

בעיות שפיכה של גברים

ההבדל בין שפיכת זרע והגעה לאורגזמה

לעתים קיים בלבול בין שני מושגים שונים: שפיכה גברית ואורגזמה גברית. ננסה להשליט סדר בדברים.

שפיכה היא פליטה של נוזל זרע ושל זרע מהפין, שמתרחשת בדרך כלל בעקבות קיום יחסי מין או אוננות. שפיכה עשויה להתרחש גם באופן ספונטני במהלך השינה, ואז היא מכונה קרי לילה. במהלך שפיכה ממוצעת נפליטים מ"ל של נוזל 5 עד 1.5 כשלוש מאות עד חמש מאות מיליון תאי זרע מעורבבים בזרע. משך הזמן הנדרש כדי להגיע לשפיכה תלוי בסוג הגירוי. הוא יהיה איטי יותר באוננות, במין אוראלי ולמרבה ההפתעה גם בחדירה אנאלית, ומהיר יותר בחדירה נרתיקית.

השפיכה מתבצעת בשני שלבים: שיגור ופליטה.

שלב השיגור כשמו כן הוא, מרגע שהחל, אי אפשר לעצור את תהליך השפיכה. בשלב זה עוברים תאי הזרע מהאשכים אל צינורות הזרע ומתערבבים בנוזל הזרע, שמייצרות יחד בלוטת קאופר, בלוטת הערמונית ושלפוחיות הזרע. שלב השיגור נשלט על ידי מערכת העצבים הסימפתטית, שעל יכולותיה עמדנו גם בדיון על חרדת הביצוע.

שלב הפליטה, שגם עליו מעיד שמו, הוא השלב שבו נפלט נוזל הזרע המעורבב בתאי זרע דרך פתח צינור השופכה שבקצה הפין. הפליטה מתרחשת בעקבות סדרת התכווצויות מחזוריות הולכות ומתקצרות של פי הטבעת, בלוטת הערמונית ושרירי רצפת האגן המקיפים אותה. הפליטה נעשית בהתזות מהירות ומלווה בתחושת שחרור והקלה הדומה במשהו לתחושה שחווים כאשר משתינים לאחר התאפקות ארוכה. שלב הפליטה נשלט על ידי רפלקס S2-4 שבאזור L2 שמקורו בתחתית עמוד השדרה, במקביל לחוליה המותנית (האזור שמתחת למותניים). שלב זה אורך בממוצע כשבע-עשרה שניות, אך עשוי להיות קצר או ארוך יותר בכמה דקות. שלב הפליטה הוא למעשה האורגזמה הגברית, המכונה שלא במקרה גם פורקן מיני או גמירה.

הבקרה על האורגזמה, אותו שיא מיוחד, מתרחשת במוח, באזור הקורטקס, ונשלטת באופן חלקי בלבד על ידי האדם. היא משלבת פעילות הורמונלית ותגובות עצביות לגירויים, המגיעים מכל העצבים שבמערכת העצבים ההיקפית. אצל הגבר העצבים שמצויים בפין מהווים את מנגנון הגירוי העיקרי.

קולטני הגירוי מצויים על הפין, באזור עגול בגודל מטבע של חצי שקל. אזור זה שבין עטרת הפין (הכיפה) לחלקו התחתון של הפין זוכה לגירוי משני סוגים: גירוי מכני מחיכוך באוננות, במין אוראלי או בחדירה; וגירוי מוחי, שאחראי לרמת העוררות המינית שלנו. מחשבות כגון "הבושם הזה מגרה אותי מינית", "היא מאוד יפה בעיני, אני נמשך אליה", "מעניין איך הוא במיטה", "מזמן לא עשיתי אהבה" וכדומה מעוררות את הריגוש המיני. כשאנחנו מגורים, ככל שנתקרב אל סף הגירוי של קולטנים אלה, כך נזדקק פחות לחיכוך מכני כדי להגיע לשפיכה. המצב מסתבך כאשר המוח שלנו משדר לעצבים לא רק מסרים בעלי אופי מיני, אלא גם מסרים הנוגעים לרמות המתח הנפשי והעייפות שלנו. לכן בלילה, כאשר הגברים עייפים, הם נוטים לשפוך מהר יותר מאשר בבוקר אחרי שנת ישרים בלילה או בחופשה נטולת מתחים.

חשוב לציין שאיכות האורגזמה שלנו תלויה גם בחינוך שקיבלנו, בעכבות ובפנטזיות שלנו, ברגשות ובפחדים, בניסיון המיני שצברנו, בקיצור – בכל מרכיבי החיים האנושיים.

הגוף שלנו הוא כמו מחשב האוגר בזיכרוננו נתונים על השפיכה. הוא זוכר את משך זמן החדירה הממוצע ביחסי המין של אותו יום ושל שלושים או ארבעים הפעמים האחרונות שבהן קיימנו יחסים מלאים, בתנאי שחלפו פחות משבועיים בין מפגש מיני אחד לבא אחריו. אם לא כן, משך החדירה הממוצע מתחיל לרדת. הגוף יזכיר לנו את הממוצעים שלנו במפגש המיני הבא שלנו. תופעה זו מאפשרת לגוף להתאים את עצמו לזיכרון הטרי שלו, ומשך השפיכה עשוי להתארך או להתקצר בהתאם בחמש שניות בממוצע בכל פעם.

כאשר גבר שופך כשהוא מעוניין בכך, גם אם הדבר אינו בשליטתו המלאה, הוא חש תחושת שחרור נעימה והתכווצויות נעימות בכל שלבי השפיכה. כאשר גבר שופך מהר משתכנן, כלומר בניגוד לרצונו, הוא יחווה את התחושות הגופניות הנלוות לפליטת הזרע, אך לא את העונג העילאי של האורגזמה, או למצער, העונג שלו יהיה מוגבל.

הבלבול המצער הזה בין המושגים שפיכה ואורגזמה עשוי להסב סבל לשני בני הזוג. היא אומרת או חושבת: "אתה נהנית ואני לא. אתה אגואיסט". הוא לא באמת חווה אורגזמה, והוא מאוכזב לא פחות ממנה, אולי אף יותר. לעתים הגבר כה מאוכזב מעצמו עד שהוא נאטם, נעשה תוקפני, מאבד את הזקפה ולא מסוגל להפגין חמלה למראה אכזבתה של בת הזוג, והיא רק נעשית מתוסכלת עוד יותר.

שפיכה מוקדמת

שפיכה מוקדמת היא ההפרעה השכיחה ביותר בתפקוד המיני של גברים. למרות שכיחותה הגבוהה, ועל אף היותה מקור לא אכזב לתסכול מתמשך ולפגיעה באיכות חייהם של גברים צעירים רבים, הטיפול בה עדיין רחוק מלהיות משביע רצון, אולי משום שאינה נתפסת כמחלה, במובן הצר של המילה. גברים רבים אינם מדווחים על הבעיה לרופאיהם ולרוב פונים לטיפולים נפשיים, ואז מתאכזבים מהתוצאות. גברים רבים אף אינם מודעים להשפעתה של השפיכה המוקדמת על יכולתה של בת הזוג שלהם ליהנות. גם לממסד הרפואי יש חלק בשכיחות התופעה. רופאים רבים אינם מתמצאים בטיפולים יעילים לבעיה, ובסופו של דבר מטופלים רבים אינם מאובחנים כהלכה או אינם מקבלים את הטיפול המתאים.

ידוע שגברים אוהבים להשוות את עצמם לאחרים, וכל גבר הקורא שורות אלה ודאי שואל את עצמו היכן הוא עומד ביחס לאחרים. לשם כך אביא כאן את תוצאותיו של סקר פרטי שערכתי על מדגם של יותר משלושת אלפים גברים בכל הגילים.

5% מהגברים שופכים עוד לפני שהתבצעה חדירה

30% שופכים אחרי פחות משתי חדירה במפגש המיני הראשון של אותו יום.

35% שופכים שתיים עד ארבע דקות לאחר החדירה.

25% מהגברים מסוגלים לשלוט ככל שירצו, ומתוכם החדירה.

5% אינם מגיעים לשפיכה כלל במהלך בשפיכה שלהם

כששואלים גברים שיודעים לשלוט בשפיכה שלהם או את בנות זוגם מהו פרק הזמן האידיאלי לטעמם בין החדירה והשפיכה, התשובות שלהם נעות בין חמש-עשרה ושלושים דקות.

שפיכה מוקדמת מפריעה רק לגברים שאוהבים נשים באמת

המיזוגנים והמאהבים הגרועים, למעשה כל מי שלא אכפת לו מהנאתה של בת זוגו, אומרים שהשפיכה המוקדמת שלהם היא הבעיה של הנשים שלהם, מפני שבהנאתם שלהם היא לא מחבלת. הם צודקים. לגברים אלה, שאדישים להנאתה של בת הזוג, אין באמת כל בעיה. או ליתר דיוק, לא היתה בעיה בעבר. השיפור במעמד האישה בכל תחומי החיים והשינויים בהתנהגות המינית הנגזרים מכך מאלצים כיום את הגברים לספק את נשותיהם, ובין השאר מצופה מהם להימנע משפיכה עד שהאישה באה על סיפוקה. זו אולי הסיבה העיקרית מהגברים אינם מרוצים ממהירות השפיכה שלהם.

כאשר נשאלתי לאחרונה במפגש מקצועי מהי לדעתי הסיבה לשפיכה מהירה, השבתי ללא מחשבה ולהפתעת מאזיני: "נשים". גם אם התשובה משעשעת, אין מדובר בבדיחה כלל ועיקר. הטבע תכנן את הזכרים כך שישפכו במהירות.

שפיכה מהירה כדרך הטבע

בטבע נחשב מעמד ההזדווגות לרגע הרה סכנות שבו הזכר פגיע ועלול להיות מותקף. הוא צריך להגן על עצמו וגם על הנקבה "שלו", וכדי לעמוד במשימה עליו לשפוך מהר ככל האפשר. טיגריס ואריה שופכים יותר מחמישים פעם ביום אחד, והחדירה נמשכת תמיד בין שתיים-עשרה לשלושים שניות.

ציפורים שופכות מהר אף יותר. השימפנזה הננסי, שהוא אחד ממיני הקופים הקרובים ביותר לבני האדם מבחינת ההתנהגות המינית, שופך לאחר שלוש שניות בלבד. החורפן הוא בעל החיים היחיד שנדרשות לו חמישים דקות כדי לשפוך. זה אולי מסביר מדוע פרוותו חביבה כל כך על הנשים. לפניכם טבלה קטנה שבעזרתה נוכל להשוות את עצמנו למינים אחרים החולקים איתנו את כדור ארץ.

הכלב נבדל מחיות אחרות באופן שבו הוא שופך. השפיכה שלו מתחילה בשניות הראשונות של החדירה ונמשכת בין תשע ועשרים דקות. בניגוד למצופה, החדירה הארוכה אינה מעניקה עונג לנקבה כי אם מכאיבה לה מאוד,

כיוון שפין הכלב הנועץ בנרתיק שלה מכוסה במעין זיזים אשר מונעים את שליפתו מגוף הנקבה במהלך כל ההזדווגות.

משך החדירה

שניות 5-10 ציפור

שניות 12-30 אריה וטיגריס

דקות 2 ג'ירף

דקה 1 טפיר

דקות 2 שימפנזה

דקות 2 זאב

דקות 2-5 בבון וגורילה

למעשה, נראה שהטבע אדיש להנאתה של האישה. מנקודת המבט של הטבע, הדבר היחיד שחשוב הוא הרבייה. ללילית אסור היה ליהנות במהלך החדירה. גם חוה לא ליקקה דבש, להפך, היא נענשה. רק הציוויליזציה האנושית והנכונות המודעת להאריך את הנאתם של שני המינים דחקו בגבר להתעלות מעל נטייתו הטבעית לשפוך מהר. נשים היו צריכות קודם כול להילחם על זכותן לעונג, זכות שהייתה שמורה לגברים בלבד, ולאחר מכן ללמוד להשתמש בזכות זו להנאתן. גברים היו צריכים ללמוד לוותר על הפריבילגיות המיניות שלהם כמו לגמור מהר ועדיין לדעת להתענג.

כיצד מגדירים שפיכה מוקדמת?

שפיכה מוקדמת היא הפרעה המאופיינת בשפיכה המתרחשת תמיד או כמעט תמיד לפני החדירה לנרתיק או בתוך דקה מרגע החדירה לנרתיק, בחוסר יכולת לעכב את השפיכה ובתוצאות אישיות שליליות כגון מצוקה, תסכול והימנעות מאינטימיות מינית. אני מעדיף את ההגדרה של ארגון הבריאות העולמי, אשר מגדיר שפיכה מוקדמת כ"חוסר יכולת לשלוט על השפיכה במידה שמספיקה להנאתם של שני בני הזוג במהלך קיום יחסי מין".

מניסיוני המקצועי, פרק הזמן הקצר ביותר הדרוש לאישה כדי להתחיל ליהנות בזמן החדירה הוא חמש דקות. רוב הנשים חושבות שחדירה צריכה להימשך בין חמש-עשרה ושלושים דקות. קל אפוא להבין מדוע קשה לנשים רבות כל כך לחוות אורגזמה נרתיקית, שמצריכה חדירה ארוכה יותר.

שפיכה מהירה היא שפיכה שמתרחשת עוד לפני החדירה או בשניות הבאות. ניסיוני כרופא סקסולוג לימד אותי כי הארכת משך החדירה, שבעיני גברים רבים אינה בת השגה, דווקא אפשרית בהחלט. למעשה, אפשר להאריך את משך החדירה באופן מלאכותי כבר במפגש המיני הבא אחרי הטיפול הראשון ולאחר פגישות ייעוץ אחדות, כבר ללא כל סיוע תרופתי. רבים מהמטופלים שמגיעים אלי לקליניקה הם למודי אכזבות מטיפולים קודמים ומגיבים בספקנות כשאני מבטיח להם כבר בפגישה הראשונה מידה כלשהי של הצלחה ומצייד אותם בשיעורי בית. את הפגישה השנייה אני מכנה "פגישת האושר", כיוון שהגברים חוזרים אלי כשחיוך ענקי מרוח על פניהם ואומרים לי, "אבל למה אתה לא מפרסם את זה ברבים? יש לך פטנט עולמי בידים!" בימים אלה נערך באוניברסיטת וינה מחקר קליני רחב היקף הבוחן את הפורמולה שפיתחתי למניעת שפיכה מוקדמת, במטרה להשיג את האישורים הנדרשים לשיווק המוני שלה.

סיבות גופניות לשפיכה מוקדמת

יש שלוש בעיות גופניות שעשויות להסביר שפיכה מוקדמת. בשתיים מהן מדובר בתופעה שהופיעה בשלב כלשהו בחיים, לפני קיום יחסי המין הראשונים.

הבעיה הראשונה והנדירה היא יתר פעילות של בלוטת התריס, בעיה שאפשר לאבחן בבדיקת דם ובבדיקת הבלוטה. הבעיה השנייה והנדירה לא פחות היא דלקת השופכה (אורתריטיס) או דלקת הערמונית (פרוסטיטיס). את שתיהן (אנטיגן ספציפי של בלוטת הערמונית). אפשר לגלות בבדיקת דם ובבדיקת PSA

הבעיה הגופנית השלישית שיכולה להביא לשפיכה מוקדמת היא "רגישות יתר" של קולטני הגירוי הממוקמים בחלק התחתון של עטרת הפין. במקרה זה השפיכה עשויה להתרחש בד בבד עם החדירה. השפיכה תתרחש מוקדם מאוד גם באוננות ובכל פעילות אחרת המערבת גירוי של האזור, ובכלל זה אוראלי.

כאשר הסיבה לשפיכה מוקדמת היא רגישות יתר של קולטני הגירוי שבפין, יש צורך בטיפול תרופתי. כמו כן אפשר לאלחש את האזור הרגיש במשחה או בספריי עשירים עד שלושים דקות לפני קיום יחסי המין. השפעת החומר אורכת כשעה עד שעתיים. אך יש קושי בטיפול הזה, שכן האלחוש גורם לאובדן תחושה חלקי או מלא של הפין בקרב לא מעט גברים, וכך נוצרות בעיות חדשות של זקפה.

תרגילים לחיזוק שרירי רצפת האגן

ראשית יש לדעת כי כל האיברים בבטן שלנו מונחים באגן. למרות האסוציאציות שמעורר השם, האגן אינו קערה עשויה מעצם מכל עבריה ובקרקעיתה. למעשה, האגן הוא החלק בשלד שמחבר בין הגפיים התחתונות ועמוד השדרה. בצדי האגן יש עצמות ספורות, ובתחתיתו אין עצמות כלל. את כל איברי הבטן שלנו מחזיקה למעשה רצפת האגן, שהיא מעין ערסל העשוי כולו משרירים ומרקמות חיבור הסוגרים את מוצא האגן.

רצפת האגן כוללת גם את שרירי ה־פְּרִינְאוּם, הנמצאים בגבולה התחתון. כל מי שעוסק בפילאטיס או מתאמן בחדר כושר מכיר את השרירים האלה. אצל גברים, הפרינאוּם ממוקם בין הירכיים ונמתח מבסיס הפין ועד פי הטבעת.

שרירי הפרינאוּם מתחלקים לשתי קבוצות: השרירים הקדמיים, שבסיסם קרוב לבסיס הפין והסתעפויותיהם מגיעות עד פי הטבעת ואף אחריו; והשרירים האחוריים, שבסיסם באזור פי הטבעת והסתעפויותיהם מגיעות עד בסיס הפין.

המפגש בין שתי קבוצות השרירים האלה יוצר את אזור הפרינאוּם.

הטיפול מתבסס על הסבר פשוט וענייני למטופל כיצד לכווץ מדי יום את שרירי הפרינאוּם כדי לפתח ולחזק אותם.

חודש ראשון דמיינו שאתם חייבים לצאת לשירותים באמצע קונצרט של מוזיקה קלאסית, אבל תקועים באמצע השורה השלישית. מה תעשו? תתאפקו, כלומר תכווצו את השרירים הקדמיים באופן אינסטינקטיבי כדי לעצור את בריחת השתן. שרירים אלה מניעים גם את בסיס הפין. כווצו את השרירים הקדמיים במשך עשר שניות והרפו לגמרי במשך שנייה אחת או שתיים. בצעו סדרה של חמישים כיווצים ברצף. תרגיל זה יגזול מכם עשר דקות בכל יום, כך במשך חודש.

לאחר מנוחה בת שעה עד שתיים-עשרה שעות יש לבצע סדרה נוספת של תרגילים כדי להפעיל גם את שרירי הפרינאוּם האחוריים. חזרו בדמיונכם אל אותו אולם קונצרטים שאתם תקועים בו באמצע השורה השלישית בלי יכולת לזוז. אלא שהפעם המצב סבוך יותר. אתם סובלים משלשול נורא. בפעם הבאה ללא ספק תבחרו לשבת בכיסא האחרון שבקצה השורה הקרובה ליציאה, אבל מה עושים עכשיו? מכווצים את השרירים האחוריים חזק ככל האפשר. התרגיל כולל כיווץ של השרירים האחוריים בלבד, כלומר שרירי פי הטבעת, במשך עשר שניות ואז הרפיה במשך שנייה אחת או

שתיים. יש לבצע סדרה של חמישים כיווצים ברצף. גם תרגיל זה יגזול מכם עשר דקות בכל יום, כך במשך חודש.

חשוב להקפיד על הפסקה בת שעה עד שתיים עשרה שעות בין שני התרגילים היומיים, כדי ליצור במוחנו הבחנה בין שתי קבוצות השרירים. אפשר לבצע את התרגילים בישיבה, בעמידה או בשכיבה, אבל לא בשעת הליכה.

בהמשך הטיפול מתחילים את התרגיל בכיווץ השרירים האחוריים של הפרינאום, מחזיקים את הכיווץ במשך שתי שניות ואז, בנוסף ובמקביל, מכווצים את שרירי הפרינאום הקדמיים. מחזיקים את השרירים מכווצים במשך עשר שניות ואז מרפים לשנייה אחת או שתיים. חוזרים על התרגיל חמישים פעם ברציפות. התרגיל יגזול שתיים עשרה דקות נוספות מזמנכם בכל יום, כך במשך חצי שנה.

שיטת סטופ-אנד-גו (שיטה זו דורשת מהגבר להיות קשוב לסימני השפיכה הראשונים שלו. ברגע שהוא חש בהם, עליו להפסיק את תנועותיו ולצאת מהנרתיק, למשך שתי דקות לפחות. לאחר מכן עליו לחדור שוב ולהמשיך בתנועותיו. כדי שהשיטה תעבוד היטב, על הגבר להגיע לשלוש הפסקות בנות שתי דקות לפחות בכל מגע מיני.

הצורך לעצור בדיוק כשהריגוש עולה הוא אבן נגף בחיי המין של זוגות רבים. הם זוכים לשניות בודדות של חדירה בכל פעם, והחדירה הופכת לרצף של תנועות קצרות ומקוטעות שמסירות את דעתם מהעיקר. הגבר קשוב בדריכות לאותות מגופו כדי לא לגמור מהר מדי, האישה מתוסכלת מכך שהגבר מרוכז רק בעצמו, האינטימיות שלהן מופרעת, וההנאה הופכת למטרה קשה להשגה. לכן המטרה המוצהרת של התרגיל היא להגדיל בהדרגה את משך החדירה ובכך להרגיל את הגוף לחדירה ארוכה יותר. הגוף זוכר, כאמור, את משך הזמן הממוצע של שלושים החדירות האחרונות. שיטה זו אינה פופולרית כיום, ואפשר להבין מדוע.

סטופ-אנד-גו משופרת החדירה צריכה לארוך חמש דקות לפחות. אחרי חמש SAG בשיטת דקות של תנועות בנרתיק, אפשר לעשות הפסקה, להחליף תנוחות או לאסוף כוחות אם שני בני הזוג קצרי נשימה.

גם בגרסה המשופרת של השיטה יש לעשות שלוש הפסקות בין החדירות, כל אחת מהן בת שתי דקות לפחות, אלא שההפסקות אינן חייבות להיעשות ברגע

שמופיעים סימני השפיכה הראשונים, ויש להתאים אותן לקצב הטבעי של יחסי המין. באופן הזה הן תהיינה הרמוניות יותר, ולפיכך בולטות פחות.

יש להקפיד לעשות שלוש הפסקות בשעת קיום יחסי המין בלי קשר לסימני השפיכה המוקדמת, ואם אפשר, בלי לחשוב על השפיכה כלל וכלל. ההפסקות יכולות להתבצע כאשר בני הזוג מחליפים תנוחות, מדברים או מסדירים את נשימתם. יישום שיטה זו דורש לנטוש את הגישה המקובלת ליחסי מין, הכוללת משחק מקדים ואז חדירה, והתייחסות אל יחסי המין כאל יחידה אחת מתחילתה המוקדמת ועד השפיכה.

החדירה צריכה להיות רגע של שיתוף, של זרימה הרמונית, של שיחה, של פורקן, ולא רצף פעולות של הגבר המרוכז בביצועים שלו. בשיטה הטיפולית שלי, שיטת סטופ-אנד-גו משופרת, אני מבקש מהגבר לסגל לעצמו את היכולת להפוך לצופה מן הצד בשעת מעשה האהבה, כאילו הסתכל על עצמו במראה. עליו לכוון ממרחק את הפעולה, להיות קשוב לבת הזוג ולבחור את הרגע המתאים ביותר להפסקות, בלי להתקרב לשפיכה. כך עד שיחליט שהוא מעוניין לגמור, והשפיכה תסתיים באורגזמה.

את ההפסקות צריך הגבר לנצל לכיווץ של שתי קבוצות השרירים הפרינאליים בעת ובעונה אחת, כמו שהוא עושה בתרגול העצמי, ולהתמיד בכיווץ במהלך כל ההפסקה. מטרתו של הכיווץ כפולה: מצד אחד למתן את התכווצות השרירים החלקים בבטן התחתונה הממוקמים בדופנות צינור הזרע (התכווצות שמתרחשת בעקבות הפקודה לשפוך המתקבלת ממרכז העצבים האחראי לשפיכה); מצד אחר להקטין את רמת הגירוי שמעבירים הקולטנים בפין למרכז העצבים שבעמוד השדרה, על ידי הפעלת לחץ של השרירים המכווצים על העצבים האחראים להעברת תחושת הריגוש. הגוף יחשב מחדש את האורך הממוצע של שלושים החדירות האחרונות שביצע, ותרגיל זה מעלה את הממוצע במהירות.

אני מדמה את ההזדמנות האחרונה לעצור את השפיכה המהירה למשיכה בבלם היד. תרגיל זה הוא למעשה השלב האחרון בשיטה שפיתחתי. את עקרונותיו מגלים הגברים בעצמם, לרוב במקרה. תחילה יש לזהות במדויק את הסימנים הגופניים שמרגישים לפני השפיכה, כלומר לפני נקודת האל-חזור. כאשר מרגישים את ההתכווצות הראשונה שמבשרת את בואה הבלתי נמנע של השפיכה, יש להפסיק מיד את החדירה ולכווץ את השרירים הפרטנאליים כך שיפעלו בדיוק בכיוון ההפוך, כאילו מנסים לשחרר צואה או גזים, ולהתמיד במאמץ זה שתי דקות לפחות. ככה הגברים יוכלו להרגיש בעצמם מתי הם בשלים לחזור למצב של חדירה, ויצליחו להחזיק מעמד עוד עשרים דקות לפחות. בפועל הם מוליכים שולל את הגוף וגורמים לו לחשוב שהשפיכה כבר התרחשה בעצירה הראשונה. הזקפה לא תיפגע מהתרגיל הזה.

ואם שום דבר לא עוזר?

מקובל לחשוב שההכרה בקיומה של בעיה מסוימת היא כבר חצי הדרך לפתרון, אולם במקרה של שפיכה מהירה או מוקדמת, המצב הפוך. כאן יתאים יותר הביטוי "אין שכל אין דאגות", או בגרסתו התנ"כית: "וַיִּסְיֹף דָּעַת, יִסְיֹף מְכָאֹב" (קהלת א, יח).

גבר שאינו מודע לבעיה שלו, או שלא מפריע לו כלל שהוא שופך מהר מדי, יכול לחוות אורגזמה בתוך שניות ספורות. אולם ברגע שהגבר נעשה מודע לבעיה, במקום שמודעות זו תעזור לו להתמודד איתה, היא גורמת לו לשפיכה מהירה עוד יותר. כאן מתחיל מעגל קסמים בשלושה שלבים.

בשלב הראשון, ככל שהגבר חושש יותר משפיכה מוקדמת וככל שהוא מתעמק יותר בבעיה שלו, כך הוא מתקרב מהר יותר אל סף הגירוי בפין ושופך מהר יותר. צריכה מדודה של אלוהול או מריחואנה לפני יחסי מין יכולה להפחית את רמת המתח ולנסוך רוגע בגוף, כאילו אולחשו העצבים המעורבים בשלב השיגור ורפלקס הפליטה, ובכך להאט את משך השפיכה.

בשלב השני, ככל שהגבר יהיה לחוץ יותר וישפוך מהר יותר, כך הוא ירגיש נוח פחות להתעקש עם בת זוגו על קיום יחסים ואפילו ינסה להתחמק מהם. הוא ינתק קשרים חדשים ברגע שיגיע הרגע להיכנס למיטה, ואף עשוי לעזוב את בת זוגו הנוכחית, העיקר לא להתעמת עם הבעיה שלו. ככל שיעבור זמן רב יותר בין קשר רומנטי אחד למשנהו, כך יהיה הגבר חרד יותר מפני הקשר הבא, ובשעת מבחן ישפוך מהר יותר. הדבר משפיע ישירות על החשק המיני של הפרטנרית שלו ומדכא אותו, כי היא יודעת מראש כמה מהר יסתיים הכול ורוצה להימנע מהמתח הטעון אך הלא מדובר שמשתרר ביניהם לאחר מכן.

בשלב השלישי במעגל הקסמים הזה טמון גם הפן החיובי היחיד שבו. גבר ששופך מהר ומתייסר על כך יכול להסיק די מהר שחדירה אינה הצד החזק שלו במיטה. לפיכך הוא ימצא דרכים אחרות לענג את בת זוגו. רוב הגברים האלה נעשים אלופים במשחק המקדים. הם מלהטטים בידיהם, באצבעותיהם ובלשונם ומענגים עונג עילאי את אישה שאיתם. להתמחות הזאת יש מחיר. ככל שהמשחק המקדים ארוך יותר, כך הגבר נעשה מגורה וחרד יותר, ולפיכך הוא שופך מהר יותר.

20% מהנשים אינן אוהבות משחק מקדים ארוך מדי, בייחוד כאשר הן מרגישות שמטרתן לפצות אותן על משך חדירה קצר מדי. נשים אלה מתרעמות בעל כורחן, בלבן או בגלוי, על בן הזוג שאינו מטפל בבעיה שלו. נשים השייכות לטיפוס האישייות הזוגית הגבולית ירצו יחסי מין "נורמליים" לתפיסתן, כלומר בלי משחק מקדים ארוך מדי ובלי מורכבויות או "סטיות". בעיניהן של נשים אלה, הגבר צריך לקחת על עצמו תפקיד דומיננטי, בייחוד בחדירה ובניהולה, ואת עצמן הן מלהקות לתפקיד הפסיבי. רק כשמתקיימים התנאים המקובלים האלה, הן עשויות להיפתח לשילובם של משחקי מין אחרים בזמן החדירה.

השיטה המלאה שפיתחתי לשליטה בשפיכה

השיטה המלאה שפיתחתי להתמודדות עם בעיית שפיכה מוקדמת משלבת ארבע דרכי טיפול שונות שתכליתן ללמד גברים לשלוט בגופם:

< נטילת תרופות מיוחדות שפותחו על בסיס הניסיון המקצועי שלי ונועדו להרוויח ללא מאמץ, לפחות בהתחלה ובאופן מלאכותי, את פרק הזמן המינימלי הדרוש לחדירה, כלומר חמש דקות. בהמשך הטיפול אני

מפחית בהדרגה את מינון התרופה עד להפסקה מלאה של השימוש בה. השליטה שהושגה על השפיכה נותרת לעד.

< הגרסה המשופרת שלי לשיטת סטופ-אנד-גו.

< כיווץ שרירי הפרינאום בהפסקות שבין החדירות.

< בלימת תהליך השפיכה בדקה התשעים והפעלה הפוכה של שרירי הפרינאום האחוריים.

האם לספר לבני או בנות הזוג על הטיפול?

אם הזוגיות שלכם מאופיינת בתקשורת פתוחה, ואינכם רואים בדיבורים על מיניות טאבו או הזדמנות להכות זה בזה מתחת לחגורה, מומלץ לשוחח יחד על הבעיות המיניות שלכם בקליניקה, לבדוק יחד עם המטפל או המטפלת מה האפשרויות המתאימות לפתרון הבעיה שלכם, ולנסות לפתור אותה יחד. במקרים שבהם הגבר יוזם את הפנייה לייעוץ, הוא יכול להגיע לבדו לפגישות הראשונות, לשתף את בת הזוג בתכנים השונים שעלו בטיפול ולהזמין להצטרף אליו לפגישות הבאות.

לחלופין, כאשר יחסי המין הם מקור לא אכזב למתחים ולביקורת, או כאשר הזוגיות עודנה בחיתוליה ואינכם בטוחים כיצד יגיבו בן או בת הזוג שלכם, אני ממליץ להגיע לטיפול אצל רופא סקסולוג לבד ובחשאי ולטפל בבעיה במהירות, גם בסיוע תרופות, אם עולה הצורך בכך. בשלב הראשון של הטיפול הגבר החרד כל כך מביצועיו יכול לשים את מבטחו בסעד התרופתי ולהתרכז בעינוגה של בת זוגו. טיפול העזרה הראשונה הזה אמור להשיב לגבר את ביטחונו ביכולותיו, כדי שיוכל לפתח אותן בהדרגה בהמשך הטיפול.

האם חייבים להיות בזוגיות כדי לטפל בשפיכה מוקדמת?

לא. אפשר ואף רצוי להתחיל טיפול לבד אצל סקסולוג או רופא סקסולוג או און ליין ולקבל טיפול תרופתי ראשוני מונע, שיסייע לכם לעבור בשלום כל מפגש מיני אקראי. בינתיים אפשר לנצל את ההפוגות ביחסים לתרגול שרירי הפרינאום. את פירות התרגול תקצרו כאשר תהיו במערכת יחסים מינית קבועה. בינתיים נצלו את ההזדמנויות הנקרות בדרככם לחוות יחסים מספקים ומלמדים.