



ענת בן דוד (47), מטפלת מינית, עובדת סוציאלית קלינית ומומחית לטיפול רגשי, אמה לשניים, גרה בהרצליה

מה קורה כשיש נמר בג'ונגל

האם מצב המלחמה גורם לפגיעה בחשק המיני? איך זה קשור לרגשי אשמה? והאם יש מי שחש דווקא חשק מוגבר? **ענת בן דוד** מסבירה

מיני מוגבר?
 "כן. יש אנשים שכשרמת הלחץ שלהם עולה, הם משחררים אותו באמצעות סקס - אז גם עכשיו במצב של מלחמה, החשק המיני שלהם יתגבר. בנוסף, אנחנו בתקופה שבה אנשים נמצאים יותר בבית. טבעי שהשעמום והקרבה הפיזית עם בן הזוג יובילו גם ליחסי מין בתדירות גבוהה יותר. הסקס גם מאפשר אסקפיזם מהמציאות וגם נחמה ותמיכה שאנחנו זקוקים להם יותר כרגע."
 • **אפרופו חשק מיני מוגבר, תמיד מדברים על תופעה של בייבי בום אחרי מלחמה.**
 "נכון. 'בייבי בום' הוא שיעור ילודה גבוה מהממוצע, וזה קרה למשל אחרי מלחמת העולם השנייה וגם אחרי מלחמת יום הכי"י

• **היי ענת, בואי נדבר על ההשפעה של המצב הביטחוני על המיניות שלנו. האם המלחמה פוגעת**

בחשק המיני?

"זה אינדיבידואלי, אבל הרבה אנשים חווים חשק מיני ירוד בעקבות המלחמה. מחקרים מראים באופן מובהק שיש קשר בין לחץ נפשי יומיומי לירידה בחשק המיני, וזה קורה גם אצל נשים וגם אצל גברים. כשאנחנו בלחץ הגוף שלנו מפריש את הורמון הקורטיזול, שפוגע בפעילות של הורמון הטסטוסטרון. הטסטוסטרון, שנמצא גם אצל גברים וגם אצל נשים, אחראי על החשק והתפקוד המיני. כשהוא נפגע אנחנו עלולים לסבול מחשק מיני ירוד. אצל גברים זה עלול להתבטא בקושי להגיע לזקפה ואצל נשים ביובש וגינלי והגעה לאורגזמה."

• **אז זה בעצם עניין הורמונלי?**

"לא רק. אנחנו גם נמצאים בדריכות גבוהה יותר - הרופק שלנו עולה ואנחנו קופצים מכל רעש. הביטחון הבסיסי שלנו נפגע וההנחה שלנו לגבי המציאות השתנתה. יש חשש שהסכנה נמצאת בכל מקום. כתוצאה מכך, מערכת העצבים הסימפתטית שאחראית על ההישרדות שלנו, שולטת על חשבון המערכת הפרה-סימפתטית שאחראית על ההנאה ממין. אם אנחנו מסתובבים בג'ונגל ושמענו שיש נמרים ושנשנים שנטרפו, נהיה דרוכים לכך שכל רגע עומד לקפוץ עלינו נמר. במצב כזה יהיה לנו קשה להתפנות לסקס. "מצב של מלחמה גם עלול לגרום להסתגרות או לתוקפנות שיוצאת נגד בן הזוג וכתוצאה מכך לתחושה של ריחוק. בנוסף, יש אנשים שמרגישים אשמה לקיים יחסי מין וליהנות בזמן שבחוק מתרחשים דברים כל כך נוראיים."

• **גם השיפה בסרטוני הזוועה משפיעים על החשק המיני?**

"בוודאי. גם מי שלא חווה על בשרו את הזוועות ורק נחשף אליהן בסרטונים ובחדשות, מושפע מהטראומה. הסרטונים האלו מעוררים בנו לחץ וחרדה. הם מצלקים את הנפש. יכול להיות למשל שנשים שצפו בסרטוני אונס יחוו טריגרים לסרטונים בזמן שהן מקיימות יחסי מין. אם זה קורה חשוב לגשת לטיפול וכמובן, יש להימנע מצפייה בסרטונים."

• **יש כאלה שדווקא עכשיו מרגישים חשק**

”יש אנשים שכשרמת הלחץ שלהם עולה, הם משחררים אותו באמצעות סקס. זה גם מאפשר אסקפיזם מהמציאות וגם נחמה”

פורים. התופעה הזו מבטאת את יצר החיים. מדובר בתגובה פסיכולוגית ואבולוציונית למלחמה. כשהמוות מאיים, אנחנו רוצים להחזיק את החיים ולהביא ילדים לעולם. ההיסטוריה מראה שזה עשוי לקרות גם עכשיו, אחרי חרבות ברזל."
 • **מה עושים כשרק אחד מבני הזוג מתמודד עם חשק מיני ירוד?**

"צריך לברוק קודם כול אם זה משהו שבאמת קרה בעקבות המלחמה, או שזה היה קיים קודם לכן. אם זה היה קיים כבר קודם, צריך לגשת לטיפול. צריך לזכור שזה בסדר אם אין לנו חשק מיני בגלל המלחמה ושה מצב זמני. מדובר בתקופה שתחלוף והחשק המיני יחזור. מצד שני, חשוב מאוד שלא נשקע בזה ושנסה לעשות דברים שיעזרו לנו להפחית סטרס כמו מדיטציות, פעילות גופנית, הליכה בטבע. בנוסף, כדאי לנסות להתקרב אחד לשנייה - לשתות קפה ביחד או פשוט להתחבק."

מאיה בניטה

סקס טיפ
 "קרבה ואינטימיות הן לא מותרות. אלה דברים שעוזרים לנו לשרוד ולשמור על החוסן שלנו."