

חלק ראשון

צעדים בסיסיים השראה ועבודה

תכנית הסדרה וכמה הקדמות חשובות

ברוכה הבאה!

כיף שאנחנו מתחילות ללמוד יחד. הדפים האלו מתלווים לקורס הוידאו.

לדפים יש כמה מטרות:

- יש נושאים שנלמד שיהיו מורכבים במידה מסויימת, והדפים האלו יוסיפו אמצעים להמחשה והבנה.
- הדפים הם "מפות חשיבה" של כל פרק, ומאפשרים להתמצא בפרק בקלות, ולהבין את ההקשר שבו נאמרו הדברים.
- הדפים יעזרו לזיכרון ולהפנמה
- הדפים יעזרו ליישום, ומידי פעם תמצאי בהם פרקטיקות, תרגילים וחומר למחשבה
- הדפים הם בסיס טוב לשוחח עם בן הזוג על הדברים שאנחנו לומדות.
- אפשר להראות את הדפים גם לחברות. אבל אני רוצה לבקש שמי שצופה ונהנית מהסדרה גם תרכוש אותה! השקעתי בסדרה המון, ורק כך אוכל לכסות את ההשקעה וגם להרויח...

לימוד



שימי ♥

המוקש הגדול ביותר שיש בלימוד
כזה, שהוא גורם להרגשה של
"אוי כמה אני צריכה להשתפר"
"אוי כמה משימות נוספו לי עכשיו"
לימוד אפקטיבי הוא לימוד מהנה
ומשחרר מתוך גישה של
קבלה עצמית והנאה מהדרך.
בואי נסכם בינינו שלא תצאי
מהלימוד עם ביקורת עצמית אלא
עם מוטיבציה ורצון טוב.

הקדמות חשובות!

1. הזוגיות שלי היא לא מושלמת!

בהתחלה הייתה לי אינטואיציה שזוגיות לא מושלמת עדיפה על זוגיות מושלמת. וכשהתחלתי להתעמק בלימוד של ד"ר שנק (שנכיר בהמשך) הבנתי למה. עוד נגיע לזה.

דווקא מכיוון שהדברים אצלי מאוד לא מושלמים, אני יכולה ללמד מהם הדברים שמשפיעים טוב לזוגיות.

2. מהו ייעוץ?

הייעוץ הוא לא אישי. ייעוץ הוא לא פסיכולוגיה, ולא עוסק בחוויות ילדות או בתת מודע. הייעוץ הוא לימוד שרלוונטי כמעט לכל אחת במידה כזו או אחרת.

3. פרקטיקה

יהיו הבנות ודברים שאפשר ליישם. יהיו תרגילים, יהיה חומר למחשבה, יהיו קישורים ומקורות להרחבה. ויהיה גם יחס לפן הטכני של היחסים.

4. הלימוד יתן ארגז כלים

והכלים הם יעילים - בעיקר כשמתשתמשים בהם! אני אשתדל לא להעמיס בתרגילים ארוכים או קשים, אלא להתמקד בדברים שבאמת חשובים כדי להביא את הטוב של הלימוד לתוך החיים האמתיים.

5. תיאום ציפיות

הלימוד הזה מקיף כמות גדולה של חומר. יכול להיות שלא כל הנושאים מעניינים אותך באותה מידה. ייתכן שיהיו דברים ששמעת בעבר, או דברים שלא מתאימים לך מסיבה כזו או אחרת.

אבל בטוח שתלמדי כמה דברים חשובים חדשים, בטוח שתלמדי דברים שישפיעו על הזוגיות והחיים לטובה.

ו... אפשר להתחיל!!

תרגיל ליישום



א. תרגיל דמיון מודרך בכיף

- עצמי עיניים. דמייני את יום הנישואין שיהיה לך בעוד שנתיים. דמייני איך את רוצה לחגוג אותו בתסריט הדמיוני הטוב ביותר האפשרי!
- איך את מרגישה בבוקר יום הנישואין המושלם שבדמיון?
- דמייני שאת מסתכלת בבן הזוג ומקבלת אותו כפי שהוא, ואתם הולכים לבלות את היום יחד.
- דמייני רגש חיובי ממלא את הלב.
- דמייני חיבוק.

ב. התכוונות אישית

- תחשבי לעצמך, או כתבי פה, מהם הנושאים המעניינים אותך, מה השאלות שאת שואלת, מהם התחומים שבהם את רוצה ללמוד לגדול ולפרוח!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

למה ללמוד על מיניות?

אז למה ללמוד על מיין? לא עדיף לשמור את כל הנושא הזה טבעי וספונטני? האם הלימוד לא יפגע באוטנטיות? מצד אחד, אנחנו רוצים להביא אל הזוגיות אותנטיות, וביטוי של הלב. מצד שני, יש במיניות גם פן של יכולת והבנה, ובודאי של לימוד.

אנחנו צריכים לימוד שמאפשר לנו לבטא את הלב.

יש דברים בלימוד שאולי ייראו קצת טכניים בהתחלה, אבל זה שלב מעבר, עד שהיכולת ה"טכנית" נרכשת, ואז היא הופכת להיות כלי לביטוי של הלב.

אפשר לקחת כמשל - אילתורי נגינה.

בשלב ראשון - לומדים סולמות, אקרודים שירים, וכו', ורוכשים יכולת טכנית. בשלב הבא - מבטאים את הלב על ידי היכולת הזו.

או כמשל - נהיגה

בהתחלה מתרכזים בנהיגה עצמה - הקלאץ', הברקס, ההילוכים, התמרוקים... בשלב הבא - הנהיגה הפכה להיות יכולת טכנית וכמעט אוטומטית, ועכשיו היכולת הזו משמשת אותנו כדי להגיע למחוז חפצנו ולהנות מהנוף שבדרך.

אם יש פרקטיקות בנושא תקשורת זוגית או מיניות שנראים לא אותנטיים או טכניים, נסי להתמיד איתם למשך זמן, ולרוב תראי שלאחר תקופת התרגלות - הלימוד של הפרקטיקות האלה מרחיב את היכולת שלך לבטא את הלב.

כשהיכולת

ה"טכנית" נרכשת,

היא הופכת להיות כלי לביטוי של הלב.

לימוד:

- מאפשר להתחדש ולחדש באהבה

- מעורר מוטיבציה

- משפיע לטובה על התשוקה

- מזכיר לנו את המטרה

מיניות



אחת מהנאות החיים

בריאות הנפש: מודעות עצמית, זהות, ביטוי עצמי, אותנטיות.

בשביל בריאות הגוף: אנדרופינים, אוקסיטוצין, פעילות גופנית, מצב רוח חיובי, תוחלת חיים.

בשביל הזוגיות

כיום

- נישואין משיקולים של אהבה, אינטימיות, מימוש עצמי.
- חשופים לידע מה קורה אצל אחרים: סיפורים, עיתונאות, סטטיסטיקה.
- יש המון למי לפנות. יש המון פתרונות לבעיות
- קשה להדחיק בעיות או בינוניות.

דברים שהיו בעבר בתקופות שונות

- נישואין משיקולים כלכליים, סטטוס אישי, הסכמים
- לא יודעים מה קורה אצל אחרים
- אין למי לפנות, קשה למצוא פתרונות לבעיות.
- אפשר לחיות בבינוניות ולא להיות מודעים לזה

בעיית הציפיות - יצרו אצלנו ציפיות גבוהות, אבל לא בהכרח נתנו

לנו את הכלים לממש את הציפיות האלו!

בעיית השקריות - מוצפים בהמון מידע שקרי, לא רלוונטי, מבלבל, וקשה למצוא את האמת.

לסיכום - לימוד על מיניות בעידן הזה הוא הכרחי. הלימוד יאפשר לנו לממש את מירב הטוב שגלום בזוגיות שלנו מצד אחד ויאפשר לנו לא ללכת שולל אחרי דמיונות לא ריאליים מצד שני.



השפה שנשתמש בה בלימוד שלנו

הצניעות והמכובדות חשובות לי מאוד. אבל אני לא אתפשר על ההבנה שלך. אני אשתמש במילים ברורות על מנת שתוכלי להבין אותי.

השפה ואיך היא יכולה להשפיע עלייך ועל החשק שלך

מילה שגורמת לנו מבוכה היא מילה שיכולה בהקשר הנכון גם לעורר בנו את ההתרגשות שאנחנו רוצים בחיים שלנו.

הרבה פעמים דווקא מאחורי אי הנוחות מסתתרת קרבה גדולה עם בן הזוג.

השפה שתשתמשי בה עם בן הזוג

בדיבור אינטימי עם בן הזוג, ייתכן שתשתמשי במילים שביום יום לא היית משתמשת בהן. גם כדי לעורר את החשק, וגם כדי שלא יהיו אי-הבנות...

לכל אחת יש כפתורים שמפעילים את התשוקה. וחלק מהכפתורים האלו זה מילים.

תחושות הגוף בזמן הלימוד

אנחנו עומדים להיכנס ללימוד ביחד שיהיה ממושך ומעמיק. אני מניחה שיהיו לך תגובות ללימוד. חלק מהדברים יהיו מביכים, מסקרנים, מכעיסים... **תחושות הגוף שלך הם מפתח להבנה של הנפש.** נסי להיות קשובה לגוף כשאת לומדת על מיניות. שימי לב מה גורם לגוף להתעורר. כל תחושה כזו של התעוררות, **גם אם היא נראית שלילית ולא נעימה,** יש בה מפתח לזוגיות. אז איך הרגשת בזמן הסיפור על עופרה?

ששש... השפה הסודית שלנו



באיזה מילים נתייחס למיניות בדיבור עם בן הזוג? יש מילים שלקוחות מעולם הרפואה. יש מילים שמזכירה רחוב, קללות, שפה לא נקיה. יש מילים ילדותיות. איך יהיו לנו מילים נקיות מהקונטציות האלה? מילים שמתאימות למי שאנחנו? אז הנה שיטה פשוטה. **צריך פשוט ליצור אותן.**

המילים האלו יהיו נקיות מקונטציות קודמות. המטען והמשמעות של המילה ייקבע לפי הזוגיות שלכם והשיחות שלכם.

דוגמאות לשפה סודית (זה דף חומר למחשבה ולדיבור עם בן הזוג. לא כדאי למלא את הדף אם יש סיכוי שיימצא ע"י מישהו ויגרום לכם למבוכה...)

בשפה הסודית שלנו

יוצאים לגלידה
עושים סודוקו

במקום

יחסי מין



פרח, שוקו, דובי, קסם

האבר של האשה



האבר של הגבר



שיא מיני



ישבן



דגדגן



אשכים



פרינאום

מילים נוספות...

כאבי צמיחה

בני אדם ככלל מאוד אוהבים לדבר על **שינוי שיפור. מהפיכה!** אבל כשהשינוי הזה מתקרב, פתאום מדברים אחרת. פתאום רוצים **זהירות**, חשוב **הביטחון**, צריכים **לשמור על הקיים**, סטטוס קוו...

פתאום מבינים שהקסם הזה של השינוי מגיע יחד עם סיכון מסויים - מה אם זה לא יצליח? מה אם זה יקלקל את מה שיש? לא עדיף ציפור אחת ביד? הקסם של השינוי מגיע עם מחיר - בדרך כלל שינוי מלווה גם בכאב מסויים, באי נוחות ובבילבול.

← **הסדר הישן התערער והסדר החדש לא ברור עדיין.**

היכולת
לשמוח
במה שיש,
לא פחות
חשובה
מהיכולת
לגדול
ולהתפתח.

”ביתי היקרה. אם את רוצה ללמוד לנסוע על אופניים את צריכה לדעת שיהיו לך נפילות כואבות. תצטרכי להתגבר. בסוף יהיה כיף.”

אי אפשר להתאמן על גמישות בלי לחוש כאב במתיחה. אי אפשר לעבור טיפול פסיכולוגי בלי להרגיש מבוכה ואי נוחות. אי אפשר ללמוד נהיגה בלי החשש לצאת לכביש בפעם הראשונה. ואם רוצים לעבוד על הזוגיות ועל המיניות - כנראה שנצטרך לעבור גם רגעים לא קלים.

תהליך של צמיחה הוא לא תהליך רצוף. יש זמנים שבהם משקיעים מאמץ, ויש זמנים שבהם פשוט נהנים מהקיים ושמחים במה שיש.

יש שתי דמויות בזוגיות!

← **דמות 1 - זקוקה לאישור (או אצל הגבר - זקוק לאישור)**

לדמות הזו קשה יותר לעמוד באי הנוחות שמתלווה להתפתחות אישית. ככל שההזדקקות לאישור נואשת יותר - השינוי יהיה קשה יותר.

← **דמות 2 - מאשרת את עצמה (או אצל הגבר - מאשר את עצמו)**

עוברים מצבים של אי-נוחות בהתפתחות יותר בקלות.

1 כמובן שרוב הנשים והאנשים הם איפשהו בין שתי קצוות הסקאלה בין "זקוקה לאישור" "מאשרת את עצמה". ולעיתים זה אותו אדם בתקופות שונות או בהקשרים שונים.

”אפרת, אם לדבר בכנות, אני זקוקה לאישור. התנגדות של בן הזוג שוברת אותי. איך אני יכולה להפוך להיות מאשרת את עצמה??”

התשובה: זה קשה. הרי מדובר בשינוי רדיקלי! וזה בדיוק מה שקשה לאשה הזקוקה לאישור - לחולל שינוי..

זה גם קשה לבן הזוג. כי בהרבה מקרים, בן הזוג זקוק לבת זוג הזקוקה לאישור...

ובכל זאת? זה נושא מורכב ואי אפשר לדון בו ברצינות בסרטון או בטקסט קצר. הנה כמה כיווני מחשבה:

- טיפול פסיכולוגי טוב.
- לימוד שיטת ימימה
- להכיר בזה שאת בסדר!
- בן זוג שמפרגן לעצמאות שלך
- רגעים של אינטימיות מרירה - לשתף עם בן הזוג תחושות קשות, כאב או פחד. ואם הוא מבקר או מסתייג, אז לעמוד איתנה כנגד הביקורת או ההסתייגות שלו.
- לסמן קווים אדומים שחשובים לך ולא להתפשר עליהם.

תכל'ס מה עושים!



א. כתבי יומן - כתבי על רגעים של מבוכה בזוגיות. קחי מהיומן מודעות עצמית, ויכולת לראות את המטרה גם בזמנים של קושי.

ב. לדבר עם בן הזוג - דברי עם בן הזוג על התהליך שאת עוברת התכונני לכך שייתכן שהשיחה לא תהיה קלה. בחרי זמן מתאים לשיחה כזו (זמן של קרבה, וכשלא ממהרים) בחרי מילים שלא משתמשע מהם שהוא לא מספיק טוב. "אני מאמינה שהזוגיות שלנו תצא מחוזקת".

ג. לא לשכוח להודות והרבה! - להגדיר זמנים שבהם מודים על הקיים ונהנים ממה שיש! בלי לנסות לשפר שום דבר.

ד. להגדיר מטרה ולעסוק בה - אני רוצה להיות פחות נזקקת לאישור מבחוץ. אני רוצה להיות מסוגלת לעבור "כאבי צמיחה" בזוגיות. לקרוא על הנושא. לדבר עם חברות קרובות על כך. ואם אפשר - גם עם בן הזוג.

תפילה

בין אם את רואה את עצמך כמאמינה, כלא מאמינה, כבטוחה או כלא בטוחה, תפילה יכולה לעשות טוב. תפילה היא דרך של **ביטוי עצמי**, של **הבעת שאיפה**, של **אמונה בטוב שיגיע**. תפילה היא אופטימיות. תפילה יכולה להיות מכוונת **לאלוקים** או **לכוח עליון כלשהו שאת מאמינה בו**, או שהיא יכולה להיות **פשוט ביטוי אישי של הלב שלא דווקא מכוון למישהו שיאזין לו**, חוץ מאשר את בעצמך. תפילה היא **אומנות**. היא פשוט דרך לבטא את הלב והפנימיות שלנו.

תפילה היא
דרך של
ביטוי עצמי,
של הבעת
שאיפה, של
אמונה בטוב
שיגיע

תפילה זה משהו מאוד אישי ואותנטי. זה משהו שמבטא את מי שאנחנו ואיך אנחנו רוצים שהחיים שלנו יהיו, ואיך אנחנו רוצים שהעולם יהיה. אפשר להתפלל ולרצות שאלוקים ישמע את התפילה ויעשה משהו שאני מבקשת, ואפשר להתפלל גם פשוט כביטוי של הלב. **אני בטוחה ויודעת שעצם התפילה כבר משפיע עלינו.**

יש שלוש דרכים להביע רגש

- א. **להביע את עצמי בצורה ישירה** בזמן אמת, בצורה אותנטית מלב אל לב. כמו להזמין את בן הזוג לשיחה ישירה. זה מאוד ישיר, אבל לא תמיד מצליחים להביע את מה שרוצים.
- ב. **להביע את עצמי בכתב**. כמו מכתב אהבה. זה לא דיבור פנים אל פנים, אבל אפשר לנסח את הדברים ולדייק.
- ג. **להביע את עצמי בעזרת משהו שמישהו אחר כתב**. כמו להקדיש לבן הזוג שיר שמבטא מה אני מרגישה.

שלושת הדרכים קיימות בתפילה:

- א. **תפילה ספונטנית מהלב** מודגש למשל בתורת ברסלב.
- ב. **תפילה כתובה** למשל כמו מנהג הפתקים בכותל המערבי.
- ג. **תפילות קבועות** כמו בסידור או בספר תהילים.

הדרך היהודית לכתוב תפילה:

התכונות לתפילה - כמה דקות של שתיקה, התרכזות. אפשר בלבוש מכובד כמו לפגישה.

שבח - פני לבורא עולם, והביעי את פליאתך על יופי הבריאה, המורכבות, האהבה, המוזיקה וכל הדברים שגורמים לך לעמוד נפעמת מול המציאות.

תודה - הביטי על החיים האישים והעולם, והקדישי זמן להודות על כל הטוב שיש.

בקשה - לבקש את כל הטוב והשפע שאפשר לדמיין. ללא גבול. בקשה גם אישית, גם לאנשים שאת מכירה, וגם למעגלים רחבים - לעם, לבני האדם.

התפילה שלי

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* התמונה להמחשה בלבד, תפילה היא גם מילה אחת, וגם יכולה להיות עשרות עמודים.. יהי רצון שתפילותייך יישמעו וייענו!

אינטליגנציה מינית

אינטליגנציה מינית היא בעצם שילוב של יכולות



1. ידע

יש הרבה מה לדעת במיניות. הרבה אנשים טועים בזה. יש כאלה שחושבים שמיניות זו פעילות אינסטינקטיבית טבעית. מה, אנחנו לא רואים שגם בעלי חיים עוסקים במין בלי שאף אחד הכשיר אותם לכך? נכון שהפעילות הבסיסית היא אינסטינקטיבית, אבל אנחנו לא רוצים להיות ברמה של בעל חיים. אנחנו רוצים להכניס למיניות **משמעות, אהבה, רוחניות** - אלו **דברים שלא נמצאים באינסטינקטים הגופניים**. אלו יכולות שצריך **ללמוד, לרכוש ולפתח**.

בעלי חיים אוכלים עשב, ואנחנו אוכלים סעודת שבת משפחתית. אז נכון, אכילה זה אינסטינקט. אבל אם מוסיפים לזה גם: תיזמון נכון, מגוון חומרי גלם, מתכונים, תרבות, רובד רוחני, רובד טקסי, הקשר משפחתי, קצת מוזיקה - **יוצא מזה משהו אחר לגמרי**. כל אחד מבין שבין פרה שאוכלת עשב ובין סעודת שבת משפחתית יש מעט במשותף והרבה מאוד הבדל. ומיניות זה מאוד דומה. ההבדל בין האינסטינקט הטבעי לבין הממדים האנושיים הוא עצום והוא העיקר.

2. הכרות עם עצמי

אשה צריכה לדעת מה נעים לה. מה מכניס אותה לעניין ומה מכבה אותה. האם ליטוף מסויים נעים לה או לא? ואולי זה נעים לה אבל רק אחרי רבע שעה של חימום? איזה מגע נעים ואיזה מגע משגע? איך היא מגיבה לליטוף חזק או חלש, מהיר או איטי, עמוק או שטחי, רטוב או יבש, בכל מיני מקומות בגוף ובעיקר במקומות האינטמיים? מהם הצרכים והרצונות שלנו? האם יש לנו רצונות שהדחקנו או הכחשנו? מה יכול להדליק אותי ולעורר אצלי תשוקה? איזה עיסוקים או דיבורים במשך היום יעוררו אצלי את האהבה לבן הזוג ואיזה דיבורים אולי ידכאו אותה?

דבר אחד בטוח - אם את לא תדעי מה טוב לך ומה נעים לך, הסיכוי שבן הזוג שלך יידע מה נעים לך הוא קלוש.

3. יכולת לתקשר עם השני

למדתי על מיניות באופן כללי, גיליתי כמה דברים לגבי המיניות של עצמי, ואני צריכה לומר לבן הזוג מה שלמדתי.

← החלוקה הזו לשלוש החלקים של האינטליגנציה המינית תלווה אותנו בהמשך ותעזור לנו להבין בצורה מדוייקת את מה שנלמד.

חומר למחשבה

תרגיל מחשבתי במודעות עצמית

עצמי עיניים ודמייני שאת מבלה ערב רומנטי עם הבעל. הוא ניגש אליך באהבה ו...? מה המגע הראשון שאת רוצה לחוש? חיבוק חזק? סירוק השיערות? נתינת יד? מה עולה לך בדמיון בתור המגע הראשון?

תרגיל מחשבתי בתקשורת

לגבי המגע מהתרגיל הקודם. האם בן הזוג יודע שכדאי לגשת אלייך באופן הזה? האם אמרת לו או הדגמת לו את זה? האם יש לכם שפה משותפת שבה את יכולה להעביר לו את המסר הזה ודברים דומים?

יחסי אישות והלכה

יש שתי מצוות שמקיימים במעשה מיני בין איש ואשה:

- מצוות פרו ורבו, הריון וילדים
- מצוות עונה - החיוב של הבעל לקיים יחסים עם האשה להנאתה.

המשמעות של מצוות עונה היא שיש לבעל לקיים יחסים עם אשתו, בתדירות סבירה. התכלית של המצווה היא קודם כל עבור האשה, להנאתה ושמתה.

הקדמה על הלכה

יש מספר טעויות נפוצות לגבי הלכה הנוגעות לענייננו:

1. הרבה אנשים חושבים שההלכה מחלקת את הפעולות שיש בעולם בצורה ברורה בין מותר ואסור. זה מאוד לא מדויק. יש דברים שהם מותרים בצורה חד-משמעית וגורפת. יש דברים שהם אסורים לחלוטין. ובין שני הקצוות האלו יש שטח אפור מאוד רחב.

2. הרבה אנשים חושבים שההלכה כתובה בספרים. וזה לא מדויק לחלוטין. כמובן שיש ספרות רחבה מיני ארץ ועמוקה מיני ים. אבל האם לכל שאלה יש תשובה כתובה? לא.

רב שפוסק באופן אישי לוקח בחשבון את מצבו המדויק של האדם שנמצא מולו. ספר צריך לכוון לכולם.

יש מקרים שבהם יש הלכות שלא נכתבות בספרים, למשל עקב שיקולים חינוכיים או חברתיים. אבל רב שפוסק באופן אישי יכול להיות גמיש יותר. אני מכירה הרבה מקרים שבהם רב פסק לאשה היתרים שלא כתובים בספרי ההלכה הפופולריים, ומי שלא בקיא בסוגיות, ראשונים ואחרונים - לא מכיר את ההיתרים האלה כלל.

3. אנשים חושבים שבהלכה עוסקים בהבחנה בין מותר ואסור. זה לא נכון, רוב הסוגיות בהלכה עוסקות בהתנגשות בין ערכים שונים.

שמתי לב לתופעה, שלפעמים דווקא הציבור שמקפיד יותר על הלכה מחמיר פחות. הכי צדד? הזוג שמקפיד פחות, פותח ספר הלכה כלשהו, ועושים פחות או יותר מה שכתוב בספר. הזוג שמקפיד יותר ניגשים לשאול את הרב (או במקרה שלנו, אולי שואלים בצורה אנונימית) והרב מדריך אותם להלכה פחות מחמירה ממה שכתוב בספר. אלו דברים שקורים כל הזמן.

זרמים בהלכה

יש זרמים שונים והנהגות שונות. על מנת שהלימוד הזה יהיה רלוונטי לכולן, הוא לא מתבסס על זרם מסוים. יש ללמוד את המקורות, ואז לאמץ את הגישה ההלכתית שעל פיה אתם נוהגים, או לשאול רב.

טעויות נפוצות נוספות

מיניות איננה מעשה טמא. מיניות איננה מעשה מלוכלך.

המסורת היהודית תומכת בהדרכה בתחום האישות. יש ביהדות ערך של פרישות. אבל צריך להיזהר שהפרישות לא תפגע בערכים חשובים נוספים - למשל קיום מצוות "ואהבת לרעך כמוך" בין בני זוג.