

חברות וחברים, ידידות וידידים שלום רב,

אנו נמצאים.ות כחודשיים וחצי לתוך מלחמת חרבות ברזל. חודשיים וחצי ששינו את הוויית חיינו כולה. בתקופה זו חווינו אובדן בהיקפים שלא יכולנו לדמיין והיבטי חיים רבים כאילו יצאו ממסלולם. בחרנו בניוזלטר זה להעמיק בחייהם של נערים בתוך מצב המלחמה. כיצד מצב המלחמה משפיע על חייהם, ומה ביכולתנו להיות עבורם בתקופה זו.

מכורח מציאות חיינו, אנו חיים בחברה שהצבא, ההגנה והלוחמה מהווים נדבך מרכזי בה. מציאות חיים זו משפיעה עמוקות על חיי הילדים והנערים. השפעת מצב המלחמה בכלל, והגיוס הקרבי בפרט, משפיע על חיינו החל מההכרזה בבדיקת האולטרסאונד כי התינוק הוא זכר. יתכן ומצב המלחמה מחייב אותנו לחשוף את ילדינו ונערנו להיבטים מיליטריסטים ולשלבם לתוך תהליכי הסוציאליזציה והחינוך של ילדים ונוער, יתכן ופעולות חינוכיות אלה מכשירות את יכולתנו כחברה לשאת במצבי המלחמה המהווים לצערנו חלק נרחב מחיינו. אך אל לנו לראות בהכרה במצב זה קריאה שלא להתבונן, כאנשי ונשות חינוך, על המחירים שילדים ונערים משלמים בתוך מציאות זו.

מצב הלחימה משפיע על ילדים ונערים בכל הגילאים ובאינספור היבטי חיים. לדוגמה, חישובו על ילד בן שש או שבע, המבין שעליו תוטל בעתיד משימת ההגנה על הארץ. כיצד הידיעה המכאיבה והיום-יומית עד אימה על נפילתם של חללי צה"ל נוספים בבוקרו של כל יום משפיעה על ילד זה? הוא מבין כי הציפייה להגן על ישראל מביאה עימה את האפשרות הממשית של אובדן. והוא בן שש או שבע. עלינו לשאול את עצמנו מהן השמיניות הנפשיות שהוא נדרש לבצע כדי לצלוח תובנות אלה? מהי המעמסה הנפשית שהוא נדרש לשאת לאורך ילדותו ונערותו? מהי מידת ההדחקה הנדרשת ממנו כדי לצלוח ידיעה זו לאורך שנים ארוכות?

בתקופות מלחמה וחירום הזהות הגברית ההגמונית נוטה להתלכד עם הזהות הגברית המיליטריסטית. אנחנו יכולות ויכולים לאפיין אותה באופן כוללני – היא מתאפיינת בין היתר בשאיפה לגוף שרירי, בסימני פציעות, בכושר קרבי, בשליטה במחשבות וברגשות, בשליטה בנשק ובטכנולוגיה, בקשיחות רגשית ופיזית, ביכולת לעשות את העבודה הקשה והמלוכלכת ללא היסוס, בתחרותיות והישגיות, בהתנגדות לכאב, בתחושת אומניפוטנציה, בריגוש המתקבל ממצבי סכנה והרפתקה ובאחוות לוחמים. במפגש עם תלמידיו, אני פוגש את השאיפה לרכישת מאפיינים אלה, להטמעת הזהות הזו.

נערים רוכשים זהות זו באינספור פעולות יום-יומיות סימליות וממשיות כגון תחרויות אומץ, הליכה למכון הכושר, צפייה בסרטוני אלימות ממשיים מהמלחמה, השמעת שירים בעלי מסרים מיליטריסטים, שינון יחידות צה"ל השונות ועוד.

נוסיף שלדינמיקה חברתית זו חובר יחס שלילי ואף בוז כלפי נערים החוששים משירות קרבי, שאינם מעוניינים בשירות קרבי או שאינם מתאימים לשירות קרבי. נערים אלה משלמים פעמים רבות את מחירו של נידוי חברתי וכן את מחירה הכבד של ההלקאה העצמית.

בתהליך התבגרותנו אנו מפנימים סיפורים בעלי היגיון פנימי הבאים לפרש את העולם ואת אופן פעולתו בתוכו. בתהליכי עיצוב זהותנו, אנו ממפים את העולם דרך מרחב מושגי, עולם סימבולי, דימויים, תמונת עתיד, מצפן רגשי, תפיסת פתרון סכסוכים ועוד. עלינו לשאול את עצמנו – איזה תפיסת מיניות מציאות חיים של מצב מלחמה מעצבת? מה יאפיין את האינטימיות שמתעצבת בתוך מציאות זו? מה יהיה עולם הדימויים המיני של נערים וגברים צעירים במצב מלחמה מתמשך? ניתן, רצוי וראוי לעצב גם במצבי המלחמה תפיסות דיאלוגיות, הוליסטיות ומיטיבות של מיניות וזוגיות, אך אין ביכולתנו לעשות זאת ללא הכרה בהשפעת מצב הלחימה על ילדים, נערים וגברים צעירים.

נזמין כל אחת ואחד מכן לשאול כיצד עלינו לנווט במרחב זה בחוכמה, בפיקחון עיניים, ברגישות וללא התכחשות לאתגרי חיינו הממשיים כחברה ומדינה. כיצד עלינו לבחון באופן ביקורתי את השפעת המרחב המיליטריסטי על נפש הנערים, מבלי לבטל את חשיבות קיומם של מרחבים אלה בזמן ובמקום שבו אנו נמצאים? ברצוננו לעודד את הנערים לחשיבה ביקורתית על תהליכי ההבניה המגדרית שלהם, לציידם בכלים נרחבים ועשירים שיסייעו להם במצבי חיים מורכבים ולעצב עבורם מרחבים בטוחים לעיבוד חוויות החיים במצב המלחמה.

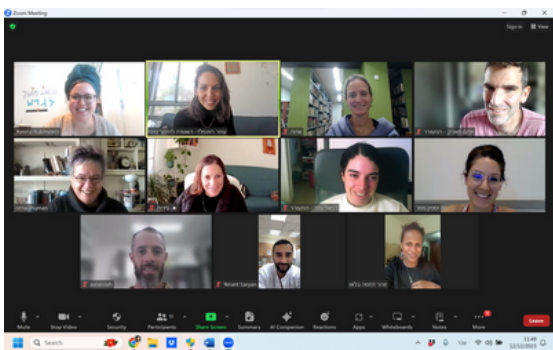
כחברה חפצת חיים, המבקשת לעצמה את כוסף החיים, כמחנכות ומחנכים השואפות לטפח את העושר האנושי הטמון בכל אדם, עלינו להאיר שאלות אלה ולהיכנס אליהם בלב תמים ובידיים חפצות.

נתפלל לימי שקט ולהחזרת הביטחון,

איתי אמדורסקי,
חברת הוועד המנהל,
רכזת לגעת בזה – חינוך מיני ומגדרי, מרכז הדרכה המעורר,
מורה לחינוך מיני ומגדרי.



מפגשי קהילה #1

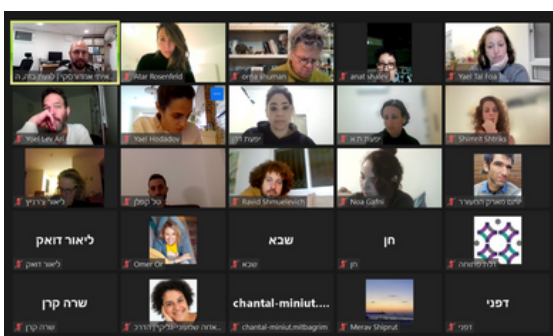


החודש התקיימו לראשונה מפגשי הקהילה המקצועית שלנו שחיכנו להם כל כך. נפגשנו חבריות וידידות. אגודה מכל רחבי הארץ (והעולם!) לשני מפגשים מרגשים, מרוממים וממלאים בהשראה.

בחיפה התקיים מפגש פיזי, במרחב המהמם של ארגון 'דלת פתוחה' (תודה רבה על האירוח!). מפגש נוסף התקיים בזום ולמרות שהתקיים במרחב הווירטואלי, היה מפגש אינטימי ומחבר. הקדשנו את הזמן להכיר, להתחבר ולדמיין יחד את העתיד שלנו כקהילה. דנו יחד ברעיונות שונים כיצד להמשיך ולבנות את הבית המקצועי שאנחנו מקימות. ים אבן על אבן יחד ויצאנו עם הרבה תובנות להמשך הדרך.

הנחו את המפגשים ברגישות ובמקצועיות יונינה רובינשטיין [ממכון באר אמונה](#) ואניה הלל מילר [מלדבר על זה- סדנאות חינוך למיניות בריאה](#). שמחנו מאוד להפגש! מחכות למפגש הבא.

הרצאת אגודה: "גבריות ונערים בצל מלחמת חרבות ברזל"



בשבוע שעבר התקיימה הרצאתו של איתי אמדורסקי, על גבריות ונערים בצל מלחמת חרבות ברזל. בהרצאה איתי דן בהבניות של גבריות בישראל ועל חלקם של המרחב המיליטריסטי בישראל והמלחמה הנוכחית בהבניות אלו. שוחחנו על מופעים מוקצנים של גבריות שאנו פוגשות בכיתות וכיצד אנו, מחנכות.ים למיניות, נוכל לאתגר אותם. ההרצאה הוקלטה וקישור נשלח לכל חברות.ים וידידות האגודה.

מסמך כלים למחנכות.ים להדרכת נערים, שנכתב על ידי מרכז הדרכה לגעת בזה, תוכלו למצוא [כאן](#).



הרצאת אגודה #4:

כשהתותחים רועמים בחדר המיטות

לי ראובני

ב - 29.01.24 תתקיים הרצאתה של לי ראובני על מיניות בזמן מלחמה. לי ראובני היא מדריכה ומטפלת מינית מוסמכת, כותבת הספר 'מיטה וחצי' - מדריך מיניות למתבגרים.

[להרשמה >>](#)

האגודה לחינוך מיני בישראל מזמינה את חברות וידידות האגודה להרצאה

כשהתותחים רועמים בחדר המיטות

מיניות ואינטימיות ביום שאחרי המלחמה.
מה אנחנו עתידים לפגוש במרחב הכיתתי, החברתי והאישי-אתגרים והתמודדויות

לי ראובני
מדריכה ומטפלת מינית מוסמכת, מטפלת זוגית בשיטת eft, מנהלת יחידת מנעד לטיפול מיני במ.א. מנשה.

29.01.23
בשעה 20:30

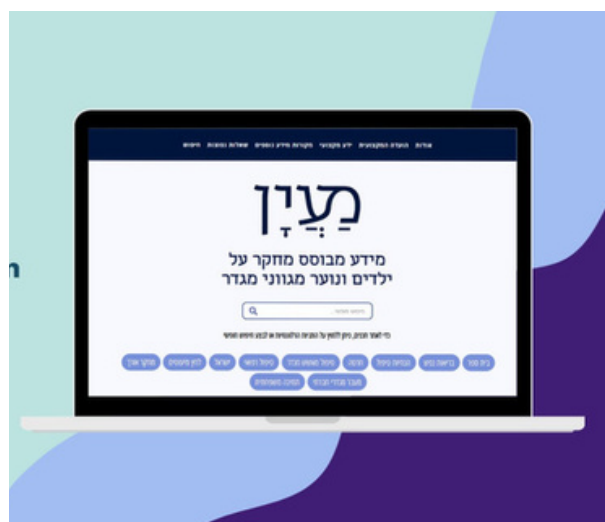
ההשתתפות בהרצאה היא ללא עלות
לחברות וידידות אגודה ומוזנת בהרשמה מראש



השקת אתר 'מעין'

פרויקט גילה להעצמה טרנסית והאגודה למען הלהט"ב הקימו את אתר 'מעין', מאגר הידע הראשון בישראל אשר מרכז ומנגיש תקצירים ותרומים של מאמרים מחקריים מובילים בנושאים שונים הקשורים לילדים ונוער טרנסג'נדר ומגווי מגדר.

[למעבר לאתר >>](#)



פתחנו קבוצת וואטסאפ שקטה

מעתה תוכלו לקבל חדשות ועידכונים ישירות לטלפון שלכם. זוהי הזדמנות להשאר מעודכנות. על פעילויות של האגודה והשדה המקצועי. הקבוצה מיועדת לחברותי וידידותי האגודה בלבד.

[להצטרפות >>](#)

קבוצת וואטסאפ שקטה



האגודה
לחינוך מיני
בישראל



המלצות למקורות למידה על מיניות ברשת

מיה מגנט

"איך אפשר לדעת אם אני מוכנה לשכב עם חבר שלי בפעם הראשונה?" "מתי אקבל כבר מחזור? בגיל שלי אמא כבר קיבלה..." "אני חושבת שאולי אני נמשכת לבנות... מה לעשות?" שאלות כאלו ואחרות קראתי כל יום במשך ארבע שנים בהן עבדתי כמנהלת תוכן באתר 4girls. עניין אותי ללמוד כי הפלטפורמה הדיגיטלית היוותה עבור נערות מרחב בטוח בו העזו לשאול שאלות אישיות על הגוף, המיניות והיחסים שלהן, שאולי לא היה להן את מי לשאול אופליין. שנים לאחר מכן, במסגרת התואר שני בטכנולוגיות בחינוך וכתובת התזה שלי על חינוך מיני ב-Youtube המשכתי לחקור את הנושא של חינוך מיני דיגיטלי ואת האופן בו המרחב הדיגיטלי מהווה מקור ללמידה על מיניות עבור צעירים. הרשת היא מרחב בו בני נוער מרגישים בטוחים ויכולים לחפש את הנושאים שמעניינים אותם באנונימיות, מתי ואיך שהם רוצים. אך המידע ברשת לא תמיד אמין, עדכני ומדויק. הרי כל אחד יכול לפתוח טיקטוק ולהכריז על עצמו כמומחה ולפעמים דווקא המקורות האמינים יותר מקבלים פחות חשיפה. לכן, חשוב במיוחד שאנחנו כמחנכות ומחנכים מיניים נכיר מקורות איכותיים ללמידה על מיניות ברשת, שהם נגישים ומתאימים לבני ובנות נוער ונוכל להפנות אותם אליהם.

ברשימה זו אספתי מקורות בעברית שכוללים גורמים מקצועיים וגם יוצרי.ות תוכן ללא הכשרה בתחום. מוזמנים.ות לעקוב ולבחור בעצמכן את המקורות שהכי מתאימים בעיניכם. לנוער.

גורמים מקצועיים ברשת

עמותת **דלת פתוחה** יוצרת מענים מגוונים לבני נוער ברשת: [עמוד האינסטגרם](#) מעביר מידע חשוב ובנוסף אליו יש [ייעוץ בווטסאפ](#) וצ'ט אנונימי. כמו כן, בתקופה האחרונה העלתה העמותה מספר [סרטוני אנימציה](#) מצוינים בשיתוף עם **AMAZE**, על נושאים כמו מחזור חודשי, נטייה מינית, אוננות נשית ועוד. גם [עמוד האינסטגרם](#) של עמותת **לדעת לבחור נכון** שמעלה מדי פעם הסברים על מושגים ונושאים הקשורים למיניות ומותאמים לבני נוער וגם הם נותנים [ייעוץ בווטסאפ](#).

[השיחה](#) הוא מיזם לחינוך מיני של ניבה ליכטמן ואלון מטריקין. אלון וניבה לצערי כבר לא מעלים סרטונים חדשים, אבל בהחלט אפשר להשתמש בסרטונים הקיימים שעוסקים בין השאר באלכוהול וסקס, בתולין, איך לשים קונדום ועוד.

כל השאלות נכונות הוא פרויקט של חינוך למיניות בריאה המובל על ידי **אלפי גלברד**. הם מעלים [לעמוד האינסטגרם](#) מידע ותשובות לשאלות על מיניות ובערוץ היוטיוב בין השאר תמצאו סרטונים על 18 דרכים לשאול על הסכמה, מה עושים אם שיניתי את דעתי בזמן סקס ואיך יודעים אם אנחנו מוכנים. גם **פודקאסטים** הם מקור מצוין ללמידה על מיניות ברשת. אפשר למצוא את רשימת ההמלצות שערכה שלומית הברון [במידעון שיצא בחודש ספטמבר](#).



בואו נדבר על זה היא סדרה של סרטונים על מיניות, אהבה ויחסים שהופקו על ידי משרד החינוך במסגרת התוכנית "מיניות במרחב בטוח". בסרטונים משתתפים.ות משפיענים.ות ישראליות והיא כוללת בין השאר סרטונים על [מיתוסים מיניים](#), [הטרדה מינית ודימוי גוף](#).

איגי, ארגון הנוער הגאה, מפעיל טיקטוק, אינסטגרם וגם פורומים המיועדים לבני נוער וצעירים [בשרת דיסקורד](#) שפועלים 24/7.

לנערות מבוגרות יותר ונשים מומלץ לעקוב אחרי **אפרת זיו** - פמיניסטית שמלמדת על מיניות נשית מבוססת מחקר. אחרי אפרת אפשר לעקוב [באינסטגרם](#) וגם להאזין [לפודקאסט שלה](#). בני ובנות נוער לומדים ברשת על כל מה שמתרחש בארץ ובעולם ולא רק על מיניות. אנחנו רואות איך עכשיו, בתקופת המלחמה, החיפוש אחר מידע אמין יכול להוביל צעירים גם לפייק ניוז, סרטוני זוועות ועוד. אז אמנם זה לא קשור ישירות למיניות, אבל לנושאים הקשורים לאקטואליה מומלץ לעקוב באינסטגרם אחרי [מתחת לרדאר](#), גוף תקשורת מצעירים לצעירים ובטיקטוק כדאי לעקוב אחרי [יומי](#), עמוד שמעלה סרטונים קצרים ופרועים יותר על נושאים אקטואליים.

משפיענים.ות ברשתות החברתיות

באינסטגרם, בטיקטוק וביוטיוב יש מגוון יוצרי ויוצרות תוכן המדברות על מיניות בעברית. לרוב יוצרות התוכן האלו אין הכשרה מקצועית בתחום אבל הן מקדמות מסרים חיוביים על מיניות ויחסים וכדאי להוסיף אותן לפיד. ההמלצות כאן הן לפי טעמי האישי, אז כדאי לכן לעקוב אחריהן בעצמכן לפני שתמליצו עליהן.

- **מיה דגן** היא אחת מיוצרות התוכן המשפיעות בטיקטוק ומדברת בין השאר על דימוי גוף ועל מיניות בצורה פתוחה וישירה. מיה עשתה גם שיתוף פעולה עם ארגון **מידע אמין על מין בסדרה של סרטונים על מיניות**.

- **מאיה לי לוי** עוסקת בצורה רהוטה בנושאים הקשורים למניעת הטרדות מיניות, דימוי גוף, פמיניזם. היא מדגימה איך לענות למטרידים ברשתות החברתיות, מגיבה לפוסטים שוביניסטים ומשתפת בהתמודדות הנפשית שלה.

- **ללי אופיר** עוסקת באינסטגרם בדימוי גוף חיובי ומשתפת במסע שלה לאהבה עצמית ובחוויה האישית שלה עם תזונה ודימוי גוף.

- **מעין לוי** היא שחקנית, מרצה ויוצרת תוכן בנושא בודי פוזיטיב, מערכת היחסים שלנו עם הגוף ואיך לתפוס יותר מקום בעולם.



- **בר אומנסקי** כותבת באינסטגרם על פמיניזם ומגדר, מיניות וטראומה תרבות פופ ועוד בצורה חכמה ומעניינת.
- **ליב** היא סטייליסטית א-בינרית ואקטיביסטית שמדבר על אופנה, מגדר וא-בינאריות.
- **מקסימאיה** היא מאיה, אקטיביסטית בסקסואלית שמדברת על פמיניזם, להט"ב ודימוי גוף חיובי ביוטיוב ובטיקטוק
- **אורין** היא נערה שמעלה סיפורים וסרטונים מצחיקים ומדברת גם על הקהילה הגאה והחוויה האישית שלה כלסבית.
- **אורון** הוא גבר טרנסג'נדר ודראג קינג שמשחק בטיקטוק את התהליך שלו להתאמה מגדרית.
- **רז ורון** הם זוג גברים שמשתפים ומתעדים בטיקטוק את הזוגיות וחיי היום יום שלהם.
- **שני שמואלוב** היא אחת המשפיעניות המוכרות בטיקטוק, עם כמעט חצי מיליון עוקבים. שני מעלה סרטונים מצחיקים ומשתפת בין השאר על הזהות הביסקסואלית ועל בת הזוג שלה.

מיה מגנט היא אשת חינוך, אמנית פרפורמנס ומחנכת מינית. בוגרת תואר שני במסלול לטכנולוגיה בחינוך באוניברסיטת חיפה. עוסקת בחיבור בין טכנולוגיה ואינטימיות ומרצה על מיניות בני נוער ברשת.



מודעות למחזוריות כתשתית לאוריינות גוף

שירלי פבליק

מחושך לאור לחושך לאור...

צונמי מעשה ידי אדם הוא תיאור שתפש אותי בהקשר למציאות המחרידה שהכתיבה בנו מאז בוקר השביעי באוקטובר. בהתבוננות על רצף החיים אנו עדות לכוחות טבע המתבטאים בעוצמות אדירות לצד מחוות מעודנות וסמויות מן העין, שהן כולן פוטנציאל הקיים בתוכנו בהיותנו חלק מהטבע. כשאנחנו צועדות ביער ושואלות את עצמנו: היכן הוא הגבול בינינו לבין הטבע? היכן ה"טבע" נגמר ו"אני" מתחילה? מתעוררת הכרה שלמעשה לא קיים גבול שכזה וכי אני היא הטבע, הטבע הוא אני. אנו עשויות בדיוק מאותם יסודות טבע ומקיימות תהליכים פיזיולוגיים שאנו יודעות לזהות בהתבוננות בטבע. הכרה יסודית זו לצד תובנה שישנה זרימה והשתנות מתמדת ובלתי פוסקת, יוצרת חיבור עמוק ומקרקע להוויית החיים בגוף אנושי.

מודעות למחזוריות כתשתית לאוריינות גוף

אנו חיות בעידן שבו נדרשה הצהרה רשמית שלנשים ישנה זכות לדעת בעצמן כיצד פועל גופן ולמעלה מכך, יש להן זכות לבחור בגישה הוליסטית בטיפול בעצמן באופן כללי ובכל הקשור לבריאותן הרבייתית באופן ספציפי. אבל איך נדע לבחור אם חסרה לנו תשתית מוצקה ומתמשכת של היכרות עם גופנו ותפקודיו, כיצד אנו מרגישות, ומה טוב ונכון לנו - חווית דיסוציאציה ללא קשר לטראומה, אלא כחווית חיים יומיומית?

המושג אוריינות בשדה החינוך, כולל את המיומנות הטכנית לקרוא ולכתוב. המשמעות הרחבה היא היכולת להשתמש במיומנויות הללו לצורך העברה וקליטת מסרים באמצעות הבנת הנקרא והבעה בכתב. המושג **אוריינות גוף** מדבר בדיוק על כך בהקשר של היכרות עם אנטומיה ופיזיולוגיה של תפקוד הגוף, ובמשמעותה הרחבה יותר, הבנה של משמעות ביטוי התפקודים הללו וכיצד הבנה זו מכוונת אותנו להשגת בריאות מיטבית. הבנת המושג **אוריינות גוף** מסבירה את גם השאלה השכיחה "למה לא מלמדים את זה בבתי הספר?". מניסיוני כמחנכת למודעות למחזוריות למעלה מעשרים שנה, זו שאלה שחזרת על עצמה ללא יוצא מן הכלל אצל כל אישה שבאה ללמוד. ההכרה שידע כה בסיסי שקשור להיכרות עם תפקוד גופנו, ושאליו אנו נחשפות ברוב המקרים רק בהקשר של מניעה או השגת הריון, מטלטלת.

מודעות למחזוריות הינה חלק בלתי נפרד מהקניית מיומנויות בסיסיות לחיים בריאים ממש מגיל ינקות וקשורה קשר הדוק לתזונה מיטיבה, חשיבות השינה, פעילות גופנית, טיפוח בריאות נפשית רגשית והעלאת מודעות לקשר גוף נפש. אנו עושות לעצמנו עוול כאשר אנו ממקדות את הידע של מודעות למחזוריות אך ורק להקשר של אמצעי מניעה, מיניות ופוריות.



תרבות ממוקדת בעיה - פתרון

הרפואה המערבית מצטיינת בהסתכלות מצמצמת ותועלתנית על מערכת הרבייה ככזו שמטרתה ליצר חיים. הגוף מפורק וממודר בפרגמנטציה של איברים ותפקודים. מסלולי ההכשרה ברפואה מנותבים להתמחות ותת התמחות. גישה זו אינה תומכת בתפישת כוליות. כיום ידוע שלתפקוד מערכת הרבייה חשיבות וקשר לתפקוד מערכות הגוף כולו. יתכן גם שמדובר במגבלת שפה. המונח **שיטת המודעות לפוריות** (Method Awareness Fertility) תורגם מאנגלית והוטמע בתודעה הציבורית הישראלית בעיקר כשיטה שמיועדת למניעה או השגת הריון באמצעות מעקב של האישה אחר שינויים המעידים על מצב הפוריות היומיומי (חום הגוף הבסיסי, הפרשות צוואר הרחם, צוואר הרחם עצמו וכו'). למעשה, מדובר בהרבה מעבר לכך. עצם המסוגלות של כל אחת להכיר/להיות במודעות, לעקוב ולדעת באופן עצמאי ללא תלות במכשור משוכלל ובחוות דעת מקצועית, האם גופה פועל באופן תקין ובריא - מהווה מקור לעוצמה פנימית אדירה.

התחברו לרגע למי שחיה בתודעה של: אני מכירה ויודעת את הגוף שלי, אינני זקוקה לאישור חיצוני שהכל בסדר איתי (שאלה/בקשה שכיחה בביקור אצל רופא נשים), אני יודעת גם לזהות האם יש משהו לא מאוזן בתפקודי ויכולה לפנות לבדיקה ולבחור באופי הטיפול שמתאים לי.

להתחבר פנימה - התבוננות בטבע כמודל

מחזוריות עונות השנה יכולה לשמש ככלי עזר לחיבור למחזוריות הנשית, כך שכל אחת יכולה לחוות את הטבע בתוכה ולענות על השאלה, מה העונה שלי?

סתיו - בדומה לדימום הוסת/לידה, הרחם מתכווצת ומתרוקנת, משליכה מתוכה את תוכנה. שלב של סיום תהליך, סיום שנה ותחילת תהליך חיבור לרעיון של מוות ותחילת חיים חדשים.

חורף - מתאפיין בטמפרטורות נמוכות, רטיבות ומים חיים המזינים את האדמה היבשה והסדוקה. תהליכים מתרחשים בסמוך מן העין כשפוטנציאל חיים מתחיל להתעורר. שלב התפתחות הזקיקים בשחלה, נשים רבות מרגישות אותו כשלב של צמיחה נינוחה.

אביב - זמן מקביל לביוץ, פריצה של תא הביצית מהשחלה, הטבע מתעורר ופורץ בשיא עוצמתו ופריחתו. שלב שמתאפיין בשינוי מהפנים אל החוץ, תהליכים שנבנו בחשכת החורף באים לידי ביטוי באביב.

קיץ - זמן של חום, פירות מבשילים, בחוץ ובפנים. יעברו בין 12-16 יום של קיץ פנימי עד שתחל הוסת ואם התרחשה הפריה ויחל הריון, יתכן שנראה את הפרי כעבור 38-40 שבועות.

המודל הזה מאפשר הרחבה מעמיקה לתחושות גופניות סביב העונות הפנימיות והצעות להתערבויות שונות בניסיון להשפיע על אי נוחות, סביב דימום הוסת למשל. מודל טבע נוסף שאפשר להשתמש בו הוא שינוי הופעת הירח בהקשר לשינויי הגוף המחזוריים של בניה ופירוק. חשוב להכיר בכך שאנו חיות בעידן של השפעה סביבתית משמעותית על תפקודי גופנו. לעיתים ההשפעה בלתי נמנעת למשל, חשיפה לאור, קרינה, חומרי הדברה במזון, תוצרי פלסטיק משבשי פעילות הורמונלית ועוד. רגשות אשמה והלקאה עצמית עשויים ללכת יד ביד עם מחשבות כמו חוסר סנכרון עם הטבע בדימום שלא בירח חסר או דווקא תקופת ביוץ בזמן זה. אין כל תועלת בכך והסבר שמדובר במודל בלבד וצורך הבנת המחזוריות משחרר רבות מתחושה שהן לא בסנכרון עם הטבע. בכל גיל, זמן ומגדר - את העלאת המודעות למחזוריות אפשר להתחיל בכל שלב בחיים, מתחילתם ועד סופם. בנקודות מספר אציין שבגילאים הצעירים ובהתאמה ליכולת התפישה, חיבור לתהליכי הטבע מהווה תשתית חוויתית למודעות מחזורית שתתעורר מאוחר יותר. בגילאי 8-9 מתחיל הגוף לתת סימנים מקדימים להתעוררות הציר ההורמונלי, שעוזרים להכיר בתהליך השינוי עד שבשלב מסוים תגיע וסת/קרי לילה.

לסיום, לפני ימים מספר קבלתי הודעה שהעציבה אותי, מאישה בת 44 שלא ידעה שיש הגבלה לגיל הפוריות. היא מנסה להרות באופן טבעי ולא מצליחה. היא היתה בטוחה שיש לה זמן עד גיל 50 לפחות ולכן עשתה הפסקות גדולות בין הריונות. אמה הרתה באופן ספונטאני בגיל 43 וקבלה וסת עד גיל 60. היא מאד הופתעה כשהרופא ציין בפניה את נושא הגיל. זו קריאת הזמנה לדבר על גיל המעבר והפסקת הוסת אצל נשים כבר מגיל ילדות. דרך אגב, גם לגברים יש גיל מעבר. זה תומך, מקרב, מנרמל ומחבר לרצף החיים מבלי להכנס לרחם של אף אחת באופן פולשני בהקשר של רבייה. זה פשוט חלק מהחיים והזדמנות לתרגל את המציאות שבה כל דבר שקיים, יאבד וישתנה למשהו אחר.

לקריאה נוספת: [שיטת המודעות לפוריות](#)
[לאתר האיגוד לקידום מודעות לפוריות בישראל](#)

שירלי פבליק MPH, RN. אחות בריאות האשה ובריאות הציבור, מייסדת הקליניקה לבריאות נשית טבעית בתל אביב וקריית טבעון. עוסקת בחינוך למודעות למחזוריות, ייעוץ בבחירת אמצעי מניעה, התאמה של דיאפרגמה/כובעון צווארי.



עקרונות לשיח עם נוער לקראת מסיבת הסילבסטר -

ראש השנה האזרחית 2024

באדיבות מידע אמין על מין

שתיתם? עצרו אחרי הכוס הראשונה.

החלטתם לשתות עוד? חכו 20 דקות לפחות בין משקה אחד לאחר.

תהיו חברים - שמרו אחד על השני.ה.

חברה שלך שפוכה? חבר שלך גמור? תדאגו שלא יעשו שטויות. שמרו עליהם. חבר שלך שתה יותר מדי ומתנהג לא לעניין? תעצור אותו. הוא יודה לך בבוקר.

אל תערבבו אלכוהול עם מגע מיני.

מגע מיני זה כיף כשעושים אותו ברצון הדדי נלהב, בשותפות, בכיף, עם תשוקה והכרות והנאה ולמידה. אלכוהול מונע מכם לדעת מה אתם באמת רוצים לעשות ומה לא. איפה עוברים הגבולות האישיים שלכם ואיפה עוברים הגבולות של מי שמולכם.

לא מצלמים מגע מיני.

לא שלכם, לא של אחרים.

מגע מיני זה דבר אינטימי וזוגי.

אז לא בשלשות ולא בקבוצות - זה לא מכבד את הגוף שלך ואת המיניות שלך. מגיע לך יותר.

אנחנו כאן בשבילך.

קורה משהו רע? ניסיתם ולא הסתדר? נהיה לא נעים? אתם יודעים שאנחנו עומדים לכעוס? אז מה. עדיף שנכעס ונעזור מאשר שהמצב ידרדר. תתקשרו למבוגר.ת שאתם סומכים עליו - בכל שעה.

תהנו, תחגגו ותבלו.

מגיע לכם!





10% הנחה בשכר הלימוד- מרכז אינא

ההכשרה המקיפה ביותר בארץ בתחום של מיניות בילדות: התפתחות מינית וחינוך מיני בגיל הרך ובגילי בית ספר יסודי.

ההטבה תקפה עד ה-31.12.23.

[<< להטבה](#)



50 ש"ח הנחה + משלוח חינם: קלפי טיפות

טיפות - קלפי מידע להורים לילדות ונערות לקראת גיל ההתבגרות, המאפשרים לשוחח עם הנערה המתבגרת על הנושא בקלות, להפיג את הבלבול ולהקנות לה את המידע הנכון והמהימן והכי חשוב - לעשות את זה בצורה נינוחה וללא מבוכה.

[<< להטבה](#)



הטבות נוספות באתר

ממשיכות להזמין אתכן. [להנות מההטבות שלנו](#) באתר וגם [להציע הטבה משלכן.ם.](#)





דרושה רכזת לייעוץ ב"דלת פתוחה" בעיר רמת השרון

עמותת דלת פתוחה ואגף החינוך ברמת השרון מרחיבות את המענים העירוניים לנוער בתחום של מיניות בריאה. המרכז יפעל כחלק מתו תקן עירוני בכל מסגרות בחינוך ויפעל פעמיים בשבוע אחה"צ. היקף משרה 40%. להגשת מועמדות יש לשלוח קו"ח למייל: h-counsel@opendoor.org.il



דרושות ים מנחות ים לצוות "נקודת מפגש"

ארגון 'נקודת מפגש' מגייס לצוות מנחות ים פרילנס, עם עדיפות למגורים באזור הדרום/ ירושלים/ תל אביב.

[להגשת מועמדות](#)

בואו לקחת חלק במידעון הבא שלנו.

הפלטפורמה הזאת היא הזדמנות עבורנו לחלוק ידע ולהעשיר את עצמנו כקהילה. הרגישו חופשי להשתמש בבמה הזאת - מוזמנות.ים לפנות עם כל רעיון או בקשה למייל sexed.aguda@gmail.com.

אם אתן.ם עוד לא חברות.ים או ידידות.ים, [הצטרפו אלינו עוד היום](#). אנחנו מתכננות לכן עוד הרבה דברים טובים להמשך.

בברכת חג מולד שמח ושנה אזרחית טובה לכל החוגגות.ים, מי יתן ושנת 2024 שבפתח תביא עימה רוחות של שינוי ותקווה.

להתראות במידעון הבא!

עורכות:

עתר רוזנפלד

ד"ר נטע ארנון שושני

