

# עושים אהבה

מיניות היא הדרך שבה אנחנו מבטאים את עצמנו כיצורים מיניים, והיא גם אנרגיית חיים שקיימת בתוכנו ובמפגש שלנו עם עצמנו ועם העולם.

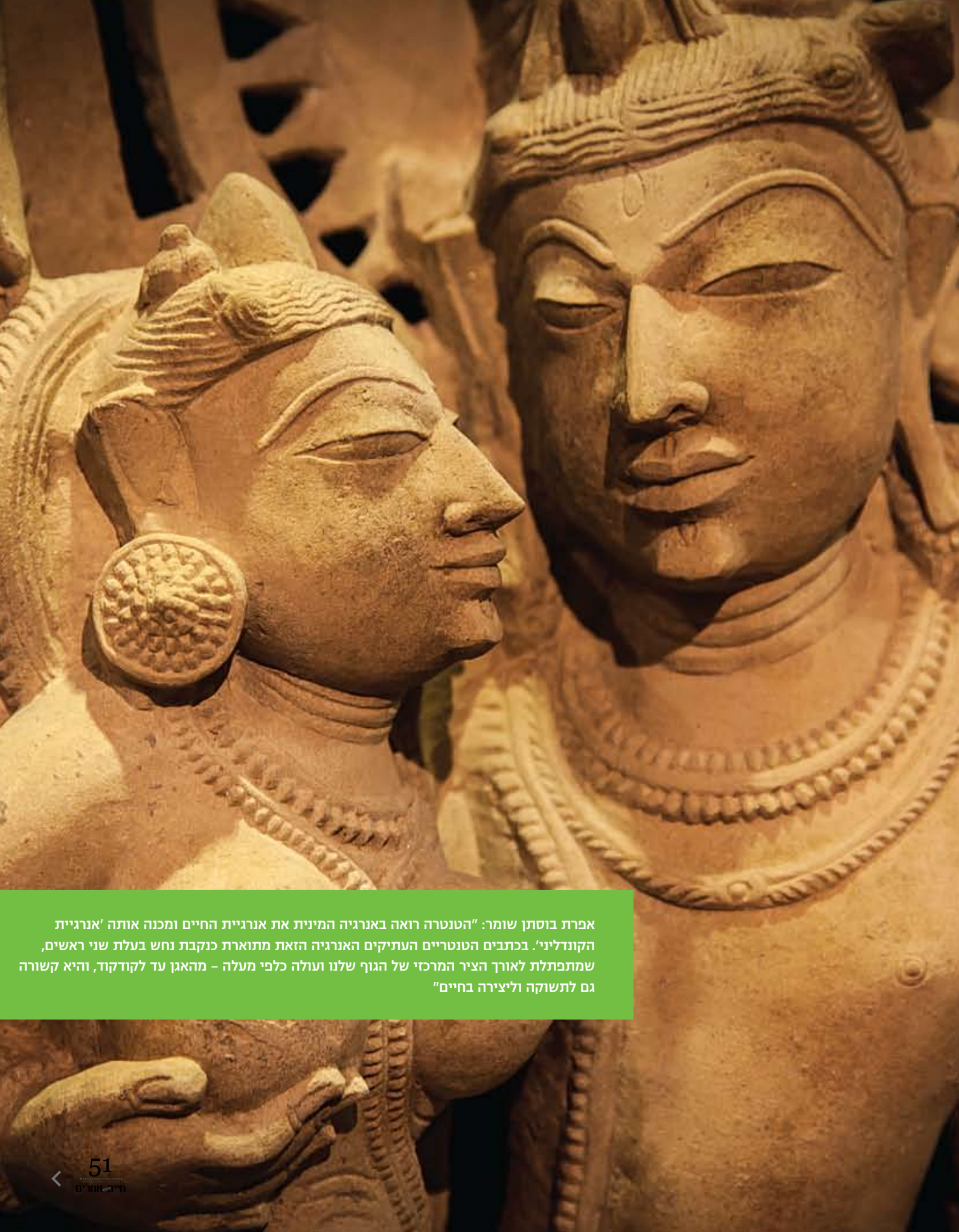
בתקופות הקדומות היא הייתה טבעית וביטאה אהבה טהורה ורוחנית, אבל עם השנים תפיסת המיניות והחוויה המינית השתנו ונותר רק הביטוי הפיזי שלהן. כיצד המיניות מתבטאת בימינו אנו, האם אנחנו מאפשרים לעצמנו לחוות אותה ולבטאה ומה צריך לעשות כדי להעמיק את החוויה ואת מעשה האהבה

מאת: רינה בן-עמי

ערב אחד, כשבתי הייתה בת 14, היא התארגנה עם חברות לצאת לבילוי. התבוננתי בהן - נשים קטנות, מודדות ומחליפות בגדים ודעות, עושות פוזות מול המראה, מצטלמות, מסדרות את השיער, מתאפרות ובו בזמן גם רוקדות ושרות "I'm sexy and I know it". היום, בנות בגיל הזה כבר יודעות מה זוכה לתשומת לב מבני המין השני. הן יודעות מה ללבוש כדי להיראות סקסיות. הדבר נכון גם לגבי הבנים. ואולם, האם הם יודעים מהי מיניות? האם הם, או אפילו אנחנו, הבוגרים, מאפשרים לעצמנו לחוות ולבטא את המיניות שבתוכנו? עכשיו, כשהקיץ בעיצומו והשמש הארץ-ישראלית קופחת מעל ראשינו ושולחת אותנו החוצה בבגדים קצרים, אפשר לצאת ולהתבונן במיניות שאנחנו משדרים מעבר לבגד ים הזעיר ולהסיר מעל העיניים כמה צעיפים.

## אנרגיה הקיימת בתוכנו

"מיניות היא אנרגיית חיים שקיימת במפגש שלנו עם עצמנו ועם העולם", אומר יעקב שגיא, פסיכותרפיסט גופני, זוכה הפרס היוקרתי של האיגוד האירופי לפסיכותרפיה גופנית במסגרת עבודת מחקר בתחום המיניות. "היא מתחילה בילדות וזורמת בגוף באופן חופשי. היא ביטוי של אנרגיית החיים הקיימת בתוכנו או אחת הצורות שלה". "הטנטרה רואה באנרגיה המינית את אנרגיית החיים ומכנה אותה 'אנרגיית הקונדליני'", אומרת אפרת בוסתן שומר, מנחת סדנאות טנטרה ומאמנת למיניות, לאהבה ולזוגיות. "בכתבים הטנטריים העתיקים האנרגיה הזאת מתוארת כנקבת נחש בעלת שני ראשים, שמתפתלת



אפרת בוסתן שומר: "הטנטרה רואה באנרגיה המיניית את אנרגיית החיים ומכנה אותה 'אנרגיית הקונדליני'. בכתבים הטנטריים העתיקים האנרגיה הזאת מתוארת כנקבת נחש בעלת שני ראשים, שמתפתלת לאורך הציר המרכזי של הגוף שלנו ועולה כלפי מעלה - מהאגן עד לקודקוד, והיא קשורה גם לתשוקה וליצירה בחיים"



יוצרים מצב שבו המפגש המיני הופך להיות לעתים כלי לניצול הדדי. דרכו, למשל, הגבר מנפח לעצמו את האגו על כיבוש הבחורה, כשהיא בכלל באה בשביל חיבוק. המפגש המיני גם מעניק לעתים תחושה שקרית של 'איני לבד', שאינה מגיעה ממקום של אהבה, אלא ממקום של מילוי צורך שאינו רואה את הצד השני. בנסיבות האלה, החוויה המינית חלקית ומצומצמת מאוד, ולכן פעמים רבות היא מותירה בנו תחושה של אכזבה ומפגישה אותנו מחדש עם תחושת הריקנות שמתעצמת לנוכח השקריות של המפגש."

### אבולוציה של אהבה

זה נשמע רע, אבל אנחנו יודעים שזה לא היה כך תמיד. כמו כל דבר בחיים, גם נושא המיניות בחיי האדם נמצא בהתפתחות. כדי להרחיב את ההבנה של לאן אנחנו הולכים, אני תוהה כיצד המיניות הייתה בעבר, מה נצרב בתוכנו ומה קרה לנו במעלה השנים. **בארי לונג** בספרו "מעשה האהבה" (הוצאת מדף) מתאר מציאות מינית ראשונית מזמן תחילתו של העולם, לפני כ-12 אלף שנה. הוא מתאר את גופם של כל גבר וכל אישה כמוקף בהילת זהב, שזרחה מתוך מקלעת השמש וקרנה

במאה ה-21? התשובה ברורה, נכון? בדומה לתחומים רבים אחרים בחייו, גם בתחום המיניות אנחנו חווים אמנם פתיחות רבה יותר מבעבר, אבל גם הרבה פיזור ובלבול, שמתבטאים בשאלות הנוגעות לזהות המינית שלנו ולביטוייה בעולם. זה מתבטא גם בריבוי של בני זוג - במסגרת פוליאמוריה (Poly Amory) או זוגיות פתוחה וגם בהחלפת בני זוג לעתים תכופות (אפשר למצוא 'מישהו טוב יותר'). מתוך כל אלה, איך לא, מיטשטשים גם הגבולות שלנו לגבי מה נכון או לא נכון לנו כפרטים וכחלק מחברה. "יש היום הרבה רעש בתוך המפגש המיני, שמפריע לזרימה החופשית שלו ולזרימת האנרגיה המינית אצל הגבר והאישה", אומר שגיא. "המפגש המיני גם זמין יותר וחושף אותנו למודלים לא נכונים של יחסי מין, כגון 'מקומות' שאינם מטופלים בתוכנו. כל אלה

לאורך הציר המרכזי של הגוף שלנו ועולה כלפי מעלה - מהאגן עד לקודקוד, והיא קשורה גם לתשוקה וליצירה בחיים". כלומר, מיניות היא אנרגיה שקיימת בתוכנו מההתחלה, רק שהביטויים שלה באמצעותנו משתנים. "כילדים אנחנו יכולים לחוות זרימה של אנרגיה מינית כתוצאה מהתלהבות בעקבות מפגש עם אובייקט שאנחנו אוהבים מאוד, כגון צעצוע או בעל חיים", אומר שגיא. "זה לא דווקא קשור תמיד למין. מיניות מתבטאת גם בדרך שבה אנחנו פוגשים את עצמנו, את האחרים ואת העולם, במידת הפתיחות שלנו לקבל את העולם ולהכיל אותו בתוכנו; עד כמה אנחנו מאפשרים לעצמנו להשפיע על העולם וליצור מתוך הכרה במה שיש בתוכנו". אנרגיית חיים, הכרה, פתיחות, מפגש, הכלה והשפעה - האם כך מתבטאת המיניות שלנו

"מרבית הסבל על פני האדמה נובע מכך שהגבר והאישה שכחו לגמרי איך לעשות אהבה גופנית. זוהי הטרגדיה הגדולה ביותר בכל הזמנים. השכחה הלכה והחמירה במשך כל כך הרבה אלפים של שנים, עד שכעת היא מהווה טרגדיה לכלל המין האנושי. פירוש הדבר הוא שרק לגבר או לאישה כיחידים יש סיכוי כלשהו להתחיל לתקן את המצב. כל אחד צריך לפעול למען עצמו, אין דרך אחרת." (מתוך "מעשה האהבה", בארי לונג)





**יעקב שגיא:** "יש היום הרבה רעש בתוך המפגש המיני, שמפריע לזרימה החופשית שלו ולזרימת האנרגיה המינית אצל הגבר והאישה. המפגש המיני גם זמין יותר וחושף אותנו למודלים לא נכונים של יחסי מין. כל אלה יוצרים מצב ובו המפגש המיני הופך להיות לעתים כלי לניצול הדדי. החוויה המינית חלקית ומצומצמת מאוד, ולכן פעמים רבות היא מותירה בנו תחושה של אכזבה ושל ריקנות, שמתעצמת לנוכח השקריות של המפגש"

### שני קטבים מנוגדים

"בתקופה של השבטים הקדמונים קודשה האלה שבתוכנו. האישה הייתה האלוהית, המרפאה, המיילדת. זאת הייתה החוויה של אישה", מספרת בוסתן שומר. "המיניות באותה תקופה הייתה טבעית, כפי שגם כיום אפשר לראותה בטבע - הזכר מותהדר בנוצות ורוקד בניסיון לזכות בנקבה, אבל היא זו שבסופו של דבר בוחרת עם מי להיות".

"המיניות בתרבות השבטית הייתה מחוברת ליצריות מתוך זרימה חופשית, מלאה וללא הפרעה", מתאר שגיא. "החיבור של האדם לגופו היה טבעי יותר, ולכן אורגזמה הייתה חוויה מלאה של הגוף, ולא רק של האיברים הגניטליים, איברי המין. במציאות שכזו, הילדים נחשפו באופן טבעי למעשה האהבה

אלוהים [...] הוא הטעין מחדש את אהבתה, בשעה שהיא חידשה את אהבתו ואת סמכותו. התקשורת ביניהם הייתה כה מושלמת שלא היה להם צורך לדבר. הדיבור התפתח עם הזמן. הוא התפתח כשהחלו הגברים והנשים לשכוח את האהבה והחלו לאבד את עצמם בזמן שהוקדש לדברים אחרים - לבניית העולם [...]. משלא הצליחו עוד לעשות אהבה אלוהית, הועם הזוהר של הילתם, של תודעתם, והקשר האלוהי אבד. הם נאלצו להתחיל לדבר מבעד לפער ההולך וגדל ביניהם. ואז, במרחק שיצר הדיבור התעוררו אי-הבנה ורגש. הזמן, או היעדר האהבה, פלש לגופם של הגבר והאישה והדיבור החליף את מיידיות האהבה ושלמותה. אוצר המילים הלך וגדל. במקום להיות אהבה, הם הכריזו 'אני אוהב אותך'. כך התפתחו עוד ועוד תחליפים מילוליים לאהבה".

"גבוה מעל הראש, עמוק לתוך האדמה והרחק מעבר לטווח הידיים הפרושות לצדדים [...] האישה הייתה אהבה טהורה - הקוטב הפסיבי והשלו של אהבה אנושית-רוחנית על פני האדמה. הגבר, הקוטב החיובי הפעיל, היה גם הוא אהבה, אבל לא אהבה צרופה באותו אופן. אהבתו הייתה סמכות טהורה - העיקרון הזכרי שהיה שומר האהבה או האישה עלי אדמות. הוא ואהבתו היו אחראים על שימור איכותה האלוהית והזוהרת של האהבה בין גבר לאישה.

"[...] אהבתם הגופנית הייתה אקסטטיבית. האנרגיה האלוהית שהופקה ממעשה האהבה הייתה כה עצומה, עד שלאחריו זהר גופם באור נגהות. אותו זוהר רוחני מואר של אהבה שנוצר בהם כתוצאה מאיחודם הגופני היה התגשמות האלוהות עלי אדמות, שכן, בראשיתו של הזמן היו הגבר והאישה אלים; ובאמצעות מעשה האהבה הגופני, הם הזינו את המודעות ואת הנוכחות האלוהית שבהם - את הנצח שמעבר לזמן. "הילת הזהב הזוהרת הייתה אמצעי התקשורת ביניהם. כשנזקקה אחת ההילות לטעינה מחודשת, נמשכו הגבר והאישה זה לזה ועשו אהבה, עשו



ולמדו מתוך התבוננות בחיים, ולא באמצעות קריאת מידע או צפייה בסרטים".

"תוך כמה אלפי שנים שכחו לחלוטין מרבית הגברים והנשים כיצד לעשות אהבה ולהיות אהבה", **כותב לונג**, "ואף שלכאורה עדיין ביצעו אותה פעולה גופנית, כבר לא היה בכוחם לשחרר ולחולל אנרגיה אלוהית, או להחיות בתוכם את רוח האהבה ואת הווייתו - את הנצח. גופם, שכבר לא היה מכוון לאהבה, התכוון לפי זמן

צרכיו, גם המיניים. בהמשך, למדה האישה להשתמש במיניות שלה כדי להשיג את מבוקשה. התפשטותה והתעצמותה של התנועה לשחרור האישה, שהחלו במאה ה-19, אפשרו לנשים לקבל בחזרה את עצמאותן ועם הזמן התלות שלהן בגבר הלכה ופחתה. נשים החלו לגלות את הצרכים שלהן, גם בתחום המיני. "בשלב השני, על פי דיידה, השתבשה חלוקת

**אפרת בוסתן שומר: "יש בתוכנו חליל פנימי שמחבר את שבע הצ'אקרות הראשיות בגוף שלנו. כשאנחנו נולדים מתאפשרת בו זרימת אנרגיה חופשית, אבל עם הזמן ובגלל החינוך נכנסות לתוכו יותר ויותר אבני נגף שחוסמות אותו ואותנו. כשיש דיכוי משמעותי של האנרגיה, אנחנו חווים הפרה חזקה של האיזון, שיכולה להתבטא בסגירות מינית מצד אחד, או בהחצנה קיצונית שלה מצד שני"**

## מעשה של אהבה

במאה ה-21 המיניות שלנו מצויה ככל הנראה בשלב של חקירה ושל התנסות. היא כמו שדון שהוציאו אותו מהבקבוק לאחר שנים ארוכות, וכעת הוא מתקשה להכיל את החופש העצום הזה, מבולבל מחוסר הגבולות ונטול כיוון. ואולם, אל ייאוש, תמיד נמצא את השלב הבא בהתפתחות. אפשר להתחיל עם עצמנו, מכיון שמלבד האקט המיני, המיניות מכילה גם חיבור לעצמנו ולאנרגיות שלנו. "זוהי היכולת שלנו להיות בהקשבה לגוף שלנו עוד טרם היותנו בקשר זוגי", אומרת בוסתן שומר. "אלה אינם החטא הקדמון או הטומאה, שהטיפו לנו עליה לאורך שנים. אם נבין שזוהי קדושה שמכילה בתוכה הרבה אור ואהבה, ניתן לעצמנו את הלגיטימציה להיות מחוברים לגוף שלנו ונסכים לחקור את האנרגיה המינית שבנו ולבטא את עצמנו גם דרכה - תתאפשר לנו קפיצת דרך משמעותית באהבה".

"השלב השלישי בהתפתחות המיניות על פי דיידה, מתרחש כשהגבר מודע למקום ולכיוון שלו בחיים וכשהאישה פתוחה למיניות שלה", ממשיך שגיא. "בתוך המקום הזה אפשר לייצר מפגש שונה ולהשתמש במיניות ככלי להתעלות רוחנית כדי להגיע למצבים של אחדות. זו צריכה להיות בחירה משותפת של שני בני הזוג, שבחרים לעשות עבודה של התפתחות משותפת בתוך הקשר שלהם, להשתמש בחומר - בגוף - כדי לרומם את הרוח ולפתוח את הלב. זהו מפגש של ערות ונוכחות של שני הצדדים. כך, למשל, כשמתעוררת איזו מחלוקת בין בני הזוג, הגבר בדרך כלל מתקשה להכיל

התפקידים המסורתית. הנשים החלו לבטא גם אנרגיות גבריות, והגברים החלו להתחבר למקומות נשיים יותר בתוכם. במקרים רבים האישה נתנה את הטון וקיבלה את ההחלטות במערכת היחסים הזוגית. במיניות, כמו בתחומים נוספים בחיים, החל לעלות הנושא של סיפוק הדדי, והגבר נמצא גם כדי לספק את האישה, לעתים תוך כדי ביטול עצמי. המצב הזה יצר טשטוש ובעיות, מכיון שהמשיכה המינית בין הגבר לאישה מושפעת מהקטבים בין האנרגיה הנשית לאנרגיה הגברית - ככל שהגבר יודע יותר מה הכיוון שלו ופועל לפיו, הוא מאכלס את האנרגיה הזכרית שלו, וככל שהאישה מחוברת יותר לנשיות שבה וליכולת שלה להיות פתוחה לחיים, האנרגיה המינית הנשית שלה עולה. המצב הזה, שבו כל אחד מהצדדים הביא את עצמו ואת הצורך שלו, יצר מצבים של הפרדה, של משא ומתן ושל מאבק".

לונג טוען שהסיבה למצב המחוריד שבו נמצאת האהבה היא עצם העובדה שהאישה למדה לעשות אהבה מגבר שאינו יודע לעשות אהבה. באנוכיותו, לימד הגבר את האישה להיות אנוכית ולרגש אותו גופנית גם ללא אהבה. הוא לימד אותה להשתמש במיניותה, שהביאה אותה לתלות בלתי מודעת בתשומת לבם המינית וחסרת היציבות של הגברים, שמשפיעה על האופן שבו היא בוחרת את בן זוגה. "הנשים עדיין נושאות בתוכן את הזיכרון הקולקטיבי של הפחד מדיכוי הנשיות שלהן",

ורגש [...] האישה נותרה מבולבלת ונטולת סיפוק באופן בסיסי. הגבר, שאיבד את סמכותו, איבד גם את סבלנותו כלפיה ובניסיון למצוא תחליף לסמכותו האבודה, הפך לפעלתן תמידי וחסר מנוחה. בהיעדרה של הסמכות לשלוט באישה, הוא השתמש בעליונותו הגופנית והכלכלית כדי לכפות עליה מעמד חברתי נחות - במיוחד תוך ניצול אהבתה לילדיה. כך נולד בה הזעם הגדול שיצר את לילית - זו שכל עוד יימשך הזמן, לעולם לא תשכח את העוול ולא תסלח על עיוות האהבה".

(מתוך "מעשה האהבה").  
"העידן הפטריארכלי היה סוג של תקופת ימי ביניים", מסבירה בוסתן שומר. "התפשטות הנצרות ומסעי הצלב הכניסו את המיניות להסגר והפכו אותה לחטא. כך, בעצם, כל אדם נולד מתוך מעשה החטא. מאוחר יותר אף הכריזו על 'צייד מכשפות'. כל אישה שהייתה מחוברת לטבעה ולעוצמתה הנשית נשרפה או טובעה. גם מקרי האונס התרבו ונשים נסגרו בפחד. לאורך דורות רבים התחנכו נשים שלא להביע את עצמן, את מיניותן ואת הנשיות שלהן על עוצמותיה ועל כוחות הריפוי שלה". השינויים בתפיסה ובחויית המיניות ניכרים גם במאה השנה האחרונות. **"דייוויד דיידה**, מורה רוחני עכשווי בתחום המיניות, מדבר על תהליך התפתחותי בן שלושה חלקים", מפרט שגיא. "בשלב הראשון, הגבר הביא הביתה את הפרנסה, ולכן היה גם בעמדה שלטת. האישה הייתה עקרת בית צייתנית וכנועה, ששימשה לעתים כאובייקט לסיפוק



**יעקב שגיא: "השלב השלישי בהתפתחות המיניות על פי דייוויד דיידה מתרחש כשהגבר מודע למקום ולכיוון שלו בחיים וכשהאישה פתוחה למיניות שלה. כך אפשר לייצר מפגש שונה ולהשתמש במיניות ככלי להתעלות רוחנית כדי להגיע למצבים של אחדות. בני הזוג צריכים לבחור יחד לעשות עבודה של התפתחות משותפת בתוך הקשר שלהם, להשתמש בחומר - בגוף - כדי לרומם את הרוח ולפתוח את הלב. זהו מפגש של ערות ונוכחות של שני הצדדים"**

מכיוון שבאהבה אין תלות, היקשרות או פחד לאבד. "האישה היא העיקרון הפסיבי המושך, המגנט החי שאין לעמוד בפניו. היא מושכת אליה את הגבר הנכון שיאהב אותה באופן אלוהי ואמיתי", הוא כתב. נכון שייקח עוד זמן עד שהאישה תשוב למצבה הטבעי, אבל בינתיים היא לומדת לא להתפשר במקום שאין בו מספיק אהבה.

#### מרואינים

יעקב שגיא, [www.yakovsagi.com](http://www.yakovsagi.com)  
אפרת בוסתן שומר, [www.benefrat.org](http://www.benefrat.org)  
מקורות ל"הארות מיניות"  
"מעשה האהבה". מאת: בארי לונג, הוצאת מדך "לילות פרא". מאת: דייוויד דיידה, הוצאת דופן "דרך גבר". מאת: דייוויד דיידה, הוצאת דופן הסדרה הדוקומנטרית "סקס והעולם הגדול" (Sunny side of sex) של סאני ברגמן (Sunny Bergman). שודרה ב-HOT.

שלכם.

היו פתוחים לאהבה ועשו אהבה רק כשקיימת ביניהם מספיק אהבה כדי להיות גלויים ונוכחים זה כלפי זה. אל תתאהבו. תאהבו. הסכימו מראש על הזמן והמקום שבהם תעשו אהבה. שמרו על טמפרטורה מינית נמוכה, כדי לא לשקוע בדמיונות. הימנעו מרגשיות בלי האשמות הדדיות.

#### (מתוך "מעשה האהבה")

"על הגבר והאישה להיות פתוחים וללמוד לאהוב מחדש דרך עשיית אהבה בדרך הנכונה - בלי תובענות רגשית ובלי חיפוש אחר סיפוק עצמי", כותב לונג. זוהי לדעתו הדרך היחידה לאהבה. הוא מזכיר שבמצב הטבעי האישה אוהבת את הגבר, אבל אינה תלויה בו,

את מה שהוא מפרש כהאשמות ומתנתק. בשלב הזה, הוא יכול לתעל את המיניות שלו. כשהוא מזהה שהאישה נסגרת, הוא יכול - במקום לדבר את הדברים - לחבק אותה, אולי גם לגרור אותה למיטה. הגבר יכול לבחור, ככל שיוכל בכל רגע נתון, לתת את מתנת הזכריות שלו לבת זוגו (ולעולם בכלל) - לסייע לפתיחת לבה בדרך שהכי הולמת אותו הרגע. הנוכחות של הגבר, ההקשבה שלו לעצמו ולבת הזוג שלו והיכולת להרגיש את לבו ואת לבה ולשמור על לב פתוח גם כשהוא חש בכאב - חשובות מאוד. הנוכחות הזאת שקיימת באופן לא מעורער מאפשרת לאישה להיפתח ולהעמיק את החוויה בתוך המפגש, להיות מה שהיא - אור, אהבה".

#### שיעור באהבה

"היו מחויבים לעשות אהבה בדרך החדשה. עשו אהבה ללא רגשיות או דמיון. עשו אהבה לעתים קרובות. התמידו. פעלו ביחד תוך כדי המעשה. דברו ביניהם. בטאו במילים את מה שאתם חווים כתחושה גופנית. בלי בגידות. אל תפזרו את האנרגיה המינית