

טראומה מינית ומיניות

אונס והתעללות מינית הם חוויות טראומטיות אשר משפיעות על תחומים שונים של החיים. מאחר ואונס הוא פשע מיני מניפולטיבי או אלים, סביר להניח שהוא יפריע לחיי המין ולמיניותם של הקורבנות. למעשה, בעיות בתפקוד המיני לאחר תקיפה מינית הן נפוצות מאד. עד 59% מהקורבנות חווים בעיות מסוג זה אף שנים לאחר האירוע. בעקבות אונס, קורבנות רבים מדווחים על פחד ממין, אשמה, בושה, ירידה בעניין המיני או בפעילות המינית, פלאשבקים של האונס בזמן פעילות מינית וכי'. פעילויות מיניות שמהן נהנית בעבר עשויות להיתפס בעיניך כעת כמפחידות או לעורר רגשות שליליים אחרים כגון אשמה, מבוכה, כעס או גועל.

מטרתו של דף זה לתאר את השפעתה של טראומה מינית על מיניות הנפגעת/ת, וכן להסביר את ההשפעות הנפוצות עליהן מדווחים נפגעי ונפגעות אונס במהלך או לאחר טראומה מינית. הכוונה היא לעזור לך לזהות ולהבין את הגורמים אשר מפריעים לך בהחלמתך המינית.

טראומה או ניצול מיני, בעיקר אם התרחשו בילדות, עשויים להתרחש בשלושה הקשרים מרכזיים-

1. הקשר שלילי מיידי – בו לנפגעת/ת ברור שמתרחש דבר רע שנכפה עליו תוך שימוש בכוח.
2. העדר הקשר שלילי מידי וברור – הנפגעת/ת אינו/ה מבינה שהאירוע הוא דבר פסול, שיש בו משום ניצול, ושהוא אינו אמור לקרות. במקרים אלו הילד שעובר ניצול מיני עשוי להבין את מהות האירוע שנים רבות אחרי שהתרחש. הבנה זו לרוב תגרום לזעזוע רגשי ותוביל תגובה קשה.
3. הקשר מבלבל – אופייני במיוחד לטראומה בילדות או מצבים של ניצול יחסי מרות. במקרים אלו יתכן שהנפגע יחווה רגשות או תחושות נעימים לצד רגשות או תחושות שליליים. רגשות ותחושות אלו כוללים גם רגש ותחושה מינית, לצד הבנה שמה שמתרחש אינו אמור להתרחש. לעיתים הבנה זו היא הבנה עמומה מאוד.

הבנת ההקשר בו התרחשה הטראומה היא שלב חשוב, שכן היא עוזרת לך להבין מה בעצם קרה.

יחסי מין, תזכורות (טריגרים) וזיכרון

לאחר אונס, תקיפה מינית או ניצול מיני מין ומיניות עשויים להיות מקושרים בצורה חזקה עם התקיפה או הניצול. קישור חזק זה גורם לנפגעים רבים לתייג מין ומיניות כ"מסוכנים" או רעים.

למעשה, אם את/ה מתייג/ת מין בצורה כזו, התנהגות או תחושה מינית יעוררו בך רגשות שליליים חזקים כגון אשמה, בושה, פחד ואפילו תחושה של סכנה. גם אם נפגעת בבגרותך יתכן שהתנהגויות מיניות שמהן נהנת בעבר יעוררו רגשות שליליים של פחד ותחושת סכנה, אשמה, בושה, עצב, כעס, או גועל. במטרה להימנע מכאב רגשי זה, **נפגעות ונפגעים רבים מעדיפים להימנע מכל דבר שמהווה תזכורת לתקיפה ובכלל זה התנהגויות ורגשות מיניים.**

תזכורות מסוג זה מכונות "טריגרים", והן מתייחסות לאותם הדברים אשר מעוררים מחשבות שליליות ורגשות כואבים אשר קשורים בתקיפה. טריגרים כוללים מקומות, שעות מסוימות של היום, פעילויות מיניות מסוימות, ריחות, טעמים, דברים שנאמרו או נעשו לך במהלך התקיפה וכל רמז חושי או סביבתי אחר אשר הפך להיות מקושר עם הטראומה. במהלך הזמן, ההימנעות מהטריגרים עשויה לעבור הכללה ולהוביל לוותור חלקים שונים במיניותך, לויתור על מין, ולעיתים גם לויתור על קרבה פיזית ואינטימיות בכלל.

סוג אחר של הימנעות מתבטא בנטייה לתייג מין כדבר אשר "בין כה וכה לא היה עד כדי כך חשוב", ובכך לגרום להשתקה של תשוקותייך. **מיניות בריאה היא משהו שניתן להפיק ממנו סיפוק רב!** הימנעות ממין וממיניות יכולה להפריע לתהליך ההחלמה, פוגעת באיכות החיים ופוגמת ביכולתך לקחת חלק בקשר זוגי אינטימי ובריא.

בלבול בין תפקוד מיני והנאה מינית

למרות שהנושא אינו מדובר, ישנן נפגעות ונפגעים אשר מדווחים כי בזמן התקיפה הן חשו גירוי מיני ואף חוו אורגזמה. במקרים רבים הנפגעת או הנפגע מבלבלים בין חווית העוררות המינית לבין הנאה מינית. אולם חוויות אלו שונות זו מזו בצורה משמעותית. בלבול זה מוליד לא פעם לפגיעה משמעותית בתפיסה העצמית ולרגשות של אשמה ובושה. מהידע שיש לנו כיום ניתן לומר בבירור כי גם גברים וגם נשים חווים עוררות מינית, מתפקדים מינית (למשל זקפה) ואף יכולים לחוות אורגזמה במצבים מלחיצים ואפילו במקרים של סכנת חיים. עוררות, תפקוד ואף אורגזמה הם תוצאה של גירוי אברי המין - זוהי תוצאה בלתי נמנעת של גירוי קצות עצבים. ניתן להשוות את הדבר לדגדוג: מרבית האנשים מכירים מצב בו כאשר מדגדגים אותם לאורך זמן הדבר יכול להיות לא מהנה או מציק מאוד ובה בעת להוביל לצחוק (לעיתים מהול בבכי בו זמנית). הצחוק במקרים אלו אינו תוצר של הנאה כי אם תגובה פיזיולוגית של הגוף!

באותה מידה גירוי של אברי המין יכול להביל לעוררות, תפקוד ואף אורגזמה מבלי שיהיה קשור להנאה.

נפגעים ונפגעות שחוו אורגזמה בזמן אונס, תקיפה או ניצול חשים/ות שהם אשמים/ות. הם מסיקים באופן שגוי שמאחר וחשו עוררות הם נהנו, ואפילו רצו בכך, ולכן הם אשמים. יש לזכור שאונס משמעותו שאדם אחר כופה עצמו עלייך והעובדה שחווית עוררות אין משמעותה שרצית בכך, נהנית מכך או שאתה/ה אשמה. אם "תרד/י על עצמך" עם דיבור עצמי שלילי כגון "נהנית ולכן זה מגיע לך", כנראה שרצית את זה כי נהנית מזה", או אם תגדיר/י את עצמך כאדם רע או חולה מתוך האמונה שתפקוד מיני משמעותו שרצית את זה ולכן אתה/ה אשמה, קיימת סבירות גבוהה יותר שתסבול/תסבלי מבעיות בתפקוד המיני. במקרה כזה הרמזים המיניים והטריגרים יהיו תזכורות בשבילך לגבי איזה אדם נורא אתה/ה.

אתה/ה לא מה שהאנס אמר שאתה/ה

פעמים רבות במהלך אונס, תקיפה מינית או ניצול התוקף או התוקפים מעירים הערות לגבייך ("זונה", "זהו הדבר היחיד שאת טובה בשבילי"), לגבי גופך (מכוער/ יפה, מגורה) או לגבי מאווייך ("את יודעת שאת רוצה את זה"). בעבודתנו מצאנו שהלחץ בו היו נתונים בזמן האונס, התקיפה או ניצול גורמת לא פעם לנפגעים ונפגעות להיות רגישים לאמירות אלו ולעיתים לקבל את דברי התוקף מבלי להטיל בהם ספק. אמונה באמירות אלו מובילה לדימוי עצמי שלילי ויכולה להוביל לניכור שלך מגופך וממיניותך. אם יש לך אמונות כאלו, אשר מקושרות עם מה שהתוקף שלך אמר לך אנו מעודדים אותך לחקור אותן בטיפול ולזכור שאתה/ה לא מה שהאנס אמר שאתה/ה!

תקשורת, חוסר יכולת לומר לא וקורבנות מחודשת.

למידה לתקשר באופן יעיל היא משימה הכרחית בהחלמה מינית. עקב תחושת חוסר הכוח, קורבנות רבות מתקשים לומר לא במצבים מיניים, ונכנסים למצבים מיניים שלא רצו בהם מלכתחילה. בעיה זו נפוצה מאד בקרב נשים וגברים שעברו התעללות בילדות, וניתן להבינה בשתי דרכים:

1. הילד למד שהוא חסר כוח, שאין לו השפעה על מה שקורה לו, וממשיך להאמין בזאת גם כמבוגר. הדבר יכול להיות נכון גם לגבי אנשים שהותקפו בבגרותם ובעקבות התקיפה מאמינים שאין להם כוח או יכולת להשפיע על אירועים ומצבים ולומר לא.

2. האדם גדל להאמין שאין לו זכויות ועל כן איננו עומד עליהן.

יש לראות במצבים מיניים הזדמנות לחקור את הדברים להם אתה/ה רוצה להסכים ואת הדברים להם אתה/ה רוצה לסרב. אנו מעודדים אותך לחקור את ההבדל בין המצב בו היית בזמן האירוע לבין המצב הנוכחי. ייתכן שעמידה על זכותך לומר "לא!" תיצור אי נוחות ואי נעימות, אולם אנו

מעודדים אותך לאתגר את אמונתך שאתה חסרת כוח או חסרת זכויות, ובמקום ההימנעות מחוסר נוחות אנו מעודדים אותך להימנע מניצול והתעללות. הימנעות מהתעללות היא הימנעות בריאה, הימנעות מאי נוחות איננה הימנעות בריאה.

סיכום והמלצות

שימי לב לאמונות שלך בעקבות הטראומה המינית. אל תקבלי את הדברים כמובנים מאליהם: אם יש לך מחשבות שליליות לגבי מין, מיניות לגבי עצמך והמיניות שלך, או לגבי אחרים והכוונות שלהם בחני האם כך הם פני הדברים. שאל/י את עצמך - האם באמת הזמנת את מה שקרה לך? האם באמת רצית זאת? האם את/ה גרמת לכך? או שמא הדבר קרה לך (כפי שהיה יכול לקרות לאדם אחר). האם יתכן שעם אנשים מסוימים מיניות יכולה להיות לא מכאיבה, בטוחה ומכבדת? האם יתכן שניתן ליהנות ממין?

כדי להחלים יהיה עליך לאמץ אמונות חדשות. אם את/ה מתייגת מין כ "רע", "מסוכן", או "לא חשוב", יהיה עליך להעריך מחדש אמונות אלו. בעוד האונס או הניצול היו חוויות רעות, מכאיבות רגשית, ולעיתים גם מסוכנות, מין בפני עצמו איננו כזה! יהיה עליך לאמץ אמונות חדשות אשר משקפות מיניות חיובית, לפיה **מין הוא חוויה של שיתוף והסכמה, בה שני הצדדים זכאים ליהנות.** יהיה עליך להזכיר לעצמך שבשונה מאשר באונס או ניצול מיני, **מיניותך קיימת לשם הנאתך שלך.** כיום יחסי המין נעשים מתוך הסכמה ונמצאים בשליטתך. בתוך כך זכותך לומר למה את/ה מסכימה/מה את/ה רוצה, מה את/ה לא רוצה ומהם הדברים שאת/ה עשויה לשקול.

למד/י לזהות את הטריגרים שלך ולשאול את עצמך מהם הדברים מהם את/ה נמנעת ומדוע הם מאיימים? שאל/י את עצמך האם את/ה נמנעת ממין, ממיניותך שלך או ממיניותם של אנשים אחרים. האם את/ה נמנעת מכל מה שקשור במין או רק מהתנהגויות מסוימות ופעילויות שלך או של בן/בת הזוג? האם אלו הדברים שנאמרים במהלך הפעילות המינית אשר מזכירים לך את הטראומה או משרים תחושות ומחשבות שליליות?

למד/י להבחין בין הדברים שקרו לך שם ואז (במהלך התקיפה המינית) לבין הכאן ועכשיו עם הפרטנר/ית הנוכח/ת. התעמתות מתמשכת עם ההימנעות ותזכורת בלתי פוסקת שלך לעצמך לגבי ההבדל בין שני המצבים (ההווה בו יש לך חופש בחירה, שליטה, ואפשרות להנאה לעומת האירוע הטראומטי בו התנאים היו הפוכים או בו היה שימוש בניצול ורמייה) יעזרו לך להפוך בהדרגה ליותר נוכח/ת ולחוש יותר בנוח. ניתן לעשות זאת על ידי פקיחת עיניים, הדלקת אורות ושימוש בכלים

אחרים שיכולים לסייע להגברת הנוכחות בכאן ועכשיו. נוכחות בכאן ועכשיו מאפשרת להחליש את הקישורים בין מה שקרה לבין הטריגר.

לבסוף, אנשים מגיבים לטראומה מינית בדרכים שונות. אם תגובתך שונה מהדרכים שהצגנו פה, אנו מזמינים אותך לחלוק את החוויה שלך עם המטפלת/ת שלך ולחקור את דרכך להחלמה מינית. חשוב לזכור כי לא מין ומיניות באופן כללי הם שפגעו בך אלא התקיפה המינית בלבד.