



אכזר מה? כמה?

איך להחזיר את המתח המיני לחיי הנשואים? מהי התנוחה האידיאלית עבורך כדי להגיע לאורגזמה? איך להמנע מבגידות? ואיך להחזיר את ה"לילית" שבך לפעולה? • מיה גל ממרכז "דרך הלוטוס-מיניות בריאה באופן טבעי" מפצחת עבורינו את רזי המיניות הנשית ומעניקה לנו צידה מענגת לדרך • סקס (הפעם בלי שקרים) ורוקנרול

« מאת: שרית זהבי-זוזי » צילום: תומר אלמקייס

פנימה והחוצה, ואילו התנועות של האשה הן עגולות, מעגליות. היא יכולה בתנוחה הזו להניע את האגן במעגלים או בגלים. העונג הרבה יותר גדול. בצורה הזו היא יכולה גם להשהות את השפיכה של הגבר כדי שיתאמו ביניהם וההנאה תתעצם. היא רמזה אירוטי, הוא לקח אותה למיטה והיא שם ממשיכה את המקום העגול והנשי. כמה נשים רוצות שהגברים ירימו אותן, יקרעו מהן את הבגדים וימשכו אותן למיטה? בפנטזיה שלנו אנחנו רוצות גברים שמחוברים לאנרגיות הגבריות שלהם. אני קוראת לנשים להסכים להיות נשים, להתחבר לעוצמה הנשית, ואז אולי הבגידות יילכו ויפחתו. ברגע שאנחנו מחוברות לעוצמה הנשית והמינית שלנו, אנחנו פחות זקוקות לאישור בחוץ על כך שאנחנו סקסיות ומושכות.

אז, למעשה, בראש ובראשונה אשה צריכה לאהוב ולקבל את עצמה ואת גופה?

"אם אני לא אוהבת את הגוף שלי, לא אוכל לקבל את זה שהוא שכן אוהב אותי. האשה צריכה ללמוד לקבל את עצמה ואחר כך ללמוד לאהוב את עצמה. זה לעמוד מול המראה עירומה, לעבור סנטימטר אחר סנטימטר בגוף ולומר בקול רם: 'אני אוהבת כל חלק בגופי'. ברגע שאת מכירה את הגוף שלך יותר טוב, את יכולה גם להדריך את בן הזוג שלך. החלום שלי עבור הנשים הוא שנשים יתחברו לכף, להנאה ולמשחקיות של המין. שהמין יהיה קל, כיף ולא משהו כבד. מין הוא משחק. אפשר לצחק, להשתעשע ולשעשע. מין טוב נותן לנו לנצל את החיים בצורה אחרת."

שדוחה אותי סימן שיש משהו שלא מאפשר לי להיות נוכחת. אין מה לעשות, איבר המין שלו הוא חלק ממנו, וחלק חשוב ממנו. יש גם נשים שנמנעות מכך שהגבר יעשה בגופן מין אוראלי. הן מפחדות מאיזה טעם או ריח יש להן שם...".

מה באשר לירידה בחשק לסקס, שבא לידי ביטוי בין בני זוג שנשואים שנים רבות?

"באשר לחוסר חשק, יש שני קהלים טיפוסיים. קהל אחד הוא זה של נשים אחרי לידה, בגילאי 30 פלוס. האשה שהייתה מחוברת ל"לילית" שבה, משמע האשה שמחברת ליצר המיני ולחשקים שלה, פתאום הפכה להיות אמא, היא הפכה ל'חיה'. פתאום זה לא בסדר להיות מינית וקשה לעשות קישור בין 'לילית' ו'חיה', כלומר בין האמא שבי לאשה המינית שבי. ולזה מתווספים ההורמונים, פגיעה בנרתיק, עייפות וכו'. גם לגבר לעיתים קשה לראות את האמא הזו גם כאשה מינית. פתאום הציצי הזה, שגרם לי לזכה עונג, הופך למסעדה ניידת. הרבה פעמים גברים, שנכחים בלידה, זה מוריד להם מהחשק לסקס."

"הקהל השני הטיפוסי הוא הזוגות שמאבדים אחרי הרבה שנים את הריגוש שבמין. מרגישים שהמין חוזר על עצמו והתדירות הולכת ופוחתת. יש אירוטיקה שנמצאת ביומיום שלנו: מילה קטנה, מבט קטן, צעד מרומז. פתאום את קמה בבוקר וקולטת שכבר הרבה זמן זה לא שם, ואז מתחילים להסתכל החוצה ולחפש ריגושים בחוץ, כי אנחנו הרי יצורים מיניים."

ואז מגיעות הבגידות?

"זוגיות היא עניין שמעלה אצל רובינו שאלות ואתגרים כי יש בה המון שיקופים. על פי הטנטרה, כולנו קרניים של אותה שמש, אין באמת נפרדות, לכן כשאני נמצאת עם מישהו הרבה שנים, שקרוב אליי פיזית ונפשית, אני כל הזמן רואה בו את עצמי. למשל, 'אני מרגישה שהוא פחות נמשך אליי'. כשאנחנו חוקרים את המשפט הזה לעומק אני מבינה שאני מרגישה פחות סקסית. זה לא באמת קשור אליי. יש גם את עניין הציפיות, הציפיות מעצמי וממנו. ברגע שיש ציפיות משמע אני לא בנוכחות. הציפיות לא שייכות להווה אלא לעתיד וזה אומר חוסר קבלה של מה שיש. הבגידה מגיעה כשאני מרגישה לא מינית, לא סקסית, לא מושכת, ובמילים אחרות: כשיש לי את הצורך להעיר את ה'לילית' שבי, ואז אני מחפשת לכך חיזוק בחוץ. כשאת מפרטטט עם בחור חתיך, והוא לא בן זוגך, את מרגישה את המיניות והחשק עולים, והביטחון העצמי והדימוי העצמי שלך מתרוממים - זו בדיוק הנקודה ללכת הביתה עם כל התחושות האלה ולהביא אותן אל המיניות הזוגית."

"בעשור האחרון עניין הבגידות הלך וגדל, כי נשים הרבה יותר מודעות לצרכים שלהן והן רוצות להרגיש יפות וסקסיות. אני מודעת לכמות הבגידות ואני מודעת לבעייתיות שיש בזוגיות באופן כללי, מה שעומד בבסיס של כל זוגיות טובה זה אמון ותקשורת פתוחה. כל זוגיות זה תא אנרגטי שלם, שאמורים להיות בו שני קטבים - זכר ונקבה, כלומר פלוס ומינוס. זה מה שגורם למתח החשמלי. הנשים היום יותר ויותר גבריות, מוחצנות, קרייריסטיות ויש להן אנרגיות גבריות. לעומת זאת, מהגברים דרשנו להיות רגישים ומחוברים לרגשות. אז מה קרה? הרווח בין שני הקטבים הצטמצם, כלומר המתח החשמלי קטן בהרבה. קשה לייצר מתח מיני כי הפלוס כבר לא פלוס והמינוס כבר לא מינוס."

אז מה עושים על מנת לייצר את המתח החשמלי בין בני הזוג?

"ללמד כל אחד מבני הזוג לתפוס שוב את המקום שלו בתא הזוגי. הגבר הוא היוזם והמוביל והאשה היא האוספת והמכילה. אין פה מקום טוב יותר או טוב פחות. למשל, האירוטיקה. מכיוון שהאשה עוסקת בניואנסים וברגישות היא מוזמנת להביא את ה'לילית' שבה לכל דבר שהיא עושה. זה לא אומר לטאטא את הרצפה עם נעלי עקב ובגדים של חדרנית צרפתית אלא להביא את זה מבפנים, מהרחם. להיות במרכז, במרכז העוצמה הנשית. במיטה, למשל, התנוחה שבה האשה 'רוכבת' על הגבר. בתנוחה הזו האשה יכולה לשלוט בקצב שיתאים לה ובתנועות. התנועות של הגבר הן ישרות,

אך להרגיש סקסית? איך פותרים בעיות במיניות? איך עושים את הסקס לסקסי יותר? ולמה בכלל יש בגידות? - נדמה שהייצר המין, אותו יצר אנושי שקיים בכל אחת ואחד מאיתנו, מייצר עבורינו שלל סוגיות, דילמות, התמודדויות ושאלות. כשם שהוא יכול להיות שופע, מהנה ומענג, כך גם הוא יכול להיות פוגע, הרסני ומעורר דחייה.

מיה גל מגבעת עדה, בעלת "דרך הלוטוס - מיניות בריאה באופן טבעי", מטפלת ברפואה סינית ומומרת לטנטרה טיבטית, הוזמנה לפצח עבורינו את הקשר בין הסקס לאשה ולומר בקול רם מה שאולי לא תמיד נרצה לשמוע אבל כנראה כדאי שכן. טיפ לדרך: אם תחושו במבוכה בעת קריאת שורות אלה, נסו להתגבר עליה.

מה זו אשה מינית?

"כל אדם הוא בעצם אדם מיני. האנרגיה המינית ואנרגיית החיים היא אותה אנרגיה. ברגע שאנחנו גרים בתוך הגוף הפיזי שלנו, אנחנו אנשים מיניים. נוצרנו כתוצאה מסקס. להיות מינית זה להיות מחוברת לצרכים ולרצונות. אני לא מאמינה שיש אנשים שלא רוצים סקס, הם רוצים אבל מחזיקים בפה, אשמה, מבוכה, דימוי עצמי נמוך. למשל, נשים שבזמן הסקס כל הזמן מתעסקות באיך הן נראות

ואם הן הורידו שערות ברגליים והבטן בפנים. אחת התנוחות שהכי קל לאשה לגמור ולשלוט בקצב ובחיכוך היא כשהיא 'רוכבת' עליו. הרבה נשים נמנעות מהתנוחה הזו כי הן מפחדות מאיך שהן נראות מלמטה. 'הוא רואה את החזה הנפול שלי...! כיום ישנה מודעות גוף רבה שהיא טובה, שכן אנשים יותר מודעים לתזונה, לספורט וכו'. יחד עם זאת, זה יצא מפרפורציה ונשים, שהן לא במידה 38 ולא הכל 'במקום' - הדימוי העצמי שלהן יורד וזו המין וההנאה ממין יורדים בהתאם. הן אומרות לעצמן שאם הן מרגישות שהן לא נראות טוב אז הן מרגישות פחות מיניות. המיניות באה מבפנים, מהרחם, לא מבחוץ. קחי אותי לדוגמה: אני בגובה מטר וחצי, שמנה ותמיד הייתי כזו, גם בצעירותי, ואני מרגישה מאוד סקסית. אף פעם לא הייתה לי בעיה לצוד כל גבר שרציתי. גם היום אני מרגישה סקסית ובטוחה במיניות שלי."

האשה היום מינית יותר מבעבר, זה נכון?

"כשפתחתי את 'דרך הלוטוס' לפני כחמש שנים הייתי בטוחה שיבואו אליי בעיקר גברים וזוגות. למרבה השמחה, המון נשים הגיעו ומגיעות אליי. חלק רווקות, חלק בזוגיות, יש שמביאות איתם את בני זוגן ויש שבאות לבד. גם הרבה מהזוגות שמגיעים אליי לטיפול באים בעקבות האשה. זה נפלא לראות שהנשים מרשות לעצמן לטפל במיניות שלהן."

מה סוגיות המין השכיחות איתן מתמודדות הנשים?

"אני מוצאת נשים רבות שלא גומרות. השבוע דיברתי איתי אשה שילדה לא ממזמן את ילדה השלישי ופתאום אחרי הלידה היא לא יכולה להגיע לאורגזמה. היא לא גומרת ואז בן זוגה מתוסכל מזה והדימוי העצמי שלו נפגע. זה כדור שלג. אורגזמה בצרפתית פירושה: 'המוות הקטן' - זה מקום שבו את לא בשליטה. על פי הטנטרה, לכל אחת יש חיה פנימית והחיה הזו באה לידי ביטוי בזמן המין בכלל ובאורגזמה בפרט - שם אנחנו הכי פרימיטיביים, הכי ראשוניים. בגלל מוסכמות, עכבות, דימוי עצמי ודימוי גוף נמוכים - אנחנו לא מרשות לעצמינו להביא את החיה שבנו ואנחנו כולאות אותה בכלוב. כדי לתת לחיה הזו לצאת, אנחנו צריכות להרגיש בטוחות או להרגיש שלא אכפת לנו. הרבה נשים ימצאו ביטחון מיני דווקא ב'סטוצים' כי שם אין המשכים, לא אכפת להן מה הגברים חושבים עליהן. בזוגיות אכפת וחשוב להן מה הגברים חושבים, אבל אז הנשים עסוקות במחשבות, כמו: 'איך אני אמורה להיות', 'איך הוא רוצה שאהיה' ואז הן לא במרכז שלהן, הן לא בנוכחות. כדי ליהנות צריכה להיות נוכחות. כשאני עסוקה בנעים לו או לא - אני לא בנוכחות. גם כשאני עוצמת עיניים במהלך הסקס - אני לא בנוכחות. נשים רבות נרתעות מלעשות סקס באור או עם עיניים פתוחות בגלל שזה 'מלוכלך', 'אסור ליהנות', 'איך אני נראית בעיני' ואיך הוא נראה בעיני."

מין אוראלי - יש עניין אצל נשים של דחייה מאיבר המין הגברי. ברגע שיש משהו



מיה גל. "בעשור האחרון עניין הבגידות הלך וגדל"