

קהילה יקרה שלום,

איך אפשר להתחיל דבר אגודה בלי להזכיר שאנחנו כבר 22 חודשים בתוך מלחמה? שיש עדיין חטופים, רעב והלוויות של חיילים... ומילואים, וטבח נוראי בקהילה הדרוזית בסוריה, וסערות פוליטיות מתמשכות... לפני שנדבר על כל שאר הדברים, רגע רוצות להגיד שאנחנו בתוך מציאות הזויה שלא נתרגל ולא ננרמל אותה, ולא נמשיך הלאה לפני שנשים את הכוונה הכי גדולה - שהמציאות הזו תסתיים. השבתם של כולם לבתיהם או לקבורה. ואולי, בתוך הטירוף הזה שאנחנו עוברים, גם רגע להתבונן עלינו ולהרים לעצמנו - כי אם הצלחת לעשות משהו נעים עם הזוג שלך, אם היה לך רגע טוב עם המשפחה, אם אמרת מילה טובה לאדם אחר, אם במקום לצפור בכביש חייכת למי שניסה להשתלב, אם נמנעת מלהפיץ שנאה ברשתות ובמקום זה הפצת טוב, אם דאגת לעצמך בכל דרך שהיא, אם נפגשת עם נוער/הורים/צוותים חינוכיים ולימדת אותם איך להתנהל במיניות בצורה מייטיבה יותר - עשית פעולות גדולות והוספת תנועה טובה לעולם ושאפו! זה לא מובן מאליי. ומבעד לעננת החדשות הקודרות אנחנו רואות את הדברים האלו - את הקלפים והספרים החדשים שיצאו, את השיתופים על עוד סדנה מוצלחת שהעברתם, על קורסי ההכשרה שמתמלאים, על הורים מלאי הודיה שמגיעים להרצאות שלנו, על נוכחות ברשתות שמפיצה ידע על מיניות, על תהליכים אקטיביסטיים שקורים. על שותפויות, על פרגונים מקצועיים ועוד ועוד ועוד... וואו.

האגודה לחינוך מיני בישראל תקיים במרץ השנה את הבחירות הראשונות שלה! זו הזדמנות מעולה להיות יותר מעורבות ולקחת חלק בהשפעה על השדה המקצועי שלנו. זאת גם ההזדמנות להזכיר שגם ההרשמה לשנת חברות/ידידות חדשה נפתחת! ואנחנו מחכות, גם השנה, לראות אתכם איתנו. השנה נוכחנו יותר מתמיד מה המשמעות של קהילה מקצועית חזקה ושל להיות יחד. רק בתמיכתם נוכל להמשיך לעשות את מה שאנחנו עושות ([וכדאי להרשם מעכשיו כי אז יש הנחה משמעותית!](#)).

אחד הנושאים שהעסיק אותנו מאוד בתקופה האחרונה היה מכרז גפ"ן החדש שהשאיר ארגונים ועצמאיים רבים בחוץ. זוהי טלטלה גדולה שלא נוגעת רק בשדה שלנו. בתקופה האחרונה התקיימו כמה מפגשים בנושא ואנו מזמינות אתכם ואתכן להמשיך ולשתף אותנו ולהתעדכן בפעילות שלנו בנושא. זאת גם הזדמנות להזמין אתכם ליום העיון השנתי שלנו, שהפך להיות פשוט משהו שקורה כל שנה כבר חמש שנים. לצערנו נאלצנו לדחות אותו מהמועד הקבוע שלו בתחילת יולי - לתחילת ספטמבר - 11.9.25. אילוץ שאולי לא נוח או מדויק לכולנו אך זה מה שהמציאות לפעמים מכתובה. מזמינות את כולכם להגיע מתי שתוכלו ומי שלא יכול. להגיע - להרשם לזום כדי שתוכלו להנות מהצפייה בתוכן הנפלא.

נסיים בכוונה שיגיע כבר הטוב שאנו מייחלים לו! ושנמשיך ליצור ולעשות טוב בסביבה שלנו.

סהר גל,

אמא, מורה, מרצה ומנחת סדנאות לחינוך מיני.
חברת הוועד המנהל של האגודה.



הרצאת אגודה: בין צניעות למודרניות - צריכת פורנוגרפיה בקרב בני נוער יהודים וערבים בישראל.

בתחילת החודש קיימנו עם ד"ר סוהא דאו את הרצאת הסיום של האגודה לשנת הפעילות תשפ"ה, שעסקה בדפוסי חשיפה לפורנוגרפיה בקרב מתבגרים יהודים וערבים. בהרצאה מבוססת מחקר הדוקטורט שלה, סוהא שילבה תובנות מהשטח עם תיאוריה אקדמית עדכנית, והציגה מודל אינטגרטיבי להבנת דפוסי חשיפה לפורנוגרפיה, תוך התבוננות בהבדלים מגדריים ותרבותיים. לסיום, סוהא הציגה דוגמאות לתוכניות התערבות חינוכיות מהעולם לצד מחשבות על פיתוח מענים מותאמים להקשר המקומי. היתה הרצאה מרתקת ביותר, שהשאירה טעם של עוד! תודה רבה לסוהא ותודה לכל מי שהגיעה. הקלטה נשלחה במייל לחבריות וידידי.ות אגודה.



AnyTeen - כדאי להכיר!

"קול הקיץ" - הצ'אט האנונימי לנערות.ים של מרכזי הסיוע משנה שם: AnyTeen. הצ'אט פועל בכל ימות השנה, א'-ה', בין השעות 21:00-00:00. בצ'אט ניתן מענה לשאלות על מיניות, גבולות, זוגיות, נטייה מינית, זהות מגדרית ועוד.

1202AnyTeen.org.il





מתי הזמן הנכון לשכב בפעם הראשונה?

אני חושבת שאני נמשכת לבנות, מה לעשות?

100% אנונימיות

סקס צריך לכאוב?

גם לך יש שאלה שמרגישה קשה?
אנחנו כאן בשבילך, בלי וויב של ביקורת או שיפוטיות

תשאלו אותנו הכל בצ'אט אנונימי ובטוח



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

הקול בראש: חינוך למיניות ורגשות

יום חמישי, יח' באלול תשפ"ה
11.9.2025
20:30-13:00

המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, קמפוס לוינסקי בתל-אביב

SAVE THE
(NEW)
DATE

יום העיון השנתי - מועד חדש!

שמחות ונרגשות לבשר על המועד חדש שנקבע
ליום העיון השנתי שלנו: **יום חמישי, ה-11.9.2025,**
בין השעות 13:00-21:00, בקמפוס לוינסקי תל
אביב. בתוך תקופה כל כך מאתגרת, ההזדמנות
להיפגש כקהילה מקבלת משמעות עמוקה, ואנחנו
מחכות לכן ליום של למידה, השראה ותחושה של
יחד. למי שטרם רכש.ה כרטיס - [ההרשמה פתוחה.](#)



ההרשמה לאגודה לשנת תשפ"ו נפתחה!

הטבה לנרשמות.ים בחודש אוגוסט

שנת פעילות תשפ"ו - ההרשמה נפתחה!

האגודה לחינוך מיני בישראל שמחה לפתוח את
ההרשמה לשנת הפעילות השלישית שלה, ואנחנו
מכינות לכן הרבה דברים טובים!
עדיין לא חבריות או ידידות האגודה? בואו
והצטרפו במסלול המתאים לכן ותינו מכל מה
שאנחנו מכינות לכן. ולא רק זאת, **ההצטרפות**
שלכם מבטיחה את המשך העשייה שלנו! כי מי
שמאמינות ומאמינים בחינוך מיני מיטיב, איכותי
ונגיש לכולן.ם - צריכות.ים להיות חלק מהקהילה
שלנו!

ועכשיו - הטבה מיוחדת לנרשמות.ים בחודש
אוגוסט. [כל הפרטים כאן.](#)



מומחית לגוף שלי:

למה כדאי ללמד נערות את שיטת המודעות לפוריות

ליטל סינקלר, מחנכת למיניות בריאה - נוער, צוותים והורים, מנחת שיטת המודעות לפוריות, רכזת אקדמית בקורס הכשרת מנחות למיניות ב'דלת פתוחה'.

מנחות רבות מכירות את הרגע הזה שבו הן נכנסות לכיתה, וברקע גל של תגובות עייפות או מסתייגות: "רק לא עוד שיחת מחזור" ... אבל דווקא כאן טמונה הזדמנות חינוכית עמוקה. אז נכון, ממש אין טעם (שוב) להתעסק בהסבר על מה זו הוסת, איך להשתמש בטמפון, תופעות לוואי וכו'. אבל בתור מחנכות למיניות, גם אין מצב לוותר על שיח שעוסק במחזוריות הנשית. המאמר שלפניכן מציע להאיר מחדש את שיטת המודעות לפוריות - לא ככלי למניעת הריון בגיל ההתבגרות, אלא כבסיס הכרחי לחינוך מיני מיטיב. היכרות עם המחזוריות הנשית מזמינה שיחה על אוריינות גוף, הבנה עצמית, גבולות, תקשורת - כל הערכים שגם ככה אנחנו רוצות לקדם בחינוך מיני. גם אם השיטה לא מיועדת ליישום בגיל זה, עצם הלימוד שלה מאפשר לכל נערה להבין את עצמה לעומק, לזהות סימנים, לבנות שפה פנימית ולהפוך למומחית לגופה כבר עכשיו.

שיטת המודעות לפוריות

שיטת המודעות לפוריות מבוססת על האנטומיה ופיזיולוגיה של הגוף הנשי. היא נשענת על בדיקה יומיומית של הסימנים המשתנים במהלך הסייקל החודשי: הפרשות צוואר הרחם, חום השחר, מיקום מנח ומיקום פתח צוואר הרחם וסימני פוריות משניים. תיעוד ומעקב אחרי הסימנים האלו מאפשרים לכל אישה לזהות את השלבים השונים של הסייקל שלה: שלב הפוריות הנמוכה, הימים הפוריים והשלב הלא פורה, ובהתאם, לפעול על פי רצונה כדי למנוע הריון או ליזום הריון. המודעות הזו מאפשרת לנשים ליצור קשר וקשב חדש עם עצמן, תוך שימת לב לצרכים ותהליכים המשתנים של הגוף והנפש. השיטה דורשת בקיאות בכלליה וחוקיה והצלחתה מתבססת על יישום יומיומי במעקב, התמדה, הדרכה וליווי של מנחה מוסמכת. באמצעות יישום השיטה, כל אישה יכולה להבין:

- מתי היא פוריה ומתי לא
- איך למנוע הריון באחוזי יעילות גבוהים, ללא תופעות לוואי
- כיצד ניתן להגביר את הסיכויים להריון
- כיצד להכיר טוב יותר את עצמה ואת המיניות שלה

השיטה מוכחת, מבוססת מדעית ונחשבת לאמינה ביותר, מכיון שלא מסתמכת על חישוב מחזורים קודמים אלא על מעקב יומיומי של תנאי הגוף המשתנים. האם ישנן נשים שנכנסות להריון לא מתוכנן כתוצאה משימוש לא מדויק בשיטה? בהחלט. רוב המקרים של הריונות כאלו הם תוצאה של לקיחת סיכונים מיותרים, ויתור על ניהול הטבלה ויישום הכללים, הסתמכות על סימן פוריות אחד בלבד וכו'.



האם השיטה הזו מתאימה לנערות?

ברמה הפיזיולוגית - חלקן חוות רק עכשיו את תחילת המחזוריות שלהן. הרבה פעמים המחזוריים לא יהיו סדירים ובעיקר בגלל מאפייני התנהגות בגיל ההתבגרות - חוסר שגרה, לקיחת סיכונים, והאחריות האישית שנדרשת כאן - **אנחנו לא נמליץ על שיטת המודעות לפוריות ככלי למניעת הריון לנערות.** כדאי שיחכו עוד כמה שנים ואז יתחילו ליישם.

אז מה כן?

מה שמיוחד בעקרונות של שיטת המודעות לפוריות, שהם בעצם מתייחסים לכל הרבדים שבתוך החינוך המיני. לדוגמא, כשאני באה לדבר על הנאה מינית של בנות, על החשיבות של רצון ושל שימת גבולות אישיים - לא אוכל לעשות זאת ללא התייחסות לשלבי המחזוריות השונים וכיצד הם משפיעים על ההנאה המינית. בתור מחנכת למיניות, אני רוצה לקדם בראש ובראשונה אוריינות גוף, התפעלות מתבונת הגוף והבנה מעמיקה של התהליך הטבעי הנקבי הזה שקורה לחצי מאוכלוסיית העולם. אני רוצה ללמד נערות להיות המומחיות מספר 1 למחזוריות שלהן; לא לחכות להגיע לרופא או לדמות חיצונית שתסביר לי מה קורה אצלי. אני יודעת לזהות תחושות, לפענח סימנים. אני רוצה לחנך לגבולות: להבין מה הגבול שלי ואיך לתקשר אותו לעולם. אני רוצה להזכיר לבנות שהן לא "הורמונליות", מגזימות או דרמטיות. רוצה שיתחברו ויתאזנו, על ידי הכרות עם הסימנים שהגוף שלהן משדר.

יותר מדי נשים שאני פוגשת בשלבי חיים מאוחרים יותר מסתובבות עם התחושה שהן פשוט לא מבינות מה קורה להן בגוף. אני רוצה שידעו שגם אם כיום האמצעי הנכון עבורן זה הגלולות, שיכירו וידעו שיש אופציה חלופית והן לא יצטרכו להסתובב שנים עם תופעות לוואי שלא מיטיבות איתן. ובשורה התחתונה: נערות יקרות - יש לכן גוף מדהים ומערכת רבייה גאונית, מנגנון של מיניות שיכולה להביא לכן סיפוק ועונג, לייצר חיים לכשתרצי, או למנוע הריון באופן יעיל כשאת מעוניינת בכך. גוף שיכול וראוי להיות כלי שמביא בטחון וחיבור חיובי לעצמך.

הנה לכן עשרה עקרונות ישימים ואפקטיביים בשיח עם נערות על המחזוריות שלהן:

1. מודעות לפוריות זה לא רק אמצעי מניעה

כאן אגיד בכנות שלפעמים השם של השיטה הזו עושה לה עוול, כי היא הרבה מעבר להבנת הפוריות שלך. יש פה כלי שילמד אותך להכיר את הגוף, להבין את המחזוריות וללמד אותך לקחת אחריות על הבריאות המחזורית שלך. חשוב כמובן להבהיר חד וחלק - אמנם יש דרך להכיר את שלבי הפוריות שלך ואף למנוע עם הריון עם השיטה - אבל בשנים הקרובות עליך להשתמש באמצעי מניעה המומלצים לבני ובנות נוער.

2. תבונת הגוף הנקבי

לימוד של עקרונות השיטה יכול לייצר גאווה, כבוד ואהבה של בנות כלפי הגוף שלהן, ולכן חשוב שנשים



לב לשפה שבה אנחנו משתמשות ונדייק במושגים: "פתחים" במקום "חורים", "קיבלתי וסת" - מלשון ויסות הגוף - במקום "קיבלתי מחזור" ועוד. כדאי לתת טיפים והמלצות וכלים להתמודדות עם כאבי מחזור או כל תופעת לוואי לא פשוטה שעולה בשיח.

3. ייחודיות מול אחידות

האם תמיד ביוץ מתרחש ביום ה-14? האם זה תקין שאני מקבלת וסת כל 40 יום? חשוב מאוד שנלמד את סיפור ההורמונים, את השלבים השונים של הסייקל וכיצד מערכת הרבייה פועלת, אבל להבהיר שהגוף שלנו הוא לא רובוט, ולא "מצופה" שעכשיו ועכשיו הגוף יעשה ככה וככה. נחנך לכך שהגוף לא מתנהג לפי הספר מכיוון שסטרס, לחץ, שינויים, התרגשות, שינוי תזונה, מעברים ועוד כל כך הרבה גורמים עשויים לייצר שינויים הורמונליים, מחזורים לא סדירים, לדחות את הביוץ ועוד.

4. חומר ורוח

חשוב לעקוב אחרי המחזוריות שלך וסימני הגוף, אבל לא באופן טכני בלבד. נרצה לעודד אותן לעקוב אחרי תחושות, מצבי רוח, חלומות, שינויים בתאבון, שינויים בחשק המיני, בעור הפנים והשיער, איך אני מתקשרת עם הסביבה שלי? יש פה מפת סימנים מדהימה שעוזרת לי להבין טוב יותר מה אני חווה ואפילו לתכנן במידה מסוימת את החודש שלי בהתאם.

5. ניפוץ מיתוסים

לא עוד "מסתורין המיניות הנשית", "מה נשים באמת רוצות" ועוד כל מיני משפטים מבטלים שכאלו. כשאת לומדת לעקוב אחרי המחזוריות, את רואה כיצד המיניות שלך עשויה להיחוות באופן שונה לאורך הסייקל. ימים בהם תחושי בחשק ספונטני לעומת חשק תגובתי; ימים שבהם תחושי יותר רטיבות נרתיקית, לעומת ימי יובש מוחלט; ימים בהם יש אולי חוסר נעימות פיזית או רגישות באיברים מסוימים בזמן מגע מיני, לעומת ימים בהם נעים מאוד.

6. עידוד תקשורת מינית

כשאת מבינה טוב יותר מה עובר עליך, ברמה הפיזית, רגשית, מינית- את מבינה טוב יותר את הגבולות שלך, ואת יכולה לתקשר את זה מול הפרטנר/ית ומול האנשים הקרובים אליך. שימי לב לתקשורת שלך בכלל עם הסביבה שלך - האם יש ימים בהם את מרגישה פחות ורבליית? ימים בהם את מרגישה שזה יום מושלם לשחן"ש עם חברה טובה או בן הזוג?

7. ניהול זמן ותכנון בהתאם לסייקל

בעולם שלא נותן כבוד להפרשות, תחושות, רגשות, מנעדים, מעגליות - אני תמיד מספרת לנערות שיש מדינות בעולם שבהן כשאת מקבלת וסת, את מקבלת חופשה מטעם העבודה! לא כי את חולה, אלא כי את אולי צריכה רגע הפסקה. כמו שלא מצופה ממך להיות אפקטיבית ב-16:00 אחה"צ כמו ב-10:00

בבוקר, ככה יש זמנים מסוימים בחודש בהם לא הכי כדאי ללכת לראיון עבודה, או אולי יש לך אפשרות לבקש דחייה למבחן במתמטיקה.

8. אוריינות גוף

אין שום סיבה שתהיי תלויה בגורמים חיצוניים מקצועיים כדי לדעת דברים כל כך בסיסיים על עצמך, על הגוף שאת חיה איתו 24/7. את המומחית מספר אחת, את יכולה להיות זו שמספרת לרופא. הנשים מה עובר עליך, אלו תסמינים את חווה, איך את מרגישה ועוד.

9. קבלה עצמית, כאן ועכשיו

דרך טובה להמשיך את המחזוריות זה למשל לדמות לעונות השנה; **שלב הוסת משול לחורף**; התכנסות פנימה, בזמן שהכל רטוב בפנים. פחות תקשורתיות, פוך ונטפליקס הם החברים הכי טובים. **השלב הפוליקולרי - בין וסת לביוץ - משול לאביב**; הכל יפה בחוץ, פריחה משגעת, מצב הרוח משתפר, האנרגיה והחשק המיני בעליה מתמדת, עור הפנים והשיער נראים מעולה. **הביוץ משול לקיץ**; חום הגוף שלך עולה, הפרי הבשל ביותר נקטף מהעץ - הביצית הבשלה ביותר פורצת החוצה מהשחלה לחצוצרה; **השלב הלוטאלי, בין ביוץ לוסת משול לסתיו**; הימים מתקצרים, נעשה קריר יותר, מצב הרוח משתנה, רגישות, תחושות פיזיות משתנות, רעב שמתגבר ועוד. אנחנו מכינות את עצמנו לפני כל עונה - מצטיידות במזגן לפני הקיץ, ביגוד חם לחורף. זה לא מפתיע אותנו כשזה מגיע. כך גם שלבי הסייקל השונים. איך אני מתכוננת לקראתם? האם קל לי לקבל את השינויים האלו? מה עוזר לי לעבור כל שלב באופן המיטבי ביותר?

10. בנים יקרים, לא להיעלם כשמתחילות לדבר על המחזור

אולי כבר עכשיו, ובעתיד, כשהיו בני זוג - גם בנים צריכים לקבל את הידע הזה! הם חיים עם נשים בבית, עם בנות סביבן. היכרות המחזוריות זה לגמרי חלק מקשר בריא ומיטיב - להכיר ולהבין את שלבי הסייקל השונים, לראות מה יכול לעזור בכל שלב להיות בן זוג הכי תומך שיש. לא להשאיר את הבנים מחוץ לשיח!

המחזוריות הנשית היא הרבה יותר מתהליך ביולוגי-רבייתי. היא מפת דרכים רגשית, פיזית ונפשית שמזמינה נערות ונערים להתבונן בגוף האנושי בעיניים חדשות, סקרניות, אוהבות, יודעות. זו השפה שאנחנו מציעות כאן: שפה שמכבדת את הקצב, שמבינה את המחזוריות ומלמדת אותנו להיות קשובות לעצמנו.

מי שרוצה להכיר עוד את השיטה, מוזמנת בראש ובראשונה ללמוד אותה עבור עצמה (: כל הפרטים של [הקורס הדיגיטלי המקיף שלי](#). כמו כן ממליצה בחום על הספר של טוני ושלר, "שיטת המודעות לפוריות".

מוזמנות להיות בקשר!

[לאחר, לעמוד הפייסבוק, לעמוד האינסטגרם.](#)





ללכת יחד בדרך: אנשי מקצוע כגשר בין מיניות, הורות ואוטיזם ניהאל מחמוד, מחנכת כיתת אוטיזם, מנחה ומחנכת למניות בריאה לילדים עם מוגבלות, מדריכת הורים בהתמחות אוטיזם וחינוך מיני, מובילת תחום חינוך מיני בבית ספר לילדים על הרצף האוטיסטי.

בין חדרי ההדרכות ובשיחות מעמיקות עם הורים לילדים על הרצף האוטיסטי (ASD), עולה שוב ושוב אותה תופעה כואבת ומורכבת: הורים שמתקשים להכיר בכך שלילד שלהם יש גם צורך מיני. הורים שבחרים לעיתים, מתוך דאגה עמוקה או אשמה, להימנע מלהתבונן בשינויים שילדם עובר, ובכך לא מאפשרים לו לעבור את תהליך ההתפתחות הטבעי: גופנית, רגשית ומינית. להיות הורה לילד עם צרכים מיוחדים, ובמיוחד עם אוטיזם, הוא תפקיד מורכב הדורש תעצומות נפש. אך דווקא בשל כך האחריות שלנו כאנשי מקצוע היא להזכיר שוב ושוב: המיניות אינה תוספת, היא חלק בלתי נפרד מההתפתחות האנושית, והיא מתחילה מהרגע הראשון.

תינוק שמגלה את גופו, ילד שמחפש מגע, מתענג על ליטוף, כל אלה אינן "בעיות", אלא ביטוי לצורך עמוק וטבעי. כאן נכנסים אנשי המקצוע: מחנכים ומחנכות למיניות, יועצות ויועצים חינוכיים, מטפלות מיניות ומדריכות הורים, שלקחו על עצמם את המשימה החשובה ללוות את ההורים בצעדים הראשונים: לתמוך, להדריך, ולהסיר את מסך הבושה והפחד. להראות להורים שחינוך מיני הוא לא שיח של בגרות בלבד – אלא חלק מהתשתית החינוכית והרגשית של הילד. תפקידנו להעניק ידע וכלים, אך לא פחות מכך, להאמין ביכולת של ההורה להיות דמות מובילה, שמכוונת את הילד בהבנת גופו, גבולותיו, תחושותיו, וזכותו לחיים בטוחים, גאים ובריאים. אנשי המקצוע הם השותפים ההולכים לצד ההורים במסע - לא כשופטים, אלא כמורי דרך שמחזיקים את התקווה והאמונה, גם כאשר הדרך נראית מעורפלת.

מיניות כצורך בסיסי וזכות אנושית

אנשי מקצוע המלווים הורים לילדים עם צרכים מיוחדים נדרשים להחזיק בתודעה עמוקה: מיניות אינה פריווילגיה של מבוגרים, אלא זכות בסיסית של כל אדם גם של ילדים עם מוגבלות. זוהי זכות להכיר את הגוף, לחוש עונג, להציב גבולות ולחוות התפתחות מינית מותאמת. בילדים על הרצף האוטיסטי ההתפתחות הפיזית והמינית עשויה להופיע בגיל צעיר, בעוד ההבנה החברתית והרגשית לעיתים מפגרת מאחור. זהו מצב היוצר פערים, בלבול, ולעיתים התנהגויות שאינן מותאמות. במצבים אלו חשוב שאנשי המקצוע יובילו את ההורים להבנת הצורך בעיבוד מחודש של המגע – מתי, איפה, ועם מי הוא מותר ומתוך כך לבניית שיח ברור ועקבי מול הילד, לפי רמת תפקודו. כאשר הורים נוטים לבצע פעולות עבור הילד ממקום של חשש, אשמה או הגנת יתר, הילד לא רוכש שליטה בגופו ולא מפתח סקרנות ותחושת בעלות על המרחב הגופני שלו. תפקידנו כאנשי חינוך מיני, יועצים ומטפלים, הוא לזהות את הדפוסים הללו, ולעבוד עם ההורים על פיתוח מודעות לעצמאות בסיסית כחלק מהתפתחות מינית.

בריאה. ליווי מקצועי נכון יסייע בהפחתת תלות, פיתוח ביטחון עצמי, ויסוד הבנה מוקדמת של גבולות - תשתית הכרחית למניעת סיכונים בהמשך הדרך.

מיניות בגיל הרך ועד ההתבגרות: להרכיב את התמונה המלאה

אנשי מקצוע המלווים ילדים עם מוגבלות נדרשים לזהות את השלבים ההתפתחותיים של המיניות כבר מהגיל הרך, ולסייע להורים להרכיב תמונה מלאה, מותאמת ומכילה. בגיל הרך מיניות היא תחושתית, ראשונית, ואינה כוללת דחף מיני או פנטזיה. ילד שמוריד בגדים, נוגע בעצמו או מדבר על איברי מין אינו "מתנהג לא יפה" אלא חוקר ולומד את גופו. כאן נכנס תפקיד ההורה ולצדו תפקידנו המקצועי ללמד כיצד לשקף, לכוון ולעצור בלי שיפוט, מתוך הבנה ומקצועיות. התנהגות מינית הופכת ללא מותאמת כאשר היא מתרחשת בזמן או במקום שאינם מתאימים, או נעשית מתוך חוסר גבולות והתנהלות הורית לא ברורה, שלעיתים נובעת מהיעדר ידע, הימנעות או מבוכה. יש הורים שבחרים "להעלים עין", מתוך מחשבה ש"הילד עוד קטן" או "לא מבין", אך ילדים עם אוטיזם נוטים לפתח הרגלים במהירות ודפוסים אלו מתקבעים עם השנים, מה שמקשה על שינוי בעתיד ומציף קשיים רגשיים והתנהגותיים בגיל ההתבגרות. בשלב זה, אנשי המקצוע הם אלה שצריכים להיכנס לתמונה באופן פעיל לזהות דפוסים המצריכים התערבות, להציע ידע וכלים להצבת גבולות, ולהנחות כיצד ללמד התנהגות מותאמת בגישה שאינה שיפוטית, אלא חינוכית, סבלנית ומכילה. במצבים מתקדמים יותר, במיוחד בגיל ההתבגרות, יש לבחון אפשרות להפנות את המשפחה להמשך ליווי אישי על ידי מטפל מיני מוסמך, כחלק מתהליך מקצועי מקיף.

הובלה לעצמאות וניהול שיח מותאם היא אחריות מקצועית

מחנכים ומחנכות למיניות, יועצים ויועצות, מטפלים, מדריכי הורים ומובילי תחום מהווים כולם דמויות מפתח בהובלת תהליך החינוך לעצמאות של ילדים עם מוגבלות, כבר מגיל צעיר. תהליך זה אינו רק בסיס לפיתוח תחושת ערך עצמי ושליטה, אלא גם מהווה גורם מגן משמעותי מפני פגיעה מינית. ילדים עם מוגבלויות נמצאים לעיתים קרובות בסביבה שבה מתקיים מגע גופני תכוף עם אנשי צוות, מטפלים או מבוגרים נוספים - למשל בעת הלבשה, החתלה או סיוע בשירותים. ילד שאינו עצמאי, ואינו שולט בגופו וברמות התפקוד השונות, מתקשה להבין מסרים ברורים ואינו מבחין בין סוגי מגע. במקרים אלה, אנשי המקצוע הם אלו שיכולים להעניק להורים את הידע, הכלים והליווי הנדרשים כדי לחנך לעצמאות ולגבולות ברורים, באופן שמותאם לגילו ולתפקודו של הילד. הובלה זו אינה רק למידה פרקטית אלא יצירת בסיס להגנה עצמית, לזיהוי מצבים פוגעניים ולתגובה מותאמת. העצמאות, אם כן, אינה יעד עתידי אלא תהליך חינוכי הכרחי שמתחיל היום, בליווי מקצועי רגיש, יציב ומכוון. אחד מתפקידיהם המרכזיים של אנשי המקצוע המלווים ילדים עם אוטיזם הוא לסייע להורים לנהל שיח מותאם עם ילדם בנושאי גוף, גבולות ומיניות. בגילאים שונים יש ללוות את ההורים באופן שמאפשר להם להבין את עולמו הפנימי והתחושת של הילד, ולהגיב באופן מדויק, מותאם ומכבד. אנשי מקצוע נדרשים להנחות את ההורים כיצד לאפשר מגע עצמי תוך הגדרת גבולות של זמן, מקום ותדירות, לפתח שיח ברור בשפה גלויה, כולל שימוש בשמות איברי הגוף, ולהתאים את התקשורת לרמת התפקוד של הילד באמצעות

סמלים חזותיים, לוחות תקשורת או המחשות. כדי להמחיש את המשמעות של תקשורת תומכת וחלופית, להלן מספר דוגמאות מהשטח:



לוח סמלים בסיסי לתקשורת יומיומית בנושא פרטיות



רצף סמלים המלמד כלל פשוט על השירותים מקום פרטי נכנס אליו לבד

סמלים אלו עוזרים לילדים לבנות הבנה עקבית של גבולות גופניים והתנהגות מותאמת, בצורה פשוטה ובהירה. במצבים שבהם מופיעות התנהגויות מיניות שאינן מותאמות, יש להציע דרכי התמודדות אלטרנטיביות המבוססות על הצרכים הרגשיים או התחשתיים של הילד, ולעבוד על זיהוי רגשות, ביטויים וויסותם בעקביות ובתמיכה. בגיל ההתבגרות, כאשר מתרחשים שינויים פיזיים והורמונליים שמציפים את הילד בקשת של רגשות עזים ולעיתים בלתי מזהים, אנשי המקצוע הם הכתובת המרכזית להכוונת ההורים; בין אם בזיהוי קושי בוויסות ובביטוי רגשי, ובין אם בהפניה לגורמים רפואיים או טיפוליים נוספים במקרים של עוררות מינית מוקדמת או שינויים הורמונליים הדורשים בדיקה והתערבות.

ליווי הורים: תפקידם המכוון של אנשי המקצוע

הובלת תהליך חינוכי-מיני לילדים עם מוגבלויות, ובמיוחד לילדים על הרצף האוטיסטי, דורשת מעורבות פעילה של ההורים. כאן נכנס תפקידם המרכזי של אנשי המקצוע כמלווים של ההורה בדרך להנחלת שיח בטוח ומותאם. ההדרכה המקצועית שמוענקת להורים אינה רק מקור ידע, אלא אמצעי לחיזוק תחושת המסוגלות ההורית, לבניית ביטחון ולהפחתת חרדה או הימנעות משיח בנושא המיניות. במסגרת הליווי, אנשי המקצוע יכולים להציע מגוון דרכי סיוע פרקטיות ואלטרנטיבות התמודדות שיאפשרו להורים להוביל את התהליך בביתם:

- הכוונה לפנייה לגורמי טיפול משלימים לפי הצורך – מטפל מיני מוסמך, מרפא בעיסוק, קלינאי תקשורת, או איש צוות פרא-רפואי.
- בנייה של שגרות תקשורתיות קבועות בשיח על גוף, פרטיות, תחושות ורגשות.
- שימוש בעזרי המחשה – סמלים, סיפורים חברתיים, סרטונים מותאמים ותקשורת תומכת-חלופית.

- קידום למידה עצמאית של ההורה באמצעות מקורות מקצועיים נגישים ומותאמים תרבותית.
- עידוד שיח הורי בקבוצות תמיכה או שיתוף בין הורים בהתערבויות דומות.

המסר המרכזי לאנשי המקצוע הוא שהליווי ההורי איננו תוספת אלא חלק בלתי נפרד מעבודתנו. כל הנחיה, כלי או עידוד שההורה מקבל יכולים להיות הצעד שמאפשר לילד חיים בטוחים, מודעים, מכבדים ובריאם יותר.

דוגמה מהשטח

ילד בן 13 על הרצף האוטיסטי בתפקוד בינוני, לומד בכיתה לחינוך מיוחד, החל להפגין בגיל ההתבגרות התנהגויות של עוררות מינית מובהקת שכללו זקפה תכופה ואוננות בפומבי (בכיתה ובחצר). צוות בית הספר דיווח להורים, ובהנחיית היועצת החינוכית הופנה הילד לבדיקה רפואית שכללה ייעוץ אנדוקרינולוגי לשלול חוסר איזון הורמונלי. במקביל החל תהליך ליווי עם מטפל מיני שהותאם לילד (בעל ניסיון בעבודה עם אוטיזם), שכלל שיחות עם ההורים על הצבת גבולות ברורים, יצירת שגרות פרטיות בבית, ושימוש בכלים חזותיים (לוחות תקשורת) להסברה על פרטיות וזמן מתאים לאוננות. השילוב בין טיפול רפואי, ליווי רגשי והדרכת הורים הביא בהדרגה להפחתת התנהגויות פומביות ולשיפור ביכולת הילד לווסת את עצמו.

לסיכום

בזכותכם - מטפלות ומטפלים, יועצות ויועצים, מדריכות ומדריכים, מובילי חינוך מיני מותאם: הורים לילדים עם מוגבלות אינם צועדים לבד. אתם עוגן אמיתי עבור הורים שמתחילים את דרכם בתוך עולם חדש ומבלבל. מלווים, תומכים, מקשיבים, מדריכים, מרגיעים, ובעיקר מאירים את הדרך והופכים לחלק בלתי נפרד מהמסע העדין והמשמעותי הזה. בנוכחות שלכם מצליחים להעביר את ההורים ממקום של בלבול, חוסר ידע ולעיתים גם פחד, למקום של הבנה, ביטחון, יכולת ובשלות הורית. אתם מחזיקים עבורם את המרחב שבו אפשר לעצור, לשאול, להבין ולהתחיל לצמוח כהורים שיודעים להוביל את ילדם באחריות ובאהבה. העשייה שלכם עמוקה, רגישה ואמיצה. בכל רגע של הקשבה שיחה או תמיכה קטנה אתם משנים עולמות של משפחות שלמות. אתם יוצרים את הקרקע שממנה הילד יוכל להבין את עצמו, לבטוח בגופו, ולשמור על נפשו.

"הנר לא מאבד מאורו כאשר הוא מדליק נר אחר". המשיכו להאיר את דרכם, להאמין בכוח שלכם. אתם פותחים דלת לשיח שלא היה מתקיים בלעדיכם. בזכותכם הורים יכולים להיות שם באמת, עבור ילדיהם.



24 ביולי - יום המודעות הארצי לנזקי הזנות ד"ר נטע ארנון שושני, מנחה מרצה וחוקרת חינוך מיני, מקדמת רגולציה של חינוך מיני בהכשרת א.נשי הוראה, חברת ועד באגודה לחינוך מיני.

מזה 3 שנים אני עובדת כמנהלת פדגוגית בעמותת [HerAcademy](https://www.heracademy.org/) 'המכללה' - בית ספר חברתי למען נשים החוזרות למעגל העבודה. המכללה הוקמה לפני 8 שנים כבית ספר נודד, כלומר - התיישבו ללמד בכל מקום שבו היתה אפשרות. פעם אוניברסיטת תל אביב תרמה חדר פעם בשבוע למשך סימסטר. פעם בית העמותות סייע. פעם למדו בחוץ, בפארק. בתקופת הקורונה עברה העמותה לבית קבע במרכז ת"א, אזור הסינמטק. לא סתם נבחר דווקא האזור הזה - המסר הוא שגם לנשים המוחלשות ביותר, מהשוליים של השוליים, מגיע להגיע למרכז העיר ולחוש חלק מהכלל, ראויות ונראות.

האדם הממוצע מחזיק שלל [מיתוסים שגויים](#) על זנות: זה המקצוע העתיק בעולם, זו בחירה, זו השלמת הכנסה, אלו משכורות עתק... אפריך פה כמה מהם: גיל הכניסה לזנות עומד על 14 בממוצע. אלו ילדות שלרוב מגיעות מרקע של עוני, אלימות ואלימות מינית לסוגיה, נפלטות את הרחוב - ושם מחכים להן הסרסורים, שמזהים את המצוקה והנזקקות. הם מציעים כסף, מקום לינה, יחס. התמורה שהם מבקשים נמצאת על מה שנקרא "רצף הזנות" - לא תמיד מדובר ביחסי-מין-תמורת-כסף, פעמים רבות מדובר בזוגיות-תמורת-מקום-מגורים, או במתנות-ויחסי-תמורת-טובה-לחבר, נוסח אייל גולן. הגבול בין רצון לכורח, בין בחירה לאילוץ, הוא חמקמק ומתעתע. אנחנו כולנו מתלבטות ומתלבטים בשאלה הזו בעצמנו, בתוך חיינו הנורמטיביים. ובודאי שלילדות ונערות ונשים בזנות נדרש לעיתים זמן ומרחק לזהות שהן בזנות, ולהודות בכך.

כאשר הוקמה המכללה, התלבטו המייסדות שלה - איריס שטרן לוי וטל חמווי - איזה ערך מוסף חסר בהליך שיקום של נשים מזנות. הרי שירותי רווחה כבר יש, וגם הכרה של המדינה בפוסט-טראומה, וקצבת נכות וסיוע בשכר דירה, ועמותות של דיור וגמילה ותמיכה מהמגזר השלישי. מה שהיה חסר הוא התייחסות ליום שאחרי - במה יעבדו הנשים אחרי שיצאו מעולם הזנות? איך יפרנסו את עצמן ואת ילדיהן? בהינתן שאין להן יכולת ומשאבים ללימודים תיאורטיים ומקצועיים ארוכים ותובעניים. אחרי שנים רבות של חיים בזנות, אלימות והתמכרויות - רובן גם סובלות מהפרעות למידה ואינן מסוגלות להשתלב במסלולי הכשרה נורמטיביים. וזה מה ש'המכללה' מתמחה בו - לימודים מקצועיים מותאמים לנשים שמשתקמות מזנות ואלימות.

אנחנו מציעות כיתות קטנות עד 8 סטודנטיות, בהוראה אישית מאד. בכל כיתה מורה ורכזת קורס מתנדבות, ובקורסים ממוחשבים - גם מתרגלות. הקצב הוא לפי האיטיות ביותר, והדגש הוא על הבנה ולא על הספק חומר. בסוף כל קורס כל סטודנטית מקבלת תעודה ומכתב אישי שמשקף לה את הדרך וההתקדמות שעשתה. יש לנו קורסים ב-3 מסלולים:

• **בסיס** - עברית, אנגלית, מחשבים. החל מהבסיס של הבסיס - א-ב, ABC, ואיך משתמשות בעכבר. משם מתקדמות לקורסי המשך.



• **יומיום** – איך קוראות תלוש משכורת? מה הזכויות שלנו כשכירות? איך להשתמש באפליקציית מוביט? מה אפשר לעשות עם AI? איך מצטרפות לפגישת ZOOM? איפה תל אביב בתוך ישראל ואיפה ישראל על מפת העולם? כל מיני מיומנויות שגרה שצריך ללמוד אותן ולא היתה מי שתלמד.

• **מקצועי** – טעימה ממקצועות מגוונים, שאפשר להתחיל לעבוד בהם בלי הכשרה פורמלית: שוזרות פרחים, עבודה במשתלות, סייעות בגנים, משלבות בבתי ספר, כוח עזר סיעודי, מדריכות בהוסטלים, עובדות בק-אופיס בחברות, מזכירות.

הסטודנטיות מגיעות אלינו אחרי שהתחילו תהליך שיקום, בהמלצת העובדת הסוציאלית. אחרי כמה סמסטרים, כשהן צוברות קצת ידע וביטחון, הן עוברות למנהלת תעסוקה שעוזרת להן לכתוב קורות חיים ולמצוא עבודה שתתאים להן ותיטיב עמן, ומלווה אותן ואת המעסיקים בתקופת ההסתגלות. נכון להיום, 131 נשים סיימו את הלימודים ומשולבות במעגל העבודה. חלקן גם מצליחות להגיע ללימודים מקצועיים – הנה"ח, עו"ס, עבודה עם נוער בסיכון.

מי מגיעות אלינו?

כולן. ילידות ישראל, עולות חדשות וותיקות שהתקשו להשתלב, מהגרות ופליטות קורבנות סחר, דתיות וחרדיות, פלסטיניות אזרחיות ולא אזרחיות, טרנסיות, מגיל 20+ ועד גיל 60+. לרוב הגיל הוא 40 פלוס מינוס. בגיל הזה הגוף מתחיל לתת את אותותיו אחרי שנים של הזנחה ומחלות, הן נדחקות לשולי הזנות מפני צעירות מהן, הילדים גדלים, והן מבינות שאם לא יצילו את עצמן כעת – ימותו. נשים בזנות מתות סביב גיל 45 – מהתמכרויות, אלימות, מחלות.

אני לא עובדת במכללה ישירות עם הסטודנטיות אלא עם מתנדבות ההוראה, דרך חברות ובאופן עצמאי. הייטקיסטיות מלמדות אצלנו מחשבים, עורכות דין מלמדות זכויות בתעסוקה, והמזכירות של עורכות הדין מלמדות מזכירות. ד"ר לחינוך מיוחד מסמינר הקיבוצים מלמדת סייעות גן, האחראית על גיוס משלבות בעיריית ת"א מלמדת שילוב, השוזרת הראשית של הילטון מלמדת עבודה בחנויות פרחים, אגרונומית מלמדת משתלות, מורות לאנגלית מלמדות אנגלית, מורות אולפן מלמדות עברית. המתנדבות שאני עובדת איתן עזרו לי לצלוח את השנתיים האחרונות הקשות כל כך – בתחושה שאני עושה משהו טוב, ומוקפת בנשים הכי נפלאות.

שיקום נשים מזנות ואלימות אינו סיפור סינדרלה, שמסתיים ב"והיא חיה באושר ועושר עד עצם היום הזה". מדובר יותר בסיפור שאינו נגמר... שיקום, תעסוקה, תפקוד, נפילה, חזרה לעובדת הסוציאלית ולמכללה, התחזקות, שיקום נוסף, וחוזר חלילה. בשביל לשרוד את החיים שחיו, להיאבק עם פוסט טראומה מורכבת בעקבות שנים של ניצול, ובכל זאת להגיע ללמוד ולרצות להשתקם – צריך כוחות על, וכל סיפור שאינו כולל חזרה לחיים בזנות ואלימות – הוא סיפור הצלחה. אני מזמינה אתכם לצפות בהקשר זה **בפרק של טאבו של חנוך דאום על נשים שורדות זנות**, שעלה השבוע. למרות הרתיעה הראשונית מסטנד-אפ ודחקות בנושא כה מורכב ועל גבן של הנשים שהשתתפו בתכנית – דאום הצליח



לייצר פרק נוגע ללב, ומצחיק בטעם טוב. אל מול [הגישה המיינסטרימית שאייל ברקו הציג לפני כמה שבועות](#), לפיה זנות היא בחירה [ותופעה נורמטיבית](#), ולמרות [שחצי-התנצל על כך](#) - דאום הציג את ההכרה בטרגדיות האנושיות שמובילות לעיסוק בזנות, ועשה זאת מתוך עמדה שמייצגת גבריות ישראלית מיינסטרימית. לדעתי, זהו שירות חיובי מאד.

למרות הכל, יצא לי סוף אופטימי.





מחלקות החינוך של מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית מגייסות מנחים

להעברת סדנאות למיניות מיטיבה ומניעת אלימות מינית. דרושים גברים ונשים מעל גיל 24, עם ניסיון והשכלה רלוונטיים מעולמות העשייה החברתית, החינוך או הטיפול.

קורס ההכשרה יתקיים במהלך סוף אוגוסט-ספטמבר. עבודה בכל אזור חיפה והצפון.

[לפרטים נוספים והגשת מועמדות](#)

עד כאן להפעם.

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

sexed.aguda@gmail.com

עורכות:

עתר רוזנפלד, ד"ר נטע ארנון שושני

