

כישלון בפעם ראשונה

גילה ברונר

סקסולוגית מוסמכת, מנהלת השרות הסקסולוגי במרכז לרפואה מינית
שיבא-קלאס קליניק, תל השומר

http://www.sheba.co.il/h/Sexual_Medicine/#

לקביעת תור לטיפול אישי וזוגי 03-5305970

שאלה

אני בן 22, לפני שנה בסוף השירות הצבאי איבדתי את בתולי עם בחורה שהיה לה יותר ניסיון מיני ממני. הגעתי לשפיכה מאוד מהר והיא גרמה לי להרגיש שהתפקוד המיני שלי לקוי. באוננות אני מגיע לאורגזמה יותר לאט, אבל מאז אותו ניסיון עם הבחורה לא קיימתי יחסי מין. לאחרונה נפגשתי עם בחורה שמושכת אותי ואני מפחד לפשל. איך נרגעים ומגיעים לביצוע נורמלי, כאשר באוננות, כאמור, אין לי בעיה 'למשוך' את הגמירה כמה שאני רוצה?

תשובה

מהסיפור שלך, אני מבינה שקיימת יחסי מין בפעם הראשונה לפני כשנה. כידוע לך, הפעם הראשונה היא אירוע מרגש מאד. אנחנו מרגישים כמו במבחן. אני לא מתכוונת רק לפעם ראשונה בקיום יחסי מין, אלא לפעם ראשונה בכל חוויה. למשל, הפעם הראשונה שעושים מבחן לרשיון נהיגה (טסט), הפעם הראשונה שמדברים מול קהל או מופיעים בנגינה, ריקוד ועוד. וכולנו יודעים שבפעם הראשונה, המתח גורם לנו לזייף קצת, לא להצליח באופן מושלם. אז למה אתה חושב שהגוף שלך צריך להתנהג אחרת?? ולמרות שזו הייתה הפעם הראשונה שלך, התגרית, נוצרה זקפה מספיק חזקה לביקור בתוך נרתיק לא מוכר, כשאתה מרגיש במבחן ויותר מזה- אתה יודע שהיא מנוסה ממך. איזה לחץ אטומי. אז אם היא גרמה לך להרגיש שהתפקוד המיני שלך לקוי, היא סתם בת-זוג גרועה ולא מבינה. אל תיתן לה לקבוע לך את החיים המיניים שלך ואל תיתן לחוויה אחת לא מוצלחת להפוך אותך למאהב גרוע. צא מזה!! איך עושים את זה? בוחרים היטב את בת הזוג הבאה. עדיף שתבחר אחת שלא ממהרת לשום מקום ויש לה זמן להכיר אותך, להתיידד ולהתקרב פיזית לאט. ליחסי מין כדאי שתגיע רק אחרי שאתה מרגיש איתה מאד נוח. מי שרוצה סטוץ וגמרנו ומי שמחפשת כיבושים – ממש לא מתאימה לך. כדאי שתסלק אותה מהקשר איתך. לבחורה שמתאימה לך תגיד שאתה אוהב לבנות יחסים בקצב שלך. אם נוח לך, תספר שהיה לך קשר שהסתיים בהרגשה לא טובה ואתה מעדיף לעשות הכל בקצב איטי, מבלי למהר. זאת שיודעת לכבד את הצרכים שלך, תהיה ממש בת סוג נהדרת במקרה זה. ואז תבנה את היחסים בשלבים: נגיעות, נשיקות עם בגדים, אח"כ ללא בגדים (עדיין בלי לגמור), ואח"כ תוסיפו לזה גירוי של אברי המין באמצעות יד או התחככות גוף לגוף ורק בסוף יחסי מין פנימיים (עם כניסה לנרתיק). אל תעבור משלב לשלב לפני שאתה מרגיש נוח בזה. והאמת היא, שזו הדרך הכי מענגת לנשים רבות- כך שתרוויח בגדול. תעשה למען עצמך והיא תזכה למאהב נפלא.