

הפרעת קשב וחיי מין

מה שנשים לא יודעות על הפרעת הקשב שלהן

מאת אילנה רייטקופ

בשנים האחרונות הולכת וגוברת המודעות לשכיחות של הפרעת קשב אצל נשים ולקשיים היחודיים שאיתם מתמודדות נשים אלה. נשים עם הפרעת קשב יכולות כיום למצוא ספרים, מאמרים ואתרים שיכולים לעזור להן להבין את ההשלכות של הפרעת הקשב שלהן בתחום התעסוקתי, הכספי והארגוני, וגם בתחום מערכות יחסים במשפחה ומחוצה לה (Solden 2005, Maltten 2005, Quinn and Nadeau 2002). בעזרת מידע זה הן יכולות ללמוד לזהות את הקשיים שלהן ולהגדיר את דרכי הפעולה המתאימות להן. הגברת המודעות שלהן גם מאפשרת להן להסביר לסביבה הקרובה את קשייהן ולבקש את העזרה המתאימה להן.

אולם בתחום אחד נשים אלה ייתקשו למצוא חומר כתוב או עזרה: ההשלכה של הפרעת הקשב על חיי המין שלהן. על פי ניסיוני, רבות מהנשים עם הפרעת קשב חוות חוויות קשות ומתסכלות בתחום זה, אולם ההשלכות של הפרעת הקשב על חיי המין של נשים אלה הוא נושא שכמעט איננו נידון, ונראה שלא קיים ולו מחקר אחד העוסק בנושא. כתוצאה מחוסר המודעות, לעתים קרובות נשים מאשימות את עצמן בחוויות אלה, וגם אינן יודעות להסביר את החוויות שלהן לבני זוגן. הן אינן יכולות להגדיר את הצרכים שלהן, וכך נוצרת חוסר תקשורת שלעיתים קרובות פוגעת ביחסים.

כמי שמלווה נשים עם הפרעת קשב במסגרת קבוצתית ואישית, גם אני הבנתי רק בשנים האחרונות את המשמעות וההשלכות של השתיקה בתחום חיים משמעותי זה. הבנתי גם, שבשל תחושת חוסר האונים שמצב זה מעורר, רק נשים מועטות יוזמות שיחה העוסקת בחיי המין שלהן. לכן חשוב כל כך שמטפלים ייזמו דיון בהשלכות של הפרעת הקשב על חיי מין של נשים. מניסיוני, כאשר מאפשרים לנשים להתחיל לדבר על הקשיים שלהן, במיוחד במסגרת קבוצתית תומכת, הן חוות תחושת הקלה, מבינות את החוויות שהן עוברות, ועוזרות זו לזו בהתמודדות עם חוויות אלה. מאמר זה הוא תוצר של מה שלימדו אותי נשים אלה בקבוצות שהנחתי.

רוב הנשים בעלות הפרעות קשב שפגשתי חוות מוסחות שמיעתית וחזותית. הן שומעות כל רחש, ורואות על תזוזה. כתוצאה מכך, רבות מהן מתקשות להתמקד בגופן ובגופו של בן זוגן, וכתוצאה מכך חלקן לא מצליחות ליהנות ממגע מיני, וחלקן אף לא מצליחות להגיע לסיפוק מיני. התוצאה עלולה להיות תחושת עלבון של בן הזוג, ששואל את עצמו האם בת זוגו באמת מעוניינת בקיום יחסי מין איתו, האם היא אכן נמשכת אליו מינית.

הכרה בקיומן של חוויות הצפה מסוג זה מאפשרת לבני הזוג ליצור את התנאים המתאימים לקיום יחסים. אישה ששומעת כל רחש עלולה להיות מוסחת מרעשים סביבתיים, ואפילו מן הרעשים המלווים את קיום הפעילות המינית עצמה. אחת הדרכים המאפשרות לאנשים עם הפרעת קשב וריכוז להתמודד עם ההצפה השמיעתית היא יצירת מיסוך של הרעשים הסביבתיים. כך למשל, ילדים עם הפרעת קשב מכינים שעורי בית תוך כדי שמיעת מוזיקה כדי להתרכז, ומבוגרים רבים החווים הצפה שמיעתית זקוקים ל"רעש לבן", כלומר לרעש מונוטוני כמו רעש של מזגן, כדי לבצע פעולות הדורשות ריכוז רב. באופן דומה, על מנת שאישה בעלת קשיי קשב וריכוז תוכל להתמקד בהנאה המינית שלה ושל בן זוגה, ניתן להשמיע מוסיקת רקע מרגיעה שתמסך את הרעשים, שומעת. חשוב שהמוסיקה עצמה לא תהווה הסחה, ולכן, אם האישה רגישה במיוחד לרעשים, ניתן ליצור רעש רקע כמו הקלטה של צליל של גשם או של גלי ים מתנפצים.

בנוסף, אישה שחווה הצפה חזותית תתקשה לקיים יחסי מין בחדר עמוס בגירויים חזותיים. אצל אנשים עם הפרעת קשב, עומס חזותי יוצר קושי להתמקד בגירוי חזותי יחיד, והם מסבירים שהעיניים שלהם "קופצות" מגירוי לגירוי. הם יתקשו לדוגמה להתמקד בשיחה בבית קפה מכיוון שהתמונות על הקיר או הפעילות המתמדת של המלצריות יגרמו להם להסחה מתמדת. כדי לקיים שיחה אינטימית ומשמעותית הם יהיו זקוקים למקום נקי מגירויים חזותיים, לדוגמה בית קפה שקיימות בו מחיצות בין השולחנות. חלק מהם יכולים לקיים שיחה מסוג זה רק בסביבה הייחודית שהם יוצרים עבור עצמם, במקום העבודה שלהם או בביתם. כמוהם, אישה בעל קשוי קשב וריכוז שתרצה להביט בבן זוגן בזמן קיום יחסים עלולה להיות מוסחת על ידי תמונות על הקיר או חפצים צבעוניים המונחים בחדר. לכן כדאי להוציא מן החדר חפצים מיותרים. כדי ליצור את התנאים שיאפשרו לה להתמקד בגופה ובגופו של בן זוגה, אישה כזו תהיה זקוקה לאור רך ועמום, ולפעמים גם למצב של כמעט חושך.

הצפה של מחשבות היא אחת החוויות הקשות שחווים אנשים עם הפרעת קשב. רבים מדווחים כי הם מתקשים לשמור על קו מחשבה יחיד, וכי החשיבה שלהם פועלת בכמה ערוצים במקביל. גם כאשר הם עוסקים בפעילות אחת מוגדרת, הם חושבים במקביל על פעילויות נוספות או על נושאים שאינם קשורים כלל לפעילות אותה הם מנסים לבצע. לעתים קרובות הם זקוקים לגורם חיצוני שיעזור להם להתמקד. כך למשל, כאשר בעלי הפרעת קשב וריכוז צריכים להרצות בפני קהל, הם ישתמשו במצגת כדי לעזור למחשבות שלהם להתמקד, ולקראת שיחה חשובה הם יכינו לעצמם את הגדרת הנושאים מראש. בזמן קיום יחסי מין, הצפה מחשבתית היא חוויה מתסכלת. גם אם הסביבה מתאימה, אישה שחווה הצפה של מחשבות עלולה לגלות שתוך כדי קיום יחסים היא מתחילה לחשוב על הטרדות היומיומיות שלה, כמו מה צריך לקנות, או מה היא מתכננת לעשות מחר, או על טרדות גדולות יותר שמעסיקות אותה. אם אישה זו מודעת לקיומה של ההצפה המחשבתית שהיא חווה, היא יכולה לבקש מבן זוגה לעזור לה לשמור על מיקוד על ידי כך שידבר איתה תוך כדי קיום היחסים. אם היא תרגיש חופשייה להגיד לו מתי היא מאבדת מיקוד, הוא יוכל לעזור לה לחזור ולהתמקד בגופה ובגופו. כמו הדיבור, גם קיום יחסים באור מלא יכול לעזור לאישה החווה הצפה מחשבתית להתמקד בבן זוגה. כדי לעזור לה להתמקד, בן הזוג יכול לעודד אותה להביט בו ובעצמה בזמן קיום היחסים.

רבים מן האנשים עם הפרעת קשב וריכוז חווים גם רגישות רבה למגע. כילדים, חלק מהם מתקשים להתמודד עם חומרי היצירה בגן ובבית הספר, ורבים מהם זקוקים לבגדים העשויים מבד רך, וסובלים אם הפתק הצמוד לבגד שהם לובשים לא נגזר לפני השימוש. כמבוגרים, לעתים קרובות קשה להם להתמודד עם מקומות צפופים, וחלקם ממשיכים לחוות מגע בעוצמה רבה. גם כילדים וגם כמבוגרים, חשוב שהסביבה תהיה מודעת לצרכים שלהם. כך, כילדים יימנע מהם סבל פיזי מיותר, וכמבוגרים הם יוכלו להימנע ממצבים העלולים לגרום להם למצוקה. כדי שאישה עם רגישות למגע תוכל ליהנות מקיום יחסי מין, היא צריכה להיות מודעת למידת המגע ועוצמת המגע המתאימה לה, וחשוב שגם בן זוגה יהיה מודע לרגישות שלה. כאשר שני בני הזוג מודעים למצב, האישה יכולה, תוך כדי קיום יחסי מין, לבקש מבן זוגה את עוצמת המגע המתאימה שתאפשר לה ולבן זוגה ליהנות מהחוויה המינית.

לבסוף, אחד המאפיינים הבולטים של אנשים עם הפרעת קשב הוא צורך בעניין, אתגר, וריגוש. אנשים רבים עם הפרעת קשב משתעממים בקלות, ולכן הם מתקשים להתמיד בתחום פעולה אחד או בתחום עניין אחד. כאשר הם אינם מודעים לצורך שלהם בעניין ואתגר, הם עלולים להגיע למצב בו הם עוברים ממקום עבודה אחד לשני, ממקום מגורים אחד לשני, ומנסים תחומי לימוד שונים מבלי לסיים מסלול לימוד מלא. מודעות לנטייה שלהם להשתעמם ולצורך שלהם באתגר ועניין יכולה לאפשר למבוגרים אלה ליצור את תחושת האתגר והעניין שתהווה את הבסיס ליצירת התמדה. לעתים הם יצליחו ליצור בעצמם את תחושת האתגר, לדוגמה על ידי עיצוב

מחודש של סביבת המגורים שלהם, ולעתים הם יהיו זקוקים לעזרה מן הסביבה. מבוגר שמודע לצורך שלו בעניין ואתגר יוכל, לדוגמא, להסביר לממונים עליו שהוא זקוק לפעילות משתנה במקום העבודה שלו. גם בתחום המיני אנשים ונשים עם הפרעת קשב זקוקים לעניין ואתגר. אישה שמחפשת בן זוג אבל אינה מודעת לצורך זה עלולה ליצור לעצמה הריגוש המבוקש על ידי החלפה מתמדת של בני זוג, ולחוות תחושת תסכול וחוויית כישלון. כדי שהיא תוכל לקיים קשר מתמשך עם בן זוג קבוע, היא תהיה זקוקה לגיוון וריגוש מיני: היא תרצה אולי לקיים יחסי מין בתנחות משתנות, במקומות שונים, ובמצבים משתנים. רק אם תהיה מודעת לצרכיה שלה, היא תוכל להסביר אותם לבן זוגה, ולגרום לשניהם להנאה מינית. ללא מודעות לצרכים שלה, היא עלולה לאבד עניין ולוותר על בן הזוג, גם אם הוא משמעותי עבורה.

כדי שנשים עם הפרעת קשב תוכלנה לקיים קשר זוגי לאורך זמן, ליהנות מיחסי מין עם בן זוגן, חשוב שהן תדענה להגדיר את ההשלכות של הפרעת הקשב שלהן על חיי המין. כדי ליהנות מפעילות מינית הן צריכות לדעת באיזו מידה הן מושפעות מן ההצפות השונות, מהי מידת הרגישות החושית שלהן, ומהי מידת הצורך שלהן בריגושים. מידע זה יאפשר להן לתקשר עם בני זוגן, ולהגיע איתם להנאה מינית משותפת. לכן, חשוב שגם אנשי המקצוע המלווים נשים אלה יהיו מודעות להשלכות של הפרעת הקשב לתחום משמעותי זה של חייהן של נשים.

מקורות

- Malten, T. (2005). Survival tips for women with AD\HD: beyond piles, palms & post its. Specialty Press, Incorporated, U.S., 2005.
- Nadeau, K.G. & Quinn, P.O. (Eds.) (2002). Understanding Women with AD/HD. Silver Spring, MD: Advantage Books.
- Solden, S. (2005). Women with Attention Deficit Disorder. Frontier Audio Publishing.