

לא נכנסים לני"ח באותה שעה? מה זה אומר עליכם

זה יכול לומר שהזוגיות שלכם בצרות, שאתם פוחדים מאינטימיות, או שאתם נמנעים מעימותים וחיים כשותפים לדירה ולא כנאהבים אמיתיים. אז כדאי מאוד שתפתחו יומנים ותתחילו למצוא את הדרך בחזרה אל בין הסדינים

שירלי גולן

“אני מרגישה שנגשטתי לבר כלילה, כל לילה”, אומרת תמר (השם המלא שמור במערכת), פרטומאית בשנות ה־30 לחייה. “אני נושאה אבל מרגישה שאני לבה, וזה מבאס נורא”. תמר ובעלה הרופא עומר הורים לילי־דה ומצפים לילד נוסף, עובדים שעות ארוכות מחוץ לבית, “ומאו שנכנס למחשב לחיינו אנתנו כמעט לא הולכים לישון יחד. בשנה האחרונה זה לא קורה בכלל”. היא בחורשי ההיריון האחרונים, נשברת מוקדם, נכנסת למיטה לקראת עשה, והוא מעדיף להשלים עבודה ולחשק כרוסל וירטואלי עם החברה. כלומה, נרמה לה שזה מה שקורה שם, לפחות עד השעה אחת בלילה. ממש לא מפתיע לגלות שסקס כבר מזמן לא היה להם.

לפי המטפל הווגי מתי וינברג, הצרות מתחילות כשהשינה הווגית אינה מסונכרנת מסיבות שאינן טכניות, אלא עמוקות יותר, רגשיות. “זה נעשה בעייתי כשבוחרים לא להגיע יחד למיטה, כשבורחים מהביחד הזה. שינה נפרדת יוצרת ריחוק ולעיתים היא סימפטום לבעיות ווגיות שאינן מטר פלות. זה פתרון נוח, פסיכי, לזוג שחי תחת אותה קורת גג אבל משהו באינטימיות שלו מת, ככה. זה קורה לרוב לבני זוג שרוצים להמשיך לחיות יחד, בין אם מתוך שיקול כלכלי ובין אם כדי לא לפגוע בילדים, והם ממשיכים להגיע יחד לאירועים משפחתיים, נפגשים עם חברים ומתנהלים כזוג באופן כללי, רק אינם מקיימים קשר אינטימי”.

למה זה קורה? המטפל הווגי מתי וינברג, הצרות מתחילות כשהשינה הווגית אינה מסונכרנת מסיבות שאינן טכניות, אלא עמוקות יותר, רגשיות. “זה נעשה בעייתי כשבוחרים לא להגיע יחד למיטה, כשבורחים מהביחד הזה. שינה נפרדת יוצרת ריחוק ולעיתים היא סימפטום לבעיות ווגיות שאינן מטר פלות. זה פתרון נוח, פסיכי, לזוג שחי תחת אותה קורת גג אבל משהו באינטימיות שלו מת, ככה. זה קורה לרוב לבני זוג שרוצים להמשיך לחיות יחד, בין אם מתוך שיקול כלכלי ובין אם כדי לא לפגוע בילדים, והם ממשיכים להגיע יחד לאירועים משפחתיים, נפגשים עם חברים ומתנהלים כזוג באופן כללי, רק אינם מקיימים קשר אינטימי”.

“זה יכול לקרות כתוצאה מכעס מתמשך ולא מעובר בין בני הזוג, מבקעה מינית שיוצרת התרחקות, מפערים בחשק המיני, מבגידה קשה שהותירה משקעים רגשיים ועוד. זה פונקציה של מודעות.

תמר: “לפעמים אני מעלה את האפשרות שבעלי בכלל מתעסק בפורנו או בצ'טים סקסיים בלילות, ואז הוא מקניט בחזרה ואומר, 'אולי אני באמת מגיע למיטה אני מסתובבת וממשיכה לישון'”

בורחים מהביחד

האם כשלא הולכים לישון ביחד היחסים אכן בסכנה? המטפלת הווגית והמינית אפרת נגור מבקשת להכניס דברים לפרופורציה. “נושאה השינה יחד, ההקפדה עליה, קשור בעיני לשלב שבו נמצאת מערכת היחסים הווגית, היא אומרת. “בתחילת הדרך בשלב האופרטיבי, בני הזוג לרוב לא מפספסים אף הזדמנות לקרבה, למגע, הם רבוקים זה לזה ונהנים ככה. עם הזמן, ככל שהביטחון בקשר הווגי גדל ומתעצם, יש פחות לחץ על עניין הלישון יחד, וגם תנחות השינה לרוב נעשית פחות צמודה. זה לא בהכרח בעייתי. שאחד מבני הזוג הוא ציפור לילה והשני טיפוס של בוקר, אך בטבעי הוא שהם ילכו לישון בשעות שונות”.

קודש הקודשים
תמר, מצידה, כבר ממש מוראגת. “טוב לא יכול אותו – למשל, שנכנסים יחד למיטה כדי לעשות סקס ואחר כך ציפור הלילה יכולה לצאת מהמיטה ומי שזוקק לשינה הולך לישון – אין בעיה. כשנבהלים מזה ומתייחסים לזה כאל אסון, ההשפעה תהיה שונה”.

“אפשר ללכת לישון יחד ולהרגיש לבר ואפשר גם ללכת לישון בנפרד ולהרגיש מאוד יחד. יש לא מעט זוגות שנכנסים יחד למיטה, אבל אין ביניהם כלום חוץ משינה באותה מיטה, וישנם זוגות שאצד לם ההימנעות מכניסה משותפת למיטה היא ביטוי לעכסים. במקום לבטא את הכעס, לרבר אותו, הם עושים לו ACTING. למשל, את לא מוכנה לשכב איתי, אז אני לא אכנס איתך למיטה כי את רוצה להתכרבל ואת זה לא תקבלי. במקרים אחרים דווקא החשש מרחייה הוא שיגרום לאותה התנהגות: ‘לא אכנס איתך למיטה ולא אבטא גילויי חיבה, כי אז ארצה יותר ואתאכזב, כי את הרי לא רוצה אותי’. לא מעט זוגות עוצרים לפני הזמן, כי הם חושבים שכל גילוי חיבה במיטה יציף ציפיה לסקס. חיבר קים וליטופים לא חייבים להוביל לסקס, לא תמיד. אפשר להחליט שהיום רק מתחבקים ומתנשקים, וברגע שמסכימים ויש גבול ברוח, הכניסה המשותפת למיטה חוזרת להיות נעימה”.

בקיצות, תפתחו יומנים. “העומס ביומיום מחייב תכנון מראש גם של מפגשים אינטימיים”, מרגישה משעל. “פעמים בשבוע, זמן שהוא שלנו כזוג, זמן של מגע וחושניות במיטה או שיחה בבית קפה, העיקר שנוכל ליהנות זה מזה ובלי אחרים. היריב רים על ספונטניות הם קשקוש. ממילא אנתנו מתכננים את הדברים האלה, מתכווננים אליהם, בודקים עם הפרטנר שלנו. כשמתאמים מפגש ווגי צריך לכבד אותו ולא לחשוש מהיעדר חשק. החשק יכול להתפתח כשהאווירה והתנאים מתאימים. וצריך לתת תנאים לתשוקה – להתנתק מהעולם החיצון, לגעת זה בזה ולא באיברי המין, לשוחח.”



ברוגה, אבל יש תקווה
אתם נוגעים זה בזה לכל אורך הגב והישבן, כולל כפות הרגליים, מה שמשרד האינטימיות רבה למרות האנטי. זה, בשילוב השיקוף המלא, מלמרים שאתם מאוד ביחד, גם אם לא הלילה.

החיים זה לא כפיית

גבריאל רעם, מרצה ומומחה לתקשורת אל־מילולית (sfatguf.co.il), מנתח מה תנחות השינה שלכם אומרת עליכם

- 1. שתי אריות נפרדות**
אתם כאילו ביחד, אך יכולתם לישון במיטות נפרדות. אבל אולי יש תקווה – ידיכם פונות זו אל זו, מה שעשוי לבטא רצון להפגיש אותן.
- 2. ברוגה ברוגה לעולם**
אתה מסוגר ומצפה למחוות פיוס, בזמן שאת משרדת “אני לא רוצה קשר איתו, אבל אולי מותר לו לגעת בי בעדינות כדי לנסות לפייס אותי”.
- 3. זוג יונים**
אתה השליט המגונן, ירך מחפה על ידה. ראשכם צמודים באידיליה רומנטית המנציחה את הסדר הישן ביחסי גברי־אישה.
- 4. אנתנו במקרה ביחד באותה מיטה**
הראשים כה רחוקים זה מזה, הידיים תחובות מתחת לכריות. עם זאת יש כאן מה שנקרא “שיקוף תנחותי”, שמראה שלמרות הדינמיקה השלילית אתם באותו התרה.
- 5. לילה קר**
את סחבת לו את החלק שלו בשמיכה, גבך מופנה אליו בסרבנות תקשורתית. אתה מכווץ כעובר ברחם אמו, ואיפה הביחור?
- 6. ראו תמונה מימין**
- 7. מאבק בוחות**
נכון שיש כאן שילוב אצבעות הדוק, אבל הידיים נראות יותר כמצייות במאבק הורדת ידיים. אבל יש שיקוף תנחותי, וזה טוב.
- 8. לא טוב לנו**
את מוטלת מוכסת על הכרית וכפות ידייך כבר מחוץ למיטה (מה שמבטא “חלק ממני כבר לא איתך כבר מיטה הזו”), ואתה בייאושך מחבק את הכרית, כי זה מה שנתר לך לחבק. מתסכל. לא יהיה פתרון פשוט למצב העניינים שלכם, שכן מורבר בשני שולטים, כפי שמעידה השכיבה על הבטן.
- 9. הגנה מלאה**
את בכלל הבת שלו, תופסת מחסה בין זרועותיו החסונות ונשענת בעדינות על חזהו. הוא סוגר יד ימין מלמעלה כאומר “את בטוחה אצלי, ביבי”.
- 10. ביטחון**
שניכם פונים זה אל זה בחזית הגוף, כאומרים “אנו פתוחים זה אל זה”. יש מגע יד ביניכם, יחד עם חופש לכל אחד לא להיצמד לגופו של האחר. התחושה היא של קשר ותיק ומבוסס, שבו יודעים גם לתת ספיים.
- 11. פעולת הנמול**
תנחות הגב אל גב מעידה על כעס ואילו המרפק שאת תוקעת לו בגב מעיד על רצון לנקמה. אתם תקועים ללא מוצא ובצר לכם מחבקים את הכרית.
- 12. זה רק נראה כמו כפיית**
את נמלטת ממנו. אתה לא מתייאה וטומן את ראשך בעורפה, משחק את הילד הנזקק. אולי ההתמדה תשתלם בסופו של דבר. ואולי לא.
- 13. כפיית מאוהבות**
גם אם באופן הפוך למקובל. המגוננת היא דווקא את ואפשר לראות בזה שינוי מרענן.

צילומים: D.A.X./Shutterstock/קריאייטיב