


# אני קורא





הזוגיות במשבר? הגעתם  
למצב שבו הדברים רק הולכים  
ומידרדרים? זה הזמן לעצור רגע,  
לבדוק איפה אתם נמצאים, במה  
טעיתם ומה אפשר לעשות כדי  
לתקן. עובדים על הזוגיות - שנייה  
לפני שיהיה מאוחר מדי

#### מירב אמיתי כהן

אנחנו רוצים להיות ההורים הכי טובים שיש, קוראים ספרים על חינוך והתפתחות, חושבים מה הכי נכון לילד שלנו, מתאמצים כל הזמן לשנות דברים בעצמנו, לעבוד קשה, להתאמץ, כדי לתת לילד שלנו את הבסיס הכי טוב לחיים. אנחנו מוכנים לעשות פשוט הכל כדי שיהיה לו טוב וכדי שהיחסים שלנו איתו יהיו טובים. ומה עם הזוגיות שלנו? האם אנחנו מוכנים להשקיע בה את כל מה שאנחנו מוכנים להשקיע בילדים? כל כך הרבה זוגות היום מתגרשים וחשוב לבדוק, רגע לפני שהדברים מידרדרים – אולי בכל זאת יש משהו שאנחנו יכולים לעשות כדי לתקן את המצב, כדי לחיות יחד בשלום!

קשיים הנוצרים בין בני זוג בשנותיהם הראשונות כמשפחה צעירה עלולים להתרחב לפערים גדולים מאוד בין השניים, עד כדי פרידה ופירוק הקן שבנו, וכמוכן יכולים גם לפגוע מאוד בילדים. עד כאן חצי הכוס הריקה, אך אל ייאוש – בהחלט ניתן לעצור את העגלה לפני שהיא מתגלגלת במדרון,



להם. אני מאמין שרוב הזוגות שמתגרשים יכלו להשקיע ולחיות טוב יחד. הרי לא מדובר בחוסר התאמה בסיסי. היום אנשים מכירים זמן רב לפני הנישואים ויודעים עם מי הם מתחתנים".

### קודקודי המשולש

אחד השלבים הראשונים שבהם אנו נתקלים בבעיה, אחרי הזוגיות הנפלאה (לעתים פחות ולעתים יותר) שחלקנו בשנות רווקותנו, הוא ההחלטה להביא ילד לעולם. שני בני הזוג מגיעים עם מטען רגשי עשיר משנות ילדותם והתבגרותם בבית ההורים, שהטביעו בהם את חותמם, ולכל אחד מהם חלומות ושאיפות שונות באשר לילד המשותף שהם עתידים לחבוק. **ד"ר רונית אלוני**, העוסקת בטיפול ושיקום מיני וזוגי, מבהירה: "המשבר האמיתי הוא במעבר להיות הורים. קודם כל, בהחלטה לוותר על החופש שלנו, שלעתים היא קשה מאוד. לאחר מכן, עצם המחשבה על התינוק. מדובר בהחלטה מאוד רומנטית שמתרגשים לקראתה, במעקב אחרי העובר בהריון, בהמון פנטזיות שאינן מתחברות למציאות הכל כך קשה שלאחר הלידה.

"המפגש הזה עם המציאות הוא קודם כל מפגש פיזי מאוד קשה, כי אדם מאבד את הזמן שלו. פתאום יש אינספור מטלות, עייפות רבה, הגוף של האם הוא כבר לא שלה, במיוחד אם זורמים עם תיאוריית הרצף, שאומרת שהילד נשאר קרוב לאם במשך כל היום, וזה מאוד שוחק. הפער בין החופש הארוך להתרסקות לתוך חיים תובעניים כאלו הוא גדול מאוד. כולם מסביב גם מטפחים את הפנטזיה הנפלאה של ההורות, ולכן בני הזוג מאמינים שייצא להם מלאך קטן, שאותו הם יגדלו בצורה אידיאלית לפי הספר, וכך יתקנו את טעויות הוריהם".

אלוני מתארת מה קורה לקודקודי המשולש החדש שנוצר בבית. "בשלבים הראשונים יש עוצמתיות שנישים לא מוכנות לוותר עליה, כי פתאום הן נהיות מאוד כוחניות ויודעות מה צריך לעשות – התינוק רוצה רק אותן והן מכירות אותו היטב ויודעות בדיוק מה רצונותיו. הן מקבלות כוח רב שלא היה ברשותן עד כה. לעומת זאת, הגבר מרגיש כמי שנדחק לשוליים, מוזנח ואפילו לא שייך. עכשיו בני הזוג כבר לא נמצאים שם זה בשביל זה, אלא מסורים לילוד החדש. כולם

**"המשבר האמיתי הוא במעבר להיות הורים. קודם כל, בהחלטה לוותר על החופש שלנו, שלעתים היא קשה מאוד. לאחר מכן, עצם המחשבה על התינוק. מדובר בהחלטה מאוד רומנטית שמתרגשים לקראתה, במעקב אחרי העובר בהריון, בהמון פנטזיות שאינן מתחברות למציאות הכל כך קשה שלאחר הלידה"**

**ד"ר רונית אלוני, מטפלת מינית**

לאורך שנים, בייחוד כשנכנסים לשגרה, וכשהריגוש שהיה קיים בתחילת הקשר נחלש או אף נעלם לגמרי. החזון שלי הוא שזוגות צעירים לפני החתונה או מיד אחריה יבואו ויתאמנו בלהיות זוג. לאחר החתונה הם כבר יהיו שקועים בתקופה לחוצה ביותר. רצוי להיכנס לתקופה האינטנסיבית והתובענית הזו עם ידע וכלים להתמודדות עם הבעיות הצפויות

ולשפר את איכות הקשר הזוגי והמשפחתי גם יחד.

"גם כשיש אהבה וקשר טוב, לא תמיד מודעים לצורך הבסיסי לתחזק את המערכת הזוגית", אומר **גדי רוזן**, מאמן משפחתי, בעל מכון "משפחתי", מנחה הורים, ילדים ונוער במכון אדלר ואיש חינוך שעסק שנים בהוראה. "מטבע הדברים, אי אפשר לשמר כל קשר

רוצים שהוא יגדל להיות כמו שחלמו. כל מה שהם לא הגשימו בעצמם, הם מעבירים לילד ומוכרחים להשקיע בו כדי שהיה גאון קטן. המיקוד עובר מהצרכים שלהם אל הילד, וממילא כשהעולם שלי אינו במרכז, אז ה'אני' שלי נדחק הצידה. זה קורה יותר לאישה, אך הגבר, שהוא שותף משני, מרגיש ש'נדפק' פעמיים – גם כי הילד תלוי באם ולא מסתכל עליו וגם בשל תחושת הבגידה מצד בת זוגו, כי היא ממוקדת בתינוק. לא רק שאין לה זמן אליו, היא כבר לא חושקת בו, כי היא עייפה מאוד.

"חשוב, אם כך, לשמור על איזון הצרכים של שלושת הקודקודים במשולש. כבר נאמר שאמא צריכה להיות טובה מספיקי ולא מצוינת. יש מקום להכניס את הגבר לתמונה, והדבר ישרת את כולם. כדאי לתת לו לעזור יותר, וגם להשתחרר לעתים מהתינוק ולפנות מקום לזוגיות הישנה. האישה צריכה ללמוד לנוח, לשתף ולקבל הנאה מבן זוגה באינטימיות ולא דווקא במיניות, ואם היא תבחר לתת חלק מתשומת הלב לבן זוגה, היא תוכל לקבל ממנו גם את הדברים שהיא זקוקה להם."

## דרגת הקושי עולה

אחרי הלידה עומס הדרישות של המערכת, הכוללת כעת תינוק התלוי בהוריו, אינו מותיר זמן להתמקדות ב"אני" המוכר, שאליו היינו רגילים. נוסף על כך, חלוקת התפקידים בבית משתנה, והמטלות מתרבות ומתעבות. "כל אחד מבני הזוג חושש כעת כי אם ייקח על

עצמו יותר, זה הדפוס שיתקבע מעתה והלאה, כלומר, הצד השני ינצל את המצב. כללי המשחק משתנים ובתהליך הזה עשויים להיווצר תקדימים", אומר **ד"ר אורן חסון**, יועץ זוגי ומומחה לתקשורת בינאישית. "באופן טבעי האישה לוקחת על עצמה יותר בכל הקשור לטיפול בתינוק. היא ישנה פחות בלילה ועייפה יותר, והבעל שעובד וחוזר בערב מתקשה לעתים להבין מה הבעיה. השותפות ביניהם נמדדת באותם מקומות שבהם נדרש מאמץ רב יותר, כשיש מצוקות מסוגים שונים, וברגע שיש עליית מדרגה מבחינת הקושי. בצדק רוצה כל אחד מהצדדים שבן הזוג השני ילך לקראתו כאשר קשה לו, כי בכך נמדדים היחסים לעתיד. אין ספק שזה קשה יותר ממה שהיה עד כה, אך חובה לעשות מאמץ כדי לפתוח בשותפות ממשית. זה המקום שבו צריך להקצין את היכולת של כל צד לראות את הצד האחר. הדבר אינו פשוט, כי כשאנו כועסים קשה לנו לראות את הצד השני. 'למה שאני אבין אותו אם הוא לא מבין אותי!'"

אחת הבעיות המרכזיות המאתגרות את המומחים העוסקים ביעוץ זוגי היא הקושי בתקשורת – בין שני בני הזוג, ומאוחר יותר גם ביניהם לבין ילדיהם. הקושי הזה מוביל לסדרת משברים מגוונת, שהרי אם אבא ואמא אינם מתקשרים ביניהם כפי שצריך, ודאי יתקשו להנחיל בסיס תקשורת איתן לדור הבא. "אנשים רבים אינם רגילים לדבר ולשתף, ולכן דפוס צבירת הכעסים הרבה יותר שכיח מאשר הנחת הדברים

על השולחן", אומר רוזן. "אין דרך אחרת לתחזוקת קשר מלבד תקשורת כנה וגלויה. פעם ההורים היו אומרים לנו ללכת לחדר ולהוציא את העצבים שלנו שם. הם לא ידעו שצריך לחנך את הילדים לשתף אותם בעולם הפנימי. יש בעיה כשאנשים באים לזוגיות עם ציפיות מסוימות מאוד וגם עם בעיות בלתי פתורות. יש ציפייה מבן הזוג שייתן לנו את מה שחסר לנו מהעבר, אך הוא אינו מודע לכך, כי לא משתפים אותו. אנשים לא מרוצים ואז הם מתלוננים ואומרים לשני שהוא לא בסדר. אני עובד עם אנשים על מעבר מדפוס של ביקורת ותלונות לבקשה.

"אם אני מאוכזב זה לא אומר שהשני לא בסדר. אולי הוא לא ממלא אחר הצרכים והרצונות שלי, אבל אני הטועה פה כי אני לא פותח את הדברים ומדבר עליהם. לכן מומלץ ליזום שיחות באופן מלאכותי – לקבוע שעה מסוימת ולשוחח זה עם זה מדי יום או פעם בשבוע, לשתף את הזולת גם בדברים הלא נוחים, ולבוא ממקום של בקשה ולא של תלונה. במקום לתקוף את הבעל על כך שהוא מגיע מאוחר, ניתן להסביר בצורה נינוחה יותר את המצב ואיך הוא משפיע על כל אחד מבני הבית. הדפוס המוכר של שתיקות והסתגרות הוא שמרחיק ועלול להפוך סדק, שעם קצת תחזוקה ניתן לשפץ ולתקן, לתהום שאין ממנה דרך חזרה. כאשר באים בני זוג ואומרים שכבר שנים רבות הם חשים שזה לא זה, אני שואל איפה היו עד כה. הם טוענים שחשבו שיום אחד המצב ישתנה."



## עשו זאת בעצמכם

### טיפים מפי המומחים לשיפור הזוגיות

1. כדאי לקיים בבית מפגשים מבוקרים ומתוכננים מראש, שבהם מלבנים את הדברים שקרו במהלך השבוע. במפגש משתפים בני הזוג מה עבד מבחינתם במהלך אותו שבוע ומה לא עבד.
2. קיימו מפגש חד-שבועי דומה בהרכב משפחתי מלא, כולל ילדים צעירים, כדי שיורגלו בכך. במפגש הזה, שבתחילה יהיה מאולץ, יספר כל אחד מבני הבית מה עבר עליו במהלך אותו שבוע, ילובנו נושאים בעייתיים ויתקבלו החלטות משפחתיות.
3. הגדירו את החלום הזוגי שלכם - איך אתם רואים את החיים המשותפים בטווח הקרוב והרחוק ונסו לעקוב אחריו.
4. אם אתם מתקשים לפרגן לסובבים אתכם, נסו למצוא זמן לשבת ולרשום בכל יום כמה התנהגויות של בני המשפחה שאהבתם וציינו זאת בפניהם.
5. נסו לנקוט שיטה של שיחות והסכמים עם הילדים ולנטוש את גישת הציווי והפקודות המגיעה ממקום של שליטה ולא של הבנה.
6. רצוי לפנות לאנשים, בעיקר אלה היקרים לנו, בבקשות עם סימני שאלה, שידגישו את הכבוד שנרחש לאדם העומד מולנו במקום באמירות פוסקות ופקודות.

### עובדים ביחד

הבקעים הקטנים בתמונת האושר הזוגי לאחר הולדת הילד הראשון עלולים להתרחב עם התפתחותו של התא המשפחתי, הכוללת במקרים רבים גם רכישת דירה וכניסה לחובות פיננסיים, בניית ערוץ קריירה נפרד לכל אחד מבני הזוג, וכל זאת לצד גידול הילדים, שטומן בחובו עייפות ושחיקה מתמדת של הגוף והנפש כאחד.

"יכולים להיות מצבים שבהם הילדים קצת בעייתיים מסיבות שונות", אומר ד"ר חסון, "וכדאי ללמוד לעבוד יחד, לשתף פעולה, לראות את הצד השני ואת הילדים. בעיות עם ההורים של בן הזוג נכנסות גם הן לתא הגרעיני, אם בשל התערבות רבה מדי או מועטה מדי של המבוגרים בחיי הצעירים. זה אפילו



### מתחרות לשיתוף פעולה?

"כשאני יושב עם בני זוג אני רואה שלוש ישויות שונות - היא, הוא ובני הזוג יחד", אומר רוזן. "בשיחה אישית איתי, אנשים מתוודים על דברים שלא העזו לומר בפני בן זוגם שחי איתם כבר 15 שנים. הסיבה לכך היא שאני לא מעביר ביקורת ולא מרגיש דחוי מהאמירות, כפי שקורה בחיי נישואים. אני מבהיר להם שזוגיות טובה צריכה להיות מקום של ביטחון וקבלה, כך שניתן יהיה לומר הכל בלי פחד מביקורת, מתוך ידיעה שזה רק יכול לקרב. אנו מבררים מה יש ומה חסר כדי להגיע לרמת הקשר המקסימלית שמביאה לאינטימיות המקסימלית, ואני מלמד זוגות לשבת ולומר זה לזה מה מפריע להם בלי להגיב. המפגשים שלהם מלאכותיים כי הם אינם רגילים בכך, אבל זה עובד. אנו נמצאים בתקופה של האדם החדש, שלוקח אחריות ולא מאשים אחרים. כשהיינו ילדים הכרנו דפוס של קורבנות, אך כיום לומדים לקחת אחריות על האושר שלנו, של בן זוגנו ושל הילדים שלנו.

"יש שני דפוסי יחסים עיקריים במשפחה ובזוגיות - תחרותיות ושיתוף פעולה שמוביל להרמוניה. אני מציע להתייחס

למשפחה כאל נבחרת, כלומר: המטרה משותפת. לא משנה מי מבקיע יותר גולים. אם ההגנה לא טובה, המשחק אבוד. תהליך האימון האישי שווה למשחק כדורגל כי יש בו קהל, שהוא רוב האנשים הפסיביים שיוודעים בדרך כלל לתת עצות, שחקנים, יחידי הסגולה שמשקיעים מאמץ ועשייה כדי לגרום לשינוי, ומאמן, שהוא המקצוען שרואה את התמונה הכוללת. המטרה היא להגדיר יעדים, כיוון שאנשים הולכים סחור סחור בחיים ללא יעד מוגדר, ואחר כך לסלול את הדרך הקצרה והחסכונית ביותר כדי להגיע לאותה מטרה. אני בודק עם בני הזוג מהי המחויבות שלהם. אם אני מחויב לאושר זוגי אני אעשה הכל, כולל להודות שאני לא מושלם. זה לא פשוט, כי אנשים מצהירים על מחויבות אחת, אך מעשיהם למעשה מכריזים על אחריות אחרת. זה כמו אב שמצהיר כי המחויבות העיקרית שלו היא לילדיו ולרעייתו, אך נשאר שעות ארוכות בעבודה כולל בסופי שבוע, כך שלמעשה סדר העדיפויות שלו שונה. אני מעמת אנשים כאלו עם האמת הפנימית שלהם, כיוון שהם משקרים לעצמם."



**"גם כשיש אהבה וקשר טוב, לא תמיד מודעים לצורך הבסיסי לתחזק את המערכת הזוגית. מטבע הדברים, אי אפשר לשמר כל קשר לאורך שנים, בייחוד כשנכנסים לשגרה, וכשהריגוש שהיה קיים בתחילת הקשר נחלש או אף נעלם לגמרי. החזון שלי הוא שזוגות צעירים לפני החתונה או מיד אחריה יבואו ויתאמו בלהיות זוג"**

**גדי רוזן, מאמן משפחתי**

בין-תחומי לריפוי, איזון ותקשורת, מנחה ויועצת בכירה של שיטת ה"תקשורת המקרבת", חוותה על בשרה פרידה מבן זוג, שלוותה בסבב טיפולים פסיכולוגיים כמו גם ייעוץ זוגי. לשמחתה, לא מנעו המפגשים האלה את ההחלטה להיפרד, שהייתה נכונה לדעתה. כאשר הוזמנה על ידי חבר לשמוע הרצאה של **ד"ר מרשאל רוזנברג**, פסיכולוג קליני אמריקאי שפיתח את שיטת "תקשורת מקרבת" – לא אלימה", ידעה שזה הדבר הנכון עבורה. "כמו כל בני האדם, אנחנו מסתובבים בעולם ומנסים להבין מה הולך פה", מסבירה קשתן. "אנחנו רואים משהו שקורה במציאות ובמהירות מדהימה מצמידים לו פרשנות, במיוחד אם הוא אינו עונה על צרכים בסיסיים שלנו, כמו ביטחון, הבנה, תשומת לב, התחשבות, כבוד ואהבה. עד כאן הכל בסדר. הבעיה מתחילה כשאנחנו פועלים ומגיבים כאילו הפרשנות שלנו היא הנכונה, כלומר אנחנו ה'צודקים', וזו המציאות האמיתית היחידה האפשרית. כשאנו פוחדים שלא ישמעו את האמת שלנו, אנחנו מתחילים לומר אותה בצורה אלימה, הכוללת האשמות, דרישות, איומים, דיאגנוזות והשפלות, וכמובן מפסיקים להקשיב. התוצאה אינה אפקטיבית, כיוון שאף אחד לא מקבל מענה לצרכיו האמיתיים. מודל התקשורת המקרבת מורכב מאלמנטים שאנו מוזמנים לבטא ולשמוע בכל מסר אנושי, במקום ההרגל המוכר להאשים או להיעלב. תצפית, רגש, צורך ובקשה. היכולת לצפות בזולת ולהגיב לדבריו ללא כעס, רגשות וצרכים אישיים שלנו, באמצעות בקשות במקום דרישות, פרשנויות ושיפוטיות, מאפשרת לנו להגיע למודעות הרבה יותר גדולה לגבי עצמנו, וכך לקדם כל מערכת יחסים למקומות בלתי צפויים.

"במקביל, השיטה מטמיעה שפה לא אלימה ייחודית, שהמבנה הלשוני בה מושתת על גישה חברתית-הומניסטית רחבה. גישה זו רואה את בני האדם כמי שפועלים תמיד למילוי צורכיהם, ושואפים מטבעם לעשיית טוב. הצרכים השונים שווים בחשיבותם, בכל הגילים. הדגש הוא בעיקר על מצבי סכסוך, שבהם מוכרת יותר הגישה של שימוש בכוח, המניחה שיש צד 'צודק' ועל כן בעל צרכים חשובים יותר. אנו מציעים אמפתיה גם לעצמנו וגם לזולת, כמפתח המאפשר הבנה והתרככות, ולכן שינוי.

ליד הילדים. אני אפילו מחתים את ההורים על חוזה שאומר זאת, כיוון שזה גורם להם להרגיש בטוחים יותר. זה גם כופה על ההורים קצת אורך רוח, והם לומדים מתוך כורח לדחות את התגובות המיידיות והמוקצנות יותר. שני ההורים צריכים לדעת, גם כאשר נפרדים, לא לעשות זאת על גב הילדים במטרה להכאיב לצד השני. ההורים יוצרים לעצמם תדמית לא טובה בעיני הילדים כאשר הם מתנהגים כך". **ארנינה קשתן**, מנהלת "מיתרים", מרכז

עלול להגיע לפיצוץ, והבעל שנמצא באמצע צריך להחליט את מי הוא מגבה. הבעיה מחריפה כאשר הוא מחליט לגבות את אמו ולא את אשתו – החלטה שגויה מבחינתו, כיוון שכבוגר עליו להבין שמעתה המשפחה שלו היא זו שבביתו. "הורים מבוגרים רבים אינם מוכנים לתת לילדיהם הנשואים את המרחב ואת האחריות. הם משיאים עצות, וכשלא מקשיבים להם, הם כועסים ונעלבים. במקרה כזה הטיפול הוא במשפחה המורחבת כולה. חשוב להקפיד לא לריב



בין בני הזוג, אין ספק שהם לא יושבו להתגנף זה עם זה, למרות צורכיהם הטבעיים, והאווירה העכורה בבית תשפיע גם על תדירות הסקס, אם בכלל יתקיים. החשק עלול להיעלם עם הזמן גם בגלל בעיות תדמית, כאשר הגוף משתנה ויש חשש מדחיית בן או בת הזוג. "העניינים מתחילים להשתבש כבר לאחר הלידה הראשונה, אז חוסר החשק קשור כמובן גם לשינויים הורמונליים העוברים על האם, בייחוד אם היא מיניקה", מסבירה ד"ר אלוני. "בהנקה מלאה, כמויות הפרולקטין גבוהות מאוד ורמות הטסטוסטרון יורדות בהתאמה, כך שהחשק המיני צונח. בשלב הזה אנו מדברים על אינטימיות ולא על חיי מין במובן המקובל של המילה, כי צריך לבנות קשר חדש של המשפחה

בין מאות האנשים שהדרכתי זכור לי היטב מקרה מרגש של זוג, שבזכות תקשורת מקרבת הצליח לנסוע לחו"ל לחודש ימים ולריב רק פעמיים במקום בכל יום, כבשגרת יומם הטבעית. לזוגות צעירים, במעבר להורות, מוקנית שפה לבניית אמון ותמיכה בין בני הזוג כשהאינטימיות מופרת. השיטה היא גישה חדשה לחינוך המאפשרת יצירת גבולות ללא ויתורים או איומים, בהירות לגבי הצרכים של ההורים ושל הקטנים, וכן מודל לחיקוי. ההורים מדווחים על הנאה רבה כשזה חוזר אליהם מצד הילדים".

## ואם ביום שני לא בא לי?

ואיפה נכנסת המיניות לתמונה הזוגית? כאשר קיים חוסר שביעות רצון ביחסים

החדשה. בשלב הבא קיימת לעתים שחיקה של החיים המשותפים. הילדים גדלים, גבולות השינה שלהם לא נשמרים בהקפדה ולא נשאר להורים זמן פרטי בבית. כשאין פרטיות אין מיניות, לפחות בתרבות המערבית, כך שעד שזוגות יוצאים לחופש, הסקס יורד מהפרק. הרעיון הוא ליצור מההתחלה זמן ומרחב פרטיים בבית, ולא שהילדים יהפכו להיות דיקטטורים של ההורים, כך שלא יהיה להם מקום בו. חשוב להקפיד על שעות שינה לילדים, שבהן הילד נשאר בחדרו. אם הדלת סגורה בחדר ההורים – לא פותחים אותה, ובשעות מסוימות היא טאבו לילדים. אלו גבולות שכל זוג צריך להחליט עליהם בעצמו. זה לטובת הילדים, כי המסר הוא שלהורים יש אינטימיות וגם כשהילדים יהיו גדולים הם יבנו לעצמם אינטימיות כזו עם בני זוגם. אני מנסה להחזיר את בני הזוג למיניות הבסיסית שבנויה על הנאה, כי אנשים שוכחים את זה בדרך ומתמקדים בלעשות ולגמור. זה לא כף, זה חוזר על עצמו, וכשאנו עייפים אנו מוכנים לוותר על מין תמורת שעת שינה. גם הגברים נופלים מכוחותיהם ומאבדים את החשק המיני שלהם. אנו מחזירים זאת למקום שבו יש זמן, תשומת לב, מיקוד בגוף ובהנאה, והכי חשוב – מקום לאינטימיות, כי מיניות ללא אינטימיות כבר לא מעניינת יותר אחרי זמן מה".

## למי פונים?

החלטתם לעשות מעשה ולהתחיל לעבוד על הזוגיות? לא יודעים לאן לפנות? לפניכם מספר אפשרויות, כולל מספרי טלפון של המומחים שיעצו בכתבה זו. כמובן שבכל תחום ישנם מומחים רבים נוספים שתוכלו למצוא באזור מגורכם.

### • יעוץ / טיפול זוגי

טיפול בשני בני הזוג, המבוסס על שיחות, הבנת מערכת היחסים ביניהם, ניתוח החזון הזוגי שלהם ועזרה בפתרון הבעיות שנתגלו במערכת הזוגית. איש המקצוע הוא פסיכולוג או עובד סוציאלי, ולעתים מתמחה בתחום ספציפי כמו תקשורת.

ד"ר אורן חסון - 03-6000083

### • טיפול מיני

הטיפול מיועד לזוגות המעוניינים להתגבר על עכבות המפריעות בקשר ביניהם, לשפר את ההתאמה וההנאה המינית. המטפלים הם פסיכולוגים, רופאים, מטפלים מיניים ועובדים סוציאליים קליניים, המטפלים במגוון בעיות הקשורות לתחום.

ד"ר רונית אלוני - 03-5222111

### • אימון אישי / משפחתי

האימון היא שיטה חדשה יחסית, המאפשרת לאדם לזהות אפשרויות בתחום האישי, המשפחתי או העסקי, להגדיר יעדים ולתכנן תוכנית פעולה להשגתם, במטרה לבצע טרנספורמציה בחייו. המאמן אינו מתקן או מספק פתרונות, אלא עוזר למאומן להפיק יותר מחייו ומיכולותיו.

גדי רוזן - 052-4410626

### • תקשורת מקרבת

פותחה בארה"ב על ידי ד"ר מרשאל רוזנברג, פסיכולוג קליני, שמטרתו היתה פתרון קונפליקטים בדרכי שלום. מודל הת.מ.ל.א (תקשורת מקרבת לא אלימה) מלמד טכניקה המקבילה ללימוד שפה חדשה.

ארנינה קשתן - 03-6733522

### • גישור

אפשרות זו מציעה הערכת מצב הזוגיות או הנישואין לבני זוג שאינם בטוחים כי הקשר ביניהם יכול להימשך כפי שהוא או במידה ובני הזוג מעוניינים לסיים את נישואיהם בדרכי נועם. הערכת הקשר נעשית בסיוע מטפל זוגי או עו"ד שהוסמך לטיפול בשיטה זו.

עו"ד גליה ברקולי סופרמן - מנהלת הליכי גישור וטיפול לשיקום נישואים ולגירושין ומאמנת אישית 052-2236131