

# מרגילי אינטימיות לזוגות קשים (לא יק)

תקופות קשות כמו שאנחנו חוות וחווים, מאתגרות את הזוגיות, אולם לצד האתגר, נמצאת גם ההזדמנות לחיזוק הזוגיות, להתקרבות ולצמיחה. כדי להקל על זוגות שמרגישים שנחוצה להם מעט עזרה בהתקרבות מחדש, אני מביאה פה מספר תרגילים לעידוד אינטימיות וקרבה. כל התרגילים קצרים וכמעט אינם דורשים השקעה והערכות מיוחדת. בחרו יחד איזה תרגיל מתאים לכם ובצעו אותו לאחר שמוסכם ששני הצדדים מעוניינים בו. מאחלת לכם תרגול תורם והתקרבות נעימה. שיבואו עלינו ימים טובים, רות

צרו אוירה רגועה ונעימה.

שבו זה מול זה, החזיקו ידיים והביטו בעיניי הפרטנר. ית. נסו להביט מבט עמוק מעבר לעיניים וראו רק את הטוב בבן/בת הזוג. הישארו כך דקה או יותר, וסיימו בחיבוק.

תרגיל זה עלול להביך אתכם. יכול להיות שעבר זמן מאז הפעם האחרונה שהבטתם בעיניים. למרות זאת, כדאי מאוד לעשות אותו. הוא אורך זמן קצר מאוד ויש ביכולתו ליצור קרבה ואינטימיות עמוקות ביותר. לפעמים הדיבור ממסך את הרגשות העמוקים ובכוחו של התרגיל להזכיר לנו כמה אהבה יש בנו כלפי מי שאיתנו.

ICU



## HowRU?



נסו למצוא זמנים קבועים לתרגיל הזה, כדי שיכנס לשגרת היום. התחילו ברגע קטן של חיבור\*: חיבוק, הנחת יד או מבט בעיניים. סנכרנו את קצב הנשימה.

**בבוקר:** שתפו בזו אחר זה, איך עבר עליכם הלילה. זהו רגע קטן של תשומת לב שמחבר מחדש אחרי שנת הלילה.

\* אם אתם רחוקים, כתבו זה לזו.

**בערב:** התחילו באותו האופן כמו בבוקר. שתפו ברגעים הטובים והפחות טובים, שעברתם במהלך היום. שאלו זה את זה שאלות פתוחות, כדי לעודד שיחה עמוקה יותר ולהראות אכפתיות כנה. נסו להמנע משיפוטיות, ביקורתיות והשאת עצות, אלא אם נתבקשתם. סיימו בהבעת תודה על היות האחר. ת בחייכם. הציעו חיבוק.

**טיפ:** נסו להתחבק למשך 20 שניות לפחות. חיבוק ממושך משחרר את ההורמון אוקסיטוצין הידוע כהורמון האהבה. כך אתם נהנים גם מהפחתת המתח, כיוון שכאשר האוקסיטוצין עולה, הורמוני הסטרס יורדים.



## HowRU#2?



בחרו חלל שקט ונוח ושבנו זה מול זה. התחילו בנשימה עמוקה משותפת. הביטו בעיניים והחליטו מי יהיה הצד הדובר ומי הצד המקשיב.

הצד הדובר משתף בתחושותיו, רגשותיו, מחשבותיו, וחוויותיו ללא הפרעה. הצד המאזין מתרגל הקשבה אקטיבית, כזו שהיא שקטה, אך תוך יצירת קשר עין והנהון. אפשר ורצוי להניח יד על זר, או להחזיק ידיים.

כשהצד הדובר סיים, הצד המאזין משקף מה שמע והבין מדבריו. הצד הדובר מאשר או מתקן עד שמוודא שדבריו הובנו כפי שהתכוון. וותרו על הביקורתיות, על השיפוטיות, אם יצוצו. במקום זאת, נסו לתרגל חמלה, הכלה, רכות והודיה על הפתיחות ועל הרגע האינטימי שנוצר ביניכם. החליפו תפקידים. אם מתאים, סיימו את התרגיל בחיבוק.

**הבונוס:** תרגול ביטויי פגיעות מחוץ למיטה, יסייעו לכם להכניס אותה בהמשך גם לחדר המיטות. מיניות שיש בה פגיעות, היא יותר אותנטית. כשאתם אותנטיים ומביאים את עצמכם לביטוי באופן מלא, הסיכוי להנות עולה פלאים.



## FollowMe



בחרו זמן שבו אתם במוד לתנועה. שימו ברקע מוזיקה ששניכם אוהבים ושמתאימה למצב רוחכם הנוכחי.

בתחילה, אחד מכם לוקח את ההובלה והאחר משקף את תנועותיו כבמראה. התמקדו בשמירה על קשר עין ונוכחות.

התחילו בתנועות איטיות ומכוונות שיסיעו לכם להגיע לסנכרון. אפשרו לריקוד להיות צורת ביטוי עבורכם, לא לשמש מבחן על ביצועים. לאחר מכן התחלפו בתפקידים.

אם תמצאו לנכון, תוכלו להמשיך לריקוד חופשי בכל דרך שתראו. סיימו את הריקוד עם רגע של שקט, ללא מוזיקה, כשאתם חבוקים ומתאמים את קצב הנשימה. תוכלו לשתף בתחושות וברגשות שעלו אצלכם במהלך הריקוד המשותף, או לסיים כאן.

גם תרגיל זה מאפשר חיבור מחדש בלי הצורך במילים, שלא תמיד קל למצוא, ולעיתים אין בהן צורך.

טיפ: אם יש לכם ילדים צעירים ואתם מתקשים למצוא רגע לבדכם, אל תתייאשו אלא נסו לרקוד כשהם לידכם. אולי הם ירצו להצטרף וככה תרחיבו את האינטימיות הזוגית לאינטימיות משפחתית.



## MakeSense



התרגיל הזה ידרוש מעט הכנות, אך הן חלק מהמשחק.

הכינו גירויים מסוגים שונים, כך שכל החושים למעט חוש הראיה, יקחו חלק במשחק: מאכלים שונים, חפצים שמייצרים צלילים מגוונים,

כאלה מחומרים בעלי מרקמים ורכות שונים, או מאופייניים בריח שלהם.

כסו את העיניים של אחד הצדדים. בכל פעם תנו לטעום, להקשיב,

להריח, לחוש. קחו את הזמן לחוות את החוויה מבלי העיסוק המפתה

לנחש במה מדובר.

טיפ: תרגיל זה מצריך קשב ונוכחות ברגע. את האיכות הזו תוכלו לקחת איתכם

גם לחדר השינה ובכך לשפר את החיבור לחוויה ואת ההנאה. כבנוסף, שתדעו מה נעים לכם, תוכלו לשלב אותו במרחב המיני שלכם.



## 4Hands



צרו לכם אוירה שקטה ונעימה ושבנו בנינוחות זה מול זה. החליטו מי יהיה הראשון שיעסה את כפות ידי הצד השני.

הניחו לצידכם שמן צמחי (קוקוס, שקדים) או קרם גוף, ועסו באיטיות ובתשומת לב את היד הראשונה. הפנו תשומת לב לכף היד עצמה, לגב היד, לאצבעות ולמפרק היד. נסו ליטוף, עיסוי, לחיצות, מתיחות. מקדו קשב בתחושה שלכם, לא בזו של הצד הננגע. כשתסיימו, עברו ליד השנייה. אם מתאים – החליפו תפקידים. אם לא, עשו זאת בפעם הבאה.

טיפ: מגע בתשומת לב מאפשר להיזכר, ולפעמים אפילו להכיר מחדש את הגוף של הפרטנר. ית שלנו. עיסוי בתשומת לב לכפות הידיים מאפשר את ההתנסות הזו בנינוחות. בהמשך תוכלו לעבור לאיזורים אחרים בגוף.

## Touch&Relax



צרו לכם מרחב שקט ונעים: תאורה עמומה, מוזיקה שקטה ומרגיעה, ריח שאתם אוהבים.

שבו זה מול זה, הביטו בעיניים ונשמו יחד. בחרו מי מכם יעניק לשני עיסוי שאינו מיני. נסו להתמקד בראש, כתפיים, גב, עורף, זרועות, כדי לשחרר את המתח שנצבר בהם. תוכלו לעשות זאת בשכיבה או בישיבה, לבושים או בעירום. הצד שמקבל את העיסוי מוזמן להנחות את הצד המעניק עיסוי, כדי לדייק את עוצמת וקצב המגע ואת סוג התנועות המועדף. הפכו תפקידים אם תמצאו שזה מתאים לשני הצדדים. אם לא הפעם, נסו שבפעם הבאה הצד שקיבל עיסוי יהיה זה שמעניק. בתום העיסוי ואם הדבר מתאים לשני הצדדים, סיימו בחיבוק.

טיפ: הוספה של שמן צמחי בכבישה קרה (קוקוס, שקדים) עשוי להוסיף להנאה של שני הצדדים. בימים קרים, מומלץ לחמם את השמן. עיסוי שאינו מיני מאפשר יצירת אינטימיות וחיבור והיכרות מעמיקה עם העדפות הפרטנר. ית. זאת לצד שחרור והרפיה של המתח שנצבר, ובלי הציפייה לסקס שיגיע בעקבותיו (זאת אפשרות, אך לא המטרה).



## LoveBox



התארגנות מקדימה: הכינו קופסה או צנצנת יפה למטרה זו והניחו ערמת פתקים לידה.

פעם ביום כתבו זו לזו פתק המביע הערכה למעשים, תכונות, ערכים או רגעים ספציפיים. כתבו לְאַחַר מחשבה ובתשומת לב, ונסו לדייק ככל האפשר, כדי שלמילים תהיה משמעות. קפלו את הפתקים והניחו אותם מחוץ לקופסא. בזמן המתאים, פתחו וקראו אותם יחד. תוכלו לסיים בחיבוק ו/או בהתייחסות חיובית לדברים שנכתבו. לזוגות היצירתיים: תוכלו להניח את הפתקים במקומות שונים בבית, ליצירת אפקט הפתעה.

אם אחד הצדדים במילואים, אך עם נגישות לנייד: צרו בווטסאפ קבוצה יעודית למטרה זו ושלחו בה רק מילים טובות.

טבע האדם מביא אותנו להבחין בשלילי יותר מאשר בחיובי. תרגיל קטן זה מאמן אותנו לשים לב לחיובי ולציין אותו, ובכך מסייע משמעותית ביצירת קרבה וחיבה הדדיות.

