

## שלום קהילה יקרה,

יש ימים שבהם ממש קשה לנשום מול החדשות. אנחנו חיות וחיים בתקופה מורכבת, אני בטוחה שכולכם מרגישותם את העומס של המצב הבטחוני, המדיני והפוליטי על הכתפיים. זה לא קל. בתוך העומס הזה יש גם את המציאות המתרחשת ונוגעת לתחומים שלנו: התקפות פוליטיות על הקהילה הטרנסית בארה"ב. ניסיונות פליליים להגביל הפלות. קמפיינים שמערערים את האוטונומיה של נשים על גופן. וזה לא נשאר שם – הרוח הזו חוצה גבולות ומשפיעה גם עלינו.

857 הצעות חוק אנטי-טרנסיות הוגשו בארה"ב במהלך שנת 2025. החוקים מתמקדים בהגבלות על טיפול רפואי, שימוש בכינויים, גישה לשירותים ציבוריים ועוד. חקיקה נגד הפלות ב-12 מדינות בארה"ב: חלק מהמדינות חוקקו חוקים האוסרים הפלות כמעט לחלוטין, כולל במקרים של אונס ופגיעות מינית בתוך המשפחה. החוקים האלה הוכחו כפוגעים כמו תמיד, קודם כל באוכלוסיות מוחלשות, אחר כך בכל הנשים, ובסוף בכולנו. אצלנו, התקיים דיון מיוחד בוועדה לקידום מעמד האישה בעקבות ירידה חדה בתקציבי האגף לקידום הקהילה הגאה וגם נושא הזכות של נשים על גופן בתחום הפסקות ההיריון לא פסח עלינו, עם קמפיין דרמטי של אגודת "אפרת", קמפיין שמציג הפלה ככישלון נשי. הניסוח הרך מסווה מניפולציה על נערות ונשים ברגעים פגיעים.

אבל בתוך זה, מה שיש לנו זה אחת את השני. יש דבר שלא משתנה: חינוך עושה שינוי ועמידה יחד עושה שינוי. אנחנו – קהילת מחנכות ומחנכים למיניות בריאה – ממשיכות וממשיכים לעמוד. לא לבד. לא בשקט. לא מוותרות. כשהשיח על הגוף הופך (שוב) לכלי פוליטי, החינוך למיניות בריאה הופך לעמדה מוסרית. כשהזכות לבחור – בזרות, במגדר, בהורות – מותקפת, השיעור שלנו בכיתה הוא לא רק מקצוע. הוא מעשה חינוכי. מעשה של תיקון.

אנחנו חייבות להחזיק יחד תקווה שהמצב יהיה טוב יותר – גם בזכותנו.

אז אם את מרגישה לבד, ואם אתה מרגיש מותש – תזכרו שאותם לא לבד, שכולנו רקמה אנושית אחת חיה ושחינוך מיני עובד ואי אפשר לוותר צריך להמשיך ולהשמיע קול, גם כשזה מפחיד ולהגיד שאנחנו כאן ושכל בני ובנות האדם נבראו בצלם.

אנחנו אוהבות לגמור הרצאות באימרה "והעיקר והעיקר, לא לפחד כלל".

### שלומית הברון,

מנכ"לית משותפת של "מידע אמין על מין" - המרכז הישראלי לחינוך מיני ומרכז הייעוץ להורים "המצפן", חברת הוועד המנהל של האגודה



פורום להט"ב וחינוך מיני קווירי  
כאגודה לחינוך מיני בישראל  
מח אהצ'ים:

**מפגש פתיחה**  
יום שישי 9.5.25  
כשעה 10:00, תל אביב-יפו

מחכות לראותכן!  
יוני, שי-לי, קול ואיתי

## מפגש פתיחה של פורום להט"ב וחינוך מיני קווירי

האגודה לחינוך מיני בישראל שמחה להזמין אתכם למפגש הפתיחה של פורום להט"ב וחינוך מיני קווירי של האגודה לחינוך מיני, שיתקיים ביום שישי ה-9.5.25 בתל אביב. בואו בהמוניכם! [לפרטים ולהרשמה <<](#)

האגודה לחינוך מיני בישראל מזמינה את חברי.ות וידידי.ות האגודה להרצאה בנושא

**הקשבה לגוף ככלי בחינוך למיניות**

ד"ר מיכל פרינס

מייסדת ומנהלת מרכז יהל לקידום מיניות בריאה בחברה הדתית והחרדית. מחברת הספר 'פשוט לרצות' ובעלת הפודקאסט 'בגוף ראשון' - על מיניות ונחף בחברה הדתית. חוקרת מיניות של נשים דתיות, מרצה ואקטיביסטית.

11.5.25  
בשעה 20:00

ההשתתפות בהרצאה היא ללא עלות  
לחברות.ים וידידות.ים אגודה ומתנת  
בהרשמה מראש

## הרצאת אגודה: ד"ר מיכל פרינס - הקשבה לגוף ככלי בחינוך למיניות

האגודה לחינוך מיני בישראל שמחה להזמין אתכם להרצאה מספר 9 בסדרת ההרצאות המקצועיות של האגודה, והפעם, ד"ר מיכל פרינס האחת והיחידה תדבר על הקשבה לגוף כמרכיב מרכזי בחינוך למיניות ותיתן כלים ממוקדים ופשוטים להכנסת ההקשבה לגוף הביתה. ההרצאה תתקיים ביום ראשון ה-11.5.25 בשעה 20:00 בזום. אל תפספסו! [להרשמה ללא עלות לחבריות וידידות אגודה <<](#)

יום העיון השנתי החמישי  
של האגודה לחינוך מיני בישראל  
חינוך למיניות מיטיבה - בין אקדמיה לטחו

**הקול בראש: חינוך למיניות ורגשות**

SAVE THE DATE  
**3.7.2025**

במרכז האקדמי ליונסקי-וינגייט, קמפוס ליונסקי בתל-אביב

האגודה לחינוך מיני בישראל info@sei.org.il

## SAVE THE DATE!

יום העיון השנתי החמישי של האגודה לחינוך מיני בנושא 'הקול בראש: חינוך למיניות ורגשות', יתקיים השנה ב-3.7.2025 במרכז האקדמי ליונסקי-וינגייט, קמפוס ליונסקי בתל-אביב. שמרו את התאריך - הרשמה תפתח ממש בקרוב!

## מפגשי קהילה

במהלך חופשת הפסח קיימנו סבב נוסף של מפגשי הקהילה שלנו. מפגשי הקהילה הם המקום שלנו לחלוק, לשתף, להכיר ולייצר קשרים ולקחת חלק במשהו גדול יותר. שמחנו לקיים את מפגשי הקהילה הפעם בשלושה מוקדים שונים:

## מפגש קהילה ירושלים

החודש, לראשונה, בשעה טובה נפגשה הקהילה הירושלמית שלנו. את המפגש ארחו **מרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית ירושלים** והובילו ימי בן דויד ושני קרסיק בלום - מנהלות החינוך של המרכז. בפתיחת המפגש בירכה זהבה טמיר, חברת הוועד המנהל של האגודה, והזכירה את הפעילות המקבילה בערים אחרות ואת החשיבות של ההרשמה לחברות באגודה, לכל העוסקות.ים בתחום. בחלק הראשון של המפגש "חלמנו את הקהילה הירושלמית": הכרנו ותיאמנו ציפיות לגבי הפעילות הקהילתית בהמשך והקשרים בינינו. שיתפנו במה היינו רוצות לקבל מהקהילה ומה להעניק לה. בחלק השני סיירו במרכז סיוע ירושלים - והכרנו את שירותי המרכז בתחומי הסיוע והליווי לנפגעות ונפגעים וההכשרות לאנשי מקצוע לעבודה מיועדת טראומה מינית.

ליוותה את המפגש תחושה מרגשת של התחלת משהו חדש, של רקימת קשרים חדשים ויציאה לדרך משותפת.

## מפגש קהילה חיפה

הקהילה הצפונית שלנו נפגשה זו הפעם החמישית! המפגש התקיים ב**מרכז סיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית חיפה והצפון** (תודה רבה על האירוח) התחלנו מהכרות עם מתודה בהנחיית **סרה גל** - מתודה שאפשר להשתמש בה גם בתוך סדנה וגם כפעילות הכרות וחיבור. התנסנו במתודה עצמה ואח"כ דיברנו על מה אפשר לעשות איתה בקבוצות שאנחנו פוגשות (נוער, הורים וצוותים).







משם המשכנו להרצאה מרתקת של **לינון בן אדרת** שעזרה לנו להבין קצת יותר את החוויה של ילדים וילדות בחינוך המיוחד. דיברנו על הנגשה והתאמה של העבודה שלנו, בייחוד בכיתות שבהן לא בהכרח נדע מי חינוך מיוחד. שיתפנו במה זה מציף בנו ואיך לעבוד עם זה. לירון פתחה לנו פתח למודעות לנושא (במיוחד עבור מי שלא עובדת בחינוך המיוחד). אחריה, נמרוד איוניר לימד אותנו כלי פדגוגי של ניתוח מקרים. בקבוצות קטנות שיתפנו, הקשבנו, נתנו עצות וגם הרגשנו קצת פחות לבד. לקינוח הגיע ליאור ברזל שדיבר על "איך לאהוב ילדים וילדות", והחשיבות של עבודה באמצעות עיניים טובות. ליאור הזכיר לנו את מהות המקצוע שלנו, למדנו ותרגלנו עבודה עם שריר העיניים הטובות ביחוד במפגש עם התנהגויות קצה של נוער בתוך סדנאות. סיכמנו את המפגש עם מחשבות שלקחנו ומחשבות שהיינו רוצים שיהיו במפגשים הבאים - הייתה תחושה של ביחד ושל שותפות. ובהמון מובנים - זה לא הרגיש מובן מאליו בכלל בכלל.

## מפגש קהילה תל אביב

את המפגש בתל אביב אירחו גם הפעם **לגעת בזה**, **של מרכז המעורר**. במפגש קול קולטון שיתף.ה אותנו בחינוך מיני מיועד טראומה מינית, איילת פריאנטה פתחה איתנו דילמה חינוכית בנושא נערים וגבריות ואדווה שכטמן כץ ולירון נאמן יפה שיתפו אותנו במתודה מקסימה לשיח על השתנות הגוף. **אנה גרינקו מספרת על המפגש**: "מפגש ראשון שלי, התרגשתי לפגוש עוד אנשים מהתחום הכל כך רחב, מעניין ומסקרן (ולא מדובר מספיק לפחות בסביבתי). אני בוסר, למדתי אצל הנפלאות במידע אמין על מין ואז נשאבתי לעבודת המחנכת ועשייה בנושא המיניות הבריאה, וחינוך מיני קצת זז הצידה. יחד עם זאת לא הפסקתי ללמוד ולקבל עוד ידע ומידע. המפגש קודם כל הפגיש עם עולם שלם של אנשים מעניינים.

הוא חידד את מה שעוד לא היה לגמרי ברור וחידד שאני לא מזיזה יותר הצידה שום דבר! למידת עמיתים מדהימה, קשרים חדשים נוצרים, בהחלט מחכה למפגש הבא."

## זויה סוקול מוסיפה על מפגשי הקהילה:

"בשבילי מפגשי הקהילה הם בדיוק מה שהייתי צריכה – מקום לפגוש עוד מחנכים ומחנכות שעובדים מהלב, לשמוע איך הם מתמודדים עם אתגרים דומים, ולהרגיש שאני לא לבד. פעם בתקופה אנחנו נפגשים – מדברים על מה שקורה בשטח, מתייעצים, חולקים כלים, ובעיקר לומדים זה מזה. יש במפגשים משהו מאוד מחזק – גם ברמה האישית וגם המקצועית. הם נותנים תחושת שייכות, והזדמנות לעצור רגע, לחשוב ביחד ולהזכיר לעצמנו למה בחרנו לעסוק בחינוך למיניות בריאה. אני באמת מרגישה ברת מזל להיות חלק מזה."

אילו קהילות מדהימות יצרנו.. תודה לכולן!  
מצפות. ים כבר למפגשים הבאים!





**רק כשנוכל באמת לומר "לא", ה"כן" שלנו ייחשב:  
החשיבות של שילוב תכנים על א-מיניות בחינוך למיניות  
גאיה שטיינברג, בוגרת תואר שני בסוציולוגיה מהאוניברסיטה העברית.  
כתבה תזה זוכת פרסים על א-מיניות ומערכות יחסים בהנחייתה של פרופ' אווה  
אילוז. בעלת נסיון עשיר בהדרכה ופעילה עם וותק של 18 שנים בקהילה הא-מינית.**

## הטקסט כתוב ברבות-סתמי, אך מכוון לכלל המגדרים.

כשהייתי בחטיבת ביניים, הייתה לי מורה מדהימה לחינוך מיני בבית הספר. היא נרמלה דברים, דיברה על מיניות כמשהו שמותר לחקור אותו, כמשהו שלא חייבות לדבר עליו במבוכה. אני לא יודעת אם בעקבות המפגש איתה הגעתי לעולמות דיון סקס-פוזטיביים, או שתמיד באינסטינקט התעניינתי באיך מיניות עובדת ולמה. שם נחשפתי לרעיונות שטיפחו את החשיבה שלי על מיניות - שטעם מיני יכול להיות רחב, מגוון, שונה. ובעיקר - שהמגוון הזה בסדר. שכל מה שאנשות עושות מרצון, זה בסדר. אפשר אולי להבין, אם כך, איזו הפתעה זו הייתה עבורי כשבכיתה י"א גיליתי על הקהילה הא-מינית ומצאתי את מקומי בה. השנה הייתה 2007, בשלב שבו כמעט אף אחת לא הכירה את המונח. בשיחה עם חברה, דרך השוואה לחוויות ששמעתי ממנה, הבנתי בפעם הראשונה שבעצם לא חוויתי אף פעם משיכה מינית. שהיו לי התאהבויות, אבל לא רצונות למיניות עם אחרות. אמרתי לחברה שאני מרגישה דפוקה. כל השיעורים שלמדתי מסקס-פוזטיביות, על איך מגוון במיניות הוא בסדר גמור - כל אלו נזרקו מהחלון ברגע שהבנתי שאין לי מיניות לנרמל.

זה היה השיעור הראשון החשוב שלמדתי דרך הקהילה הא-מינית. לפני כן, שמעתי הרבה על שחרור המיניות מכבלי החברה. החברה אומרת לנו שמותר לקיים רק סוג מסוים מאוד של סקס, ולמה שהחברה תגביל את העונג שלנו? זו שאלה מצוינת, והתשובה היא - היא לא. מותר לנו לעשות סקס בכל דרך שעושה לנו נעים ולא פוגעת באחרות. אולם, לבנות אנוש יש נטייה לעבור מהר מאוד מהמילה "מותר" למילה "צריך". היום, יש תפישה שלא רק שמותר לי לקיים מיניות, אני צריכה לקיים מיניות. קוראות לתפישה הזו "compulsory sexuality" (בדומה ל"compulsory heterosexuality"), למי שמכירה) - תפישה הרואה במיניות כחלק חיוני והכרחי לחיינו, לבריאותנו הנפשית והפיזית, כחלק ממה שמגדיר אותנו כבנות אנוש בוגרות ומחוברות לעצמנו; ומנגד, רואה בא-מיניות כעמדה הילדותית, החולה והמנותקת, שדורשת שינוי. אבל מהקהילה הא-מינית למדתי שכדי להגן על הזכות למיניות, אנחנו חייבות להגן גם על הזכות לא-מיניות. לשחרר מיניות לא יכול להשאיר בצד את האופציה הא-מינית, ולהסתכל על מי שאינן/פחות מיניות כלא מוסריות או עומדות בדרכנו אל השחרור. רק כשנוכל לומר "לא" למיניות - ו"לא" אמיתי, לא רק "לא" זמני או בינתיים או לפרטנרית מסוימת - רק כשנוכל לעשות את זה, יהיה ל"כן" שלנו באמת משמעות. הזכות למיניות חייבת לעבור בזכות לא-מיניות. זו הסיבה שקריטי כל כך להכליל א-מיניות כחלק משיחה רחבה יותר על מיניות. ובכל זאת, עברו כמעט 20 שנה מאז שאני לראשונה הגעתי לקהילה. היום, יותר ויותר אנשות מכירות את האופציה, מזדהות כא-מיניות או מדברות עליה. כפעילת חוש"ן זה עשור, אני רואה איך ביותר ויותר כיתות שאני



נכנסת אליהן מזכירות א-מיניות לפני שאני מספיקה לדבר עליה בעצמי. אבל, הרבה פעמים מה שידעות על א-מיניות הוא לא מדויק או רווי בסטריאוטיפים. אני לא יכולה לתאר את כמות הכיתות שבהן תלמידה אמרה "יואו, איזה עצוב זה" כשדיברנו על א-מיניות בפתיחה - ואז קלטה במהלך הסיפור האישי שלי שאני הדמות העצובה שהיא חשבה עליה והבינה שבעצם, אולי זה לא כל כך עצוב.

**אז כדי לתת יותר כלים לדבר על א-מיניות, בואו נתחיל מהבסיס: מה זו א-מיניות? נטייה מינית של מי שלא חוות משיכה מינית, או חוות פחות משיכה מינית / עניין מיני. יש ספקטרום רחב של חוויות בקהילה הא-מינית, אך מה שמשותף לכולן זה שהן נמצאות בחלק הנמוך של הספקטרום המיני. האם זה אומר שגם אין רצון ברומנטיקה? לא בהכרח. הקהילה הא-מינית מפרידה בין משיכה מינית לרומנטיות. משיכה מינית מתייחסת לחוויה של רצון למיניות עם מישהי אחרת, כשמישהי מדליקה אותנו מבחינה מינית. משיכה רומנטית מתייחסת לחוויה של התאהבות באחרת. אצל הרבה אנשות המשיכות הללו מגיעות יחד, אך כמובן שלא תמיד. לעתים קל לנו יותר לדמיינן מיניות שאין בה רומנטיקה - אך גם להיפך אפשרי לגמרי. יש מגוון של נטיות רומנטיות בקהילה הא-מינית, ככלל קשת הנטיות המיניות (בי-רומנטיות, הומו/לסבו-רומנטיות, הטרו-רומנטיות וכו'). וכן, יש גם א-רומנטיות, שאינן מעוניינות ברומנטיקה או חוות חוויות רומנטיות בחלק הנמוך של הספקטרום. לא כל הא-מיניות הן א-רומנטיות, לא כל הא-רומנטיות הן א-מיניות. למעשה, כל שילוב של נטייה מינית עם נטייה רומנטית שאפשר לחשוב עליה - קיים.**

**ומה עם אוננות?** חשוב להפריד בין משיכה למינית לחשק מיני. חשק מיני הוא ההתעוררות המינית הפיזיולוגית של הגוף, בעוד משיכה מינית זו הפניה של החשק הזה כלפי אחרות. רוב הא-מיניות כן חוות חשק מיני ומאוננות, גם מבלי להימשך מינית לאחרות. אך לא כולן.

**אז באמת, אף פעם לא סקס?** עבור הרבה א-מיניות, זה בהחלט מה שזה אומר. כשאין עניין, לא לעשות סקס זו הבחירה הכי מדהימה באת האוננות שלך. אבל יש גם א-מיניות שכן בוחרות לקיים יחסי מין. כפי שציינתי, א-מיניות היא החלק הנמוך של הספקטרום המיני. יש מי שחוות מעט משיכה מינית, או לעתים נדירות, או רק בקשר מסוים וכו'. הרבה פעמים, אלו יזדהו כ"א-מיניות אפורות", או "א-פורות". מיניות יכולה להיות מנת חלקן של א-מיניות בקשרים - אבל זה מאוד אישי, ולא מתאים לכולן.

כפי שאפשר לראות, הקהילה באמת מגוונת מאוד. זה נכון גם לגבי מערכות היחסים שא-מיניות מייצרות. מכיוון שקשה מאוד למצוא זוגיות עם א-מינית אחרת (הכרתי בחיי כמה זוגות כאלה, אך מעט מאוד), רוב הא-מיניות שבקשרים רומנטיים מקיימות אותן עם מי שאינן א-מיניות. לרוב, זה דורש להבין אם ואיך אפשר למצוא את עמק השווה שיאפשר קשר מיטיב לכל הצדדים. זה גם דורש לזכור שעמק השווה לרוב לא נמצא "באמצע". יש אחרות שיעדיפו לבחור ברזקות ולטפח קשרים חבריים. יש מי שיחפשו זוגיות שאינה רומנטית. וכמובן, עוד מבני קשרים שלא הזכרתי פה. המגוון באמת עצום.



אתן אולי שואלות את עצמכן - אבל מה אם מישהי באמת צעירה, וזה ישתנה? הרי כמחנכות למיניות, אתן מדברות לרוב עם נוער. מה אם מישהי היא פשוט "late bloomer"?

אז קודם כל, שווה להזכיר שזהויות הן גמישות ויכולות להשתנות עם החיים. לפני שאני הגעתי לקהילה הא-מינית, הזדהיתי כביסקסואלית (לימים, אבין שאני בעצם בי-רומנטית). אבל טעיתי. כשגיליתי עוד אפשרויות, הבנתי טוב יותר מי אני. חשוב לזכור שזה נכון לגבי כל זהות מינית שהיא. הרי, "זהות המעבר" הכי נפוצה - היא הטרוסקסואליות. מה שאנחנו יודעות על עצמנו היום הוא לא בהכרח מה שנדע על עצמנו בעוד שנה או שנתיים או עשרים.

**יש לפעמים נטייה לשקול א-מיניות רק כאופציה אחרונה, אחרי ש"שללנו" כל אפשרות אחרת. אבל כדי באמת לאפשר לאנשות לשאול שאלות על המיניות שלהן, צריך להציג את כל האפשרויות כשוות ערך.** אם יש עשר אפשרויות על השולחן, אבל ברור מאוד שאחת מהן היא הנכונה והרצויה - אני לא באמת חוקרת מי אני, אני חוקרת כמה טוב אני מצליחה להיכנס לנורמה, כמה טוב אני מצליחה להתאים לאפשרות האחת הטובה, שמוערכת על ידי החברה. אז אם אנחנו באמת רוצות "לשחרר" את המיניות מכבלי החברה, לעזור לפתוח עוד אופציות מיניות בעולם - אנחנו חייבות להתייחס לכל האופציות כשוות ערך, וכן, גם לא-מיניות. כשאני הייתי בת נוער, למרות המזל העצום שהיה לי להגיע לקהילה הא-מינית בגיל די מוקדם ביחס לשנים הללו - עדיין היה חסר לי המון מידע. אף אחת בקהילה לא באה והציגה בפניי בצורה מסודרת וברורה את המידע שעכשיו פרשתי בפניכן. ואמנם היום יש יותר ויותר מקורות מידע מוסדרים, אין תחליף ללהביא א-מיניות בתוך קונטקסט של שיחה רחבה על מיניות. כעוד אופציה שמובאת כשוות ערך לשולחן. אני חושבת על זה בכל פעם שאני נכנסת להעביר פעילות חוש"ן - שאני מעבירה את הפעילות שאני הייתי צריכה כנערה. אני מזמינה אתכן לשלב תכנים על א-מיניות כמחנות מיניות - התכנים הללו יפגשו בדרך בדיוק את מי שצריכה את זה. מישהי א-מינית, או החברות שלה, או בנות המשפחה, או בת הזוג לעתיד. הם יעזרו לבנות חברה מאפשרת יותר לא-מיניות, ולכולנו. כי רק כשנוכל לומר "לא" אמיתי למיניות - ה"כן" שלנו באמת ייחשב.

לקריאה נוספת:

- [מידע מקיף על א-מיניות וא-רומנטיות בעברית](#), מעבר למה שהובא פה
- [האתר המרכזי לא-מיניות באנגלית](#)
- בלי אהבה / אליס אוזמן - ספר על גיבורה א-מינית וא-רומנטית
- שני מאמרים פורצי דרך של חוקרת א-מיניות:

Gupta, K. (2015). Compulsory sexuality: Evaluating an emerging concept. Signs: Journal of Women in Culture and Society, 41(1), 131-154.

Gupta, K. (2017b). What does asexuality teach us about sexual disinterest? Recommendations for health professionals based on a qualitative study with asexually identified people. Journal of sex & marital therapy, 43(1), 1-14.







## פגיעה מינית מבוססת תמונה בעידן הסקסטינג:

### כיצד היא נתפסת ומה אפשר לעשות?

הילה שאול, מלווה מתבגרים והוריהם סביב נושאים של מיניות, תקשורת, גבולות ופגיעות במרחב הדיגיטלי במסגרת ייעוץ חינוכי והנחייה למיניות בריאה.

בין אם הם אומרים זאת ישירות ובין אם בין השורות, אני שומעת שוב ושוב משפטים כמו: "זה סתם היה קטע מצחיק" ... "היא ידעה שזה עלול לקרות" ... "אם היא שלחה מרצונה – אז מה הבעיה?" ... ולפעמים זה אפילו לא מתוך רצון לפגוע – אלא מתוך בלבול. בלבול שנובע משיח חברתי רווי נורמות מעוותות, מחסור במילים מדויקות, ובעיקר – מהיעדר ליווי רגשי להתפתחות המינית של מתבגרים ומתבגרות בעידן המסכים והקשרים המקוונים.

### קצת רקע: מה בעצם קורה שם?

בשנים האחרונות, תופעת הסקסטינג הפכה לחלק בלתי נפרד מהתקשורת המינית בקרב מתבגרים ומתבגרות. חשוב להדגיש: סקסטינג כשלעצמו אינו בהכרח בעיה. הוא עשוי להיות ביטוי לתקשורת מינית בהסכמה, גם בגיל ההתבגרות. הבעיה מתחילה כשהגבולות מיטשטשים: כאשר הסכמה מוחלפת בלחץ וכששיתוף אינטימי הופך להפצה, לזיוף, לסחיטה, או פשוט לחוסר רגישות לגבולות של האחר או האחרת. נראה כי ככל שהתופעה נעשית רווחת יותר, כך פוחתת הרגישות להשלכותיה. היכולת לזהות פגיעה נפגעת, תחושת הכאב נחלשת בשיח הציבורי, והנורמות סביב הפצה או התנהלות פוגענית מקבלות לעיתים תוקף של "מקובלות חברתית". המצוקה, במקרים רבים, נותרת שקטה, בלתי מדוברת, ולעיתים בלתי נראית.

### מהי בעצם פגיעה מינית מבוססת תמונה?

פגיעה מינית מבוססת תמונה כוללת כל שימוש בתוכן מיני (תמונות, סרטונים או הודעות) באופן פוגעני, ללא הסכמה, או כזה שמעורר מצוקה, בלבול או תחושת השפלה. היא כוללת תופעות כמו הפצת תמונות אינטימיות ללא רשות, זיוף תמונות בעירום, סחיטה מינית דיגיטלית, שליחת "דיק פיק" – תמונה של איבר מין (לרוב של גבר) מבלי שהתבקשה, פורנו נקמה, שיימינג מיני בקבוצות ווטסאפ או רשתות. **הפגיעה הזו אמנם דיגיטלית, אך ההשלכות שלה מוחשיות לגמרי. היא מערערת את תחושת השליטה, הגבולות והביטחון של הנפגעים.** ומה בעצם כל כך חמקמק כאן? דמיינו: אתם עולים לאוטובוס, ומישהו נצמד אליכם. הגוף קופא. זו הטרדה! אין פה שאלה. אבל עכשיו, דמיינו נער או נערה שמקבלים תמונה אינטימית שהם לא ביקשו. אותו קיפאון, אותה פלישה, אותה פגיעה. אבל כאן נכנסת לתמונה הפרשנות. וזה המקום שבו אנחנו, כחברה, לפעמים נופלים.

נערה אחת סיפרה לי: "ראיתי לראשונה איבר מין בכיתה ו'. נכנסתי להלם. סגרתי את הטלפון. הקאתי. פחדתי. ולא סיפרתי על זה לאף אחד. היום אני כבר רגילה. זה פשוט משהו שקורה לכולן."



כשהפגיעה מתרגלת – היא כבר לא תמיד מזוהה.

כשהיא לא מזוהה – היא לא מדוברת.

כשהיא לא מדוברת – היא לא מדווחת.

כשהיא לא מדווחת – היא נותרת לבד.

למה הם ימנעו מלשתף?

אם זו לא פגיעה – אין סיבה לדבר על זה.

אם זו אשמתם – אז מי בכלל ירצה לשמוע?

**במחקר שערכתי בקרב מתבגרים בישראל בנושא סקסטינג ותפיסת פגיעה מינית, נמצא קשר מובהק בין החזקת תפיסות של האשמת הקורבן לבין ירידה בשיתוף עם הורים את הפגיעה. ככל שהמתבגרים חשו שהם "חלק מזה" – כך הם נטו לשתוק יותר, גם כשהם נפגעו.**

## אז מה כן אפשר לעשות – כהורים, מחנכים וכחברה?

- לאפשר שיח. לנסח מחדש. להרחיב את ההגדרות. להיות שם – גם בלי לדעת הכול.
- להרחיב את השפה של פגיעה: לא להסתפק רק במה שהחוק מגדיר, אלא לדבר גם על איך מרגישה פגיעה, גם אם קשה לשים עליה אצבע וגם אם היא לא נראית חמורה בעיני אחרים.
- לשאול שאלות פתוחות – לא להניח מסקנות: במקום "אבל היא הסכימה", אפשר לשאול: "איך היא הרגישה עם זה?", "חשבת אולי שזה היה לה לא נעים?". כך נותנים מקום לרגש – לא רק לעובדות.
- לדבר על רגשות, לא רק על כללים: חוקים הם מצפן חשוב, אבל הרגש הוא זה שמייצר קרבה ואמון. הוא גם מלמד את הילדים שלנו לסמוך על עצמם – גם כשאין נוהל כתוב.
- לנרמל שיח מביך: הם לא יתחילו את השיחה – אבל הם כן יבדקו איך נגיב. כשהם יבינו שלא ניבהל, לא נצחק, לא ננזוף ולא נחליף נושא – הם אולי יעזו להישאר.
- ליצור אווירה שמאפשרת שיתוף – גם אם הוא לא קורה עכשיו: הם לא תמיד ידברו באותו רגע, אבל אם נדבר איתם על רגשות, גבולות ודילמות עוד לפני – הם ידעו לאן אפשר לפנות כשמשהו יקרה.

## ומה נעשה עם זה מחר בבוקר?

- נתחיל לשים לב לשפה שלנו. למשפטים כמו "היא בטח ידעה שזה יקרה" – ונשאל: מה הילד שלי מבין מזה על אשמה? על פגיעה? על שיתוף?
  - אולי ניזום שיחה קטנה עם הורים אחרים – על מהי בכלל פגיעה מינית מבוססת תמונה, ואיך היא נראית בעולם של הילדים שלנו.
  - ואולי פשוט – ניגש לילד או לילדה שלנו, ונאמר: "אם אי פעם יקרה משהו שלא תדע/י איך לקרוא לו – תדעי/י שאצלי מותר פשוט לספר."
- חשוב שנזכור שהעבודה לא מסתיימת בשיחה אחת או בתגובה לאירוע חד-פעמי – זהו תהליך חינוכי ורגשי ארוך טווח.



## ומה איתנו - אנשי ונשות החינוך?

לפעמים יש בנו חשש: "אם נפתח את זה - איך נסגור? איך נלווה? מה יעלה?"  
אבל גם מבלי לפרום את כל התפרים - אנחנו יכולות.ים:

- להכניס מושגים חדשים
  - להאיר רגעים קטנים של חוסר נוחות
  - לומר בקול רם: "יש דברים שלא נראים כמו פגיעה - אבל מרגישים ככה."
- כי לפעמים, כל מה שמתבגר או מתבגרת צריכים - זה מישהו אחד שיאמר: "אתה לא לבד, אתה לא אשמה! וגם אם זה מבלבל - זה עדיין חשוב."

## ולסיום - מבט קדימה

השיח על פגיעות מיניות מבוססות תמונה עדיין מתמקד בעיקר בנפגעות. אבל אם נרצה שינוי עמוק -  
נצטרך גם לראות את כל מי שנמצא בתמונה:

- בנים שנפגעים - ולא מרגישים שמותר להם להרגיש קורבן.
  - מתבגרים שפוגעים - מבלי להבין בכלל שזו פגיעה.
- הצדדים האפורים, הסתירות והשאלות - הם הלב של העבודה החינוכית והרגשית שאנחנו עושים. אני  
מקווה להמשיך לכתוב גם עליהם.

תודה שקראתם.





## חמלה ככלי מרכזי בחינוך למיניות

מעייין רוטהולץ, מנכ"ל [עמותת LAVO - לדבר מין ההתחלה](#). מנחת קבוצות, אשת חינוך, אמא. חוקרת מגדר ומיניות על עצמי ועל העולם. בוגרת תוכניות מנהיגות חברתיות ומקדמת שיח חיובי ומעצים על מיניות, מגדר ויחסים.

רוני וליטל הם זוג בני 16, הם ביחד כבר כמעט חצי שנה. יש ביניהם אהבה, חברות, התרגשות וקצב נעים של התקדמות בחקירה המינית ביניהם. כמו רוב בני ובנות גילם, הם מעולם לא למדו לתקשר באמת. כלומר, הוא יודע שהוא אמור לשאול, אבל הוא לא יודע בדיוק מה, והיא יודעת שמותר לה לקחת את הזמן, שהיא לא חייבת כלום, והיא גם לא מרגישה שהוא לוחץ עליה, אבל היא לא יודעת לבקש את מה שהיא רוצה. היא אפילו לא יודעת איך לדעת מה היא רוצה. הפער הזה בין מה שלא מעט בני נוער כבר יודעים היום לבין זה שתקשורת מינית היא תהליך למידה ארוך ומתמשך, הוא פער שאנחנו כמחנכות למיניות, צריכות להביא אליו שקים של חמלה ועדינות. הוא, למעשה, הפער שמצדיק את כל העשייה החשובה שלנו. גם.

אני אגיד רגע את השורה התחתונה ואז אתחיל לפרום אותה בעדינות וברגישות כי זו הדרך היחידה שאפשר, בעיניי, לגעת בזה: תהליך למידה של גבולות, רצונות וצרכים \*בהכרח\* יפגוש חצייה של גבולות, חוסר מודעות לצרכים ומפגש הרמוני ודיס-הרמוני של רצונות. יש לנו שאיפה, כמחנכות, כאימהות, כאבות, כאנשים מבוגרים שעסוקים במיניות מיטיבה/ חיובית או כל כותרת אחרת שנבחר, שהילדים.ות שלנו יחוו חוויות מיניות מיטיבות. החל ממפגשי החקירה החביוניים (תראה לי ואראה לך ושות') ועד למיניות בוגרת או מתבגרת. זוהי שאיפה נפלאה שאנחנו כבר מבינות היום שדורשת מגוון רחב של מיומנויות, כלים ומודעות רגשית וגופנית. לפעמים, יש בני ובנות נוער שיש להם באופן טבעי את המיומנויות האלו או את חלקן - ולפעמים פחות. לפעמים נער או נערה, ילד או ילדה, יעברו כברת דרך בעולם הזה כדי ללמוד להרגיש את עצמם, את הגבולות שלהם, את הצרכים שלהם. לפעמים לבני ובנות הנוער שלנו תהיה רגישות גבוהה לאחר, ולפעמים פחות. ובמקרים האלו של הפחות, אנחנו נצטרך להיות שם איתן בהרבה חמלה וסבלנות כדי לתמוך בהם ולסייע להם לרכוש את סל המיומנויות והכלים האלו.

במפגש עם השטח אנחנו פוגשות מגוון כל כך רחב של סיטואציות. לפעמים מתרחב לנו הלב מהרגישות, מההתרגשות, מהאהבה והכבוד ההדדי. ולפעמים, כולנו יודעות, הבטן מתכווצת, הלב מתמלא בחשש, והראש רץ במחשבות מהאתגרים והכאב שבני ובנות נוער יחוו וחווים בתוך החקירה הראשונית הזו. הבלבול מהמסרים הפורנוגרפיים וההוליוודים, העדר הכלים לתקשורת מייטיבה, חוסר הבשלות או הבגרות, ועוד מגוון של סיבות - מובילות בני ובנות נוער רבים למפגשים לא מוצלחים במקרה הסביר, פוגעניים במקרה הגרוע וטראומתיים במקרים הקיצוניים. אבל, וזה אבל גדול, היכולת שלנו לשהות שם ולפרום את האתגר, את הבלבול ואת הקושי - הם חסרי תקדים ביכולת שלהם לתקן. לתקן לא רק את מה שקרה, אלא גם את מה שעתיד לקרות ברגעי האינטימיות והמיניות המתפתחת שיגיעו לפתחם. יש לנו,



בעיניי, אחריות גדולה מאוד ביכולת שלנו להחזיק תמונת עתיד חיובית גם בתוך כאב וקושי גדולים.

לפני כמה חודשים, פגשתי קבוצת מכיניסטיות כשהכותרת של המפגש הייתה "עונג ותשוקה במיניות". זו הייתה קבוצה מגוונת מאוד, ממנעד רחב של רקעים. הכינו אותי מראש למורכבויות שיכולות לעלות במפגש, ואכן היו. אבל מעבר למפגש עם אי אלו סיטואציות לא כל כך מיטיבות שחלקן כבר הספיקו לחוות בחייהן, החזקתי בליבי תקווה ואמונה ביכולת שלהן לרכוש כלים ומיומנויות שיאפשרו להן לגשת לסיטואציות אינטימיניות בביטחון - מתוך חיבור והקשבה לגוף שלהן ומתוך רשות פנימית לבקש את מה שהן רוצות וצריכות. ובכלל, אני מאמינה גדולה מאוד שלפני כל יציאה למפגש כזה אני לוקחת איתי לפחות שק אחד של חמלה. שעל אף שדפוסים והרגלים הם דבר חזק, האפשרות לשינוי ותיקון תמיד קיימת. האפשרות הזו היא היא ה-דבר שלשמו שווה לצאת מהבית למפגשים האלו.

## אז בפרקטיקה - מה חשוב ללמד בני ובנות נוער כדי לעזור להם לשנות ולהשתנות בתוך דינמיקות מיניות דיס-הרמוניות?

1. לצאת מנקודת הנחה (עד שיתבהר אחרת) שהכוונות הן כוונות טובות. שהרצון של בני ובנות נוער בקירבה, מגע ומיניות הוא רצון בריא ומיטיב שלא תמיד יודע להתנהל נכון או באופן שהוא קשוב ומותאם. עדיין.

2. לב פתוח, נשימה עמוקה ואת התזכורת להישען אחורה כשמורכב ועולה בי הצורך "לפתור" או "להציל". אני ארחיב על זה רגע. כאנשי ונשות חינוך יש לנו לפעמים פנטזיה לחסוך לתלמידים שלנו את הטעויות שעשינו או לפתור להם את הבעיות. זה אחד הדברים המרכזיים שאנחנו פוגשים בעבודה עם צוותים חינוכיים. התנועה הזו של הרצון לפתור היא כמובן מאוד מתוקה ואנושית ומובנת אבל יש בה גם אלמנט של לקחת את הכוח מהתלמידות והתלמידים שלנו. יש בה פרואקטיביות שלא תמיד תומכת בתהליך החינוכי. הקטע הזה עם להישען אחורה הוא ממש טיפ פרקטי שאני נותנת להורים ולמנחים. ות, בעיקר כי יש לו השפעה סומאטית ורגשית משמעותית על הגוף שלנו ועל ההווה שלנו. הוא ממש מאפשר לנו לגשת אחרת לסיטואציה. תנסו לשים לב בפעם הבא שתלמיד/ה או חניכ/ה מגיע/ה אליכם/ן עם שאלה או בעיה, לאן נוטה הגוף? לרוב כשנהיה בהווה שמנסה "לפתור" - אנחנו נישען קדימה. כמו אצן על קו הזינוק, מוכנים לפעולה. וכאן, ההמלצה שלי היא לקחת אוויר (שאיפה גדולה) ולהישען אחורה כמו איזה צ'יף של שבט אינדיאני, או סבתא שכבר שמעה הכל. שימו לב לאופן שבו התנועה הזו משפיעה על הגישה שלכם לבעיה הזו או לשאלה. תראו אם זה מכניס עוד נחת או רוגע לתוך הסיטואציה, אם זה מאפשר לכן להיות יותר בסקרנות ופחות בצורך או רצון "לפתור את הבעיה". ואם ממש בא לכם, ספרו לי איך היה.

3. כלים כלים כלים. חשוב שנזכור שמסר שהראש יודע כנראה לא יספיק ברגע האמת. בני ובנות נוער צריכות שניתן להם כלים. כלים להרגיש ולהכיר את הגבולות שלהם, כלים לזהות איך מרגיש גבול, הם צריכים כלים לתקשורת - איך לשאול? מה לשאול? איך לתקשר את הצורך שלי? את הרצון שלי?





4. לגיטימציה לטעות. כן, לגיטימציה לטעות. נכון, זה יכול להיות מפחיד לתת אותה. אבל זה ממש חשוב שנאפשר איזשהו טווח טעות לגיטימי לנוע סביבו. ושנניח מלא מלא רכות מסביבו, ושנהווה מודל חיובי ומשמעותי ליכולת להכיל טעויות וללמוד מהן, לתקשר אותן ולגדול מהן.

העולם שלנו מציף ומוצף במסרים חד משמעיים בקביעות. אבל בתוך תהליך למידה, וגיל ההתבגרות הוא תהליך למידה אחד גדול (החיים עצמם למעשה אבל זה כבר לכתבה נפרדת), אנחנו בהכרח נטעה. היכולת ללמוד מטעויות נטועה, בעיניי, בתוך מיכל של חמלה עצמית. קשה מאוד לזוז ולהשתנות כשטעות הופכת להיות משהו שמגדיר אותנו. קשה מאוד לזוז ולהתפתח כשהסביבה מעבירה למתבגר. מסר של בהלה. רוני וליטל, הזוג בני ה-16, הם יטעו. עם מודעות עצמית תקשורת טובה הם יטעו מעט ויתקנו מהר. המפגשים האנושיים האינטימיים והמיניים ביניהם בשנים הקרובות יכולים להיות מפגשים של חקירה עצמית וזוגית - מפגשים שיש בהם למידה, תשוקה, אומץ להיות, לבקש, להתענג, לדייק. החקירה שלהם תוכל להוות בסיס משמעותי לתקשורת שמצליחה להתקיים גם בתוך הרבדים הכי פגיעים של ההוויה שלנו. רוני וליטל צריכים אותנו. הם צריכים מודלים חיוביים לתקשורת פגיעה, אינטימית, מכבדת וקשובה, צריכים שנעשה מקום גם לאפשרות ללמוד מטעויות בתוך החקירה והלמידה שלהם.

אמן שנדע לתת את כל אלו ועוד.



איגוד מיני הסייע  
למנחות ולנשים הסייעות  
ליחיד מרכזי הסייע  
לשכילי התנדבות הסייע

**בואו לעבוד איתנו!**  
מחלקות החינוך של מרכזי הסייע  
בכל רחבי הארץ מגייסות

**מנחות ומנחים**  
להעברת סדנאות  
למיניות בריאה

פרטים והרשמה  
בקישור המצורף

## קול קורא למנחות. ים להעברת סדנאות למיניות בריאה

מחלקות החינוך של מרכזי הסייע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית מגייסות מנחות ומנחים לשנה"ל תשפ"ו.

מחפשות גברים ונשים עם ניסיון והשכלה רלוונטים מעולמות העשייה החברתית, חינוך או טיפול עם גישה שיוויונית ורצון לצמצם את תופעת האלימות המינית.

[לפרטים נוספים והרשמה](#)<<

ב-ZOOM

**מוגנות מינית במשפחה, אִינָא בקהילה ובין ילדים. ות**

**השתלמויות חובה!**  
לכל מי שעובד. ת עם ילדים. ות ונוער

**הרשמו עכשיו**  
ההשתלמויות במהלך מאי-יוני

- 1 "וגר זאב עם כבש": מבט על התנהגויות מיניות ופגיעות בין אחאים
- 2 איזו מין ילדות? התנהגויות מיניות לא מותאמות של ילדים. ות
- 3 מהתגוננות למוגנות: עקרונות להבניית מוגנות בקהילה וניהול משבר לאחר גילוי פגיעה בקהילה  
ניתן להירשם לכל הסדרה או להשתלמות בודדת

## סדרת השתלמויות בזום בנושא מוגנות מינית

נפתחה ההרשמה לסדרת השתלמויות חדשה במרכז הכשרות אִינָא - בנושאים של התנהגות מינית לא מותאמת עד פוגעת ובניית תוכנית מוגנות: בקהילה, במשפחה ובין ילדים.

סדרה של 3 השתלמויות המיועדת לנשות ואנשי מקצוע הפוגשים במהלך עיסוקם התמודדות עם התנהגויות מיניות לא מותאמות ופוגעות. ההשתלמויות יתקיימו בזום, במהלך חודשים מאי-יוני, וניתן להירשם לכל אחת בנפרד, או לכולן יחד במחיר מופחת.

[לפרטים נוספים והרשמה](#)<<

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

