



מאת מירית גולן | צילומים יח"צ

ואל אישך תשוקתך

המשימה: להחזיר לנשים וגברים מכל רחבי הארץ את התשוקה למיניות. האמצעי: סדנאות מיוחדות שמעבירה במודיעין שירי לופוביץ, שגם תורמת כמה סיפים פרקטיים לרגל הוולנטיינז דיי שצוין השבוע

הראשון פשוט בכיתי. עולם שלם של משהי עמד להשתנות. מדובר בסיי פוק אדיר ואין דבר שישתווה לתחושה הזאת".

לעולם המיניות הגיעה לופוביץ מאחר התחומים היותר קוטביים לייעוץ זוגי ומיני. בעברה היא עבדה כתוכניתנית וראש צוות תוכנה והיא בעלת ותק של עשרות שנים בהייטק. "מגיל 18 אני עוסקת בת' חום, כולל לימודי תואר ראשון בניהול מדעי המחשב. בו בזמן נישאתי, כשהייתי בת 23, ואחר כך הבאתי לעולם את שני ילדי".

הסיבה להסבה לדבריה כרוכה בחיפוש אחר תחושת ערך אמיתי. "חוד" שים הסתובבתי עם תחושה שבימויים אני לא מגשימה את הייעוד האמיתי שלי, לא מסייעת לשנות את העולם או לתרום לו במשהו. התחלתי לחפש היכן ובאיזה אופן לתרום, כשתוך כדי החיפוש, הצוות שלי בעבודה התפי רק. מבחינתי, זה היה סימן שגרול ממנו אין. תוך כמה שבועות מצאתי את עצמי בחוץ והחלטתי לשנות כיוון וללמוד ייעוץ זוגי. לעניין הייעוץ הגי עתי ממקום של הרבה עניין אישי. זה נושא שמרתק אותי כבר הרבה שנים ושיש לי בו ידע רב. לאחר מכן הגיעו ארצה שתי מומחיות בינלאומיות: אסתר פרל, שכתבה את הספר 'אינטליגנציה אירוטית', ותמי נלסון שכתבה את 'getting the sex you want'. שתיהן מומחיות למיניות ותשו קה, והיה לי חשוב ללמוד אצל כל אחת מהן, כיוון שהן הטובות ביותר".

שחרור חסמים דרך יוגה צחוק

בעקבות הלימודים החלה לופוביץ לפתח סדנה לנשים, הנושאת את השם "מתסכול לחושניות", שקלה הוא נשים שאינן חוות חשק מיני ומתוסכלות בשל כך. לופוביץ: "מדובר בנשים שחיות בזוגיות, שיש בהן חברות, תמימות דעים בנוגע לגידול הילדים ושלכאורה הכל שם בסדר, אבל אין חשק מיני, מה שפוגם בזוגיות ומכרסם בה עד הרס. אני מכירה אישית משפחות שהתפרקו רק בשל כך. המקום הזה שאחר מבני הזוג נטול תשוקה מאוד פוגע בבן הזוג שחפץ במגע", היא מספרת.

לופוביץ מעידה כי את הסדנאות שלה פוקדות נשים מכל רחבי הארץ - מהגליל העליון, אילת ואפילו ממודיעין נטולת הסקס אפיל. כשאני שואלת אותה אם לא קיימת מבוכה בקרב הנשים שמגיעות לסי דנה על מנת למצוא מזור לבעיה כה אינטימית, היא משיבה: "תחושת המבוכה היא מנת חלקן לפני שהן מגיעות, אבל משהו בסטינג שאני יוצרת גורם להן להיפתח. חלקן אומרות לעצמן שהן באות רק להקשיב ולא לשתף, אבל הדינמיקה של הרברים והאווירה המכילה והפתוחה גורמת לכולן לשתף ולספר. כמובן שאף אחת אינה חייבת לספר מאום, אם היא אינה חשה בנוח".

השיטה של לופוביץ לשחרור החסמים, המונעים מאיתנו ליהנות ממיניות בריאה ותוססת, כוללת עבודה על כל רבדי הגוף, כמו למי של על המוח, כדי לגלות בבירור אילו חסמים ארוטיים התקבעו בו, כך שכל אחת מזהה אצל עצמה את החסם הרלוונטי. "בחלקה השני של

שירי לופוביץ, 35, תושבת מודיעין, לקחה על עצמה משימה: להחזיר את התשוקה למיניות לחיכם. מתוקף תפקידה כיועצת זוגית וכמנח חת סדנאות לנשים ולזוגות בנושאי מיניות וחושניות היא מבהירה: "המומחיות שלי היא לעזור לזוגות להוסיף את הממד של התשוקה המינית לתוך הזוגיות. אני מסייעת לבני הזוג בהשגת המוטיבציה, אספקת הכלים והסביבה התומכת, המאפשרת לזהות את החסמים הארוטיים המונעים מהם להתחבר לתשוקה המינית שלהם, שהיא צור כך גופני בסיסי הקיים בכל אחד באופן טבעי".

עייפות לא כמקור לבעיה

לאור העובדה שאנו חיים בעידן מתירני מיני להחריה, מפתיע ככל שזה יהיה לשמוע שלופוביץ' מספרת על כך שבקרב נשים רבות עדיין מוטמעים דעות קדומות וחסמים רבים בכל הנוגע לנושא המיניות. לופוביץ: "החסם הראשון והמשמעותי ביותר כרוך בדפוסים שאנו מקבלות מהסביבה ומההורים בנוגע למיניות כמו: 'זה מסוכן', 'זה אסור', 'זה יהרוס לך את החיים', 'כל הגברים רוצים רק דבר אחד', 'אל תתני' ודומיהם. הדי ברים האלו נטמעים, נכנסים לראש ולא יוצאים, ואחר כך הם גם מנהלים אותנו ויוצרים תבניות לא טובות בכל מה שקשור למיניות".

המטופלות שלופוביץ' מכוונות אליהן בדבריה אינן נשים שחשות שחיקה בעקבות זוגיות ארוכת שנים, אלא כאלו שלמדו לדכא את המי חשבות על מי, כפי שנעדרות אנורקטיות דואגות להרחיק את המח שבות על אוכל. "כל החסמים האחרים כמו: שחיקה, חוסר משיכה או עייפות הם ביטוי של משהו ולא המקור לבעיה", היא מרגיעה.

חתך הגילים של הנשים שנוטלות חלק בסדנאות המיניות שלה מתחיל בסוף שנות ה-20, מתפרס על פני גילי הביניים ומגיע עד ל-60. "הייתי בטוחה שלסדנאות יגיעו נשים נשואות, אבל הגיעו גם נשים גרושות ורווקות שהעידו שחוסר חשק פירק להן את המשפחה או הזוגיות, ועל מנת לבנות מחדש זוגיות בריאה הן צריכות להתגבר על החסמים", היא מבהירה.

אני ואת נשנה את העולם

לופוביץ, שהסדנה הייחודית שבנתה מתפרסת על פני יום אחד, כבר הספיקה לשנות חיים שלמים, כפי שמעידים עשרות מכתבי התודה ששלחו לה הנשים שהפנימו את הלקחים מסדנאותיה. "הבנתי שמה שהי רגשתי אינו ייחודי לי ושיש עוד נשים שחוות את אותו תסכול", כתבה פלוגית והוסיפה: "אחרי יום בסדנה הרברים השתנו מן הקצה אל הקצה והשינוי ממשיך גם כיום". אחרת כתבה: "אם פעם הייתי מתחמקת, היום אני יוזמת", או "המעבר מבינוניות לחדווה בהחלט שווה את הכסף והזמן. אני מרגישה נשית יותר וחופשייה בתוך האינטימיות שלי ושל בן זוגי".

לופוביץ, המעידה על עצמה כי המוטו שמלווה אותה כבר שנים הוא: "אני ואתה נשנה את העולם", נפעמת מהתחושה שיש בכוחה להשפיע על איכות החיים של האדם ולשפרה באורח קיצוני: "כשקיבלתי את המכתב