן לבדיחה: מדוע יוצאים לגמלאות? כדי להספיק להגיע בזמן לתור אצל כל הרופאים!

אנו חיים בעידן של דימויים. אישה צעירה דוחפת תינוק בעגלה, ומישהי אומרת לה 'איזה תינוק נחמד יש לך', והאם עונה: 'זה עוד כלום, היית צריכה לראות את התמונה שלו'. גם אם אנו בריאים וחזקים והפעילות השכלית שלנו תקינה כתמיד – אם ניראה מוזנחים יהיה זה הדבר הראשון שאליו ישימו לב. בני-אדם מגיבים לרושם הראשוני, ואם הוא שלילי מתרחקים ונמנעים מחברת אותו אדם. הזנחה משדרת חוסר כבוד עצמי וחוסר התחשבות באחרים. הופעה מוזנחת אף מחבלת באינטימיות ובחושניות. קשה להתקרב למי שריח גופו או ריח פיו אינם נעימים. באותה מידה, ריח בושם או אפטר-שייב נעימים ורושם של ניקיון ורעננות מזמינים התקרבות.

ילדים מסוגלים להתרוצץ מבוקר עד ערב, ועדיין אין הם זקוקים למקלחת יומית. ככל שמתבגרים מאופיינת הזיעה בריח בולט יותר, העור מתייבש ומתקלף, מאבדים שיער או מופיע שיעור יתר בפנים. החיות משתמשות יום-יום בשיניהן ובלשונן לטיפוח פרוותן, בני-אדם נעזרים בקרמים, בסבונים וכדיאודורנטים.

המוסכמות החברתיות אומרות שמכין לדבר על ריחות והפרשות. עובדה, בעצמי התלבטתי אם לכלול נושא זה בספרי. אך מה לעשות, אנחנו בסך-הכול בשר-ודם, ולכן אולי בכל זאת

להיראות טוב

נחוצה תזכורת קטנה. אם בני־הזוג שלכם מזניחים את טיפוחם חייבים להעיר להם על כך, כמובן בצורה עדינה וחיובית. חיובית, משמע לבקש לצחצח שיניים היטב ולשטוף במי פה, או להציע בדיקה אצל רופא השיניים במקום לתאר את הריח הלא נעים; ובמקום לתאר כתמי שומן על המכנסיים, אפשר לתאר כמה נעים לראות את בן־הזוג לבוש מכנסיים נקיים ומגוהצים; לא נדבר על זיפי זקן או על רבלול שיער על הסנטר, אלא נתאר כמה נעים ללטף פנים חלקות או נציע עזרה בסילוק שיער מיותר.

מספרים על אחד שאמר: 'אני מתקלח פעם בשנה, אם צריך ואם לא צריך'. אך אתם, התאימו לעצמכם — לפי סוג העור (יבש או שומני) ואופי ההזעה — את מספר הפעמים ביום או בשבוע שעליכם להתקלח ולחפוף, את סוגי השמפו והסבון המועדפים עליכם, את קרם הגוף והפנים המעניקים תוצאה מיטבית ואת הבושם או האפטר־שייב שנעימים ומחמיאים לכם.

ועוד כמה דברים שיש להקפיד עליהם:

- לגזוז ציפורניים באופן נכון בכפות הידיים והרגליים.
- לטפל מיד בהופעת פטרת, ולפנות לפדיקוריסטית או לפודיאטר.
- לפנות לשיננית לטיפולים קבועים למניעת עששת והצטברות משקעים בין השיניים.
- לפנות לרופא אף אוזן וגרון לסילוק שעווה באוזניים.

טוב, תמה רשימת ההמלצות. אם לא הזדעזעתם, מגיעה לכם מדליה נוספת.

צד משותף לשינה ולתפקוד מיני: שניהם אינם תלויים ברצוננו. נירדם או נתעורר — לשינה או למין — כאשר הגוף שלנו ימצא לנכון לעשות כך. טעות גדולה היא לנסות להתערב במה שאינו בשליטתנו. לעתים קורה שמתקשים להירדם או שמתעוררים

בג"צ (בטן, גב,
33): א' שנה
אנאחה

מוקדם, לאחר מעט שעות שינה. יש שאיכות השינה לקויה, מתעוררים-נרדמים-מתעוררים, נים ולא נים. עם התגלות תופעות אלה יש להימנע משתי טעויות נפוצות: האחת, לקחת מיד גלולות שינה, השנייה, להתחיל לדאוג ולהתאמץ להירדם.

גלולות השינה דומות ל'ג'אנק פוד', המעניק אשליית שובע ללא הזנה ראויה. אמנם ישנים, אך ללא שלב השינה העמוקה, החיונית למנוחה טובה. התרדמה נופלת כאשר מערכת העצבים האוטונומית נמצאת בפעילות פרה-סימפתטית, כלומר במצב רוגע. כאשר לחוצים ומתאמצים להירדם, עוברים לפעילות סימפתטית, למצב של דריכות וערנות. אם אינכם מצליחים להירדם, הניחו תמיד שלגוף יש סיבות טובות משלו לדבר. הישארו ערים אפילו לילה שלם ונסו ליהנות מהחווייה ולגלות אילו דברים חיוביים יש בה. לפעמים עולות מחשבות מקוריות המאפשרות להסיק מסקנות ולערוך שינויים באורח החיים, לעתים מתעוררת היצירתיות – כתיבת שירים, ניסוח רעיונות לכתיבה ופיתוח תגליות והמצאות. במקרה הגרוע ביותר תירדמו למחרת. הירדמות, כמו השגת זקפה, אינם העבודה שלכם. אתם תנוחו ותבלו, והחלקים האחראים במוח כבר יעשו את העבודה שלהם.

הנה כמה המלצות להירדמות ולהתרעננות:

- **ס"ס"ה** – מנוחת הצהריים יכולה להעניק הרגשה של רעננות ואנרגיה עד שעות הערב המאוחרות. משך המנוחה אינו צריך לעלות על חצי שעה. אחרי חצי שעה נכנסים לשלב שינה עמוק יותר, העלול להפריע להירדמות בלילה.
- **פאזילות ג'אפנית** יוצרת לאות נעימה שעוזרת בהירדמות. עם זאת, אין לבצע מאמץ גופני ארבע שעות לפני שהולכים לישון, כי קשה להירדם כאשר 'המנוע' חם וכשהגוף עדיין במצב התעוררות.
- **מומלץ להימנע מצריכת קפאין וניקוטין** בשעות שלפני השינה. אלה חומרים מעוררים, המקשים על ההירדמות.

- גישה פרדוקסאלית: אם אתם נוהגים להתעורר השכם בבוקר, נסו לכוון את השאון האצור לעשר דקות לפני שעת היקיצה. חזרו על המטרד הזה פעם פעמיים – בדרך כלל הגוף יתמרד וימשיך לישון.
- המיטה נועדה למנוחה, לשינה ולבילוי מהנה. אם אנו נמצאים במיטה למעלה מחצי שעה, מתוחים ועצבניים על שלא נרדמנו – יש *שאלה* *אלה* *מה* *השאלה*. מצאו עבודות שגרתיות ובלתי אהובות כסידור מסמכים, הברקת כלים וכדומה. אם אחרי שעת עבודה כזאת (לפחות שעה), תהיו עייפים, מותר לשוב למיטה. אם תנוחו או תשנו טוב ויפה. אם תהיו עצבניים – אתם כבר מכירים את התרגול!
- לפני ההירדמות, ובכל פעם שחשים בעייפות או במתח, רצוי להיכנס *אל* *הרפיה* (ראו מיד בהמשך).
- אם קשיי השינה מתמשכים – לבטח ניחשתם, יש לפנות לרופאה המטפלת. ייתכן שיש מקום להפנותכם למעבדה לשינה כדי לאבחן באופן מדויק את הבעיה.

הרפיה

בני־אדם יודעים להפוך משהו פשוט ובסיסי לעניין מסוכך ומעורפל. ניתן למצוא מורים ומדריכים למדיטציה מסוגים שונים ולהרפיה בגישות מגוונות, ספרים רבים בנושא, קלטות־קול ווידאו. כל כלב או חתול הרובץ בשמש או בצל מבצע הרפיה, כלומר מצוי במצב פרה־סימפתטי של מערכת העצבים האוטונומית. זוכרים כיצד למדתם לצוף בבריכה או בים על הגב? כיצד לימדתם את ילדיכם? בהתחלה צריכים לפעמים להחזיק את הלומד עד שיתרגל. אולם ברגע שיודעים לצוף מבינים שאין מה לדעת. פשוט נרגעים, פושטים ידיים משעינים את הראש לאחור – ונותנים למים לשאת את הגוף.

כל שיטות ההרפיה והמדיטציה מבוססות על שלוש מערכות: שרירים, נשימה, חשיבה או דמיון. כל אדם יכול לבחור לעצמו את השילוב המתאים לו. אפשר להשתמש בכולן או בחלקן. נסו ותגלו. אפשר לבצע הרפיה עצמית ואפשר להתחלף בתפקידים עם בני-זוג או עם חברים – האחד מדריך ונותן הוראות, השני מבצע ומגיע לרגיעה. ההרפיה, ככל הכישורים, משתפרת עם תרגול וניסיון. במשך הזמן אפשר להגיע להרפיה מהר יותר ועמוק יותר. ההרפיה או המדיטציה מועילות לא רק להירדמות, אלא בכלל – כדי לנוח מעט ולהירגע ברגעי מתח או כאב. כאשר חשים בכאב נגרם סבל גם בגלל החרדה מפניו. הרגיעה שבאה עם ההרפיה עושה את הכאב לפחות מטריד.

הנחיות להרפיה:

- **אנצ'ן p.** כאשר עינינו פקוחות אנו סוקרים את סביבתנו, כדי להיות מוכנים לקדם כל בעיה. עצימתן משררת לעצמנו שהכל מוכר ובטוח ואפשר להירגע.
- **הרפ** את שרירי הגוף. אפשר להרפות בכמה דרכים: לכווץ תחילה את השרירים השונים בזה אחר זה למשך כשלושים שניות, ואז לשחרר ולחוש ב'זרימת ההרפיה בשריר'; לעתים די לטייל בדמיון משריר לשריר (להתבונן בהם או להרגישם מבפנים) ולהורות להם או לבקש מהם שישתחררו.
- נִשְׁמו **an'el** סרצפת: תנו לאוויר למלא את הגוף כפי שהמים ממלאים ספל – מהתחתית לשפתי הספל; כאשר הגוף מתמלא באוויר דמיינו שכולו נשטף באור זוהר; נשפו, שוב כספל המתרוקן משפתיו עד לתחתית, ודמיינו לעצמכם כיצד כל המתח והדאגה המיותרים מתנדפים והולכים. המשיכו בנשימות סרעפת כמה דקות.
- עברו לממלכת ה**א'ן**. גלגלו את עיניכם לאחור ודמיינו שאתם

מרחפים בקלילות כנוצה המתעופפת ברוח, כעלה הנושר ברכות מעץ, כעב לבן השט בשמי תכלת. דמיינו נוף, שראיתם או שהייתם רוצים להיות בו; השתמשו בכל החושים. ראו את המראות על כל גוניהם וצבעיהם; חושו את חמימות השמש והרוח המלטפת; שמעו את טפטוף הגשם או את הנחיתה הרכה של פתיתי השלג; הריחו את פריחת האביב או שדה אחרי קציר; טעמו את המליחות בשפתיים בשפת הים.

● אם קשה עליכם מלאכת הדמיון (בעצם מדובר בהפעלת החלק הימני של המוח) ואתם טיפוסים מציאותיים יותר, תוכלו להגיע להרפיה כאמא/ת חשיבה: דמיינו שאתם מצויים ליד לוח ירוק. לפניכם גיר לבן ומגב. נטלו את הגיר ורשמו על הלוח בכתיבה תמה את המספר 999 והקיפו אותו באופן קפדני בעיגול מדויק. אם הדבר ישמח אתכם במיוחד תוכלו להוסיף גם את הסימן \$. כעת קחו את המגב ומחקו הכל יפה יפה (להזכירכם, הכל נעשה בדמיון!). הפחיתו מהמספר 7, את התוצאה רשמו על הלוח והקיפו בעיגול. מחקו, והמשיכו להפחית 7, וחוזר חלילה. אני מוכן להתערב שתירדמו לפני שתגלו מהו המספר החיובי הנמוך ביותר שניתן להגיע אליו!

עכשיו, קוראי היקרים, כאשר אתם רגועים ושלווים, נוכל לסיים את דרכנו המשותפת בספר זה. שיהיו לכם חיים ארוכים וטובים, ושתמשיכו לעשות חיים.

מיצג נאסר

המידע המפורט בפרק זה אינו כולל את כל הסוכנויות והמוסדות העוסקים בטיפול במיניות, בזקנה ובזוגיות. אחת הסיבות לכך היא שהדברים משתנים מהר מאוד, וסוכנויות נפתחות ונסגרות לעתים תכופות. סיבה נוספת היא שלרבים מהשירותים אין עדיין בית קבוע משלהם, ולכן כתובתם ומספרי הטלפון שלהם משתנים כל הזמן.

במקומונים ברחבי הארץ יש מדורי מידע הכוללים עזרה נפשית, ידע כללי, בריאות, משפחה וכדומה. בספר הטלפונים, בין הדפים הלבנים והצהובים, נמצאים כמה דפים כחולים הכוללים מידע על שירותים בקהילה. מוקדי הטלפון של ער"ן – עזרה ראשונה נפשית (חיוג מקוצר 1201), הפתוחים עשרים וארבע שעות ביממה, הם מקור נאמן להפניה לגורמים המתאימים. בתל אביב קיים הקו הלבן, המעניק ייעוץ עזרה ותמיכה להומוסקסואלים, ללסביות ולבני משפחתם (טלפון 03-7325560). כמוכן, כדי לאתר כל גורם אפשר להיעזר בשירות המודיעין 144 של בזק.

עדיין לא קיים חוק המגדיר מי רשאי לעסוק בפסיכותרפיה. בפנקס הפסיכולוגים רשומים פסיכולוגים קליניים, שיקומיים וחינוכיים העוסקים בטיפול או ביעוץ, בעלי תואר שני ומעלה, ואפשר לקבל מידע גם במשרד הבריאות ובהסתדרות הפסיכולוגים בישראל; פסיכיאטרים מאוגדים באגודה הפסיכיאטרית הישראלית ורשומים בפנקס הרופאים שבמשרד הבריאות; עובדים סוציאליים בהתמחות טיפולית רשומים במשרד העבודה והרווחה, ואפשר להשיג על כך פרטים גם באיגוד העובדים הסוציאליים בישראל.

האגודה הישראלית לטיפול ובנישואים ולחינוך בחיי המשפחה היא מקור נוסף למידע על שירותים ומטפלים.

אגודות
מקצועיות

חברים בה מטפלים מהמקצועות שנמנו לעיל, אך גם מרפאים בהבעה (מוסיקה, אמנות ותנועה). באגודה קיים חוג מטפלים העוסקים בגישור.

האגודה הישראלית לטיפול מיני (איט"ם) מכירה במרפאות שבבתי חולים ומאגדת מטפלים, פסיכולוגים, רופאים ועובדים סוציאליים מומחים. מאחר שהטיפול במיניות דורש ידע והכשרה מיוחדים, מומלץ לוודא כי המטפלים אכן חברים באגודה.

טיפול נפשי
אפרט וללן

רוב המטפלים במבוגרים מטפלים גם בזוגיות. טוב לקבל המלצות, אך בכל מקרה יש לברר מהי ההסמכה ומהם הכישורים של המטפלים המוצעים לכם. מאחר שטיפול פסיכולוגי הוא בסופו של דבר סוג של קשר, בדקו היטב כבר בשיחת הטלפון הראשונית, וגם לאחר הפגישה הראשונה, האם הרגשתם שניכם בנוח וחתם אמן והערכה למטפל. אם אינכם בטוחים, עדיף לחפש הלאה.

ראוי לקבל המלצות למטפלים פרטיים מחברים ומאנשי מקצוע, כמו רופאי משפחה. רשימות מצויות גם במדריכי הטלפונים. ניתן לקבל טיפול באמצעות קופות החולים, ביחידות לבריאות הנפש של הקופות. באגפים לשירותי הקהילה והרווחה שברשויות המקומיות ניתן מידע על תחנות המעניקות טיפול בנישואים בתשלום נמוך. בחלק מהמכונים לטיפול משפחתי וזוגי המקיימים תכנית השתלמות למטפלים, למשל במכון שילוב בירושלים, נהוג סולם תשלום מדורג לפי רמת ההכנסה.

מומלץ לפנות לטיפול כל אימת שמתעוררות בעיות במישור האישי או בקשר. אין צורך להמתין למשבר: אם אתם מרגישים לכודים במעגל שאינכם מצליחים להשתחרר ממנו, אם משהו 'חורק' ואתם מזהים 'עצבנות באוויר', כדאי לפנות בהקדם להתייעצות. לפעמים די אפילו בשיחה אחת או במספר שיחות למיקוד הבעיה ולמציאת כיוונים להמשך. התפיסה שטיפול נפשי אינו מתאים לאנשים מבוגרים היא מיושנת ומוטעית.

טיפול באלימות ואניצתה

בארץ מופעלים יותר מעשרים מרכזים לטיפול באלימות במשפחה ולמניעתה. רוב המרכזים מופעלים במשותף על ידי אנפי רווחה של הרשות המקומית, ארגוני הנשים ויצי"ו ו'נעמת' ומשרד העבודה והרווחה. כל הגורמים הללו ישמחו לתת מידע על השירות בכל אזור בארץ. קיים גם קו חירום ארצי של משרד ראש הממשלה לטיפול באלימות במשפחה. מרכז זה פועל בין השעות 08:00-20:00, ומספרו הוא 000-022-800-1. אפשר לפנות לקו החירום בערבית, בערבית, ברוסית ובאמהרית. היחידה לתלונות הציבור במטה הארצי של המשטרה מקבלת פניות דחופות בנושאי אלימות במשפחה, והטלפון הוא 02-5308014/7/8. מרכזי הסיוע לנפגעי אלימות מינית מעניקים סיוע נפשי, קבוצות תמיכה וליווי, והם פועלים 24 שעות ביממה. הפנייה: בחיג מקוצר 1202. בנצרת מופעל קו חם לנפגעות תקיפה גופנית ומינית בערבית במסגרת עמותת נשים ונערות נגד אלימות, טלפון 06-6566813.

"אח"א ספטי"

במשרד המשפטים קיים מרכז ארצי לגישור וליישוב סכסוכים, ובו ניתן להשיג מידע על העוסקים בגישור. בלשכות המשפטיות של ארגוני הנשים ויצי"ו, 'נעמת' ו'אמונה' מעניקים ייעוץ ראשוני בענייני הסכם ממון וגירושים. אלמ"ג (ארגון למען גברים), 'אח לגבר' ו'זכויות הגבר במשפחה' מעניקים לגברים ייעוץ בנושאים דומים. האגודה לזכויות האזרח מציעה קו פתוח לקשישים שזכויותיהם נפגעו. הפנייה: בטלפון 02-6521218, ביום ג', בשעות 15:00-17:00.

תלונה

ניתן לקבל מידע במחלקה לתזונה שבמשרד הבריאות, רח' דוד המלך 20, ירושלים 91010, טלפון 02-6255223. המרכז הישראלי למדעי הבריאות והתזונה מספק מידע חינם בנוגע למחלות לב, מחלות כלי-דם, כולסטרול ושומנים בדם. הפנייה בטלפון 02-6562788. שאלון לאבחון סיכון תזונתי, אשל, טלפון 02-6557146.

פצילות גופנית

מרכז קוסל לחינוך גופני לקידום הבריאות ורפואת הספורט פועל באוניברסיטה העברית בגבעת רם, ירושלים. ניתן לקבל פרסומים חינם. טלפון 02-6584774.

ניתן להשיג מידע על פעילות וחוגים במקום המגורים במחלקות הספורט העירוניות.

בגרות וזקנה

העמותה למען הזקן, המדור למען הזקן בשירותי הרווחה – אפשר לפנות ללשכות הבריאות ולקופות החולים לברר אם יש לעמותה סניף במקום מגוריכם ולקבל מידע על פעילותה. באשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל, ניתן לקבל פרסומים בנושאי תזונה, בריאות ופעילות גופנית. לפנייה: גבעת הג'וינט ירושלים, טלפון 02-6557131/3.

הגיל החדש, רבעון מקצועי לעוסקים ולמתעניינים בנושאי זקנה – פרסום נהדר, מקיף ומאיר עיניים. ללא תשלום. הוצאת הרשות לפנסיונרים ולקשישים, שדרות וייצמן 13 ירושלים, 90919.

אינטרנט

לחובבי הגלישה מחכה בילוי מעניין ורב הפתעות אם יחפשו במנועי החיפוש, יחד או לחוד, את המושגים יחסים, תקשורת, בגרות (seniors), גיל, זוגיות ומין.

www.couples_place.com – זהו אתר המוקדש לדיון בשאלות של חיי זוגיות. מופיעים בו מאמרים קצרים, תשובות לשאלות וקישורים לאתרים אחרים.

www.goldenagenet.co.il – אתר לבני חמישים וחמש ומעלה. כולל מאמרים, לוח מודעות, היכרויות, חדרי שיחה.

<http://dorot-net.co.il> – דורות הוא עיתון מקוון לאזרחים בוגרים בישראל.

www.sixtyplus.com – זהו אינדקס של שירותים בישראל לבני שישים פלוס.

אתרי האינטרנט אנליסיס בספר

www.apa.org/pi/aging/sexuality – אתר הסתדרות הפסיכולוגים האמריקאית. כולל רשימת מאמרים ותקצירים בנושא מיניות וגיל מבוגר, רשימת ספרים וסרטים ורשימת אגודות מקצועיות העוסקות במיניות ובזקנה. מיועד לאנשי מקצוע ולקוראים המעוניינים להעמיק ידע.

www.hs.ttu.edu/sexuality&aging – מאמר אקדמי על מיניות בבגרות, שינויים פיזיולוגיים נורמליים, עמדות כלפי מיניות וזקנה. מכיל סקירה על אתרי אינטרנט אחרים בנושא.

באתרים שלהלן ניתן למצוא מידע בנושאים שונים לבני חמישים ומעלה. חלק מהאתרים מיוחדים לבריאות בכלל, ובמסגרת זו דנים גם במיניות.

www.infoseniors.com/features/health.features1.html

www.hisandherhealth.com/issues-seniors.shtml

www.seniorsite.com/sex7.htm

www.mediconsult.com/senior

בשני האתרים שלהלן דנים במיניות אצל אנשים מבוגרים וזקנים. ניתן למצוא בהם מידע מטעם NIA (המכון הלאומי לזקנה): תיאור שינויים בתפקוד, השפעת מחלות ונכות, היבטים רגשיים. מתאים לקהל הרחב ולמטפלים בזקנה ובמיניות.

www.agepage.com/sex.htm

www.wellweb.com/impotence/chris/sexual.htm

רשימת קריאה מומלצת ומקורות

אייל ניצה, הזמן האמיתי, החוויה האישית של הזמן, מודן, 1996.

החיים כנהר, מסע פסיכולוגי, ידיעות אחרונות, 1997.

בכרך לוני, לעצמך – מיניות האשה (תרגום מאנגלית: דרורה שקד),

ספרי ארז, 1986

ורניק אורי, מין טוב יחסים טובים, פרולוג, 1998.

אני קהלת: פסיכולוג, פילוסוף, משורר, כרמל, 1998.

זוגיות לאורך שנים, פוקס 2001.

יניב חיה, מיניות הגבר – חוברת הדרכה לגבר שחלה בסרטן ובת-זוגו,

האגודה למלחמה בסרטן בישראל, הוצאה רביעית 1999.

מיניות האישה – חוברת הדרכה לגבר שחלה בסרטן ובת-זוגו,

האגודה למלחמה בסרטן בישראל, הוצאה רביעית 1999.

קינג יהודית, לקראת הגיל השלישי, המדריך המלא לפרישה מהעבודה,

פרסומי הרשות לפרישה ולזקנה, 1999 (ניתן להזמין ברשות, טלפון

02-5386912).

רבינוביץ מריאן, גילו של אדם, עם עובד, 1986.

שיהי גייל, מפלסי דרכים, זמורה ביתן, 1985.

Rowe, John W., and Kahn L. Robert, Successful Aging.

New York: Pantheon Books, 1998



אהבה למתקדמים

אינטימיות ומיניות בגיל המאוחר

אהבה, רומנטיקה, חושניות ומיניות בגיל הדיקנה, הם נושאים משופעים בדעות קדומות ובתפישות מעוותות. הדעות הרווחות רואות בזקנים, גברים ונשים, חסרי מיניות, נטולי דחפים לקיום יחסי מין ונעדרי כל התעניינות בנושא.

"אהבה למתקדמים" מנפץ את הדעות הקדומות והדימויים המעוותים על מיניות בגיל השלישי. המחבר, ד"ר אורי ורניק, מדגיש בספר כי תוחלת חיי המין והחושניות היא כתוחלת החיים בכלל. הספר מרחיב את מושג המיניות מעבר לסקס, ומציע להשקיע בחושניות, בארטיקה, במשחקי אהבה, בתקשורת מינית, ברוך ובאינטימיות ולעשות אהבה בהתלהבות ובשמחה עד מאה ועשרים.

ד"ר אורי ורניק הוא פסיכולוג קליני, העוסק בין השאר בטיפול מיני ושכול. לשעבר ממייסדי ויו"ר האגודה הישראלית לטיפול מיני.

פרסם מאמרים בעיתונות המקצועית בנושאים של מיניות, יצירתיות והפסיכולוגיה של הדת. ספריו הקודמים: מין בראש פתוח, אני קהלת-פסיכולוג, פילוסוף משורר, מין טוב- יחסים טובים, זוגיות לאורך השנים, מאיפה משתין הדג?



0 00200050204 1
דאנאקוד 20-50204



מועדן הוצאה לאור