

קהילה יקרה שלום,

המציאות לא מפסיקה להפתיע - שוב מצאנו את עצמנו בלב סערה, ספונותים במקלטים, תקועותים בחו"ל, עובדותים מהבית, כואבותים ודואגותים וחרדותים לעצמנו, לילדים, ליום המחר. כשישבנו לכתוב את דבר האגודה החודש, עשינו זאת - כמו לא מעט מכן. - מתוך המקלט, והנה עכשיו אנחנו שוב בסוג מוזר של "שגרה", מנסות להחזיר נשימה ולהתאושש ממה שעבר עלינו.

כשהמציאות מיטלטלת - כך גם העשייה שלנו: נוער שלא זכה לסיים את השנה בבית הספר באופן מסודר. מפגשי חינוך מיני בוטלו. תהליכים שהבשילו שנה שלמה התפוגגו רגע לפני סיומם. תכניות שנקבעו לקיץ עומדות בסימן שאלה.

שוב עולות שאלות לגבי הדור הצעיר, שהשגרה שלו היא חוסר שגרה ומתאפיינת במשברים תכופים. האם יש לו את החוסן הנפשי? וכמה יבחן עוד החוסן שלנו? גם יום העיון השנתי שלנו, שחיכינו לו כל כך, מקצועית וחברתית - נאלץ להידחות למועד אחד (עליו נודיע בקרוב).

ובכל זאת - אנחנו קהילה. מקצועית. ערכית. דווקא בזמנים כאלו טוב לדעת שאנחנו לא לבד. אז אספנו קולות שיתנו לנו כוחות - מחקר חדש ומעניין, פרקטיקה פדגוגית, מידע רלוונטי בנושא גופנפש. כך העשייה שלנו - גם כשהיא נקטעת או משתנה - תוכל להמשיך להיות משמעותית ולהציע אופק ותקווה.

מאחלות לכולנו ימים טובים יותר,

ד"ר נטע ארנון שושני ועתר רוזנפלד,
עורכות המידעון



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

בין צניעות למודרניות - צריכת פורנוגרפיה בקרב בני נוער ערבים ויהודים בישראל

ד"ר סוהא דאו
חוקרת ומרצה לחינוך למיניות ומגוונות במכללות אורנים ותל-חי. עוסקת בקשר בין פורנוגרפיה, תרבות וחברה בקרב מתבגרים, ובחוסן של מורים מול פגיעות מיניות. יוזמת עמוד אינסטגרם בערבית להורים, לקידום שיח פתוח ובטוח עם ילדים ומתבגרים.

3.7.25 בשעה 20:30

ההשתתפות בהרצאה היא ללא עלות
לחברות. יומיים וידידות. אגודה ומותנת
בהרשמה מראש

הרצאת אגודה #10 - מועד חדש

האגודה לחינוך מיני בישראל שמחה להזמין אתכם להרצאה מספר 10 בסדרת ההרצאות המקצועיות של האגודה, והאחרונה לשנת הפעילות הקרובה. והפעם, ד"ר סוהא דאו תספר לנו על הרגלים ודפוסים בצריכת פורנוגרפיה אצל מתבגרים ערבים ויהודים. תאריך **חדש להרצאה נקבע ביום חמישי 3.7.25 בזום**. הצטרפו אלינו!

להרשמה ללא עלות לחברי.ות וידידי.ות אגודה

<<<<

לדעת
Lada'at

איך ליצור תוכן מקצועי ואמין ברשתות החברתיות? הרשמו עכשיו

חברות. יומיים קרובים, בעידן שבו המסך הוא חלק בלתי נפרד מהחיים של בני ובנות הנוער – גם המיניות שלהם מתעצבת דרכו. כדי להיות שם עבורם באמת, בשפה שלהם, בפלטפורמות שלהם – חשוב לדעת איך ליצור תוכן רלוונטי, אחראי ומקצועי גם ברשת. אנחנו מזמינות אתכן וזו ליום עיון מקצועי מעשי וחוויתי בו נלמד ליצור תוכן על נושא כה נפוץ:

לדעת ליצור תוכן - יום עיון לסושיאל מדיה בשדה המיניות הבריאה

שמחות להזמין אתכן לסדנת יצירת תוכן לסושיאל מדיה - שיצרה במיוחד עבורכן עמותת "לדעת לבחור נכון". **הסדנה יתקיים ביום חמישי, 17.7.25 בין השעות 9:00-14:00 בבית העמותות, בניין כלל - ירושלים. כל הפרטים כאן.** הנחה מיוחדת לחברי.ות וידידי.ות האגודה ממש כאן << **קישור הרשמה לקורס**

המכון הישראלי לחקר מגדר ולהט"ב שמח להזמין את חברות וידידות האגודה לחינוך מיני בישראל

לסדנא בנושא מיניות, להט"ב ומגבלות

יום שישי 25.7.25 8:30-13:00 _ תל אביב-יפו
(מיקום מדויק יימסר בהמשך)

הסדנא עוסקת במשמעויות השונות של הצטלבות הזהויות להט"ב ומגבלות בדגש על מיניות, חינוך מיניות ופדגוגיה מבוססת קוויות ומגבלות. הסדנא נבנתה עבור קהילת המגבלות למיניות של האגודה ומסלבת חברים מקצועיים ואישיים ייחודיים במטרה להרחיב ולהעמיק את הידע ואת הכלים החינוכיים בנושא. הסדנא היא חוצר של מחקר פעולה קהילתי שמתקיים בסוכן הישראלי לחקר מגדר ולהט"ב זו השנה השנייה בשיתוף המשרד לשוויון חברתי וקידום מעמד האישה ותועבר על ידי משתתפי ומשתתפות קבוצת המחקר.

התכנסות	8:30-9:00
מה אנחנו יודעות (ומה לא) על להט"ב ומגבלות? נתונים עכשוויים ממחקר ארצי 2024 ד"ר סילב גולדן, ראש המכון הישראלי לחקר מגדר ולהט"ב	9:00-9:20
מראה מראה שעל הקיר, מי הכי יפה בעיר? מודלים של מגבלות ופדגוגיה קווית בגישה בחינוך למיניות מיטיבה רותי ביגר	9:20-10:00

סדנת מיניות, מגבלות ולהט"ב"ק

המכון הישראלי לחקר מגדר ולהט"ב שמח להזמין את חברי.ות וידידי.ות האגודה לחינוך מיני בישראל לסדנא בנושא מיניות, להט"ב ומגבלות. **הסדנה תתקיים ביום שישי, ה-25.7.25 בשעות 8:30-13:00 בתל אביב.**

כל הפרטים **בהזמנה מצ"ב**. מספר המקומות מוגבל בהחלט! הסדנה כרוכה בעלות דמי רצינות בסך 20 ש"ח.

להרשמה <<





"אנחנו עושות שינוי אמיתי": גורמי מוטיבציה בקרב מורים ומורות לחינוך מיני
ד"ר קובי מייק וד"ר גילי הרטל, התוכנית ללימודי מגדר, אוניברסיטת בר אילן

מבוסס על: [Mike, K., & Hartal, G. \(2025\). 'We feel like we're making a significant impact': teachers' subjective task value in sex and sexuality education. Sex Education, 1- 17.](#)

רקע ומטרת המחקר

למרות שחינוך מיני מוכר כבעל חשיבות רבה עבור צעירים וצעירות, ואף כלול כחלק אינטגרלי בתוכנית הלימודים בישראל, מורים ומורות רבות נוטות להימנע מהוראת חינוך מיני בשל חסמים אישיים, חברתיים, מקצועיים וארגוניים. מחקרים רבים קודמים בחנו את סוגיית המוטיבציה של מורים להוראת חינוך מיני דרך זווית הראיה של תפיסת מסוגלות וציפייה להצלחה בהוראת חינוך מיני, ועל בסיסם נוסדו בארץ ובעולם מספר תוכניות התערבות, חלקן למורים וחלקן לפרחי הוראה, העוסקות בהפחתת חסמים ובבניית מסוגלות עצמית לחינוך מיני. המחקר מראה כי הצלחתן של תוכניות התערבות אלו לרתום מורים להוראה של חינוך מיני בפועל - מוגבלת.

מחקר זה מיישם את תיאוריית ערך-ציפייה (Situating Expectancy-Value Theory – SEVT) על מנת לבחון לא רק את ציפיית ההצלחה של מורים בהוראת חינוך מיני, אלא בעיקר את הערך הסובייקטיבי שהם מייחסים לו. לפי התיאוריה, הערך הסובייקטיבי הוא המנבא המרכזי לבחירה בביצוע משימה, ולכן הגברת המוטיבציה של מורים חשובה לא פחות מהפחתת חסמים.

שיטת המחקר

המחקר התבסס על ראיונות עומק חצי-מובנים עם 23 מורים ומורות המלמדים חינוך מיני. **זה המקום להודות לכל חברי וחברות האגודה הרבים והרבות אשר השתתפו בראיונות ותרמו למחקר זה.** המשתתפים ייצגו את מערכת החינוך הממלכתית והדתית בישראל. חלקם מורים ומורות בעלי הכשרה פורמלית וחלקם חסרי הכשרה פורמלית בחינוך מיני. מטרת המחקר הייתה לגלות מהם הגורמים שמניעים מורים ומורות ללמד חינוך מיני, מנקודת מבט של ערך סובייקטיבי.

הממצאים המרכזיים

הממצאים מחולקים לשלוש קטגוריות של ערך, לפי מודל SEVT: ערך פנימי (Intrinsic), ערך הישגי (Attainment), וערך תועלתני (Utility).

ערך פנימי – הנאה ממשית מהוראת חינוך מיני

עניין אישי במינויות: רבים מהמורים הביעו עניין ארוך שנים בתחום המינויות, שלעיתים אף קדם לכניסתם להוראה. עניין זה בא לידי ביטוי במחקר ולימודים בתחום המינויות, בריאות מינית, טיפול זוגי ומיני וכד'.



ההתפתחות האישית בתחום המיניות היוותה מוטיבציה לכניסה לתחום החינוך המיני.

התפתחות עצמית: הוראת חינוך מיני נתפסת כמסע אישי-רגשי שמוביל לשינויים בשיח המיני גם בחיים האישיים של המורה.

למידה כהנאה: חלק מהמשתתפים תיארו את קורסי ההכשרה בחינוך מיני כחוויות מעצימות ומהנות.
הנאה מהוראה: סיפוק ניכר מתואר במפגשים משמעותיים עם תלמידים, כמו התמודדות עם שאלות על פורנוגרפיה או זהות מינית.

חדשנות: רבים מהמורים תפסו את עצמם כפורצי דרך, שותפים למהפכה חינוכית שמביאה שיח חדש לבתי הספר.

ערך הישגי – בניית זהות מקצועית וחיזוק תחושת מסוגלות

מורים תיארו כיצד עיסוק בחינוך מיני הפך לחלק מזוהתם האישית והמקצועית, לעיתים אף יותר מאשר במקצועות ההוראה האחרים שלהם. החינוך המיני נתפס כאמצעי לבניית קשרי אמון עמוקים עם תלמידים, מעבר למה שמתאפשר במסגרת הכיתה הרגילה. תחושת גאווה עולה מהיכולת לשמש דמות משמעותית ובעלת השפעה אמיתית על חיי התלמידים.

ערך תועלתני – רלוונטיות חברתית רחבה

מורים הדגישו את התועלת של חינוך מיני עבור תלמידים, במיוחד בהקניית ידע מהימן במקום מקורות מפוקפקים כמו האינטרנט. הוזכרו גם תרומתו של חינוך מיני להורים, שנמנעים פעמים רבות מהשיח עם ילדיהם, ולצוותים חינוכיים נוספים בבית הספר. מורים הביעו סיפוק מכך שהם תורמים למניעת אלימות מינית ולשיפור ההבנה המינית בכלל האוכלוסייה.

ניתוח: המודל של ערך-מצופה

המחקר מציע מפת ערך-ציפייה ככלי להסבר ולקידום הוראת חינוך מיני. המפה משלבת בין שני צירים: בציר אנכי מופיע הערך הנתפס של המשימה ועונה על השאלה "האם כדאי לי ללמד חינוך מיני?" בציר האופקי מופיעה הציפייה להצלחה ועונה על השאלה "האם אני מסוגל להוראה של חינוך מיני?". מחקרים קודמים הצביעו כי מורים ומורות בעלי ובעלות תחושת מסוגלות נמוכה עלולים ועלולים להימנע מהוראת חינוך מיני. לעומת זאת, מחקר זה מראה כי מורים ומורות בעלי ערך נתפס גבוה של חינוך מיני יתגברו על החסמים באמצעות תהליך התפתחות אישית ויצליחו בסופו של דבר לעמוד מול כיתה וללמד חינוך מיני. לכן לצד הכשרות מקצועיות שתפקידן הנמכת חסמים, רצוי להתמקד בחשיבות ובתועלת שיש למורים ולמורות של למידה והוראה של חינוך מיני.

סיכום

המחקר תורם לדיון בשאלת ההשתתפות של מורים בהוראת חינוך מיני. המחקר הלך מעבר לזיהוי חסמים, ונגע בעיקר בהבנת גורמי המוטיבציה. המאמר מדגיש כי הגברת המוטיבציה של מורים חיונית להצלחת יישום החינוך המיני בישראל. לפיכך, על קובעי מדיניות ומפתחי תוכניות התערבות לקחת בחשבון את הערך הפנימי, ההישגי והתועלתני של חינוך מיני עבור המורים, ולא עבור התלמידים בלבד.





הגוף מגיב למלחמה - והמחזור מספר את זה ראשון תאיה קדשברג, מנחת סדנאות מחזור ומיניות בריאה

על סטרס, שיבושים הורמונליים, ומתבגרות שזקוקות לשיחה אמיתית

בשבועות האחרונים, אני שומעת שוב ושוב מנשים סביבי - וגם מנערות - על שינויים פתאומיים במחזור: איחורים, דילוגים, כאבים שלא היו קודם, מצבי רוח לא מוסברים, תחושת ריחוף או התרסקות. כולן שואלות: "מה קורה לי?"

במבט ראשון זה עלול להיראות כמו תקלה אישית, כאילו משהו בגוף מתבלגן "סתם". אבל כשמרחיבים את התמונה - מבינים שזה בדיוק להפך. הגוף לא מקולקל - הוא פועל נכון מאוד בתוך מציאות לא רגילה. המתח המתמשך, החרדה הקיומית, הרעש, חוסר השינה, תחושת חוסר הוודאות - כל אלה מפעילים בנו מנגנוני הישרדות עמוקים, והראשונה להיפגע מכך היא המערכת ההורמונלית.

סטרס - שיבוש של כל מערכת

כאשר הגוף מזהה סכנה, הוא מפעיל את "ציר הסטרס" - שרשרת הורמונלית שמתחילה במוח ומסתיימת בבלוטות האדרנל. אלו מפרישות קורטיזול, הורמון ההישרדות, שמכין אותנו לבריחה או תקיפה. במקביל, הוא מדכא כל מערכת שלא "הכרחית" להישרדות - בראשן מערכת הרבייה. כך קורה שהורמונים שחשובים למחזור התקין, כמו LH, FSH ופרוגסטרון, מדוכאים או משתבשים. התוצאה: עיכוב ביוץ, דימום לא סדיר, כאבים מוגברים, או לחלופין - מחזור שלא מגיע כלל. ברקע פועלות גם תנודות חדות בסרטונין ובדופמין, שמשפיעות על מצב הרוח, על הכאב, על החשק ועל היכולת להירגע. זה לא תהליך רגשי בלבד - אלא תגובה ביולוגית מורכבת, צפויה ומובנת של גוף שנמצא תחת עומס מתמשך.

אצל נערות - הכל מועצם

אם אצל נשים בוגרות הגוף יוצא מאיזון, הרי שאצל נערות בגיל ההתבגרות - האפקט חזק פי כמה. המערכת ההורמונלית שלהן עוד נמצאת בהתהוות: המחזור לרוב אינו סדיר, וכל שינוי סביבתי או רגשי מורגש באופן עוצמתי.

במצבי סטרס קיצוני אנחנו רואות:

- נערות שמקבלות וסת מוקדמת או מאוחרת באופן דרמטי
- דימומים כבדים מהרגיל
- הופעה פתאומית של כאבים קשים
- מצבים רגשיים חריפים של עצבנות, בכי, חרדה או הסתגרות

חלקן אינן מקשרות בין התחושות למצב, או מתביישות לדבר על כך. אחרות מרגישות שמהו "לא בסדר בהן", כי לא חוו זאת כך בעבר.

כמחנכות למיניות, כאמהות, כמלוות - זה רגע שבו נדרשת מאיתנו התבוננות עדינה: לפתוח את השיחה. לשים מילים. להסביר שהגוף לא נשבר - אלא זקוק להחזקה רכה.

גם לנערים מגיע שיח על גוף וסטרס

סטרס לא שייך למגדר. גם נערים מושפעים ממנו - הם פשוט לא חווים את הלחץ הנוסף של וסת שמאחרת בשבועיים. התגובה שלהם עשויה לכלול חוסר שינה, ירידה בריכוז, תנודות במצב הרוח, עייפות, ולעיתים גם שינוי בחשק או ברגשות. אולם משום שאין להם סימן "חיצוני" כמו דימום או כאב מחזור - הם לעיתים חווים את הסימנים שלהם כבושה, חולשה או כעס פנימי. דווקא עכשיו יש הזדמנות לחנך גם נערים להבנה של גוף במצבי עומס, להזמין אותם לשיח אמפתי כלפי עצמם וכלפי בנות גילם. כי הבנה הורמונלית היא לא רק ידע מדעי - היא מפתח לחמלה.

אוקיי, הבנו את הפיזיולוגיה, איך אפשר להתמודד עם זה?

אם להיות כנה, גם אני - כמלווה, כמנחה, כאמא - מרגישה לפעמים שהכל מציף. ובין כל הדרישות, התחזוק, ההתמודדות - מה שמציל אותי באמת הם איים של שקט. רגעים קטנים, יזומים, שאני יוצרת לעצמי כמו עוגנים בלב ים סוער. עבורי, זה יכול להיות האימון בערב - זמן שהוא רק אני והגוף, לא רק כדי "להפעיל אנדורפינים", אלא כדי לחזור לעצמי. זה יכול להיות מקלחת ארוכה בשקט מוחלט, קפה עם שכנה שלא ראיתי מזמן, או עשר דקות של ספר במיטה. אלה לא פעולות תפקוד - הן פעולות של קשר עצמי.

איך ניצור איים של שקט - גם לנערות?

המסר החשוב שאנחנו יכולות להעביר הוא שיש להן מקום לגוף שלהן, גם עכשיו. שהן לא חייבות רק "להתמודד". שאפשר וצריך ליצור לעצמן טקסים קטנים של טוב - לא כהסחת דעת, אלא כהכרה בקיום. טקס כזה יכול להיות כתיבה אישית קצרה, יצירה, מוזיקה אהובה, פעילות מרגיעה, מפגש עם חברה - כל דבר שמייצר חוויה חיובית קטנה בתוך כאוס. ולנו - המבוגרות שסביבן - יש תפקיד כפול: גם להחזיק מרחב לדבר על הגוף, וגם לאפשר רגעים של שקט לא שיפוטי, נטול דרישה.

מילה לסיום

במהלך הלחימה יצרתי קורס דיגיטלי קצר לנשים, שמסביר בגובה העיניים איך המחזור מושפע ממה שקורה סביבנו ואיך אפשר לעזור לו. הוא פתוח בחינם, וניתן לשמוע אותו כמו פודקאסט. מי שמעוניינת - מוזמנת לקבל אותו [ממש כאן](#). אבל גם בלי הקורס, הלב של הכתבה הזו הוא פשוט: **הגוף מדבר. הוא רק צריך שמישהו יקשיב.**



בואי נדבר על גרד בפות

סרה גל וד"ר דורית פז

לא חשבתי שבזמן מלחמה עם איראן אני אצטרך להתעסק ב...גרד בפות!

אבל מיום שישי האחרון אני מקבלת הרבה שיתופים מחברות, נערות, אמהות שמשתפות שהבת הקטנה מגרדת הרבה בפות, נערה ששאלה אותי באינסטגרם אם אפשר לקיים יחסי מין כשיש פטריה... זר לא יבין, אבל גרד בפות זה חתיכת עניין. זה סבל שקוף ולא מדובר. גם בסדנאות שלנו אנחנו כמעט ולא מדברות על זה. וכל אחת כאילו חושבת שרק היא מתמודדת עם זה עכשיו, ולפעמים יש אולי קצת בושה סביב זה (כי משום מה זה מתחבר ישירות עם חוסר היגיינה). חשוב לציין, שיש שסובלות מזה כל הזמן ויש שסובלות מזה לפעמים, ובניגוד לדעה הרווחת, הגרד לא תמיד מעיד על פטריה (או בשמה השני והנחמד – קנדידה).

אני לא רופאה. כשפונות אלי בעניינים רפואיים אני מפנה להתייעצות רפואית אבל ברגע שהבנתי שאולי האישי הוא פוליטי, פניתי לד"ר דורית פז ממרפאת לִבָּה בטבעון כדי שתעשה לכולנו סדר (מה עוד יש לנו לעשות עכשיו?! מלחמה וזה)...

זה נשמע לך הגיוני שלהרבה נשים פתאום מגרד נורא?

בטח – זה נשמע הכי הגיוני שיש!

קודם כל אנחנו לא בשגרה ויש לנו יותר זמן לשים לב לתחושות שבימי עבודה או לימודים רגילים פחות היינו שמות לב לזה. בנוסף המערכות שלנו מגיבות לסטרס. סטרס יכול לשנות מצב של רקמות ואת אופי פעילות תאי העצב וגרד יכול להיות אחת התגובות האלו. בנוסף סטרס גם משנה את פעילות מערכת החיסון מה שיכול להוביל לשגשוג של הקנדידה (שנמצאת אצל חלקנו ממילא). כשמופיעה תחושת גרד (מכל סיבה שהיא) הרבה פעמים, אפילו בלי לשים לב, אנחנו פשוט... נגרד. הגרוד מקל אולי בתווך הקצר אבל בגדול פוגע בשלמות של העור, ומפעיל את מערכת החיסון המקומית מה שישחרר ברקמה עוד חומרים שמעוררים גרד.

למה בכלל יש גרד בפות? על מה הגרד יכול להעיד?

רובנו ישר נחשוד בקנדידה אך בגדול המחקרים מספרים לנו שרק בשליש מהמקרים זאת באמת קנדידה. בפועל, יש עוד הרבה סיבות אחרות. לדוגמא: תגובה אלרגית או דלקתית לחומר שנחשפנו אליו (סבון, קרם, מוצרי היגיינה נשית, לחות ורטיבות הנובעת משתן או זיעה, חשיפה לסוגי בדים שונים וכו'). כשמדובר במצב כרוני של גרד זה גם יכול להיות כתוצאה ממחלת עור של הפות.

חשוב לזכור שהפחות שלנו היא איבר רגיש מלא בקצוות עצבים. בזכות המיקום הייחודי שלה היא נוטה להיות פחות מאווררת, ובקיץ ובמצבי לחץ הלחות מתגברת, וזה יכול לייצר גירוי עצבי מוגבר שמוביל לתחושות שונות (כמו כאב, שריפה, אי נוחות וגרד). לא תאמיני אבל לפעמים אפילו לחץ עצבי שנוצר משריר תפוס ברצפת האגן, יכול לייצר תחושת גרד בעור הפות!

ובהקשר של השאלה שלך – יש קשר הדוק בין חרדה לגרד. מצד אחד גרד יכול להביא לחרדה (ולהעלות מחשבות מדאיגות כמו – מה לא בסדר עם הפות שלי? אולי יש לי פטריה?), ומצד שני, מחקרים מראים שגם החרדה יכולה להביא לגרד והגרד יכול להחמיר חרדה... בקיצור, יש פה מעגל אחד גדול.

לפעמים נדמה לנו שאנחנו דווקא ממש בסדר 'חוץ מהגרד', אבל הגרד הוא הדרך שלנו לפרוק את המתחים, והוא הסימן שהגוף נותן לנו להתייחס לתחושות שלנו.

אז איך נשים יכולות לדעת אם זו קנדידה או לא?

לא תמיד קל 'לנחש' או לדעת לבד. תחושת הגרד שנוצרת מקנדידה, היא אותה תחושת הגרד שנוצרת מסיבות אחרות – ומופעלת דרך אותם סיבי עצב. קנדידה פעמים רבות תופיע בשילוב של גרד עם הפרשות/ בשילוב עם הפרשות. אבל לא תמיד. הדרך הכי טובה ביותר לדעת שזה קנדידה זה דרך תרבות (מבקשות הפניה מרופאת המשפחה ובודקות עצמאית).

חשוב להבין שמאחר וקנדידה מאכלסת את הנרתיק של חלקנו כל הזמן, לא תמיד זיהוי קנדידה בנרתיק מאתרת אותה כגורם בודד לגרד. אם הגרד ממשיך ושום דבר לא עוזר זה הזמן לפנות לגניקולוג. המתמחה במחלות לידן ועריה.

ואם נגיד זה "רק גרד" – אז מה את מציעה להן לעשות?

קודם כל – לא לגרד. אני יודעת. קל להגיד וקשה ליישם. אבל כל גירוד מייצר עוד חומרי דלקת באיזור, שמשחררים עוד חומרים שמגבירים את תחושת הגרד.

יש לך טיפים להקלה על תחושת הגרד?

בטח! אוורור של האיזור: פחות בדים צמודים או סינטטיים, שימוש בפדים מכותנה, יותר שימוש בגביעונים או טמפונים ולא תחבושות. אמבטיות ישיבה של מים עם קצת סודה לשתיה מרגיעות גרד, קומפרסים קרים, מיינדפולנס ויוגה – מאחר וחלק מהמנגנון שמחמיר את הגרד זו התחושתיות המוגברת והעוררות של האיזורים האלו במח, מצאו שגם טכניקות ויסות שונות שמסיתות את תשומת הלב מהגרד וגם משנות את הפעילות המוחית יכולות לסייע במצבים כאלו.

ואם דיברנו על הקשר בין חרדה לגרד, ושגרד יכול להיות דרך לפרוק מתחים, אז אולי זו הדרך של הגוף שלנו להזכיר לנו לעשות לעצמנו טוב, לטפל בעצמנו ולא להתעלם מהתחושות שלנו.



יש נשים שרגישות יותר? כלומר, שיהיו להן יותר התפרצויות של קנדידה או גרד מסיבות שונות?

קנדידה נוטה להופיע יותר בנשים שסובלות מסכרת או מטופלות בתכשירים מסויימים לאיזון סכרת, נשים בהריון או נשים שמטופלות בתכשירים הורמונליים נרתיקיים, יש נשים שמגיבות בשגשוג קנדידה ודלקת נליות לאחר טיפול אנטיביוטי. ובנוגע לגרד – אנחנו שונות אחת מהשניה – מבנה העור והריריות שלנו שונה, כמות ומידת הרגישות של קצות העצבים שונה (כמו שהרגישויות שלנו באיברים אחרים בגוף שונה), העיבוד המוחי שלנו של אותות עצביים שונים נבנה בהתאם לחוויות שונות שעברנו בחיים והן גם משתנות תרבותית וחברתית. מצבנו ההורמונלי משפיע – בהתאם לתקופה בחיים ולתקופה בחודש ולכן גם הרגישות לגרד שונה בין אחת לשניה. יש נשים שאותו הגירוי יצור להן תחושת גרד ותגובה של כניסה למעגל גירוד גרד, ונשים שלא ישימו לב לגירוי כלל...

ולשאלת השאלות: אם יש גרד – מותר לקיים יחסי מין?

יחסי מין הם פעילות אינטימית המערבת מגע (שיכול להיות גניטלי, יכול להיות לבד או עם פרטנר.ית, יכול להיות עם כניסה של פין לנרתיק, או לא), והיא אמורה להיות חוויה מקרבת, מענגת, מווסתת, מרגשת. כשמגרד לנו ומטריד לנו מאוד הגיוני שפחות יתחשק לנו והגיוני שהמגע באיזור לא יאפשר עונג. בנוסף, מגע ברקמה מגורה ומודלקת יכול גם להכאיב ולפצוע את רקמת הפות. בשורה התחתונה, זה יכול להיות ממש לא נעים.

אז בגדול – מותר הכל, אין פה עניין של הדבקה, אבל כן כדאי להקשיב לגוף. זה בעיקר אומר שהמפגש המיני יהיה מותאם למה שהגוף יכול וזקוק לו באותו הרגע. וזה, האמת, נכון לכל דבר.

אז בקיצור – אלו ארבעת הדברים המרכזיים שלמדתי מהשיחה עם ד"ר דורית פז:

1. גרד זה ממש סוג של תקשורת של הגוף שלנו איתנו. הזמנה לעצור, להתבונן ולשאול את עצמי "מה את צריכה? מה שלומך? מה יכול לתמוך בך?"
2. המאמר הזה לא נכתב בצ'אט. הוא נכתב ע"י שתי בעלות מקצוע אנושיות לחלוטין. אנחנו מבינות שהתרגלנו להתייעץ עם הצ'אט על כל דבר אבל... צריך לזכור שהצ'אט לא תמיד אומר את האמת, הוא לא יכול להחליף רופא.ה, והוא מתוכנת לתת לנו תמיד תשובה גם אם היא מומצאת לחלוטין. קחו את זה בחשבון.
3. אנחנו במצב בלתי רגיל, הזוי, לא מאוזן ומלא באי ודאות – בוודאי שהגוף שלנו יגיב לזה. גם הפות.
4. יחסי מין עושות בהנאה ובכיף – או שלא עושות בכלל. עם גרד ובלי גרד.

—
המאמר פורסם במקור ב[אתר של סהר גל](#).

עד כאן להפעם.

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

sexed.aguda@gmail.com

עורכות:

עתר רוזנפלד, ד"ר נטע ארנון שושני

