

חגית ששר • איור: נעמה להב

הספר "ביחד - מדריך לבניית אינטימיות זוגית בריאה" של ד"ר חנה קטן, לא מתאים לאף קטגוריה שאתן מכירות; אין בו אף ציטוט מהמקורות ולמרות הפתיחות והנועזות שבו, ניתנו לו הסכמות של השמרנים ברבני המגזר ד"ר רות, הגרסה הכשרה

בהדרה הדרים

הלכות ומקורות תורניים - שחררו את הדמיון. הספר עוסק בתכנים אחרים לגמרי, כאלה שיגרמו ללא מעט קוראים להסמיק תוך כדי קריאה. אפשר להבין את החשש ממתקפות מגזריות. מהסיבה הזאת, דאגו בהוצאה לבקש לספר הסכמות מרבנים שנתפסים כבעלי תפיסת עולם שמרנית: הרב יעקב אריאל, הרב שלמה אבינר והרב אליעזר מלמד. גם הרבנים מבינים שהציבור הדתי זקוק להדרכה, מנמקת ד"ר קטן את ההסכמות. "הרב אריאל בוודאי נחשף לקשיים, כי אשתו מדריכת כלות. הרב מלמד והרב אבינר הם רבני יישוב ובוודאי נתקלו בבעיות. אנשים שעוברים עם הציבור נתקלים בבעיות האינטימיות האלה כל הזמן ובוודאי חשוב להם לשמור על הבית ושהיה טוב בבית. גם להם חשוב שזוגות שיש להם בעיות בחדרי חדרים יידעו שיש

ה רבה גלגולים עבר הספר החדש של ד"ר חנה קטן לפני שההוצאה לקחה נשימה עמוקה והחליטה לפרסם. לפני שזה קרה, ד"ר קטן נאלצה לצמצם ולצנזר עוד ועוד קטעים. היא הרגישה שחובה לפרסם, ובהוצאה חשבו שיש דברים שהציבור לא יוכל להכיל. גם הילדים שלה חשבו שעדיף שהספר לא ייצא. "קצת פחדו עליי", אומרת ד"ר קטן בחיך. "פחדו שיתקיפו אותי, אבל אני לא חוששת. ראיתי מספיק כאבים שהיו יכולים להימנע, לו רק הייתה מודעות. מהמקום הזה היה חשוב לי להוציא את הדברים לאור". בספר ניתנת הדרכה לחיים אינטימיים לשני בני הזוג. לאלו שמדמיינות מדריך סטרילי ומרומז בסגנון שיעורי "בית חינוך ומשפחה" באולפנה, מרובה



כלים לעשות שינוי."

להתחבר לגוף

ד"ר קטן, גינקולוגית, בעלת טור פופולארי בעיתון "בשבוע", נשואה לרב יואל קטן ואימא ל-13 ילדים, כבר מזמן הפכה לאחת מרופאות הנשים המוכרות והמשפיעות במגזר הרתי והחרדי. אל הקליניקה שלה מגיעות נערות, כלות, נשים בגיל המעבר וגם זוגות לצורך ייעוץ כפריז, תכנון ילודה ועוד.

לפני הכול, איך אישה תורנית במוך מזינעה לעיפוק בסקסולוגיה? "אנשים לא מודעים לכך וחשוב שזה ייאמר: למרות חשיבות הנושא, לאורך שש שנות ההתמחות בגינקולוגיה אין אפילו קורס אחד בסקסולוגיה. לפעמים הציבור מבלבל בין גינקולוג לסקסולוג, למרות שמדובר בהתמחות שונה לגמרי ובכריכות שונות לגמרי. הגעת י לתחום הזה רק לאחר שסיימת התמחות, כי חשבת שהוא מאוד חשוב ונחוץ. אנחנו, כגינקולוגים, לא מטפלים בבעיות שקשורות ליחסים האינטימיים. בעיה כמו גיניזמוס, התכווצות בלתי רצונית ומתמשכת של שריר פתח הנרתיק, היא בעיה שגינקולוג יכול לפגוש בחדר לידה, וזה לא הזמן המתאים להתייחס אליה. מדובר בבעיה שסקסולוג יכול לטפל בה. גם כל מיני בעיות שקשורות לחיבור גוף-נפש אינן בעיות שקשורות לטיפול גינקולוגי, אבל חשוב שיינתן להן מענה".

יש מקרים שמוגיעות אלייך מטופלות כדי לטפל בבעיה גינקולוגית ובעצם הן צריכות טיפול מסוג אחר?

"בוודאי. קורה לא פעם שמגיעות אליי כלות צעירות להסדרת מחזור לפני החתונה, לכאורה לצורך טיפול גינקולוגי בלבד, אבל במהלך הפגישה אני מרגישה את הבהלה שלהן. הן לא מחוברות לגוף שלהן, חלקן אפילו לא מכירות את הצד הפיזי של מערכת היחסים שהן נכנסות אליה, והן לא יודעות מה צריך לקרות בינן לבין בן זוגן לאחר החתונה".

מה את מציעה לעשות במקרים כאלה?

"קודם כול לנסות להתחבר לגוף. לפי התגובות, אני מבינה עד כמה הן מחוברות לגוף והאם יש צורך לעשות עבודה עמוקה יותר".

באופן מפתיע, אומרת ד"ר קטן, ההיכרות והחיבור עם הגוף לא קשורים בהכרח לליברליות או

לפתיחות של החברה שבה אנחנו גדלים. "הגיעו אליי גם כלות ממקומות שנחשבים מאוד ליברליים מבחינה רתית, ובכל זאת היו ביניהן גם כאלה שלא ידעו דברים בסיסיים מאוד על האיברים האינטימיים שלהן. בבית הן לא קיבלו הכנה וגם מדריכת הכלות שלהן לא דיברה איתן על זה, והן מגיעות במבוכה גדולה".

רוב השיחות שקשורות לאינטימיות נעשות במגזר רק סמוך לחתונה. איכשהו, כל המשברים הצפויים ביחסים האינטימיים לאחר החתונה ולאחר לידת ילדים נעלמים בין הכסות. דווקא על הרברים הלא מדוברים הללו ד"ר קטן רוצה לרבר, לגרום לכן להבין שכדאי לעשות משהו לפני שיהיה מאוחר מדי.

"לפעמים אני בודקת אישה אחרי לידה והיא עייפה וחלק משמעותי מהאנרגיה שלה מושקע בתינוק, ובנוסף לזה גם דימוי הגוף שלה בשפל. במצבים כאלה נשים רבות מכניסות את מערכת היחסים האינטימית עם בן הזוג לסדר עדיפות נמוך".

רק לאחר לידה?

"ממש לא. לנשים רתיות יש נטייה להיות סוג של 'אשת היל'. הן מנהלות קריירה, מגדלות ילדים, עושות חסד, ג'ינגו והולכות לחוגים, ורק למערכת היחסים האינטימית עם בן הזוג אין זמן. ואני אומרת לנשים שבאות אליי: 'בעלך קודם לילדים! תשקיעי במערכת היחסים האינטימית שלכם'. ואם נשים אומרות לי שהמגע לא נעים או כואב, אני אומרת: 'תברקי כמה זה חשוב לך. כי אם זה לא מספיק חשוב לך – לא תטפלי בזה'. כשמונחים את החלקים האינטימיים של הקשר, נוצרות צלקות בוגיות".

אם חשבת שאפשר לדחות את ההשקעה באינטימיות הווגית לתקופות פחות לחוצות בחיים, לד"ר קטן יש בשרות עבודה. "זוגות שלא השקיעו

"גם הרבנים מבינים שהציבור הדתי זקוק להדרכה. אנשים שעובדים עם הציבור נתקלים בבעיות האינטימי ות כל הזמן. גם להם חשוב שזוגות שיש להם בעיות בחדרי חדרים יידעו שיש כלים לעשות שינוי"

"זוגות שלא השקיעו באינטימיות בגיל צעיר, לא ישקיעו בה בגיל מבוגר, כי אין להם למה להתגעגע. זה מאוחר מדי. יש זוגות שמגיעים לגיל הזה וישנים בחדרים נפרדים מכל מיני סיבות מוצדקות לכאורה"

באינטימיות בגיל צעיר, לא ישקיעו בה בגיל מבוגר, כי אין להם למה להתגעגע. זה מאוחר מדי. יש זוגות שמגיעים לגיל הזה וישנים בחדרים נפרדים מכל מיני סיבות מוצדקות לכאורה – כי הוא נוח, למשל, או שהיא קמה מוקדם וזה מרעיש – אבל אם האינטימיות נבנתה נכון לאורך השנים, גם אם יהיו כל מיני סיבות ותירוצים למה לוותר, הם לא יוותרו על ה'ביחור' הזה גם בשלבים מאוחרים".

בלי הגנות

השקעתם בסלון וחרר השינה שלכם נותר מוזנח? סדר העדיפויות שלכם, על פי גישתה של קטן, מוטעה. "חרר השינה שלכם צריך להיות החרר הכי מושקע בבית, חדר מפנק שכיף להיות בו. וכמו שחרר השינה צריך להיות במיטבו, כך גם המראה של שני בני הזוג כשאין סביבם אנשים צריך להיות במיטבו. אני פוגשת הרבה מאוד אנשים שמודים שהם שומרים על מראה מוקפד כשהם יוצאים החוצה, אבל בבית הם מרשים לעצמם להיות מוזנחים. צריך לטפח את המקום הזה, לא רק בשבילכם אלא לטובת המשפחה כולה. ילדים מרגישים אם ההורים חברים טובים והם גם מרגישים כשיש בין ההורים נתק פיזי. גם אם הם לא יודעים לתת לדבר הזה שם, זה משפיע על העולם הרגשי שלהם".

ד"ר קטן לא עוצרת באדום וממשיכה הלאה. הפעם היא פונה לבנות בלבד. "אם את לא נהנית – תברקי למה. אל תמשיכי! גם הגישה שאת



ואפילו המבטים בין אבא ואימא. הכול נספג בנפש הילד ויש לזה השפעה על היכולת ליצור מערכת יחסים אינטימית בהמשך".

לפעמים ילד גדל במשפחה מחבבת, אבל פגיעה מינית יכולה לפגוע ביכולת ליצור אינטימיות.

"אני רואה לא מעט מקרים כאלה. אם אישה חוותה פגיעה מינית בילדות, עשויה להיות לכך השפעה עמוקה על מערכת היחסים האינטימית עם בן זוגה. לפעמים מגיעות אליי נשים שעברו פגיעה מינית שנים רבות קודם לכן וכשהן מגיעות לטיפול אחרי החתונה, זאת הפעם הראשונה שהן חושפות שעברו פגיעה מינית. קורה לא פעם שאישה שנים לא שיתפה אף אחד, אבל הצורך בקיום מערכת יחסים אינטימית הציף את הכול. המצב הזה, של להיות בלי בגדים, בעצם מותר אותה שוב כמו אז, ללא הגנות והכול צף מחדש. הרבה פעמים ההצפה תהיה רק בחדר לידה. גם כאן הסיבה תהיה תחושת חוסר האונים והיעדר ההגנות".

לפעמים, אומרת קטן, גם כשזה מתחיל טוב, היחסים הופכים למטלה בגלל היעדר חשק. "נושא הפרעות החשק אצל האישה הוא אחד הנושאים

להיות טכניות לחלוטין. "כשההורה מחליף חיתול, הוא יכול לבצע את זה כפעולה טכנית מנוכרת והוא יכול לבחור גם להעביר חיבה תוך כדי, ללטף ולחבק. אינטימיות קשורה למגע ולחום שעוברים בין ההורים לילדים וגם למחוות האינטימיות בין ההורים שהילד רואה, כמו חיבוקים ונשיקות

'עושה לו טובה' היא גישה לא נכונה ואפשר לטפל בה. אל תחכי! היחסים האינטימיים ביניכם הם לא מטלה. הם צריכים להיות בכיף שלך".

אינטימיות, אומרת ד"ר קטן, לא מתחילה בזוגיות. היא מתחילה מהבית, מגיל אפס, והיא באה לידי ביטוי בדברים קטנים ובפעולות שיכולות

"נושא הפרעות החשק אצל האישה הוא אחד הנושאים הכי מדוברים כיום. לפני 30 שנה זה בכלל לא היה נושא. למרות זאת, בסל הבריאות הוא לא קיים כלל"

הכי מדוברים כיום. לפני 30 שנה זה בכלל לא היה נושא. למרות זאת, בסל הבריאות הוא לא קיים כלל".

איך נוצרת הפרעה כזאת?

"יש תקופות שונות בחיים שבהן החשק יורד. ההנקה מורידה חשק וגם גלולות מורידות חשק והשילוב ביניהן בכלל עשוי להוריד את רמת החשק. כמוכן לא אצל כולן, אבל התופעה קיימת. גם תרופות נוגדות דיכאון יכולות להוריד את רמת החשק, אבל צריך לזכור שגם הדיכאון עצמו עלול לגרום לכך. גם בגיל המעבר יש ירידה בחשק, בגלל ירידה ברמת הטסטוסטרון. אבל",

מסיגת ד"ר קטן. "נעשו מספר ניסויים שהצביעו על ירידה בחשק מסיבות אחרות לגמרי. באחד הניסויים ניתן הורמון טסטוסטרון, שמגביר את החשק,



צילום: אריק סולטן



"קורה שמגיעות אליי כלות להסדרת מחזור לפני החתונה, לכאורה לצורך טיפול גינקולוגי, אבל במהלך הפגישה אני מרגישה את הבהלה שלהן. הן לא מחוברות לגוף שלהן, חלקן אפילו לא יודעות מה צריך לקרות בינן לבין בן זוגן לאחר החתונה"

לקבוצת נשים אחת שהעידה על אובדן החשק ולקבוצת נשים עם אותה בעיה ניתנה 'תרופת' פלצבו. שתי הקבוצות הגיבו באופן דומה. המחקר הזה, כמו מחקרים נוספים, מצביע על כך שמעבר לירידה ברמת ההורמון, ישנו מרכיב פסיכולוגי: העניין האישי והקשר הרגשי. זה אומר שלמרות ההשפעות ההורמונאליות, אפשר לעבוד על הנושא".

בספר את מתארת מקרה של אישה שעלתה במשקל ומתקשה בקשר אינטימי. זה באמת קשור למשקל? "ממש לא. המשקל הוא רק תירוץ. אישה שמרגישה טוב עם הגוף שלה ולא משנה מה משקלה יכולה לחוות קשר אינטימי מספק. ראיתי גם נשים מאוד יפות שלא הרגישו בטוחות בגוף שלהן וחוו קשיים ביצירת קשר אינטימי. אני יכולה גם לומר שהרבה פעמים מוחצנות ופרובוקטיביות מחפות על חוסר יכולת ליצור אינטימיות".

יש מה לעשות

הספר החדש של ד"ר קטן הוא השלישי מתוך סדרה של ספרי הדרכה ב"הוצאת בית אל". הספר הראשון נועד לאישה בלבד ונקרא "חיי אישה"; את השני, "חיי משפחה", הפנתה למשפחה. הפעם בחרה לגעת בסוגיה הבוערת מכולן ופנתה ישירות לשני בני הזוג. "אחרי ש'חיי אישה' יצא לאור קיבלתי כל מיני פניות מרגשות. אחת מהן הייתה של איש צבא קבע שסיפר לי שהוא גדל בחברה נפרדת, כמשפחה של בנים בלבד, ללא אחיות. עד שקרא

אישה שמרגישה שהיא עושה דברים בקשר האינטימי 'בשבילו' ולא בשביל עצמה - לא נמצאת במקום הנכון".

מהמפגשים שלך עם זוגות, את רואה הבדלים מהותיים בין גברים לנשים?

"ברוב המקרים, גברים מתקשרים דרך הגוף וכשהצד הפיזי נעים להם, הם נעים יותר לתקשורת רגשית. אצל נשים לרוב התהליכים הפוכים: קודם כול הן זקוקות לתקשורת רגשית ורוחנית עם בן הזוג וכשהתקשורת היא טובה, הן נענות יותר לקשר פיזי".

המודל הגברי עבר שינוי בעשורים האחרונים. יש לזה השלכות? "הגברים של היום מאוד מכילים ומאפשרים, ולפעמים הם מאבדים את היכולת להוביל. הרבה פעמים באים אליי לקליניקה אנשים שיש להם צרכים ביולוגיים נורמאליים, אבל הם מוותרים על יחסי אישות, כי בת הזוג לא רוצה. לפעמים הם כל כך עסוקים בצורך לגרום הנאה לבת הזוג שלהם שזה משתק אותם".

את מרגישה בספר את השיבות ההנאה מיחסי אישות. יש בציבור הדתי בעיה להפנים את המסר הזה? "לא. גם לציבור הדתי ברור שההנאה היא חלק בלתי נפרד מהעניין, אבל הרבה פעמים בגלל העומסים של החיים, יש קושי ליישם. לפעמים באות אליי נשים ואמרות: 'אני לא נהנית מיחסי קרבה'. ואז אני שואלת: מחיבוק את נהנית? מנשיקה? בין 'הכול' ל'לא כלום' יש פער גדול".

הבעיה הזאת אופיינית גם לגברים? "פחות. אצלם הקשיים מתחילים בדרך כלל סביב גיל 40-50. אבל חשוב להגיד שאפשר וחשוב לטפל, כי אם זה לא מטופל בזמן, המצב יכול להוביל למעגל של ריחוק וריכאון".

בטוח שיהיו כאלה שירגישו בתום הכתבה שהם רוצים לקרוא יותר, אבל יחששו להכניס ספר כזה הביתה בגלל חילדים. מה את ממליצה? "בספרי היריון ולידה יש תמונות פרובוקטיביות מאוד ובכל זאת אנשים מכניסים אותם הביתה. אך מעבר לכך, הספר לא אמור להיות בספרייה הביתית, מקומו הוא בחדר השינה. יש לי מדף של ספרים שהוא שלי, אבל גם אם הבנות שלי יגלו ספר כזה ויפתחו אותו, אני לא מודאגת. עדיף שבני נוער ילמדו על מערכת יחסים אינטימית מספר כזה ולא מהחומרים שצצים באינטרנט". ■