

קהילה יקרה שלום רב,

בחודשים האחרונים עסקנו, מן הסתם, בחינוך מיני בהקשרים של התקופה הקשה שעוברת עלינו כפרטים וכחברה – השביעי באוקטובר והמלחמה שלאחריו. העיסוק הזה התבקש גם בהקשר האקטואלי וגם כיוון שלא הצלחנו לפנות תשומת לב לשום דבר אחר, ובוודאי לא לשגרה.

והנה הגענו למידעון ינואר, ועדיין ההלם והאבל והמלחמה והחטופים והמפונים - ואיך אפשר לעסוק בכל נושא אחר? אך בו זמנית עולה התהיה: אולי בכל זאת אפשר, בזהירות וברגישות המתבקשות, לחזור לדיון בחינוך מיני שגרת, שגם הוא צו השעה, כשם שהוא תמיד צו השעה?

לנו, המבוגרות והמבוגרים, קשה יותר לחזור לשגרה, וגם כאשר אנחנו אוספים את תעצומות הנפש שלנו ואת יכולת הריכוז שהתערערה - עדיין אנחנו עם רגל אחת בפנים ורגל אחת בחוץ, מוכנה לרוץ, להימלט, להישרד...

אבל ילדות וילדים ונוער, הם ילדות וילדים ונוער גם בעת מלחמה וטראומה, לטוב ולרע. הם מצליחים להסתגל מהר לשגרה ובו זמנית מצליחים להתעלם ממנה. הם שואפים לחזור ליומיום ולהיות ילדות וילדים ונוער כפי שהיו קודם, כפי שהם תמיד. ככאלה, הם מוצאים מפלט ומקלט בלימודים, בחיי החברה, בספורט ובחוגים ובהתבגרות המינית. ושם הם זקוקים וזקוקים לנו כרגיל ממש, מתוך אותן שאלות ותהיות ומצוקות שהעסיקו אותן ואותם תמיד, ולכן גם כעת. גם ההורים, המורות והמורים זקוקים לידע המקצועי שלנו.

רק בתחילת החודש, נתקלנו שוב באירוע של שיעור חינוך מיני אשר הוצא מהקשרו, זלג לרשתות החברתיות ויצר גל תגובות עוינות מצידם של הורים לתכני החינוך המיני. זה הזכיר לנו כמה גדול הפער בין תפיסתם של הורים רבים את ידיעותיהם של בנותיהן ובניהם, לבין החשיפה והעיסוק בפועל. בנוסף, קיבלנו משנה תוקף לחשיבותנו כאגודה פרופסיונלית בתחום, בעלת קוד אתי ודרישות מקצועיות ברורות למחנכות ומחנכים מיניים. תוכלו לקרוא את פרטי המקרה ותגובת האגודה [בעמוד הפייסבוק שלנו](#) (באופן כללי - אנחנו ממליצים לבקר בו לפרקים ולהתעדכן בחדשות ופעילויות של האגודה).

אז במידעון הזה בחרנו לחזק את עצמנו, לחזור עם התלמידות והתלמידים שלנו לשגרה זהירה, ולהזכיר לנו שחינוך מיני הוא זכות יסוד של ילדות, ילדים ונוער. גם יום העיון השנתי של הקהילה יעמוד השנה בסימן השניות הזה: כיצד מייצרים חינוך מיני בעת משבר חברתי, אשר מצד אחד שובר את השגרה ומצד שני מבקש לשוב אליה? הקול הקורא מתפרסם במידעון בעמוד האחרון, ונשמח להתחיל לקבל הצעות מהמחקר ומהשטח!

השנה אנחנו גם עושות את הצעד המתבקש ומשלבות כוחות בין יום העיון לבין האגודה - שני המפעלים המקצועיים הללו גדלו יחד בשנתיים האחרונות, זה בצד זה, זה בעקבות זה. הגיע הרגע שבו באופן טבעי הם מתאחדים, ומיישמים בעצם התנהלותם את יצירתה של שגרה חדשה בצל הרגלים ישנים.

הלוואי שנחזור מעיסוקים של חירום לעיסוקים של שגרה, הלוואי שנוכל לעשות שוב חינוך מיני רק בהקשרים חיוביים, הלוואי שיחזרו אלינו כל החטופות והחטופים שלמים בגופן ובנפשן.

ד"ר נטע ארנון שושני
רכזת פורום חינוך מיני במכון מופ"ת
חברת הועד המנהל וצוות ההיגוי של יום העיון
מנהלת פדגוגית במכללה Her Academy – בית ספר חברתי לנשים המשתלבות בשוק התעסוקה



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 חברי.ות וידי.ות 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.

ההשתתפות בהרצאה היא ללא עלות לחברות.ות וידידות.ות אגודה ומוזנת בהרשמה מראש

29.01.23
בשעה 20:30

עדכנו את לוח הפעילות לשנת 2024

שמחות לשתף בלוח הפעילות המחודש והמלא שהכנו לכן לשנה הקרובה. מקוות שהמצב אכן יאפשר לנו לקיים את כל האירועים המתוכננים. מוזמנות.ים להכניס ליומן:

[להרשמה להרצאות <<](#)

האגודה לחינוך מיני בישראל גאה להציג:		2023
פעילות שנתית תשפ"ד		ספטמבר הרצאה סקבוצית ד"ר ראיפה ג'בארין ד"ר אורנה גורן, ד"ר ניר גורן, ד"ר ניר גורן, ד"ר ניר גורן
2024		אוקטובר הרצאה סקבוצית יעל טל חניך למיניות מידעית טראומה
אפריל הרצאה סקבוצית מפגשי קהילה	ינואר הרצאה סקבוצית לי ראובני כשהתותחים רועמים בחדר המיטות	נובמבר הרצאה סקבוצית איתי אמדורסקי גבריות נעדרים בצל מלחמת חרבות ברזל
מאי הרצאה סקבוצית שלומית הברון כיצד לבנות עסק קטן לחינוך מיני	פברואר הרצאה סקבוצית נידל מוסא כיצד לבנות עסק קטן לחינוך מיני	דצמבר הרצאה סקבוצית מפגשי קהילה
יוני הרצאה סקבוצית מיה מנגט מיניות וטכנולוגיה: הרצאה לבחירה	מרץ הרצאה סקבוצית אירוע יום הולדת	
יולי הרצאה סקבוצית יום העיון השנתי	בואו להיות חברות.ים וידידות.ים של האגודה לחינוך מיני בישראל! להצטרפות	

יום הולדת שנה לאגודה

במרץ הקרוב נציין שנה להקמת האגודה לחינוך מיני בישראל, וזו בהחלט סיבה להפגש ולהרים כוסית. פרטים נוספים בקרוב!



סדרת סרטוני רשת חדשה בנושא השפעות המלחמה

על מיניות, גוף והשפעות הרשת

קבוצת 'צעירות מייצרות מציאות' - נשים לגופן



בשנת 2023 הקמנו בעמותת נשים לגופן את קבוצת "צעירות מייצרות מציאות". מדובר בקבוצת ידע ופעולה של נשים צעירות בשנות ה-20 לחייהן, מכל רחבי הארץ ומרקעים שונים (בניהן חילוניות, דתיות וערביות) שהגיעו עם נכונות ללמוד יחד ולהפוך לאקטיביסטיות בנשים לגופן בנושאים הנוגעים לגוף, בריאות ומיניות של צעירות. הן התכנסו עם מנחה מצוות העמותה, ולמדו יחד על נושאים הנוגעים להן בהקשרים של גוף, בריאות ומיניות. כחלק מהתהליך הקבוצתי, הקבוצה יצרה מספר תוצרי ידע כגון: פלייליסט, עמוד אינסטגרם, מדבקות עם ברקוד המפנה למידע על בריאות נשים שנתלו ברחבי הערים, ברכבות ובתחנות אוטובוס, [וחוברת השראה](#) לצעירות, בעברית ובערבית, אשר מאגדת חומרים שנכתבו ונאספו על ידי חברות הקבוצה בהתאם לתפיסת עולמן.

לאור הצלחת הקבוצה הוחלט להקים מחזור נוסף למשתתפות נוספות ומיד עם תחילתו, פרצה המלחמה והשפעתה ניכרה כמובן גם על הצעירות בקבוצה. חברות הקבוצה בחרו לייצר מגוון תוצרי ידע הנוגעים למלחמה ולהשפעותיה על נשים צעירות. הן כתבו שאלון לנשים בגילאי 20-30 כדי ללמוד על חווית השימוש של נשים צעירות ברשתות החברתיות בימי המלחמה, על הצרכים שלהן ועל השפעת המלחמה על מערכות היחסים בחייהן. השאלון פורסם ברשתות וענו עליו 113 נשים. מתשובותיהן של המשיבות ניכר כי רבות מהן אינן חשות שהן שולטות במידע המציף אותן ברשת, אינן חשות ביטחון לפרסם ולהגיב בעצמן ברשתות בימים אלה ובנוסף, רבות שינו את דפוסי האכילה שלהן מאז תחילת המלחמה.

כעת אנו עובדות בנשים לגופן על מחקר שיבחן את השפעות החשיפה לתכנים פוגעניים מגדרית ומינית על תפיסות המיניות של נערות וצעירות, ויהווה המשך והעמקה של השאלון שפורסם ע"י הקבוצה.

ביחד עם קבוצת 'צעירות יוצרות מציאות' יצרנו ופרסמנו ברשתות סדרת רשת חדשה הכוללת

שלושה סרטונים. במסגרת ההכנה והצילומים של הסרטונים, נפגשו כמה מחברות הקבוצה עם ללי אופיר, משפיענית רשת צעירה בשנות ה-20, וניהלו עימה שיחה פתוחה וכנה על נושאים שמעסיקים ומטרידים אותן בימים אלו של המלחמה סביב סוגיות של מיניות, דימוי גוף והשפעות הרשת.

ניתן לעשות שימוש בסרטונים בתהליכי הנחייה ועבודה קבוצתית ואישית עם נוער. הסרטוני מהווים פתח לסדנא ולשיחה ע"י יצירת הזדהות (או לא...) עם המשתתפות, קבלת אישור לתחושות שלהן ולנרמול רגשות וחיזוק התחושה שהן לא לבד. הסרטונים יכולים לקדם שיח פתוח עם נערות וצעירות נוספות ולקדם שיח על כלים להתמודדות, הקלה ודרכי התמודדות לפיתוח חוסן ועידוד תפיסה חיובית שלהן לגבי עצמן, גופן ובריאותן.

הסרטון הראשון עוסק באכילה במלחמה

מצבי לחץ נפשי משמעותי עלולים להשפיע על הרגלי האכילה שלנו. מצב של לחץ נפשי יכול לגרום לחלקנו "לאבד" את התיאבון ולעומת זאת, כאשר לחץ הופך מתמשך, חלקנו עשויים למצוא את עצמנו במצב של אכילת יתר (אכילה ריגשית). רבות מאיתנו משתמשות באוכל כמקור לנחמה במידה זו או אחרת, אך אצל חלק מאתנו עלול להתפתח דפוס קבוע של אכילה רגשית. אכילה רגשית מוגדרת כאכילת יתר בתגובה לרגשות שליליים וכאמצעי להתמודדות עם רגשות שליליים וביניהם חרדה, דיכאון, מתח, כעס, שעמום, בדידות, חוסר אנרגיות ועוד. אכילת יתר מהווה ניסיון לווסת ולנטרל רגשות שליליים, אך במקרים רבים עלולה דווקא להוביל לתחושת אשמה, בושה ופגיעה בדימוי העצמי. בסרטון הצעירות דנות בשאלות אם המלחמה שינתה אצלן את הרגלי האכילה ואיך הן חשו לגבי זה.

הסרטון השני עוסק ברשתות החברתיות בזמן המלחמה

הרשת מספקת לנו הזדמנויות להרחיב דעת בכל הנוגע לחיפוש מידע, ללמידה ולשיתוף, מאפשרת לנו להיות באינטראקציה חברתית מבלי מפגש פיזי, להתמודד עם מצבי לחץ בדרכים חדשות (כמו שאלות אנונימיות) ועוד. מצד שני, עודף המידע באינטרנט עשוי להיות מבלבל ולא תמיד מהימן. ברשת טמונה סכנה בחשיפה לתכנים לא מותאמים בתחומים שונים של גוף, בריאות ומיניות. תכנים נפוצים ברשת עלולים להוביל להטרדה, רמאות, ניצול, חרם, לפיתוח דימוי גוף שלילי, להפרעות אכילה, למיניות פוגענית ואף למפגש עם עברייני מין. בימים אלו של מלחמה נשים צעירות ונערות נמצאות מרבית הזמן בבתייהן ומבלות שעות רבות ברשתות, שהופכות למקור מידע עיקרי ומציפות במסרים פוגעניים ובכך מהוות השפעה שלילית על בריאותן ורווחתן. בסרטון הצעירות דנות בשאלות אם הן מרגישות שיש להן שליטה על התכנים שהן צורכת, האם הן נחשפו למידע ותכנים שגרמו להן לאי נוחות ועד כמה הן מרגישות בטוחות להביע את דעתן ולהעלות תכנים ברשתות החברתיות.

הסרטון השלישי עוסק במיניות בזמן מלחמה

כל אחת מאיתנו מגיבה בצורה שונה ללחץ שמביאה איתה המלחמה גם בהקשרים של מיניות ורצון באינטימיות, מגע ויחסי מין. אצל חלקנו המיניות נדחקה הצידה, בעוד אצל חלקנו המיניות יכולה דווקא להתעורר ולהוות גורם משמח, מקרב ומרגיע. מעבר לזאת, ייתכן שיום אחד נרגיש מלאות בחשק לאינטימיות ומגע, ויום אחרי נרגיש חסרות חשק לחלוטין. כל התחושות לגיטימיות, הן קשובה לגוף שלך ולמה שהוא צריך ורוצה. ומה קורה כאשר נוצרת חוסר סימטריה וישנם פערים ברצונות ובחשקים בין בניו. זוג? פערים בחשק מיני קורים בזוגיות (לא רק בעת מלחמה), ויכולים לעורר אצל חלקנו תחושת אשמה. חלקנו יכולות לחוש אשמה על כך שאנו עסוקות במיניות בתקופה כזו, וחלקנו יכולות לחוש אשמה דווקא כאשר לבן. ת הזוג שלנו חשק מיני גבוה יותר משלנו ואנו מתקשות להיענות לצרכיהן. חשוב שנזכור שלרוב היעדר חשק מיני אינו קשור לבן. ת הזוג, אלא למשהו פנימי שמתחולל בתוכנו.

המפתח להתמודדות עם הקשיים הללו הוא תקשורת זוגית פתוחה וכנה. דיבור כנה על חשק או העדרו יכול להרגיש מביך, חשוף ופגיע, אך חשוב ואף הכרחי ליצירת הבנה הדדית וליצירת מרחב זוגי בטוח. בסרטון הנשים הצעירות חושפות באומץ האם הן חשות שינוי בחשק וברצון שלהן באינטימיות וקרבה מאז תחילת המלחמה ואיך הן חשות לגבי זה.

אנחנו מזמינות אתכן לצפות ולהשתמש בסדרת הסרטונים.

[עמותת נשים לגופן](#), היא עמותה הפועלת לקידום בריאות, רווחתן וזכויותיהן של נשים ונערות בישראל. נשים לגופן הוקמה בשנת 2005 ומובילה עשיית שטח מגוונת לצד כתיבה והובלת שינויי מדיניות. עבודתנו מבוססת על הגדרה רחבה של בריאות הכוללת מגוון היבטים כגון: שיפור איכות חיים, התמודדות עם העדר בריאות, בריאות לאורך מעגל החיים של נשים, בריאות נפשית, בריאות מינית Reproductive rights, דימוי גוף ועוד. עבודתנו בנשים לגופן נעשית מתוך אמונה שנשים ונערות זכאיות להיות בעלות שליטה מלאה על גופן ועל החלטות המשפיעות על בריאותן ורווחתן, וכי על מנת לעשות זאת הן זקוקות למידע נגיש שיעזור להן לקבל החלטות מושכלות שנכונות עבורן.

נשים לגופן מפעילה [מרכז מידע](#) המרכז ידע מגוון על מיניות ובריאות של נשים ונערות כן [מרכז מומחיות](#) [צעירות לגופן](#) [ומרכז מומחיות בטוחות ברשת](#) [ומרכז מומחיות לנשים גדולות בשנים](#) בהם מתפרסמים מגוון תוצרי ידע לנשים ונערות המופצים בדפוס, בפורמט דיגיטלי ובאמצעות ערוצי מדיה חברתית.



איך לדבר על פורנו כ שהם יקשיבו

טל קפלן - נקודת מפגש

השיח על פורנוגרפיה עם נוער מגלם בתוכו הרבה אתגרים והזדמנויות. כמו מעין מסלול מפותל ומלא מהמורות, שאפשר למעוד בו לכל מיני כיוונים.

זו שיחה שיכולה להפוך ללא בטוחה ומציפה עבור חלק מהמשתתפים/ות בה. או לעומת זאת, שיחה שיכולה להפוך לשיחה של "תשובות בית ספר", שמקשות על הגעה לליבם של הנערים/ות, שבה הדיון נותר תיאורטי ורחוק. בתוך שיחה כזו יכולים לצוף הרבה רגשות והתנהגויות. מבוכה, הרהור, סקרנות, עוררות הן רק חלק מהתגובות שנפוץ לפגוש בכל שיח על מיניות, וביתר שאת בשיח על פורנוגרפיה עם נוער.

מתוך הרבה שעות של מפגש עם נוער וחניכת מנחים/ות ב"נקודת מפגש", דייקנו לנו כמה הנחות מוצא ועצות פרקטיות שאנחנו מוצאים כאפקטיביות במיוחד בתוך השיח על הפורנוגרפיה.

חלקן כתובות וחלקן מופיעות במעט יותר פירוט [בהרצאה הזו](#), מתוך כנסי "נפגשים" שאנחנו עורכים בנקודת מפגש.

הנחות המוצא המרכזיות שאנחנו ניגשים איתם לשיח הן:

1. נערים ונערות (בכמות פחותה אך עדיין משמעותית) בכיתות ט' ומעלה (והרבה פעמים גם בכיתות ז'-ח') צופים בפורנוגרפיה ומושפעים באופן משמעותי בתפיסת המציאות שלהם ממסרים פורנוגרפיים ישירים ועקיפים.

2. נערים ונערות עושים כמיטב יכולתם כדי להיות בני אדם טובים (ע"פ הנורמה החברתית), אהובים על סביבתם, לא לפגוע באנשים קרובים להם ובעצמם. הם/ן רוצים בטוב ופועלים עם הכלים שיש ברשותם, לעיתים באופן טראגי ולעיתים באופנים מרגשים ומרחיבי לב.

3. זו חובתנו לדבר איתם על פורנוגרפיה. בהיעדר שיח כזה במסגרות החינוכיות והבית, עולה הסיכוי לאימוץ המסרים הבעייתיים והפנמתם אל המיניות. בעוד תעשיית הפורנו היא אחת מהתעשיות הגדולות בעולם, ונערים/ות יכולים להיות חשופים לשעות רבות של פורנוגרפיה. זו אחריותנו כמחנכים/ות "לתת פייט" ולסייע לנערים/ות לאמץ גישות ביקורתיות כלפי הפורנו ומחברות יותר כלפי עצמם/ן.

כל הכתוב כאן מתאים לקבוצות בוגרות יחסית (כיתות ח'-ט' ומעלה, תוך הפעלת הרבה שיקול דעת ותחושת בטן מצד המנחה)



שיח אפקטיבי על פורנוגרפיה מייצר אלטרנטיבה להצעה המפתה של הפורנו. הפורנו מציע ניתוק, שקט, תשובה מפורשת (ובעיתית) לסקרנות לגבי יחסי מין, הפחתה של חרדה באמצעות גירוי חושי אינטנסיבי ופורקן.

האלטרנטיבה שלנו עוברת בכמה מישורים:

1. לגיטימציה לסקרנות הבריאה של הנערים/ות. זה אכן מסקרן, ואכן הרבה נערים ונערות צופים בפורנוגרפיה על סוגיה.

2. מתן דימוי אלטרנטיבי למיניות. אם פורנו "זה לא המציאות" - איך נראית המציאות? לפעמים צריך לתת דימויים פיזיים בהירים יחסית ולאמר לדוגמא שלפעמים במיניות טובה יש מגע לאורך זמן לא באברי המין (מסאז' לדוגמא), או שבמיניות לפעמים נתקלות השיניים וצוחקים.

3. חיבור לרגש - בסדנא עצמה ובתוך חווית הצפייה בפורנו. מותר לי לספר מה אני מרגיש. האמת - שאם אספר מה אני מרגיש לחבר/ה, או בסביבה בטוחה, אכיר עוד נתיב לפירוק של הלחצים איתם אני מתמודד.

לעיתים טוב לשאול - איך הרגשתי בפעם הראשונה שנחשפתי, או בהרחקה - איך לדעתם מרגיש אדם שנחשף בטעות לתוכן כזה? איזה רגשות מקושרים לתחילת הצפייה, ואילו לסופה?

בקבוצות בוגרות יחסית החקר הזה יכול להיות פתח לשיח משמעותי במיוחד. אם הצפייה בפורנו והאוננות בכלל מקושרות לרגש של שעמום, אולי ניתן למצוא לו לפעמים מענה אחר?

4. נערים רבים לא מכירים חוויה של אוננות שמנותקת מצפייה בפורנוגרפיה. חשוב לחשוף אותם לאפשרות הזו, ולתת אלטרנטיבות רלוונטיות (שימוש בדמיון או בתמונות כתחליף).

5. ראייה ביקורתית ומוסרית של המחירים שמשלמות ומשלמים המשתתפים בתעשייה. בקבוצות בהן השיח המוסרי יכול להתעלות מהשלב של "מה זה עושה לי?" אל השלב של "איך זה משפיע על אחרים?" - חשוב לקיים שיח על ההשלכות של תעשיית הפורנו, המרוויחים והמפסידות שלה.

מאחל לנו שנשכיל ללכת ברגישות בתוך המסע המורכב הזה, ולעזור לכמה שיותר נערות ונערים לגבש מיניות אנושית, אינטימית וקשובה לעצמם ולבני/בנות זוגם/ן.

טל קפלן, מנכ"ל שותף של **"נקודת מפגש"** - ארגון של 40 מנחים/ות הפועל בכל רחבי הארץ. מעבירים סדנאות ותהליכים בנושאי יחסים ומיניות מיטיבה ומתמחים בעבודה עם נוער בסיכון ומסגרות בלתי פורמאליות.



עקרונות לגלישה בטוחה לנוער

עתר רוזנפלד

לקראת החודש הלאומי להגנה על ילדים וילדות ברשת החל בחודש הבא ויום האינטרנט הבטוח שמצוין ב- 6 לפברואר, איגדנו עבורכם רשימת עקרונות לגלישה בטוחה לנוער. כל עקרון הוא עולם שלם בפני עצמו, ומעלה הרבה שאלות לדיון. אפשר לנצל הזדמנות קרובה לפתח שיחה בבית ו/או בכיתה, שיחה שבעיקר מזמינה את הנוער לשתף מה מעסיק אותם. סוגיות שקשורות במה שקורה ברשת וברשתות החברתיות הן תמיד רלוונטיות, וודאי עכשיו בצל המלחמה.

1. לא מוסרים מידע אישי, תמונות או סרטונים למישהו שהכרתי רק online.

גם אם הוא מבטיח לי הרבה דברים. גם אם היא נראית לי ממש חמודה. גם אם קיבלתי הצעה ממש מפתה. יש המון "צידי רשת" ממש מוכשרים ומתוחכמים. אני לא משתפת פרטים שלי וברור שלא נפגש. פנים אל פנים.

2. הפרטיות שלי חשובה.

פרופיל פרטי זה הכי הכי. רק אני מחליטה מי עוקבת אחרי! אני מזהה פרופיל שנראה לי חשוד? בלי תמונות ואין עוקבים? כנראה ששום דבר טוב לא יצא מזה. בלוק ותודה.

3. לא כל מה שבאינטרנט הוא אמיתי.

אני בוחנת באופן ביקורתי את המידע שאני נחשפת אליו. אני לא ישר מאמינה לכל מה שכתוב. אני מבררת היטב, ומפעילה שיקול דעת.

4. אם אני צופה בתוכן שעושה לי לא טוב, לעצור.

מגיע לי לצפות רק בדברים שעושים לי כיף ונעים. אם צפיתי במשהו לא נעים שממשיך להטריד אותי גם אחרי – כדאי מאוד לשתף מבוגר.

5. רגע, רגע, רגע.

לעצור רגע לפני שמשתפות. ים תוכן או תמונה שקיבלתי: האם זה תוכן או תמונה שראויה לשיתוף? האם היא עלולה לייצר תחושות לא נעימות בצד השני? ומה אם זאת הייתי אני, או חברה שלי? איך הייתי מרגישה?

6. פשינוג.

לא פותחים. וות מיילים, או לוחצים על קישורים שנשלחים אלי מאנשים שאני לא מכירה. זה ממש קל לפרוץ למחשב או לטלפון שלי (ואם זה קרה לי - מיד לשתף מבוגר, הם יוכלו לעזור).



7. סקסטינג.

זה מהמם כשזה ברצון הדדי רק חשוב לזכור, כל תמונה שעלתה לרשת היא כבר לא רק שלי. אז כדאי לחשוב טוב טוב איזה תמונות אני מעביר.ה, גם אם עכשיו זה נראה לי כמו הדבר הנכון לעשות וגם אם אני ממש בעניין של מי שבצד השני. יכול להיות שעוד כמה זמן אני אשנה את דעתי. והאינטרנט לא שוכח.

8. לא משנה מה -

אני לא מעבירה הלאה תמונות אינטימיות שקיבלתי בעצמי (זו אפילו עבירה פלילית).

9. אני יודעת להניח את הטלפון בצד.

אם מתחיל לכאוב לי באצבעות או לשרוף לי בעיניים זה בהחלט סימן לנוח :) כשאני עם חברות.ים או עם משפחה או בטבע, אני מנסה להנות ממה שיש מסביבי. הטלפון לא הולך לשום מקום.

10. הרשת היא מקום נפלא.

עם אינסוף אפשרויות, חיבורים ודברים לגלות. אבל לפעמים היא מבלבלת בין פנטזיה למציאות. קל לחשוב שמה שקורה "שם" רחוק ממני, לא נוגע אלי. אבל בצד השני תמיד יש מישהו, והרגשות שלו.ה הם לגמרי אמיתיים. אני מיישמת online את אותו סולם עקרונות וערכים שאני מאמצת offline, בחיים הממשיים.

כדאי לדעת

המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - מוקד 105 מציין את החודש הלאומי להגנה על ילדים ברשת במגוון פעילויות. פרטים נוספים ניתן למצוא [באתר 105](#).





25% הנחה על מפגש סופרוויז'ן - סחר גל

זקוקה. לתמיכה/יעוץ/ליווי בנושאים פדגוגיים שונים?
רוצה עזרה בבניית מערך/תהליך/ מצגת ? אני נותנת
שירותי סופרוויז'ן בנושא חינוך מיני כבר מעל 6 שנים.
אשמח להציע 25% הנחה על מפגש הדרכה פרטי מקוון.
לחברות.ים ולידידות.ים של האגודה לחינוך מיני
בישראל. המפגש אורך כשעה, הוא מוקלט והמענה ניתן
מכל הלב, הנשמה והמקצועיות.

[<< להטבה](#)



20% הנחה ומשלוח חינם - כרטישיחות

ערכה הכוללת 72 כרטישיחות עם ציטוטים שנאספו
מתוך מעל ל-1000 סדנאות בנושאי מגדר, מיניות
בריאה, פגיעות מיניות וזוגיות. הערכה נועדה לאפשר לך
לקיים שיח פתוח על מיניות בריאה בכל גיל, ומיועדות
לכולם- הורים, מחנכים\ות, מורות מקצועיות,
מדריכיות נוער, מטפלות\ים ומחנכות ומחנכים למיניות
בריאה.

[<< להטבה](#)



הטבות נוספות באתר

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



קול קורא ליום העיון השנתי הרביעי: חינוך למיניות במערכת החינוך הפורמלית

חינוך למיניות בשנת משבר: משבירה לשגרה

יולי 2024

יום העיון השנתי לחינוך למיניות במערכת החינוך הפורמלית שם לו למטרה להנגיש את המידע העדכני ביותר של מחקר עיוני ופדגוגיה מעשית, בתחום החינוך למיניות. תחום זה מתרחב בשנים האחרונות, הן כתיאוריה והן כפרקטיקה, בעולם כולו, וגם בישראל.

יום העיון השנה עומד בצילו של שבר ביטחוני, חברתי ופוליטי שלא ידענו כמוהו. אירועי השבעה באוקטובר ולאחריו מטלטים את מדינת ישראל ומשפיעים על כל רבדי החיים האזרחיים, המשפחתיים והאישיים. כיצד אירועים קשים אלו קשורים לחינוך מיני? אנו מתמודדים עם הידיעות על פשעי מלחמה איומים מבוססי מגדר, שהתרחשו בשבעה באוקטובר ולאחריו. בנוסף, חייהם של אלפי ילדות וילדים, בנות ובני נוער שובשו, חלקם נעקרו מבתיהם ומשגרת חייהם ונחשפו למצבי סיכון.

במציאות קשה זו, אנו שואלות את עצמנו: מה תפקידנו כמחנכות למיניות? אנו רוצות להזכיר ולזכור שחינוך מיני הינו זכות בסיסית המגיעה לכל אדם באשר הוא, ויש לשמרה. יום העיון מוקדש לידיעה חשובה זו, ולתהיות שהיא מעלה: כיצד נקדם חינוך מיני גם בימי משבר? כיצד נעסוק בנושא שממשיך להיות מרכזי בחיי ילדות וילדים, בנות ובני נוער, כאשר הוא נתפס כשולי מול האירועים האקטואליים? מהו מקומו של החינוך המיני בפיתוח החוסן האישי והקהילתי? והאם ניתן להפוך משבר להזדמנות - גם בכל הנוגע לחינוך מיני?

ביום העיון השנה נרצה לשוחח לא רק על חינוך מיני מיועד טראומה, אלא לחזור אל חינוך מיני המתמקד במיניות יומיומית, גם על היבטיה החיוביים.

חוקרות וחוקרים, נשות ואנשי חינוך, מוזמנות ומוזמנים לשלוח תקציר הרצאה. יזמיות ויזמים של פרויקטים חינוכיים מוזמנות ומוזמנים לשלוח תיאור של היוזמה. על התקצירים להיות באורך 250 מילים, ולהישלח עד לתאריך **1 במרץ 2024** לכתובת המייל: formalsexed@gmail.com. יש לתת להצעה כותרת ולצרף שם מלא, כתובת דוא"ל ומס' טלפון. תשובות ישלחו עד **1 באפריל 2024**.

יום העיון יתקיים בחודש יולי, בארגון ובחסות האגודה לחינוך מיני בישראל. תאריך ומיקום מדויקים ימסרו בהמשך. בנוסף, ייערך שידור היברידי ב-ZOOM.

מנהלת: עתר רוזנפלד. **צוות ההיגוי:** ד"ר נטע ארנון שושני, סיון לוטן, נועה נופר ואיתי אמדורסקי.



אם הגעתם.ם עד לכאן אז אתן.ם כבר יודעות.ים שזה השלב שבו אנחנו מזמינות אתכם לקחת חלק במידעון הבא.

יש לכן מתודה מעניינת? מחקר שכדאי שנכיר? טיפים מיוחדים להנחייה? רוצות לשתף את הקהילה בתובנות, מחשבות או תוכן שיצרתם.ן? הפלטפורמה הזאת היא הזדמנות עבורנו לחלוק ידע ולהעשיר את עצמנו כקהילה, וגם לקהילה להכיר אתכם ואת העשייה שלכם, ארגונים ופרטיים. אנחנו כאן במייל sexed.aguda@gmail.com מחכות לכם.

אם אתן.ם עוד לא חברות.ים או ידידות.ים, [הצטרפו אלינו עוד היום](#). אם אתן.ם כן חברות.ים או ידידות.ים, אז אתן.ם כבר יודעות.ים שכדאי להיות איתנו, ונשמח אם תוכלו לסייע לנו להגדיל את הקהילה ולצרף ידידות.ים וחברות.ים נוספים.

תודה רבה ולהתראות במידעון הבא.

עורכות:

עתר רוזנפלד

ד"ר נטע ארנון שושני

