

שפיכה מוקדמת: שכיחות, השפעה על הגבר והאישה ואופציות טיפוליות

כשיחסי המין נגמרים עוד לפני שהם התחילו, יש בעיה. גברים רבים סובלים מבעיית הפליטה המוקדמת, הפוגעת אנושות במערכת היחסים הזוגית שלהם. למרבה המזל, יש איך לטפל בזה.

הנתונים מדהימים. 20 עד 40 אחוזים מהגברים סובלים מבעיית הפליטה המוקדמת. הבעיה שכיחה במיוחד בקרב גברים צעירים עד גיל 40, והיא גורמת להם לתחושות כישלון, בושה ואשמה. בנות זוגם של גברים עם בעיה כזו חוות מצדן תסכול רב וכעס. המחקרים מראים כי יחסי מין טובים מהווים כ- 20% מחשיבות הקשר הזוגי. במידה ויש בעיה ביחסי המין, חלקם תופח ל- 80% מחשיבות הקשר, וזה שיעור גבוה מספיק כדי לחבל במערכת היחסים.

הכול נגמר תוך דקה

מהי פליטה מוקדמת? לפי האגודה הפסיכיאטרית האמריקאית, יש 3 קריטריונים:

1. כשהפליטה מתרחשת באופן עקבי בעקבות גירוי מינימלי.
2. כשהגבר פולט לפני שהוא מעוניין, ואינו יכול להשפיע על התהליך.
3. כשהבעיה היא מקור למצוקה שלו או של בת זוגו.

אם שואלים זוגות עם בעיית פליטה מוקדמת תוך כמה זמן מתרחשת הפליטה, הם בדרך כלל מגזימים ומדווחים על 5 דקות, כשבפועל זה קורה תוך דקה. לפי הלן קפלן, אוטוריטה מוכרת בתחום, אם אין פליטה רצונית ומבוקרת על רפלקס הפליטה, הרי שזו פליטה מוקדמת.

החוקר ההולנדי, מרסל ולדינגר, עמד עם סטופר ביד ובדק את הזמן מרגע החדירה ועד הפליטה. לדבריו, במידה והפליטה מתרחשת בפרק זמן של פחות מ- 100 שניות, ככל הנראה זו פליטה מהירה. הוא מצא ש- 80% מהגברים עם הבעיה גומרים תוך דקה, ושלבועיה יש מרכיב גנטי בולט: בכ- 95% מהמקרים גם לאביו של הנבדק הייתה בעיה דומה.

או שתתפר או שנפרד

הקריטריון השלישי, המדבר על מקור המצוקה, מביא בדרך כלל את הגבר או את שני בני הזוג לבקש טיפול בבעיה. בטיפול עולות שאלות כגון: שביעות רצון כללית מיחסי המין או איכות יחסי המין, מתחים סביב נושא המין ושאלות נוספות בנושא המוליכות לבדיקת עומק הבעיה.

סטודנט צעיר הגיע אליי עם חברתו לטיפול בפליטה מוקדמת. היא נפרדה מחבר קודם אחרי 3 שנות חברות והוא היה, לדבריה, אומן במין. עם החבר ההוא היו לה חוויות מיניות בלתי רגילות, כשהמין היה למעשה הדבר היחיד שהחזיק את הקשר.

לחבר הנוכחי היא הציבה אולטימטום נחרץ: או שהבחור הנחמד, החכם והטוב ישתפר במיטה או שיפרדו. היא הייתה רגילה ליחסי מין שהיו טקס שלם, ועתה ביחסים הנוכחיים – הכול נגמר, עוד לפני שהתחיל. היות שהמצב בין בני הזוג היה קריטי, ולא הייתה להם סבלנות להתחיל בתרגילים של טיפול התנהגותי-קוגניטיבי, הצעתי להתחיל דווקא בטיפול תרופתי, כדי שהבחור ירגיש איך זה יכול להיות אחרת, וגם כדי שהיא תירגע כשתראה שהוא מחזיק מעמד 10 דקות ואף יותר, בעזרת התרופה.

הבעיה הייתה שלא תמיד כשהיא רצתה יחסי מין הוא נטל את התרופה, אותה יש לקחת כ-5 שעות טרם קיום היחסים. עכשיו היא התעצבנה על כך שהמין ביניהם היה תלוי בנטילת תרופות והיה חסר את האלמנט של הספונטניות. ייעצתי לו שלא לשתף את הבחורה בעניין לקיחת הכדורים, וסיכמנו שהוא ייקח כל יום כדור, ולא יספר לה. כך המין השתפר מאוד, ובמקביל גם מערכת היחסים השתקמה. היום בני הזוג עומדים להינשא.

הפטנטים

יש זוגות שבהם הן הבעל והן האישה הם חסרי ניסיון מיני. די מהר יש להם שני ילדים ורק כעבור שנים, לאחר שהאישה הספיקה לשוחח עם חברות ולקרוא על הנושא בעיתונים, היא מתחיל להבין שהמין יכול להיות גם אחרת. היא מתחילה להתמלא ברגשות כעס ותסכול, צעות מריבות ועולה מתח על רקע הבעיה המינית. לעתים האישה שולחת את בן הזוג לטיפול כשהיא לא מגלה כל רצון לשתף איתו פעולה.

גברים מפתחים "פטנטים" כדי לא לגמור מהר כמו שתייה של אלכוהול לפני הפעילות המינית או שהם חושבים על כדורגל או על האוברדרפט בבנק תוך כדי האקט המיני. יש המכוצים את שרירי רצפת האגן, לוחצים דווקא כמו ליציאה או עושים תנועה ואחר-כך נחים. יש גברים שמוצאים מفلט בפעם השנייה. הפעם הראשונה מהירה מאוד, ואחריה ממתנינים לזקפה שנייה אחרי זמן סביר (עד כחצי שעה) ומקווים שבחדירה הזו הם יחזיקו מעמד קצת יותר. אבל ככל שהגבר מתבגר, גדל הפער בזמן עד שהוא מסוגל לקבל זקפה בפעם השנייה. לכן, חלק פונים לטיפול בגיל מבוגר יותר, כאשר כבר אין פעם שנייה או כשמופיעה גם בעיה של אין אונות.

מחליפים בנות זוג

יש זוגות בהם הבעל הופך למאהב מנסה המשתמש בכל דרך אפשרית – באצבעותיו, בלשונו או בוויברטור – כדי להביא את בת זוגתו לאורגזמה דגדגנית או נרתיקית. זוגות אלה לומדים להגיע לסיפוק בדרכים אחרות ומשלימים עם אי-יכולת של הגבר לשלוט בפליטה, עד שפתאום נמאס לאישה. אם יש בין בני הזוג תקשורת טובה, הם מחליטים להגיע לטיפול, ולעתים הבעל נשלח לבד עם המסר: "לך לטפל בעצמך, ותחזור אליי מסודר אחרי הטיפול".

יש גם נשים המאמינות שהן מאוד סקסיות ושהבעל מתרגש וחם מאוד. משום שהן מדליקות את בעליהן, הם מצדם מגיעים לריגושים גבוהים וגומרים מיד.

דווקא הסובלים מפליטה מהירה נוקטים לעתים בשיטה של החלפת בנות הזוג, ולכל היותר מקיימים יחסי מין פעמיים עם אותה האישה בטרם הם נפרדים מהן. ההסברים שלהם לפרידה שונים ומשונים, והם בדרך כלל פוגעים בבת הזוג.

יש גברים שסבורים שהם מאוד רגישים, חסרי ביטחון ומלאי חרדות, וזו להערכתם הסיבה לפליטה מהירה. אלו הם בעיקר גברים המחזיקים הרבה זמן תוך כדי תרגילי אוננות או ליטופים של איבר המין, אך כאשר הם חודרים לנרתיק, זה נגמר מיד והם פולטים בצורה בלתי מבוקרת ומהירה.

אז מה עושים?

- **הנאה בשלבים:** טיפול זוגי בבעיית הפליטה המוקדמת מבוסס על טיפול התנהגותי, הכולל תרגילים המתמקדים בהנאה מינית בשלבים. משך הטיפול הוא כ- 3 עד 4 חודשים. במידה ואין בת זוג, אפשרי טיפול יחידני בבעיה, גם כן בשלבים, כאשר ההמשך מתבצע עם בת זוג. ההצלחה בטיפול היא בכ- 80% מהזוגות, כשלעתים הטיפול הוא מאוד אינטנסיבי – שבועיים בבית מלון, כשהמטופלים מנותקים מחיי היומיום, ועוסקים בתרגילים ובמפגשים עם המטפלים, עד לסיום הטיפול. בטיפול מתבצעות גם התערבויות ברמה פסיכולוגית וזוגית.
- **טיפול תרופתי:** לטיפול הזה יש כ- 80% הצלחה. כיום יש תרופות נוגדות דיכאון הפועלות כמערכות ספיגה סגוליות של סרטונין. הטיפול התרופתי מומלץ במקרים שאין בת זוג, כאשר בת הזוג אינה מוכנה לשתף פעולה או כשהגבר אינו מעוניין בטיפול זוגי. טיפול זה טוב גם לזוגות הסובלים מהבעיה זמן רב, כדי שיחוו איך זה יכול להיות אחרת, ומהי התחושה להחזיק מעמד.
- **תרסיס השהייה:** מדובר בתרסיס השהייה המכונה לידוקאן. יש הנחיות ברורות כיצד להשתמש בו בצורה נכונה, כשהשימוש חיצוני בלבד על איבר המין. התרסיס מאפשר למנוע פליטה מהירה ולהחזיק מעמד כ- 5 עד 6 דקות תוך כדי תנועת המשגל.
- **הפרעות בזקפה:** לעתים יש צורך בשילוב טיפולים תרופתיים לפליטה מוקדמת והפרעות בזקפה, בעיקר בקרב גברים בגיל מבוגר יותר שמתלוננים על קשיים בהשגת זקפה ופליטה מאוד מהירה. התרופות לשתי הבעיות האלה יעילות מאוד וגורמות לתוצאות טובות.