

שלום חברות וחברים,

מילים אלו נכתבות עם סיומו של חג הפסחא הנוצרי המסמל חיות ואת תחילת האביב, רגע אחרי שהסתיים גם צום הרמאדן וצויין עיד אל פיטר, חג של מחילה, שלום, קהילתיות ואחוזה ורגע לפני חג הפסח המסמל חירות. שלושת החגים הללו מתכתבים היטב עם התקוות שלנו לשחרור החטופים והחטופות ולחיות חיי שלום, אחוזה ורעות עם כלל תושבי ותושבות מדינת ישראל ושכניה. אנחנו נמצאים בתוך תקופה קשה מאוד בהיסטוריה הישראלית וכפועל יוצא גם השדה המקצועי שלנו, החינוך המיני, עובר טלטלה: ילדים וילדות שנחשפים לסיפורים ולסרטונים המתארים אלימות מינית קשה, טכנולוגית ה-AI שמביאה מורכבויות ושאלות אתיות וחוקיות, קשיים רגשיים בעקבות המלחמה שמקשים על הקשב, מעלים את הטריגרים ואת החרדה. שגרה שמשתנה חדשות לבקרים, סדרי עדיפויות שמשתנים בבית וגם במסגרות החינוכית הפורמליות והכל משפיע גם על הכוחות, היכולת והמשאבים לעשות חינוך מיני. גם רבות ורבים מאיתנו, שהתגייסו למילואים, שאיבדו את היקר להם מכל, שהתקופה הזו הובילה לשינוי משמעותי בחייהם, לירידה בפרנסה, להתכנסות בתוך המרחב הפרטי ולתחושת אי ודאות גדולה.

ובתוך כל אלו, בחודש מרץ האחרון, ציינה האגודה לחינוך מיני יומולדת שנה להיווסדה. בין שלל הסיבות להקמתה עמד גם הרצון ליצור בית מקצועי לכולנו. להכיר את הדמויות מאחורי השמות, לקבל השראה ורעיונות, תמיכה, ללמוד את הגבולות של האחרות. ימים ביחס לגבולות שלי, להתייעץ על סוגיות מקצועיות, להכיר ולקבל את השונות בינינו. כשישבנו כועד מנהל לחשוב מהם הדברים שהקהילה שלנו צריכה לחיבור ולהתמקצעות, עלה הרעיון של מפגשי קהילה. רצינו ליצור ארבעה מרחבים למפגש (בחיפה, בירושלים, בתל אביב ובבאר שבע). הארגונים החברים באגודה התגייסו לארח ולאפשר את המקום הפיזי, מנחות ומנחים חברי האגודה התגייסו להנחות ולהכין את המפגשים, תאריכים ושעות נסגרו ונקבעו שנה מראש. מאורעות ה-7.10 טלטלו גם את הרעיון הזה.

אבל הצורך להיות ביחד היה חזק ובחודש דצמבר 2023 ובאפריל 2024 השתתפו מעל 80 חברים. וידידים. ות של האגודה במפגשי הקהילה השונים שהתקיימו בחיפה, בתל אביב ובזום. בנוסף לתמונות המחויכות, להתרגשות שבמפגש הפיזי, הדיונים והשיחות שעוררו מחשבה והשראה ראינו גם הרבה הערכה והודיה לכך שהתעקשנו לקיים אותם, למרות הכל ואולי בגלל הכל. במילות הסיכום במפגשים השונים נאמרו דברים כגון: "כיף לא להיות לבד", "זאת פשוט הזדמנות מדהימה ויש לי רצון לעוד מפגשים כאלו", "אני מרגישה שאני שייכת למשהו", "תודה על מרחב נעים שמאפשר גם לשתיך וגם להתייעץ", "בעיני זאת הייתה הזדמנות לחיבורים מקצועיים ואישיים".

אז נכון, הביחד שלנו עוד נמצא בבנייה ובעיצוב, יש עוד דיוקים שכדאי לעשות ונדרשת עבודה רגישה מאוד על מנת לאפשר מקום גם לייחודיות וגם למשותף בינינו. ולצד זה – אנחנו מתפתחות תוך כדי תנועה ויש לנו מרחב לתעופה, התרחבות והעמקה. ואנחנו נמשיך ונעשה את זה ביחד, גם בזמנים קשים.

בהזדמנות זו אני רוצה להזמין אתכם ואתכן, לפנות אלינו בכל בקשה, שאלה וצורך. נשמח להיות פה עבורכם.

שלכם,

סהר גל

מורה, חוקרת, מרצה ומנחת סדנאות לחינוך מיני
חברת הועד המנהל של האגודה לחינוך מיני בישראל
ממנהלות קהילת הפייסבוק [חינוך למיניות חיובית](#)
בעלת הפודקאסט [חינוך מיני - שיחה בגובה העיניים](#)

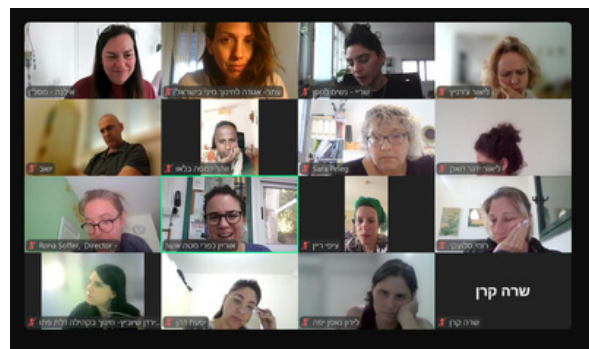


מפגשי קהילה #2



השבוע קיימנו את הסבב השני של מפגשי הקהילה שלנו. כל כך מרגש לראות את הקהילה שלנו הולכת ונבנית- ותיקותים לצד מנחותים חדשות, מי מהשטח ומי מתוך המערכת, תחומי ידע נפגשים, חיבורים מתרחשים. ושוב ושוב עולה מכם כמה הייתן זקוקות. למרחב הזה, כמה המקצוע הזה יכול להרגיש לפעמים בודד, וכמה טוב להרגיש שייכות. זו זכות גדולה עבורנו לייצר את המרחב שבו כל זה מתאפשר!

תודה רבה לאיתי אמדורסקי מ**לגעת בזה - חינוך מיני ומגדרי** ולאילנה בן גיגי מ-**Maslan מסל"ן** על הנחייה רגישה ומדויקת. ולכל מי שהגיעה: שבאתם, ששיתפתם ושהבאתם את עצמכם.



מפגש קהילה חיפה - 3.5.24

מועד חדש נקבע למפגש קהילה בחיפה ועוד לא מאוחר להצטרף! נשמח מאוד לראותכם.
להרשמה >>

האגודה
לחינוך מיני
בישראל

האגודה לחינוך מיני בישראל
מזמינה אתכם להפגש!

מפגשי קהילה #2

חיפה - יום שישי, 3.5.24

09:00 - 12:00



הרצאת אגודה #6:

איך לבנות עסק קטן בחינוך מיני?

תהיתן. מה הצעדים שכדאי לעשות בשביל לפתח את העסק העצמאי שלך? לשלומית הברון מ'מידע' [אמין על אמין](#) יש את התשובות! ההרצאה תתקיים ביום שני, ה- 20.5.24, בזום. [להרשמה ללא עלות לחברי.ות וידידי.ות האגודה](#)

הרצאה מהירה ופרקטית

איך לבנות עסק קטן בחינוך מיני?

עצות מעשיות לעבודה בשטח



שלומית הברון
מנכ"לית משותפת של "מידע אמין על מין"
המרכז הישראלי לחינוך מיני.

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

20.5.24
בשעה 20:30

דיבור פתוח

ב- 20.5 וב- 27.5 יתקיימו הרצאות העשרה של דלת פתוחה בשיתוף המרכז למיניות אלטרנטיבית, בנושאי BDSM ויחסים א-מונוגמיים. הנחה של 15% לחברי.ות וידידי.ות אגודה עם קוד קופון: [אגודהאגודה](#) [להרשמה](#)

דלת פתוחה
דלת פתוחה
דלת פתוחה

דיבור פתוח

צמד הרצאות העשרה של דלת פתוחה
בשיתוף המרכז למיניות אלטרנטיבית
בנושאי BDSM ויחסים א-מונוגמיים

20.5 | 20:30 - 22:00 | ZOOM | BDSM

27.5 | 20:30 - 22:00 | ZOOM | יחסים א-מונוגמיים

מין-גלינג: מפגש קידום חינוך מיני ומגדרי במוסדות האקדמיים להכשרה להוראה

פתוח למרצות ומרצים במוסדות ובמסלולים האקדמיים להכשרת אנשי ונשות הוראה. המפגש יתקיים ביום רביעי, ה- 8.5 בין השעות 13:00-15:00 בזום. [להרשמה](#)

מפגש לקידום חינוך מיני ומגדרי במוסדות האקדמיים להכשרה להוראה
בשיתוף אגף הכשרה אקדמית וקשרי מל"ג ות"ת במשרד החינוך ומכון מופ"ת.

יום רביעי, א' אייר תשפ"ד, 8 במאי 2024, בשעות 13:00-15:00

החינוך המיני עובר בשנים האחרונות שינויים ועדכונים. המוסדות האקדמיים נדרשים להוביל גננות ים ומורות ים להסמעת התחום בשגרת החינוך, ולאור חשיבות הנושא אנו בפרום חינוך מיני ומגדרי של מכון מופ"ת החלטנו להירחם למשימה. אנו שמחים להזמין את ראשית המוסדות האקדמיים - נשיאות ונשיאים, ראשות וראשי חוגים, דקנט הסטודנטים, יועצות ויועצים לקידום שוויון מגדרי, וממונות על מניעת הטירה סתית

למפגש המיועד לקידום חינוך מיני ומגדרי באקדמיה

בתוכנית:
14:00-13:00
ברכות ודברי פתיחה
ד"ר איריס ביטון, סמנכ"לית ומנהלת מינהל עובדי הוראה, משרד החינוך.
נב' דסי בארי, מנהלת אגף הכשרה אקדמית וקשרי מל"ג ות"ת
פרופ' חן שכטר, ראש מכון מופ"ת

חינוך מיני ומגדרי: לשם מה?
ד"ר נטע ארנון שטיינ, מנהלת פרום חינוך מיני ומגדרי, מכון מופ"ת, האגודה לחינוך מיני, האוניברסיטה הפתוחה

מצב החינוך המיני בהכשרת עובדי הוראה בעולם ובארץ: הנעה ואתגר
ד"ר ליון און, פסיכולוג חינוכי מומחה, מנהל פרום חינוך מיני ומגדרי, וראש המחוז הנחית קבוצות במרחב להתחמיות במכון מופ"ת/מכללת גורדון, חיפה

ועדה מקצועית מלווה - לשם מה ומי בנמצאת?

באפריל 2023, עם תחילת פעילות האגודה, עיצבנו את מוסדות האגודה השונים. הבנו שנכון לאגודה לרקום שותפויות רחבות וללמוד מתוך הניסיון עתיר השנים של נשות ואנשי מקצוע בעלות ותק רב. מתוך החשיבה הזו הקמנו את הועדה המקצועית המלווה. רצינו לספר לכן על הוועדה, על הסיבה להקמתה ועל פועלה.

הוועדה היא גוף שמספק ליווי מקצועי מתוך ותק וניסיון עשיר שנים עם השדה והתהליכים המתרחשים בו. גוף שמסייע לנו להתבסס בשדה, לקבל הכרה ולייצר עבור האגודה חיבורים וקשרים חיוניים. לשמחתנו, נשות ואנשי המקצוע שהזמנו נענו ברצון לתרום מזמנם ומנסיונם לאגודה. חברי.ות הועדה מייצגים.ות תחומים שונים ומגוונים, בעלי זיקה לשדה החינוך המיני - במישרין או בעיקיפין, וזו הזדמנות נהדרת להכיר אותם.:

ד"ר שרון אורשלימי - סוציולוגית פמיניסטית של רפואה, עורכת משנה בפוליטיקלי קוראת.

ד"ר מתן אלעמי סוזין - מומחה רפואת נשים ואנדוקרינולוגיה. מנהל חדרי הלידה בלניאדו ויו"ר החברה הישראלית לגינקולוגיה של ילדות ומתבגרות.

עו"ס רונית ארגמן - מייסדת מכון ארגמן. מומחית לחינוך מיני בחינוך המיוחד.

סוהא דאו - מרצה ומדריכה למיניות בשירות הפסיכולוגי הייעוצי.

ד"ר יוכבד דיבו - ממייסדות התחום בישראל.

ערן האן - פסיכותרפיסט, מנהל קו הסיוע הארצי לגברים נפגעי תקיפה מינית, מרכז סיוע ת"א.

ד"ר גילי הרטל - מרצה בכירה בתכנית ללימודי מגדר בבר-אילן, ממייסדות קהילת המחקר הלהט"ב/קוויר.

עו"ס ג'ואן זק-פייקס - ממייסדות התחום בישראל.

דפנה פלר - עו"ס, מנחת מודעות לפוריות, מנחה לריפוי קשר עם מתבגרים ולחינוך למיניות בריאה וממייסדות התחום בציבור הדתי.

רחלי ראובני - מדריכה ומטפלת מינית מוסמכת, מרצה ומנהלת התכנית ללימודי טיפול מיני אוני' חיפה

מיכל רוזין - חברת כנסת לשעבר, מנכ"לית לשעבר של איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

עו"ד איילת רזין - לשעבר מנכ"לית הרשות לקידום מעמד האישה

ד"ר ירון שורץ - חוקר גבריות וחינוך, רכז תחום המגדר בתיכון הדתי ניסויי הרטמן לבנים בירושלים.

פעילות הוועדה:

הוועדה מתכנסת 3-4 פעמים בשנה. במפגשים אנחנו מעלות סוגיות שונות ומתייעצות עם חברות הוועדה בנוגע אליהן. במטרה לסייע לנו לגבש עמדה, לחשוב על כיווני התפתחות מקוריים ואפקטיביים ולפתח את ארגז הכלים שלנו לפעולה בשדות העשייה השונים (שדה חינוכי, ציבורי, ממשלתי, מקצועי וכו').



כך לדוגמה ערכנו מפגשים בנושאים כמו: אתגרי האגודה, תפקיד האגודה לנוכח ה-7.10 ושעת משבר לאומי, האגודה והמרחב הממשלתי ועוד. את דיוני הוועדה הגשנו לוועד המנהל ושם ניסינו להפוך את השיחות הראשוניות לכיווני החלטה ופעולה.

באופן אישי נציין שמבחינתנו זו זכות ליצור את המעגל הזה, להשתתף בשיחות וללמוד כל כך הרבה מהקבוצה הנפלאה הזו של נשות ואנשי מקצוע שונים ומגוונים שבחרים לסייע לנו ולייעץ לנו. זו הזדמנות מעולה עבורנו להגיד תודה מעומק הלב לכל אחת ואחד מקום, חברות הוועדה המקצועית המלווה.

רכזות הוועדה המקצועית המלווה,

מרגנית ארז, מדריכה הורים ואנשי מקצוע למיניות בריאה ומניעת פגיעה. מכשירה מנחים/ות, מפתחת השתלמויות ומעניקה ליווי מקצועי לאנשי חינוך. שותפה למיזם: "100% אחריות", מיזם הרצאות חינם להורים. 18 שנה בתחום.



איתי אמדורסקי, ממייסדות "לגעת בזה - חינוך מיני ומגדרי", מורה לחינוך מיני ומגדרי. מעבירה הרצאות והשתלמויות בנושא חינוך מיני ומגדרי. חברת הוועד המנהל של האגודה לחינוך מיני בישראל.





יום הנראות הלסבי

אופיר כרמל, בת 34, בת זוג של אילי ואמא של גפן. רכזת להט"ב בקריית טבעון, מנחה למיניות מיטיבה מזה 6 שנים ורואה בזה שליחות. מאמינה שמיניות קשורה באופן ישיר לאהבה שלנו את עצמנו, לרווחה הנפשית שלנו ולאוויר שלנו.

גדלתי במושב קטן ברמת הגולן, בשנות ה-90 וה-2000. הבית שלי היה מאוד פתוח – דיברנו על הכול. בגיל מאוד צעיר כבר ידעתי 'איך באים ילדים לעולם', מה זה סקס ושההורים שלי עושים את זה. ידעתי את זה ממקום בריא, בלי בושה. כשפזרתי את המידע הזה לשאר הילדות-ים- זהיתי אצלן בבושה, אבל אצלי בבית זה לא היה ככה. אמא שלי הייתה מקור ידע טוב ובריא לכל נושא המיניות. בכיתה ז' הביאו לנו לבית הספר סדנה מופרדת מגדרית על מיניות, שהייתה מאוד מהפכנית בזמנה (תחילת שנות ה-2000), שבה המנחה לימדה אותנו על מבנה הפות, ואפילו הסבירה לנו איך לאונן. ואני, ילדה סקרנית, בלי שום בושה סביב הנושא, פשוט ניסיתי את זה באותו הערב, אבל משהו לא עבד. כשאמא נכנסה להגיד לי לילה טוב, שיתפתי אותה במה שהמנחה לימדה אותנו, ושיתפתי אותה שזה לא ממש מצליח לי, אז היא הסבירה לי איך לאונן. הכי פשוט, בלי בושה או מבוכה. בכיתה ט' התאהבתי באישה לראשונה. לקח לי זמן להבין שאני מאוהבת, וגם את זה, בראש שלי לא לקחתי בכובד ראש. הכרתי את המושגים פחות או יותר, ידעתי שאני כנראה או לסבית או ביסקסואלית, וזה לא מאוד הפריע לי. מצד אחד, כן מאוד רציתי וודאות, להבין מה ההגדרה שנכונה לי – האם אני לסבית או בי? ומצד שני, עצם העובדה שאני לא סטרייטית, לא הבהילה אותי בכלל.

את העולם שסביבי העובדה הזאת כן הבהילה. מאוד מהר שיתפתי בהתאהבות החדשה שלי, וזה התפוצץ לי בפנים. "את עוד לא יכולה לדעת", "קחי את הזמן", "את מבלבלת בין אהבה מאוד גדולה להתאהבות", "זה מוקדם מידי" – אלו התגובות שקיבלתי. הן התגובות ששמעתי מכל כיוון שפתחתי את זה. אני תמיד אומרת שאני עם עצמי הייתי נטולת ארון – העולם שמסביב עזר לי לבנות אותו, והתעקש שאני צריכה להיכנס אליו.

זה היה תהליך של שנתיים-שלוש עד שיכולתי לומר בבטחה-אני לסבית. ובמהלך התהליך הזה למדתי המון על הקהילה הלהט"בית, גיליתי את התרבות הלהט"בית, והרגשתי שייכת לקהילה הלהט"בית. את בת הזוג הרצינית הראשונה שלי הכרתי בכיתה י"א. מאז אנחנו יחד, כבר כמעט 17 שנים. הקמנו יחד משפחה אוהבת.

אבל מי תדבר איתי על מין לסבי?

במשך השנים, מאז אותה סדנה בכיתה ז' – לא קיבלתי בבית הספר שום סדנה או ידע על מיניות. ההרצאה היחידה שאני זוכרת היתה על HIV ואיידס, ולא הייתה ממש רלוונטית ללסביות. מול אמא שלי, ערוץ השיח על מיניות נסגר ביחד עם אותו ארון שבנינו יחד, אשר היה סגור ופתוח לסירוגין.



כשהתחלתי לקיים יחסי מין, הרגשתי שאני לא יודעת ממש איך. מקור הידע היחידי שלנו היה סרטים וסדרות, וספיציפית הסדרה "The L Word" ("ישנן בנות" בתרגום גרוע). אבל המציאות לא נראתה כמו בסדרה, ולפעמים קצת אכזבה אותי. הרגשתי שלא משנה מה אנחנו מנסות, אני לא מגיעה לאורגזמה. אפילו ניסיתי שוב לפנות לאמא שלי, לשאול אותה (כמה שנים לפני זה, כשלאחותי הגדולה היה חבר ראשון רציני, אמא שלי נתנה לה ספר על אורגזמות ועונג נשי), אבל היא סירבה לדבר על זה בטענה ש"סקס בין נשים מגעיל אותה". הדלת ננעלה.

יום אחד, הזדמן לי ולזוגתי להגיע לקניון כלשהו, בו היה לנו זמן "לשרוף" לפני אוטובוס הביתה. אז נכנסנו לחנות האגדית "ENTER" ושיחקנו במשחקים שנמכרים שם. מצאנו שם "אורגזמטורן" – המכשיר הזה שעושה עיסוי נעים בקרקפת, וניסינו אותו. תוך כדי משחק, ניגשה אלינו מוכרת, שקלטה אותנו טוב, וסיפרה לנו שיש עוד סוג של "אורגזמטורן", עם רטט. ניסינו גם אותו, זה היה נעים, ואז היא הראתה לנו שניתן להפריד אותו לשני חלקים, ועם הבסיס הרוטט, היא אמרה בקריצה, "אפשר לעשות עוד דברים". הובכנו מאוד שתינו, החלפנו צבעים, אמרנו תודה וברחנו משם. בחוץ, אחרי כמה דקות, זוגתי האמיצה אמרה לי "חכי רגע", נכנסה לחנות וקנתה את ה"אורגזמטורן" הרוטט.

הסיטואציה המשעשעת הזאת, פתחה בפנינו עולם שלם של צעצועי מין ורטט, מה שהביא איתו את האורגזמה המיוחלת, עוד סקרנות וחקירה נהדרת ואינטימית. אני חושבת שלמרות הדלת שננעלה מול אמא בהקשר הלסבי, הפתיחות הבריאה סביב מיניות בבית שלי פתחה לי נתיב של ידע ועניין, שהתחזק במהלך התואר הראשון שלי בחינוך מיוחד, סוציולוגיה ומגדר, והפך למקצוע לאחר התואר, כמנחה למיניות בריאה ומיטיבה דרך הוועד למלחמה באידס, מרכז סיוע, וגם כעצמאית. **הזכרון של סדנת המיניות של כיתה ז' היה טוב, ורציתי להיות האישה הזאת - המנחה הזאת, שלימדה אותי להכיר את הגוף שלי.**

היום, כשאני נכנסת לכיתות ומדברת מיניות עם בניו. נוער – יש לי בראש את אופיר הילדה, ואופיר הנערה, וזה מנחה אותי ומעצב את הסדנאות שלי. אני מנסה להיות המנחה שרציתי שתהיה לי בתיכון, שתתן לי את הידע שהיה לי חסר. מה זה אומר? מה זה כולל?

דבר ראשון: אני תמיד מדברת במגדרים מגוונים – הוא והיא, היא והיא, הוא והוא.

לא פעם תלמידות שאלו אותי אם אני לסבית, וכששאלתי איך הן יודעות הן אמרו "כי את כל הזמן מזכירה גם בן ובן ובת ובת". זה שימח אותי לשמוע, אבל גם מעציב אותי עד כמה זה ייחודי ויוצא דופן מבחינתן, שהן הניחו שזה קשור לזהות האישית שלי. הלוואי שזו הייתה ברירת המחדל – שמורות, הורים. ומנחות. היו מזכירות ומזכירים כל הזמן את כל האפשרויות. אני יודעת שברגעים המיוחדים שהקהילה הגאה הוזכרה בתיכון שאני למדתי בו, ולא בהקשר שלילי (גם זה קרה), אני הרגשתי בעננים – הרגשתי שרואים אותי, שאני נספרת, שיש לי מקום. ולצערי אלו באמת היו רגעים יוצאי הדופן, לא ברירת המחדל.

דבר שני: כשאני מגיעה לדבר בכיתה על מיניות בריאה, אין סיכוי שאני אצא מהכיתה בלי לדבר על הדגדגן, על המבנה הפנימי שלו, הנקודה החיצונית שלו, על המרכזיות שלו במיניות של מי שיש לה. ופז, ועל דרכים שאפשר להגיע אליו וליהנות ממנו.



סדנה שדגדגן לא הוזכר בה (בסדנאות הנוגעות בעונג), היא סדנה מבוזבזת. סדנה שלא פירקתי את המשוואה סקס=חדירה, או לא הזכרתי את הסטטיסטיקה של מאסטרס וג'ונסון, לפיה רק 30% מהנקבות יכולות להגיע לאורגזמה שמקורה בחדירה בלבד – היא סדנה מפוספסת. בתחילת דרכי, אגב, חשבתי שסדנה שהשאלה "איך לסביות עושות את זה?" לא נשאלת בה, היא סדנה מפוספסת. אבל ככל שלמדתי והתנסיתי, הבנתי שההסבר על הדגדגן ושכירת המשוואה של סקס=חדירה, משרתת לא רק את הנערות הלסביות והביסקסואליות שנמצאות בכיתה, אלא את כל האנשים בעלי.ות הפות – באשר הן. יותר מזה, לקח לי זמן להבין שדווקא אני בתור לסבית זכיתי במתנה – השאלות שעלו לי לגבי "מה זה סקס?" ו"איך זוג נשים-נקבות עושות סקס?", מתוך כך שהעולם לא נתן לי את הידע הזה, והיה מאוד הטרונומרמטיבי – גרמו לי לצאת ולחקור את המיניות שלי. אבל מה עם אותה נערה הטרוסקסואלית, ששוכבת עם גברים, ולא מרגישה את העונג, את האורגזמה? בעוד שאצלי היה סימן שאלה לגבי מה זה סקס, שהוציא אותי לחקור, אצל אותה נערה הטרו, סימן השאלה לרוב לא קיים. היא למדה שסקס=חדירה, והרבה פעמים משלימה עם העובדה שזה לא הדבר שהכי נעים לה, שהיא לא מגיעה לעונג, או שהעונג שלה קצר יותר ומקוטלג כ"משחק מקדים". דווקא הלסביות שלי היא דרשה ממני לחפש תשובות. והיום אני יודעת כשאני נכנסת לכיתות, שהידע הזה צריך להיות נגיש, ברור ונטול בושה – בשביל שנערות.ים יפתחו את הראש שלהן לחקור את המיניות, לברר מה זה סקס בשבילן, למצוא מה נעים להן.

נקודה אחרונה לכבוד יום הנראות הלסבית – האם זה נכון לצאת מהארון כמנחה?

לאורך השנים התחבטתי רבות בשאלה הזאת. במסגרות מסוימות העדיפו שאני לא אעשה את זה, כדי לא להפוך למוקד השיחה, ובמסגרות אחרות עודדו אותי לעשות מה שנחו ומתאים לי. היום אני יודעת שזה לא הדבר שאני אפתח איתו את הסדנה, אבל גם בשום שלב זה לא משהו שאני אסתיר או אתחמק ממנו. ברגע שתעלה שאלה, תהיה או התעסקות בלסביות או בלהט"ב, אני לרוב אגיד משהו על עצמי בהקשר הזה, שיש לי בת זוג. לפעמים אשתמש במילה לסבית, ולפעמים לא. אבל אני כן רואה חשיבות אדירה בלהוות מודל להט"בי נטול בושה, ואולי אפילו של אהבה עצמית – שלי עם הלסביות שלי.

אגב, כמה אחוז מהתלמידות שיושבות מולכם בכיתה הן לסביות? כנראה שממש מעט, אפילו מעט יותר מאחוז התלמידות שלמדו איתי. ולמה? כי בעולם של הנוער הלהט"בי, או יותר נכון הלהטבפא"קי של היום, ההגדרה לסבית היא כבר קצת מיושנת, זקנה. הנוער היום נותן הרבה יותר מקום לפלואידיות, להגדרות לא בינאריות, למולטי משיכה ומולטי מגדר, אז פתאום ההגדרה לסבית, שאצלנו הייתה ממש מהפכנית, נתפסת בקרב רוב הנוער הלהטבפא"קי כבינארית ומקובעת מידי. לדעתי זה מעיד על תהליך מאוד חיובי וטוב שקורה בעולם המערבי. ומצד שני - מצחיק קצת, לא?



קרדיט תמונה: אליסיה שחף

מה שעושה לך נעים - את זה תעשי ד"ר נטע ארנון שושני בשיחה עם גילי פליסקין, מחברת הספר: דברים שרציתי לגעת

מאי הוא חודש האוננות הבינלאומי. נדמה, שגם באוירת הפתיחות-יחסית שיש היום כלפי חינוך מיני – עדיין האוננות נמצאת בראש מצעד המבוכה. זה אקט שנתפס כל כך אישי, כל כך אינטימי, שקשה מאד לדבר עליו ולתת לו פומביות. אז הלכתי לראיין את גילי פליסקין - [פסיכותרפיסטית](#), מחברת הספר ["דברים שרציתי לגעת"](#) (ידיעות ספרים) ומנהלת את [קהילת הגיליסט](#), שכבר לפני 17 שנים העלתה את האוננות למרכז הבמה וכתבה ספר על אוננות נשים. איך זה התחיל בעצם? רשות הדיבור לגילי:

למדתי תואר שני בלימודי מגדר בבר אילן וחיפשתי נושא לתזה. יום אחד דיברתי עם חברה בטלפון, היתה תקופת מבחנים, היא היתה נורא בלחץ ואמרה לי: כשאני בלחץ - אני או אוכלת או מדברת בטלפון או מאוננת או ישנה. היא דיברה בנון שלנט, ואני מצאתי את עצמי נחנקת מול המילה הזו – מאוננת. כי למרות שהייתי פמיניסטית ולמדתי תואר שני במגדר והתנדבתי שנים במרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית – הייתי אז מאד מסובכת עם האוננות שלי, מילדות הרגשתי שאני עושה משהו סוטה וזה היה מלווה בבושה ואשמה ושנאה עצמית. אז סגרתי את השיחה איתה ולקחתי את עצמי לשיחה ושאלתי את עצמי: מה קרה לך פה? שמת לי לב שעלו בי רגשות סותרים – מצד אחד הייתי מאד נבוכה, אבל מצד שני היה לי נורא נעים שהיא נתנה לזה ביטוי פומבי ולגיטימציה. ואז החלטתי לכתוב על זה תזה, לחקור את עצמי. התחלתי לראיין, ופתאום גיליתי שאני לא לבד, ובעיקר הרגשתי איך ככל שאני מדברת על זה יותר – קל לי להרגיש בסדר עם עצמי. כי אם אין סוד ואין הסתרה – אז אין בושה ואין אשמה. לכן גם כתבתי את הספר – אני מרגישה שיש בו ריפוי, שכל אחת יכולה למצוא את עצמה בין הדפים.

אני עושה הבחנה בין פרטיות להסתרה, יש בלבול ביניהם, לפעמים אנחנו חושבות שאנחנו שומרות על פרטיות, אבל בעצם אנחנו מסתירות. כשיש בושה ואשמה זאת אינדיקציה לכך שזה לא רק עניין של פרטיות. כשאת מדברת פעם ראשונה על נושא שאף פעם לא דיברת עליו, אז יש המון על מה לדבר, והמון מה לגלות, והמון הקשרים לעשות. למשל הקבלה לאכילה – כמו שאת אוכלת לפעמים מתוך רעב של הגוף, או כי את עצבנית, או בלחץ, או משועממת, או שבא לך משהו מתוק, או שאת רוצה להסיח את דעתך ממשהו – ככה גם עם אוננות. את יכולה לעשות את זה כי את מגורה, או רוצה להתגרות, או משועממת, או עייפה, או בסטרס. עלה גם הקשר בין אוננות לדימוי גוף ואהבה עצמית, והחשיבות של שיחה ושל גילוי לב בנושאים שכנשים וכפמיניסטיות אנחנו רוצות לאוורר, לרפא. ראייתי מגוון של נשים ישראליות – יהודיות ופלסטיניות, דתיות וחילוניות, צעירות ומבוגרות. הכי קשה היה למצוא מישהי מבוגרת מעל גיל 70 שתסכים לדבר איתי על אוננות – נשים בדור הזה חונכו שאף אחת לא עושה את זה ובטח שלא מדברת על זה... יצאתי למבצע לחפש זקנה מאוננת... ובסוף מצאתי – האישה הכי מבוגרת שהתראיינה לספר היא בת 92!



כתבתי רק על אוננות של נשים. אחרי שהספר יצא גברים שאלו אותי: ומה איתנו? אני חושבת שיש שיש דיכוי מיני כלל מגדרי אבל הוא בכל זאת שונה, עדיין, בין נשים לגברים. לאוננות של גברים יש יותר לגיטימציה, אזכורים פומביים, צחוקים, בדיחות, עושים את זה ביחד, משווים... זה לא מושק באותו אופן. אני חושבת שכנשים בעולם הפטריארכלי אנחנו חוות דיכוי תרבותי מגדרי ומיני שפוצע אותנו באופן מובחן, כי אנחנו גדלות מתוך תחושה שהצרכים שלנו הם לא בראש סדר העדיפויות, שאנחנו צריכות קודם להתחשב בצרכים של אנשים אחרים, שהגוף שלנו צריך להתאים לסטנדרטים ולמידות. באופן כללי, גברים פחות גדלים ככה.

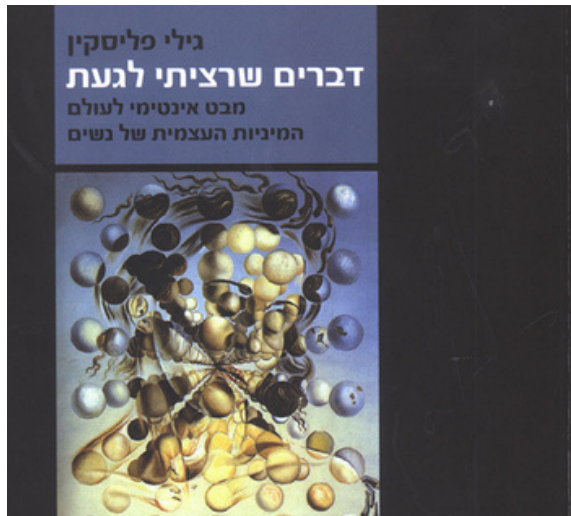
בראיונות היו כאלו שדיברו על אוננות, ואחרות על לגעת בעצמן, או לעשות "את זה". ותוך כדי הראיונות הבינו שאין מה ללכת מסביב – השיחה היא על אוננות, והן מאוננות. במובן הזה הדיבור גם מאד מנרמל. בספר שלי אני מתייחסת לנשים גם כקול קולקטיבי, כי אני חושבת שבהקשר למיניות, גוף ועונג – אנחנו מדוכאות באופן כללי וגורף. יחד עם זאת בתוך האוננות כל אחת היא אחרת – מה מדליק אותנו, איך אנחנו נוגעות בעצמנו, אם ואיך אנחנו מגיעות לאורגזמה. ואולי אנחנו בכלל לא מאוננות, וגם זה בסדר. יש בספר גם פרק שנקרא: לא-ננות. זה לא חובה.

בטי דודסון, שהיתה כוהנת האוננות בארה"ב כבר בשנות ה-70, אמרה שכשאנחנו חושבות על הפעם הראשונה שעשינו סקס – התשובה צריכה להתייחס לאוננות, אם עשית את זה לפני שעשית סקס זוגי. אבל רוב האנשים סופרים רק את הפעם הראשונה שהיה להם משגל מלא עם מישהי או מישהו, שכלל חדירה. בחברה שלנו אם רק התמזמזת ולא "שכבת", אם אוננת עם עצמך ולא ביצעת מגע עם אבר מין אחר – זה לא סקס.

אני חושבת כמוהו. אוננות היא לא נפרדת מסקס אלא סוג נוסף של סקס – יש סקס עצמי ויש סקס זוגי. בעיני אוננות היא דרך להגיע לאינטימיות, עונג וקרבה – עם מי שמכירה אותך הכי טוב, שזו את בעצמך. הייתי רוצה שיהיה לנו את החופש להגדיר לעצמנו את זה כאופציה זמינה למיניות. לא כתחליף לאינטימיות זוגית – אלא כאינטימיות מסוג אחר. אוננות היא צורה של מיניות בפני עצמה, שאני קוראת לה: עצמיניות. אפילו הצעתי את המילה הזו לאקדמיה ללשון העברית, אבל שם טענו שאין בה צורך... תרבותית, אוננות לא נחשבת פרודוקטיבית, אלא בזבוז של זמן ואנרגיה – אבל אני ממש חושבת שאוננות מחברת אותך לגוף שלך, מסייעת לפרוק לחץ, היא כלי זמין להפחתת מתחים. למה ריצה ומדיטציה ונשימות כן – ואוננות לא? זה בסדר גם להשתמש בה פונקציונלית, גם אם את לא חרמנית וגם אם לא בא לך עכשיו סקס או לא מתאים עכשיו סקס. למה אין לנו את החופש לעשות עם הגוף הפרטי שלנו מה שהגוף שלנו מבקש? בטח ובטח במרחב הפרטי. את לבד עם עצמך וזה מנחם ועוזר ותורם לאיכות החיים שלך. בלי שיפוטיות. אוננות היא אהבה לעצמך, לגוף שלך, לקבל אותו כמו שהוא ולקבל ממנו מה שאפשר. תקשיבי לגוף שלך, תסתקרני לגביו, תחקרי מה מתאים לך – לובריקנט, צעצועים, אצבעות, חיכוך, מים – הכל לגיטימי. **מה שעושה לך נעים – את זה תעשי.**

כשהספר יצא, לכל אחד היה מה להגיד... הסתובבתי בעולם כמו כתם רורשך שכולם משליכים עליו את המיניות שלהם. סבתא שלי עליה השלום לא הבינה למה אני רוצה להתעסק בנושא הזה והספר נפתח בציטוט שלה: אבל למה כתבת על זה, זה לא נורמלי! אמרתי לה: אבל סבתא, איך זה לא נורמלי אם כולן עושות את זה?! אז היא אמרה לי: כן את צודקת, זה כן נורמלי.





הטבה חדשה

20% הנחה כולל כפל מבצעים לספרה הנפלא של גילי פליסקין "דברים שרציתי לדעת", עכשיו באתר עברית בגרסה הדיגיטלית או הקולית!

1. הכנסו לאתר עברית, לספר ["דברים שרציתי לגעת"](#)

2. בחרו בפורמט דיגיטלי או קולי.

3. העמוד הקופה הזינו את הקוד: LAGAT20 בחלון "קופון חדש", ולחצו על לחצן "הוספה".

4. ודאו שמחיר הספר משתנה בהתאם וסיימו את תהליך הרכישה.

5. הספר ימתין לכם באפליקציית "עברית" (להורדה חינם). יש להתחבר עם אותו שם משתמש וסיסמא באתר ובאפליקציה.

ההטבה בתוקף עד ה- 1.5.24

רוצה להציע הטבה משל עצמך?

[מוזמן.ת למלא את הטופס!](#)

רוצה לבדוק איזה עוד הטבות יש לנו עבורך?

[למעבר להטבות נוספות באתר >>](#)



קול קורא להקמת דוכנים

מקומות אחרונים לדוכנים ביום העיון השנתי -
11.7.24 במכללה האקדמית גורדון, חיפה.
רוצות.ים להקים דוכן מכירה בכנס המקצועי שלנו?
מוזמנות.ים להירשם [להקמת דוכן](#).

קול קורא להקמת דוכנים

ביום העיון השנתי של האגודה לחינוך מיני בישראל
במכללה האקדמית גורדון חיפה 11.7.24



מחפשות מנחים/ות

להנחיית סדנאות בנושא מיניות בריאה ומוגנות
מינית - לגנים ולבתי ספר יסודיים

מחפשות אותך עם ניסיון בעיניים, עם לב פתוח, עם תחושת שליחות בלב...
ובעלת יכולת תיאטרלית! להצטרף אלינו לצוות 'מגע בתיאום'.
להנחה והעברה של סדנאות חווייתיות לילדים בגילאי 7 ובייס יסודי בשעות הבוקר,
בהיקף של פעמים-שלוש בשבוע.

את מי אנחנו מחפשות?

- מנחים.ות ממרכז הארץ! תל אביב, פתח תקווה, השוון.
- בעלת יכולת משחק ותיאטרליות.
- בעלת ניסיון בתחום חינוכי - טיפולי.
- יתרון משמעותי לבעלות תעודה / הכשרה / ניסיון בהעברת סדנאות

דרושות.ים מנחים.ות לארגון מגע בתיאום

ארגון 'מגע בתיאום' מחפשות מנחות.ים להנחיית
סדנאות בנושא מיניות בריאה ומוגנות מינית לגנים
ולבתי ספר יסודיים.

לפרטים ולשליחת קורות חיים:

magabeteum@gmail.com

דרושות.ים מנחים.ות למרכז סיוע ירושלים

מחלקת החינוך במרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי אלימות
מינית ירושלים מתחילה לגייס מנחות ומנחים לסדנאות
לנוער, לקראת שנת תשפ"ה.

[לפרטים ולשליחת קורות חיים](#)



עד כאן להפעם. לפרסום במידעונים הבאים, מוזמנות.ים לפנות אלינו במייל
sexed.aguda@gmail.com
ולהתראות במידעון הבא.

עורכות: עתר רוזנפלד, ד"ר נטע ארנון שושני

