

26x26.99	1	9	עמוד	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	06/11/2016	55801704-0
טיגל בר - מאמנת אישי - 53480						

איך למצוא זהב באתרי היכרויות?

9

סקס ויחסים



לא פשוט למצוא אהבה באמצע החיים. מצוידות בילדים בוגרים מספיק כדי להיות דעתנים ובחששות סבירים מפני גברים שמחפשים רק זיווגים, בעידן שבו חיפוש קצר בגוגל עלול להעלות תוצאות מסמרות שיער על אודות הגבר החביב שלא באמת יכול להסתיר את עברו המפוקפק, אין פלא שנשים רבות פוסקות בצער "אין גברים שווים באתרי ההיכרויות". מצד שני, גם במטבח הביתי לא מסתובבים גברים כאלה.

"אני שומעת המון את המשפט הזה מפי נשים שמחפשות זוגיות פרק א', פרק ב' או פרק ג'", אומרת המאמנת האישית סיגל בר, מרצה ומנחת סדנאות לניהול פחדים. "לפי עמים אני תוהה אם הן באמת מאמינות בזה. כאחת שטיילה לא מעט באתרים האלה ומצאה שם את ב', את ג' ואת ד', אני רוצה לומר למ' חפשות שכל משפט מהסוג הזה, כאשר הוא הופך להיות חלק מהאמונה שלהן, הוא סוג של נשק להשמדה עצמית".

חשיבה חיובית מעולם לא הויקה לאיש. "ראי שית, כולנו יודעות שגישה שלילית לא תקדם אף אחד לשום מקום אף פעם. שנית, כדאי לזכור את העוצמה והסוג של האנרגיות שאנחנו מפעילות כשאנחנו רוצות למצוא משהו אחר, לא גבר. נניח חניה, או עבודה, או בגד חדש, או חברה ותיקה מהגן. נכון שכאשר את בטוחה שלא תמצאי ואת מתכווננת על 'אין סיכוי', את באמת לא מוצאת? ונכון שכשאת בטוחה שתמצאי את באמת מוצאת? אז גבר פנוי וראוי באתר היכרויות הוא לא כיפה ארומה שיש רק באגרות. יש כאלה, ועל הסיכוי של כל אחת למצוא כזה משפיעה מאוד ההתייחסות שלה לעניין".

הברירה הטבעית

אתרי ההיכרויות הם מיקרוקוסמוס של החברה שבה אנחנו חיים. "בהנחה שלכל מחפשת יצא להכיר בשנתיים האחרונות בערך מאה גברים דרך חברים, בסביבת המשפחה, העבודה או הטיולים שלה - אלה שהכירה במקרה, מחוץ לאתרי ההיכרויות - סביר שמתוך המאה היו שלושה שגרמו לה לשים לב אליהם, להרהר באפשרות שהם מתאימים לה, והגיבוי שהיא עצמה מצאה חן לפחות בעיני אחד מהם. אם מחוץ לאתרי ההיכרויות אחד למאה זה מצוין, גם שם מספיק אחר, שהרי אנחנו מחפשות את האחד הזה. אז מה זה בעצם משנה אם מיליוני גברים באתרי ההיכרויות הם

אל תהיי שלילית

איך צולחים בשלום את אתרי ההיכרויות המתישים? ● לא פוחדים, שומרים על אופטימיות ולא מתייאשים | שיר-לי גולן

"השלב האחרון בסלקציה הוא, מה לעשות, במיטה. כי אם זה לא יעבוד שם זה לא יכול לעבוד", קובעת בר. "מכאן והלאה השמיים הם הגבול. כל אחד רואה זוגיות באופן שונה, בעיקר כשמדובר בפרק ב' ובאנשים בוגרים שהשעון הביולוגי שלהם כבר לא מתקתק יותר, שיש להם ילדים ומחויבויות נוספות, שיש להם חיים מלאים גם בלי זוגיות. זה, אגב, ערך עליון בעיניי, כיוון שלא הייתי רוצה להיות האחראית הבלעדית לאושרו של מישהו ולא הייתי רוצה אחראי אחר מלבדי לאושר האישי שלי. אי לכך, כאן נכנס למשוואה גם תיאום ציפיות".

פסיכים, אידיוטים או נשואים. הרי לא נכנסנו לאתרי ההיכרויות כדי לתקן את העולם, אנחנו שם כדי למצוא את האחד הזה שמתאים לנו". על כל פוסט באתר היכרויות יהיו תמיד כאלה שתגובותיהם ינועו בין משעשעות להזויות למורפרכות, לצד הבלחות מוצלחות, שיובילו לשלב הבא - השיחה הטלפונית. הסלקציה כוללת כמה שלבים: רמת השיח הכתוב באתר צריכה להוביל או לא לשיחה טלפון. רמת העניין, הקול והאישיות כפי שהן מתבטאות בשיחה ויבילו או לא למפגש פנים אל פנים. ואז, בדייט, יהיו אלה רמת המשיכה, העניין, החנות, העיניים והכימיה, שיולידו או לא את הרצון להיפגש שוב.

- בילוי נעים**
- איך צולחים את אתרי ההיכרויות? אלה העצות של סיגל בר:
- תהיי את. על אמת. אותנטית. כולל התמונה שלך. לא כולם יאהבו אותך. מספיק אחד.
- מי שלא מעניין אותך מהשנייה הראשונה - רלגי הלאה. אל תבזבזי זמן בלהיות נמומסת.
- מי שמנדרג לך - תחסמי אותו. זה פשוט.
- אם את פונה למישהו והוא לא עונה - ותרי על העלבוך. שוב, לא כולם יאהבו אותך. מספיק אחד.
- מי שפנה אלייך ותפס את תשומת הלב שלך - דברי איתו, כי זה השלב הבא.
- תפסיקי לפחד מהצל של עצמך. מקסימום תחטפי רחיקה. זה מצוין לחיפוש האגו.
- את יוצאת לדייט? יצאת לבלות. אם ייצא מזה עוד משהו נחמד, אז יופי, ואם לא - לפחות נהנית מהבילוי.
- גם בדייט תהיי את ותזכרי - זו לא את באודישן, זה הוא.
- אל תצאי ליותר מדייט אחד או שניים בשבוע.