

כל השאלות נכונות

מיניות, זוגיות וגיל ההתבגרות

אלפי גלברד



כל השאלות נכונות

כל השאלות נכונות
מיניות, זוגיות וגיל ההתבגרות
אלפי גלברד

All the Right Questions
Relationships, Positive Sexuality and Being a Teenager
Alfie Gelbard

עריכה לשונית: דניאלה בראלי
איור ועיצוב כריכה: שירה נוק
עיצוב: עמית רימון

מותר ומומלץ להעניק את הספר במתנה לכל מתבגר או מתבגרת שלדעתך יהנו ממנו, לכל בן או בת נוער שקצת מתביישים לשאול או שאולי אין להם עם מי להתייעץ.

כל הזכויות שמורות למחבר. אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך אחרת כל חלק שהוא מהחומר בספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

נובמבר 2020
דפוס קודף, תל אביב

מה בא לך לדעת?

לפני שצוללים פנימה

- 13 ----- למי הספר הזה מתאים?
- 14 ----- למה דווקא השאלות האלו מופיעות בספר?
- 14 ----- איזה חלק בספר שייך לנערים ואיזה לנערות?
- 15 ----- מה אם התשובה פה לא נראית לי?
- 16 ----- מי כתב את כל זה ולמה?

שאלות מול המראה

- 19 ----- איך משיגים ביטחון עצמי?
מה הגיל הנכון לפעם ראשונה?
- 20 ----- מתי אמורים להתחיל?
- 22 ----- איך יודעים אם אני מכור/ה לאוננות או לפורנו?
- 24 ----- גם נשים מאוננות?
- 25 ----- זה נורמלי לא לאונן? מה זה אומר עליי?
- 25 ----- זה הגיוני שאני לא רואה פורנו?
- 26 ----- הפין שלי נורמלי? הפות שלי נורמלית?
- 27 ----- פין גדול הוא באמת טוב יותר? 🍌
- 29 ----- איפה הדגדגן ומהו בכלל?
- 32 ----- פות עם שפתיים הדוקות באמת מושכת יותר?
- 34 ----- אני אמורה לגלח את הפות שלי?
- 35 ----- נשים משתינות מאותו חור שממנו יוצאים תינוקות?
- 35 ----- איך אמורים פות ברבים?

- מה מותר להגיד לבחורה? 77 ----- מה אם היא תחשוב שזאת הטרדה? 78 ----- אפשר להטריד מינית גבר? 79 ----- למי לפנות אם הטרידו אותי מינית? 80 ----- מי צריך לשלם בדייט ראשון? 83 ----- איך יודעים שמרגישים אהבה? 84 ----- קנאה זה בריא לזוגיות? 87 ----- איך מביעים אהבה? 88 ----- מתי אמורים להתחיל לעשות סקס בזוגיות? אפשר לאהוב בלי משיכה מינית? 89 ----- מה זה אומר על הקשר שלנו? 91 ----- איך נדע שיש לנו קשר טוב ורציני? 92 ----- איך אפשר לדעת אם אני בקשר שפוגע בי? 94 ----- מה הסימנים שכדאי לסיים קשר? לסנן ולהיעלם, לשלוח הודעה או להיפרד פנים אל פנים? 98 ----- איך להיפרד אחרי קשר טוב? 100 ----- איך מתגברים על פרידה? 102 -----
- איך נוגעים? מנשיקה ועד סקס**
- לבקש רשות או פשוט לנשק? 107 ----- לשאול יהרוס את הרגע? 112 ----- איך יודעים שמוכנים ליחסי מין? 113 ----- איך עושים סקס בפעם הראשונה? 114 ----- בפעם הראשונה זה כואב?

- למה מביך אנשים לדבר על מין? 38 ----- איך לדבר עם ההורים על הנושאים האלו בלי שישפטו אותי? 39 ----- למה נשים "רומזות" ולא פשוט אומרות? 42 ----- מה קורה במחזור החודשי? 44 ----- למה נשים עצבניות יותר בזמן מחזור? 46 ----- איך יודעים אם אני הומו / לסבית / ביסקסואל? 47 ----- למה מצפים מנשים להתאפר ומגברים להחליף גלגל – אבל לא להפך? 50 ----- כל הגברים רוצים סקס, וכל הנשים רוצות אהבה? 53 ----- מה הקטע הזה לדבר בלשון נקבה? 56 -----
- מקטע ועד זוגיות: איך מתחילים ואיך נפרדים?**
- איך מתחילים עם מישהו? איך מתחילים עם מישהי? 61 -- איך מתחילים דרך וואטסאפ או אינסטגרם? 62 ----- איך לסמן לידיד/ה שאני רוצה יותר מידידות? 65 ----- איך יוצאים מה-friend-zone? 68 ----- איך יודעים שהוא בעניין? איך יודעים שהיא בקטע? 69 --- אם אני להט"ב – איפה אפשר להכיר בן או בת זוג? 70 --- כולם בזוגיות ורק אני לבד... מה לעשות? 72 ----- התחילו איתי ואני לא רוצה – איך להגיד לא? איך מסרבים? 73 ----- למה אמרו לי לא? ומה עכשיו? 74 ----- כמה פעמים אפשר להציע למישהו לצאת לפני שזה יותר מדי? 75 -----

- 156 הסכמתי לסקס ושיניתי את דעתי באמצע – מה לעשות? -----
- 157 מה עדיף – גלולות או קונדום? -----
- 158 איזו מידת קונדום לקנות? -----
- 161 מי אחראי על אמצעי מניעה – הבחור או הבחורה? --
- 162 אפשר להעביר מחלות גם במין אוראלי או אנאלי? --
- 162 מה לעשות אם עשיתי סקס לא מוגן? -----
- 164 מה לעשות אם נכנסתי להיריון בטעות? -----
- דיגיטל ופורנוגרפיה**
- 169 תמונות סקסיות – למי כדאי לשלוח ולמי לא? 📷 -----
- 171 למה בניים שולחים דיק-פיק? -----
- מה לעשות אם שלחו לי הודעות מיניות שאני לא רוצה לקבל? -----
- 172 איך סמארטפון משפיע על החיבור שלי עם אנשים אחרים? -----
- 173 איך רשתות חברתיות משפיעות עליי? -----
- 174 באיזה גיל כדאי להרשם לטינדר וגריינדר? -----
- 175 איך פורנו שונה מיחסי מין במציאות? -----
- 176 איך פורנו משפיע עליי? -----
- 179 איך מפסיקים לראות פורנו? -----
- 181 זה הגיוני שאני לא רואה פורנו? -----
- 182 אם אני צופה בפורנו-חובבנים זה יותר טוב? -----
- 183 נשים בפורנו לא מרוויחות מלא כסף? -----

- 118 במה שונה הפעם הראשונה אצל להט"ב? -----
- 120 כמה זמן נמשכים יחסי מין? -----
- 121 מה לעשות אם גמרתי מהר מדי? -----
- 123 איך מגיעים לאורגזמה? -----
- 125 איפה נמצאת נקודת ה-G? -----
- 126 למה לנשים קשה יותר לגמור? -----
- 129 מה לעשות אם הפין מתרכך בזמן ששמים קונדום? --
- ניסינו לעשות סקס ולא עמד לי... מה זה אומר? מה עושים? -----
- 130 לפי החוק – עם מי מותר לי לקיים יחסי מין? -----
- 132 על מה כדאי לחשוב בסטוץ? -----
- 136 מה חשוב לדעת על יזיזות? -----
- 138 איך יודעים שהצד השני רוצה לעשות סקס? -----
- 143 מה עם שפת גוף? לא מיותר לדבר בזמן סקס? -----
- 144 איך עושים סקס בין שני גברים? -----
- 146 איך עושים סקס בין שתי נשים? -----
- 148 מה זה חומר סיכה ומתי צריכים אותו? -----
- 149 מה צריך לדעת על מין אנאלי לפני שמנסים? 🍆 -----
- 152 מה זה פטיש וקינק? -----
- שלישייה, רביעייה ויותר – גם במציאות או רק בפורנו? -----
- 152 כאב ביצים זה באמת כל כך נורא? -----

- 185 ----- גם נשים צופות בפורנו? -
אתגר נובמבר - כדאי לנסות?
186 ----- מה זה אומר עליו אם הפסקתי באמצע?
188 ----- **למי אפשר לפנות כשצריך עזרה?**
מה אם יש לי עוד שאלות?
189 ----- איך יוצרים איתך קשר?

לפני שצוללים פנימה



כל השאלות נכונות

למי הספר הזה מתאים?

התשובות בספר יתאימו בעיקר לבני ולבנות 14-20 מרקע חילוני ומסורתי. הספר יכול להתאים גם להורים שלהם, אם הם רוצים להכיר טוב יותר את השאלות והמחשבות שמעסיקות מתבגרים, ולמצוא רעיונות לתשובות ומסרים מתאימים.

התשובות בספר נכתבו לפי שלושה עקרונות מנחים:

- **התנהגות מינית בגיל ההתבגרות היא טבעית ונורמלית**, והיא חלק מהתרגול וההכנה לבגרות. מבוגרים יכולים לעזור לבני נוער לעבור התנסויות חיוביות ולפתח גישה בריאה למיניות וזוגיות דרך שיח פתוח ומתן מידע.
- **מין אמור להיות מהנה**, אבל מתוך חשש, דאגה או מבוכה אנחנו לעיתים קרובות מתמקדים במה שאסור ומפחיד (מחלות, הטרדה מינית וכו'). הספר הזה מבקש להציב במרכז את ההנאה והעונג, להתייחס למין באופן חיובי ולהתמקד בשאלה: "איך לדאוג שלי ולמי שאיתי יהיה טוב?"
- **כדאי לדבר על סקס**. הסביבה משדרת לנו ש"לא אמורים לדבר על זה", פורנו גורם לנו להרגיש שאנחנו "אמורים לדעת מה לעשות", תוכניות טלוויזיה יוצרות רושם שאם נעצור כדי לשאול או לבקש רשות אז "נהרוס את הרגע". החשש והמבוכה שללו מאיתנו את החופש לדבר על סקס ומיניות. אבל אנחנו לא קוראי מחשבות: כדי לדעת מה נעים לצד השני וכדי להפחית לחץ, נצטרך להרשות לעצמנו לדבר ולשאול. **תקשורת פתוחה עם בן או בת הזוג היא הדרך הטובה ביותר ליצור מערכת יחסים נעימה וסקס טוב.**

איך יוצאים מה-friend-zone?

הניסוח של השאלה קצת מבלבל כי friend-zone* זה לא מקום. כשאנחנו שואלים "איך יוצאים" אנחנו קצת שוכחים שבצעם זאת שאלה על רגשות, ומרגשות אי אפשר פשוט לקום וללכת.

friend-zone זה כינוי למצב שבו אני מעוניין בקשר רומנטי או מיני עם מישהי למרות שאני יודע שהיא רוצה רק קשר של ידידות בינינו. השאלה האמיתית שמסתתרת מאחורי הביטוי הזה היא בעצם "איך גורמים למישהי שלא מעוניינת בי לפתח רגשות כלפיי ולהימשך אליי?".

נכון שלפעמים משיכה מתפתחת עם הזמן, אבל לא תמיד. אי אפשר ליצור רגשות בכוח, להכריח אהבה או משיכה. אם ננסה – אנחנו עלולים בעיקר לפגוע, גם בעצמנו וגם בצד השני. לנו יכאב להמשיך לרצות ולהידחות שוב ושוב, ולצד השני לא נעים שדוחפים אותו להרגיש ולעשות משהו שלא מתאים לו.

הדרך הכי טובה לצאת מה-friend-zone היא בכיוון השני – להוציא את עצמנו מהמצב הזה, דרך התמודדות עם הדחייה והתגברות על הרגשות שלנו. זה מבאס וקשה ולוקח זמן לעכל ולקבל שהצד השני לא מעוניין בנו, אבל אם נתמודד ונתגבר נוכל להתחיל להפנות את הרגשות שלנו לאדם אחר, שכן מעוניין בנו. זאת היציאה הכי טובה מה-friend-zone, גם אם זאת לא התוצאה שרצינו וקיוונו לה.

* friend-zone – אזור הידידות (פרנד-זון)



איך יודעים שהוא בעניין? איך יודעים שהיא בקטע?

יש הרבה סימנים: היא רוצה לבלות איתנו יותר זמן, הוא משתף אותנו בבעיות ובסודות, אנחנו מתכתבים הרבה בוואטסאפ, הם מביעים עניין במה שאנחנו חושבים ומרגישים, ופיזית נמצאים קרוב אלינו ויוזמים מגע. אם זה אדם שאנחנו לא כל כך מכירים – קשר עין משמעותי ושפת גוף יכולים לרמוז לנו שהוא בעניין.

אבל לא כדאי לקפוץ למסקנות כי לאנשים שונים יש צורת תקשורת שונה. יש אנשים שמעדיפים שיחות בעל פה ויש כאלו שמעדיפים להתכתב בוואטסאפ; יש אנשים שקשר עין מביך אותם ואולי הם לא ייצרו קשר עין למרות שהם מעוניינים; ויש אנשים שרוצים לבלות איתך הרבה זמן פשוט כי כיף איתך, למרות שאין להם כוונה רומנטית.

סימנים ורמזים יכולים לבלבל או לגרום לאי הבנה, כי הם יכולים להיות נכונים גם לידידות ולחברים טובים. באיזשהו רגע נצטרך להתגבר על החשש ולהיות יותר ישירים. אנחנו מסתכנים שאולי נשמע "לא" – אבל זה מסוג הדברים ששווה להסתכן עבורם. אם כל העסק לא היה מרגש, זה לא היה שווה את המאמץ.

איך להיפרד אחרי קשר טוב?

פרידה היא קשה, במיוחד אחרי קשר ארוך וטוב. אין באמת דרך טובה להיפרד, וגם אין דרך לא-כואבת לעשות את זה. אחרי קשר ארוך, התרגלנו לדאוג למישהו ושהוא ידאג לנו, פיתחנו שפה משותפת ומנהגים משותפים. פרידה קוטעת את רוב התקשורת הזאת, וזה קשה. זה קשה כי התרגלנו, וכי **האהבה שאנחנו מרגישים לא נעלמת ברגע שנפרדים.**

בשיחת פרידה כדאי לנסות להסביר מה אנחנו מרגישים, למה נכון מבחינתנו להיפרד. **כדאי להכין את עצמנו שהפרידה עלולה להפתיע או לבלבל את בן/בת הזוג שלנו. אולי הם יכעסו, יתמקחו, יבכו, ינסו לשכנע אותנו לתת עוד צ'אנס לקשר ו"לתקן".** זה רגע קשה עם רגשות סוערים, ואם אנחנו מרגישים שהשיחה קשה מדי או מערערת אותנו – זה בסדר לעצור אותה.

כדאי לחשוב מראש על כמה דברים כדי שהפרידה תהיה חלקה יותר:

- **מקום** – כדאי להיפרד במקום אינטימי ובטוח. מקום שבו נוכל להביע את עצמנו ולתת לבן/בת זוג את ההזדמנות לבכות, לשאול שאלות, לכעוס או לבטא כל רגש אחר. לדוגמה, אולי נעדיף להיפרד בבית של בן/בת הזוג כי כשנרצה לעזוב נוכל לקום וללכת, להשאיר אותם במקום בטוח עבורם ולצאת מהסיטואציה. ואולי נעדיף מקום ניטרלי כמו חוף הים או פארק ציבורי, בזמן שאין שם הרבה אנשים.
- **זמן** – לקראת פרידה בדרך כלל נתחיל לחפש את "הזמן הנכון", אבל אין זמן כזה. לפעמים נמציא תירוצים למה אי אפשר להיפרד עכשיו – ונדחה את הפרידה שוב ושוב מתוך חשש. זה טבעי, אבל כדאי לשים לב כשזה קורה ולנסות לא לגרור את הקשר. כדאי לבחור זמן שבו אנחנו

לא לחוצים, שנוכל לדבר ולהסביר איך אנחנו מרגישים בלי שהעולם יפריע לנו.

- **מה להגיד** – בן/בת הזוג יצפו מאיתנו להסביר למה אנחנו רוצים להיפרד, במיוחד אם הפרידה מפתיעה אותם. הרגע עצמו עשוי להיות קשה ומבלבל, אז כדאי לעשות קצת סדר בראש לפני: להסביר לעצמנו למה אנחנו רוצים להיפרד, ולתכנן מה נאמר לצד השני.
- **לא לתת תקוות שווא** – לפעמים במהלך פרידה אנחנו מרגישים מועקה או חנוקים, ומעדיפים להתחמק מהסופיות של הפרידה, אז הסוף הופך ל"הפסקה". גם אם זה קשה, תתאמצו להיות כנים בקשר לרגשות שלכם – אם החלטתם שזה הסוף, תבהירו את זה בשיחת הפרידה, ואל תתנו לצד השני תקווה שאולי בעוד כמה ימים תשנו את דעתכם.
- **לתת ספייס** – לא להתקשר ולשלוח הודעות אחרי הפרידה. עדיין אכפת לנו זה מזה, הרגש לא נעלם מיד. זה ממש מפתה להמשיך לשלוח הודעות ולהתקשר, לשאול מה נשמע, להתנהג כמו פעם. כדאי לנסות להתנגד לדחף הזה כדי לא לבלבל (את הפרטנר ואת עצמנו). אם הצד השני מתקשה להפסיק ליצור קשר, כדאי להגיד בצורה ברורה שבזמן הקרוב אנחנו מעדיפים להגביל את התקשורת כדי שנוכל להתגבר. בעתיד, אחרי ששנינו נעבור הלאה, אולי נוכל לחזור להיות בקשר.
- **ניתוק דיגיטלי** – העולם שלנו מלא בתזכורות מהצד השני. גם אם לא נראה אותם במציאות, אנחנו עדיין מחוברים באינסטגרם, בטיק-טוק, ואם אתם זקנים אז גם בפייסבוק. כדאי לשקול ניתוק גם בדיגיטל לתקופה קצרה כדי למנוע תזכורות מכאיבות. אם החלטנו שזה מתאים לנו, עדיף להסביר את זה בזמן הפרידה כדי שהצד השני לא יופתע למחרת אם נחסום או לא נגיב.

במה שונה הפעם הראשונה אצל להט"ב?

הפעם הראשונה של להט"ב לא חייבת להיות שונה משל סטרייטים. גם להט"ב יכולים לחוות פעם ראשונה נעימה ובטוחה במסגרת סטוץ, קשר רומנטי מחייב, עם ידיד טוב, ידידה קרובה או בכל דרך אחרת. החוויה של הפעם הראשונה תלויה במוכנות הנפשית שלנו, בפרטנר שבחרנו ובמידת התמיכה מהסביבה.

אלו לא מרכיבים פשוטים, ורובנו לא מגיעים לפעם הראשונה מוכנים לגמרי, מחוץ לארון, אחרי שקיבלנו את עצמנו לחלוטין ועם סביבה מפרגנת. **עבור הרבה להט"בים הפעם הראשונה מלווה בלחץ פנימי, בבלבול ובמעין תחושת "מבחן":** אנחנו רוצים שהחוויה הפיזית "תוכיח" לנו את הנטייה המינית, תיתן לנו תשובה ברורה לגבי הזהות שלנו.

מעבר לתחושת המבחן, **עבור להט"בים רבים הפעמים הראשונות נעשות בסתר, בסוד, וזה מוסיף ללחץ. קשה למצוא את הזמן והמקום הפיזי המתאים** כשעדיין נמצאים בארון או כשהמשפחה לא תומכת, ופונים לאפשרויות פחות בטוחות כמו רכב או מקום ציבורי. גם אם אנחנו לא בארון, **קשה יותר להתייעץ עם חברים ומשפחה לפני החוויה**, כי יש תחושה שהם לא באמת מבינים סקס להט"ב, והחשש שלנו שאנחנו לא יודעים "מה אמורים לעשות" גובר. לפעמים אנחנו חוששים שאם נשתף אנשים במה שקורה אצלנו, אפילו אחרי החוויה, אולי ידחפו אותנו "לקבל החלטה" ולתייג את עצמנו דרך שאלות בסגנון: "זהו, אז את לסבית?".

כדי להקל את הלחצים האלו, ולחוות פעם ראשונה נעימה ובטוחה יותר, כדאי לחשוב על כמה דברים:

- **סקס הוא לא מבחן.** הוא לא יוכיח לנו מי אנחנו, אלא מה נעים לנו. מותר להנות מסקס גם אם הוא לא מספק הכרעה ברורה לגבי הזהות המינית שלנו. זהות מינית מתגבשת בתהליך שיכול לקחת זמן, האדם הראשון שנהיה איתו הוא לא בהכרח האדם האידיאלי עבורנו, ולא כל חוויה מינית היא מושלמת. אם אפשר, תנו לעצמכם זמן להתנסות בלי להחליט (ותציצו בעמוד 47).
- **מומלץ לבחור פרטנר שקרוב אלינו מבחינת גיל וחוויה רגשית.** אם אנחנו צעירים, בארון, עם מעט ניסיון, ולא הכי בטוחים לגבי המיניות שלנו – כדאי להיות עם פרטנר במצב דומה, שחווה את זה יחד איתנו. ככה הוא או היא יכולים להבין את התחושות והלחץ שלנו מניסיון אישי, ולהיות רגישים בהתאם. אדם מבוגר ומנוסה עשוי לראות בנו בעיקר הזדמנות לסקס או דרך להגשים פנטזיה שיש לו, ולא יתחשב בנו באותו אופן.
- **כדאי לבחור פרטנר שיש לנו תקשורת טובה איתו.** מישהו שיתקדם בקצב שנכון לנו, מישהי שתקשיב למה שאנחנו צריכות, מישהו שיתחשב, מישהי שלא תלחץ (תראו גם עמוד 113).
- **אל תשתמשו בפורנו כדוגמה ליחסי מין.** פורנו שמציג להט"ב הוא לא מציאותי בדיוק כמו פורנו של סטרייטים (עמוד 176), ובמקרים של לסביות, בי וטרנס הוא לרוב נוצר בכלל עבור גברים סטרייטים ומכוון לפנטזיות שלהם. עדיף לשים בצד את מה שראית בפורנו ולהתמקד במה שעושה לך נעים כאן ועכשיו, במה שמגרה אותך ובמה שנוח לך לעשות.
- אם הפעם הראשונה שלכם מערבת מין אנאלי כדאי לקרוא בעמוד 149. מין אנאלי דורש זהירות ועדינות, במיוחד אם לאחד הצדדים אין ניסיון.

מה לעשות אם גמרתי מהר מדי?

יש פנטזיה כזאת שאנחנו אמורים להגיע לאורגזמה בדיוק באותו רגע כמו הפרטנר שלנו. הרבה גברים לחוצים מ"לגמור מהר" או "לגמור קודם", והם מנסים לתזמן את הסקס כאילו זה מסדר צבאי. יש גם גברים שמנסים לשלוט בגמירה והורסים לעצמם את ההנאה, כי במקום להתמקד בכיף ובמי שאיתם, הם עושים ההפך – חושבים על דברים לא מגרים. אנשים שונים מתחרמנים בקצב שונה, כל גוף מגיב אחרת, וכל אחד וכל אחת מגיעים לאורגזמה ברגע שמתאים להם. הזמן שלוקח לפין להגיע לשיא הגירוי שונה מהזמן שדרוש לדגדגן (עמוד 126). אז זה ממש בסדר – המטרה היא לא לגמור ביחד, זה לא מדד לסקס טוב או גרוע. לגמור קודם רק אומר שממש נהנת!

כדי לשחרר את הלחץ של "לגמור מהר" או "לגמור מוקדם" כדאי לאמץ כלל אחד פשוט: סקס לא נגמר כשאני גומר/ת. סקס נגמר כשלאחד מאיתנו לא בא יותר. אם גמרת קודם, אפשר לשאול את בן/בת הזוג אם עדיין נעים להם. אפשר להציע להמשיך לגרות אותם עם אצבעות או לשון, אפשר להציע ללטף ולנשק אותם בזמן שהם מאוננים. לא חייבים להפסיק אם עדיין כיף – פשוט מחליפים סגנון וממשיכים.

- לא כדאי לקיים יחסי מין ראשוניים במקום ציבורי, ברכב או בחדר-לפי-שעה. גם אם קשה לכם למצוא זמן ומקום מתאימים, חכו להזדמנות נכונה, למשל כשהבית ריק, כדי שתוכלו להיות במקום בטוח במהלך החוויה הזאת.

כולנו יודעים שהפעם הראשונה היא לא כמו בסרטים והאדם הנכון הוא לא תמיד זה שאנחנו מאוהבים בו. הרבה פעמים זו חוויה מבלבלת ומלחיצה, במיוחד ללהט"ב. למרות הכל, **יש דבר אחד שלא כדאי להתפשר עליו: פרטנר שמרגישים איתו בטוחים ובנוח.** שווה לחכות לאדם הנכון.

כמה זמן נמשכים יחסי מין?

תלוי למה מתכוונים כשאומרים "יחסי מין". **הרבה פעמים מתמקדים בחדירה, כניסה של פין לפות או לפי הטבעת, ושוכחים שזה רק מרכיב אחד מיחסי מין.** זה חלק מרגש ומהנה אבל הוא נמשך בסך הכל 3-8 דקות בממוצע. נשמע קצת מאכזב, ומאוד שונה ממה שרואים בפורנו, אבל במציאות הרבה דברים מעניינים קורים גם לפני החדירה ואחריה.

יחסי מין זאת חוויה שלמה שבה מפנקים ומענגים זה את זה, ואפשר לעשות המון כדי לענג: ליטופים, מסאז'ים, נשיקות, ליקוקים, מגע בחזה ובפטמות, התחככות מגרה, נגיעות באיברי מין עם האצבעות והלשון, התכרבלות ועוד ועוד.

אם חושבים על יחסי מין לפי "כמה זמן אני מחזיק בפנים" הם הופכים לתחרות נגד השעון. זה מלחיץ ומוציא את הכיף מהחוויה. אם חושבים על יחסי מין כהזדמנות להנאה מהגוף שלי ושל בן/בת הזוג, דרך לענג ולהנות – אז מפגש מיני יכול להיות חצי שעה, שעה, שעה וחצי... זה לא כל כך משנה – **ממשיכים כמה שנעים וכיף.**

מי אחראי על אמצעי מניעה – הבחור או הבחורה?

האחריות על אמצעי מניעה היא של כל מי שרוצה לעשות סקס, גם הצד שלא משתמש בהם פיזית. סקס זה משחק של שניים וכל אחד ואחת אחראיים גם על עצמם וגם על הצד השני. לחשוב "זה התפקיד שלו לדאוג לזה" או "שהיא תחליט" זה בעצם להגיד "לא אכפת לי אם אני מוגנת או לא".

לפני שעושים סקס, גם אם זה רק סטוץ, כדאי לדבר עם הפרטנר על אמצעי מניעה – להחליט איזה עדיף ומי קונה. לא כדאי לדחות את השיחה לרגע האחרון כי החרמנות עשויה לנצח ואז קשה להישאר מוגנים. **אם קשה לנו לדבר עם הפרטנר שלנו על אמצעי מניעה, אם זה מביך מדי – אולי אנחנו לא מוכנים עדיין ליחסי מין.**



איור: יובל פנואלי

אלות נכונות

איך מפסיקים לראות פורנו?

לא פשוט להפסיק לראות פורנו, במיוחד אם התרגלנו לצפות בו לאורך זמן. אם נצליח להפסיק או להפחית את הצפייה, נוכל להרוויח חזרה את האפשרות לחקור דרך הדמיון מה מגרה אותנו ונוכל להנות יותר מסקס עם בן/בת זוג. יש כמה דרכים לצמצם צפייה בפורנו:

בבת אחת – הדרך הכי קשה והכי מיידית היא פשוט להפסיק: למחוק את התיקיות מהמחשב, לחסום את פורנהאב בדפדפן ובפלאפון, ובכל פעם שאנחנו רוצים לאונן, להתאמץ להשתמש בדמיון במקום. אבל אם התרגלנו במהלך שנים לסמוך על פורנו בשביל גירוי, יכול להיות שיהיה לנו עכשיו קשה להשתמש בדמיון. זאת הסיבה ש"בבת אחת" זה מסובך מדי לרוב האנשים והרבה נערים נכשלים ב"אתגר נובמבר" (עמוד 186). חלק גדול ממי שמנסה את השיטה הזאת חוזר לצפות בפורנו אחרי הפסקה קצרה; היא מתאימה רק לבעלי שליטה עצמית גבוהה מאוד.

בהדרגה ולסירוגין – לרוב האנשים קל יותר להפחית את הצפייה בהדרגה ולסירוגין. פעם אחת לאונן עם פורנו, פעם אחת בלי, פעם אחת עם, פעמיים בלי, פעם עם, שלוש פעמים בלי... להגדיל לאט לאט את מספר הפעמים "בלי פורנו". אם צריך, אפשר גם למתוח כל אחד מהשלבים – לנסות תקופה מסוימת פעם-פעם, ואז תקופה של פעם-פעמיים וכולי. אפשר להמשיך ככה עד שנגיע לאיזון שמתאים לנו.

פורנו ביניים – לעבור לפורנו של תמונות סטילס כשלב ביניים. פורנו של תמונות עדיף על סרטונים כי הוא מאלץ אותנו להשתמש בדמיון, לחשוב מה מגרה אותנו – במקום לקבל את מה שהבמאי מכתוב. התמונה נותנת לנו משהו בסיסי להתחיל איתו, אבל השאר תלוי בנו. השיטה הזאת יכולה לעזור לנו להתניע מחדש את הדמיון ואולי נגיע למצב שבו נוכל להפחית בהדרגה או להפסיק את הצפייה.

השפעה אחרונה של פורנו שכדאי להכיר היא **הציפייה ש"גברים יודעים מה לעשות"**, כי בפורנו הגברים מאוד דומיננטיים. הציפייה הזאת **מתפתחת גם אצל נערים וגם אצל נערות, וגורמת לנו להפסיק לתקשר זה עם זה**. נערים מרגישים לחץ ליזום, להוביל, ולא לשאול – כי הם אמורים לדעת – אז הם מנחשים לפי מה שראו בפורנו. נערות מרגישות שהן אמורות להיות שקטות ולתת לגבר להוביל, כי הוא בטח יודע, אז הן פחות מביעות את הרצונות שלהן ברגעים אינטימיים. **במציאות, אף אחד לא יודע "מה לעשות", וההנאה תלויה בתקשורת שלנו** (עמוד 113).

לא כולם מושפעים באותו אופן ובאותה עוצמה מפורנו, אבל גם אם אנחנו מודעים להשפעות, קשה לנו למנוע אותן. הדרך לצמצם את ההשפעות היא לבדוק עם עצמנו כמה אנחנו צופים בפורנו וכמה אנחנו פתוחים בתקשורת שלנו עם בן/בת הזוג לגבי סקס. ככל שנצפה פחות ונדבר יותר, הלחץ וההשפעות יפחתו.

איך פורנו משפיע עליי?

