

חברות. ימים וידידות. ים האגודה שלום,

לכתוב פתיח לגיליון מספר 1 של ה'ניוזטר' של האגודה לחינוך מיני בישראל זה רגע מכונן, מרגש וממלא בהרבה גאווה והכרת תודה.

הסתכלות על ההווה ועל השנה וחצי שקדמו לו, איפה היינו והיכן אנחנו עכשיו, איזו כברת דרך משמעותית היינו צריכות לעבור בכדי שנוכל להיות איפה שאנחנו היום, כמה מאמצים הושקעו על ידי שורה של נשות ואנשי מקצוע שראו את החזון והבינו עד כמה הוא חשוב - מעוררת הרבה מאוד תקווה, במיוחד בימים אלו.

החברה הישראלית נתונה כבר כמה חודשים באחד המשברים הגדולים בתולדותיה, ובתוך תקופה כאוטית של חברה מפולגת ושסועה, הצלחנו להקים גוף שמאגד, מחבר ומחפש את המכנה המשותף הרחב. גוף שמבקש להיות בית מקצועי לכל העוסקות והעוסקים בתחום, ללא קשר לדת, לאום, מגדר, נטייה מינית או כל זהות אחרת. בזמנים בהם הכל הפך לפוליטי, ומתחולל משא ומתן אידיאולוגי-חברתי קשה על הגדרת סדר היום בישראל, הצלחנו בזירה שלנו לקיים דיוני עומק עם הרבה כבוד לשונות ולמגוון הקיים בנינו, ולהגיע לקוד אתי איתו רבות ורבים בשדה שלנו יכולים להרגיש בנוח, על אף שזה דרש הרבה פשרות מכולם.

אז לא רק שהצלחנו להקים אגודה, אלא שהיא כבר מתחילה לייצר ערך לקהילה שלנו ובהמשך גם לציבור הרחב.

בואו נדבר קצת במספרים:

במרץ 2023 רשמנו את האגודה ברשם העמותות.
במאי 2023 התחלנו בפיילוט הרשמה לבדיקת המערכות.
ביולי 2023 פתחנו את ההרשמה לכלל הקהילה,
חודשיים לאחר מכן, בספטמבר 2023, כבר מעל ל-140 חברות וחברים ומעל ל-20 ארגונים נרשמו לאגודה.
לשנה הקרובה תכננו עבור חברות. ים וידידות. ים האגודה 8 מפגשי קהילה, 2 מפגשי תרבות, לפחות 6 הרצאות, מאגר הטבות - ורק התחלנו, אז הזרוע עוד נטויה.
מהיכרות עם כל המוחות היצירתיים שלוקחים חלק באגודה, בטוח יהיו לנו עוד הפתעות בדרך.

זו הזדמנות לומר תודה.

תודה לקהילה הנפלאה שלנו שנתנה בנו כזה אמון גדול ונרשמה לאגודה עוד לפני שלחלקכם. היה לגמרי ברור מה תקבלו מזה.



תודה לכל השותפות והשותפים שעבדו ממש קשה כדי שזה יקרה - חברות וחברי וועדת ההיגוי שפעלו במשך שנה שלמה לברוא את כל יסודות האגודה.

תודה לחברות הוועד המנהל, שעובדות מדי יום ובהתנדבות מלאה כדי שהדבר הזה ימשיך לקרות ויהיה בעל ערך רב.

תודה לעו"ד מיכל בינט הורביץ מזכ"לית האגודה, שאני יכולה לומר הכי מקרוב והכי בכנות, שבלי הליווי שלה לא היינו איפה שאנחנו היום.

תודה לחברות ולחברים שמתנדבות בכל שאר הוועדות - וועדת ביקורת, וועדת אתיקה, וועדת כנסים, ובוועדה המקצועית המלווה.

תודה לעתר רוזנפלד, שהצטרפה לצוות ומכהנת כמנהלת התפעול של האגודה, ועובדות במסירות בכדי לקדם את החזון והמטרות של האגודה.

תודה לכל מי שפונה ושואלת במה אפשר לסייע ואיך אפשר להתנדב בקידום האגודה. אנחנו נשמח לקדם (כמעט) כל יוזמה שקשורה לעולם המקצועי שלנו יחד. אז בהזדמנות זו, מן הראוי לציין שאפשר לפנות אלינו בכל רעיון שתרצו לפתח ולהגשים עבור הקהילה המקצועית לנו.

בנוסף, בימים אלו, עדיין ימי הקמה של האגודה, עזרה מאוד גדולה תהיה בסיוע לרישום חברות. ימים וידידות. ימים לאגודה.

עזרו לנו להפיץ את הבשורה!

כולי ציפייה לקראת הבאות, אין לי ספק שכאשר כל כך הרבה בני ובנות אדם טובים, מקצועיים ובעלי ובעלות אינטרס משותף לקדם את פרופסיית החינוך המיני בישראל, ביחד נחולל כאן שינוי משמעותי בעל ערך חברתי רב.

שתהיה שנה טובה ומלאה בחינוך מיני איכותי, מקצועי, מכבד, הדדי ושוויוני,

ד"ר חן קצביץ' פרסלר,
יו"ר האגודה

יום הבריאות המינית 2023 : בין רצון להסכמה

התחלנו את החודש בסימן "יום הבריאות המינית העולמי", בשיתוף פעולה ראשון עם [איט"ם-האגודה הישראלית לטיפול מיני](#), במסגרתו התקיימו מגוון הרצאות בנושא השנתי "בין רצון להסכמה". במהלך ההרצאות הושם דגש על ההבחנה בין השניים. ההרצאות התקיימו ב-14 מיקומים שונים ברחבי הארץ. עד כה היה מרגש ומעשיר מאוד! קצת טעימות מהשבוע שהיה:



סהר גל וד"ר חגית רודריגז במושב נטור



ד"ר חן קצביץ' פרסלר בקיבוץ כפר מנחם



גלית מילצ'ן במודיעין



אורי שרמן בכפר עציון



רונה סופר בתל אביב



ד"ר מיכל פרינס בירושלים



ואלו ההרצאות שעוד נותרו לפנינו!

אזור ירושלים:

13.6.23 << שניאור וולקר >> אמת כי אתה הוא יוצרם ואתה יודע יצרם >> בית רשות הרבים, בתוך בית גיורא, 20:30

אזור הדרום:

14.9.23 << אדוה שכטמן כץ >> 'יבוא לך, אל תדאגי.. יבוא לך..': מינית בין רצון להסכמה >> הפטריה, קיבוץ דביר, 19:30

אזור הצפון:

21.9.23 << לי ראובני >> להרגיש נוח במרחב האירוטי >> הפאב הקהילתי בקיבוץ עין שמר, 20:00

האגודה הישראלית לטיפול מיני (איט"ם) והאגודה לחינוך מיני בישראל
מציגות:

שבוע הנריאות המינית העולמי

ספטמבר 2023

הרצאות על הבר ברחבי הארץ
בנושא "בין רצון להסכמה"

YES!

ד"ר דן פולק	ד"ר חגית רודריגז	סהר גל	גלית מילצ'ן	ד"ר טל פלא שגיא
ד"ר דניאלה מזור	מילה ליבוביץ	לי ראובני	אורי שרמן	רונה סופר
ד"ר מיכל פרינס	שלי פורמר רוזן	שניאור וולקר	אדוה שכטמן כץ	מיכל יוגב
נועה חקיקאן	ד"ר חן קצביץ' פרסלר	ד"ר תמר כוסף	דן סויסה	מתח לקהל הרחב נהכניסה ללא תשלום



סדרת ההרצאות ומפגשי הקהילה של האגודה יוצאים לדרך!

בשמחה גדולה אנו גאות להציג את סדרת ההרצאות הראשונה של האגודה, וכן את סדרת מפגשי הקהילה שלנו. מטרת המפגשים היא להעשיר את ארגז הכלים המקצועיים שלנו, להעמיק את ההכרות ולייצר שיתופי פעולה. רוצות.ים להרצות בסדרה הבאה? להעביר משבצת במפגש קהילה? כתבו לנו.

כל ההרצאות יתקיימו בזום, מפגשי הקהילה יהיו פרונטליים! מחכות מאוד להפגש.

יש להירשם מראש, לחצו על התמונה בכדי להרשם <<<



#תחלנו
האגודה לחינוך מיני בישראל
גאה להציג:
מפגשי קהילה

חיפה: בהנחיית אניה מילר הלל (דלת פתוחה ולדבר על זה)
10:00-13:00 | 13.12
10:00-13:00 | 17.4

תל אביב: בהנחיית איתי אמדורסקי (לגעת בזה)
10:00-13:00 | 11.12
10:00-13:00 | 17.4

ירושלים: בהנחיית יונינה רובינשטיין (באר אמונה)
10:00-13:00 | 10.12
10:00-13:00 | 14.4

באר שבע: בהנחיית אילנה בן גיגי ומיכל שמיר (מסל"ן)
10:00-13:00 | 11.12
10:00-13:00 | 16.4

מה יקרה במפגשי הקהילה?
מפגש - הזדמנות לשיחופי פעולה והכרות
שיח מקצועי וקולגיאלי
שיתוף בדילמות מהשטח והחלבויות מקצועיות
מחשבה משותפת על תוכן

המפגשים יתקיימו באופן פיזי
להרשמה <<<
המפגשים פתוחים לחברות.ים ולידידות.ים בלבד!
לשאלות ופרטים נוספים ניתן לפנות אלינו למייל:
sexed.aguda@gmail.com



#תחלנו
האגודה לחינוך מיני בישראל
גאה להציג:
הרצאות מקצועיות לקהילה!

16.10 - מה בין מיניות לפגיעה מינית: זיהוי ואיתור, כלים לסינוע ראשוני וחובת דיווח - **יעל טל-פואה**

20.11 - איך לבנות עסק קטן בחינוך מיני - **שלומית הברון**

6.12 - נטייה מינית הומוסקסואלית מנקודת מבטו של מטפל בחברה הערבית - **נידאל מוסא**

15.1 - גבריות וחינוך - **איתי אמדורסקי**

6.2 - מודל פליסיט - **סיון לומן**

ההרצאות יתקיימו בזום
20:30-21:30
יש להרשם מראש **באן**
(ההרשמה מחייבת)

ההרצאות פתוחות לחברות.ים ולידידות.ים בלבד!

לשאלות ופרטים נוספים ניתן לפנות אלינו למייל:
sexed.aguda@gmail.com



מצעד הפודקסטים בחינוך מיני ומיניות של שלומית הברון

זמן, אין. פקקים, יש הרבה. אני באופן אישי מכורה לפודקסטים לכן אני מציעה לכם את הרשימה הראשונה של פודקסטים בנושא חינוך מיני ומיניות. וואלה, היה קשה להחליט מה יכנס ומה לא ולכן בטוח תהיה רשימה שנייה. בכל מקרה, הרשימה מוצגת בסדר רנדומלי. זו גם ההזדמנות שלכם לשלוח לנו פודקסטים בעברית, ערבית ואנגלית שאתם אוהבות ומאזינות להם.

1. בגוף ראשון - מיניות וגוף בחברה הדתית

ד"ר מיכל פרינס בפודקסט על מיניות וגוף בחברה הדתית. 54 פרקים (נכון לעכשיו) שמדברים על מגוון רחב של נושאים בצורה מעמיקה. ראיונות עם אנשי מפתח בסוגיות בוערות. מומלץ! קשה להמליץ על פרק אחד מוצלח כי יש הרבה. אני אמליץ על פרקים 2-3 עם ד"ר שרון אורשלימי על ההיסטוריה של המיניות, כי למדתי שם כמה וכמה דברים חדשים. [קישור לספודטיפי](#)

2. המעבדה - 50 גוונים של מיניות ברשת

המעבדה של תאגיד השידור כאן הוא פודקסט מדעי בו רונה גרשון תלמי מראינת בכל פעם חוקר/ת בתחום אחר. אני ממליצה על 3 פרקים בשם "50 גוונים של מיניות ברשת" מתוך התקציר: להתבגר לבד מול המסך - בריונות, מיניות ופגיעות - מה עובר על ילדים ומתבגרים ברשת, איך הטכנולוגיה משפיעה על יחסי הורים-ילדים, ומה חשוב ללמוד כבר בטיפת חלב. שיחה עם ד"ר מיכל דולב כהן, מרצה וחוקרת בתחום הפסיכולוגיה של האינטרנט, מכללת אורנים. [קישור לספודטיפי](#)

3. זה הזמן - הפודקסט של מידע אמין על מין - המרכז הישראלי לחינוך מיני

מתוך התקציר לפודקסט: איך אפשר לחנך את המתבגרים למיניות בריאה בעידן שבו אפשר למצוא מידע במסכים, ואיזה משימות עומדות לפניכם ההורים בתקופה שבה הילדים שלכם הופכים למתבגרים? והכי חשוב - מה הכלים להתמודד עם התקופה המתגרת הזו. בסדרת הפודקסטים מדברות סנדי בשרטי קורדובה ושלומית הברון על המרחב הפורנוגרפי שכולנו חיים בו, על פורנו, סקסטינג ורשתות חברתיות, מיניות מותאמת ולא מותאמת וכיצד ההורים יכולים להעביר מסרים בהתאם לערכים המשפחתיים שלכם. [קישור לספודטיפי](#)

4. זמן ילד - הפודקסט של מכון חרוב

מתוך התקציר לפודקסט: פודקסט מבית היוצר של מכון חרוב עבור כל מי שעובדים עם ילדים וילדות. כי כולנו בהכרח פוגשים ילדים שנפגעו או בסיכון להיפגע. אנחנו יודעים עד כמה המפגש הזה לא קל ולפעמים גם בודד. בכל פרק פרופ' כרמית כץ תשוחח עם מומחים ומומחיות על סוגיות מרכזיות בעבודה עם ילדים וילדות שחוו פגיעה, נאתגר תפיסות קיימות, נעשיר את ארגז הכלים שלנו ונלמד על חידושים בתחום. [קישור לספודטיפי](#)

5. ירח מלא - נשים, גברים, בריאות וכל מה שמסביב

ד"ר עינב בכר, יעל זילברמן רומנו בפודקסט מצוין על בריאות ומיניות. מתוך התקציר לפודקסט: בריאות האישה הוא נושא שהשיח עליו עדיין נידון בחוסר נוחות ולפעמים אפילו בתחושת בושה. נשים רבות סובלות (לרוב בשקט) מבעיות גופניות ונפשיות בשל חוסר מודעות לאפשרות של אבחון וטיפול או פציונליים. גם כאשר ישנה מודעות לבעיות, פעמים רבות יכולות לעבור שנים לפני שאישה מקבלת אבחון למצבה ובמשך כל אותן שנים מתמודדת עם חוסר אמון מהסביבה, סטיגמות חברתיות שונות ותסכול שיכולים לגרום לפגיעה ממשית בתיפקודה ואיכות חייה. הפודקסט ירח מלא נולד מהצורך להנגיש לאנשים מידע בנוגע להיבט הרחב של בריאות האישה. באמצעות סדרת שיחות רחבה ומקיפה, לייצר מודעות בקרב נשים לגופן, בריאותן, מצבן הנפשי והיכולת שלהן לטפל ולאזן את כל אלו. [קישור לספודטיפיי](#)

6. מה בעמק: חינוך מיני - שיחה בגובה העיניים

סהר גל, מורה, חוקרת ומחנכת למיניות בריאה במענה כן ואמיתי לשאלות של בני ובנות נוער מעמק יזרעאל בנושא מיניות. הפרקים הם שיחה של סהר עם נוער. פשוט מרתק לשמוע את נקודת המבט שלהם. שווה! [קישור לספודטיפיי](#)
אפשר גם להשתמש בפודקסט ככלי חינוכי - [קישור למערך](#)

7. מיניות מדוברת - שיחות על מיניות בגובה העיניים

מתוך התקציר: מיניות מדוברת הוא פודקסט של רות רבינא, יועצת מינית ומחנכת למיניות מיטיבה. בכל פרק יתארחו אורחת או אורח מתחום המיניות או מתחומים משקים, שירחיבו ויעמיקו את השיח באותו הנושא. מטרת הפודקסט לעורר סקרנות, לפקוח עיניים ולהרחיב את הדעת ואת האפשרויות, בדרך למיניות מיטיבה, משמחת ומהנה. [קישור לספודטיפיי](#)

8. משחקות באש

מתוך התקציר: משחקות באש הוא פודקסט מאת נרקיס אלון שנותן במה לגברים ונשים להעמיק בנושא המגדר, מיניות וההתנהגות המינית במקום העבודה כיום, שלוש שנים אחרי קמפיין #metoo. בשיחות עם מעסיקים, עובדים, פסיכולוגים, אנשים מהמערכת הציבורית, הוגי דעות ומנחי מיניות, נעבוד על להגיע להבנות על הסטנדרט החדש בהתנהגות בין גברים ונשים ונפוגג חלק מהבילבול וההימנעות שקיימים כרגע בנושא במטרה להגיע למקום בו גברים ונשים יכולים לחיות ולעבוד זה לצד זה בהרמוניה וכבוד מבלי שהם צריכים להדחיק את היותם יצורים מיניים. [קישור לספודטיפיי](#)

9. סקס אפיל - פודקסט הסקס של ynet

מתוך התקציר לפודקסט: סקס הוא משהו שכולנו עושים, אחרת לא היינו כאן. האם הסקס שלי נורמלי, ומה זה בכלל נורמלי? איך מחזירים את התשוקה למערכת היחסים? האם כל אישה יכולה להגיע לשפיכה נשית? ואיך מייצרים מיניות טובה, בריאה ונלהבת? בכל פרק נעסוק במיניות ובסקס שלנו מזווית חדשה ומסקרנת. פודקסט שבועי בהנחיית לורי שטטמאור, עורכת ynet יחסים. [קישור לספוטפי](#)

10. שיט של אחרים

סיון לוטן ויהב ארז בפודקסט מקיף על, ובכן, שיט של אחרים! "אתם כותבים לנו את הבעיות שלכם בחיים, ואנחנו נותנות עצות שוות" הן אומרות. בין הפרקים שאהבתי:

- חבר שלי מאונן על נשים אחרות באינסטגרם
- איך ממשיכה בחיים אחרי פגיעה מינית
- כל כך מתוסכל מזה שאני רווק
- האם צעצועי מין זה ממכר

לפודקסט 160 פרקים נכון לעכשיו, כך שיש הרבה למה להאזין. קצת על סיון ויהב: סיון לוטן - עו"ס תואר שני, מתמחה בטיפול מיני, מרצה ומחנכת למיניות חיובית. מרצה ראשית ורכזת אקדמית בלימודי התעודה "חינוך למיניות" בעמותת דלת פתוחה. אחראית על חינוך למיניות מיטיבה בחברת סייף סקול, מרצה במחלקה לעו"ס באוניברסיטה העברית ובאוניברסיטת בן גוריון. יהב ארז - בוגרת תואר ראשון בתקשורת ממכללת ספיר ותואר שני בתכנית למדע, טכנולוגיה וחברה באוניברסיטת בר אילן (STS). [קישור לספוטפי](#)

11. לחישות ונשיכות

רונה סופר היא קולנוענית, נכה, ג'ינג'ית, חברה ומנחה למיניות בריאה. מתוך התקציר: רונה סופר בפודקסט קצת אחר: כאן מדברים ומדברות בלחש על נכות, על מיניות, על קולנוע, על מגדר, על טראש, על גוף מושלם ועל פחות, ובעצם על כל מה שבא לנו. [קישור לספוטפי](#)



מערך שיעור - מבוכה

כותבת המערך: נועה נופר

המערך נכתב על בסיס שיטת LAVO (עמותת LAVO - לדבר מין ההתחלה)

מטרות:

1. לנרמל את תחושת המבוכה שעולה ולהבין שהיא תחושה לגיטימית, בטוח במפגש אינטימי
2. להבין שמבוכה היא חלק בלתי נפרד ממפגש אינטימי וחדש, במיוחד כשכלול בתוכו מגע מיני - וזה לא מעיד דבר שלילי על התחושה
3. ללמוד להבין איך מרגישה מבוכה אצל כל אחד ואחת על מנת לזהות אותה ולתקשר אותה במפגש אינטימי

דגשים למנחה:

נקודת המוצא של מערך זה היא כי מבוכה היא טבעית ונורמלית. מבוכה מתקיימת כאשר יש התנגשות בין סיטואציה חברתית בה אנחנו מצויות לבין הנורמות החברתיות. בכל הנוגע למפגש אינטימי בגיל ההתבגרות - אין מנוס מלעבור דרך מבוכה, שכן עד כה לא התנסו במפגש אינטימי עם אדם שאינו קרוב משפחה, כך שיש לעבור דרך שינוי הנורמה שיוצרת מבוכה (מלא לגעת באופן אינטימי בא.נשים שאינם קרובי משפחה - לאפשרות שניתן לגעת כך). כמובן שזה רלוונטי גם להסרת בגדים ומגע באיברים אינטימיים.

החשיבות היא ללמד ילדים וילדות מגיל צעיר, ובטח בני ובנות נוער - להקשיב לגוף שלהם, וללמוד אצל כל אחד ואחת - איך המבוכה מרגישה אצלם בגוף? נקודת המוצא היא שלמבוכה יש מופע גופני (שיכול להשתנות) - כמו סומק בלחיים, מערבולת בבטן, מועקה בחזה, חום גוף שעולה לפתע ועוד. כאשר אנחנו לומדים להקשיב לגוף ולזהות שהגוף מאות לי שאני נבון או נבוכה - נוכל ככה לתת מענה לעצמנו, למבוכה זו, וגם נוכל לתקשר אותה בעזרת הכלים שנלמד ונתרגל במערך. דגש חשוב מאוד הוא לעשות הבחנה בין מבוכה לבין אשמה ובושה. אצל רבים ורבות 3 התחושות האלו נתפסים כאותה גברת בשינוי אדרת - אך לא כך הדבר! בעוד לאשמה ובושה מתווספות רגשות אשם ואיזשהי תפיסה מוסרית שלילית כלפי מה שעשיתי - מבוכה לא כוללת בתוכה תפיסה מוסרית ומצפונית שלילית בדרך-כלל. אלא רק תחושה שלילית לגבי הסיטואציה, כי היא סותרת את הנורמה שלמדתי - ומאחר וכולנו יצורים חברתיים, יש לנו רצון שלא להיתפס כ"אחרים" או "מוזרים" ולפעול כנגד הנורמות החברתיות ברמה כזו או אחרת.

לצד הנרמול של המבוכה, חשובה גם ההמלצה והתרגול לכלי פרקטי - במקרה וחשים מבוכה - ההמלצה שלנו היא להנכיח אותה (גם אם אצלך כמנחה עולה מבוכה!), כדאי ממש להגיד שאנחנו מרגישים ומרגישות כך ולהמשיך באופן שמתאים לנו ונוח לנו. כשאנחנו **מדברים** על תחושת המבוכה שלנו - שוב אנחנו נותנים דוגמה לאופן בו אפשר להנכיח מבוכה בכל מפגש, גם כאשר הוא אינטימי.

מהלך המפגש:

חלק א' - פתיחה - דמיון מודרך:

המנחה מבקשת מכל אחד ואחת לעצום עיניים (למנחה: רק מעצם עצימת עיניים במרחב ציבורי ובקבוצה יכולה לעלות מבוכה אצל חלק מהמשתתפים והמשתתפות - אפשר ומומלץ להנכיח את זה). ההזמנה היא לבקש מכל המשתתפים לחזור למקרה בו עלתה בהם מבוכה. תדמיינו את הרגע הזה שבו הרגשתם מבוכה. מה קרה שם? למה הרגשתם מבוכה? איפה המבוכה הרגישה בגוף? האם היא הרגישה בצורה של סומק בלחיים? האם היא הרגישה בבטן? אולי בחזה? אולי פתאום חום חזק בגוף? מה עשיתם אחרי המקרה הזה? איך הגבתם? איך האחרים שהיו איתכם הגיבו? מבקשים מהקבוצה לפקוח עיניים לאט-לאט ושואלים:

- מתי בעצם אנחנו מרגישים ומרגישות מבוכה?
- מהי תחושת מבוכה?
- האם מבוכה היא רגש שלילי?

כאן יש מקום להסביר שנעסוק במבוכה במפגש הזה, לתת את ההסבר התיאורטי על מבוכה ולהסביר כי מבוכה היא לא רגש שלילי, ושהיא כנראה תעלה בשלב כזה או אחר במהלך קשרים בחייהם (לילדים וילדות צעירים - נתמקד בקשרים חברתיים, ולא בהקשר רומנטיים או מיניים).

חלק ב' - איפה זה מרגיש לי בגוף?

למנחה: מטרת התרגיל הבא הוא להרגיש את המבוכה במרחב מוגן, על מנת ללמוד איך היא מרגישה לי, ואיזה ביטוי גופני יש לה. אם יש כאלה שמבקשים שלא להשתתף בתרגילים - נניח להם, אך נזמין אותם שלא להפריע לאחרים ואחרות. כמו כן, נזמין אותם להצטרף בכל שלב חדש. נזמין את הקבוצה לעמוד ולהתחיל ללכת בחדר, נזמין את המשתתפים להוריד מבט לרצפה כדי שכל אחד ואחת יהיו רגוע עם עצמם. כבר בשלב זה ניתן להנחות:

- איך מרגיש לי ללכת במרחב פה בכיתה, כשזה משהו שאנחנו בד"כ לא עושים?
- האם עולה בי מבוכה?

(למנחה: אם עולים צחקוקים, חלקם נובעים כנראה מתחושת מבוכה - גם פה כדאי להתייחס לזה, לתת לזה מקום והמשגה). חשוב לבקש מהקבוצה לא לדבר - כדי לתת מקום לתקשורת אחרת שהיא לא דרך מילים.

שלב א': נזמין את המשתתפים להרים מבט ולפגוש עוד מבטים, וכשאני פוגש.ת מבט - נסמן שלום ללא מילים.

המנחה מזמינה תוך כדי לבדוק איך זה מרגיש לי בגוף להגיד שלום דרך העיניים? מה עולה בי עם ההזמנה לדבר המוזר הזה?

שלב ב': נמשיך להסתובב ולפגוש מבטים – והפעם, כל פעם שנפגוש מבט נעשה את הפרצוף הכי מצחיק/מוזר שלנו.

המנחה ממשיכה לשאול על מבוכה, לתת לה מקום, ולהזכיר לבדוק איפה המבוכה מרגישה בגוף.

שלב ג': נזמין את המשתתפים להרים מבט ולפגוש עוד זוג עיניים ולהיעמד אחד מול השני.ה – ונעשה משהו ממש מאתגר (חשוב להגיד שזה מאתגר, כי זה מנרמל את הקושי שיעלה אצל חלק מהמשתתפים ומזמין אותם לנסות בכל זאת) – להסתכל אחד לשני.ה בעיניים במשך חצי דקה בלי לדבר.

המנחה תוך כדי שואלת: איך זה מרגיש? האם זה מביך? ואם זה מביך – איפה זה מרגיש בגוף? איפה המבוכה מרגישה לי בגוף?

שלב ד' ואחרון: אותה הנחיה כמו בשלב ג', רק שהפעם כל פעם שעולה אצלי מבוכה – אסמן אותה בעזרת הנחה של היד שלי על הכתף של עצמי. המטרה היא להנכיח את המבוכה. אחרי שהנחתי היד למטה, נמשיך להתבונן בעיניים ואם שוב עולה תחושה של מבוכה – אסמן שוב בעזרת היד על הכתף.

המנחה יכולה לשאול: האם סימון המבוכה משנה את תחושת המבוכה? משנה את התקשורת? משפיעה באיזושהי דרך?

לאחר התרגיל נתישב לדיון:

בהתחלה נזמין את המשתתפים לאוורר רגשות: איך היה לנו בתרגיל?

מה היה כיף? מצחיק? מביך? מה היה קשה? מאתגר? מעצבן?

(למנחה: ייתכן ויעלו פה שלל רגשות כלפי התרגיל – וניתן מקום לכל הרגשות כולן)

בשלב הבא – נשאל את הקבוצה על תחושת המבוכה בגוף – איפה זה הרגיש לכם בגוף?

ניתן לכל מי שרוצה לשתף לשתף – כדי לתת מקום לכל המופעים שמבוכה יכולה לעלות בהם. וכאן

נסביר על כך שלמבוכה יש מופע גופני וכשאנחנו לומדים לזהות אותה, נוכל להבין מה קורה לנו ולתת

לה מקום ולתקשר אותה.

נשאל: איך היה לי כאשר יכולתי לסמן שעולה בי מבוכה? האם זה שינה משהו?

מכאן נסביר על החשיבות של הנכחת המבוכה כפרקטיקה שגם מפחיתה מבוכה הרבה פעמים (ברמה

התאורטית – בעצם כשאנחנו מנכיחים את המבוכה, אנחנו מאותתים לסביבה שאנחנו לא "מוזרים" כי

הבנו שחרגנו מהנורמה, ולכן עלתה בי מבוכה. אפשר לדבר על חשיבות הנכחת המבוכה בכל מיני

מצבים, לא רק במפגשים אינטימיים).



חלק ג': תרגול הנכחת המבוכה

למנחה: חשוב שהתרגול לא יעשה על תחושת מבוכה אמיתית שנוצרת, כדי לייצר מרחב בטוח. יחד עם זאת, התרגול דווקא ב"כאילו" הוא חשוב – כפי שאנחנו יודעים מהתאוריה של סימון וגאגנון על התסריט המיני – יש ביכולתנו לשנות את התסריט, באמצעות תרגול בכאילו, לפני הסיטואציה האמיתית. נזמין את הקבוצה להתחלק לזוגות (אפשר פשוט שיפנו למי שיושב.ת לצידם).

נזמין את בעל.ת השיער הארוך יותר להתחיל (רנדומלי לחלוטין), ולשאול את השני.ה שאלות על מה שעשו אתמול אחר-הצהריים. הצד השני, מדמיינ.ת שהשאלה מעלה בו מבוכה ומתרגל את הנכחת המבוכה במילים: "וואי, זה מביך אותי השאלה הזאת".

לאחר הנכחת המבוכה – יש לצד שנשאל 3 אפשרויות:

- להגיד שלא מתאים לו או לה לענות
- להגיד שמתאים לו לענות אבל אולי לא עכשיו, צריך קצת זמן לזה
- לענות למרות שעולה מבוכה.

כך – כל אחד.ת ישאל את השני 2-3 שאלות וכל פעם יענו על פי הפורמט הזה. לאחר מכן – מחליפים תפקידים, כך שכל אחד גם שאל.ה וגם נשאל.ה.

סיכום:

-איך היה לנו להנכיח את המבוכה?

למנחה: ייתכן ויהיו כאלו שגם המשחק הזה יהיה להם קשה ויחשו מבוכה אמיתית. לחלופין, יש כאלו שיגידו שזה "לא חוכמה" כי זה רק משחק ולא באמת הרגשנו מבוכה – כאן, אפשר וכדאי להסביר (לקבוצות בעלות הבגרות המתאימה) את הרציונל שבתרגול גם במרחב שהוא מדומיין.

-איך היה לנו לשמוע כתגובה לשאלה שלנו שהצד השני נבוכ.ה?

נסכם בהסבר על חשיבות הנכחת המבוכה כפרקטיקה שיכולה לתת מענה. אפשר לעשות סבב של איך אני מרגיש.ה בסוף המפגש או איפה זה מרגיש לי בגוף, או משהו שהתחדש לי.

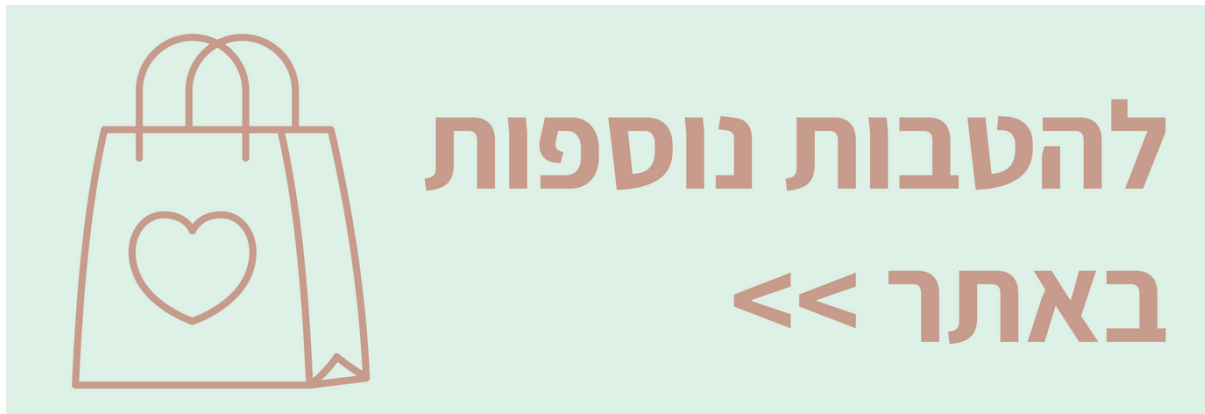


הטבת החודש: 50% הנחה לחברות וחברי אגודה בהרשמה לכנס "מיניות בריאה בראי רב תרבותי" של עמותת לדעת לבחור נכון



אנחנו שמחות להזמין.ם לכנס ראשון מסוגו של עמותת לדעת לבחור נכון, שיעסוק במיניות בריאה בראי רב-תרבותי. הכנס מבקש להביא מבט רב-גוני, ירושלמי וקהילתי על בריאות מינית וחינוך מיני, ויעבור כולו בתרגום סימולטני לעברית ולערבית. מומלץ ביותר!

קוד הנחה LADAAT23 <<
להרשמה לכנס לחצו על התמונה <<



רוצות.ים להציע הטבה משלכן.ם? מוזמנות.ים [למלא את הטופס](#)



בואו לקחת חלק במידעון הבא שלנו!!

יש לכן. תוכן מעולה שכתבתן. שאתן רוצות. ים לחלוק עם כולן. ים?
יצרתן. ים או נתקלתן. ים בפודקאסטים/ מאמרים/ הרצאות/ הצגות שפשוט אסור לנו לפספס?
מארגנות. ים פעילויות או כנסים מעניינים שנוכל להיתרם מהם?
מחפשות. ים או רוצות. ים להציע עבודה?

כתבו לנו ונשמח לפרסם אותם כאן - כל קישור, רעיון, תוכן יתקבלו בברכה!

כמו כן, בקרוב נשיק **פינת הכרות** קבועה בפייסבוק. אחת לשבועיים, נעלה פוסט בו נפרסם את הפרופיל של אחד. ת. מכן. ים בעמוד שלנו. זוהי הזדמנות נוספת לניראות, לפרסום ולחיבור שלנו כקהילה.

לשם כך, מוזמנות. ים למלא את [טופס ההיכרות](#) - לחברות וחברים
או את [טופס ההיכרות](#) - לארגונים

עדיין לא חברות. ים שלנו בפייסבוק?? כדאי [לעשות זאת ממש עכשיו!](#)
תוכלו להתעדכן ולעדכן במידע שוטף, עד הפעם הבאה.

שנה טובה ולהתראות במידעון הבא!

