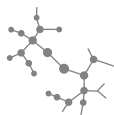


ביחד

ד"ר חנה קטן

ביחד

מדריך לבניית
אינטימיות זוגית בריאה



ד"ר חנה קטן



פרי עטי מוקדש לכם,
פירותי המתוקים,
ילדינו הטובים ונעימים,
תקוותנו, גאוותנו, פירות תפילתינו

יתן ה' את כל משאלות לבכם לטובה
וברכות למציאת חן וחסד
בעיני אלוקים ואדם,
בכל אשר תלכו.

תוכן העניינים

מכתבי ברכה	9
הקדמה	13
פרק א:	17
מצוות עונה וקדושת האינטימיות	
פרק ב:	25
מיניות האיש ומיניות האישה - סקירה מקצועית	
פרק ג:	37
ההתחלה - לאחר החתונה	
פרק ד:	57
הורות ומשפחה - השנים הראשונות	
פרק ה:	77
בשטף החיים	
פרק ו:	97
בגיל המעבר	
פרק ז:	109
בצל המחלה	
אחרית דבר	127

לכב' ד"ר חנה קטן הי"ו

רוב שלומות

ה' ברא את האדם כיצור פסיכו-פיזי, נשמה מעל ועפר מתחת. לפי התפיסה המקובלת ביהדות האדם על כל חלקיו הוא אורגאניזם אחד. הרמ"א (או"ח סי' ד) הכניס רעיון זה במסגרת ההלכה "מפליא לעשות - שקושר רוחני בגשמי". הזוגיות אף היא מהווה אורגאניזם אחד שבו הרוח והגוף של שני בני הזוג הופכים לאישיות אחת "ויקרא שמם אדם". רק יחד הם אדם שלם. קשר אחד אינו קשר של קיימא. רק קשר כפול הוא בר קיימא. התורה מתיחסת להתמדת קשר כפול זה של איש ואישה, שכרתו ביניהם ברית ע"י קידושין כדת משה וישראל, כאל מצוה. קשר מחוץ לנישואין הוא טמא, במסגרת הנישואין הוא קדוש. קשר זה חייב להתחדש ולהתקדש לעתים מזומנות. רק כך ניתן לשמור עליו לכל אורך חיי הזוג. שלום הבית וטובת כל המשפחה תלויים בכך.

תיארת יפה מצבים שהזמן גרמא. החיים המודרניים הדינאמיים, האינטנסיביים, ובחלקם גם פרוצים, מערימים קשיים נוספים על הקשיים האובייקטיביים. הרבה זוגות עוברים משברים ולא תמיד הם יודעים איך להתגבר עליהם. הם זקוקים להדרכה מקצועית. הדרכה לא תורנית עלולה לפגוע בקדושת של הזוגיות ובטהרתה. ומשום כך יש הנרתעים ממנה. יש צורך בהדרכה מקצועית תורנית.

נושא זה הצניעות יפה לו ולכן לא הכל ראוי להינתן בכתב. ההדרכה העיקרית צריכה להינתן בע"פ באופן אישי, ע"י אדם מקצועי היודע תורה. יש מחסור בספר שיפתח פתח לאפשרויות הפתוחות בפני הזקוקים לסיוע וירבה שלום בית בישראל.

לכן יפה עשית שחיברת ספר ובו הדרכות ועצות כיצד לשמור ולפתח את הקשר הכפול בין בני הזוג. אחד המסרים החשובים העולים מן הספר שבחיווק הזוגיות יש להשקיע ויש מי שיכול להדריך את הזוג כיצד להשקיע. המיוחד בספר זה, וזו מעלתו, שהוא בנוי על יסודות ההלכה וההשקפה של התורה. למען שלום הבית התירה התורה דברים רבים, אך מאידך גיסא לא נתנה דרור לפרוץ כל מסגרת. יש לשמור על המסגרת ההלכתית ועם זאת להותיר בה מרחב שיאפשר את חיווק התא המשפחתי. חיווק זה הוא מצוה מן התורה. חזק חזק ונתחזק.

ויהי נועם ה' עליך ועל כל מעשיך.

בברכת התורה

הרב יעקב אריאל, ר"ג.

כדי להבין את חשיבות הספר 'חיים ביחד' ראוי להקדים שהאדם השלם הוא אדם שחי באהבה ושמחה במסגרת נישואין, שאין האיש שלם בלא אשתו, ואין האשה שלימה בלא בעלה (יבמות סב, ב - סג, א). ועיקר האייחוד שביניהם בא לידי ביטוי במצוות עונה, שעל ידה הם מתאחדים לגמרי, מבחינה רוחנית וגשמית כאחד, ועל ידי כך הנישואין שלהם שלמים. מצווה זו צריכה להתקיים בתשוקה ושמחה יתירה, כשהאיש רוצה לענג ולשמח את אשתו ככל היותר, והאשה רוצה לענג ולשמח את בעלה ככל היותר. ועל כן נקרא שמה של מצווה זו 'שמחת עונה', שאין שמחה גדולה ממנה בעולם הזה, והיא מעין שמחת עולם הבא.

במסגרת הנישואין זוכים בני הזוג לקיים בשלימות את מצוות "וְאָהַבְתָּ לְיָדְךָ כְּמֹדֶךָ" (ויקרא יט, יח), שעליה אמר רבי עקיבא שהיא "כלל גדול בתורה" (ספרא שם). מפני שרק בין בני הזוג האהבה מתקיימת בשלימות בכל תחומי החיים, הרוחניים והגשמיים (שמחת הבית וברכתו א, א).

נמצא שעל ידי שבני הזוג חיים יחד באהבה, כשכל אחד מהם אוהב את בן זוגו לא פחות ממה שהוא אוהב את עצמו, ורוצה לשמח אותו לא פחות ממה שהוא רוצה לשמוח בעצמו, הם מקיימים באופן תמציתי את כל התורה (האר"י ספר הליקוטים עקב).

על ידי קיום המצווה בשמחת שני בני הזוג השכינה שורה ביניהם (סוטה יז, א), כי בשמחה זו יש גילוי אלוקי (מהר"ל באר הגולה ה, ד). כל כך גדולה מצווה זו עד שבנוסף לעצם האחדות והחסד והשמחה שבה, על ידה זוכים בני הזוג להיות שותפים עם הקב"ה בהולדת נשמות לעולם. על ידי שמחת מצווה זו נגאלו ישראל ממצרים (סוטה יא, ב), ועל ידי קיומה מקרבים את הגאולה (שמחת הבית וברכתו ג, טו).

לאור כל זאת ראוי לשבח מאוד את הרבנית ד"ר חנה קטן, שזכתה לשני שולחנות, שולחן התורה, כאשר חבר לרב יואל קטן שליט"א, ושולחן הרפואה כרופאת נשים מנוסה, ומתוך כך ישבה וכתבה בחיגיונות ואומץ ספר שיכול להועיל מאוד לקיום המצווה החשובה הזו, בהדרכה ישרה, הסרת מכשולים שנובעים מדעות קדומות, והצגת פתרונות רפואיים לבעיות שעלולות להתעורר מזמן החתונה ועד זקנה ושיבה.

בברכה רבה

אליעזר מלמד

הקדמה חשובה

אפתח בברכת תודה לקב"ה על שזיכני להיות רופאת נשים בארץ הקודש ולסייע למשפחות יהודיות לגדול, לצמוח ולפרוח, זכות גדולה היא לי. זכיתי גם להעביר מתובנותיי ומידיעותיי לנשים רבות במאמרים ובספרים 'חיי אישה' ו'חיי משפחה' שכתבתי, ועל פי התגובות שקיבלתי הועלתו לנשים רבות, והדבר מסב לי שמחה גדולה.

אך ספר זה שונה. הוא 'ברייה אחרת'. בספר זה אני נכנסת במודע לנושאים שהצניעות יפה להם, ורבים, גם מבני ביתי וממקורביי, הציעו לי שלא לפרסם אותו. אולם שקלתי את הדבר, והתייעצנו, אני ובעלי, שגם הוא שותף בהכנת הספר, עם תלמידי חכמים, וההחלטה הייתה שאין לנו רשות להתעלם מהתועלת הגדולה שיכול להביא ספר זה לזוגות רבים מאוד. ד' האמות של המרפאה שלי כבר מלאו בדמעות של בני זוג שחיו חיי צער מפני ש'המשים שלום בבית - שבת',* חיי האישות המשימים שלום בבית, פסקו, כאשר בעזרת עצה טובה של רופא שמומחה בתחום הזה של יחסי אישות (סקסולוג) ניתן היה בקלות יחסית לפתור את הבעיה ולהשיב את השלום ואת השמחה לבית. אבל אלו בני זוג שאת מרבית הדרך כבר עשו - הם הגיעו אליי, וידעו להסביר את המצוקה שלהם. אך מניסיוני, רוב הזוגות הסובלים מקשיים ביחסי האישות אינם פונים כלל לקבלת עזרה, בין אם משום שהם אינם חושבים שאפשר לעזור להם ובין אם מחמת הבושה ואי הנעימות לפתוח את הנושא הצנוע והאינטימי ביותר שיש לאדם בעולמו בפני גורם שלישי, ואפילו אם הגורם הזה היא רופאה האמונה על הסודיות הרפואית, ההלכתית וגם החוקית...

לכן נכתב ספר זה, שמשתדל להעביר את המידע הנחוץ לבני זוג בנושא הקדוש והטהור של הזיווג, החיבור, בין אם מדובר על חיבור שאמור בעז"ה להביא להריון ובין אם מדובר על קשר אינטימי שהוא חלק משלום הבית, משלמות הבית, מקדושת הבית, מהחיבור של האיש והאישה שהוא יסוד הבית היהודי. השתדלתי לכתוב את הדברים בצורה הישירה והברורה ביותר - אך באופן צנוע. כדרכי התחלתי כמעט כל פרק בסיפור, וזה המקום להדגיש גם בספר זה שכל הסיפורים מבוססים על מקרים שהיו ושאינני -

* על פי הגמרא בשבת קנב, ע"א.

אולם הפרטים והשמות שונו באופן מוחלט, כך שאין שום חשש שמיישהו יוכל לזהות בסיפור זה או אחר לא את עצמו וכמובן שלא אנשים אחרים, וכל זיהוי מהסוג הזה אינו אלא בדמיונו של הקורא בלבד.

ייעדתי את הספר לזוגות נשואים בלבד. על אף שבפרקים מסוימים עשויה להיות תועלת גם למי שעדיין לא נישא/ה. כמובן שאין לי את היכולת לוודא שספר זה אינו מגיע לידו (או לידה) של מי שאין צורך ואין עניין שהוא יגיע לידו בשלב זה של החיים. אני מבקשת מהקוראים האחרים למלא את בקשתי ולדאוג שהספר יגיע לזוגות נשואים בלבד.

המסר המרכזי של הספר הזה הוא שהחיבור ראוי שיהיה יסוד מהנה, חי, מרגש, משמח, נעים ונוח לשני בני הזוג, כשהשניים יחד וכל אחד מהם לחוד, משתדלים לענג, לשמח ולהרגיש את בן זוגם. כך הקשר האינטימי הוא לא רק עניין נקודתי ורגעי - אלא משליך באורו על היום ועל השבוע של שני בני הזוג. ואם יש קושי בשמחת החיבור, או רצון לשדרג את הקשר האינטימי - אני פה לצדכם, ובעבורכם נטלתי את הקולמוס בידי ויצאתי לדרך.

חנה קטן