

# מדברים על זה

## ליווי והדרכת זוגות ברוח יהודית

### שיחה עם אילן והילה יפרח\*

**הילה:** אני בוחרת לעסוק עם הכלות בשאלה מה זה להיות אשה. מבחינתי, זה המפתח לכול. מחזוריות, התמלאות, התרוקנות, חיבור לגוף, להורמונים - אני מזמינה את הכלות להכיר וללמוד את הגוף שלהן. אשה לא יכולה להיות במגע עם גבר בלי שהיא במגע עם עצמה. יש הרבה בנות, שמאז השיחה של האחות בבית הספר בכיתה ו' על מחזור, לא התעסקו בזה, לא יודעות מה קורה שם, מאיפה זה בא. אני חושבת שרוב הפחדים של נשים בקשר למיניות באים משם. זה דבר שנכון לנשים בכל שלב בחיים.

### עולים בסולם הזוגיות

**אילן:** בסדנאות, שבהן יש גם זוגות נשואים וגם זוגות לפני חתונה, אני מציב מודל שיש בו שלוש רמות בקיום יחסים בין בני זוג.

הרמה הראשונה והבסיסית שאני מציג היא שאדם נמצא עם אשתו כי יש לו יצר. בהקשר הזה אני מביא את הסיפור מהגמרא (כתובות סה, ע"א) על רבא, שישב בבית דין ובאה אליו לדין חומא, שהיתה מפורסמת ביופייה, וכשנגלתה זרועה קם והלך לביתו ותבע את אשתו לתשמיש. יצא לי לפגוש גברים נשואים שלא מקשרים בין היצר המיני שלהם לבין קיום יחסים עם האשה שלהם, היצר המיני שלהם נראה להם כזוי. עבור הרבה גברים זה חידוש לשמוע שזה בסדר להיות עם האשה שלהם כי מתעורר בהם צורך מיני, כמו גם לקבל את זה שהם בעלי יצר מיני בריא, והאופן הפשוט והטבעי ביותר להתמודד איתו הוא בנייתו למפגש עם בת הזוג.

הרמה השנייה היא מצוות עונה, כלומר המחויבות של הגבר שלא למנוע מאשתו את קיום יחסי האישיות עמה בעת שאינה נידה. קיום היחסים הוא חלק חשוב מהזוגיות של בני הזוג והגבר הוא האחראי לכך שבתוך הזוגיות תהיה רומנטיקה, תשוקה ומיניות. "דרכו של איש לחזור אחר אבדתו" (קידושין ב, ע"ב) - חשוב להבין שהחזיר הוא לא רק עד נתינת הטבעת, אלא בעיקר בחיי השגרה הזוגית. בהקשר זה דיני ההרחקה מבטאים עבורנו את 'הלכות הפיתוי והחזיר'. כלומר, כל מה

אילן והילה יפרח מבית רימון הם זוג יועצים זוגיים, שהקימו לפני כחמש שנים את מרכז 'פנים בפנים' לזוגיות יהודית. במסגרת המרכז הם עוסקים בהעברת סדנאות לזוגות, לפני החתונה, קצת בעקבותיה, וגם הרבה אחרי. בנוסף, הם מלווים זוגות באופן פרטי.

פנינו אליהם כדי ללמוד מהשטח מה קורה איתנו - הציבור הדתי - בתחום של תקשורת זוגית ומינית.

### היא לו - הוא לה

"התחום המיני הוא תחום מורכב", הם מסבירים, "יש צרכים שונים ומגוונים לכל זוג זוג, וגם בכל שלב בחיי הנישואין הצרכים משתנים".

### יש הרבה בנות, שמאז השיחה של האחות בבית הספר בכיתה ו' על מחזור, לא התעסקו בזה, לא יודעות מה קורה שם, מאיפה זה בא. אני חושבת שרוב הפחדים של נשים בקשר למיניות באים משם. זה דבר שנכון לנשים בכל שלב בחיים

**אילן:** בהדרכת חתנים לפני החתונה יש נושא אחד עליו בדרך כלל מדברים בפרוטרוט - מסבירים מה ואיך בדיוק לעשות כלילה הראשון. ייתכן שיש זוגות שזקוקים לכך ובוודאי שישנה חשיבות לאינפורמציה בסיסית שמקטינה את החרדה, אבל אני בעיקר אומר לחתן: "מדריך החתנים שלך זו אשתך, ומדריכת הכלות של אשתך זה אתה". אני חושב שכדאי לתת לזוג לגלות לבד, ללמוד, להתאכזב, להיות מופתעים. יש בכך כבוד לאינטימיות של בני הזוג, לחוויה החד-פעמית שלהם. אני מרגיש שהדבר החשוב שאני רוצה לתת לחתן הוא התחושה ש'יש לו את זה', תחושה של גבריות, שהוא מסוגל.

\*הדברים מעובדים מתוך ריאיון שערך עמם אביה וינברג



**לזוגות רבים קשה מאוד לבוא ולומר 'יש לנו בעיה', ויש שחיים עם חוויה פנימית של 'נתמודד עם זה ביחד בתוך הבית'. במקרים מסוימים זה יכול להיות רצון הגיוני ובריא, אבל במקרים רבים הדרכה או אפילו עצה קטנה יכולים ממש לסייע**

ועולות כל השאלות והחרדות: 'אולי אני לא נורמלי?', 'אולי יש בי פגם?'. פתאום מתחילה לעניין אותם הפיזיולוגיה והם מבינים שיחסי אישות הם דבר מורכב. יש בעיות שמסתדרות מעצמן אבל יש גם גברים שזקוקים לטיפול ולעזרה.

בשלבים המאוחרים יותר בחיי הנישואין, מה שמעסיק זוגות רבים הוא הפער בתשוקה בין הגבר והאשה והשאלה מה עושים עם הפער הזה, ובנוסף לכך התחושה שהפנטזיה הספונטנית שהם דמיינו, לא בדיוק מתממשת. יש הרבה עבודה להוציא מהם את הדמיונות ולמצוא יחד איתם את הדרך לחיים של התחדשות ורעננות זוגית ומינית. בהקשר ההלכתי גברים רבים עוסקים בנושא החופש במיניות, בשאלות מה מותר ומה אסור, ואנחנו עובדים יחד על הסוגיה כיצד ניתן להיות חופשי למרות, ואולי אפילו בזכות, ההגבלות.

הילה: אצל נשים לפני החתונה יש יותר פחדים וחששות. יש חשש מהאקט הזה, שהיה תמיד אסור, חשש מהחשיפה שמתלווה אליו, הרבה מאוד חרדות מהכאב שיכול להיות כרוך בכך בהתחלה. אחרי החתונה אני מרגישה שעיקר העבודה שלי זה להכניס את הנושא לסדר היום של הנשים, שזה יעסיק אותן.

שאסור בתקופה זו - לאכול ביחד, לגעת זה בזה, להעביר חפץ, ואפילו לנהוג שחוק וקלות ראש - אלה הדברים שצריכים להיות בתוך הזוגיות, כאשר הם מותרים. במילים אחרות: בזמנים המותרים אפילו האכילה יחד יכולה וצריכה להיות אקט רומנטי.

הרמה השלישית היא רמה של אחדות, של שלום, של שלמות. זה המבט של פנימיות התורה על הזיווג. בסולם הזוגיות מתחילים קודם כל ביצר ואז עולים למדרגת הזוגיות ובסופו של דבר מגיעים לאחדות ולקדושה.

הילה משלימה את הדברים: כשאני מלמדת את הבנות, אני עוסקת באותן שלוש רמות מהזווית הנשית.

הרמה הראשונה מפתיעה הרבה נשים. הן לא מכירות את היצר העוצמתי הזה שקיים בדרך כלל אצל הגבר, ולפעמים הן אפילו מפחדות ממנו. אני עובדת איתן על זה שלא תמיד צריך לבוא ליחסים עם רצון חזק ותשוקה. אני מלמדת אותן שאם יש צורך, אפשר לפעמים לענות עליו בלי כוח ובלי ותשוקה. ההבנה שלא תמיד צריך לקיים יחסים כשהאשה מתעוררת מעצמה, היא מאוד משחררת עבור בני הזוג.

ברמה השנייה אני אומרת לנשים שהאחריות שלהן היא להשתמח, כלומר לבוא למצב של 'אני מוכנה לאפשר לבעלי לשמח אותי. אני פתוחה לתענוג, להנאה לשמחה'. עם הנשים הרבה פעמים העבודה היא על הרפיה ושחרור שליטה. בנוסף אני מדברת גם על האחריות שלהן כאשה, לפתח בעצמן מקום פנימי, מקום שמשתוקק, שמאפשר להן להיות אשה מושכת ולא רק אמה אחראית ובעלת בית מתוקתקת...

הרמה השלישית זוהי החוויה של האחדות, של ההתמזגות, שהרבה מאיתנו כמהות להיות בה. כשאנחנו זוכים להגיע לשם אנחנו אחד, הגבולות בין האני והאתה נעלמים... אני גם אומרת לנשים שיש רגעים כאלה, אך לדעתי עיקר העבודה בסוגיה הזו הוא לקבל את העובדה שזה בסדר כשזה לא קיים תמיד, ובכל זאת להמשיך לשאוף...

**לפני או אחרי?**

אילן: היום אני מרגיש שאת רוב הדיבורים על הזוגיות עדיף לשמוע אחרי החתונה. כיום, אנחנו ממקדים פחות בזוגות לפני חתונה, משום שאנחנו קולטים שהשפעה של סדנה והדרכה לפני החתונה, עם כל החשיבות שלה, היא חלקית מאוד. אני מרגיש שהדבר המשמעותי ביותר שמתאפשר מליווי זוגות לפני החתונה הוא שהם יודעים שגם אחרי החתונה אנחנו מהווים כתובת בשבילם. הדרכת זוגות נשואים יכולה ממש לשנות את החיים שלהם. יש בכך המשכיות, כי זה דבר שפוגש אותם בצרכים שכבר קיימים אצלם והם מיד מתחילים לעבוד... לפני החתונה יש התרגשות, ואצל הגברים ברוב המקרים היא לא מלווה בחששות לקראת הבאות. הכול נראה להם פשוט... ואז, מיד אחרי החתונה, הם מופתעים שזה לא כל כך פשוט

בא אלינו פעם זוג שהיה בסדנה, הם ישבו ולא הצליחו לדבר. ניסינו להוציא מהם מה קרה והם לא הסכימו לדבר. בשלב כלשהו הגבר אמר 'פגעת' באמון של אשתי ואנחנו לא יודעים מה לעשות'. אחרי תהליך ארוך הבנו שהוא צפה בפורנוגרפיה באינטרנט, אך עדיין לא הצלחנו להגיע אליהם ולגרום להם לדבר. בסוף הילה לקחה את האשה ודיברה איתה בנפרד...

הילה ממשיכה את הסיפור: סיפרתי לה על התהליך שאני עברתי מול אילן. כשהוא סיפר לי על היצר שלו חשבתי בהתחלה שהוא לא אוהב אותי, ונפגעת. אבל אחר כך הבנתי שהיצר שלו זו מלחמה יום-יומית והרגשתי שהוא הגיבור בסיפור הזה. בהמשך גם הבנתי שבסיפור הזה של היצר הוא בחזית ואני בעורף, והתפקיד שלי הוא לתמוך בו בבית, לחכות לו עם אמפתיה כשהוא חוזר מהמלחמה בחוץ. בשלב כלשהו גם הבנתי שה'אויב הרע הזה' - היצר - הוא בעצם בעדנו, הוא טוב לנו. הוא חשוב מאוד לזוגיות. רק כשסיפרתי לאשה את התהליך שאני בעצמי עברתי היא לאט לאט הפשירה והיא אפשר לעזור להם לשוחח ביניהם.

**אילן:** יש תיאור מקסים של חז"ל שמבטא את היחס הבריא שלהם לתחום הזה. ר' שמעון בן חלפתא מתאר בצורה ציורית את זקנתו על פי פסוק מקהלת: "תִּפְרֹה הָאִבְיוֹנָה" (יב, ה) - "מטיל שלום בבית בטל - זו התאוה שמטילה שלום בין איש לאשתו" (מדרש רבה מצורע, פרשה יח). מבט פשוט ועמוק שרואה את היצר ואת התאוה כמתנה זוגית.

## החשובה בגוף השאלה

לסיום, נשאלו הילה ואילן מה הן השאלות שמעסיקות אותם כמלווי זוגות.

**אילן:** מעסיקות אותי שתי שאלות. אני שואל את עצמי לפעמים האם אני מוסיף קדושה או מוסיף טומאה בעולם בגישה הזו. האם כל הדיבור על חופש הוא חלק מהתופעה הרחבה של התמקדות ב'אני ועצמי' או שזה בא ממקום קדוש? אני מקווה ומתפלל שזה אכן יוסיף קדושה ושלום בית, אבל השאלה ממשיכה להדהד כל הזמן. השאלה הנוספת שמעסיקה אותי היא האם חלק מהדברים שאני אומר לא צריכים להיאמר, ואולי דווקא חלק מהדברים שצריך שייאמרו, לא נאמרים. במיוחד עם זוגות לפני החתונה - אני לא יודע בוודאות מלאה מה טוב וחשוב לומר, ומה עדיף שלא לומר. אני הולך עם השאלה הזו ומברר אותה לעצמי בכל פעם מחדש.

**הילה:** אותי מעסיקה הכי הרבה השאלה "איך באמת שוברים את קשר השתיקה הזה, אצל זוגות שנמצאים בתוך הקושי וזקוקים לעזרה?".

זה מה שעשינו בעצם בכתבה הזו, לא?

אני מקבלת את התחושה שהן מרגישות שזה סוג של נטל עליהן, והן משתדלות לא לחשוב על זה ולא להתמודד עם זה.

עם זאת, מתקיימים בחברה שלנו תהליכים שגורמים לי אופטימיות - אני מזהה אצל הבנות כיום הרבה יותר חיבור לגוף. יש יותר בנות שרוקדות, שמשתתפות בחוגים לתנועה, שמכירות את השיטה למודעות טבעית לפוריות. כמוכן שעדיין יש הרבה מאוד לאן להתקדם. מודעות לנשיות זה דבר שצריך להתחיל איתו מגיל הרבה יותר צעיר, מכיתה ו'-ז' לפחות.

## בין מיניות לזוגיות

**אילן:** לא תמיד ישנה התאמה בין הזוגיות למיניות. יש הרבה זוגות שהבעיה מתחילה בזוגיות ומשפיעה גם על היחסים, ולהפך. ברור שכאשר התקשורת טובה, זה משפיע גם במימד המיני, אבל צריך לדעת שאלו שפות שונות של אהבה. גם זוגות שיש ביניהם שיח מכבד וקרוב בתחום המילולי צריכים לפתח את המימד הלא-מילולי של הקשר שלהם.

**הילה:** מתוך התובנה הזו בנינו כנס לזוגות שנקרא 'אהבה מעבר למילים' שמתקיים בט"ו באב, ושיעסוק כולו בצד הלא-מילולי של הקשר. הכנס יהיה מורכב מסדנאות שונות שיאפשרו לזוג להרחיב את המנעד של שפות האהבה שלהם.

**אילן:** אנחנו פוגשים בערך מאה זוגות חדשים בשנה ואני חושב שגם אם נהיה בשיא הזמינות, נחמיץ הרבה מהזוגות שזקוקים לסיוע והדרכה. לזוגות רבים קשה מאוד לבוא ולומר 'יש לנו בעיה בתחומים האלו', ויש גם אחרים שחיים עם חוויה פנימית של 'נתמודד עם זה ביחד בתוך הבית, ולא נערב אף אחד'. במקרים מסוימים זה יכול להיות רצון הגיוני ובריא, אבל במקרים רבים הדרכה או אפילו עצה קטנה יכולים ממש לסייע.

לדוגמה, זוג שליוונו - כמה שנים אחרי שנישאו הם עדיין זכרו וסיפרו לנו מה קרה בכל יום אחרי החתונה עד שהם הצליחו להגיע לביאה מלאה. הם פירטו לנו אילו מתחים היו להם בכל יום, מי יזם ומי התאכזב, והיה ניכר שהם סחבו את המתח והכאב הזה איתם כמה שנים. זה השאיר בהם צלקות משמעותיות וניתן היה למנוע אותן בהדרכה וליווי בתקופה ההיא.

## מה עושים? מדברים על זה!

**אילן:** רואה חשיבות גדולה מאוד ביצירת שיח פתוח בין בני הזוג בנושאים הללו: אני חושב שאין כל כך שיח, שהוא לא קיים. יש שיח קונפליקטואלי בנושא הזה, סביב עלבון, תסכולים ואכזבות, אבל אין שיח פתוח וממשי על מה שטוב ומה הייתי רוצה שיהיה. אני חושב שחשוב מאוד שהגבר ישתף את האשה גם ההתמודדות, שהוא עובר בתחום היצר המיני (כמובן, על עצם ההתמודדות, לא על הפרטים שלה) על מנת שהאשה תבין מה עובר עליו.