"אם אתה מתמודדת ולא מצליחה להגיע לשיפור,
דברי עם איש או אשת מקצוע שנוח לך לדבר איתו/ה. ישנם הרבה
אנשי מקצוע שיכולים להיות לך לעזר."

מיתוס שמיני:

זוגות חייבים להגיע לאורגזמה בו זמנית.

למרות שיש פן רומנטי חביב במחשבה שבני זוג מגיעים יחד לאורגזמה, זה בדרך כלל לא קורה.

רוב הנשים אינן מגיעות לאורגזמה בזמן קיום יחסים, והסיכוי שלכם לזכות בלוטו עלול להיות גדול יותר מאשר להגיע יחד לאורגזמה. אך, זה שזה לא קורה בו זמנית, לא אומר שזה לא צריך לקרות לכל אחד מבני הזוג בנפרד. הגעה לאורגזמה אחד אחרי השני תאריך ותגביר את ההנאה שלכם ביחד ותרשה לכם ליהנות מבלי להרגיש צורך לתגמל אחד את השני בו זמנית.

מיתוס תשיעי:

מין = קיום יחסים

אנחנו חיים בחברה שבה "מין" הינה מילה נרדפת לקיום יחסים. האמת היא שמין כולל בתוכו הרבה יותר מ"רק" קיום יחסים.

לכל אדם יש עדיפות אחרת לפעילות מינית. יש נשים שנהנות מקיום יחסים, ישנן שלא. אם את לא נהנית, זה לא אומר שאת לא אוהבת את בן זוגך או שאת לא נמשכת אליו. כל זוג צריך לגלות מה מהנה עבור כל אחד מהם, וככל שהם מרגישים יותר בנוח אחד עם השני, הם יתחדשו יותר בקלות. הרבה נשים מרגישות שעם השנים, הצרכים המיניים שלהן משתנים, אז תהיו פתוחים לשינויים!

מיתוס עשרי:

קיום יחסים עם בעלך ירגיש עבורך קדוש.

ביהדות, פעילות מינית בין בני הזוג הינה קדושה מכיוון שמתרחשת בתוך יחסים מקודשים. לכן, היא בהחלט יכולה להיות חוויה רוחנית ומשמעותית.

כשנתמקד ביצירת חיים מלאים בהסכמה, כבוד הדדי ובטחון פיזי ורגשי קיום יחסים יקבל משמעות עמוקה יותר ויצור ביניכם קרבה.

מיתוס אחד עשר:

כולם מסביבי נהנים יותר ומקיימים יחסים בתדירות גבוהה יותר ממני.

אנשים יוצאים מנקודת הנחה שרוב האוכלוסיה נהנית מחיי מין ומתקשורת זוגית ללא מכשולים.

האמת היא, שאנשים הם מורכבים וכך גם יחסים הם מורכבים מה שעובד בשביל זוג אחד, לא בהכרח מתאים לשני. חשוב ביותר להשקיע בזוגיות שלכם ולהביא אותה לפוטנציאל הגדול ביותר, מבלי להשוות לאחרים או לנורמות חברתיות שגויות. אם את מרגישה שישנה בעיה בחיי המין שלכם, כדאי ומומלץ להתייעץ עם איש מקצוע. כך תחסכו הרבה תסכול ובלבול מיותר.

MAZE
WOMEN'S SEXUAL HEALTH

Westchester, NY
New York City, NY
Long Island, NY
(646) 839-0700

www.MazeWomensSexualHealth.com

תרגום לעברית והפצה על ידי

eden עדן
Immerse Yourself in Wellbeing
THE EDEN CENTER
עדן, המקום שלך החוויה השלך

2 Revadim Street
רבדים 2
ירושלים 9339113

www.theEdenCenter.com
www.facebook.com/theEdenCenter

Autograph: 410-585-1513

11 מיתוסים

על הנאה לנשים דתיות

מיתוס ראשון:

כשאת אוהבת מישהו, הוא אמור לדעת מה טוב לך.

אנשים אינם קוראי מחשבות. הציפיה לכך לא רק שאינה מעשית, אלא גם יכולה להיות הרסנית לקשר הזוגי ולגרום למתחים.

לרוב הזוגות, על מנת לפתח דינמיקה מינית, דרושה תקשורת מילולית ולא מילולית בנוגע למה שמהנה עבורם.

הצורך בתקשורת בנושא הנאה לא הופך את הזוגיות ללא ראויה, לא נורמלית או נתונה בקשיים. להיפך, תקשורת שכזו הינה חלק אינטגרלי בשיפור הזוגיות התמידי.

מיתוס שני:

בעיות מיניות חייבות להיות מלוות בבעיות רגשיות.

בעיות מיניות אינן תמיד "בראש".

למרות שהבריאות הרגשית של היחסים יכולה להשפיע על המיניות, יתכן וקיימת בעיה רפואית לגיטימית מאחורי הקשיים האלו. יתכן ויש לך חשק מיני ירוד, בעיות באורגזמה או אפילו כאב, ואת תוהה מה צריך לתקן ביחסים שביניכם. בדיקה ע"י רופא מומחה הינה כלי מקצועי הכרחי על מנת לקבל אבחנה רפואית וטיפול נכונים. זה גם יכול לעזור בהחלטה אם צריך לגשת לטיפול פסיכולוגי.

מיתוס שלישי:

זה נורמלי לחוש כאבים בזמן קיום יחסים בשנה הראשונה לנישואין.

לא! לא אמור להיות כאב מתמשך בזמן קיום יחסים, גם לא בשנה הראשונה.

קיום יחסים בפעם הראשונה יכול להיות לא נעים או מלווה בכאב, אך כאב מתמשך איננו מצב תקין. התקווה שהכאב יחלוף לבד עלולה לגרום לתסכול, הימנעות או פחד מקיום יחסים. מצב כזה עלול להוביל לדחיה, רגשי אשם, טינה וריחוק כללי. אם את סובלת מכאב, בין אם אתם נשואים חמשה חודשים או חמש שנים, יש להיבדק אצל מומחה.

מיתוס רביעי:

נשים אינן יצורים מיניים, גברים כן.

יתכן ולימדו אותך, או שקראת, שגברים הם יצורים מיניים ונשים יצורים רגשיים יותר. האמת היא, שגם נשים הן בטבען יצורים מיניים.

כמו גברים, ישנן נשים עם חשק מיני מוגבר, יש כאלה עם חשק מיני מופחת, עדיפות לפעילות מינית משתנה בין אדם לאדם. יש נשים שקשה להן עם המחשבה שיש להן רצונות מיניים או שהן יכולות לחוות הנאה. חיבור לחשק המיני עלול לגרום לאי נעימות, הרגשת לכלוך או פחד מלאבד שליטה. הדו-ערכיות סביב המיניות מתעצמת לאחר החתונה, כאשר קיום יחסים הופך להיות לא רק מותר, אלא גם מצווה. אם קשה לך עם זה, דברי עם איש או אשת מקצוע שנוח לך לדבר איתו/ה. ישנם הרבה אנשי מקצוע שיכולים להיות לך לעזר במעבר הזה.

מיתוס חמישי:

שמירה על מצוות טהרת המשפחה תמיד מספקת את המתכון המושלם לחיי נישואין; חיי מין שלא משעממים וקשר רגשי עמוק.

טהרת המשפחה יכולה להיות כוח חזק בחיי הנישואין, ובהרבה מקרים, היא מוצגת בתור "החסר שמעורר רצון עמוק יותר".

ישנם זוגות שמרגישים שבתקופת הנידה הם מתקרבים רגשית, אך רגשות של בדידות או ריחוק יכולים גם הן ללוות את התקופה הזאת. מותר שיהיו רגשות מעורבים בנוגע לשינויים החודשיים. יש אנשים שמעריכים את תקופת הנידה כאל "זמן לעצמי" ומנצלים תקופה זו למיקוד עצמי או כדי להתקרב לחברים. זה בסדר שאת לא תרגישי נלהבת או שלא תתחברי לרעיונות הללו. תנסי לעבוד יחד עם בן זוגך ולמצוא פעילויות שמחברות ביניכם גם כשאת "נידה" - לטייל יחד, לשחק, להתעמל וכו', תלוי במה שמתאים לכם.

מיתוס ששי:

אורגזמה הינה תוצאה טבעית של קיום יחסים נרתיקיים.

זהו המיתוס השכיח ביותר בכל מה שקשור למיניות. כתוצאה מכך נוצרים בלבול מיותר, חוסר בטחון ואפילו אכזבה.

למרות שישנן נשים שמגיעות לאורגזמה דרך קיום יחסים וגינלים בלבד, לרוב זה לא קורה. רק 3 מתוך 01 נשים תגענה לאורגזמה מחדירת הפין בלבד. חוסר ההבנה סביב אורגזמה יכול לגרום לגבר להרגיש שהוא מתפקד בצורה לקויה; האשה יכולה לחשוש שמשהו לא תקין אצלה ועלולה לחקות הגעה לשיא על מנת שבעלה ירגיש טוב עם עצמו. לרוב הנשים נדרש גם גירוי בדגדגן על מנת להגיע לאורגזמה. לפעמים זה מספיק לכשעצמו, ולפעמים רצוי גם בזמן קיום יחסים.

העובדה שלא תמיד את מגיעה לאורגזמה בזמן קיום יחסים נרתיקיים איננה אומרת שאורגזמה לא צריכה להיות חלק שגרתי מהאינטימיות שלכם. כל המחקרים מוכיחים שנשים שחוות אורגזמה נהנות יותר מחיי המין שלהן בטווח הארוך.

מיתוס שביעי:

אם לאישה אין רטיבות בנרתיק בן זוגה לא מגרה אותה.

תאמיני או לא, לגוף יש הפרשות בהרבה מקומות: העיניים, העור, הפה.

אצל נשים רטיבות נרתיקית עלולה להיות סימן לגירוי מיני, אבל כמו שיש אנשים עם עור יבש, או עיניים יבשות, ישנן נשים שרטובות יותר מאחרות. ישנם גורמים רבים שמשפיעים על הרטיבות הנרתיקית: גיל, מתח, נטילת תרופות, הורמונים, צריכת קפאין וצריכת מים. לכן, חוסר רטיבות וגינלית איננה בהכרח סימן למשיכה שלך כלפי בן זוגך. חשוב לדעת ששימוש בחומר סיכה הינו שכיח ונורמלי.

"יחסים הם מורכבים, מה שעובד בשביל זוג אחד, לא בהכרח מתאים לשני. תשוב ביותר להשקיע בזוגיות שלכם ולהביא אותה לפוטנציאל הגדול ביותר."