

הגישה הנכונה ליחסי אישות

שמי אילנה, בת 23, נשואה ואם לתינוק. אני בחורה תורנית, למדתי באולפנה ובמדרשה ובעלי הוא אברך. קצת מבין אותי להעלות נושא רגיש שכמעט ולא מדברים עליו. יחסי אישות. לפני החתונה מדריכת הכלות לימדה אותי על המשמעות הרוחנית העמוקה של יחסי אישות ועל כך שהם שיא הקשר בין איש לאשתו.



סליחה שאני אומרת, אבל אין לי מושג על מה היא מדברת. המעשה הזה נראה לי מאוד חומרי ונמוך. אני מבינה שהוא חלק מהקשר הזוגי ואי אפשר בלעדיו, אבל לא מצליחה להבין, בטח שלא להרגיש, את הרובד העליון שאמור להיות בו. אני חשה אכזבה בכל פעם מחדש כשאני חווה את היחסים באופן די שטחי, אבל לא מבינה איך אפשר אחרת. קראתי באיזה ספר שבזמן הזיווג צריך לחשוב על עניינים רוחניים גבוהים ועל כוונות נעלות, אבל זה נשמע מוזר וגם מסיח את הדעת מההנאה שיש בזה. בשורה התחתונה – האם הציפיות שלי ליהנות וגם להתעלות מיחסי אישות, מוגזמות? האם אני מסתכלת לא נכון על הדברים?

פותרים צוהר



איך להתייחס ליחסי אישות?

ריבוננו של עולם ברא את האדם כך שבחיבור בין גבר לאישה טמונה עוצמה גדולה. היא מתרחשת ברובד הנפשי אך יש לה ביטוי חזק גם בממד הפיזי בתחושות עוצמתיות של ריגוש והנאה. אמצעי המדיה השונים מרבים לעסוק בפן הזה ואינסוף סרטים ושירים מתארים ומעודדים אותו. התוצאה היא שבעולם המערבי ילדים כבר בשנות העשרה המוקדמות שלהם נסחפים להתעסקויות מיניות. לא מפני שהם בשלים לזה, לא כי פגשו את האדם הנכון ולא משום שזה תואם את השלב שבו הם נמצאים בקשר. הם עושים זאת רק מפני שזה... אפשרי. עבורם קשר מיני הוא דרך קצרה וקולעת להשיג חוויה חזקה ומהנה, מבלי להתנות זאת בכך שהקשר יהיה עמוק וממושך, וללא צורך במחויבות וכל שכן בכריתת ברית בין בני הזוג.

להתנהלות הזו יש השפעות רבות. אחת הבולטות שבהן הוא תאריך התפוגה הקצר של זוגיות כזו. אנשים מקיימים יחסים לפעמים כבר בדייט ראשון, ומגלים למחרת שהוא גם האחרון. מה שמתרחש ביניהם נותר ברובד הפיזי בלבד, ולא מסוגל להמריא ולכלול איתו את שאר חלקי האישיות.

החוליה האחרונה בשרשרת

נקודת המבט היהודית שונה בתכלית. היא אווזת בתפיסה הוליסטית-כוללנית שרואה את הממד הגופני כחלק ממערכת רחבה ועמוקה של קשר בין שני אנשים אוהבים. החיבור הגופני בין בני הזוג חשוב ביותר, אבל העיתוי שבו הוא אמור להופיע הוא קריטי – בתור החוליה האחרונה בשרשרת.

זו הסיבה שהטרמינולוגיה היהודית מעדיפה את המונח "יחסי אישות" על פני הביטוי הנפוץ "יחסי מין".

האחרון מתאר יחסים בין שני יצורים ממין ביולוגי שונה: חתול וחתולה, פיל ופילה, ינשוף וינשופה. הם מזדווגים מתוך דחף אינסטינקטיבי חייתי. בני אדם, כך אנו מאמינים, מסוגלים לרומם את המעשה למקום גבוה הרבה יותר. המונח "יחסי אישות" מבטא התחברות בין שני אנשים שכל אחד מהם מביא לקשר את מלוא אישיותו – גוף ונפש ונשמה גם יחד.

חיבור עליון

יש החושבים שעל פי היהדות יחסי אישות נועדו רק למטרת הולדת ילדים וקיום מצוות "פרו ורבו". זו טעות. יחסי אישות הם חלק בלתי נפרד מקשר בריא וטוב בין זוג אוהבים שבאים לענג ולשמח זה את זה. זוהי מצווה גדולה מהתורה – מצוות עונה – והיא קיימת גם במצב שבו ברור שלא יולדו ילדים מהחיבור הזה. למשל, כשהאישה הרה, מניקה או עברה את גיל הפוריות.

על גבי הבסיס הטבעי הזוגי מתגלה דבר נפלא: גבר ואישה, בשר ודם, זוכים לאפשרות להשתתף עם ריבון העולמים בבריאת ייצור חדש. ומה שמדהים הוא שאירוע כזה אינו מתרחש בבית הכנסת דרך תפילה עוצמתית או בבית המדרש באמצעות עיסוק רוחני בתורה. הוא קורה דווקא בחדר המיטות בעת התאחדות פיזית של גבר ואישה. רק כך יורדות נשמות לעולם.

וזה לא הכול. בקודש הקודשים, היה מונח ארון הברית ועליו הכרובים, שתי צורות מוזהבות כדמות זכר ונקבה. חז"ל מספרים עליהן דבר מדהים: "בשעה שהיו ישראל עולים לרגל, מגללים להם את הפרוכת, ומראים להם את הכרובים שהיו מעוררים זה בזה, ואומרים להם: ראו חיבתכם לפני המקום כחיבת זכר ונקבה"¹⁰. בעינינו זו תמונה בלתי נתפסת. מה שהוצב

10. יומא נד, ע"א

במקום הקדוש בעולם הוא לא אחר מאשר החיבור הזוגי. הדבר מעיד על ערכו העצום וגם על יכולתו לשקף את החיבור העליון והאהבה בין אלוקים לאדם ובין הקב"ה לעם ישראל. "וּמְשׁוֹשׁ חֶתָן עַל כָּלָּה יִשִּׁישׁ עָלֶיךָ אֶל־הָיָה"¹¹.

מקומו של העונג

אילנה אינה היחידה. רבים מתייחסים בהסתייגות לתחושות של תשוקה, עונג וסיפוק גופני ורואים בהן דבר נמוך ושלילי. הם אינם מודעים לכך, אך יש פה הד לגישה הנוצרית שמפרידה ומנתקת בין העולם החומרי לעולם הרוחני ומתייחסת לחומר כאל דבר בזוי ושפל. לעומתה, התפיסה היהודית מחברת ומאחדת בין העולמות. היא נותנת לגוף את המקום המכובד הראוי לו, ולא רואה אותו כסותר באופן מהותי את הרוח. אדרבה, השלמות האמיתית היא בהופעה מלאה של שניהם. לאור זאת אדם המקיים מצווה היה ראוי שיחוש שמחה עצומה וחוויה מענגת גם בגופו, כיאה למי שמתקשר אל מקור החיים והקיום – אלוקים. אלא שבפועל בעולם שלנו יש מסכים ומחיצות המפרידים בין האור הגדול אל המציאות הנמוכה. לכן אנשים עשויים להרגיש סיפוק נפשי מסוים מכך שעשו את הדבר הנכון, אך לא יחוו עונג בגופם בעת קיום מצווה. כך קורה ברוב המוחלט של המצוות, למעט יוצאת דופן אחת: יחסי אישות. שם מופיעה אלומה מזהירה של אור מן העולם האידיאלי ומתגלה יכולת מופלאה לחבר בין הטוב לנעים, בין האמת לבין העונג, כבר בעולם שלנו. כאן קיום המצווה מענג ומשמח גם את הגוף. זוהי בשורה נפלאה שנותנת תקווה שיום אחד העולם שלנו יתעלה, והרמוניה תתפשט על פני כל מרחב החיים והמצוות. יום יבוא והחיבור ההרמוני והמענג בין גוף לנפש, יתרחש גם בעת הנחת תפילין או באכילת מצה.

איך מתכוונים לחתונה

לפני שנשוב לשאלתה של אילנה, נעיר הערה חשובה אחת. חתן וכלה משקיעים השקעה רבה בהכנות לקראת החתונה. אולם ותזמורת, צלם וסידור פרחים, שמלת כלה וחליפה לחתן ועוד ועוד. אך חשוב לא פחות שיקבלו הדרכה רוחנית טובה. גם אם החתן והכלה דתיים מבית ולמדו בישיבה ובאולפנה, בדרך כלל בנושאי יחסי אישות וטהרת המשפחה אין להם ידע רב. עליהם ללמוד עם מדריך ומדריכה מקצועיים ומנוסים את ההלכות באופן יסודי ולצידן לקבל הדרכה בהירה לגבי יחסי אישות וליל הכלולות. במידת האפשר כדאי להעשיר אותם בכלים לבנייה ולניהול הזוגיות.

בימינו צעירים רבים מגיעים לנישואים עם ידע רב בתחום המיני. לעיתים דרך התנסויות אישיות, ולעיתים עקב חשיפה למדיה ואף צפייה בפורנוגרפיה. זוגות כאלו עלולים לחשוב שאין עוד מה ללמד אותם בתחום. זו טעות. אדרבה, אצלם המשימה קשה במיוחד, כי צריך

11. ישעיה סב, ה.

לתקן מן היסוד את התדמית השגויה שהתעצבה במוחם. לנקות את התפיסות הבעייתיות ולבנות גישה חדשה לגמרי, בריאה, עדינה, טהורה ויהודית. אין כמעט נושא שרבות בו הדעות הקדומות והתפיסות המוטעות כמו המיניות ויחס היהדות אליה, ולכן חיוני ללמוד אותו עם אדם מתאים.

השאלות של אילנה חושפות גישה לא נכונה למיניות והבנה שגויה של מקומם של הגוף ושל ההנאה בחיינו. היה טוב לו כל זה היה נעשה לפני החתונה, אך אף פעם לא מאוחר לתקן.

תשובה לשואלת

שלום אילנה.



אשריך על הרצון לחפש משמעות ועומק בקשר האינטימי עם בעלך, ועל הישירות והכנות שבה הצגת את שאלתך. המפתח להבנת העניין הוא תפיסה של יחסי אישות כמגדל מפואר הבנוי משלוש קומות.

הקומה הראשונה היא **הטבעית**: שני אנשים שאוהבים זה את זה ומבטאים את האהבה העמוקה שלהם גם בגופם. הם מתאחדים בחוויה זוגית נעימה, והמגמה של שניהם היא לענג ולשמח זה את זה. זוהי נקודה שכדאי לשים אליה לב, כיוון שקשר גופני עלול לגלוש בקלות למקום אגואיסטי ונצלני. להפוך לדרך קלה להשגת סיפוק אישי, כשבן או בת הזוג הוא רק אמצעי שנועד לשרת אותך. הגישה הנכונה רואה ביחסי אישות פעולה של נתינה שמבטאת אהבה ובה בעת מעצימה אותה. יש בו סיפוק אישי וזוגי גם יחד והוא מחזק את הקשר בין בני הזוג.

הקומה הבסיסית שתיארנו עד כה שייכת לכל אדם באשר הוא. כיהודים אנו מוסיפים לרובד הטבעי פן אמוני. אנו רואים את רצון ה' שבחר לברוא את האדם כך שיחסי אישות מסבים לו עונג והנאה גדולים. זוהי הנאה כשרה וטובה שראוי לקבל בשמחה כמתנה מתוקה שהעניק לנו ריבונו של עולם. החיבור האינטימי אמור להיות בקלילות ובכיף, ושזור בשובבות וביצירתיות. ייתכן שבגלל זה התורה מכנה אותו "צחוק" – "וְהָיָה צִחֻק מְצַחֵק אֶת רַבְּקָה אֶשְׁתּוֹ"¹². הרב יוסף דוב סולוביצ'ק¹³ הגדיר זאת כך: "אסור שהנישואין יתמצו באחוה רוחנית בלבד. נישואין שאין עמהם **מתענוגות הבשרים ומן האהבה החושנית**, סותרים את טבעו של האדם ומן הראוי לפרקם. אתוס הנישואין הוא רוּדף תענוגות ולא נזירי"¹⁴.

12. בראשית כו, ת.

13. מגדולי תלמידי החכמים והמנהיגים היהודיים בארה"ב במאה העשרים.

14. אדם וביתו, עמ' 58.

קומת הבסיס שתיארנו עד כה היא ה"דרך ארץ שקדמה לתורה". על גביה מופיעה קומה שנייה – ה"מצווה". היא אינה סותרת או מחליפה את הקומה הראשונה, אלא מתנשאת מעליה. התאחדות בין גבר לאישה נשואים, בזמן שהם מותרים וברצון שניהם, היא דבר יקר ערך ומתקיימים בו שלוש מצוות חשובות: א. "ואהבת לרעך כמוך"¹⁵ שעליה אמר רבי עקיבא שהיא כלל גדול בתורה,¹⁶ והסביר האר"י הקדוש¹⁷ שהקיום השלם של המצווה הוא דווקא בין בני זוג אוהבים שפועלים כדי לשמח זה את זה.¹⁸

ב. "עונתה לא יגרע"¹⁹ המלמד על "מצוות עונה". זוהי מצווה המכוונת את בני הזוג להתייחד בשמחה ובאהבה מתוך תשוקה ועונג משותפים.

ג. לעיתים נוספת גם מצווה שלישית – "פרו ורבו"²⁰. זוהי מצווה מופלאה שבה האדם נעשה שותף עם אלוקים ביצירה של חיים חדשים. חשוב לציין שקומה זו שייכת לכל יהודי באשר הוא. היא אינה תלויה בכוונות מיסטיות מיוחדות או במדרגה רוחנית עליונה, אלא בהבנה פשוטה של המצווה שיש בדבר.

על גבי שתי הקומות הללו – האנושית והיהודית, מופיעה הקומה השלישית שנוגעת למשמעות הרוחנית העמוקה של הזיווג. בספרי פנימיות התורה נאמרו דברים מופלאים על ההתרחשות הרוחנית בעת החיבור. כך כתב השל"ה הקדוש:²¹ "מכל ביאה וביאה כשהיא בקדושה יוצא ממנו פעולה טובה. ואף שאין אשתו מתעברת... אינו מוציא זרעו לבטלה, אלא מתהווה מזה נשמה קדושה... כי מכל ביאה נשפע נשמה, ואלו הנשמות באו לוולדות אחרים". בהמשך מסביר השל"ה שמהזיווגים של אברהם ושרה, גם כשהיו עקרים, נבראו נשמות בעולמות העליונים שהשתלשלו ונולדו אחר כך כילדים למשפחות אחרות. כשהילדים ההם גדלו, הם התקרבו לאברהם ושרה והתגיירו על ידם ועליהם נאמר: "וְאֵת הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר עָשׂוּ בְחַרְךָ"²². על פי המקובלים כל זיווג שנעשה כראוי ומתוך רצון ותשוקה²³ מביא תוספת הארה וברכה לכל העולמות.²⁴

15. ויקרא יט, יח.

16. ספרא שם.

17. מגדולי המקובלים. חי לפני כ-500 שנה בצפת.

18. ספר הליקוטים פרשת עקב.

19. שמות כא, י.

20. בראשית א, כח.

21. רבי ישעיה הלוי הורביץ, מגדולי רבני אשכנז לפני 400 שנה.

22. בראשית יב, ה.

23. המקובלים מדגישים שדווקא חיבור שנעשה מתוך חשק ועונג מחולל את התוצאות הרוחניות המדוברות: "אין טוב לשמש בלא רצון, אלא אדרבה, צריך שיהיה לו רצון ותאוה מצד עצמו... בכל ליבו" (רבינו יוסף חיים, תורה לשמה ע"ב). הרמב"ן כתב: "מפני שבאותו החיבור, אם לא נעשה ברוב חשק ואהבה ורצון – אין שכינה שרויה בו". רבי יעקב עמדין, מגדולי הרבנים במאה ה-18, כתב: "צריך שיהא מיישב דעת אשתו ומשמחה ומכינה ומסעדה בדברים המשמחים את הלב כדי שתשיג את תאוותה אליו (בקדושה ובטהרת דמיונה כמו כן), וזה יהא ניכר בנשימתה ובעיניה ואז יאהבו זה לזה ויהיו בניהם פקחים. כי כפי מה שתהא אהבתם זה לזה בשעת תשמיש כן יהיה פקחות הנער היולד וסכלותו" (סידור בית יעקב).

24. השל"ה, שער האותיות, קדושת הזיווג תב; בן יהודיע כתובות סב, ע"ב.

אנחנו אנשים פשוטים ואין לנו הבנה בנסתרות, אבל אם ננסה בכל זאת להבין מעט שבמעט, ההסבר לכך הוא זה:

העולם שלנו נקרא "עלמא דפירודא" (עולם הפירוד), ולכן מכונה גם "עלמא דשקרא" (עולם השקר). לא רואים בו בבירור את השורש המאחד שלו, את אלוקים. כל הרעות שבעולם נובעות מהפירוד הזה: הקטטות, המחלוקות, הסכסוכים, המלחמות. מטרתו של עם ישראל היא לאחד את הכול. ארץ ושמיים, חומר ורוח, גוף ונשמה. קריאת האמונה הגדולה ביותר שלנו היא: "שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד"²⁵. זהו בדיוק הדבר שקורה בעת הייחוד הזוגי: אחדות מופלאה בין גבר לאישה. מצב של התמזגות בין גוף ונפש כשהם מתלכדים ואפילו הנטייה הגופנית מקבלת את המקום הטוב והנכון שלה.²⁶ מה כל זה אומר עבורנו כאנשים רגילים? האם אנחנו חייבים להרגיש את זה? להתכוון לזה בעת הזיווג?

התשובה היא: לא בהכרח, אבל עלינו לדעת שהדברים קיימים ופועלים בין אם אנחנו מבינים ומרגישים אותם ובין אם לאו. לכן, בעת המפגש הזוגי האינטימי הגישה צריכה להיות טבעית וזורמת. המטרה היא לבטא את אהבתנו כלפי בחיר ליבנו, להעצים את ההתאחדות שלנו ולעבור יחד חוויה זוגית מענגת ומשמחת. עלינו לדעת שתוך כדי זה אנחנו גם זוכים לקיים את מצוות "ואהבת לרעך כמוך", מצוות עונה ולעיתים גם "פרו ורבו", ובמקביל לחולל השפעות רוחניות שמביאות ברכה לעצמנו ולעולם. האם יש לצפות להרגשות רוחניות מיסטיות עליונות ברגעים האלו? שוב, התשובה היא "לא", אך אנו מאמינים שדברים גדולים מתרחשים גם אם איננו חשים אותם. אני ממליץ לך, אילנה, ללמוד עוד על הנושא. למשל דרך הספרים "ודבק באשתו" ו"ומרחק נגיעה" (שניהם מאת נעמי וולפסון) ו"שמחת הבית וברכתו" (הרב אליעזר מלמד). לְמַדִּי אותם לבד או יחד עם בעלך, כל פעם קצת.²⁷ אם תרצו לשפר את ה"טכניקה" כדי להגביר את ההנאה מיחסי אישות אפשר להיעזר בספר "לדעת לאהוב" (מאת הרב שמואל קטן). לא כל מה שכתוב שם בהכרח מוסכם ומדויק, אבל תמצאו שם הרבה דברים מועילים), ובספר "מאדים ונוגה בחדר המיטות" מאת ד"ר ג'ון גריי (הסופר אינו יהודי, ויש לברור מה לאמץ מהספר, אך רוב הדברים בהחלט רלוונטיים). ברכה והצלחה בהמשך ושתזכו להרבות ביניכם אהבה ואחוה ושלוש ורעות.

25. דברים ו, ד.

26. וכך כתוב בספר הזוהר הקדוש: "ואימתי נקרא האדם אחד, כשהוא זכר ונקבה יחד... אז הוא שלם ונקרא אחד בלא פגם. לשם כך צריך אדם לשמח את אשתו באותה שעה, להכין אותה שתהיה עימו ברצון אחד, ויתכוונו שניהם יחד לאותו דבר. וכשהם נמצאים יחד, אז הכול הוא אחד, בנפש ובגוף, בנפש להידבק זה בזה ברצון אחד, ובגוף, כמו שלמדנו, שאדם שלא נשוי הוא כמי שנחלק, וכאשר הם מתחברים זכר ונקבה, אז הם נעשים גוף אחד. נמצא שהם נפש אחת וגוף אחד, ונקראים אדם אחד. ואז הקב"ה שורה באחדות זו, ומפקיד רוח של קדושה באותו אחד (שנולד מזיווגם נשמות קדושות), והם נקראים בניו להקב"ה" (ח"ג פא, א-ב).

27. הגישה שהוצגה בתשובה ביחס ליחסי אישות והשמחה והעונג המתלווים אליהם היא השיטה המרכזית וגם המתאימה ביותר לדור שלנו. ישנן שיטות נוספות בהגדרת הקדושה שבמצווה הזו, ראו בספרו של הרב מלמד פרק ג'.