

זתנים בברואים

ידיעות אחרונות

17.10.2010

במו ידיו

דן מענג את עצמו כמה פעמים ביום, אבל לא מסוגל להגיע לאורגזמה עם חברתו • מתי אוננות הופכת לאובססיה | שיר-לי גולן

"התנהגות כפייתית היא הפ' רעת חרדה המאופיינת על ידי מחשבות חוזרות (אובססיות) או התנהגויות חוזרות (קומפולסיות). האדם חש שהוא חייב להמשיך בהן, למרות שהוא מודע לכך שהן מפריעות ומיותרות לו", אומר ד"ר רוב. "הפסקה של התנהגויות אלה גורמת מתח ואי-נוחות. למעשה, החרדה היא שמניעה את המחשבות וההתנהגויות הכפייתיות. אוננות מרובה, המתרחשת כמה פעמים ביום, יכולה להיחשב הפרעה כפייתית. היא אופיינית בעיקר לגברים, ושיעורה בקרב נשים נמוך מאוד."

כך, למשל, במקרה של דן, שתלונתו התמקדה בבעיה פיזית (חוסר היכולת להגיע לשפיכה). בטיפול התברר שדן נזקק לאוננות התכופה, ובלעדיה הוא מרגיש מצוקה. העובדה שרק בגירוי עצמי הוא מצליח להביא את עצמו לאורגזמה פוגעת קשות ביחסי המין שלו ושל זוגתו. לעומת זאת, במקרה של אריק האוננות האינטנסיבית לא פגעה באיכות יחסי המין שלו ושל בת זוגו, והם אינם זקוקים להתערבות טיפולית.

הטיפול בהפרעה משתנה, מציינים רוב וקרייזמן. יש המצדדים בטיפול פסיכולוגי דינמי, אם כי הטיפול המקובל כיום הינו התנהגותי-קוגניטיבי, בשיי לוב טיפול תרופתי במידת הצורך בתרופות נוגדות חרדה מקבוצת ה-SSRI.

"מה שחשוב להבין הוא שאוננות כפייתית היא בעיה שניתנת לפתרון", אומר ד"ר רוב. "כל עוד ההרגל איננו מפריע לשגרת יומו של הגבר המאונן ולאיכות חייו, אין צורך בהתערבות טיפולית כל-שהי. אבל כאשר התופעה גורמת לקשיים אישיים ובין-אישיים, ואפילו לבעיות פיזיות, ההמלצה היא לפנות לגורם טיפולי מוסמך".



איור: זאב אנגלמאיר

אחרות היא נתפסת כהרגל מגונה. אוננות בגיל הבוגר שונה, אומרים המומחים, מאוננות בגיל הצעיר. עד גיל שש נחשב חקר הגוף, כולל נגיעה באזורים ארוגניים, לחלק מההתפתחות הנורמטיבית של הילד, גם כאשר הדבר נעשה בפרט מבי. בגיל הבוגר מקבלת האוננות משמעות מינית, מסתייעת בפנטזיות מיניות ומביאה בצידה הנאה (אורגזמה). האוננות משמשת לפורקן מיני, השלמה ליחסי מין זוגיים, הרגל, אמצעי לרגיעה והפחתת חרדה, אמצעי לשחרור לחצים ועזרה בהירדמות. מתי זה בעייתני? כשזה כפייתני ופוגע בחייו של האדם הבוגר, מציינים רוב וקרייזמן.

הטיפול בהפרעה משתנה, מציינים ד"ר רונן רוב ומירי קרייזמן. יש המצדדים בטיפול פסיכולוגי דינמי, אם כי הטיפול המקובל כיום הינו התנהגותי-קוגניטיבי, בשילוב טיפול תרופתי

דן, 25, מהגרס במקצועו, פנה למרפאה לבריאות מינית עקב קושי בהגעה לשפיכה. הוא תיאר מערכת יחסים מצוינת עם בת זוגו וציין שקיימת ביניהם משיכה מינית חזקה. למרות זאת, ולמרות העובדה שהוא מצליח להגיע למצב של גירוי וזקפה טובה, הוא אינו מצליח להגיע לשפיכה בעת קיום יחסי מין. כשחברתו הביעה חוסר שביעות רצון מכך, חשש דן מכישלון מערכת היחסים והחליט לפנות לטיפול. בתחילת הטיפול נשאל אם הדבר חוזר על עצמו במערכות יחסים אחרות – וענה בחיוב. לשאלה אם כשהוא מאונן הוא נתקל בבעיה דומה, ענה דן בשלילה. התברר שהוא מאונן בתדירות של פעמיים-שלוש ביום.

אריק, לעומתו, נשוי ואב לשניים בשנות ה-30 לחייו, הגיע למרפאה לבריאות מינית בשל תלונה על עקמת קלה וכאב באיבר המין. גם במקרה שלו, כחלק מהבידור לגבי מקור הכאב וזמן הופעתו, התברר שהוא מאונן בקביעות מדי יום, כשהוא מסתייע בעזרים פורנוגרפיים שונים. כשנשאל לגבי תדירות יחסי המין עם אשתו, ציין כי הווגיות שלהם מצוינת והם נהנים מיחסי מין מספקים, בתדירות של לפחות פעמיים בשבוע. אשתו, הוא אמר, מודעת להרגלי האוננות שלו ומקבלת אותם.

אוננות היא פעולה מינית עצמית שכמעט כולנו עושים ורובנו מעדיפים לא לשתף בה אחרים. גברים ונשים מסוימים מאוננים לעיתים קרובות, אחרים רק לפעמים.

אוננות נחשבת היום לחלק מתהליך הבשלתו המינית והנפשית של כל אדם ומופיעה כבר בגילים 5-8. אבל האוננות מקבלת אופי מיני יותר בגיל ההתבגרות ואחריה, מסבירים ד"ר רונן רוב, סגן מנהל המחלקה האורולוגית ומנהל המרפאה לבריאות מינית במרכז הרפואי הלל יפה, ומירי קרייזמן, מטפלת מינית במרפאה. לפי מחקרים, 90% מהגברים ו-50%-60% מהנשים מאוננים בשלב כלשהו במהלך חייהם, והתופעה שכיחה במיוחד בגילים 25-34. ההלכה היהודית רואה באוננות חטא, וגם ברשות

סקר