



צילום: איור'בנק / Gettyimages

בואו נדבר סקס

נטלי ברוך *

הן טוענות שמין הפך להיות חלק מההיצע התרבותי של תל-אביב, שנשים נשואות לא מודות בקשיים שלהן במיטה ושלהיות רווקה זה בכלל יתרון. לי ראובני וגילי פליסקין, חוקרות בתחום המיניות, מדברות חופשי על סקס ורוצות שגם אתן תעשו זאת

עם יד על הלב, כמה מאיתנו באמת חולקות את העליות והמורדות של חיי המין שלנו עם הסביבה, אפילו זו הקרובה לנו? מתי בפעם האחרונה ישבתן עם החברות על כוס קפה ושוחחתן על אי שביעות הרצון מביצועיו של החבר, שלא לדבר על אלו של הבעל? כמה מאיתנו מוכנות להודות בפומבי שלא תמיד הכל זוהר? כמה מאיתנו מודות בכך בפני בני הזוג?

לי ראובני וגילי פליסקין, חוקרות בתחום המיניות, סבורות שכדי לשפר את המיניות שלך, עלייך לדבר עליה. את השאלות הללו הן יעלו בסדנה הקבוצתית "נשים מדברות מיניות", שתפתח לאור פסח. סדנה ראשונה בנושא כבר העבירו בי-2005, ואת המסקנות ממנה הן מיישמות כעת. מניסיוןן, נשים רבות לא מבינות שכדי לעשות סקס סקסי, עליהן לנפץ את המיתוס ולומר בגלוי שלפעמים הוא לא

תמיד כזה. מזל שראובני היא לא אחת מהן. כשהייתה ילדה, אמא שלה אמרה לה שאשה לא מסופקת מינית היא אשה לא שמחה. האמירה המכוננת הזו, יחד עם בית ליברלי ופתוח שבו אפשר היה לדבר על מין בחופשיות, גרמה לה להפנים את המסר שסקס הוא חלק מרכזי בחיים ולא רק במיטה – ואולי אפילו אפשר לעשות מזה קריירה. ראובני (30), שמגדירה את עצמה כמחנכת למיניות, מעבירה סדנאות בתחום לרווקות ולזוגות, ומתמחה בסקסולוגיה במרכז הרפואי "רעות – דלת פתוחה". היא עומדת לקראת סיום תואר שני בעבודה סוציאלית באוניברסיטת כנרת, ורווקה.



צילום: בתקא וולסון

לי ראובני (מימין) וילי פליסקין.
מנפצות חיותים

ראובני סבורה שיש משהו בדינמיקה של העיר תל-אביב שמעניק לגיטימציה לחקירה ולבריקה של המיניות שלך – זה הפך להיות חלק מההיצע התרבותי של העיר. "העיר מציעה הרבה אפשרויות: את יכולה לצאת לבר עם חברות מתוך החלטה שהיום את ציידת, את יכולה לצאת לבר, את יכולה לפגוש אנשים דרך אתר היכרות, ומה שיפה זה שכל אחת עושה את מה שהיא רוצה. אנחנו בשלב שגילינו את הלונה פארק. לכאורה, אין בעיר חוקים ומותר לעשות בה הכל, אך מתחת לפני השטח יש חוקים מאוד נוקשים. למשל, אם אני הולכת לפיקאפ בר – איך אני צריכה להתנהל, איך אני צריכה לשבת, איך אני צריכה לצחקק, איך מתחככים בדרך לשירותים, ואם מתחילים עם מישהי אז איך לשלוח לה משקה. יש אנתרופולוגיה שלמה בתוך העיר שהיא מאוד מעניינת ומגוונת. היום משחק התפקידים המיני הישטטש, וזה מאוד מבלבל. לא ברור מי אמור להתחיל עם מי, למי הולכים הביתה, ואם אני מזדיינת הרבה האם זה אומר שאני 'קופצת ממיטה למיטה' אילו הן

גילי פליסקין: "כשאת מגלה שאותה אשה שגומרת מדהים עם רוקט פוקט בעצם לא חוותה אורגומה זוגית בחיים, או שהיא מכניסה את הבטן בזמן הסקס כי היא מרגישה לא בנוח עם הגוף שלה, זה מעודד. עד לרגע הזה חשבת שהמצאת את הגלגל והתביישת בעצמך"

ובעבודת התזה, שעליה היא שוקדת בימים אלו, בחרה לעסוק במיניות של נשים רווקות. "פתאום הבנתי שיש דברים מתגמלים בלהיות רווקה, ואחד מהם הוא היכולת לחקור באמת עד הסוף מה עושה לי טוב", אומרת ראובני. "כשאנחנו לא

בהכרח המשמעותית? או לכאורה יש בחירה חופשית, אבל מתחת לפני השטח יש חוקים ועדיין יש תיוג. "לדוגמה, מרואיינת אחת טוענת שאם את לא משחקת לפי הכללים, את בעצם לא יודעת ליצור זוגיות. יש הפרדה בין סטוצים לבין היכרותיות למטרות של זוגיות – משהו בדינמיקה שונה. זה ידוע, אבל לא מדברים על זה. פעם סטוצים יכלו להוביל לסיפור אהבה, והיום, אם את רוצה סיפור אהבה, את צריכה להתנהג אחרת: אם הכרתם בפאב, אז כרייט השני צריך לצאת לארוחת ערב או לבית קפה, והרייט השלישי כבר יהיה בבית מול סרט בדי.וי.די. יש יותר הדרגתיות בקשר. כשמישהי רוצה קשר זוגי ולא סטוץ, היא תשחק באופן יותר מסתורי". המרואיינות של ראובני מספרות גם שמעבר לאחריית האישית על גורלן הזוגי, הן לעתים משמשות כ'מאמנות' או 'מריכות' לחברות שלא יודעות

לי ראובני: "גם בערבי רווקות וגם בערבי זוגות יש המון שיתוף, אבל הבנות משתפות בחוויות מתקופת החברות עם בני הזוג ולא מתקופת הנישואים. כאילו מרגע שהתחתנת יש סוג כזה של סגירות, של פרטיות"

רווקות החיות בתל-אביב תוך מתן תיאור המשקף את החוויה שלהן, הן באופן שהן מגדירות את העמדות שלהן והן באופן שהן ממשות את הפרקטיקות של חייהן המיניים. "הגעתי למסקנה שרווקות היא דבר טוב", מרגישה ראובני. "יש המון קונטציות שליליות לרווקות – שאת גלמודה, בודדה, רווקה זקנה, שלא רוצים אותך. ופתאום גיליתי נשים שנמצאות שם מבחירה. הן מאוד רוצות אהבה, חתונה וילדים ואת הסוף של הסיפור המקסים מהאגדות, אבל הן מבינות שזה עולה במחיר של מימוש עצמי, אישי ומקצועי. יש רווקות שגילו את היופי בדרך המתמשכת הזו".

נמצאים בזוגיות ואנחנו צריכים שמישהו ייגע בנו ואנחנו צריכים אינטימיות, גם אם זו אינטימיות לרגע שמתפוגגת בבוקר, זה עדיין משהו מאוד כיף ונעים, אבל מהחוויה הזו גם לומדים הרבה. כך התחלתי לשאול רווקות על התהליך הזה של חיפוש וחקירה ומה קורה להן בדרך". המחקר כולל עשרה ראיונות עומק עם נשים הטרוסקסואליות בנות 28-34, שחיות בתל-אביב לפחות שנתיים והן בעלות תואר ראשון ומעלה. במקביל ראובני ראינה עוד עשרות נשים, חלקן בברים בתל-אביב, והיא מתבססת במחקרה גם על טקסטים מהעיתונות ומבולוגים. מטרת המחקר הייתה לבדוק את המשמעות של המיניות בקרב נשים



צילום: ברקאי ווילסון

גילי פליסקין.
"כשסרט הוליוודי מציג תמונה אידיאלית, כמעט כולן לא מרגישות שהן משתוות לזה. אז בשיחה על סקס מה שיוצא החוצה זה רק הדברים הטובים והמגניבים, ואנחנו נורא שומרות בשקט את הדברים האחרים: כאב לי, לא הייתי רטובה, לא נמשכתי, קשה לי לגמור"

אומרת ראובני. "הקבוצות שאנחנו מקימות באות לענות על צורך נורא גדול של סקרנות – להשוות אם אני נורמלית, איך אני ביחס לאחרים, איך אנשים אחרים עושים את זה, מה מסריד אותם. יש משהו מאוד מרגיע בכך שהרבה מהחוויות שמעוררות חשש ולפעמים גם פחד ותסכול, הן לא רק נחלתן הפרטית. בגלל שהקונספט של מיניות הוא מאוד טאבו – בעיקר סביב דברים שהם לא רק 'איך גמרתי שלוש פעמים אתמול בלילה' ואיזה מדרים הסקס עם בעלי, אלא דברים שמעוררים אצלנו התלבטות. נגיד, אם יש פערים בתשוקה או פערים בצורך בין בני הזוג – פתאום כשאני רואה שזה לא רק אני, זה מפחית מאוד מהחרדה. שלא לדבר על ההשראה והתרוממות הרוח שמקבלים מהשיחה. זה כסף אדיר לדבר על סקס".

פליסקין מציינת גם את הפער בין סקס במציאות לבין סקס כפי שאנחנו תופסים אותו: "כשסרט הוליוודי מציג תמונה אידיאלית, כמעט כולן לא מרגישות שהן משתוות לזה. אז בשיחה על סקס בדרך כלל מה שיוצא החוצה זה רק הדברים הטובים, המגניבים והבריאים, ואנחנו נורא שומרות בשקט, אולי מתוך פחד שאנחנו היחידות שזה קורה להן, את הדברים האחרים: כאב לי, לא הייתי רטובה, לא נמשכתי, קשה לי לגמור. את הולכת לעיתונות וקוראת על בעיות של אנשים אחרים, ולא תמיד יודעת אם זה אנשים אמיתיים ומה העומק של הסיפור שלהם, אבל כשאת שומעת סיפורים מציאותיים בקבוצה אמיתית, ומגלה שאותה אשה שגומרת מדהים עם רוקט פוקט בעצם לא חוותה אורגזמה זוגית בחיים, או שהיא מכניסה את הבטן בזמן הסקס כי היא מרגישה לא בנוח עם הגוף שלה, זה מעורר. עד

להתנהג לפי הכללים וקשה להן למצוא מערכת זוגית.

סותמות את הפה

מתוך הרעיון של שיתוף נשי בחוויות החליטה ראובני להקים עם חברתה פליסקין שתי קבוצות לנשים בשם "נשים מדברות מיניות", שייפגשו מדי שבוע בתל-אביב (במרכז הרפואי "רעות" ובמרכז ההרצאות "טעימות") למשך 12 פגישות. פליסקין (33), שהיא בזוגיות עם אשה, היא שותפה מושלמת להגשמת חזון השיחה הנשי – היא מאמנת אישית ומנחת קבוצות, בעלת תואר שני במגדר ומחברת הספר "יברים שרציתי לגעת" (הוצאת ידיעות ספרים), שיצא לפני שנה ועוסק באוננות נשים. הספר, שקיבץ עשרות סיפורי אוננות של נשים מרחבי הארץ, הפך את פליסקין לסוג של אנתרופולוגית של אוננות שנשים רבות מחפשות אצלה אופן קשבת, לא מפסיקות להתקשר אליה, לשלוח לה אימיילים ולשתף אותה בחוויות האוננות שלהן.

ראובני ופליסקין מייצגות יותר מכל את האשה המינית החדשה, החופשית והמשחררת, זו שעושה סקס ורצה לספר לחבריה. שתיהן חיות בתל-אביב שנים רבות, ובוועות ברעבתנות את כל מה שיש לעיר להציע, כולל שלל סיפורים משעשעים ומפתיעים בנושא. "מה שבאמת מעניין זה שגם בערבי רווקות וגם בערבי זוגות יש המון שיתוף, אבל הכנות משתפרת בחוויות מתקופת החברות עם בני הזוג ולא מתקופת הנישואים. כאילו מרגע שהתחנת יש סוג כזה של סגירות, של אינטימיות, של פרטיות, של משהו שהוא אחר. פתאום בקשר של נישואים המין תופס גוון נסתר ולא מדובר",

נסי ותיהני

כך תביאי את המיניות שלך לשיא. לי ראובני וגילי פליסקין מביאות עשרה טיפים חשובים

- 1. היכרות עם הגוף:** חשוב לדעת איך הגוף שלך נראה, להכיר את האברים האינטימיים שלו, לדעת להגדיר אילו אזורים נעימים לך למגע, ליהנות לגעת באיבר המין שלך ולהעריך את המתנה המופלאה הזו שנקראת גוף.
- 2. אוננות:** כשאת מרשה לעצמך לברוק, לגשש ולגעת, את לומדת מה עושה לך טוב ויכולה אחר כך להעביר את הירע היקר הזה לפרטנר/ית. אוננות היא לא תנאי מקדים להנאה בסקס זוגי, אבל היא בהחלט אמצעי טוב לשפר אותו.
- 3. תקשורת זוגית טובה:** סקס טוב הוא לא רק עניין של טכניקה וגדלים. כשאנחנו מרגישות בטוחות להגיד מה גורם לנו הנאה, לכוון את הפרטנר/ית שלנו ולבקש בקשות מפורשות, תחושת הסיפוק וההגשמה גדלה.
- 4. השראה:** סקס נמצא מסביבנו, בכל מקום וכל הזמן. כדאי לזכור כי מנעד מקורות ההשראה הוא עצום, ואפשר למצוא כאלה העונים על הצרכים שלנו, בין אם אלה סיפורים של חברות, ספרים וסרטי הררכה, כתבות בעיתונים ועוד.
- 5. שלוה וניחוחות:** מידוך החיים מכתוב קצב אינטנסיבי של משימות אינסופיות שחייבות להתבצע. לפעמים אנחנו שוכחות שסקס זה לא עוד מטלה, אלא גם כסף חשוב לפנות לו זמן, להגיע אליו רגועות, להרגיש טוב עם עצמנו ולאפשר לעצמנו להשתחרר ולזרום איתו.
- 6. קבלה עצמית:** אם היינו יכולות אפילו רק לרדע לקבל את עצמנו כמו שאנחנו, להיות שלמות עם מה שאנחנו מרגישות וחושבות, לאהוב את הגוף שלנו כמו שהוא – אז חלל עצום, שמלא בדרך כלל בביקורת, בהשוואות ובהלקאה עצמית על מה שאנחנו לא, היה מתפנה. החלל הזה חיוני ליכולת שלנו להפיק מעצמנו עונג.
- 7. הוויכוח:** סקס יכול להיות גם מביך. כשאנחנו בשיא ההנאה אנחנו עושות פרצופים, משמיעות קולות, לפעמים קורות תקלות, זה לא תמיד זורם כמו בסרטים. אחת הדרכים הטובות להתמודד עם המבוכה היא לצחוק, להתברר, להתייחס למין כאל זירה של משחק והנאה ולא רק של יחסי כוחות.
- 8. האותוך להעז:** כמו לרכוב על אופניים, גם מין דורש סוג של אימון, תרגול וחקירה. ככל שאנחנו מרשות לעצמנו לחוות יותר, להתנסות ולהרגיש שמותר "לטעות", אנחנו מגדילות את הסיכוי למצוא את מה שגורם לנו עונג.
- 9. חופש לחשוב:** פנטזיות מעוררות אותנו באוננות כמו גם בסקס זוגי, וככל שניתן לעצמנו יותר חופש מחשבתי ופחות נתפוס את הפנטזיות שלנו כבגידה בפרטנר/ית, נוכל לפנות מקום ליותר עונג.
- 10. לדבר על מיניות:** אל תחביאו אותה ותתביישו בה, דברו עליה.



לי ראובני

"כל אשה אוהבת דברים אחרים, כל גבר אוהב דברים אחרים, ואנחנו חושבים שיש איזשהו מתכון אמריקאי כזה שאם תעבירו ליטוף בימין וליטוף בשמאל תהיה לכן אורגזמה משולשת, וזה לחלוטין לא ככה. אין פתרונות קסם. קסם טוב כרוך בלמידה הדידית"

▶ לרגע הזה חשבת שהמצאת את הגלגל והתביישת בעצמך".

ויברטור לכל אשה

למרות החשש הנשי לדבר על עניינים מסובכים או בעייתיים בחיי המין, בכל הנוגע לאוננות, פליסקין מדווחת על פתיחות יחסית לנושא, במיוחד בתל-אביב. "במקומות שבהם יש יותר לגיטימציה למיניות של נשים, כמו בתל-אביב למשל, סביר להניח שאפשר יהיה למצוא יותר נשים שמרגישות טוב עם האוננות שלהן. אבל להגיד את זה באופן מוחלט אני לא יכולה, כי יש ויש. אחת הנשים הכי משוחררות שראיינתי לספר שלי, למשל, היא רווקה דתייה ואחת הנשים שהכי מסובכות עם המיניות שלהן היא רווקה חילונית. אז לכי תדעי".

ראובני מוסיפה: "מישהי שהשתתפה במחקר שלי אמרה משפט נורא יפה: שהיא הלכה לקנות ויברטור 'כי לנשים בתל-אביב יש ויברטור'. זו אמירה שהייתה נורא מצחיקה, כי גם לנשים בפריפריה יש ויברטור, זה הרי לא קשור לאיפה אני גרה. יש מסר כזה שאם את אשה עצמאית ואת לא בוגיות, אז ברור שחייב להיות לך ויברטור. הרבה פעמים אני אומרת לגברים שמרגישים מאימים מוויברטורים, שזה חלק מהדרכים לגונן את חיי המין ולהכניס ריגוש אחר. ויברטור עדיין לא מתבק, לא מלטף ולא שוטף כלים".

- הדימוי האסרטיבי של נשים רווקות

שמעתי כבר על כמה גברים שנהנים יותר לענג את בנות זוגם עם היד או עם הלשון, אבל לא מעזים להגיד, כי נדמה להם שהתפקיד שלהם הוא חרידה. ואני מכירה לא מעט בנות זוג של כאלה גברים שלגמרי היו מעדיפות להתמקד במין אוראלי, למשל.

"תופעת לוואי פחות מבורכת של הדיבור על מיניות היא דרישות הולכות וגדלות. יש יותר תובענות בסקס. למשל, גברים שחושבים שמציצה היא חלק בלתי נפרד מהסקס כיום. ואם גבר מגיע לסטופ ואומר 'אני רגיל לכך וכך', את אמורה לעמוד בסטנדרטים. הרבה פעמים נשים שואלות את עצמן 'מה לא בסדר איתי', והן מסתמכות על סרטי פורנו, על דברים שכתובים בעיתון, או על סיפורים של הסטופ שלהן מאתמול בלילה על שלוש הפרטנריות הקודמות שלו. כמו כל דבר בעולם הקפיטליסטי שלנו, גם זה נהיה שוק, וחשוב לקבל פרופרציות".

ראובני: "העצה הכי טובה שאני יכולה לתת לבחור זה לשאול את הפרטנרית שלו איך הוא יכול לעשות לה נעים. כל אשה אוהבת דברים אחרים, כל גבר אוהב דברים אחרים, ואנחנו חושבים שיש איזשהו מתכון אמריקאי כזה שאם תעבירו ליטוף בימין וליטוף בשמאל תהיה לכן אורגזמה משולשת, וזה לחלוטין לא ככה. אין פתרונות קסם, צריך לעבוד על תקשורת, כי סקס טוב כרוך בלמידה הדידית. אנג, זה אולי חלק מההפסד של חוויה של טוויזים, כי יש בהם המון תשוקה והמון להט אבל זה נגמר מהר. בנוסף, המיניות שלנו מאוד מחזורית. יש תקופות שבהן אני נורא נורא חרמנית, ויש תקופות שאני כאילו בתרדמת חורף, וצריך לתת גם לזה לגיטימציה.

"ועוד דבר חשוב: אם הבנת כבר בחורה אחת ואתה יודע איך לענג אותה היטב, כל מה שלמדת והשגת איתה הוא לא אפקטיבי עם בחורה אחרת. צריך לעשות את ההיכרות והבנייה מחדש. ואפילו יותר מזה - אם הצלחת להבין את בת הזוג שלך בסקס ואתה יודע איך ללחוץ על הכפתורים הנכונים שלה, אתה צריך להבין שלמחרת זה יכול פתאום להשתנות. זה רק מראה כמה מורכב העניין".

פליסקין: "מיניות גם משתנה מול בני זוג אחרים. יש נשים שמנהלות רומן ופתאום המיניות שלהן נורא שונה ממה שהן הכירו עם פרטנרים קודמים. את פוגשת משהו חדש בתוך עצמך".

בתל-אביב עדיין מרתיע גברים?

ראובני: "כל הגילויים החדשים - העובדה שנשים כן אוהבות מין והעובדה שנשים צריכות מין ורוצות לגמור כמו גברים, ושנשים יכולות להיות מולטי-אורגזמיות לעומת גברים - עלולים לגרום לגברים מסוימים לחוש מאוימים. אבל גבר שהוא מספיק בטוח בעצמו מבין שאשה רוצה גם חיבוק וליטוף ולא רק חרידה, ושכשאשה אומרת מה שהיא רוצה זה לטובת שניהם, וכשאת מכוונת אותו זה לא אומר שאת לא נהנית ממה שהוא עושה, אלא דווקא יודעת מה את אוהבת ורוצה שהוא יעזור לך להגיע לשם. גבר צריך לתפוס את עצמו כסקסי, נחשק ואהוב כשאשתו באה אליו עם דרישות מיניות, כי זה אומר שהיא יודעת שהוא יכול להכיל אותה, את הצורך שלה. יש גברים שעשו שינוי מרהיב, שהם לא מקובעים, שהם לא אנשי המערות, שאין להם את הצורך הזה להיות צייד בכל רגע נתון ושהם פתוחים וקשובים".

- יש גבר חדש ולא סיפרו לי?
ראובני: "בטח, אני יוצאת איתו (צוחקת). גברים שהם פתוחים לזה שהאשה מאוננת לידם, גומרת, גברים שלא לוקחים את זה באופן אישי כשהיא אומרת 'היום לא בא לי לגמור', גבר שמבין שאורגזמה סימולטנית זה מיתוס שקרי ומסתכל. יש הרבה כאלה".
פליסקין: "יש עול מאוד כבר על גברים להיות האקטיביים, היוזמים ולקחת את ההובלה. יש גברים שלא אוהבים את זה. המון גברים כמהים שהשליטה והאחריות יילקחו מהידיים שלהם".

- מה הייתן אומרות לבחור שרוצה ללמוד יותר על מיניותה של האשה? פליסקין: "להפסיק לראות את החרידה כגולת הכותרת של הסקס הזוגי.