

## קהילה יקרה שלום,

את דבר האגודה בחודש הזה שבו מצוין המאבק באלימות נגד נשים רציתי להקדיש **לסקר** חדש של איגוד מרכזי הסיוע על השלכות המלחמה ובפרט האלימות המינית ב-7.10, על החברה בישראל. לצערנו, נראה כי בטרם הצגת הנתונים הללו, אין מנוס מלהתייחס לכותרות האחרונות שמציפות אותנו: רק ימים ספורים לאחר שניתן גזר הדין לשמונת המורשעים מהאונס המתקשר באילת, נחשפה פרשת אונס קבוצתי נוסף שכרגע עפ"י הפרסומים בתקשורת מעורבים בה 15 נערים. שוב, מספר בלתי נתפס של 15 נערים, ולא רק הם. בסרטון שהופץ בימים האחרונים, תועדו מספר נערים, חברים של החשודים, שעומדים מול בניין העירייה במגדל העמק ומתבטאים באופן מחליא ביותר כנגד הנערה. אחד המשפטים שנאמרו שם היה "חבל שלא אנסו אותה עוד פעם".

זה כבר מרגיש כמו ריטואל קבוע – כל פרשה כזו מזעזעת מחדש את אמות הסיפים ומעוררת שאלות רבות ביחס להלך הרוח החברתי והתרבותי שמאפשר לא רק את האונס אלא גם שיח שכזה סביבו. הגבול של הנרמול נמתח עוד קצת, התודעה שמקבלת את האפשרות הזו כשירה וקיימת מתקבעת והחושים הולכים ומתקשים, על אחת כמה וכמה בצל המלחמה והכאב היומיומי שהיא נושאת עימה. אז אני קוראת לכולנו לומר 'לא' תקיף ולא לתת לפרשה נוספת לחמוק לנו מהשיח החינוכי ולמתוח את גבולות המוסר והמצפון שלנו. זה חמור ודרמטי ואין לזה מקום בחברה שלנו. על אף שסביר להניח (או לקוות) שאלה הם עשבים שוטים, עלינו לעקור אותם מהשורש כדי שלא יתרבו ובטח לא יכתיבו את הטון. עלינו לרקוע ברגליים, לצרוח לשמיים, לגנות בתוקף ולסמן גבול מאוד ברור. רק לאחר מכן נחזור לעבודה החינוכית. נתרגל הסכמה חופשית, הדדיות, תקשורת, אמפתיה והקשבה פנימית. נזכיר מה המשמעות של לעמוד מהצד ואיך ניתן להתמודד עם החסמים להתערבות ונעודד לעשות זאת במגוון דרכים. רק לא להישאר בעמדה פאסיבית כי זה מה שמאפשר למקרים מהסוג הזה להתרחש בעוצמה כזו.

ועתה לסקר חדש של איגוד מרכזי הסיוע שממצאיו הראשונים נחשפו השבוע. הסקר עוסק בהשלכות השיח על אלימות מינית ב-7.10 על החברה בישראל והוא חושף תמונת מצב קשה ומדאיגה. כמחצית מהנשים (48%) דיווחו על תחושת חרדה בעקבות הדיווחים על אלימות מינית; 47% מהנשים העידו כי הן מקפידות יותר על נעילת הבית, וכ-38% מהן שינו את התנהלותן במרחב הציבורי; למעלה ממחצית הנשים (55%) וקרוב למחצית מהצעירים מכל המגדרים עד גיל 34 (47%) חוששים להיפגע בעצמם; 56% מההורים לילדים ולילדות עד גיל 25 ציינו כי הם יותר חוששים כיום מפגיעה מינית בילדיהם, מאשר לפני המלחמה. הנתונים הללו צריכים להטריד את כולנו ובפרט מחנכות ומחנכים למיניות, שכן הם מדגישים עד כמה האלימות המינית שהתרחשה והשיח אודותיה השפיעו וממשיכים להשפיע על החוויה היומיומית של רבות ורבים מאיתנו.

אני מזמינה את כולנו לזכור שכל סדנה או מפגש שעוסק במיניות צריך להחזיק מידעוטרטומה, גם אם אנו לא עוסקות ועוסקים בנושא זה במישרין.  
אני מאחלת לכולנו לא לומר נואש אלא לזכור שעל אף הסיזיפיות והקושי התקווה מצויה אצלנו - בחינוך. בתקווה לימים שקטים, שכל החטופות והחטופים ישובו במהרה, שהמפונים ישובו לבתיהם ושהחיילות והחיילים ישובו בריאים ושלמים בגוף ובנפש, שלכם,

**יעל טל פואה,**

מנהלת מטה החינוך וההכשרות באיגוד מרכזי הסיוע  
חברת וועד מנהל ויו"ר וועדת אתיקה באגודה לחינוך מיני



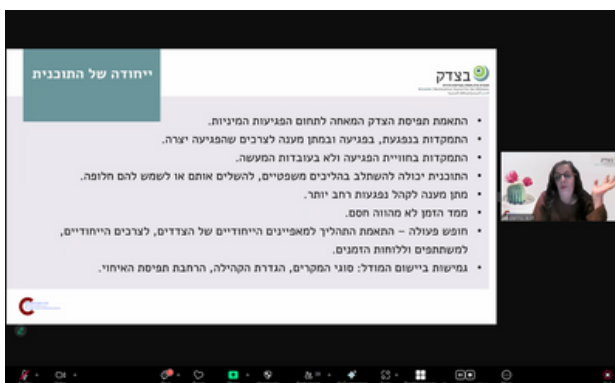


## הוועד המנהל של האגודה נפרד מד"ר מיכל פרינס, ומקבל לשורותיו את זהבה טמיר

החודש נפרדנו מד"ר מיכל פרינס, שהייתה חלק מרכזי בהקמת האגודה ובשיתוף הפעולה החשוב שנוצר עם מחנכות, מחנכים וארגונים לחינוך מיני בציבור הדתי-לאומי. מיכל היא מאימהות המהפכה של החינוך המיני בציבור הדתי-לאומי. הפעילות המחקרית, החינוכית והאקטיביסטית שלה סללה את הדרך לעיסוק בנושאים מגוונים והציגה עמדות לא שגרתיות, ואת הרוח המהפכנית הזאת הביאה גם אלינו לאגודה. לנעליים (הגדולות) של מיכל, נכנסת אישה נפלאה לא פחות - זהבה טמיר. זהבה היא אמה לחמישה, מרכזת תחום מיניות בריאה והתנהגויות בסיכון ברשת אמית ודוקטורנטית בתוכנית למגדר באוניברסיטת בן גוריון. תודה רבה למיכל, לא היינו יכולות לעשות זאת בלעדיך! ובהצלחה גדולה לזהבה!

## הרצאה בנושא צדק מאחה - פני לייסט

החודש אירחנו אצלנו להרצאה מקצועית את פני לייסט - יו"ר תכנית **בצדק** לתהליכי צדק מאחה בפגיעות מיניות. במפגש מרגש, פוקח עיניים ופותח אפשרויות פעולה - סיפרה פני מהו צדק מאחה, מתי נכון להפעיל אותו ומהי מטרתו. תודה פני על סלילת דרך ייחודית ורגישה, ועל כך שלקחת אותנו איתך להכיר ולהבין את הצדק המאחה.





## ברכות לד"ר ירון שורץ לרגל הוצאת ספרו "חינוך לגבריות חדשה" בהוצאת רסלינג

שמחות לברך את ד"ר ירון שורץ, חבר הוועדה המקצועית המייעצת של האגודה, עם פרסום ספרו "חינוך לגבריות חדשה" - דילמות בחינוך מגדרי לנערים בישראל. ירון הוא מומחה לתחום החינוך המגדרי בישראל ומביא בספרו את ניסיונו רב השנים מהמחקר ומהשטח. מומלץ בחום לכל מי שעוסקת בעבודה חינוכית עם נערים.

[לפרטים ולרכישה](#)

## הודעה בדבר מעבר לסטנדרט המקצועי המלא - 1.1.25

בשנים 2023-2024 אפשרה האגודה לתוכניות הכשרה לקבל הכרה, ולמנחות ומנחים להתקבל לחברות באגודה על בסיס סטנדרט מקצועי מקל. החל מהראשון בינואר 2025, תוכניות הכשרה המוכרות באגודה יצטרכו לעמוד בסטנדרט מקצועי מלא כפי שמפורט כאן. כמו כן, מנחות ומנחים שלא נרשמו כחברות באגודה בשנים 2023-2024 ידרשו לעמוד בסטנדרט מקצועי מלא, דהיינו, להראות שהם עברו הכשרה תחת תכנית הכשרה מוכרת (למעט מקרים חריגים) ובדרישות הנוספות. חברות ים שהשלימו את הרשמתן בשנים הקודמות ל-2025 יוכלו לחדש את הרשמתן מדי שנה על בסיס קבלתן, מבלי להמציא מסמכים נוספים. האגודה מעודדת מנחות ומנחים בשדה שלא קיבלו את הכשרתם תחת הסטנדרט המקצועי המלא להרשם כחברות ים באגודה במהלך 2024 תחת הסטנדרט המקל ובכך לבסס את זכאותן לחברות באגודה ללא צורך בהשלמות. [מהרו להירשם!](#)



האגודה לחינוך מיני בישראל מודיעה

### מעבר לסטנדרט המקצועי המלא

**החל מה-1.1.2025 האגודה עוברת לפעול תחת הסטנדרט המקצועי המלא בלבד.**

**מה זה אומר?**

בשנים 2023-2024 אפשרה האגודה לתוכניות הכשרה לקבל הכרה, ולמנחות ומנחים להתקבל לחברות באגודה על בסיס סטנדרט מקצועי מקל. החל מהראשון בינואר 2025, תוכניות הכשרה המוכרות באגודה יצטרכו לעמוד בסטנדרט מקצועי מלא כפי שמפורט באתר. כמו כן, מנחות ומנחים שלא נרשמו כחברות באגודה בשנים 2023-2024 ידרשו לעמוד בסטנדרט מקצועי מלא, דהיינו, להראות שהם עברו הכשרה תחת תכנית הכשרה מוכרת (למעט מקרים חריגים) ובדרישות הנוספות. חברות ים שהשלימו את הרשמתן בשנים הקודמות ל-2025 יוכלו לחדש את הרשמתן מדי שנה על בסיס קבלתן, מבלי להמציא מסמכים נוספים. האגודה מעודדת מנחות ומנחים בשדה שלא קיבלו את הכשרתם תחת הסטנדרט המקצועי המלא להרשם כחברות ים באגודה במהלך 2024 תחת הסטנדרט המקל ובכך לבסס את זכאותן לחברות באגודה ללא צורך בהשלמות.

**מהרו להרשם!**

לפרטים ניתן לכתוב לעורך במייל [sexed.aguda@gmail.com](mailto:sexed.aguda@gmail.com)

**"כמו שגוף בגוף נוגע -  
זה לא אותו דבר"**  
על מיניות ונכות בעולם משתנה  
ערב מקוון - 3.12.24  
20:00-21:30

**"כמו שגוף בגוף נוגע - זה לא אותו דבר": על מיניות ונכות בעולם משתנה.**

האגודה הישראלית לטיפול מיני מזמינה אתכם להצטרף אל רונה סופר ואנדי איפרגן לשיחה אישית כנה ומרתקת בנושא מיניות ומוגבלות. המפגש יתקיים ב- **3.12.24** בשעה 21:00 בזום.

[להרשמה >>](#)

**מיניות  
בריאה  
ברא'י  
רב תרבותי**  
متعددة الثقافات  
الجنسانية  
الصحية  
نفتחה!  
ההרשמה

6.12 | 09:00-13:30 | סינמטק ירושלים  
سينما تيك القدس

**יום עיון בנושא מיניות בריאה בראי רב תרבותי**

עמותת "לדעת לבחור נכון" מזמינה אתכם ליום עיון מרתק בנושא מיניות בריאה בראי רב תרבותי. יום העיון יתקיים ביום שישי, ה- **6.12.24** בסינמטק ירושלים.

[לפרטים נוספים ולרכישת כרטיסים >>](#)

האגודה לחינוך מיני בישראל  
מזמינה אתכם להפגש!

**מפגשי קהילה**

תל אביב, באר שבע, ירושלים - 29.12.24  
חיפה - 31.12.24

**מפגשי קהילה**

בחודש הבא יתקיים סבב נוסף של מפגשי הקהילה שלנו בארבעה מוקדים. בואו והצטרפו למפגש הקרוב לביתכם - זו הזדמנות להכיר, לשתף, ללמוד ולקבל השראה בקבוצה מקצועית ואינטימית. [להרשמה ללא עלות לחבריות](#)

[וידידי.ות אגודה >>](#)

**על בטוח**  
כנס אמצעי מניעה ונוער  
**17.1.25**  
SAVE THE DATE

**על בטוח - כנס אמצעי מניעה ונוער**

ביום שישי, ה- **17.1.25** יתקיים מושב החורף הראשון של האגודה בתל אביב. השנה, הכנס יעסוק בנושא אמצעי מניעה ונוער, ויוצגו בו חידושים בתחום, נתונים עדכניים, דילמות מהשטח ועוד.

שריינו את התאריך!  
פרטים נוספים בקרוב.

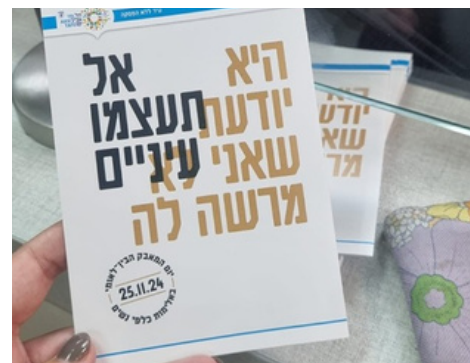
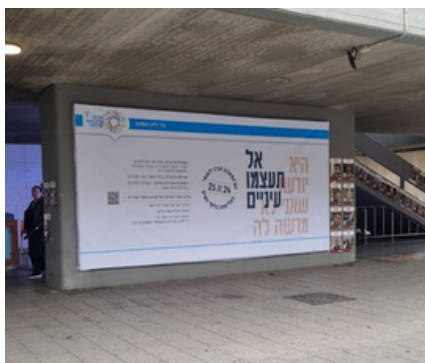




**קמפיין "הרמת גבה? אל תעצום עין" של ארגון אסל"י,  
לקראת חודש המאבק באלימות נגד נשים  
מתן ליבנה, רכז חינוך באסל"י, [matan@whiteribbonisrael.org](mailto:matan@whiteribbonisrael.org)**

**אסל"י - ארגון סרט לבן ישראל** הוא ארגון גברים פעילים במאבק נגד אלימות כלפי נשים. השנה ביום המאבק, חברנו לעיריית תל אביב-יפו ומרכז אור-נור ליחסים בטוחים, לקמפיין בן חודש שבו הפנייה היא לגברים מיטיבים: "הרמת גבה? אל תעצום עין". אנו מתבוננים בתדהמה בעובדה שהמאבק בתופעת האלימות לא נוחל הצלחה יתרה, ומבינים שיש כאן נוסחה שעוד לא פיצחנו. אנחנו נחושים לפצח אותה, ומבחינתנו צעד בכיוון הנכון הוא עבודה אינטנסיבית עם בנים, נערים וגברים מתוך גישה אוהדת שמעבירה אותנו מאשמה לאחריות. מעמדה בלתי מעורבת לעמדה של נקיטת עמדה. מהיעדר ריבונות, הלקאה עצמית ושתיקה, למנהיגות אסרטיבית וחפצת חיים טובים. במסגרת הקמפיין שלנו הפצנו **סרטון** ובצדו מערך שיעור (שיובא כאן בפניכם) פשוט ויעיל שעבר ביום המאבק בכל התיכונים בתל אביב-יפו. המערך נבנה בצורה פשוטה ונגישה על מנת לאפשר לצוות המורות להעביר אותו מתוך הכוחות הקיימים בהן ללא צורך להיערך מראש מבחינת נתונים וטיועונים שנמצאים כבר בסרטון שהפקנו. תפקיד המורה הוא להחזיק את המרחב בשאלות סקרניות ויצירת מרחב בטוח. מחנכות למיניות מוזמנות להרחיב את המערך ולהשתמש בו כבסיס ליצירתיות.

תמונות מהקמפיין:



## מערך שיעור לצמצום תופעת האלימות נגד נשים ונערות

מטרות:

1. היכרות בסיסית עם תופעת האלימות נגד נשים ונערות והאלימות בזוגיות בפרט.
2. קבלת כלים מעצימים להתמודדות עם התופעה כאשר נתקלים בה.

## מהלך

שאלת פתיחה (5 דק'): אם היה לי כוח על, מה היה כוח העל שלי? – נכתוב את הכוחות בצד הלוח.

צפייה בסרטון (2 דק').

כניסה הדרגתית לדיון (5 דק').

ישנה חשיבות לכך שהכניסה לדיון תהיה הדרגתית. התגובות הראשונות יכתיבו את הלך הרוח של הדיון כולו ולכן השאלה שנשאל לאחר הצפייה חשובה מאוד. מומלץ לא לשאול בכלליות "מה חשבתם על הסרטון", אלא להניח שאלה קונקרטיות ומכוונות. בנוסף, נרצה לשמוע מגוון של קולות ולא רק את התלמידות והתלמידים הדומיננטיים. כדאי לבקש תגובות בהרמת יד לפני שנותנים רשות דיבור. לדוגמה:

- כל מי שהתעוררה בו התנגדות למשהו בסרטון שירים את היד.
  - כל מי שהסכים עם התוכן שירים את היד.
  - כל מי שמרגיש מועקה ביחס לתוכן של הסרטון שירים יד.
  - כל מי שמרגיש שהכלים שהסרטון מציע למניעת אלימות אפשריים שירים את היד.
- שאלות לדיון לאחר הצפייה בסרטון (במליאה או בקבוצות) (20 דק'):
- נבחר שתיים או שלוש שאלות:

- כשאנחנו עדים לאירוע אלימות - איך זה מרגיש בגוף? (נרצה להכיר לתלמידים את המודעות לגוף ככלי לוויסות ואי הסלמה)
- באיזה מצבים בחיים לדעתכם מוצדק להשתמש באלימות?
- האם ישנה אלימות, גם אם "בצחוק" בין החברות והחברים שלכם? האם הייתם רוצים לשנות זאת?
- במידה וחבר או חברה שלכם יהיו מעורבים במערכת יחסים אלימה - איזו תכונה אתן מזהות או מזהים בעצמכם שדרכה תוכלו לעזור? (ניתן לתת דוגמאות כגון: אני סבלנית, אני אסרטיבית, אני חברה ממש טובה וכו').

סיכום (10 דק').

אלימות היא רצף שמורכב מנקודות רבות שניתן ללמוד לזהות, ובכך לעצור אלימות בזמן לפני שהיא מתפתחת לממדים שפוגעים בבני אדם. על מנת להכיר את הרצף הזה טוב שנדע לשאול את עצמנו את השאלות הבאות ביחס לחברויות ומערכות היחסים שלנו:

- האם אני מרגיש חופש להיות אני בתוך הקשר הזה ומחוץ לו?
- האם יש דברים שאני מפחדת שהחברה או בן/בת הזוג ידעו?
- האם יש משהו שמצמצם אותי ואת הבחירות שלי בתוך הקשר?



התשובות לשאלות אלה יעזרו לנו לזהות אם הקשר בריא ומיטיב, ואם גילינו שלא אז כדאי מאוד להתייעץ עם מבוגר משמעותי.

- פעמים רבות נחשוב שהתערבות לצורך סיוע במצב של אלימות היא אירוע גבורה דרמטי, כמו בסרטים. האמת היא שלא. הצפת סימני שאלה, הצעה ובקשת עזרה, ערנות ושיתוף - אלה הפעולות שיביאו לריפוי ושינוי.
- לכל אחת ואחד מאיתנו יש יכולת לייצר סביבה בטוחה על ידי מודעות, קבלה והצעה של תמיכה. יש לכולנו את היכולת לשנות את המציאות הזאת. בואו נעשה את זה!
- דרך טובה מאוד לסיום השיעור היא לבקש מהתלמידים לציין נקודה אחת שהם לוקחים איתם. מסר או כלי שנראה להם אפשרי ויעיל, או משהו שנאמר שהם יזכרו כמשמעותי.

## דף עזר תומך למורה

מורה יקר.ה,

מטרת מערך השיעור שמוגש לך היא העלאת מודעות בקרב התלמידים לתופעת האלימות בזוגיות, ואלימות נגד נשים ונערות בפרט. פעמים רבות העיסוק החינוכי בסוגיית האלימות מתמקד בבעיה עצמה ומשאיר את התלמידים חסרי כוחות מול בעיה עצומת היקף. הרצון שלנו במהלך השיעור הזה הוא דווקא להתמקד בכוחות שקיימים בתלמידים ומתוך הכוחות הללו להצביע על הדרכים המיטיבות והאפשרויות לצמצם את תופעת האלימות נגד נשים ונערות ויצירה של סביבה בטוחה. דף עזר זה מהווה הרחבה ונועד לתמוך ולעורר מחשבה נוספת לקראת השיעור. מערך השיעור וכן דף העזר נועדו לעורר השראה ולהצביע על כיוון. אתה מוזמנת להתייחס למערך כבסיס ליצירתיות ושינויים כיד הדמיון הטובה.

## שאלת פתיחה:

מטרתה של שאלת הפתיחה היא לאפשר לתלמידות והתלמידים להשמיע את קולם בסוגיה שאינה מורכבת ובכך ליצור חיבור ומחויבות בטרם נגיע לתוכן המורכב. לכן השאלה קלילה ומתמקדת בכוחות של התלמידים. אנו ממליצים לא לדלג על שאלת הפתיחה ועל כתיבת הכוחות על הלוח. חשוב שהשיעור יהיה באווירה נעימה ומחויכת. אפשרויות נוספות לשאלת פתיחה:

- איזו תכונה הופכת אותי לחבר.ה טוב.ה?
- מקרה שבו הייתי אמיצ.ה.
- מה התכונה שהכי חשוב לי שתהיה לחבר.ה טוב.ה?
- אדם שאני מכבד.ת ומעריך.ה מאוד ותכונה אחת בולטת שלו.ה.





## תשובות אפשריות ורצויות לשאלות לדיון:

1. כשאנחנו עדים לאירוע אלימות - איך זה מרגיש בגוף?  
מודעות לגוף היא כלי לזיווג עצמי, ולזיווג של אדם תוקפני, להורדת מתח ולמניעת אלימות. טוב מאוד להכיר את הגוף כפרקטיקה לזיווג עצמי והרגעה. השלב הראשון הוא לשאול את עצמנו איך ומה אנחנו מרגישים בגוף בסיטואציות מורכבות? בדרך כלל אנשים יגיבו לאלימות ברעידות, בקיפאון, אולי הם ירצו להיעלם ולברוח, יתכן שאל מול אלימות אנשים ירגישו כעס ורצון להיות אלימים בעצמם. כדאי לכוון ממש לחוויה הפיזית: בטן מתהפכת, כאב ראש, נשימה מואצת, עליה בדופק. לא משנה מה נשמע, התגובה שלנו כמורים תהיה נרמול ומתן תוקף. נאמר משפטים כמו: "זה לגמרי נורמלי להגיב ככה", "נראה לי שרבים אחרים יגיבו כמוך" וכדומה.
2. באיזה מצבים בחיים לדעתכם מוצדק להשתמש באלימות?  
מטרתה של שאלה זו היא לסמן את ההבדל בין שימוש באלימות על מנת לבסס שליטה באמצעות כוח, לבין הגנה עצמית, או שימוש באלימות במקרים קיצוניים. כאשר אנו שואלים את השאלה אנו מסמנים לכיתה שאנחנו לא מתחסדים, ואנחנו מבינים יחד איתם שאלימות קיימת סביבנו ובתוכנו ואין לנו רצון להעלים אותה ולהתעלם ממנה. שוטרים וחיילים משתמשים לא פעם באלימות כדי לשמור על אזרחים, גם אנחנו בתוך החיים יודעים שאולי בסיטואציה כלשהי נצטרך להפעיל אלימות כדי לשמור ולהגן על עצמינו. בתגובה לשאלה הזאת לא נרצה להיכנס לזיווגים לגבי מה מוצדק ומה לא, אלא לתת מקום לקולות שונים. השורה התחתונה תהיה שאלימות בתוך קשר זוגי או חברי היא אף פעם לא מוצדקת.
3. האם ישנה אלימות, גם אם "בצחוק" בין החברות והחברים שלכם? האם הייתם רוצים לשנות זאת?  
שאלה זו מכוונת לחשיפה של אלימות סמויה שקיימת בין חברים ולעיתים בזוגיות. מגע לא נעים ושאינו בהסכמה או הפעלת כוח פיזי, שגם אם בצחוק מייצר יחסי כוח ושליטה בקשר שאמור להיות מוגן ובטוח. ניתן לתת לתלמידים דוגמאות מחיי בית הספר למגע שלא בטוח נעים. צ'אפחות למיניהן, מצבים שבהם שמם רגילים לחברים, עקיצות וקללות ביניהם וכו'.  
חשוב שלא נייצר שיפוטיות כלפי האלימות בחיי התלמידים אלא רק נצביע על כך שגם כאן אלימות היא רצף, וישנן התנהגויות שמנרמלות אלימות. בצחוק או לא, נרצה תמיד לוודא שמה שקורה בתוך קשר מתאים לכל הצדדים ושאיף אחד לא מופעל מתוך לחץ, פחד או איום.
4. במידה וחבר או חברה שלכם יהיו מעורבים במערכת יחסים אלימה - איזו תכונה אתן מזהות או מזהים בעצמכם שדרכה תוכלו לעזור?  
ניתן לתת דוגמאות כגון: אני סבלני, אני אסרטיבי, אני חברה ממש טובה וכו'. זו שאלה טובה שמובילה לסיכום, וניתן לחבר אותה לשאלת הפתיחה. דרך שאלה זו נרצה להצביע על כך שהיכולת לסייע מול אלימות היא לא במחווה גרנדיוזיות והתערבויות קולניות, אלא דווקא במחווה הקטנות, החבריות, באוזן קשבת ועיניים טובות וערניות.

## נקודות נוספות לניהול דיון פורה:

- לעיתים תלמידים יתנו לנו "את התשובה שאנחנו רוצים לשמוע", ויגידו מיד את המובן מאליו, הפוליטיקלי קורקט וכדומה. על מנת להעמיק ולאתגר את השיח מומלץ כאשר תלמיד או תלמידה אומרים משהו, להימנע מלענות ב"יפה מאוד", אלא לשאול אותם שאלה נוספת בתגובה למה שזה עתה אמרו. שאלות בסגנון: תוכל לתת דוגמה? או - יש מקרים שבהם מה שאמרת עכשיו לא יעבוד? ואז נבקש מהכיתה רעיונות נוספים.
- על מנת להימנע מוויכוחים ועימותים במקום דיון פורה, ניתן לעבוד עם סימולציות ומשחקי תפקידים. אם מתעורר בכיתה ויכוח על נושא האלימות, או ויכוח בין בנים לבנות (מה שקורה פעמים רבות), מומלץ ליצור משחק תפקידים ולבקש משני תלמידים שאינם פעילים בוויכוח לגלם כל אחד מהקולות.
- מומלץ לשים לב להבדלים בין מה שעולה מבנים ומה שעולה מבנות, ולנסות לעורר אמפתיה כלפי המין השני על ידי שיתוף אישי ורגשי במקום אידיאולוגיות ועמדות. ניתן לומר לכיתה: "מעכשיו נדבר רק בגוף ראשון, כל משפט יתחיל באני", או לחלופין לבקש מבנות להביע קולות גבריים ומבנים להביע קול נשי.

## אפשרויות נוספות:

- כתיבה לפני הדיון - אם רוצים דיון יותר פורה, ניתן לחלק דפים ועטים לפני תחילת הסרטון ומיד עם סיום הצפייה לתת לתלמידים שלוש דקות שקטות לכתוב את המחשבות והרגשות שלהם ביחס לסרטון, ורק אז להתחיל את הדיון. כך נקבל התייחסויות משמעותיות ועמוקות יותר. אפשר גם לבחור שלוש שאלות מתוך השאלות לדיון, לכתוב אותן על הלוח ולבקש מהתלמידים.ות להתייחס קודם לשאלות בכתב.
- חלוקה לקבוצות - אם הכיתה גדולה מאוד, או שזו כיתה שתקנית, המלצתנו לחלק את הכיתה מראש לקבוצות של עד חמישה תלמידים ולתת לכל קבוצה לדון בשאלה אחרת, אחרי עשר דקות לאסוף בחזרה את התלמידים ולבקש נציג מכל קבוצה שיציג את הרעיונות המרכזיים שעלו בקבוצה.

## סיכום

החשיבות הגדולה ביותר של המערך היא שהתלמידים יצאו מהשיעור בחוויית העצמה ותחושת מסוגלות. לכן, נרצה להצביע בסיכום על כל מה שנראה לתלמידים אפשרי ויעיל למניעת אלימות בסביבתם. בסיכום לא נרצה לפתוח סוגיות חדשות, אלא רק להדגיש את מה שיש לו חשיבות מבחינתנו. במערך עצמו ישנן נקודות חשובות לסיכום, אבל כמובן שאם עלו נקודות משמעותיות בכיתה עדיף להדגיש אותן, גם אם הן לא כתובות במערך.



## בגוף אני מבינה

יונינה רובינשטיין, עוסקת בחינוך מיני מעל עשור. רכזת תחום מיניות במכון באר [אמונה](#) ובעלת עסק עצמאי. סופרת הספר 'Sexuality After Childbirth', ומנהלת קבוצת הפייסבוק 'Jewish Parents Raising Sexually Healthy Kids and Teens'. גישתה הייחודית משלבת ידע מקצועי, תפיסה הוליסטית ומיומנויות פרקטיות.

תפסיקו לדבר על חינוך מיני.  
את מי זה מעניין כבר, לדבר על מיניות בריאה או מיניות מיטיבה.  
סדנאות על גבי סדנאות, הרצאות, השתלמויות. וכל כך הרבה מלל.  
כל כך הרבה מאמרים, מערכי שיעורים, תזות, חוברות, ספרים...  
האם כל המילים האלו מועילות, כשהן נשארות מרחפות באוויר?  
איך אפשר להטמיע את הדברים פנימה? להפוך את זה ממידע לידע.  
לידע חי, פועם, פועל...  
הרי מיניות מתרחשת בגוף.  
איפה הגוף שלנו נמצא בחינוך מיני?  
מלבד להיות נוכח פיזית בשיעורים - האם יש לו תפקיד? האם יש לו מקום?  
האם תוך כדי אנו פונים לגוף, כ'גוף ידע מרכזי' בתוך כל הדיבורים שלנו?

אני רוצה לייצר חינוך מיני שמחבר.  
מחבר בין אדם לאדם. בין אדם לעצמו.  
בין הראש לגוף. בין הגוף לנפש.

כדי לעשות את זה, צריך קודם כל לשים לב לזה.  
לשים לב כמה מהמשאבים שלי מושקעים ברכישת והעברת מידע, וכמה מושקעים בתחושות הגופניות.  
האם אני מקנה מיומנויות והזדמנויות 'לחוות את' ולא רק 'לדבר על'?

זה לא חדש שלמידה פעילה היא אפקטיבית יותר - כבר שנים שמחקרים מוכיחים שתלמידים זוכרים את החומר הנלמד ומצליחים ליישם אותו באחוזים גבוהים יותר כאשר משלבים מתודיקה כזו. בתחום שלנו יש חשיבות עוד יותר גדולה ללמידה פעילה - חינוך מיני שואף לחבר תלמידים לחוויות הגופניות שלהם, ולכן חייב לכלול פיתוח מיומנויות כאלו ויכולת לתמלל ולתקשר אותם. אפשר לעשות את זה על ידי למידה קוגניטיבית פעילה - חשיבה ביקורתית, דיונים, סיפורי מקרה רלוונטיים, שולחנות עגולים, תרגילי כתיבה וכדומה. בעיני, קריטי לשלב גם למידה פעילה הכוללת תנועה של הגוף עצמו, וגם הכרות עם תחושות גופניות והחיבור שלהם לעולם הרגשי שלנו.



יש כל מיני דרכים להפוך את החינוך המיני שלנו ליותר מבוסס גוף. לדוגמא: שילוב תנועה במפגשים (מתודות המשלבות תזוזה, מתיחות), אכילת כיבוד, תרגילי מגע, נשימות ועוד.

אני רוצה לשתף כאן שני דברים שעשו אצלי שינוי גדול מאד ברמה האישית והמקצועית:

## 1. "מעגל ההסכמה" של בטי מרטין

מודל שעושה סדר ופותר כיווני חשיבה חדשים על כל אינטראקציה בין אישית, אבל בעיקר אלה שקשורות למגע. גם כאן - אפשר ללמוד את המודל רק בשכל, אבל זה לא זה. צריך ממש להתנסות בתרגילי מגע מתוך מודעות למודל ושימוש במונחים שלו, כדי שזה יקלט פנימה. זה לגמרי אפשרי גם בתוך הכיתה; אני מעדנת את תרגילי המגע על ידי הגבלה לאזור ניטרלי של הגוף, למשל, מגע רק בכפות הידיים. להרחבה ולמידה - ניתן לראות באתר הדגמות ולהדפיס את המודל: [./https://bettymartin.org/videos](https://bettymartin.org/videos)

## 2. "תחושה מורגשת" מעולם ההתמקדות (פוקוסינג) -

זהו מושג מרתק, שעלה מתוך מחקרו של יוג'ין גנדלין כאשר בדק מה ההבדל בין אנשים שעברו שינויים משמעותיים בטיפול, לבין אלו שלא. "תחושה מורגשת" זהו ביטוי אשר מאפשר רגע לחוות בגוף את מה שנוכח ומתרחש אצלי בהקשר לדבר מסוים. לתחושה מורגשת ניגשים בסקרנות, בלי שיפוטיות ובלי צורך שיהיה שם משהו. אפשר לחקור אותה ולהכיר אותה דרך חמשת החושים שלנו (למשל - כמו מה זה נראה? האם יש לזה ריח? איך זה מרגיש? מה הטעם של זה? יש לזה צליל?).

## דוגמא להנחיה בסדנא:

"בואו ניקח רגע, כל אחת עם עצמה, לשים לב לתחושה המורגשת שיש בך לגבי 'אמצעי מניעה'. כשאת שומעת את המילה הזאת, או חושבת על הדבר הזה, 'אמצעי מניעה' מה קורה אצלך בגוף? אולי עולות תמונות ספציפיות, אולי צבע מסויים? בואי תקחי רגע...

אולי את מרגישה את זה באזור מסוים בגוף? אולי יש לזה צורה או מרקם מסוים? האם 'אמצעי מניעה' זה רך? האם יש לזה קצוות? האם יש בך התרחבות סביב זה?"

הרעיון הוא, להתחיל לפרוס בפני התלמידות שפה שתעזור להן לפגוש את מה שמתרחש אצלן, ולפגוש את ה'תחושה המורגשת' שלהן לגבי הנושא שאנו לומדות. זו מיומנות שמפתחת אצלן מודעות, מחברת אותן לתחושות גופניות ועוזרת להן להעשיר את שפת הגוף שלהן. בתוך הגוף שלהן יעלה ידע רב, שיהפוך את כל מה שנלמד לפרסונלי וממשי.

מרתק לעשות תרגיל כזה בתחילת מפגש ובסופו, עם אותה ביטוי/נושא/דבר, ולראות איזה 'שיפט', תזוזה, קרתה לתחושה המורגשת במהלך המפגש/ים.

## דוגמא נוספת:

במעגל פתיחה (או סיכום) לבקש מכל אחד לשתף מה הם מרגישים לקראת (בסיום) המפגש, מה התחושה של כל זה ואיפה זה בגוף.

אפשר להשתמש בדימויים של:

'מבט ממעוף הציפור', למשל: 'כשאת חושבת על המפגש, ממש כל המפגש, כמו רואה אותו במבט ממעוף הציפור, מה עולה בך?' ... 'כמו תיבת אוצרות שאת פותחת', למשל: 'כשאת חושבת על הסדנא שהייתה, רגע לעצום עיניים ולדמיין את זה כמו תיבת אוצרות שגילית, את ניגשת ופותחת ופורסת בפניך את כל מה שיש שם, מה יש בה? איזה תחושות, מילים, צבעים, ריחות...?'

כמו כל מיומנות וכל שפה, זה משהו שרוכשים אותו באופן תהליכי. מה שחשוב - זה להתחיל. גם אם רק נהיה מודעות לזה בשלב הראשון זה כבר יקרין, ועם הזמן זה ימצא את הצורה הנכונה לנבוע החוצה. **בתוך תרבות שאובססיבית לשלוט בגוף, חינוך מיני מבוסס גופניות היא תנועה של התקוממות, של מהפכנות, של שיבה שורשית הביתה. בואו ניצור תרבות שתהיה כזו שמחזירה את הכבוד והאמון לגוף.**

אשמח לשמוע מכן את התחושות, המחשבות והפרקטיקות שלכן בנושא.  
יונינה





## חינוך למניעת HIV במאה ה-21

מירב אורן, יועצת חינוכית, מנהלת מערך חינוך והסברה, [הוועד למלחמה באיידס](#)

בעשורים האחרונים חוונו מהפכה של ממש בתחום האיידס. ממחלה קטלנית, עטופה בסטיגמות, היא הפכה למצב רפואי כרוני בר-ניהול. ההתקדמות המדעית המדהימה הביאה אותנו למצב שבו אנשים ונשים החיים עם HIV מנהלים אורח חיים מלא ובריא לחלוטין. יתרה מזאת, הטיפול התרופתי המתקדם מאפשר לאנשים החיים עם HIV להגיע למצב של "אנדיטקטבל" - כלומר, מצב בו הנגיף בלתי ניתן לזיהוי בבדיקת עומס נגיפי ולכן גם אינו ניתן להעברה לאחרים, גם במצבים של קיום יחסי מין ללא אמצעי מניעה. מעל 95% מהאנשים המתחילים טיפול תרופתי ומקפידים עליו מגיעים למצב של אנדיטקטבל.

**עם זאת, חשוב לזכור כי למרות ההתקדמות המרשימה, HIV עדיין לא נעלם. בכל יום, לפחות אדם אחד בישראל מקבל את האבחנה כי נדבק בנגיף. זוהי תזכורת חשובה לכך שבדיקה סדירה ל-HIV היא הכלי החשוב ביותר למניעת התפשטות בורוס וכי המאבק בהתפשטות עודנו נמשך ורלוונטי.** הוועד למלחמה באיידס מצוין השנה 40 שנים להקמתו. מתוך ניסיון השטח הרב שצברנו, אנו מזוהים שינוי. בני ובנות הנוער של היום גדלים בעולם שונה בתכלית מזה שהכירו הוריהם; הם אינם נושאים את הפחדים והמיתוסים של שנות ה-80 וה-90. עבורם, HIV הוא חלק מהמציאות, כמו כל מחלה אחרת שיכולה לעבור במגע מיני. **כמחנכים ומחנכות למיניות, עלינו לוודא שהדור הצעיר יגדל בעולם שבו HIV אינו מגביל את החיים, אלא הוא רק חלק קטן מהסיפור.**

יום האיידס העולמי, שחל ב-1.12 בכל העולם, הוא ההזדמנות להזכיר לעצמנו את הדרך שעברנו ואת הדרך שנותרה. זהו הזמן להעצים את הנוער, להעניק להם את הכלים להתמודד עם כל אתגר, ולקחת אחריות על עתיד מיני בריא יותר. כדי להמחיש את ההתקדמות המרשימה שחלה בתחום, מצורף עבורכם ועבורכן סרטון המתעד סיפורים אישיים של אנשים החיים עם HIV שהוכן על ידי הוועד למלחמה באיידס, לפני עידן ה"אנדיטקטבל". סרטון זה הוא עדות חיה לדרך הארוכה שעברנו ומזכיר לנו את החשיבות של המשך המאבק בסטיגמה ובדעות קדומות. אנא צפו בסרטון זה באופן אישי, כמקור השראה והתבוננות פנימית. חשוב לציין כי סרטון זה אינו מיועד להצגה בכיתות או בסדנאות/הרצאות. הסרטון זמין לצפייה בחודש דצמבר בלבד [כאן](#).

כיום, קיימים סרטונים עדכניים יותר המתארים את החיים עם HIV בעידן ה"אנדיטקטבל". סרטונים אלו מעבירים מסר חיובי ומעודד, ומדגישים את היכולת לחיות חיים מלאים ובריאים גם עם HIV. אם תרצו להציג סרטונים בכיתה, אנא השתמשו בסרטונים העדכניים המופיעים בלינק הבא:

<https://www.aidsisrael.org.il/hivis>

יום האיידס העולמי 1.12.2024



כמחנכים ומחנכות למיניות, עלינו להמשיך ולהתעדכן במידע העדכני ביותר, להציג את העובדות בצורה ברורה ופשוטה ולענות על כל שאלה בכנות ובפתיחות. חינוך למיניות בריאה חייב לכלול מידע מדויק על מחלות המועברות במגעים מיניים בכלל ועל HIV בפרט.

עלינו ליצור סביבה בטוחה ומכילה, שבה הנוער ירגיש בנוח לשאול שאלות ולדון בנושאים רגישים. אך מעבר לכך, עלינו להעצים את הנוער, לחזק את הביטחון העצמי שלהם ולעודד אותם לקבל החלטות מושכלות לגבי בריאותם המינית. הוועד למלחמה באידס כאן עבורכם ועבורכן - לקבלת מידע מעודכן, כלים פרקטיים, מענה על שאלות ואף לקבלת עזרה במידת הצורך.

לעוד חומרים, מוזמנות.ים לבקר ב[אתר שלנו](#) ולהקשיב [לפודקאסט](#) שלנו - "סיפורים חיוביים".



## "מידע אמין על מין" שמחות להעניק לחברות האגודה הנחה של 35% על קורס דיגיטלי חדש דנדש מהאריזה! הקורס כולל 5 יחידות לימוד עצמאיות שניתן לרכוש כל אחת בנפרד:

- 35% הנחה על יחידת לימוד | להורים, אנשי חינוך, ייעוץ וטיפול: מיניות פעוטות וילדים צעירים - עירום בבית ומקלחות משותפות (גיל 3-8): קוד 35child קופון
- 35% הנחה על יחידת לימוד | מתאים למי שעובדות בשטח: חינוך מיני, גוף והתפתחות: קוד 35guf קופון
- 35% הנחה על יחידת לימוד | מתאים למי שעובדות בשטח: כלים מעשיים לחינוך מיני בכיתה הישראלית: קוד 35kita קופון
- 35% הנחה על יחידת לימוד | דגש פסיכו-חינוכי: חשיפה ושימוש בפורנוגרפיה בילדות ובגיל ההתבגרות: קוד 35safe קופון
- 35% הנחה על יחידת לימוד | דגש פסיכו-חינוכי: אלימות מינית ומניעתה: קוד 35alimut קופון

[למימוש ההטבה <<](#)

עד כאן להפעם.

לפרסום במידעונים הבאים, או לכל רעיון או עניין אחר, מוזמנות.ים לפנות אלינו במייל

[sexed.aguda@gmail.com](mailto:sexed.aguda@gmail.com)

עורכות:

עתר רוזנפלד, ד"ר נטע ארנון שושני

