

10.95x24.53	1	46	עמוד	לאשה	01/2023	84427645-0
בית חולים לוינשטיין - 2119						

שאלת? ענינו! שלומית לסקי

רוצה לפתוח

מניסיוני, יש זוגות שפתיחת הקשר תרמה להם רבות, מבחינת הגיוון, האמון והתקשורת ביניהם. לאחרים, פתיחת הקשר סימנה את סגירתו. עם זאת, גם רוב המקרים של זוגיות מונוגמית מסתיימים בימינו.

פרופ' רפי חרותי הוא מנהל הטיבת השיקום ב"רעות", ת"א ומנהל שותף ב"אישיו", המרכז לטיפול מיני, זוגי ופרטני וטיפול סרוגייט, תל-אביב.



רוצה להתניע

אני בת 45, תמיד הייתי בעלת חשק מיני גבוה, אבל לאחרונה פחות מושך אותי לקיים יחסי מין, אפילו כשמערכת היחסים עם בן זוגי מצוינת. אני לא מצליחה להי-תניע ולהתעורר מינית, ומתקשה להגיע לאורגזמה. אינני נוטלת תרופות, המחזור שלי קבוע ואין אצלי סימנים של גיל המעבר.

ד"ר שלומית שדמון עונה: בגיל 45, גם בנוכחות מחזור וסת סדיר וללא סימנים של מנופאוזה, עדיין יש ירידה בכמות הביציות בשחלות וירידה ברמת האסטרוגן ברם. ירידה ברמת האסטרוגן עלולה לפגוע בכל שלבי מעגל המיניות, מהחשק עד האורגזמה. אולם, מאחר שאין לך סימני מנופאוזה, נראה שזו לא הסיבה העיקרית לירידה בחשק המיני. בעייתך היא גם בעייתו של בן הזוג, ועליך לשתפו. כשמעוניינים לשמור על הגחלת צריכים להכניס מרכיבים חדשים לחיי המין: פגישות רומנטיות, מסרונים עם רמזים מיניים, הפתעות, צעצועי מין, משחקי תפקידים וכדומה. תכננו למשל, סקס דייט אחת לשבוע. פעם את מתכננת ופעם הוא. כל שינוי בשגרה עשוי להועיל לשיפור החשק ולרוב גם ישפר את העוררות והאורגזמה.

ד"ר שלומית שדמון היא מנהלת המרפאה לשיקום ולטיפול מיני במרכז הרפואי לשיקום לוינשטיין.

הכרתי את אשתי כשהייתה בתולה. לאחרונה היא סקרנית לקיים יחסי מין עם גברים נוספים, במסגרת חילופי זוגות. אני גם סקרן לכך, למרות שלי יש ניסיון מיני רב יותר. אבל, אנחנו גם חוששים מההשלכות. אציין שיחסי המין שלנו טובים. מה דעתכם? פרופ' רפי חרותי עונה: פתיחת מערכת היחסים היא תופעה רווחת בשנים האחרונות. הרעיון הוא להיכניס שותפים מיניים, בעיקר לשם גיוון חיי המין, וזאת מבלי להסתיר מהפרטנר ותוך שמירת הקשר. אין הדבר מעיד על כך שחיי המין הנוכחיים אינם טובים, אלא שקיים צורך בגיוון, ובמקרה שלכם, להתגבר על תחושת ההחמצה של אשתך.

מערכת יחסים מסוג זה מחייבת בגרות נפשית של שני בני הזוג, יותר מאשר במערכת יחסים מונר-גמית. על מנת לשמור על הקשר ביניהם, שני בני הזוג צריכים לנהוג באחריות ולהחליט על גבולות, כגון: האם צריך ליידע את בן הזוג לגבי זהות הפרטנר שאיתו שוכבים? האם נדרשת הסכמה לפני כל מגע מיני? עלול גם להתעורר חשש, שמא הסקס יתפתח לקשר רגשי, או שמא בן או בת הזוג מועלים באמון, חוצים גבולות ומפריים את הכללים שנקבעו. לא ניתן לדעת מראש אם זוגיות פתוחה תתאים לכם. חשוב לוודא מראש שההחלטה הרדית ולא התקבלה מלחץ של אחד מבני הזוג. במחקר אמריקאי שנערך לפני כעשור נמצא שרוב אלו שניהלו מערכת יחסים פתוחה פיתחו קנאה כלפי הצד השני בשלב מסוים. מיעוט בלבד העידו על עצמם שהם מסור-גלים להתעלות מעל רגש הקנאה. האם נכון עבורכם להתנסות בחילופי זוגות? אני יכול לדעת. אני מציע שיח כן ופתוח ביניכם, וכדאי להיעזר באיש מקצוע, בעיקר קר לגבי החלקים הרגשיים בענין: בניית מערכת כללים שמתאימה לכם; שיפור היכולת להקשבה הרדית; פיתוח אמון ותיאום ציפיות.