

איך מתמודדים עם פער בחשק המיני בתקופת מגיפת הקורונה

מאת: גילה ברונר

גילה ברונר - סקסולוגית מוסמכת, מייסדת השרות הסקסולוגי בשיבא ומנהלת השרות הסקסולוגי ב-15 שנה אחרונות, אחראית על הכשרת מטפלים מיניים, מומחית לשיקום מיני במחלות כרוניות ופרוגרסיביות, במרכז הרפואי שיבא -03 5305970

בתחום מחלת הפרקינסון גילה מרצה על שיקום מיני ואינטימיות בפורומים מקצועיים ובבתי-חולים בכל העולם הקורונה מחלחלת לכל פיסה בחיינו, ורבים בעולם נמצאים בסגר המביא לשינויים משמעותיים בהרגלי החיים, כולל מערכת היחסים הזוגית, האינטימית והמינית. זה נושא שבדרך כלל לא מדברים עליו. כמטפלת מינית בכירה ומומחית בשיקום מיני של אנשים המתמודדים עם מחלות קשות, אני שמחה לשתף אתכם בידע ובהצעות מעשיות.

היום יותר מתמיד חשוב שנדבר על מיניות, שכן היא תורמת באופן משמעותי לבריאותנו בתקופה של חיים בסטרס מתמשך. כדאי להבהיר מושג חשוב: "מיניות". המיניות איננה רק יחסי המין (מיניות ארוטית). היא כוללת הרבה אלמנטים לא-ארוטיים של קרבה פיזית ורגשית. כולנו מכירים את הכוח המדהים של חיבוק קרוב, התכרבלות מנחמת ומסאג' מרגיע. בימים אלה כולנו זקוקים לתמיכה, לאחזקה ולתקווה. מחקרים מעידים שמגע פיזי מפחית חרדה, סטרס וכאב. המגע הפיזי מעניק תחושה שלמישהו איכפת מאיתנו ונותן בטחון שאנחנו אהובים. כך קל יותר להתמודד עם תסכול, כאב, חרדה וסטריס, במיוחד לאנשים החיים עם מחלות כרוניות ופרוגרסיביות כמו מחלת הפרקינסון ומחלות נוירולוגיות אחרות.

למה נוצר פער בחשק המיני בתקופות של סטרס?

הסטריס בצל הקורונה משפיע על המיניות בשתי צורות: (1) אלה שמכבים כל חשק ארוטי, מוחקים את יחסי המין מהפרוטוקול האישי ומתנחמים בעשייה (לבשל, לנקות, לשחק עם ילדים, לשוחח עם חברה) וכך הם נרגעים. בדרך כלל הם לא מבינים למה בני הוג שלהם צריכים סקס. (2) אלה שבתקופות סטרס חשים עליה בחשק המיני. סטרס גורם לתגובות של עוררות וריגוש, ולכן למוח קל לעבור מריגוש בסטרס לריגוש מיני. בנוסף, בעת הגירווי המיני והאורגזמה הגוף מייצר נורויטרנסמיטורים מיוחדים, מעין "סמי אושר" ו-"סמי הרגעה", כך שהפעילות הארוטית-מינית תורמת לאנשים אלה לרגיעה משמעותית.

מה עושים עם הפער בחשק המיני?

חשוב לשוחח, להקשיב ולכבד את הצרכים השונים של כל אחד מבני הזוג, מבלי לנסות לשכנע שצד אחד צודק והשני טועה. האמת היא שאין סגנון שהוא יותר נכון להתמודד עם הסטרס. מנסים ביחד לבנות תפריט מותאם אישית:

מגע אינטימי-פיזי פעם ביום - בן/בת הזוג עם החשק המיני הגבוה ידאג לקיום מגע פיזי (לא ארוטי), פעם ביום למשך 5-10 דקות. מה עושים? תחזיקו ידיים, תתחבקו, תשכבו קרוב, תלטפו (פנים, ידיים, גב). לא מקיימים יחסי מין במפגש הפיזי הזה, אבל חווית המגע היומי שומרת על הגחלים, על החשק המיני. אם לא היום, אז כשתחלוף התקופה המאיימת הזו.

פעילות ארוטית-מינית - בן/בת הזוג עם החשק המיני הנמוך ידאג שתתקיים פעילות מינית. תצטרכו להתפשר על המינון. את הפעילות המינית אפשר להתאים ליכולת ולצרכים של בני הזוג. אפשר לקיים יחסי מין פנימיים, אך נדרשת זקפה תקינה המאפשרת ביקור בנרתיק, ונדרש נרתיק רפוי ולח על מנת

למנוע כאבים בעת יחסי המין. אם יש קושי לקיים יחיס מין פנימיים, תמיד אפשר לקיים יחסי מין חיצוניים, ללא ביקור בתוך הנרתיק. במקום זה נוגעים ומגרים אחד את השני/ה (גירוי ידני, אוראלי, אוננות הדדית) בכל דרך שתתאים לכם.

תפריט זוגי משולב: לא-ארוטי וארוטי - בן/בת הזוג עם החשק הנמוך יעדיפו מגע מפנק לא-ארוטי. בן/בת הזוג עם החשק הגבוה יעדיפו יחסי מין ופעילות ארוטית. ואפשר לבחור שדייט אחד מוקדש למגע ארוטי והשני למגע לא-ארוטי. זה כמו בבילויים אחרים- פעם הולכים למסעדה שהוא אוהב יותר ופעם הולכים למסעדה שהיא אוהבת.

להלן כמה טיפים שיעזרו:

1. להתמקד בעונג ולא בביצועים
2. להשתמש בחומרי סיכה למניעת כאב וחיכוך
3. לבחור עיתוי מתאים בהם התפקוד המוטורי והמיני יהיה בשיאו.
4. אם יש בעיה, פנו לרופא/ה שלכם - הטיפולים מתקיימים היום באונליין
5. פנו לטיפול מיני או זוגי לפי הצורך – הטיפולים מתקיימים היום באונליין
6. חשוב: יש לכם בני זוג התומכים בכם כל יום - נסו להפחית מהם עומס, והתחשבו בצרכים שלהם.