

החוויה המינית של נשים נשואות באמצע החיים כמקור לרווחה נפשית: תפיסות, אתגרים ודרכי התמודדות

טל ברורמן-אוריאל וטל ליטבק-הירש

תקציר

השפעת המיניות על רווחה נפשית אצל נשים בכלל, ובמערכות יחסים ארוכות בפרט, נחקרה באופן חלקי בלבד, בעיקר במחקרים כמותניים שאינם פורסים את היריעה על תחום רחב זה, המעסיק נשים וגברים גם יחד. מאמר זה בוחן כיצד ובאיזו מידה נשים מצליחות לשמר תשוקה מינית במערכות יחסים ארוכות, וכיצד משפיעה המיניות על רווחתן הנפשית. המחקר שעליו מבוסס המאמר בוצע בגישה איכותנית נרטיבית, וכלל ראיונות חצי מובנים עם כעשרים נשים ישראליות ממעמד חברתי-כלכלי דומה - אימהות בנות 40-55 נשואות או נמצאות בקשר זוגי קבוע וממושך ללא נישואים. הממצאים מצביעים על התפתחות משמעותית בתפיסת התפקיד שיש למיניות לאורך השנים ובהשפעתה על הרווחה הנפשית של המרואיינות. עם השנים השכילו המרואיינות להבין שהדרך למיניות טובה יכולה וצריכה להתרחש בהובלתן וביוזמתן, מתוך רצון להשפיע על המיניות שלהן, הבעת נכונות להתאמץ כדי להשפיע עליה, ואף רכישת יכולת השפעה בפועל, גם אם מוגבלת לעיתים. הכלים, האסטרטגיות, התוכנות ודרכי ההתמודדות של המרואיינות יכולים לשמש דוגמה לנשים אחרות שמחפשות את דרכן אל מיניות טובה יותר במערכת יחסים ארוכה. ניתן ליצור מהם "ארגז כלים" שימושי לאישה הנשואה, ובייחוד לנשואה הטרייה, מעין "מדריך לחיים" שיסייע לה להוביל את מערכת היחסים למקום הרצוי לה מבחינה מינית.

מילות מפתח: נשים, מיניות, אמצע החיים, רווחה נפשית, מערכות יחסים ארוכות

טל ברורמן-אוריאל - בעלת תואר מוסמך מן התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים,

אוניברסיטת בן-גוריון בנגב; talb02786@gmail.com

ד"ר טל ליטבק-הירש - התוכנית לניהול ויישוב סכסוכים, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב;

litvakhi@bgu.ac.il

מבוא

המושגים "רווחה נפשית" (wellness) ו"מיטביות סובייקטיבית" (subjective well-being) הם מושגים מתחום הפסיכולוגיה המתארים את הערכתו הסובייקטיבית של האדם את בריאותו הנפשית, כלומר המידה שבה האדם תופס את האיכות הכוללת של חייו כחיובית ורצויה (OECD, 2013). ההערכה הקוגניטיבית הכללית של הפרט את חייו מתבססת על מידת שביעות רצונו מתחומים שונים בחייו, כגון עבודה, זוגיות ומשפחה. בשנים האחרונות הצביעו מחקרים על כך שזוגות החווים רווחה נפשית נוטים לקיים יחסי מין באופן תדיר יותר מאלו שאינם בעלי רווחה נפשית גבוהה (Blanchflower & Oswald, 2004).

עם זאת, השפעת המיניות על רווחה נפשית אצל נשים בכלל, ובמערכות יחסים ארוכות בפרט, נחקרה באופן חלקי בלבד, בעיקר במחקרים כמותניים שאינם פורסים את היריעה על תחום רחב זה, המעסיק נשים וגברים גם יחד. כך למשל מחקר כמותני (Davison et al., 2009) שעסק בקשר בין רווחה נפשית ובין שביעות רצון עצמית מתפקוד מיני אצל נשים, ובהשפעה העצמאית של גיל המעבר, נערך בקרב 421 נשים בנות 18-65 שנדרשו להזדהות כבעלות סיפוק או חוסר שביעות רצון מחיי המין שלהן, ואם הן לפני גיל המעבר או לאחריו. מסקנות המחקר היו, שנשים המזהות את עצמן כבעלות חוסר שביעות רצון מינית הן בעלות רווחה כללית פסיכולוגית נמוכה יותר, ואילו לגיל המעבר עצמו לא הייתה השפעה עצמאית על רווחה נפשית. מחקר כמותני נוסף (Dundon & Rellini, 2010) עסק בגורמים המנבאים סיפוק מיני בקרב נשים בגיל העמידה, מלבד ההתייחסות לתפקוד המיני. המחקר התבסס על מדגם של 86 נשים בנות 40-70 שמילאו שאלונים רבים על מידת שביעות הרצון מחיי המין שלהן ועל הגורמים המנבאים סיפוק מיני מבחינתן, לרבות רווחה פסיכולוגית, גישות לגוף, תסמיני גיל המעבר והתאמת מערכת היחסים. מסקנות המחקר היו, ששביעות הרצון המינית מוסברת רק באופן חלקי על ידי תפקוד מיני, ושגורמים אחרים כגון רווחה פסיכולוגית, הסתגלות ליחסים וההתאמה בין בני הזוג, ובמידה פחותה יותר גם תסמיני גיל המעבר, משפיעים על שביעות הרצון המינית באופן בלתי תלוי בתפקוד המיני.

על רקע זה, מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון כיצד נשים ב"אמצע החיים" חוות את מיניותן במערכות יחסים ארוכות, ואיזה תפקיד יש כיום למיניות בחייהן. במאמר מוצגות כמה נקודות מבט נשיות על חוויה אינטימית, טבעית, יום-יומית ולכאורה מובנת מאליה - בעיקר מצד הזיקה של חוויה זו לרווחה הנפשית באמצע החיים, ומצד הזיקה בין נקודות מבט אלו לתפיסות חברתיות פטריארכליות על חיים זוגיים בכלל, ועל מצבן של נשים בעשור החמישי לחייהן בפרט. מדוע חשוב לבחון שאלות אלו? גם לאור ההכרה בחשיבות המיניות הנשית כמרכיב בלתי

נפרד מתחושת הערך העצמי של נשים ומן המשאבים ומקורות הכוח שלהן, אך לא פחות מכך גם לאור ההכרה בעצם חשיבותו של הדיון על השמעת הקול הנשי הבוגר בהקשר למיניות, הגדרתה ותפקידה.

נקודות מבט תיאורטיות על מיניות נשית בעידן המודרני

הבנות מוסריות, ביולוגיות וחברתיות של המיניות מוסיפות להשפיע בעוצמה רבה על הדרכים שבהן מסודרות המשמעויות המיניות בחברה, בפוליטיקה ובחיי היום-יום שלנו, ויש להן השלכות חשובות על האופנים שבאמצעותם אנו ממשיגים את התנהגותנו וזהותנו המינית ואת האפשרות ליצירת שינויים אישיים ופוליטיים (מוטייה, 2014).

כדי להבין את החוויה המינית של נשים נשואות באמצע החיים ואת הקשר שלה לרווחה נפשית, תחילה עלינו להכיר בכך שהשוני בין החוויה ה"נשית" ובין זו ה"גברית" מקורו בתרבות, ושהוא נוצר בתהליכים מורכבים של הבניה חברתית וחברות (גיליגן, 2016, עמ' 118-120). נשים ניחנות בראייה הקשרית המדגישה מערכות יחסים ודאגה לזולת, ואילו ראיית העולם ה"גברית" מאופיינת מגיל צעיר בנפרדות מן הזולת ובחזיקה העצמי. הן הבנים הן הבנות עוברים תהליך ניתוק (דיסוציאציה) ממה שהם מרגישים, יודעים ומעוניינים לעשות באופן כללי, ונאלצים לאמץ את הציפיות התרבותיות המקובלות מ"גבריות" ומ"נשיות". כולם נולדים עם היכולת ועם הידע לחשוב על הזולת ועל עצמם בזמנית, אלא שבנים נדרשים למחוק את ה"ידע" שלהם על הזולת ועל צרכיו, ואילו הבנות – את ה"ידע" שלהן על הדאגה לעצמן (שם).

שתי הגישות, גם ה"גברית" וגם ה"נשית", סופן להוביל לאובדן הקול האישי ומערכת היחסים גם יחד. גברים ונשים כאחד נולדים עם כישרון ליצור מערכות יחסים עמוקות ומשמעותיות ועם צורך לחוות אותן באופן פתוח, שוויוני ומלא, והעולם הפטריארכלי הוא שמדכא צרכים אלו. כל עוד התהליכים האלה מתקיימים, הדמוקרטיה שאנו חיים בה איננה שלמה או ראויה לשמה, שכן נשים וגברים מוכפפים לתרבות המשתיקה קול אותנטי שמובנה בהם מלידה: השאיפה לחוות יחסים שוויוניים ואוהבים. כשאדם הנמצא במערכת יחסים מצנזר רגשות, תשוקות או תגובות בהתאם למצופה מן המגדר שלו – הגבר אינו מפגין רגשות, והאישה אינה חושבת על עצמה – הוא נעדר ממערכת היחסים שלו כאדם שלם, ולכן זו מערכת יחסים מדומיינת (גיליגן, 2016, עמ' 118-120, 174). ההבדלים בין גברים לנשים אינם הבדלים בין שווים, ואם יש הבדלים בהתפתחותם, בדפוסי התקשורת שלהם ובדרכי ביטוי האינטימיות שלהם, הרי שהבדלי הכוחות ביניהם משלימים לרוב את הדפוס הגברי, או לפחות מאפשרים לגבר לשמר את הדפוס שלו, מבלי לשלם את המחיר המלא שמשלמת

האישה על הדפוס שלה כמי שאינה חושבת על עצמה (פרידמן, 1996, עמ' 92). אין ספק שגם הגברים וגם הנשים משלמים מחיר על ההיצמדות שלהם לדימוי הסטריאוטיפי של המינים, אך בגלל הברדלי הכוחות המחיר אינו שווה: האישה משלמת מחיר יקר יותר – זה של הכנוע, של המוות, של חסר האופציות, של המשקיע (שם).

במושגים פמיניסטיים האינטרסים של מיניות גברית הם המכתיבים את משמעויות המיניות בחיים, ובכלל זה מכתבים את האופן הרגיל שבו מותר ומובן לחוש, להביע ולחוות מיניות (מקינן, 2006). הצורה שהכוח הגברי לובש בחברה מתאימה לדבר שאותו הגברים, כמגדר, רוצים מבחינה מינית – בעיקר את הכוח עצמו, כפי שהוא מוגדר מבחינה חברתית. ה"אישה" מוגדרת על ידי דרישת התשוקה המינית הגברית לצורך גירוי וסיפוק, ומבחינה חברתית היא שוות ערך ל"מיניות הנשית" או ל"מין". חוסר חשק, אי-רצון, "קרירות" מינית, התחסדות ופוריטניות של נשים לנוכח המין הזה, הם ה"מרד" השקט של נשים נגד כוחו של הפין (שם). על בסיס תיאוריות אלו בוחן מאמר זה כיצד מתאפיין הביטוי המיני של נשים במערכות היחסים שלהן עם בני הזוג שעיימם בחרו לחיות. האם ביטוי זה אכן מדוכא, לא שלם ולא אמיתי? מה חושבות נשים אלו על התפקיד שיש למיניות בחייהן ועל ההשלכות שיש לשינויים שחלו בתפקיד זה על מערכות היחסים שלהן? האם נשים אכן חשות שהגדרת המיניות ה"נשית" מוגדרת דרך עיניים גבריות? וכיצד הן רואות את הקשר בין מיניותן ובין רווחתן הנפשית בשלב זה של חייהן?

תשוקה מינית, צורך מיני ומה שביניהם

תשוקה מינית היא יצר במערכת ההורמונלית והנפשית של האדם, שקובעת את תכיפות הצורך של כל אחד ואחת להגיע לפורקן מיני. בני האדם שונים במינוי התשוקה שלהם, ולתשוקה המינית שלנו יש דחף גופני שמפעיל אותנו ואינו נשלט לגמרי (ירום, 2018, עמ' 14). בהקשר זה יש מקום לשאול מה בין "תשוקה" ובין "צורך". בהגדרתו המילונית, בספרות ובשיח החברתי משויך פעמים רבות המושג "מין" לתחום התשוקה, מתוך תפיסה שאין הוא צורך שסיפוקו נדרש לשם קיומו של אדם, אלא חלק מתחום העוסק בתאוות וביצרים שאינם חלק ממנעד הצרכים הקיומיים שלו. השאלה אם עובר קו גבול בין המושגים "תשוקה" ו"צורך", שאינם קשורים, ואף מנוגדים, זה לזה, או אם אלו מושגים הנמצאים משני צדדיו של מדרג אחד שהאדם נע בין שלביו השונים לפי הכוח שגורמים שונים מפעילים עליו, היא שאלה נפרדת הראויה למחקר בפני עצמו.

תשוקה מינית מוגדרת כתופעה חד-ממדית שעולה מן האינטראקציה עם בני זוג ונבדקת מנקודת מבט דואליסטית: האובייקט שאנו חושקים בו ונמשכים אליו – גבר, אישה, גבוה,

נמוך וכדומה; והטכניקה המינית המסוימת שאנו נמשכים אליה (Philippe et al., 2017). מחקרים שעסקו במיניות ובשימור התשוקה של נשים הצביעו על מגמות מעורבות. לדוגמה, מחקרים הצביעו על חוסר תשוקה מינית אצל נשים שמיקמו את עצמן כ"רוצות לרצות" מין או "משתוקקות להשתוקק" אליו, ועל כך שהן חוות הנאה מינית מינימלית ומתפשרות על הנאתן המינית כדי לספק את מה שנתפס בעיניהן כ"צורכי" הגבר (Hayfield & Clarke, 2012). פרל (2019) הראתה שהאתגר של שימור התשוקה המינית טמון בניווט נכון בין שלושה קטבים שנמצאים בכל אדם: הרצון למסד את היחסים בין בני זוג לעומת המעבר מחופש ועצמאות למחויבות ואחריות; היכרות קרובה מדי המתפתחת כאשר אינטימיות וקרבה מחליפות את מקום האינדיבידואליות והמסתורין במערכת היחסים; והאופי האי-מיני של תפקידים מסוימים – למשל אם, רעיה ומנהלת משק בית – המקדמים את הדה-ארוטיזציה של העצמי. התשוקה המינית דווקא אינה מעוגנת ב"צד הבטוח" של הרצף, אלא דורשת איזון בין דחפים מנוגדים – בין נוחות לחופש, בין ביטחון לסיכון, ובין אינטימיות לאינדיבידואליות. לנשים שמצליחות לשמר את האיזון העדין הזה בין אותם הפכים, קל לשמר את התשוקה המינית שלהן לאורך השנים (Sims & Meana, 2010).

ומה קורה עם חלוף שנים, באמצע החיים? מצד אחד בשנים אלו האדם יכול להתקרב אל ה"אני" שלו, ואם הוא אינו פוחד – גם לבחון מה הוא באמת רוצה לעשות בהמשך חייו. בתקופה זו הציוויים הנורמטיביים והמעשיים נחלשים, והאדם יותר חופשי לבחור מה שקרוב לליבו בתחומים שונים, כגון עבודה, קשרים עם חברים, איכות חיים וכדומה. באופן כללי אפשר לומר שהתקופה הזאת מאפשרת לחיות חיים אותנטיים הרבה יותר: האפשרות לפעול שלא בהתאם לסטריאוטיפים המיניים המגבילים, ששלטו בגילים צעירים יותר. הנשים (ולמעשה גם הגברים) יכולות להרשות לעצמן לבטא חלקים באישיותן שלא התאימו לאישה ה"טיפוסית": מחקרים הראו שעם השנים רוכשות הנשים ביטחון רב יותר, רווחתן הנפשית עולה ושיווי המשקל ביחסים בין המינים משתנה ומיטיב עם האישה (פרידמן, 1996, עמ' 133-143).

הבחירה להתמקד במחקר הנוכחי במיניות של נשים בשלב זה של החיים נובעת מכך שלהיסטוריה של הזוגיות ולמשקעים שהצטברו בין בני הזוג במהלך השנים, יש משקל לא מבוטל בהשפעתם על אופי המיניות המתקיימת ביניהם, אם בכלל (ירום, 2018, עמ' 221-239). בפרק חיים זה ניתן לראות שהמיניות שלהם נשחקת בצילם של הרגלים סדורים ומעניקי ביטחון ויציבות, שבמקרים רבים מביאים לדלדול התשוקה המינית, ואיתה – לתחושת דלדול הנפש. במקביל באמצע החיים מתחילים בני הזוג להתבונן בעתיד מתוך תחושות סופניות. אם סופקו עד כה צורכי הביטחון בהסדר הזוגי, אבל לחיוניות ולתשוקה לא נמצא מוצא מספק, או שבני הזוג "נתקעו" בדפוס של הימנעות ועלבון – נקודת המבט של "שארית החיים" מחדדת

את החסר, ואמצע החיים מעצים את משקלו: היעדר הריגוש, חוויית האורגזמה ופרטנר נחמד לחוות איתו את כל אלה (שם).

ואכן, התשוקה המינית הנשית כלפי בן זוג יכולה להשתנות לאורך זמן (Maass, 2007). גורמים פסיכולוגיים וחברתיים, וכן מצב הבריאות של האישה, תורמים לתפקודה המיני, ולמעשה עם התבגרות האישה הם עשויים להיות חשובים יותר מיכולת תפקוד השחלות שלה. מערכת היחסים בין בני הזוג, רמת ההנאה הקודמת שלהם מפעילות מינית, ובריאות נפשית ופיזית הן גורמים המשפיעים על התעניינותן המינית של נשים ועל פעילויותיהן המיניות (שם). במחקר נמצא שנשים בגיל המעבר המזהות את עצמן כבעלות חוסר שביעות רצון מינית הן בעלות רווחה כללית פסיכולוגית נמוכה יותר (Davison et al., 2009). בעיות בתחום התשוקה המינית קשורות מאוד לבעיות במערכות יחסים, אולם יש פער קריטי בהבנת הגורמים התורמים לשמירה על תשוקה מינית במערכות יחסים ארוכות (Mark & Lasslo, 2018). במאמר זה נבחן כיצד ובאיזו מידה נשים אכן מצליחות לשמר תשוקה מינית במערכות יחסים ארוכות, מתוך התייחסות לשלושה מישורים: מישור הפרט, מישור היחסים הבין-אישיים ומישור החברה (ציפיות מגדריות ותרבותיות, נורמות חברתיות ואי-שוויון חברתי).

שיטת המחקר

אוכלוסיית המחקר

המחקר כלל ראיונות חצי מובנים עם כעשרים נשים ישראליות מן המעמד החברתי-כלכלי הבינוני. כל הנשים משכילות, עובדות ואימהות לילדים בגילים שונים, בנות 40-55 נשואות או נמצאות בקשר זוגי קבוע ללא נישואים יותר מ-15 שנים. איתור הנשים וגיוסן למחקר בשנים 2018-2019 בוצעו הן באמצעות פרסום הנושא בפורומים שונים של נשים וברשתות החברתיות (כגון פייסבוק), הן בשיטת "כדור השלג" - חברה מביאה חברה.

כלי המחקר

המחקר נערך בגישה איכותנית נרטיבית (שקדי, 2003) כדי להציג את החוויה מנקודת המבט של המרואיינת, שממנה ניתן להסיק גם על יחסיה עם בן זוגה מתוך התייחסות להקשרים חברתיים, תרבותיים ואישיים, והשפעותיהם על עמדותיה ותחושותיה. הכלי שבו השתמשנו הוא "ריאיון חצי מובנה", והנשים נשאלו כמה שאלות "גדולות" שחזרו על עצמן בכל הראיונות:

1. באיזה אופן נשים בנות 40-55 מגדירות ומתארות את מיניותן כיום, לעומת שלב התחלת הקשר הזוגי שלהן? מהם השינויים שעברה המיניות שלהן לאורך השנים ומדוע לדעתן התרחשו שינויים אלו?
2. מהו התפקיד שמייצרות נשים למיניות בחייהן בגיל 40-55? איזה מקום יש למיניות בחייהן, וכיצד היא משליכה על רווחתן הנפשית, על תחושת הערך העצמי שלהן ועל שביעות רצונן ממערכת היחסים הזוגית?
3. האם ובאיזה אופן ניתן ליצור מיניות שונה עם בן זוג ותיק בגיל 40-55? מהם האתגרים והדילמות שמתלווים למיניות זו, ומהן דרכי ההתמודדות עימם?
4. באיזה אופן משפיעה יכולת הביטוי המיני של נשים על יכולתן לנהל מערכות יחסים עמוקות ומשמעותיות באופן פתוח, שוויוני ומלא?

מהלך המחקר

הראיונות התקיימו בבתי המרואיינות על ידי אחת המחברות (טל ברורמן-אוריאל), הוקלטו במלואם ותומללו לאחר מכן. משך הריאיון היה בממוצע בין שעה וחצי לשעתיים. המחקר קיבל אישור מוועדת האתיקה של אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, וכל המשתתפות חתמו על הסכמה מדעת. הראיונות נותחו בשיטת ניתוח תמטית-נושאת, המבוססת על הדגשת תמות מרכזיות שעלו בראיונות ונמצאו קשורות לשאלות המחקר (שקדי, 2003).

ממצאים

הממצאים יוצגו על פי שלושה נושאים מרכזיים שעלו מתוך הראיונות ותואמים את שאלות המחקר: מהו התפקיד שיש למיניות בגילן של נשים בוגרות ולאחר שנות נישואים ארוכות? מהם האתגרים העיקריים של נשים אלו בהקשר למיניות ומהן דרכי ההתמודדות שלהן עימם? וכיצד מיניות משפיעה על הרווחה הנפשית?

יש התפתחות משמעותית בתפיסות הנשים את התפקיד שיש למיניותן לאורך השנים, ובהשפעה של מיניותן על רווחתן הנפשית. מטבע הדברים החוויות האישיות משתנות, אולם עולה קול ברור של הכרה בערכה של מיניות טובה בחיים האישיים והזוגיים ושל הכמיהה אליה. את סוגי התפיסות של הנשים כלפי מיניותן אפשר לחלק לשתי קבוצות מרכזיות. הקבוצה הראשונה כוללת נשים שבצעירותן חוו היכרות מועטה או חלקית בלבד עם גופן ועם מקורות העונג שלהן, וויתרו למעשה על ההנאה שלהן ממין בשל מגוון סיבות, ובהן בורות,

בושה, רצון וצורך לרצות את בן הזוג ולמלא את תפקידן כאישה, כחלק ממה שנתפס בעיניהן כמצופה מהן. כיום תפיסותיהן השתנו בעקבות הרחבת הידע שלהן, הגברת תחושת הערך והביטחון העצמי שלהן, והגדלת הרצון לממש את מיניותן ולהפיק ממנה את המיטב. הקבוצה השנייה כוללת נשים שחוו מין טוב ומספק מראשית דרכן המינית, וכיום הן שואפות לגוון, להעשיר ולשפר את חיי המין שלהן. כמה מהן מצליחות לממש זאת עם בן הזוג שלהן, ואחרות תוהות ומתלבטות מהי הדרך הנכונה עבורן ועבור בני זוגן.

א. תפקיד המיניות בתחילת הקשר הזוגי לעומת מיניות באמצע החיים

מראיינות רבות לא ייחסו למיניות חשיבות מיוחדת בצעירותן ולא נתנו לה מקום מרכזי בחייהן, בשל היעדר מודעות, הבנה וניסיון, ולעיתים אף מתוך מודעות לויתור על ההנאה. במובן זה המיניות הייתה למעשה חלק מ"עסקת החבילה" בבחירת בן הזוג. כך למשל ציינה לורי (כל השמות במאמר בדויים): "אמרתי לעצמי חייבים [...] עשיתי את זה למרות שפחות נהניתי [...] כשהייתי צעירה היה לי פחות חשוב שאני איהנה. הסכמתי לוותר על ההנאה שלי". יש שבחרו במודע להתחתן דווקא עם בן זוג שהמיניות איתו הייתה פחות טובה, כפי שנוגה סיפרה: "אז לא נתתי לזה מספיק מקום, וידעתי את זה והדחקתי את זה [...] המיניות שהייתה לנו לא הייתה המיניות הכי טובה שהייתה לי בחיים [...] הייתי מאוד לחוצה לבן זוג, משפחה, ילדים [...] וביני לביני הייתה לי איזה כאילו התבאסות על [...] המיניות". וכפי שהיטיבה לתאר זאת נעמה, כשהסבירה שלא נתנה מקום לרגשות ההנאה שלה: "להגיד לך שנהניתי? [...] שידעתי בכלל מה זאת אורגזמה? בקושי היום אני יודעת. בקושי".

נשים אחרות דווקא היו מחוברות מאוד למיניותן מצעירותן וחוו הנאה כבר בתחילת הדרך, אך גם הן מתייחסות כיום למיניות באופן שונה מבעבר. המשותף בין רוב רובן הוא המשמעות הרבה שהן מייחסות למיניות כיום, והמודעות הגבוהה שלהן לנושא. אצל חלק מהנשים זו דרך להשגת שקט נפשי ולהפגת מתחים בחיי היום-יום, כפי שמירה ציינה: "סקס טוב פותר הכול [...] אני נותנת את כולי למען השקט הנפשי שלי [...] אני מפתה אותו, אני יודעת מה הוא אוהב, מה יכול להשכיח [...]". אצל נשים אחרות הערך, המקום והאיכות של המיניות נעשו משמעותיים הרבה יותר, כפי שנורית תיארה זאת: "עם הזמן [...] הרגשתי שאני גם התפתחתי [...] אני עכשיו הרבה יותר נהנית ממיניות מאשר נהניתי בגיל 19 [...] אני גם יותר מכירה את עצמי [...] זה משהו שלמדתי עם הגיל [...] זה ממש לקח לי זמן".

השנים הארוכות עם בן זוג אחד עשויות להיות דווקא יתרון ביצירת מיניות איכותית יותר מאשר בתחילת הדרך. כאשר לורי החליטה להתחתן המיניות עם בעלה לא הייתה שיקול מרכזי ולא הייתה טובה במיוחד, אולם כיום לאחר 17 שנות נישואים ושיפור הדרגתי שחל

בביטחון העצמי ובדימוי העצמי שלה, היא תיארה זוגיות ומיניות משובחות: "זה היכולת לחקור וללמוד דברים חדשים [...] דווקא את הדברים הכי נועזים וחדשניים ומרתקים העזנו להתחיל לנסות ככל שהזמן עובר [...] חד־משמעית הסקס רק השתפר [...] זה היכולת להגיד לא מתאים לי כשמשוהו לא מתאים לי".

אצל מרואיינות אחרות המיניות הייתה דווקא מרכזית ומשמעותית מאוד בתחילת הקשר, אך עם השנים נדחקה לקרן זוית, כי נסיבות החיים השתנו, כפי שרוני סיפרה: "זה נדחק [...] אני לא מרגישה שיש לי את הזמן לזה [...] יש לנו ילדים בבית אז זה משנה את התמונה [...] אף פעם אין את הנוחות הזאת [...] הם ברקע". אבל השגרה לאו דווקא הורסת את טיב חיי המין, ויש לה גם יתרונות מסוימים, בייחוד לאחר שהילדים גדלים ונוצרת אינטימיות חדשה. כך למשל ציינה נוגה: "אני מרגישה שהסקס בינינו השתפר, ולו בגלל ההרגל, כי הוא מכיר אותי. הוא יודע [...] היו לו 15 שנה להתאמן עליי". עם זאת, השגרה גם גורמת למין שגרתי, שלא אפשר לנוגה לחקור שדות חדשים עם בן זוגה, על אף רצונם המשותף בכך: "כיבינו את היכולת להיות לא שגרתי אחד עם השני [...] וגם אני מחליקה לי בנחות למקום המוכר [...] ואני תוהה... אם... כאילו יבוא מישהו חדש ויוציא ממני משהו חדש, שלא היה שם". את הדואליות הזאת סיכמה בתחושתיה כלפי מיניות ממושכת: "יש ערך גם להיכרות רבת השנים [...] ויש ערך לתחושת הסכנה, הארעיות והצורך להרשים".

ב. אתגרים בהיבטי מיניות והדרכים להתמודדות עימם

חסכים ופערים במיניות ממושכת

נשים רבות מודעות להיבטים המורכבים שיש למיניות בחייהן הזוגיים. למילי חסרה תחושת הפלירטוט בחיי המין שלה עם בעלה, והיא חשה שמרכיב המתח המיני נעלם בהם לחלוטין: "הלהרגיש סקסית [...] המתח המיני. זה אין. זה נגמר". ישנן נשים לא מעטות שלא חשו מסופקות ביחסי המין עם בני זוגן, כגון רווית: "הייתה תקופה שדיברתי איתו [...] שאני צריכה שישקיע יותר, ואחרת קצת ממה שהוא עושה, כדי שאולי אני אגיע לאיזה שהוא מצב שאני אגמור". היא השקיעה מאמצים בניסיון זה אבל ויתרה בסופו של דבר: "הפסקתי לחפש".

עירית חשה פספוס בחיי המין שלה עם בעלה: "מסקרן אותי גם לדעת אם יש דברים שאנחנו לא יודעים או מפספסים [...] אני חושבת שאנחנו יכולים יותר [...] זה... נהפך להיות חלק משגרה". היא תיארה את המקום שיש למיניות בחייה כמקום בלתי מספק, והיא חשה מבוכה לשוחח עליו עם בן זוגה: "משהו שקשה לי לדבר עליו. יש לי כן מחסומים [...] אני כן יכולה לדבר על זה, אבל בתחום המיני, אני מאוד קשה לי". גם אצל נעמה הקושי להגיע

לעונג פיזי טמון בקושי לתקשר בפתיחות: "אני חושבת שיש קושי גדול לתקשר. לדבר על העניינים [...] כי אנחנו לא רגילים לדבר על זה. וזה לא פשוט..."

יש נשים שתלו את הקשיים שהן חוות בחיי המין שלהן בהיעדר יצירתיות והיכרות מעמיקה עם בן זוגן, ובקושי שלהן להתנתק מן השגרה. כך תיארה זאת רוני: "מאוד חסרה הזרות הרבה פעמים [...] זוגיות ארוכת שנים מכניסה איתה למיטה את כל היום-יום, ואת כל השנים [...] כשאת עם אותו גבר המון זמן [...] זה אותו ריח, זה אותו קול, זה אותו בן אדם בסופו של דבר".

בראיונות נשמעו גם תסכולים שנבעו מתחושה של כפייה מסוימת על האישה מצד בן הזוג, כפייה שהיא הרגישה שעליה לציית לה בהתאם לחינוך שקיבלה. לדוגמה, דריה סיפרה שהנתינה המינית במצבים שאינם נעימים לה, ההתעקשות של בעלה על כך וחוסר התקשורת עימו סביב הנושא תסכלו אותה והביאו לאובדן החשק המיני: "אם... הוא יעשה משהו ש... לא יהיה לי נעים, הכול יורד... זה נגמר [...] הוא לא הצליח להבין [...] זה לא עובד באופן אוטומטי [...] זה מוריד לי את הכול בשנייה [...] לא רוצה יותר".

דרכי התמודדות עם אתגרים ויצירת מיניות שונה עם בן זוג ותיק

רוב הנשים תיארו את שימור התשוקה ואת גיוון יחסי המין, איכותם ותדירותם כתחומים שנמצאו באחריותן. גם ההתמודדות עם התסכולים המתלווים למין לא מספק דיו נחוץ, אצל רובן, בנושאים שמצויים בתחומי אחריותן ושהן מסוגלות להשפיע עליהם. הקול שנשמע בדבריהן היה קול של עשייה, של יוזמה ושל הובלה נשית, הן בפעילות המינית עצמה – למשל יצירת אווירה של חיזור ורומנטיקה, קריאת ספרות ארוטית, לבישת תחתון סקסי ושימוש באביזרי מין – הן ביכולת לבטא את הצורך במיניות טובה, כמערכת היחסים ובתקשורת עם בן הזוג, כגון עבודה עצמית באמצעות טיפולים פסיכולוגיים, רתימה של בן הזוג לטיפול זוגי, התנסות בסדנאות ולמידה עיונית. כל הנשים – בין אלו שעובדות על הזוגיות שלהן כדרך חיים ו"נלחמות" על מיניות טובה, בין אלו שמשלימות ומכילות את בן הזוג שלהן ואת חולשותיו, ובין אלו שמעזות לבקש את פתיחת הקשר הזוגי ולהכניס אלמנט של חופש לתוכו – היו ערות לחסמים שעמדו בפניהן ולא שקטו על שמריהן בדרך להשגת המטרה: שיפור איכות החיים האישיים והזוגיים. כך תיארה זאת לורי, מן הנשים ה"לוחמות":

קודם כול למדתי להגיד יותר טוב מה עושה לי טוב ומה עושה לי לא טוב [...] עם הזמן [...] את מחפשת צעצועים חדשים, תנוחות חדשות [...] ספרים [...] השינוי היה הרדי [...] זה עניין של ללמוד [...] ועובדים עליו במודע [...] שמת לי שכשאני

נהנית זה נראה אחרת לגמרי. וכשהפסקתי לוותר על ההנאה ולדרוש דברים [...] זה השפיע מאוד. זה היה השינוי [...] [ומבחינתה זו דרך חיים:] אני מאוד משקיעה בזה [...] ליזום, גם כשלא בא לי [...] כאילו זה עוד מטלה [...] אבל אני רוצה ליהנות מהמטלה הזאת [...] חלק מהמיניות בעיניי [...] זה כשאתה באמת כל כולך שם.

גם חגית תיארה את יכולת היצירתיות שלה ואת רצונה לגוון את חיי המין שלה כתכונות שלא היו לה מלכתחילה, ושבעלה המתין להן הרבה שנים עד שהשינוי הנדרש לכך הבשיל בתוכה ואפשר לה להשתמש בנקודות החוזק האישיות שלה ולהכניס אותן למערכת היחסים: "השינוי צריך לבוא ממך. את לא יכולה לשנות את העולם, את יכולה לשנות את עצמך". היא הדגישה שלושה היבטים ביכולת ההתמודדות שלה: קבלת אחריות אישית, יצירתיות ורצון עז בשינוי מהצד שלה. התנאים הבסיסיים בעיניה להצלחת השינוי הם אמון, פתיחות ותמיכה מהצד השני. תנאים אלו הוזכרו בניסוחים דומים גם בדבריהן של נשים נוספות.

גם החיפוש, הסקרנות ונקיטת היוזמה מצד האישה הוצגו שוב ושוב כדרכי התמודדות לצורך שבירת השגרה והגברת ההנאה מיחסי המין. שינוי זה בא מכוח הידיעה מה טוב לכל אישה ומיכולתה לבקש את מה שגורם לה עונג. מירה תיארה שהשינוי מתרחש "בדברים קטנים, כמו לרשום הודעת סמ"ס 'אהבת חיי' או 'תודה שאתה כאן בשבילי', או אפילו הודעה ארוטית [...] להסעיר, לגרום לציפייה".

קבלה עצמית וקבלת בן הזוג וחולשותיו היו חלק מהכלים שהזכירו נורית ונשים אחרות. כך למשל היעלמות הדרישה לשלמות (פרפקציוניזם) מחייה של נורית עם הזמן הובילה להתפתחות הדרגתית שסייעה לה לנהל מערכת יחסים טובה ולהשפיע על מקומה של המיניות בחייה: "בהתחלה תמיד היה דרישה מעצמי... לשלמות... עם הזמן אתה מבין... גם בתור מודל זה בלתי אפשרי [...] אז אתה עושה חישוב מחדש [...] הכיוון הוא לקבל את החולשות האלה, כי זה באמת פחות חשוב". גם אצל אורנה קבלת בן הזוג, לרבות הדיכאון הנפשי שלו, נעשתה דרך לשיפור יחסי המין: "לייצר [...] אורה שתומכת יותר באינטימיות, לנסות להיות פחות עצבנית [...] לעשות [...] מצב יותר רגוע בבית [...] של קבלה, של חמלה, של להבין אותו. זה די עוזר [...] ביצירת אינטימיות".

המודעות לצורך בתחושת זרות כדי לעורר תשוקה מינית יצרה אצל כמה נשים מחשבות על פתיחת הנישואים מתוך תקשורת פתוחה עם בן הזוג, כפי שלמשל ציינה רוני: "אמרתי לו שזה לא פשוט לי [...] קצת משעמם לי [...] יש לי ירידה בחשק ממש [...] לא בא לי [...] אני צריכה גיוון [...] אחרי הרבה שנים, שאני צריכה קצת לפתוח דלתות [...] כל מיני עולמות". גם יעל התמודדה באומץ עם האתגר של פתיחת הזוגיות, ואף היא סיפרה על הצורך הזה לבן

זוגה: "ההעזה של לגעת במקום של הסקרנות, מגיע לי לטעום [...] מאז אני במסע של הקשבה שלי לעצמי". הקושי שלה היה איך "לשים את הבקשה" על השולחן, והדרך להתגבר על הקושי מבחינתה היה לבטא אותו. היא הוסיפה שכדי להתמודד עם האתגרים צריך שותפות טובה ותקשורת פתוחה: "השיח על המיניות והפתיחות מאוד מקרבים בינינו. זה סוג של אהבה משותפת. זה ששנינו שם ביחד באותה מערכת צרכים, רצונות, חופשיות, זה מאוד מחבר [...] מצליחים לגשר על הכול".

נוגה תיארה את התייחסותו של בעלה לרצונה בפתיחת הקשר כפשרה מבחינתה: "כאילו נחת עליי הרעיון של הפוליאמוריה, שאפשר לאהוב יותר מבן אדם אחד, לגמרי בהיגיון [...] הרצון לפתוח את הלב, להתרגש מעוד אנשים [...] אני רוצה שיהיה לי עוד מין". בן זוגה הסכים לפתוח את הקשר, בתנאי שהדבר ייעשה ביחד, ולכן אין זה הפתרון האולטימטיבי עבורה: "הפתרון שהוא מציע זה לא כאילו 'לא' טוטלי, אלא בואי נעשה משהו באמצע, נעשה דברים ביחד. כן יש שם נכונות לגוון, לפתוח [...] אבל הוא כאילו פחות רואה ממני איך זה ייתכן הדבר הזה".

אצל אחרות ההתמודדות הגיעה דרך לימודים עיוניים על הנושא, כפי שלמשל סיפרה נעמה, שהתקשתה לחוות עונג פיזי: "הידע שצברתי, שלא היה לי לפני כן, של להבין בכלל שיש דבר כזה 'מעגל התגובה הנשי', שזה משהו פיזיולוגי, לקח לי הרבה זמן להאמין שזה משהו שקורה לבד [...] מגננון שקיים". התובנות שלה הביאו אותה למקום של מודעות: "לא מפחדת להודות במה שעדיין לא מספיק טוב. כי אני חושבת שזה מהות החיים [...] לדייק את עצמך".

נעמה ומרואיינות רבות אחרות סברו שטיפול מיני או פסיכולוגי זוגי עשוי לעזור לשיפור התקשורת המינית עם בן הזוג: "לשבת ולדבר עם מישהו שמקשיב מקצועי, שקצת מכוון לזה איתו [...] אני חושבת שבעלי לא מבין את זה מספיק". גם לורי תחזקה את השמירה על איכות המיניות ותדירותה בעזרת ייעוץ זוגי: "עם הטיפולים שעשינו [...] אפשר גם לדבר על סקס יותר בקלות [...] זה מלמד שיח". גם שיח פתוח עם בן הזוג הוזכר לא פעם בדברי המרואיינות ככלי להתמודדות עם הקשיים, כפי שצביה תיארה למשל: "לדבר על הדברים [...] על הכול. על הקרחת, על השערות באף, באוזניים, על השומות שפתאום צצות, על הריח, על הכרס, או על שהוא משקף לך: 'תתחילי לשמור על עצמך. שימי חזייה יותר יפה'".

מדבריהן של כמה מן המרואיינות היה ניכר שהן חיות בשלום עם הפערים שנפערו בינן ובין בני זוגן ולמדו להתמודד איתם. מילי למשל ניסתה ליזום שיחות שלא הובילו לשום מקום, וגם ליזום כמה פעמים קיום יחסי מין עם בן זוגה, אך ניסיונותיה לא צלחו: "היה תקופה ארוכה שזה יותר הכעיס אותי [...] עשיתי המון תהליך עם עצמי [...] באיזה שהוא שלב הבנתי

שאני לא יכולה לכעוס [...] במקום לדרוש מהבן זוג להשתנות צריך לעשות עבודה פנימית". מה שעזר לה לבצע את העבודה הזאת היא יכולתו של בעלה לקבל אותה ואת הצרכים שלה באופן מוחלט, וההרדיות שנוצרה ביניהם היא למעשה נקודת המפתח מבחינתה להצלחה: "חלק מהבגרות זה [...] לקבל באמת את הבן זוג כמו שהוא, ובאמת לשים לב מה את מביאה [לזוגיות], והמקום הזה שדורש ממנו להיות כמוך". כך יכולת ההשלמה שלה עם הפערים בזוגיות נובעת מן היכולת של שניהם לקבל זה את זה, לרבות חסרונותיהם וחולשותיהם.

ג. מיניות ורווחה נפשית

הקשר בין מיניות מספקת או יכולת ביטוי מינית ובין רווחה נפשית קיים אצל מרבית הנשים. אצל אורית הייתה לכך השפעה על כל מעגלי החיים: "כשיש מיניות טובה בין בני זוג אז הקשר ביניהם טוב, וכשיש לך את הקשר ואת העוגן הזה בבית את פורחת עוד יותר בחוץ". אורית תיארה את המקום של המיניות בחייה כמקום שבו היא מרגישה היא עצמה, ללא שום מסכות: "אני במאה אחוז בצורך שלי. העונג שלי וזה שלי בלבד".

כאשר אין לבני אדם יכולת לבטא את עצמם הם מרגישים מוגבלים ולא מסופקים, וכך גם במיניות, כפי שגורית ציינה: "כשלא תבטאי את עצמך בתחום אחר אז תרגישי מוגבלת, ולא מסופקת, אז אותו דבר כאן [...] ואם אני לא עושה את זה, אני ממש מרגישה חסך [...] זה מעיק עליי". גם אצל חגית תפסה המיניות מקום מרכזי מאוד בחייה, והעניקה לה סיפוק רב מן המראה החיצוני שלה, ביטחון עצמי בעבודה, יחסים טובים עם בעלה ותחושת ערך עצמי, שנבעו מיכולתה להתמקד בצרכיה שלה: "אקשן, גם שליטה, גם תשומת לב, משפר את איכות החיים". אצל רוב הנשים התפתחה יכולת הביטוי המינית שלהן, וכיום לרובן הגדול יש יכולת לשים את עצמן ואת הצרכים שלהן במרכז ולדאוג למימושם.

דיון

המחקר הנוכחי מצביע על כך שנשים בנות 40-55 מייחסות למיניות תפקיד מרכזי בחייהן, ומסוגלות ליצור עם בן זוג ותיק מיניות שונה ואיכותית יותר מזו שהייתה להן בצעירותן. אופן ההתייחסות שלהן כיום למיניותן נמצא קשור לתהליכי התפתחות אישית שונים שעברו באופן אישי ועם בן הזוג ולשינוי תפיסותיהן. ברוב המקרים תפסו הנשים את עצמן כמי שאחראיות באופן אישי וישיר לאיכות המיניות שלהן עם בן הזוג ולמידת מרכזיותה בחייהן.

ממצאים אלו מעניינים במיוחד לנוכח ממצאים של מחקר איכותני קודם שבו רואינו 31 זוגות נשואים (Elliott & Umberson, 2008). על פי מחקר זה, גברים ונשים נשואים תומכים בתוקף בחשיבות האינטימיות המינית בחיי הנישואים שלהם. העמדה הרווחת שלהם הייתה שאם יחסי המין טובים (כלומר תכופים) הנישואים בסדר, אבל אם יחסי המין רעים (כלומר לעיתים רחוקות) הנישואים סובלים. עוד עלה ממחקר זה שנשים נוטות פחות לנסות להיות מיניות, ובעליהן עשויים שלא לצפות מהן להיות מיניות בגלל אמונתם שנשים מטבען פחות מיניות מגברים. ממצא זה סותר ישירות את אמונתם של אותם מרואיינים, ולפיה חיי מין פעילים הם חלק בלתי נפרד מהצלחה זוגית, וכן הוא סותר את ממצאי המחקר הנוכחי, שממנו עולה כי נשים הן לא פחות, אם לא יותר, מיניות מגברים.

עוד עלה מן המחקר שהוזכר לעיל (Elliott & Umberson, 2008) שנשים חוות סקס כמו משימה נוספת שנמצאת בתחומי האחריות האחרים שלהן, ושרבות מהן – בעיקר אימהות עובדות – מתקשות להתאים את יחסי המין לסדר היום שלהן בגלל המציאות המגדרית של חייהן, חשות לחץ לקיים יחסי מין ומזהות משימה זו כמשימה שיש להוסיף לעבודות הבית, לטיפול בילדים ולעבודה. הן טענו שקשה להן למצוא את הזמן, את האנרגיה ואת הנטייה להיות מיניות. עם זאת, הן ובעליהן כן סבורים שהמין חשוב לנישואיהם, ולכן אותן נשים, כמו הנשים שרואיינו לצורך המחקר הנוכחי, ניסו להיות יותר מיניות וספונטניות בתחום חיי המין, אולם לא דווקא מאותן סיבות: אם במחקר הנ"ל הנשים ייחסו חשיבות ל"משימת המין" בעיקר כחלק מאחריותן לשמור על נישואיהן, הרי שבמחקר הנוכחי נמצא שהמרואיינות סברו שיש חשיבות רבה למשימה זו, והשקיעו משאבים ומאמצים רבים כדי לשפר את חיי המין שלהן, מתוך הכרה שמיניותן היא חלק מן "הדיוק העצמי" שלהן, ומשום שהן מאמינות שהדבר נכון עבורן כחלק מהותי מרווחתן הנפשית והגופנית. כמו כן, במחקר הנוכחי נמצא שהמוטיבציה של הנשים נבעה מן העניין והרצון שלהן במיניות כתחום שעומד בפני עצמו, ולא דווקא כדרך לשיפור חיי הנישואים. כלומר – המטרות שונות, אך הדרך דומה.

אחד הממצאים החשובים במחקר הנוכחי קשור לאלמנט הגיל. רוב הנשים תיארו חוויות משמעותיות שהובילו להתפתחויות ולשינויים משמעותיים בהקשר למיניותן סביב גיל ארבעים ואילך. שינויים שהתרחשו סביב גיל זה, כגון ירידה במשקל, שיפור ניכר בדימוי העצמי ושחרור מעול הילדים, אפשרו לנשים לפתח קשב גבוה יותר לצרכיהן האישיים בהקשר המיני, ובין היתר לעבור מפסיביות לאקטיביות בהקשר זה. כמה מהן אף פרצו את הגבולות המקובלים ובחנו אפשרויות לפתיחת הקשר הזוגי.

מודעות עצמית לצרכים ולרצונות האישיים הובילה נשים לחפש בגיל זה את המיניות המתאימה להן, מצד סגנונה, מינונה ואיכותה. ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מסקנות מחקר

אחר שמצא כי בהשוואה לגברים, נשים הראו שביעות רצון מינית נמוכה יותר בשלב מוקדם של הקשר הזוגי, וסיפוק מיני גבוה יותר בשלב מאוחר יותר שלו (Heiman et al., 2011). בהקשר זה, ממצאי המחקר הנוכחי תואמים אף את התהליך שמתואר אצל ירום (2018), ולפיו חלה התעוררות לנוכח נקודת המבט של שארית החיים - כשמתחילים לתפוס שדרך החיים מתקצרת, ובאופן נחשפים הפרישה, הזקנה והמוות, וכשעתודה צעירה נושפת בעורף. נראה כי המחקר הנוכחי, בדומה למחקרה של ירום (שם), מראה שהמרווינות נתנו מקום משמעותי לחלק תאב החיים ("העצמי האמיתי") שגרם להן באמצע החיים לחפש אשנב אל החיוניות ולהתמיד בחיפוש זה ולא לדעוך. מרווינות רבות הביאו את הדברים לידי ביטוי על ידי נקיטת פעולה אקטיבית: יש שלמדו על מיניות בריאה, יש שפנו לטיפול, יש שגיוונו את חיי המין עם בן הזוג ויש שביקשו להן חופש מיני מחוץ למסגרת הנישואים - המשותף לכולן הוא היותן בשלב אמצע החיים, שלב שמעצים את המשקל החסר בהיבט המיני.

ממצא מרכזי נוסף שעלה במחקר הנוכחי הוא החיבור בין מיניות לרווחה נפשית. בניגוד לשלבים מוקדמים בקשר הזוגי שלהן, רוב הנשים נהנו מאוד באמצע החיים מהיותן מיניות באופן אקטיבי - מובילות ומשפיעות על מיניותן ביחסיהן עם בני זוגן. תחושת הסיפוק, ההנאה וההצלחה משפיעה על רווחתן הנפשית ועל איכות חייהן, ומשפיעה גם על מעגלים נוספים בחייהן. רובן ככולן אף היו מודעות לקשר בין מיניות טובה לרווחה נפשית. עם זאת, ישנן נשים שלא חוו רווחה נפשית בהקשר למיניותן, והן סיפרו על חוסר סיפוק מיני, תסכול, שעמום ורצון מאוד ברור לשנות את חיי המין שלהן. המשותף לרובן הגדול של נשים אלו הוא מציאת הקשר בין מיניות לרווחה נפשית, והרצון ליצור לעצמן מיניות טובה יותר.

ממצאים אלו עולים בקנה אחד עם מסקנות מחקר שמצא כי שביעות רצון נמוכה יותר מהקשר הזוגי, ותקשורת פחותה על צרכים מיניים, ניבאו מצוקה בין-אישית בתחומים שקשורים לליקויים בתשוקה. כמו כן, נמצא שרווחה נפשית נמוכה ושביעות רצון נמוכה מיחסי המין ניבאו מצוקה בין-אישית בנוגע לליקויים בעוררות המינית (Hendrickx et al., 2016). בנוסף לכך, הממצאים במחקר הנוכחי עולים בקנה אחד עם מחקר שממצאו הראו שלסימפטומים דיכאוניים ולדיווח על בריאות כללית ירודה יש מתאם עם תפקוד מיני לקוי (Gallicchio et al., 2007). כך בהתאמה גם מרווינות רבות במחקר הנוכחי הדגישו את ההשפעה של איכות יחסי המין עם בן הזוג שלהן על מצב רוחן ובריאותן.

מחקר נוסף שתומך אף הוא בממצאים של המחקר הנוכחי עסק ברווחה נפשית של נשים ובמידה שבה פעילות מינית נמוכה, או חוסר שביעות רצון מינית אצל נשים, השפיעו עליהן (Davison et al., 2009). בדומה למסקנות אותו מחקר, ולפיהן נשים שמזהות את עצמן כבעלות חוסר שביעות רצון מינית הן בעלות רווחה כללית פסיכולוגית נמוכה יותר, כך גם

במחקר הנוכחי בלטה העובדה שמרבית המרואיינות סברו שיש קשר הדוק בין ררוחתן הנפשית ובין איכות מיניותן בקשר הזוגי שלהן.

בהקשר של שביעות רצון מהיחסים, קשר חיובי בין יחסים טובים באופן כללי ובין יחסי מין טובים נמצא אצל זוגות נשואים (Brezsnyak & Whisman, 2004). בהתאמה לכך גם במחקר הנוכחי ניתן למצוא תימוכין לממצא זה, אם כי כמה מן המרואיינות ציינו שלמרות יחסי המין הבלתי מספקים שחוו בקשר הזוגי שלהן, מערכת היחסים שלהן עם בני זוגן היא טובה. באותה מידה ששביעות רצון מינית היא גורם מגן, כך גם חוסר שביעות רצון מינית הוא גורם שעלול לסכן את היכולת לשמור על תשוקה מינית במערכת יחסים ארוכה. חוסר שביעות רצון מינית וחוסר שביעות רצון מיכולת תקשורת עם בני הזוג, בייחוד אצל נשים, השפיעו במידה ניכרת על יכולתן ועל רצונן לשפר את התשוקה המינית הנמוכה שלהן (Apt et al., 1996). ניתן לראות תימוכין לכך גם במחקר הנוכחי, אם כי לא אצל כל המרואיינות – כמה מהן "נלחמו" על שמירת התשוקה המינית שלהן עם בן הזוג על אף חוסר שביעות הרצון המינית האישית שלהן, ואילו אחרות ויתרו על כך.

סיפוריהן של כמה מהנשים במחקר הנוכחי על היכולת ליצור שינוי במערכת היחסים ועל דרכי ההתמודדות שלהן עם פערים ותסכולים, תואמים באופן חלקי את ממצאי המחקר של הייפילד וקלרק (Hayfield & Clark, 2012). על פי ממצאי מחקר זה, נשים חוות הנאה מינית מינימלית ומתפשרות על הנאתן המינית כדי לספק את מה שלתפיסתן נחשב "צורכי" הגבר. כך אכן חיו גם כמה מן המרואיינות במחקר הנוכחי, מצעירותן ובמשך שנים רבות. עם זאת, ובניגוד לנשים ממחקרם של הייפילד וקלרק שהוזכר לעיל, שבדרך כלל הנרטיבים שלהן לא שיקפו גרסה משוחררת או מועצמת של מיניות נשית, הרי שמן המחקר הנוכחי עולה כי לאמון הדדי, תחושת ביטחון בבן הזוג, תקשורת פתוחה עימו, יצירתיות, מוטיבציה ומשיכה מינית יש השפעה מכרעת על יכולתן של נשים לבצע שינויים בהקשר המיני במערכת יחסים ארוכה, ושללא התנאים הבסיסיים הללו רוב הנשים העידו כי לא היו יכולות לקדם את השינוי המבוקש. מסקנה זו עולה בקנה אחד עם מסקנות שהועלו בספרות המחקר, ולפיהן תקשורת על אי-התאמה מצד התשוקה היא אחת הדרכים העיקריות שבעזרתן הצליחו בני זוג להחזיר את התשוקה המינית למסלולה במערכות היחסים שלהן (Herbenick et al., 2014). לעומת זאת, חוויותיהן של חלק משמעותי מהמרואיינות במחקר הנוכחי דומות רק במידה חלקית לממצאי מחקר שבדק את הקשר בין ערך עצמי למיניות נשית של נשים בוגרות. החוויות והעמדות של הנשים שהשתתפו במחקר זה היו, שהגברת ההערכה העצמית (self-esteem) היא דרך לקדם מיניות, כי מיניות נפגמת על ידי בדידות והיעדר חיבה, כי סיפוק מיני גברי נחוה כחובה נשית וכי מיניות נשית נשלטת על ידי החברה (Baldissera et al., 2012).

בהתאמה גם מרואיינות רבות במחקר הנוכחי סיפרו על קשר מובהק בין שיפור ההערכה העצמית שלהן לקידום מיניותן, ושסיפוק מיני גברי נחוזה על ידיהן במשך שנים רבות כמילוי חובה נשית. עם זאת, רק מעט מהן טענו שמיניותן נפגמה בשל בדידות והיעדר חיבה של בן זוגן. רוב רובן תיארו שמיניותן נפגמה על ידי גורמים אחרים: טיפול בילדים קטנים, עייפות, שגרה, מחלות של בן הזוג ודימוי גוף נמוך. כפי שעולה מן המחקרים, ובהלימה עם ממצאי המחקר הנוכחי, דימוי עצמי יכול להשתפר במהלך מערכת יחסים ארוכה, ובעקבות תהליך זה דימוי עצמי שלילי עשוי להיחפך לדימוי עצמי חיובי ולפעול כגורם המגן על התשוקה במערכת היחסים (Dosch et al., 2016). כך גם אמון ברמת הפרט, חרדה מתוצאות המפגש המיני והסחות דעת כלליות קשורים באופן שלילי לשמירה על התשוקה של נשים במהלך מערכות יחסים ארוכות. נושא זה קשור לדיווח על לחץ ועייפות בשלב גידול הילדים כגורמים הפוגעים במיניות, סוגיה שהוזכרה בצורה בולטת גם במחקר הנוכחי וגם במחקרים נוספים (Murray & Milhausen, 2012).

תנאי נוסף והכרחי להצלחה ביצירת השינוי בהקשר המיני הוא נקיטת יוזמה ולקחת אחריות אישית על התהליך. כמעט בכל המקרים התרחשו השינויים בעקבות יוזמתה והובלתה של האישה, בעדינות ומתוך הקשבה לעצמה ולצד השני, אך בעת ובעונה אחת גם בעקיבות ובהתמדה. ממצאים אלו תואמים לגמרי ממצאים של מחקר אחר שהראה כי לדבריהן של נשים, ככל שעבר הזמן מתחילת חיי הנישואים שלהן, כך הלך וגדל תפקידן כאחראיות לשימור יחסי המין ולקיומם כסדרם (מעוז ואחרים, 2019).

מחקרים גם הראו שלחדשנות וליצירתיות ביחסי המין יש השפעה חיובית. החידוש ביחסי המין התגלה כדרך משמעותית עבור נשים להעצמת התשוקה שלהן כשהיא ירודה. נמצא שהמוטיבציה המינית מסתמכת על חידוש וקשורה ליצירת החידוש הזה, ושיצירת הציפייה החיובית לחיי מין בתוך מערכת יחסים משפיעה באופן חיובי על תשוקה מינית, על אסטרטגיות ועל טכניקות לטיפול ישיר בבעיות של תשוקה מינית (McCarthy & Wald, 2015). מסקנות מחקרים אלו מתיישבות היטב עם דיווחיהן של לא מעט נשים במחקר הנוכחי, על כך שנקטו דרכים יצירתיות ומגוונות כדי לרענן ולחדש את יחסי המין והקפידו על כך לאורך שנים, וכן עם הממצאים על יצירת ציפייה חיובית לקראת המפגש המיני, החשובה לפיתוח היכולת לשמור על תשוקה מינית במערכת יחסים ארוכה. במחקר הנוכחי סיפרו נשים רבות על הצעדים והיוזמות שנקטו כהכנה לקראת קיום יחסי המין, כגון יצירת אווירה מתאימה בחדר המיטות, לבישת ביגוד סקסי, שליחת מסרונים רומנטיים במהלך היום ועוד. אומנם צעדים כאלה עלולים להיות מייגעים במערכת יחסים ארוכה, אבל כאשר בני זוג במערכת יחסים מחייבת נותנים להם עדיפות, הם עשויים לחוות הטבות הקשורות בכך,

ובייחוד הנשים (Mark & Lasslo, 2018). ואכן, ה"מיניות" מתרחשת בעיקר במוח שלנו, ברמיון, והיא מבוססת על ציפייה ועל היכולת לדמיין משהו לפני שהתרחש (מעוז ואחרים, 2019). בניגוד למחקרם של מארק והרבניק (Mark & Herbenick, 2014), שהציג דרכי התמודדות של נשים עם אי-התאמה מצד התשוקה המינית במערכות יחסים ארוכות, והעלה שבמקרים רבים האסטרטגיות שהן נוקטות כדי להשפיע על תשוקה מינית בתוך מערכות יחסים אינן פותרות את הבעיה, הרי שמן המחקר הנוכחי עולה שהאסטרטגיות שנקטו חלק מהנשים כדי ליצור שינוי בתחום ההקשר המיני, היו אסטרטגיות שהניבו תוצאות טובות מבחינתן ונתפסו בעיניהן כהצלחה. בעיני רובן הבעיות בתחום הזה הן כן פתירות, בעיקר בזכות מוטיבציה גבוהה, נחישות, יוזמה, יצירתיות והיכולות להכיל, להתגבר על משברים ולקדם את רצונותיהן, בין היתר באמצעות תקשורת טובה עם בעליהן.

ולבסוף, המחקר הנוכחי הצביע על כך שבשלב זה של חייהן מרבית הנשים מרגישות שליטה במצבן ושיש להן יכולת להביא את עצמן לידי ביטוי באופן מלא ואותנטי. בהתאם לתיאוריה של גיליגן (2016), גם במחקר הנוכחי עלה שבגיל צעיר הביטוי המיני של מרואיינות רבות היה מדוכא, לא שלם ולא אותנטי. לעומת זאת, כיום חלק מן השינויים שחלו בתפיסותיהן של כמה מהן השפיעו לטובה על מערכות היחסים שלהן – רוב רובן נמצאות בעיצומו של תהליך שינוי, ורק מיעוטן ויתרו לחלוטין על האפשרות ליצור תהליך כזה. בזכות כוחותיהן הפנימיים הפכו רובן מנשים פסיביות הממלאות משימות, לנשים אקטיביות, מובילות ויוזמות, וכמה מהן אף הצליחו להתגבר על הניכור שחשו כלפי גופן, ושיצרו אצלן דימוי עצמי נמוך ותחושת ניכור כלפי יחסי המין שחוו עם בני זוגן לפני השינוי שהתחולל בהן. התאמתם של ממצאים אלו לתיאוריה של גיליגן (2016) בולטת מאוד: כשנשים זונחות את רצונן "לרצות" את בעליהן ומגשימות את עצמן באופן המתאים ביותר עבורן, כנשים המביאות את עצמן לידי ביטוי בתוך מערכת היחסים המינית – הן למעשה משיגות לעצמן אהבה וחופש.

סיכום ומסקנות יישומיות

המחקר הנוכחי מצביע על כך שנשים בנות 40-55 מייחסות למיניות תפקיד מרכזי בחייהן ומסוגלות ליצור מיניות שונה ואיכותית יותר עם בן זוג ותיק מאשר בצעירותן. אופן ההתייחסות שלהן כיום למיניותן נמצא קשור לתהליכי התפתחות אישית וזוגית. במרבית המקרים הנשים ראו את עצמן כאחראיות באופן אישי וישיר לאיכות המיניות עם בן הזוג שלהן. אף כי הממצאים תקפים רק לאוכלוסיית המחקר ולא ניתן לייחס אותם לנשים אחרות, ואף

כי ישנה סבירות שבני זוגן של נשים אלו מתייחסים אל הנושא מנקודת מבט שונה לחלוטין, הרי שלמחקר הנוכחי תרומה יישומית, מאחר שהממצאים מדגישים את היכולות האישיות המגוונות של נשים לנהל, לטפח, לפתח, לשמר ולהעצים מיניות מספקת ואיכותית בתוך מערכת יחסים ממושכת לאורך שנים.

ממצאי המחקר מדגימים את הערך שבהתמקדות בנשים כבעלות מקורות כוח משמעותיים לשמירה על תשוקה מינית במערכות יחסים ארוכות, ומלמדים על הכלים שבהם נשים נעזרות כדי להצליח לנהל את הפרדוקס הנצחי שבין התשוקה הארוטית ובין המרחב הביתי־משפחתי, ועל יכולת ההשפעה שלהן במערכות היחסים שלהן עם בני זוגן. הכלים, האסטרטגיות, התובנות ודרכי ההתמודדות – כל אלה יכולים לשמש דוגמה לנשים אחרות שמחפשות את דרכן אל מיניות טובה יותר במערכת יחסים ארוכה. מדובר בניסיון חיים עשיר ומצטבר, בתובנות בעלות ערך מיוחד עבור נשים שאינן נחשפות אליהן בדרכים אחרות, ושליו היו ניצבות למשל לפני נשים צעירות בתחילת דרכן הזוגית, הן היו יכולות לסייע להן בניווט הדרך המורכבת אל חיי מין עשירים ומספקים עם בני זוגן.

ברמה המעשית ניתן ליצור מתובנות אלו "ארגז כלים" שימושי לאישה הנשואה, ובייחוד לנשואה הטרייה, מעין "מדריך לחיים" שיסייע לה להוביל את מערכת היחסים שלה למקום הרצוי בעיניה מבחינה מינית.

מגבלות המחקר והמלצות למחקר נוסף

לצד התרומה שמציע המחקר הנוכחי אנו מודעות גם למגבלותיו. ראשית, הוא מבוסס על מספר קטן מאוד של ראיונות עם נשים ישראליות מרקע חברתי־כלכלי דומה. כמו כן, תיתכן הטיה אפשרית של הממצאים, שכן הנשים שבחרו להתראיין הן אלו שממילא מעוניינות לשתף בחוויותיהן, ואולי הן אף פתוחות יותר, וחוו פחות תסכולים. מתוך המחקר גם עולים כיווני מחקר נוספים ושאלות שלא ניתנה להן תשובה, ויש גם לזכור שאותם קולות נשיים שלא נשמעו ונחשפו במחקר זה הם קולות לא פחות חשובים, וכן שהשמעת קולם של הגברים בנוגע לשאלה כיצד הם תופסים מיניות בגיל אמצע החיים בזוגיות ממושכת היא מעניינת לא פחות.

במחקר הנוכחי יזמו ארבע מראיינות פתיחה של הנישואים, והן נמצאות בשלבים שונים של מימוש הפתיחה הזאת, ומתמודדות עם אתגרים מורכבים שהתלוו להחלטתן. ישנו פלח אוכלוסייה גדל והולך – בעיקר בארצות הברית, אולם יש קהילה קטנה כזו גם בארץ – שבוחר להתגבר על הדעיכה ועל השעמום המיניים לא על ידי מציאת דרכים יצירתיות עם בן הזוג

הקבוע, אלא באמצעות הסכמה על פתיחת הנישואים. גם לפתיחת הנישואים יש פנים רבים, והצורה המעניינת והחדשנית ביותר לטעמי היא הפוליאמוריה – ריבוי אהבות (הלוי, 2018). סוגיה זו מורכבת ביותר, והיא מעלה שאלות מעניינות על היכולת האנושית להיות מעורב בכמה מערכות יחסים מקבילות, ועל הקונפליקטים שצורת חיים כזו מעוררת, למשל בנוגע להתמודדות עם קנאה ועם שאלות רבות נוספות. בעתיד יהיה מעניין מאוד לבחון את הסוגיה הזאת, ובעיקר את השמעת הקול הנשי בה.

מקורות

- גיליגן, ק' (2016). **להצטרף להתנגדות** (תרגום: ד' פלג). הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- הלוי, מ' (2018). **לחיות פתוח: על מונוגמיה ועל החיים מעבר לה**. כנרת-זמורה-דביר.
- ירום, נ' (2018). **מצפן לזוגיות ראויה: מדריך לשותפות במיניות ואינטימיות**. פרס.
- מוטייה, ו' (2014). **מיניות: מבוא קצר מאוד** (תרגום: א' חתומי). מוסד ביאליק.
- מעוז, ד', שקד, ע', ורביב, ע' (2019). **אמנות הזוגיות: הסוד לנישואים ארוכים**. כנרת-זמורה-דביר.
- מקינן, ק' (2006). **מיניות, פורנוגרפיה ושיטה: הנאה תחת הפטריארכיה** (תרגום: מ' ברוד' באום). בתוך ס' פוגל-ביז'אווי, י' ברלוביץ, ד' באום, ד' אמיר, ר' ברייר-גארב, ד' גריינימן, ש' הלוי וד' חרובי (עורכות), **ללמוד פמיניזם: מקראה** (עמ' 376–414). הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- פרידמן, א' (1996). **באה מאהבה: אינטימיות וכוח בזהות הנשית**. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- פרל, א' (2019). **סיפור מהצד: בחינה מחדש של הזוגיות המודרנית** (תרגום: א' כץ). כנרת-זמורה-דביר.
- שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה ויישום**. רמות.

Apt, C., Hurlbert, D. F., Pierce, A. P., & White, L. C. (1996). Relationship satisfaction, sexual characteristics and the psychosocial well-being of women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3), 195–210.

- Baldissera, V. D. A., Bueno, S. M. V., & Hoga, L. A. K. (2012). Improvement of older women's sexuality through emancipatory education. *Health Care for Women International*, 33(10), 956–972.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393–415.
- Brezsnyak, M., & Whisman, M. (2004). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 30(3), 199–217.
- Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 6, 2690–2697.
- Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Van der Linden, M. (2016). Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity, and sexual satisfaction: A multi-factorial perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 2029–2045.
- Dundon, C. M., & Rellini, A. H. (2010). More than sexual function: Predictors of sexual satisfaction in a sample of women age 40–70. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 896–904.
- Elliott, S., & Umberson, D. (2008). The performance of desire: Gender and sexual negotiation in long-term marriages. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 391–406.
- Gallicchio, L., Schilling, C., Tomic, D., Miller, S., Zacur, H., & Flaws, J. (2007). Correlates of sexual functioning among mid-life women. *Climacteric*, 10(2), 132–142.
- Hayfield, N., & Clarke, V. (2012). "I'd be just as happy with a cup of tea": Women's accounts of sex and affection in long-term heterosexual relationships. *Women's Studies International Forum*, 35(2), 67–74.

- Heiman, J. R., Long, J. S., & Smith, S. N. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 741–753.
- Hendrickx, L., Gijs, L., Janssen, E., & Enzlin, P. (2016). Predictors of sexual distress in women with desire and arousal difficulties: Distinguishing between personal, partner, and interpersonal distress. *Journal of Sexual Medicine*, 13, 1662–1675.
- Herbenick, D., Mullinax, M., & Mark, K. (2014). Sexual desire discrepancy as a feature, not a bug, of longterm relationships: Women's self reported strategies for modulating sexual desire. *The Journal of Sexual Medicine*, 11, 2196–2206.
- Maass, V. S. (2007). *Facing the complexities of women's sexual desire*. Springer.
- Mark, K. P., & Herbenick, D. (2014). Sexual desire discrepancy as a feature, not a bug, of long term relationships: Women's self-reported strategies for modulating sexual desire. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(9), 2196–2206.
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining sexual desire in long-term relationships: A systematic review and conceptual model. *The Journal of Sex Research*, 55(4–5), 563–581.
- McCarthy, B., & Wald, L. M. (2015). Strategies and techniques to directly address sexual desire problems. *Journal of Family Psychotherapy*, 26, 286–298.
- Murray, S., & Milhausen, R. (2012). Factors impacting women's sexual desire: Examining long-term relationships in emerging adulthood. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 21, 101–115.
- OECD – Organisation for Economic Co-operation Development (2013). *OECD guidelines on measuring subjective well-being*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK189560/>
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Bernard-Desrosiers, L., Guilbault, V., & Rajotte, G. (2017). Understanding the cognitive and motivational underpinnings of sexual passion from a dualistic model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(5), 769–785.

Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 36, 360–380.

על המחברות

טל ברוורמן-אוריאל היא בעלת הכשרה כעורכת דין, תואר ראשון במשפטים מהאוניברסיטה העברית בירושלים ותואר שני בניהול ויישוב סכסוכים מאוניברסיטת בן-גוריון בנגב. כיום היא כותבת עבודת דוקטורט בתוכנית לניהול ויישוב סכסוכים באוניברסיטת בן-גוריון על מערכות יחסים א־מונוגמיות אתיות.

ד"ר **טל ליטבק-הירש** היא מרצה בכירה וחוקרת בתוכנית לניהול ויישוב סכסוכים באוניברסיטת בן-גוריון בנגב, ועוסקת במחקר על זהות ואחרות, התמודדות עם טראומות, מיינדפולנס ולאחרונה גם מיניות. בנוסף היא עובדת כפסיכולוגית בתהליכי גישור ודיאלוג עם בני זוג בהקשרים של פרדה.