



ESTI KEDEM

BIRTH & RELATIONSHIP
EXPERT | CBT CERTIFIED

מדריך מתנה מבית The Secure Bond

אתם זה כל הסיפור

מההתחלה זה היה אנחנו — וזה עדיין אנחנו. מה זו אינטימיות באמת, לפני ואחרי ילדים, היסודות שעליהם היא נשענת — ואיך שומרים על האש דולקת בתוך הכאוס היפה של חיי המשפחה.



אסתי קדם · מאמנת זוגיות ואימון אישי מוסמכת CBT · thesecurebond.com

1. מה זו אינטימיות, באמת

תגידו "אינטימיות" – ורוב האנשים ישמעו "סקס". אבל סקס הוא רק חדר אחד בבית גדול הרבה יותר. אינטימיות היא החוויה של להיות נראים עד הסוף על ידי בן או בת הזוג – ולהיות אהובים בדיוק כמו שאנחנו: המחשבות, הפחדים, הגוף, ההומור, ההיסטוריה.

לכן לאינטימיות יש יותר מדלת אחת:

- **אינטימיות רגשית** – לשתף במה שבאמת קורה בפנים, ולהתקבל בחום ולא בשיפוטיות.
- **אינטימיות פיזית** – כל קשת המגע: יד על הכתף, נשיקה של שש שניות, חיבוק על הספה, סקס. כל אחד מהם נחשב.
- **אינטימיות אינטלקטואלית ומשחקית** – סקרנות, בדיחות פנימיות, שיחות אמיתיות, לחלום יחד על העתיד.

היסוד שמתחת לכולן הוא **ביטחון**. תשוקה לא יכולה לצמוח במקום שבו מרגישים שקופים, מבוקרים או בודדים. כשזוגות אומרים לי "הניצוץ נעלם" – אנחנו כמעט אף פעם לא מתחילים מהניצוץ. אנחנו מתחילים מהביטחון.

לפני ילדים: אינטימיות במצב קל

לפני הילדים, האינטימיות בדרך כלל מסתדרת מעצמה. יש זמן, יש אנרגיה, יש ספונטניות – וכל תשומת הלב נתונה זה לזה. אף אחד לא מלמד אותנו לתחזק אינטימיות בכוונה, כי תקופה ארוכה פשוט לא היינו צריכים.

"לא איבדנו זה את זה. פשוט אף פעם לא למדנו למצוא זה את זה בכוונה."

2. אחרי ילדים: מה באמת משתנה

תינוק משנה הרבה יותר מלוח הזמנים. הוא משנה את הזהות, את הגוף, את השינה, את התקשורת – וכן, גם את האינטימיות. אם זו התקופה שלכם, קודם כול תשמעו את זה: **שום דבר לא "מקולקל" בכם, ושום דבר לא "מקולקל" בזוגיות.** זהו המעבר הצפוי ביותר בחיים של זוג.

- **עייפות מכבה תשוקה.** תשוקה צריכה אנרגיה – וזה בדיוק מה שאין להורים טריים. זו ביולוגיה, לא דחייה.
- **"רוויית מגע".** מי שהחזיקו תינוק כל היום עשויים להשתוקק למרחב, לא לעוד מגע. זה עניין של קיבולת – לא אמירה עליכם.
- **ממאוהבים למנהלי לוגיסטיקה.** השיחות הופכות לזמני האכלה ולוחות איסוף. האוהבים עדיין שם – מתחת לרשימת המטלות.
- **גוף וזהות במשא ומתן מחודש.** לידה, הורמונים, תפקידים חדשים. שניכם פוגשים גרסאות חדשות – של עצמכם ושל בן או בת הזוג.

החלק של ה-CBT – לתפוס את המחשבה הכבדה:

"הוא/היא כבר לא רוצים אותי." ← "הם מרוקנים. הרצון עדיין שם – הוא צריך מנוחה וביטחון כדי להתעורר."

"אם זה לא קורה ספונטני – זה לא נחשב." ← "כל מה ששומרים עליו בכוונה – בחרנו בו. לבחור זה בזה הוא הדבר הרומנטי ביותר שיש."

הזוגות שנשארים קרובים אחרי ילדים הם לא בני המזל. הם אלה שהפסיקו לחכות שהאינטימיות תקרה – והתחילו לבנות אותה, בעדינות ובכוונה.

3. הגוף שלה, ההורמונים שלה, הלב שלה

אי אפשר להבין אינטימיות אחרי לידה בלי להבין מה האמא עוברת. הגוף שלה עשה דבר עצום — וכל מה שבפרק הזה הוא **ביולוגיה ואהבה, לא קלוקל**.

- **דימוי גוף אחרי לידה.** הגוף שגידל והוליד אדם שלם נראה ומרגיש אחרת — רך יותר, מצולק, לא מוכר. תשוקה לא יכולה לזרום דרך גוף שמרגיש זר, או גוף שנמדד בשקט מול "פעם". היא חוזרת במקום שבו הגוף זוכה להערצה — לא להשוואה.
- **ההורמונים מנהלים את ההצגה.** אחרי הלידה, האסטרוגן צונח לנקודה הנמוכה ביותר בחיים הבוגרים. בזמן הנקה, הפרולקטין — הורמון החלב — מוריד באופן פעיל את החשק ועלול לגרום ליובש. זה הטבע ששומר על התינוק. זה זמני, זה נורמלי, וזו לא אשמה של אף אחד.
- **הנקה פירושה גוף שאף פעם לא יוצא מהשמרת.** נוגעים בה, זקוקים לה ונאחזים בה מסביב לשעון. עד הערב, להרבה אמהות פשוט לא נשאר מגע לתת. "רוויית מגע" היא גבול של קיבולת — לא מסר לבן הזוג.
- **הזהות שלה נבנית מחדש.** להפוך ל"אמא" זו רעידת אדמה. היא לומדת גוף חדש, תפקיד חדש, ולב חדש שחי עכשיו מחוץ לחזה שלה — והכול בלי שינה.

לבני ובנות הזוג — שלושה משפטים שהיא צריכה לשמוע (ובאמת להתכוון):

- "את יפה — עכשיו. לא 'עדיין'."
- "לכי לישון. אני עם התינוק." (שינה היא המשחק המקדים הכי לא מוערך בעולם.)
- "בלי לחץ ובלי דד-ליין. אני לא הולך לשום מקום."

ולאמא: התפקיד שלך כאן הוא סבלנות וכנות. אמרי בקול מה הגוף שלך יכול ומה עוד לא. בן זוג שיודע — הוא בן זוג שיכול להישאר קרוב.

4. המחשבות שלכם מנהלות את האינטימיות

כל מה שאנחנו עושים ב-The Secure Bond נשען על CBT. אימון קוגניטיבי-התנהגותי עומד על רעיון אחד פשוט ועוצמתי: כמעט אף פעם לא המצב עצמו קובע כמה קרובים נרגיש. מה שקובע הוא **המחשבה** שאנחנו מצמידים אליו. המחשבה יוצרת רגש, הרגש מוביל לפעולה, והפעולה יוצרת את המצב הבא:



כך זה נראה בחיים: יוזמה נדחית בעדינות ← נדלקת המחשבה "כבר לא רוצים אותי" ← מגיעים עלבון ובושה ← מתרחקים ומפסיקים ליזום ← יש פחות קרבה — וזה כבר "מוכיח" בשקט את המחשבה המקורית. המעגל מזין את עצמו. הדרך החוצה היא אף פעם לא ללחוץ חזק יותר על הפעולה — אלא לתפוס את המחשבה.

שלוש מלכודות חשיבה שמרוקנות אינטימיות בשקט

- **קריאת מחשבות.** "הוא לא הושיט יד — סימן שהוא כבר לא נמשך אליי." אנחנו מתייחסים לניחוש כאל עובדה — ואף פעם לא בודקים אותו בקול.
- **הכול או כלום.** "אם זה לא ספונטני — זה לא אמיתי!" "אם לא היה סקס — הערב נכשל." האינטימיות חיה בעיקר באמצע — ו"הכול או כלום" מוחק את האמצע.
- **קטסטרופיזציה.** "הניצוץ נעלם — והוא לא יחזור לעולם." תקופה קשה מקבלת פסק דין קבוע.

ריפריים בשלושה צעדים — מיומנות ה-CBT המרכזית:

- **לתפוס.** כתבו את המחשבה הכבדה, מילה במילה. מחשבה על נייר כבר קטנה ממחשבה בראש.
- **לבדוק.** זו עובדה — או שהעייפות וההיסטוריה מדברות? מה הייתי אומר/ת לחבר הכי קרוב שהיה אומר את המשפט הזה?
- **לבחור מחדש.** כתבו מחשבה מעוגנת, שהיא גם אמיתית וגם טובה אליכם: "אנחנו בפרק תובעני — ואנחנו יודעים למצוא זה את זה בכוונה."

5. חמישה יסודות לאינטימיות בריאה

- **1. ביטחון לפני הכול.** אפס ביקורת על גוף, על תפקוד או על תשוקה — לעולם. פגיעות יוצאת החוצה רק במקום שבו קיבלו אותה יפה בעבר.
- **2. לדבר על זה, בקול.** לרוב הזוגות מעולם לא הייתה שיחה כנה אחת על תשוקה, על יוזמה, ועל מה שגורם לכל אחד להרגיש רצוי. שיחה אחת יכולה לשנות שנים.
- **3. מגע קטן, בלי מטרה.** נשיקה שלא מובילה לשום מקום. חיבוק של שש שניות מלאות. ידיים משולבות על הספה. מגע בלי לחץ הוא מה שמשאיר את הגשר פתוח.
- **4. לתקן מהר.** יוזמה שנדחתה צורבת. אמרו את זה ברוך: "הערב לא נשאר בי כלום — ואני אוהבת אותך. שבת, אנחנו." "לא" עם חום שומר על שניכם.
- **5. להגן על זמן ה"אנחנו".** לא זמן שנשאר — זמן שנבחר. גם עשרים דקות, בלי טלפונים, נחשבות דייט כששניכם באמת שם.

לשמור על האש — השבוע, בחרו דבר אחד:

- נשיקה של שש שניות, פעם ביום.
- הוקרה אחת, נאמרת בקול, בכל ערב.
- עשרים דקות בלי מסכים, יחד, אחרי שהילדים נרדמים.
- משפט כן אחד על תשוקה: "אני מרגישה/הכי קרוב/ה אלייך כש..."
- לקבוע דייט אחד — ולהגן עליו כמו על פגישת עבודה.

6. הזוגיות קודמת — אנחנו קודם

זה נשמע כמעט אסור להגיד בקול, אז בואו נגיד את זה ברור: **הדבר החזק ביותר שתעשו למען הילדים שלכם הוא לאהוב זה את זה טוב.** הזוגיות היא לא עוד סעיף ברשימת המשפחה. הזוגיות היא היסוד שעליו עומדת המשפחה כולה.

- **ילדים מרגישים את הקשר.** הרבה לפני שהם מבינים מילים, ילדים קוראים את הטמפרטורה בין ההורים. "אנחנו" חם ובטוח הוא הביטחון העמוק ביותר שלהם.
- **אתם השיעור הראשון שלהם באהבה.** הדרך שבה אתם נוגעים, מתקנים, צוחקים ובוחרים זה בזה — היא המודל שהם ייקחו לזוגיות של עצמם.
- **זוג מרוקן לא יכול להעניק.** כש"אנחנו" על אדים, הסבלנות אוזלת — והילדים מרגישים את זה ראשונים. למלא את הכוס הזוגית זה לא לקחת מהילדים; זה חוזר אליהם ישר.

החלק של ה-CBT — ריפריים לרגשות האשם:

"בייביסיטר כדי שנצא? זה אנזכי." ← "אנחנו' חזק הוא המתנה הבטוחה ביותר שניתן לילדים."
 "הילדים צריכים אותנו כל רגע." ← "הילדים צריכים הורים שהם צוות. דלת סגורה לשעה מלמדת אותם שעל אהבה שומרים."

איך נראה "אנחנו קודם" בפועל

- ריטואל זוגי מוגן בכל שבוע — קטן וקדוש, אפילו 20 דקות.
- תנו לילדים לראות אתכם מתחבקים, רוקדים במטבח, מחזיקים ידיים.
- חדר השינה שומר על "שעה זוגית" — היום נגמר עם שניכם, לא עם הלוגיסטיקה.
- אמרו את זה לפעמים מול הילדים: "עכשיו זה הזמן של אמא ואבא."

7. איפה אנחנו היום — ולאן נרצה להגיע?

מלאו כל אחד לחוד — הקיפו מספר עבור היום, מספר עבור המקום שאליו תרצו להגיע, וכתבו דבר אחד שאתם מוכנים לעשות. אחר כך השוו, בסקרנות. פערים הם לא כישלון — הם מפה.

אינטימיות רגשית

לשתף במה שבאמת קורה בפנים — ולהרגיש שמקשיבים.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	היום:
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	לאן נרצה להגיע:

דבר אחד שאני מוכן/ה לעשות:

מגע יומיומי

המגע שלא מבקש כלום — חיבוקים, ידיים, קרבה על הספה.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	היום:
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	לאן נרצה להגיע:

דבר אחד שאני מוכן/ה לעשות:

תשוקה ומיניות

החיבור האינטימי ביניכם — לרצות, ולהרגיש רצויים.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	היום:
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	לאן נרצה להגיע:

דבר אחד שאני מוכן/ה לעשות:

כיף ודייטינג

צחוק, דייטים, הרפתקאות — השמחה שבלהיות אנחנו.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	היום:
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	לאן נרצה להגיע:

דבר אחד שאני מוכן/ה לעשות:

שותפות והוקרה

להרגיש צוות — נראים, מוערכים, עם גב.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	היום:
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	לאן נרצה להגיע:

דבר אחד שאני מוכן/ה לעשות:

שיחה לשניים

מצאו עשרים דקות שקטות. ענו כל אחד לחוד, ואז הקריאו זה לזה – בסקרנות, בלי התגוננות.

אינטימיות בשבילי, בתקופה הזו, מרגישה בעיקר...

אני מרגיש/ה הכי רצוי/ה על ידך כאשר...

מחשבה כבדה אחת שאני נושא/ת עלינו, נאמרת בקול:

דרך נכונה ורכה יותר להגיד את אותה מחשבה:

דבר קטן אחד שנגן עליו השבוע:

מילה אחרונה, ברוך

האש לא כבתה. היא מחכה לביטחון — ולכם, שתבחרו בה.

אם המדריך הזה נגע במשהו — בדיוק שם מתחיל האימון. בשיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות, נבדוק יחד איפה אתם — בלי לחץ, רק שיחה.

לתיאום שיחת היכרות: thesequirebond.com/he
אסתי קדם · מאמנת זוגיות ואימון אישי מוסמכת CBT