

קהילה יקרה שלום,

אנחנו פותחות שנה חדשה בצל תקופה מורכבת וכואבת לכולנו. לצד האתגרים שאנו מתמודדות ומתמודדים איתם בימים אלו כאומה וכמדינה, אנו באגודה ממשיכות להאמין בכוחה של התקווה ובחשיבותה של העשייה המקצועית שלנו. דווקא עכשיו, החינוך המיני מקבל משמעות עמוקה אף יותר – כמקום של הקשבה, של יצירת שיח פתוח ובטוח, ושל טיפוח חוסן אישי וחברתי. על אף שהחברה הישראלית נמצאת בפילוג גדול, וישנו קושי לזהות את המכנים המשותפים בינינו, האגודה לחינוך מיני בישראל מבקשת להמשיך ולהיות בית מקצועי מאחד לכל העוסקות והעוסקים בתחום, להמשיך לפתח את פרופסיית החינוך המיני בישראל, ולקדם את החינוך המיני בארץ, כך שכל ילד, ילדה, נער ונערה יזכו לקבל חינוך מיני הוליסטי, מקצועי, איכותי ותואם תרבות וגיל.

בשנים האחרונות, רבות בזכות האגודה, קהילת החינוך המיני בישראל עוברת תהליך משמעותי של חיבור, צמיחה, התפתחות וגיבוש הזהות המקצועית. בשנה הקרובה צפויים לנו הרבה אתגרים בכל הנוגע לשמירה על החינוך המיני בתוך מערכת החינוך ומחוצה לה. זה המקום להזכיר את החשיבות הרבה של חידוש החברות והידידות באגודה. ביחד אנחנו כוח! החברות שלכן ושלכם היא לא רק הזדמנות ליהנות מכל השפע המקצועי שאנו מציעות, אלא היא גם הבעת אמון ותמיכה בפעילות האגודה. אני מבקשת מכל מי שקוראת שורות אלו, אנו זקוקות לתמיכה שלך בכדי שנוכל להמשיך להתקיים ולפעול. הביעו תמיכה בהמשך פעילות האגודה – הצטרפו לאגודה או חדשו את החברות, והזמינו קולגות נוספות להצטרף אלינו.

החודש, חוץ מלפתוח שנה חדשה, התקיים אירוע מרגש נוסף – זכינו ללמוד ביחד, להיפגש ולהתרגש ביום העיון השנתי של האגודה, אשר עסק בחינוך למיניות ורגשות, והיה מרשים באופן יוצא מגדר הרגיל. שמענו שלל הרצאות מרתקות וחדשניות שכולנו גדלנו מבחינה מקצועית בזכותן. התודות כבר נאמרו מספר פעמים במספר פלטפורמות, בשל קוצר היריעה רק אודה שוב לוועדת ההיגוי של יום העיון – ד"ר נועה נופר; ד"ר ענבל הראל קסלר; סיון לוטן; איתי אמדורסקי; תהילה סרי-גרניצוויג; ועתר רוזנפלד (מנכ"לית האגודה) – תודה על ארגון והפקה של יום עיון מושלם.

לסיום, בפתחה של שנת הפעילות השלישית של האגודה, כדי לציין שהאגודה נוסדה באופן רשמי במרץ 2023, בספטמבר של אותה שנה פתחנו את שנת הפעילות המוסדית הראשונה שלנו. כעת בהתרגשות גדולה אנו פותחות שנת פעילות נוספת והיא מלאה בכל טוב. מצפה לפגוש אתכן ואתכם במגוון המפגשים הקהילתיים הצפויים לנו השנה. אני מאחלת לכולנו, להיאחז באור, גם אם לעיתים ניתן להבחין בו רק מבין הסדקים – שנזכור שלבסוף הוא שם. מאחלת שנה של המשך עשייה משמעותית, של חיבור ושל מציאת הכוחות הפנימיים בתוך המורכבות.

מאחלת שתהיה שנה טובה, שבה נפגוש את עצמנו ואת האחרים בחמלה ובאמפתיה, ושגם בתוך האתגרים נמשיך להוביל שינוי משמעותי, מרפא ומחזק.

מאחלת לנו כעם וכמדינה שיגיעו ימים של איחוי, ימים של שלום, של שלוה, של קרוב לבבות ושל תקווה. שכל החטופים יחזרו, שהמלחמה תסתיים וכולם וכולן יוכלו לחיות כאן בבטחה.

ד"ר חן קצביץ' פרסלר
יו"ר האגודה





רשות
למיסים
בישראל

סדנה: דילמות אתיות בחינוך המיני

22.10.2025
20:00

האגודה לחינוך מיני בישראל גאה להציג: פעילות שנתית תשפ"ו



האגודה
לחינוך מיני
בישראל*

2025

ספטמבר

2026

ינואר

כנס מקצועי

פברואר

מאי

יוני

יולי

יום העיון השנתי

2025

ספטמבר

יום העיון השנתי

אוקטובר

20.10.2025

סדנה
דילמות אתיות בחינוך
המיני

מפגשי קהילה

נובמבר

9.11.2025

הרצאה
ד"ר דורון מוסקוביץ
אתגרים של גברות, סמיכות
מיוזנת ברשת

28.11.2025

סדנה
עושים בטוח

דצמבר

28.12.2025

הרצאה
סיון לופט
בעת התמודדות מינית שרדאי שפחתנות
לסוגיות זכר

מפגשי קהילה

10.5.2026

הרצאה
ד"ר חן קצביץ פרסלר
מיניות במראשית - חינוך לסמיכות בגיל
הרך

15.2.2026

הרצאה
עינת לב
בנוף אני מדברת אליך

מרץ

אירוע תרבות

אפריל

מפגשי קהילה

12.4.2026

הרצאה
מורן נכר ותומר אילאסיאן
מורה היא ולמדנו אני גרסיס:
מה למדנו על חינוך מיני מהנחיות
קבוצות לדלת"ש

21.6.2026

הרצאה
ד"ר עירה גלזר גיל
בין אתגרים לסמיכות מינית: ההפכה
המיתית כהדומת לאוריינות חזותית
ביקורתית של מיניות כיום

28.12.2025

הרצאה
סיון לופט
בעת התמודדות מינית שרדאי שפחתנות
לסוגיות זכר

הרצאת רענון לקוד האתי וסדנת דילמות אתיות בחינוך המיני

ביום רביעי ה-22.10.2025 בשעה 20:00 תתקיים בזום סדנת "דילמות אתיות בחינוך המיני" לחבריות וידידות האגודה, בהנחיית יעל טל-פואה (מועד חדש במקום המפגש שנדחה). במפגש נרענן את הקוד האתי של האגודה וכן נקיים סדנה בה נדון בתיאורי מקרה, עם ניתוח דרכי התמודדות בראי הקוד האתי של האגודה לחינוך מיני בישראל.

שנת פעילות תשפ"ו - ההרשמה ממשיכה!

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

להצטרפות לאגודה

לחידוש חברות

לחידוש ידידות

יום העיון השנתי החמישי של האגודה לחינוך מיני בישראל: הקול בראש - חינוך למיניות ורגשות

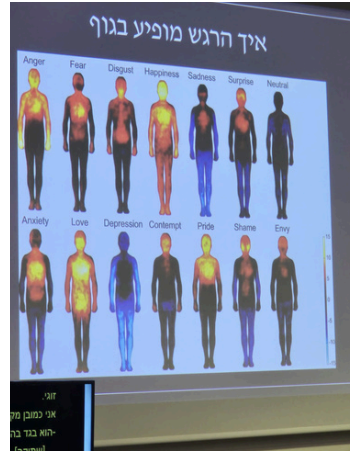
ביום חמישי ה-11.9.2025 נפגשנו סוף סוף, לאחר עיכובים ואילוצים, ליום העיון השנתי החמישי של האגודה, אליו נרשמו מעל 300 משתתפות ומשתתפים - מספר שיא שלנו!

יום העיון השנה התקיים בקמפוס לוינסקי, של המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, בשיתוף פעולה ראשון (בתקווה לא אחרון!) ומוצלח. היה זה יום עיון מרגש במיוחד, שבו בחרנו להציב במרכז את החיבור בין חינוך מיני לרגשות - דווקא בתוך תקופה כה סוערת ומאתגרת בחברה הישראלית.

לאורך היום נחשפנו להרצאות שעסקו בנקודות הממשק בין רגשות לחינוך למיניות: המרצות והמרצים שלנו הציגו מחקרים פורצי דרך, לצד תובנות ודוגמאות מעשיות מן השטח. היום נחתם במופע ספוקן וורד וסדנת כתיבה של אסף שנהב שהוסיפה רובד נוסף של חיבור אישי ויצרה רגע של עצירה ועיבוד. מעבר לידע המקצועי, יום העיון היה גם מפגש קהילתי חשוב: חיבורים חדשים נוצרו, שיתופי פעולה נרקמו והקהילה שלנו יצאה ממנו מחוזקת, סקרנית ומלאה השראה להמשך הדרך.

תודה גדולה לכל מי שלקחה בו חלק - לפני הקלעים ומאחוריהם! אנחנו שמחות להביא לכן במידעון זה סיכומים של ההרצאות ששמענו (מלבד סיכום הרצאתה של מאור קפלן, שיובא בגליון הבא).





להבין רגשות: כיצד ללמד את שפת הרגשות

במרחבי חינוך מיני

לי ראובני, MSW, מדריכה ומטפלת מינית מוסמכת,

מחנכת למיניות בריאה



עולם הרגשות נוכח וקיים בכל אינטראקציה אישית ובין אישית אך אנחנו ממעטים ללמוד אודותיה או להכיר בגוניה, ולכן היכולת שלנו לעשות בה שימוש ולהעזר בה כמצפן מצטמצמת ומאתגרת במיוחד במרחבים המאתגרים אותנו רגשית, תרבותית וחברתית, כגון במרחב המיני. בפועל, הכרות מעמיקה עם עולם הרגשות יכולה לסייע לבחור ולהנות משיח אינטימי פורה ומשמעותי ולדייק את הבחירות שלנו גם בתחום הזה.

עולם הרגשות

רגש הוא מרקר פסיכו-ביולוגי המורכב מאלמנטים נפשיים, רוחניים ופיסיולוגיים. כל רגש מאופיין בשינויים סובייקטיביים (איך אנחנו חווים אותו בפנים), תגובות פיזיולוגיות (כמו דופק, נשימה, הורמונים) והבעות או התנהגות חיצונית (חיך, בכי, הימנעות וכו'). הרגשות מופיעים בתגובה לגירוי ומניע אותנו לפעולה. ניתן לראות ברגשות (emotions) מוטיבציה ומניע, כלומר, MOTION ENERGY IN, הדלק שלנו לקראת פעולה או תגובה הישרדותית.

כלומר בתגובה לסיטואציה, והפרשנות שאנחנו מעניקים לה, אנחנו מנווטים את המנגנון הגופני להגיב בקרבה או מרחק. במקרים של סכנה, אנחנו מגיבים מתוך מערכת בריחה או לחימה (fight-or-flight). ברמה הפיזיולוגית, הגוף מגיב בהתאם, האמיגדלה מזהה איומים ומפעילה שחרור אדרנלין וקורטיזול. זה גורם לעלייה בקצב הלב, הרחבת אישונים וזרימת דם לשרירים – מאפשר תגובה מהירה לאיום (בריחה או התגוננות). אפשר לדמיין סיטואציה שבה אני הולכת לטיול בסוואנה או בלילה בחושך, ואני שומעת רחש, משהו הולך מאחורי, חיה מפחידה או אדם זר, אני פוחדת, נבהלת, הגוף שלי נדרך, המערכת הפיזיולוגית שלי עוברת ממערכת פארסימפטטית למערכת סמפטטית וכל התגובה הגופנית שלי מכוונת לבריחה. זרימת הדם תגבר לגפיים, זרימת הדם למערכת העיכול תפחת, אנחנו עשויים להקיא כדי להתרוקן ולא להיות עסוקים בעיכול כרגע, העיקר שנצליח לבחור.

הקשת של הרגשות היא רחבה, והסיבות למרחק או לקרבה מגוונות והן לא קשורות רק בסכנה קיומית, הן עשויות להיות קשורות גם בשונות ערכית, רעיונית, הערכה או בוז, כבוד וגועל. בסיטואציות בהן אנחנו רוצים לשמור על "ניקיון כפיים", להתרחק ממה שאנחנו חווים כשונה או לא נאות, אנחנו נרצה להתרחק, גם כדי לא להדבק קונקרטי ממחלות או אוכל מקולקל אבל גם מסיטואציות ערכיות שאינן עולות בקנה אחד עם הערכים שלנו. אנחנו עשויים לחוש גועל ולהתרחק, ובכך לשמור על האנרגיה שלנו והגוף כדי למנוע סיכוי להדבקה או הרעלה.



כאשר אנחנו חשים קרבה ובטחון, אנחנו נהיה פתוחים לאפשרות של בניית קשרים חברתיים על ידי חיבור לאחר, אהבה ובטחון. בתוך המרחב של חיים משותפים, בכדי לשמור על הקבוצה והנורמות המקובלות - נפנים רגשות של אשמה ובושה שיפחיתו קונפליקטים.

דוגמאות לרגשות מעולם התנ"ך

וַיֵּאָהֵב יַעֲקֹב אֶת רַחֵל וַיֹּאמֶר אֶעֱבֹדְךָ שִׁבְעَ שָׁנִים בְּרַחֵל בְּתָךְ הַקְטָנָה. (בראשית כ"ט, י"ח)

אתחיל מאהבה, רגש יפהפה ומשמעותי וחשוב. רגש שמניע אותנו לקראת האחר, מאפשר לנו להיות מושקעים בקשר, בנתינה, בנדיבות בלי לחוש מועקה, קורבניות או חוסר הערכה. בשם האהבה אנחנו מוכנים להיות בנתינה עמוקה ובנדיבות. אהבה (וגם שנאה לצורך העניין) הם רגשות שאנחנו יכולים לחוש ברגע, כשאנחנו רואים אדם יקר ואהוב, אבל גם ידיעה שנמצאת בתוכנו בלי הטריגר. אני יודעת שאני אוהבת את ילדי, אני יודעת שאני אוהבת את בן זוגי, אני יודעת שאני אוהבת את העבודה שלי גם מבלי שתהיה התזכורת. היכולת להיות בנוכחות מלאה, הוקרת תודה והערכה לרגע שבו אנחנו עוצרים להתבונן ברגשות שלנו - מייצרת מודעות והכרה ברגשות אלו. אהבה מאפשרת חווית חיבור, קשר, דאגה, הדדיות, חיבה, סנכרון. כלומר הריקוד של החיבור ובדיקת ההתאמה מאפשרים לנו לוודא שאנחנו קרובים ומחוברים ובעיקר מאוד מתאימים.

וְאֵל קִין וְאֵל מִנְחֹתוֹ לֹא שָׁעָה וַיַּחַר לְקִין מְאֹד וַיִּפְּלוּ פָּנָיו. (בראשית ד', ה')

הפסוק מתאר באופן טרגי את העלבון, הדחייה והכאב של קין. הוא מקנא באח שלו, הוא מרגיש דחוי ולא אהוב. התגובה הגופנית שהתנ"ך מתאר בצורה מדויקת הוא שפניו נופלות. התגובה הגופנית הזו לעלבון מניעה את קין בזעם עצור לרצוח את אחיו. כלומר הוא אינו מרגיש בנוח רק לחוש עלבון, השפלה ובושה, הוא פועל כי כך הוא מוציא לפועל את רגשותיו. התגובה הזו חברתית היא מאוד שכיחה בקרב בנים, **במקום שבו אני לא מרגיש בנוח לבטא רגש מסוים, אני פועל אותו.** אני מתנהג את הרגש באופן שעשוי להיות הרסני או כוחני כדי לא להיות במגע עם רגשות פגיעים.

וְדָוִד מְכַרְכֵּר בְּכָל עַז לִפְנֵי ה' וְדָוִד חָגַר אֶפֶוד בָּד. וְדָוִד וְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל מַעֲלִים אֶת אֲרוֹן ה' בְּתִרְעוּהָ וּבִקְוֹל שׁוֹפָר. וְהָיָה אֲרוֹן ה' בָּא עִיר דָּוִד וּמִיכָל בַּת שָׁאוּל נִשְׁקָפָה בְּעֵד הַחֲלוֹן וַתֵּרָא אֶת הַמֶּלֶךְ דָּוִד מִפְּנֵי וּמִכְרַכֵּר לִפְנֵי ה' וַתִּבֶּז לוֹ בִּלְבָהּ. (שמואל ב', פרק ו', פסוקים י"ד-כ')

בזו הוא רגש שלילי שבו אדם מעריך משהו אחר (או קבוצה/מעשה) כנחות, לא ראוי או חסר ערך מוסרי. זהו שילוב בין כעס (תחושת עליונות מוסרית) וגועל (דחייה), ולכן הוא נחשב לעיתים לרגש ראשוני-מורכב. הוא רגש קשה במיוחד בקשרים זוגיים, קשה להחלים ממורכבות רגשית זוגית כאשר בזו צף בין בני הזוג. במופע הפיזיולוגי הוא מסייע לנו בהשרדות, להתרחק מאוכל או צמחים הרעילים לנו, במופע החברתי - רצון להתרחק, להתנער - לרוב ממה שאינו בעולם הערכי שלנו.

וַיְהִיו שְׁנֵיהֶם עֲרוּמִּים, הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ; וְלֹא, יִתְבַּשְּׁשׁוּ. (בראשית פרק ב', פסוק כ"ה)

בושה היא רגש חברתי, כמו ביישנות, אשמה או גאווה. האדם לא ירגיש רגשות אלה אם לא יהיו מסביבו

(או לפחות בדמיונו) אחרים. בושה נועדה לשרת את היותנו חלק מתוך קבוצה, היא מענישה אותנו, ממשטרת ומלמדת אותנו הסדרים חברתיים וציות. בושה היא חוויה שבאמצעותה סובייקטים לומדים לציית להסדרים מגדרים ומיניים המסומנים כמועדפים ולהתמייין על פיהם במערכת נתונה של חוקים חברתיים. בושה מתהווה במסגרת יחסיו של הסובייקט עם כללי הציטוט של ההגמוניה (זיו, 2008).

רגש ראשוני לעומת רגש שניוני

רגשות ראשוניים הם מולדים, אוניברסליים, שמופיעים באופן ספונטני ומהיר בתגובה לגירוי. הם קיימים אצל כל בני האדם מינקות, וניתן לזהות אותן בקלות בהבעות פנים. פול אקמן שחקר רגשות, הגדיר שישה רגשות אוניברסליים: פחד, כעס, שמחה, עצב, גועל, הפתעה. התפקיד שלהם הוא הישרדותי-להתריע, להניע תגובה מהירה, לשדר מסר לאחרים. לעומתם, הרגשות השניוניים הם יותר מורכבים והם נוצרים משילוב של רגשות ראשוניים עם עיבוד קוגניטיבי, חברתי או תרבותי. לרוב הם מופיעים לאחר גיל שנתיים שלוש, כשמתפתחת מודעות עצמית ותפיסת "מה אחרים חושבים עלי". רגשות אלו תלויים בלמידה חברתית, תרבות ובחינוך. לא תמיד יש להם הבעה אוניברסלית ברורה והם גם לא בהכרח מופיעים בכל התרבויות לדוגמא דוגמאות נפוצות: אשמה, בושה, קנאה, גאווה, מבוכה, נוסטלגיה. התפקיד שלהם הוא וויסות חברתי, שמירה על נורמות, התנהגות מוסרית ושייכות לקבוצה. ברמה האישית ניתן לומר כי בכל בית, בכל משפחה, היו רגשות שהיה קשה להכיל והתגובה שלנו לכך היא להסתיר, לכסות או להמיר כדי לשרוד את הבית שבו גדלנו. לכן, אם בבית שלי אי אפשר היה לבטא כעס, המרתי את זה בתסכול או עלבון, אם בבית שלי אי אפשר היה לבטא פחד המרתי את זה בזעם ובמרירות.

כיצד הדבר בא לידי ביטוי בעדשה מגדרית

בספר "לגדל בן: חייהם הרגשיים של בנים" (במקור הוא נקרא "לגדל את קין" בהתכתבות לדמות התנ"כית הטרגית של גבר שלא יכול היה לבטא רגשות ופעל את הזעם העצור בו), קינדלון ותומפסון תיארו את האתגרים העומדים בפני גברים המגבילים אותם מהיכולת ומהחופש לבטא בחופשיות קשת של רגשות. בתרבות המערבית אנחנו מעודדים בנים להראות כעס ותסכול ותחרותיות אבל אסור לבנים להפגין פחד, עצב, פגיעות, חמלה, רוך. הספר "בקול שונה" מאת קרול גיליגן מתאר אתגר דומה והפוך כלפי נשים. החינוך המגדרי השונה מעודד בנות לחוש אמפתיה, דאגה וחמלה – רוך, רגישות ואכפתיות. הן מרגישות שמותר להן להביע עצב ובכי – בכי וחשיפה של פגיעות וגם לחוש אשמה ובושה – בנות לומדות מגיל צעיר להיות "טובות", לרצות אחרים, ולעמוד בציפיות, כמו גם פחד וחוסר ביטחון. יחד עם זאת הן לא מרגישות את החופש לבטא כעס – נחשב ללא נשי, לא מנומס, לא "יפה". כעס של נערה מתויג לעיתים כהיסטריה או דרמה. שאפתנות גלויה – הרצון להוביל, לקחת מקום מרכזי, נתפס לעיתים כ"אגואיסטי" אצל בנות. או אפילו לחוש גאווה בהישגים – בנות רבות מצמצמות את עצמן כדי לא להיתפס כ"הירות".

פתרונות אפשריים

בתוך מרחב של חינוך מיני אנחנו מכינים מתבגרים לעולם של תקשורת, אינטימיות, קרבה וחיבור.



מאוד קשה להיות במרחבים הללו מבלי שאנחנו מודעים לרגשות שלנו, מבלי שאנחנו מרגישים חופש לבטא אותם, ובעיקר כשאין לנו את היכולת לייצר מילים ושפה להעביר מסר לאחר. חינוך מיני הוא משמעותי כשהוא נותן מקום למנעד רגשות והיכולת להגדיר ברגע האם אנחנו חשים פגיעים, חשופים, מתרגשים, נבוכים, אוהבים או חוששים - היא משמעותית. היכולת לתת לבנים ולבנות מקום נטול שיפוטיות, המכיר במנעד רגשי רחב, עשוי לאפשר להם להגיע לקשר זוגי או להתנסויות מיניות עם סל כלים רחב יותר לבחור האם ועד כמה להתקרב ולהיות נוכחים ובאיזה אופן.

יצירת קשר:

leereuveni@gmail.com

[לאתר](#)

[לפייסבוק](#)

להבין רגשות: כיצד ללמד את שפת הרגשות במרחבי חינוך מיני





מגועל לגאווה: שימוש במוצרי ווסת רב-פעמיים כפרקטיקה לשינוי התפיסה והרגש
ד"ר אנה קובובסקי, ד"ר למגדר ולימודי נשים. כיום עמיתת פוסט-דוקטורט במחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה באוניברסיטת בן גוריון בנגב, מנחה במרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית, ומרצה למגדר וחינוך בקריה האקדמית אונו.

הווסת הינה נושא מושתק בחברה, עצם השימוש במילה "מחזור" במקום ווסת מעיד על תפיסתה כטאבו. המקום היחיד בו מקובל להזכיר את הווסת, או בשמה הרשמי "מחזור", הוא בפרסומות למוצרי "היגיינה". פרסומות אלו מנחילות את התפישה הרווחת אודות הווסת, מציגות אותה כהפרשה גופנית לא רצויה שאסור לדבר עליה, ומעודדות רכישת מוצרי ווסת חד-פעמיים. במחקרים על הווסת ורגשות של נערות ונשים בנושא, עולה כי הן מאמצות את המסרים בפרסומות ומשתמשות בהם לתאר את החוויה שלהן.

בפועל, הווסת היא תהליך פיזיולוגי-הורמונלי המתרחש אחת לחודש, במשך כל תקופת הפוריות, שבו הגוף מכין עצמו לרבייה. במקום לקבל את הווסת, מצופה להסתיר כל זכר שלה, לא לחשוב עליה, להימנע ממגע עם הדם, לא לרכוש ידע בנושא, והגישה הרווחת נעה בין התעלמות להסתרה. למרות שתרבות הצריכה הקפיטליסטית מניעה נשים אל עבר מוצרים חד-פעמיים, יש נשים הבוחרות להשתמש במוצרי ווסת רב-פעמיים. ההרצאה התמקדה בנשים אלה, וכיצד השימוש במוצרים מהווה פרקטיקה שיכולה להיות כלי לשינוי התפיסה והרגש כלפי הווסת, המחזור החודשי, הגוף והמיניות. שימוש במוצרי ווסת רב-פעמיים מצריך מגע עם דם הווסת אשר מחייב התמודדות עם הסטיגמה החברתית סביב הדם. תחבושות מחייבות השרייה, תחתונים דורשים כביסה והגביעונית צריכה שירוקנו, ישטפו ויאכסנו אותה. בראיונות עם נשים המשתמשות במוצרי ווסת רב-פעמיים עולה כי עם הזמן השימוש במוצרים גרם להן להפסיק להסתכל על הווסת כמשהו מלוכלך שצריך להרחיק מהגוף. התמודדות זו מתוארת באופן חיובי על-ידי המשתמשות, שחלקן מספרות כי השימוש תרם להפחתת תחושת חרדה מחשש להכתמה או דליפות, עלייה בתחושת הבטחון, ירידה בבושה ופחד, ופיתוח תחושת גאווה בגוף המווסת ובגוף באופן כללי.

נשים המשתמשות במוצרי ווסת רב-פעמיים מדווחות גם על שיפור פיזי ובריאותי. השינויים הפיזיים כוללים התקצרות משך הווסת, עלייה בתחושת הנוחות, היעדר ריחות ושינויים בצבע הדם. השינויים הבריאותיים כוללים שיפור בתסמונת קדם וסתית, הפחתה בהתכווצויות ובכאבים, הפסקת מיגרנות, גרד, דלקות בדרכי השתן ואף פסוריאזיס. שינויים אלו עשויים להיות קשורים לכך שמוצרי ווסת רב-פעמיים עשויים מחומרים ידידותיים לסביבה, כגון כותנה אורגנית, במבוק או סיליקון רפואי, ואינם מושכים חיידקים האחראים לדלקות בדרכי השתן ולזיהומים. מחקרים לא מצאו עדויות לתופעות לוואי בריאותיות, מלבד גירוי קל בעור. לכן, המוצרים נחשבים לבטוחים יותר מטמפונים ותחבושות חד פעמיות, העשויים בעיקר מפלסטיק, כותנה מולבנת וסיבים מלאכותיים, ועלולים לגרום לפטריות, גירוי, ותסמונת הלם רעלי.



העדויות של המשתמשות חשובות מאוד במיוחד לאור המסרים שהחברה מציגה בנושא הווסת והמחזור החודשי. הן מעידות כי ניתן להתנגד לשיח המרכזי המתאר את הווסת באופן שלילי ולתעשיית מוצרי "ההיגיינה הנשית", ובמקביל להתגבר על נרטיב הבושה והזיהום. שימוש במוצרי ווסת רב-פעמיים גורם לנשים להרגיש אחרת עם גופן - הוא תורם לתחושת בטחון גופנית, לעלייה בהערכת הגוף ולהשפעה חיובית על חווית הגוף הכללית. מעבר לכך, הם מוצרים המעודדים שמירה על איכות הסביבה, ולשימוש בהם יש השלכות משמעותיות בקידום שיח חיובי בנושא. את השיח אפשר וחשוב להתחיל כבר מגיל צעיר, להשתמש במילים כפי שהן ולא להיות שותפות בהסתרת הנושא. בנוסף, חשוב לעודד חקירה של הגוף, הווסת והנרטיק, כדי לערער על הרעיון שהגוף המווסת הוא גוף שצריך להסתיר את נוכחותו ולתרום לשוויון בחינוך לבריאות הווסת והמחזור החודשי.

ליצירת קשר: annakubovski@gmail.com

פייסבוק, אינסטגרם, לינקדין

קישורים להעמקה:

חווית הווסת בשימוש במוצרי ווסת רב פעמיים: מחקר איכותני בקרב נשים ישראליות

ווסת ואקופמיניזם: פרקטיקות ווסת וניהול עם מוצרי ווסת רב פעמיים בקרב נשים בישראל

מונולוגים מהאסלה: חקירה אקופמיניסטית של השיח על דיכוי הווסת בפרסומות למוצרי היגיינה



מבושה לתעוזה: מנערה מתויגת למחנכת למיניות בקהילה האתיופית

זוהר דמסה בלאו, מייסדת מרכז זוהר חינוך מיני ושינוי חברתי בדרך שלך, סטודנטית לתואר שני למגדר באוני' בר-אילן, זוכת פרס ניצן לאקטיביזם פמיניסטי, מחנכת למיניות ומומחית בתחום נוער במצבי סיכון.

בילדותי ובנעוריי חוויתי אלימות חברתית, דחוויה וחיפשתי את המקום שלי. זהותי לא התאימה לנוף המוכר: נערה אתיופית שמסתובבת עם בנים, אוהבת לרקוד, סקרנית - וחיה את הרחוב. בשל שונותי, הודבק לי תיוג קשה: "שרמוטה" - מילה שהייתה עבורי כתב אישום בלתי נגמר על עצם קיומי. לא חלקתי את הכאב הזה עם אמי... לא רציתי להעמיס עליה. היא עצמה הייתה עסוקה במאבק הישרדות כאם יחידנית ששרדה את המסע מאתיופיה, הגיעה לארץ בלי שפה, בלי גב כלכלי, ועם ארבעה ילדים. היא נאלצה להילחם בממסד שניסה לקחת ממנה את הילדים בטענה שהיא אינה כשירה לגדל אותנו. רק בלימודי המגדר הבנתי: אמא שלי היא פמיניסטית אתיופית - גם אם לא קראה לזה כך. היא פעלה כפעילה אקטיביסטית מתוך אינטואיציה עמוקה, מתוך אהבה ואמונה. לא היו לה את הכלים הרגשיים לשאול אותי "איך את מרגישה?" כי גם אותה אף אחד לא שאל. השפה הרגשית פשוט לא הייתה קיימת. אני, מציד, "התנהגתי" את מה שהרגשתי: חזרתי הביתה מאוחר, ביליתי במועדונים, נקלעתי לקשרים מזיקים. אבל היה בתוכי גרעין פנימי של כוח האהבה לריקוד. הריקוד היה עבורי מרחב של ביטוי, שמירה והישרדות. ארגנתי מסיבות במקלטים, רקדתי כמו שמרגישים זכיתי על כך גם לביקורת, אבל גם להכרה, זה החזיק אותי. היה לי חלום לעבוד עם בני נוער וזה ליווה אותי כל הזמן כמתבגרת. ראיתי את עצמי כ"מישהי שיכולה להיות בשבילם", כפי שאני הייתי זקוקה שמישהו יהיה בשבילי.

בסוף, זה התגשם. עבדתי במעון צופיה, מעון נעול לנערות בסיכון, ושם נחשפתי לראשונה לעולם של שפה רגשית. גיליתי שיש שמות לתחושות שהרגשתי כל חיי בבטן, תחושות שלעיתים לא ידעתי לבטא. כשהתחלתי לעבוד עם בני נוער, ובעיקר עם נערות במצבי סיכון, ראיתי את עצמי בתוכן. השיח על הגוף, הזהות, הפחדים, הכמיהה לקרבה - הפך לתהליך של ריפוי גם עבורי. הענקתי לאחרות את מה שלי לא היה: שפה, ידע, הקשבה, והכי חשוב - אמונה בכוחן לבחור ולהוביל את חייהן. העיסוק שלי בחינוך למיניות בריאה נולד מתוך חוויה אישית עמוקה של חסר. גדלתי בקהילה האתיופית, שבה כמעט ואין שיח רגשי או מיני, ודאי לא במרחבים המשפחתיים. דיבור על הגוף, על גבולות, על מיניות - נחשב טאבו. בתוך הקהילה, חינוך מיני נתפס לא פעם כאיום - כערעור על ערכים מסורתיים, או כהחדרה של תרבות "זרה". אבל בעיניי, הוא דווקא גשר. גשר בין דורות, בין תרבויות, בין שפות. כדי שהגשר הזה ייבנה - צריך סבלנות, הקשבה, זהירות ורגישות עמוקה להקשרים התרבותיים.

מאפיינים ייחודיים וקשיים בקהילה האתיופית סביב חינוך מיני:

- היעדר שיח רגשי: הבושה, ההסתרה וחוסר ההרגל לדבר על רגשות או גוף, מונעים מהורים ומחנכים לפתוח נושאים רגישים.
- פערים בין-דוריים: דור ההורים (דור ראשון) עלו לארץ בגיל מבוגר יחסית, רבים מהם נישאו בגיל צעיר, נושאים טראומות מהמסע הקשה, מהקליטה, ומהמפגש עם מערכות שלא תמיד הבינו את תרבותם. השיח על מיניות ורגשות כמעט אינו מתקיים, ומוחלף לעיתים במסרים עקיפים – באמצעות פתגמים, משל ונמשל. רבים איבדו את סמכותם ההורית מול ילדיהם שנחשפו לתרבות חדשה, ודבריהם נשמרו "בבטן".
- דור הביניים (1.5): ילדים שעלו בגיל 10 ומעלה. מצד אחד ספגו את המנטליות והתרבות באתיופיה ומצד שני אלה שלקחו על עצמם תפקידי הורים: מתרגמים, מגשרים, דואגים לאחים הקטנים. הם חיים בין שני עולמות, אך גם אצלם לא התפתח שיח רגשי פתוח, והטראומות מהעלייה נותרו מושתקות.
- דור שלישי (נולדו בארץ): צעירים שחיים בישראל, אך לעיתים מנותקים מהשפה ומהתרבות האתיופית. הם חווים בלבול, קונפליקטים פנימיים ומשבר זהות חריף. נעים בין הבית המסורתי לבין החברה הישראלית, שלעיתים אינה מקבלת את ייחודם ולעיתים מחייבת אותם לבחור צד.
- חוסר אמון במערכות: תחושת ניכור מהחברה הישראלית והרשויות פוגעת בנכונות לפנות לעזרה או להשתמש בשירותים קיימים.
- שפה לא מותאמת וחוסר ידע וכלים: שפת הדיבור על מיניות בשיח הציבורי או הטיפולי אינה תמיד נגישה לקהילה, ודורשת תרגום והתאמה תרבותית.

עקרונות לעבודה מותאמת תרבותית

1. כבוד לתרבות ולשורשים – לא לכפות שיח מערבי, אלא ליצור שפה מותאמת ומכבדת שמכירה בעוצמות הקיימות בתוך התרבות.
2. שיתוף ההורים והקהילה – עבודה עם הורים, מחנכי ומחנכות למיניות בקהילה האתיופית ומובילי דעה מהקהילה, מחזקת אמון ומפחיתה התנגדויות.
3. מתן כלים ולא תשובות – לא "לחנך מחדש" אלא לעודד חשיבה, שיח ויכולת בחירה.
4. פיתוח מודלינג לשיח רגשי ותקשורת – להכיר במורכבות ואתגרים של בני הקהילה סביב החינוך הרגשי וחינוך מיני. להוביל ולחשוף אנשים מקהילה המקדמים את החינוך המיני הרגשי בקהילה.

העבודה שלי היום משלבת הרצאות, סדנאות וליווי פרטני עם בני נוער, הורים ואנשי חינוך. אני מנכיחה את השיח הרגשי, יוצרת מרחבים בטוחים לשתף ולהוציא מה שאגרו במשך שנים בבטן. כמי שהייתי בהתחלה מצורעת, היום אני מובילה את התחום בקהילה: מגיעות אליי שיחות סיוע וייעוץ מהורים וממי שעברו פגיעות מיניות. יש לי מוקד חירום לא ממוסד ובנוסף קהילת ווטסאפ "מדברים פתוח מתבגרים בטוח" - להורים שבחרו להיות חלק מקהילה ולקבל כלים כדי לקדם את החינוך המיני בביתם.

לסיכום, המסע שלי הוא עדות לכוחו של חינוך מיני לא רק ככלי למניעת סיכונים, אלא גם כאמצעי לריפוי אישי ולשינוי חברתי. כשהשיח נעשה מתוך אמון, רגישות ואמונה - הוא יכול לשבור שתיקות, לגשר על פערים וליצור תודעה חדשה של קבלה, בחירה ואהבה עצמית. אני מאמינה שהכל אפשרי ביחד. אני מזמינה אתכם ליצור איתי קשר ולעשות את התאמות התרבותית לקהילה האתיופית מתוך שותפות אמיתית ליצירת מרחבים בטוחים ומוגנים עבור כולם.

פרטים ליצירת קשר

פייסבוק: זוהר דמסה בלאו

מייל: zohatblau86@gmail.com

טיקטוק: לגלות את הזוהר שברך.

מבושה לתעוזה: מנערה מתויגת למחנכת למיניות בקהילה האתיופית





מהלב אל הגוף - על דרכי שילוב ביטוי רגשי בחינוך מיני לנערים: עקרונות ומתודולוגיות פעולה מבית המדרש לגבריות של תיכון הרטמן לבנים.
ד"ר ירון שוורץ, ראש המגמה ללימודי גבריות בתוכנית ללימודי מגדר בבר-אילן. מוביל את תוכנית המגדר בתיכון הדתי ניסויי לבנים-הרטמן שבירושלים. ממקימי עמותת אסל"י - גברים שפועלים להפסקת האלימות נגד נשים.
מחבר הספר "חינוך לגבריות חדשה".

ההרצאה פתחה את המושב השני של הכנס תחת הכותרת: גבריות, התבגרות והתחברות, ונגעה בעבודת השטח הייחודית המתקיימת בתיכון הדתי ניסויי הרטמן לבנים, שבירושלים. בתיכון, מזה שלוש-עשרה שנה פועלת תוכנית מגדר לנערים, המועברת על ידי צוות של עשרות מחנכים ומחנכות. התוכנית מלווה את כל תלמידי בית הספר, מכיתה ז' ועד י"ב, כולל תלמידי חינוך מיוחד, ומתקיימת מידי שבוע לאורך כל שנת הלימודים, בחדרי מגדר ייעודיים. כל המפגשים בתוכנית מתנהלים בשיח במעגל (כמו במעגל גברים) וזהו חלק מרכזי במתודה שלנו, ליצור מרחב שמאפשר שיתוף כנה ופתוח. התכנים בתוכנית נבנו באופן ספיראלי ומותאם להתפתחות הפיזיולוגית, הרגשית והחברתית של הנערים. מטרת העל של התוכנית היא לפתח שיח מגדרי, רגשי ומיני בריא, המותאם למציאות חייהם של נערים ומתייחס לצרכים האישיים, החברתיים והמשפחתיים של כל אחד מהם.

ההרצאה התמקדה בדילמה שנוצרה בתיכון סביב הרעיון של חינוך למיניות בריאה. אנחנו, הצוות המוביל של התוכנית, יצרנו המשגה של מיניות בריאה כמשלבת ארבעה מימדים: בריאות פיזיולוגית, מחשבות, דיבור ומעשים שכולם צריכים להפוך ל-"בריאים" ולא לפוגעניים. אבל, למרות שהמודל הזה היה נראה לנו מקיף ומספק, התברר שהוא לא נותן מענה לקושי של נערים לקשור בין מיניות, זוגיות וביטוי רגשי. בתהליך העבודה הצוותית שלנו בתיכון אנחנו נוהגים לקחת נושא וללמוד אותו ברמה התיאורטית ואז אנו מביאים אותו לדיון בשיעורי מגדר ומדברים אותו בהקשר האישי, ביחס לקבוצת השווים, לגבי מקומו ביחסים הזוגיים, ולבסוף ביחסים האינטימיים.

בנוגע ליכולות רגשיות למדנו, שברמה התיאורטית מחקרי מגדר וגבריות מצביעים על כך שהחסימה הרגשית אצל נערים אינה מולדת, אלא שחשיפה רגשית נתפסת כאיום ועלולה להביא ללעג או לענישה חברתית. כך מתפתחת בדידות קיצונית והיעדר רשתות תמיכה. אפילו כשנערים עוסקים בפעילויות משותפות עם חברים (ספורט, משחקי מחשב, סיירות), לא נוצר במסגרתם בהכרח עומק רגשי. מכאן יש השלכות על הזוגיות, מכיוון שדווקא בשלב השיא שבו נערים לומדות לפתח מיומנויות של שיח רגשי ותמיכה - אצל נערים המיומנויות הללו נחלשות, וכך נוצר פער בתקשורת הזוגית כבר בגיל התיכון. מכאן, שכאשר אין שיח רגשי ביחסים, יהיה מאוד קשה לפתח אותו במסגרת אינטימיות ומיניות.

נמצא שכאשר נערים חסומים רגשית נכנסים לקשרים מיניים אז הם מפתחים תוקפנות, מתבלבלים בין מיניות לרגש, מסתפקים בחוויה מינית מינימלית ועלולים גם לסבול מפגיעה מינית, מכיוון שאין ביכולתם לתמלל תחושות של פגיעות.

כדי לפתור מראש את הפלונטר הרגשי הזה שעלול להיווצר, הכנסנו למפגשים את נושא הרגשות בצורה ספירלית: בכיתות ז' לומדים להכיר ברגשות, בכיתות ח' לבטא אותם מילולית, בכיתות ט' מפתחים חשיבה ביקורתית על "ירידות" כהרגל בקשר ובמקום מתנסים בשיתוף רגשי בין חברי הקבוצה. בכיתות י' לומדים את שפת הגוף הרגשית, ואז בכיתות י"א אפשר להיכנס ללימוד המפגשים על זוגיות ובהמשך על אינטימיות כאשר כבר יש ברשות התלמידים התנסות ממשיית שיח רגשי בחברויות קרובות.

המסר המרכזי של ההרצאה היה שאם לגבי חברות עם תלמיד אחר יש חששות משיח רגשי, ממגע פיזי, מהאפשרות של דחייה או מבוכה, אז יש ללמוד להתגבר עליהן ולהתמודד איתם, כי אותן תחושות יופיעו בהמשך גם בזוגיות וגם במיניות. כדי לנהל את המורכבות הזו נדרש מהנערים לפתח רגישות בין אישית. רגישות שמלמדת ש-מגע הוא קודם כל נורמלי, אבל מגע הוא גם עניין מורכב... אם הוא מורכב בין בנים שהם לא בזוגיות רומנטית או מינית, אז בטוח שהוא גם מורכב, בתוך כל זוגיות רומנטית או מינית.

הצעות יישומיות

יצירת מסגרות קבועות (כמו מעגלי שיח) המאפשרות לנערים לשתף ולהעז לקחת סיכונים רגשיים; חיזוק השפה הרגשית בהדרגה, מהכרת הרצון האישי ועד לתרגול אמפתיה ואסרטיביות. עידוד נערים להביט על מערכות היחסים בסביבתם הקרובה ולבחון את ההתנהלות הרגשית בהם וללמוד מהם.

אפשר לראות את המורים והתלמידים שלנו מדברים בסרטון [בקישור הזה](#).

עוד על התוכנית בתיכון הרטמן, על הספר "חינוך לגבריות חדשה" ועל המגמה ללימודי גבריות [באתר של ירון](#) או ב[פייסבוק](#).



מאשמה לריבונות: גישה חדשה בשיח על פורנוגרפיה

עם בני נוער

מתן ליבנה, איש חינוך, מחנך למיניות ומנחה מעגלי גברים.
רכז חינוך בעמותת אסל"י, נשוי ואב לשלושה.

בעבודתי עם נערים בשנים האחרונות, הרגשתי שוב ושוב את הפער בין השיח על מיניות חיובית, אינטימיות ובחירה, לבין המציאות שבה ילדים ומתבגרים מבטאים בפועל את המיניות שלהם במרחבים דיגיטליים, ובמיוחד דרך פורנוגרפיה. ההרצאה ניסתה להתמודד עם הפער הזה, ולהציע דרך חדשה לקיים את השיחה הזאת עם בני נוער מתוך מתוך הבנה נוירולוגית, רגשית ותהליכית שנובעת מגוף הידע המחקרי של גמישות המוח ושינוי הרגלים. דרך עבודה זו עדיפה על פני גישה מוסרנית ומאיימות שמעמיקות את החוויה הרגשית השלילית בה בדרך כלל גברים ונערים מצויים מול פורנוגרפיה.

פתחתי בשתי שאלות שאני נוהג לשאול קבוצות של נערים: מה אתם מרגישים מיד אחרי צפייה בפורנו, ומה הפעולה הראשונה שאתם עושים אחרי כן? התשובות שחוזרות על עצמן שוב ושוב הן: בושה, אשמה, חרטה, וגועל עצמי, ולאחר מכן ואז מחיקת ההיסטוריה של הדפדפן. החוויה הזו של "העלמת ראיות" אחרי אורגזמה אינה רק מטאפורה עמוקה על הקשר בין צריכת פורנו לבין אובדן היכולת לחוות אינטימיות, אלא ביסוס עמוק של הרגל נוירולוגי שמקשר בין חוויות מיניות לבושה והסתרה, והמחיר של דפוס התנהגותי זה הוא אובדן היכולת לקשר בין מין לאינטימיות וקרבה בקרב נערים וגברים.

הסברתי מדוע מידע לא יכול לשנות הרגלים, ואיך במקום זה נדרש תרגול חוזר ונשנה של בחירה. הדימוי המרכזי בהרצאה היה של "שביל" נוירולוגי: כמו איכר שסולל דרך בשדה, גם גברים ונערים סוללים נתיבים מנטליים של תגובתיות, שמתחילים ברגש (כמיהה, שעמום, חרדה) ומסתיימים בפורקן מיני חסר נוכחות, בושה ומחיקה. ככל "שהולכים" על השביל הזה יותר כך הוא מעמיק והופך לאוטוסטרדה. החלק המרכזי בהרצאה הוקדש לשאלה איך הרגלים כאלה יכולים להשתנות, ואיך סוללים שביל מנטלי חדש. הצעתי כלים קונקרטיים לתרגול יומיומי, שמוגשים כהזמנה לבחור בחירה שמיטיבה עם הגוף, עם המוח ועם הנפש, ומכאן מצמיחים את כוחות הנפש הנדרשים על מנת להשתחרר מפורנו בכלכלת דופמין שמעודדת התמכרויות. בין היתר דיברתי על הפחתת זמן מסך, שימוש בטיימר, מקלחות קרות, חשיפה לאור שמש, הפחתת גירויים לפני שינה, ובעיקר חיזוק תחושת הריבונות על עצמי דרך בחירה בפעולות קטנות שמחזקות את היכולת לעמוד מול דחף.

שלוש תובנות מרכזיות עמדו בבסיס ההרצאה:

1. רגשות "שליליים" כמו אשמה, בושה, חרטה או שפל אינם באג – הם פיצ'ר. הם יכולים לשמש כמצפן ערכי וכמנוע לשינוי אם נדע לפרש אותם נכון.

2. בחירה לא מתרחשת ברגע שפל, אלא נבנית ברגעי עוצמה. לכן חשוב לבנות הרגלים תומכים מראש כשהלב פתוח, לא בזמן הדחף.
3. רעיונות לא משנים מציאות. תרגול כן. הדיבור על פורנו לא יכול להישאר ברמה הרעיונית. צריך להציע לנערים חוויות של הצלחה, תרגול, ואתגר אישי.

קישורים ואופציות להעמקה

בסיום ההרצאה הצגתי את ONN – מיזם שאני מקים בימים אלה, אשר מציע מפת דרכים לגברים ונערים שמעוניינים לשחרר את הפורנו ולבחור בעצמם. המיזם מתרחש בדיגיטל ומוגש באמצעות אפליקציה, אתגרי רשת וקהילה. הוא כולל תרגולים יומיומיים, ידע נוירולוגי, כלים רגשיים ותמיכה בגובה העיניים, ומתאימה לשימוש עצמאי, עם אפשרות אנונימית, במרחב בטוח.

לפרטים נוספים או למפגשי המשך:

matanlivneh@gmail.com

www.matanlivneh.com

lighttheonnn.com





גבריות, פחד ואמפתיה - שיח רגשי עם נערים על אלימות מינית

עופר ירקוני, מרצה ומנחה ותיק במרכז הסיוע לנפגעי.ות תקיפה מינית חיפה והצפון, מציין עשור של עבודה בשטח ואלפי מפגשים עם בני נוער, רובם המוחלט - בנים. מלמד אותם ולומד מהם על מה זה וכיצד להיות גבר טוב.

לאחר 10 שנות עבודה בשטח סביב נושאים של פגיעה מינית ואלימות מגדרית - רובה עם קבוצות של בנים בגילאי 13-23, אני חש שמהו בכיוון של החינוך המיני בישראל כשהוא מופנה לבנים שגוי/מבלבל. אם ברצוננו לצמצם עד כמה שניתן את האלימות המינית בישראל בעבודה חינוכית, עלינו לשנות יחס לפלח האוכלוסיה הגדול הזה, כמו גם, אולי, לתחום העבודה שלנו כולו.

תיאור ההרצאה

הקבלה בין סיפורה של אלזה המלכה לבין סיפורו של נער מתבגר בישראל:

1. הכוחות הייחודיים לך עלולים להיות הרסניים - לכן עלייך לרסן את עצמך עד כמה שניתן.
2. במידה והריסון לא עובד - התפוצצות הכוחות - אלימות והרחקה של הסביבה
3. חוסר הבנה של החשיבות שלך ושל כוחותייך ספציפית, במאבק נגד החורף הנצחי/מגפת האלימות המינית המשתוללת שם מחוץ ל"ארמון הקפוא והאלים" שלך.
4. ניתוח ושימת דגש על האיכויות הטמונות בגברים צעירים בישראל - ושינוי היחס אליהן מכוחות להרסניים לכוחות של הנהגה של שותפים למאבק.
5. שימת דגש על היכולת להיות פגיע ולדבר על מקומות פגועים/חלשים אצל נערים - כתנאי בסיסי לתחושת ההזדהות והשותפות עם נשים ולהט"בים (לפי נתוני איגוד מרכזי הסיוע, ככל שנשים מתבגרות הן פונות יותר לעזרה, ואילו אצל גברים - הגרף הפוך: פחות ופחות)

הצעות יישומיות

- לגייס ולהזמין כמה שיותר גברים לעבודה החינוכית בשטח. התחום לא יכול להמשיך "נשי-בלבד" באופיו אם ברצוננו להזמין ולחזק נערים לקחת חלק ולשנות.
- לשים לב שכשפוגשים בנים - מדברים עליהם, ולא רק או בעיקר על מי שאינם הם (נשים, להט"ב).
- לשים דגש בעבודה על שיח רגשי לעומת שיח דעות/אידיאולוגיות.
- כשעוסקים איתם באלימות מינית, לדבר איתם כנפגעים פוטנציאליים ולא רק כפוגעים פוטנציאליים. כך נוכל לעזור להם לפתח את הרגישות והפגיעות הנחוצה, ונוכל לעזור להם לקבל עזרה כמו שמגיעה להם.

עופר ירקוני: 050-313-7894 Yarkony.of@gmail.com

מוקד מרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית: 1202: מענה נשי, 1203: מענה גברי



לפרק את ארכיטקטורת הבושה: אורשינא בעיר - כתובת רחוב לשיח על מיניות ופגיעה עו"ס אורי שרמן, מנהל מרכז אורשינא, מרחב חברתי-טיפול לנערים וצעירים נפגעי תקיפה מינית, עמותת עלם, ירושלים

אחד מכל חמשה נערים מתמודד עם פגיעה מינית.

מחקרים מראים כי הזמן הממוצע בין הפגיעה לחשיפתה אצל גברים עומד על 10 שנים. מרבית הגברים שיחשפו את הפגיעה שעברו, יעשו זאת אחרי גיל שלושים, ורבים אחרים לא ידברו עליה לעולם. בהרצאה הצגתי את החסמים המרכזיים שמונעים מנערים לדבר על הפגיעות שעברו, לאחר הצגת החסמים, תיארתי את המענה הייחודי אותו פיתחנו במרכז אורשינא, אורשינא בעיר - כתובת רחוב להתייעצות על מיניות ופגיעה. הצגתי את העקרונות המנחים של הפעלת המרחב בעיר, את הרשמים והחוויית של בני הנוער והצעירים במרחב ואת חשיבות אימוץ דרכי ההתערבות של המרחב במקומות נוספים בכדי לקדם מודעות ושיח אודות התמודדותם של בנים עם פגיעה מינית.

בהרצאה חלקתי מהניסיון שלנו באורשינא, מרכז טיפולי לבנים שנפגעו מינית והזמנתי את הקהל לשאול שאלות שמלוות אותנו כל הזמן: למה בנים לא מדברים על הפגיעה? למה הם לא פונים לעזרה? איך נוכל לייצר עבורם מקום בטוח שכן יאפשר את הדיבור הזה?

התחלתי בסיפור שקרה ממש ברחוב - גבר חרדי שניגש אלינו בכעס כשפתחנו את המרחב שלנו בירושלים. דרך השיחה איתו, שהתפתחה בהמשך לחשיפה של פגיעה שהוא עצמו עבר לפני 40 שנה, עלתה העוצמה של השתיקה: איך פגיעה מינית שלא טופלה הופכת לצל שמלווה חיים שלמים ויוצרת נזקים רבים, ואיך המקום שנוצר במרחב הפתוח הזה אפשר לו לראשונה להגיד את זה בקול רם. המסר המרכזי שהדגשתי - **נפגעות ונפגעים זקוקים למענה חברתי בלתי פורמלי, מקום בו יכולו לפגוש נפגעות ונפגעים אחרים, לשתף, להרגיש שהם לא לבד, שאין להם מה להתבייש.**

דיברתי על הפער הגדול שקיים בין המציאות לבין התפיסות הרווחות: מחקרים עדכניים מראים שכ-1 מכל 5 גברים עובר פגיעה מינית, בילדות או בגיל ההתבגרות. הנתונים מראים שבחברות מסורתיות - דווקא שם - בנים נמצאים בסיכון גבוה יותר. אבל למרות השכיחות, מעט מאוד בנים פונים לטיפול.

ניסינו להסביר מדוע זה קורה. שיתפתי את הקהל בתפיסת העולם המגדרית שמונעת מגברים לדבר - ה"חליפה הגברית" שמולבשת עליהם מהילדות: אל תתלונן, אל תבכה, תתפקד, תהיה גבר, אל תראה חולשה. וכשבנים נפגעים מינית - נוצרת התנגשות חזיתית בין מה שקרה להם לבין מה שמצופה מהם. הם חווים כישלון ובגידה מגדרית - אם "אני גבר", אז זה לא יכול היה לקרות לי. ואם זה קרה - אז אולי אני לא באמת גבר.



התוצאה היא שתיקה, בדידות, בושה ואשמה – שמהדהדות לאורך השנים.

בהרצאה הראיתי גם מדוע חדר הטיפול הקלאסי (עם מטפל/ת, שעה בשבוע, שיחה ישירה על רגשות) נתפס אצלם כבלתי אפשרי, במיוחד בגיל ההתבגרות – שהוא גיל של חיפוש עצמאות, בניית גבריות, הצורך לתפקד ולהשתייך. כל אלה מתנגשים עם פתיחה של פצע עמוק כל כך. ציטטתי צעיר שאמר לנו: "אין סיכוי שאני אדבר על זה. אני מעדיף להיכנס למארב של חיזבאללה מאשר לפתוח את הדבר הזה". המשפט הזה מבטא בעיניי את עומק הפחד והאיום הקיומי שכרוך בדיבור על פגיעה עבור נערים.

מכאן הגעתי למה שאנחנו עושים: "אורשינא בעיר" – מרחב חברתי בלתי פורמלי, בלב העיר, נגיש, פתוח, לא שיפוטי, מקום שיש בו חשיבה טיפולית אך לא שיחות טיפוליות. מרחב שבו השליטה חוזרת אל הנער – הוא בוחר אם להיכנס, מתי, עם מי לדבר, על מה, ובאיזה קצב. המרחב הזה מאפשר משהו כמעט מהפכני, שיוצר שינוי מלמטה למעלה, שינוי שמגיע מהחוויה במציאות לפני השיח על המציאות. במרחב הנער מרגיש ורואה בעיניים ש:

- יש מקום בו הוא יכול להרגיש שייך
- הוא רואה בעיניים שהוא לא לבד
- ולפעמים, בפעם הראשונה, להרגיש שהוא לא צריך להתבייש

אם יש שלט ענק שתלוי במרכז העיר בירושלים ועומדים מתחתיו אנשים ומדברים, זה ביטוי ממשי לכך שאין במה להתבייש, הבושה עוברת צד.

הדגשנו שהטיפול לא רק יוצא מהחדר, אלא מתחיל ממקום של יחס, נראות, כבוד ומרחב חברתי בטוח. נערים מספרים שם בדיחות, משחקים, יושבים יחד – ומתישהו, כשרגע מתאים, גם מדברים. או במילותיה של אחת הצעירות: "ברחוב אני מרגישה בבית, אני מרגישה יותר בנוח לדבר אתכם, כי אתם יורדים אלי ולא אני באה אליכם. אתם באים למרחב שלי".

המפגש הקצר עם מבוגר שהיה בטוח שהוא כועס עלינו – והבין לבסוף שהוא כועס על זה שלא היינו שם בשבילו כשהיה ילד – זה אולי הסיפור הכי חזק שאיתו סיימתי: כמו הגבר החרדי בן ה-60 שפתח לראשונה את הסיפור במרחב, כך יש עשרות אלפים גברים, נערים וילדים שמסתובבים עם הסוד בבטן ואף אחד סביבם לא יודע זאת – בבית, בכיתה, בשכונה – ואנחנו צריכים להיות שם בשבילם. צריך עוד עשרות מרחבים בסגנון הזה ברחבי הארץ וכל אחד ואחת פה יכולים לחשוב על רעיון אחר למענה נוסף וחדשני לכל אלו.

תובנות ומסרים מרכזיים

- ילדים ונערים נפגעים בשיעור דומה לילדות ונערות ובחברות שמרניות אפילו יותר
- רובם לא ידברו על הפגיעה במשך עשרות שנים ופעמים רבות לעולם לא
- חשוב שנכיר את החסמים שמונעים מבנים לדבר על הפגיעות שעברו



- הפתרון: מרחב פתוח, חברתי ובלתי פורמלי לשיח על מיניות ופגיעה
- המרחב שם דגש על שינוי מלמטה למעלה, מתוך התנסות וחוויה במפגש חברתי
- **כשאוכלוסיה לא מגיעה לקבל מענה, המענה צריך להשתנות ולא האוכלוסיה**
- אנחנו צריכים לצאת אליהם, למקומות בהם הם נמצאים ולהתחבר לשפה, לתרבות ולחוויה שלהם
- במרחב כזה לעיתים שיחה קצרה כנה, לא שיפוטית, מכבדת וקשובה יכולה לעשות שינוי אמיתי
- את המודל שפתיחנו אפשר לאמץ ולהתאים למרחבים שונים
- צריך שיהיו עשרות מרחבים כאלו ברחבי הארץ

אורשינא בעיר

טלפון: 0549773320, אימייל: orshina.center@elem.org.il, אורי, מנהל המרכז: 0506524139

פייסבוק, אינסטגרם, טיקטוק

קישורים נוספים:

- כתבה בפוליטקלי על המרכז
 - ראיון ברשת ב' על הקמת המרכז
 - במידעון של מכון חרוב:
 - שיח עם אורי שרמן על התמודדות של גברים עם פגיעה בפודקאסט בגוף ראשון – מיכל פרינס:
- חלק א', חלק ב'



"פתאום הבנתי שהכל פתוח בינינו": מורים.ות, מבוכה וסובייקטיביות מעצימה ד"ר נועה נופר, מנהלת תוכן ושיווק של עמותת LAVO - לדבר מין ההתחלה.

מבוכה היא רגש שעולה כחסם מרכזי אצל מבוגרים ומבוגרות בשיח על מיניות, אך אצל מורים.ות עולה מבוכה ייחודית שכלל שניתן לה מקום ונפתח אליה מודעות, כך ניטיב לתת לה מענה. בהרצאה זו אני רוצה להציג את המושג "סובייקטיביות מעצימה" שפיתחתי כחלק מהמחקר שלי כמענה ייחודי למבוכה הייחודית של מורים.ות, ולמיקום הייחודי של מורים.ות בשיח החינוכי על מיניות.

במסגרת מחקר הדוקטורט, ביקשתי לחקור מהם האתגרים הייחודיים איתם מתמודדות מורות[1] במערכת החינוך הפורמלית, ומתוך כך – מהם המענים הייחודיים שיתמכו במורות בכדי לעסוק בחינוך למיניות עם תלמידה? על בסיס שאלות אלו ביקשתי לפתח הכשרה ייעודית לאוכלוסיית המורות שהיא אוכלוסייה מרכזית בבואנו לעודד חינוך למיניות חיובית ברחבי הארץ. במסגרת הרצאה זו, לא יכולתי להעמיק בכלל האתגרים והמענים הייחודיים ועל כן התרכזתי ברגש המבוכה. כפי שעלה במחקרים אחרים, גם במחקר זה – מבוכה היא חסם מרכזי בשיח על מיניות, גם אצל מורות. ישנן הגדרות רבות לשאלה 'מהי מבוכה?', זו שאליה אני הכי מתחברת היא ההגדרה שמתייחסת למבוכה שעולה במקרה בו הפרט שותף להפרה של נורמה חברתית, וסל התגובות שהפרט סיגל לעצמו בתהליכי סוציאליזציה, אינו משרת אותו ועל-כן הפרט אינו יודע כיצד להגיב.

פרופ' מיה לביא-אג'אי[2] סיווגה את רגש המבוכה לארבעה סוגי שונים, ועל-בסיס סיווגה מצאתי לנכון כי סוג המבוכה המרכזי שעולה בקרב מורות שמבקשות לעסוק בחינוך למיניות טרם נידון בספרות, והוא מבוכה מסוג "העצמי-המקצועי". מבוכה זו, היא מבוכה שעולה מתוך תפיסה כי מילוי תפקיד המורה באופן מקצועי (הכולל בתוכו הוראת מקצוע, דרכי הערכה, משמעת וניהול כיתה, קשר עם ההורים וכו') נתפס כסותר ושאינו עולה בקנה אחד עם שיח על מיניות שבהגדרתו הוא פחות פורמלי. בהתנגשות זו, בין השיח הבלתי-פורמלי לתפקידה הפורמלי של המורה, המורה חווה מבוכה מסוג "העצמי-המקצועי" ואינה יודעת כיצד לנהוג, ומאמינה כי סל הכלים שסיגלה לעצמה כמורה מקצועית, אינו משרת אותה בשיח החינוכי על מיניות. במקביל, רוב המורות רוצות לפתח שיח פתוח על מיניות עם תלמידים, מתוך רצון להיות רלוונטיות ומשמעותיות עבור התלמידים ולהיות כתובת עבורם. תפיסה זו עולה בקנה אחד עם העולה בספרות כי חינוך למיניות הוא אפקטיבי יותר כאשר הוא מתקיים עם מבוגר. משמעותית בחיי ילדים ונוער[3].

במהלך המחקר ומתוך דיון על הנושא ביחד עם המשתתפות, פיתחתי את הכלי "סובייקטיביות מעצימה". מושג זה מתייחס לכך שהמורה מפתחת תחושת העצמה הנובעת מתוך בחירה, רצון ויכולת

לפתור בעיות בחינוך למיניות, לא מתוך כלים והנחייה חיצוניים לה, אלא בהתבסס על הסובייקט שהיא. כלומר, היכולת של המורה להכיר בכלים המקצועיים שיש לה לצד שלל הרגשות שעולים בה במהלך שיח על מיניות, כגון רגש המבוכה או כל רגש אחר, לצד גבולות שיש לה בשיח או רצונות שעולים לה – זוהי יכולת שהיא כלי בפני עצמו לעיסוק בחינוך למיניות. כלומר, כאשר המורה מתקשרת את המבוכה שעולה בה או איזשהו גבול שבשלו אינה רוצה לענות על שאלה – פעולה זו לא רק שהיא מעצימה את המורה שמבינה כי יש בידיה כלים ומיומנויות לעיסוק בחינוך למיניות, אלא שזו פעולה שהיא כשלעצמה – חינוך למיניות חיובית. זאת, מאחר שבתוך הקשר המיטיב שבין מורה לתלמידה, המורה מלמדת שמיניות, ממש כמו חינוך למיניות, יש לעשות מתוך הקשבה הדדית ותקשורת בין הסובייקטים. שכמו בכל קשר בחינוך, גם אלו המיטיבים, יש גבולות ויש רצונות ונכון לתקשר אותם.

מיקום המורה כסובייקט בשיח ופיתוח "סובייקטיביות מעצימה" בקרב מורות איננה עניין של מה בכך שכן היא דורשת מהמורות תהליך של א-לימוד (Unlearning). זאת, משום שמורות בדרך-כלל לומדות למעשה, המורות צריכות לשנות דפוסים שעוזרים להן בניהול כיתה כמורות מקצועיות, ולהבין כי ההפרדה בין המקצועי לאישי, כפי שעולה במבוכה של העצמי-המקצועי, אינה משרתת אותן בשיח על מיניות. בתהליך זה של א-לימוד, המורות צריכות לסגל נקודת מבט חדשה ולתת לעצמן לגיטימציה להביע את הסובייקט האישי שהן. תהליך א-לימוד זה הוא חלק מתהליך הסובייקטיביות המעצימה שהמשתתפות עוברות במהלך מפגשי ההשתלמות, שכן המשתתפות לומדות כי יש בידיהן היכולת לתת לעצמן מענה בשיח על מיניות ולעסוק בו באופן שנכון לכל אחת מהן כסובייקט שונה, ממש כפי שהן שואפות ללמד ולחנך את תלמידהן. לכן, סובייקטיביות מעצימה אינה רק כלי למורות, אלא היא חלק מהחינוך עצמו.

המסר המרכזי שביקשתי להעביר בהרצאה זו הוא גם ההכרה במיקומן הייחודי של מורות בשיח החינוכי על מיניות, ועלינו כמחנכים ומחנכות למיניות להיות מודעים למיקומן ייחודי זה, לתת לו כבוד ומענה. כמו כן, סובייקטיביות מעצימה היא כלי חינוכי משמעותי, עבור מורות בפרט, אך גם עבור כל מי שמבקשת לעסוק בחינוך למיניות וחשה מבוכה גדולה מכדי להתחיל זאת.

אפשר להעמיק עוד בתכנים שפותחו בעמותה שלנו על בסיס מחקר הדוקטורט ב**אתר זה**. מוזמנות.ים לעקוב אחרי ד"ר נועה נופר ב**דף הפייסבוק ובטור ב"הארץ" דיגיטל** במדור הורים - שם היא עוסקת בסוגיות שונות הקשורות בחינוך למיניות חיובית. לקשר: 050-3328798 noa@lavo.co.il

[1] במורות, הכוונה הינה למורים ומורות כאחד, אלא אם ציינתי אחרת.

[2] Lavie-Ajayi, M. (2016). 'It will continue to embarrass me on some level, and I think that's OK': Conceptualising embarrassment in discussions about sex between social workers and service users. British journal of Social Work, 46(8), 2282-2299.

[3] Preston, M. (2013). "Very very risky": Sexuality education teachers' definition of sexuality and teaching and learning responsibilities. American Journal of Sexuality Education, 8(1-2), 18-35.





"למה לבלבל אותם בגיל כל-כך צעיר?" חינוך מודע

מגדר בגן הילדים

ד"ר אלונה פלג, ראש החוג והתוכנית לחינוך לגיל הרך במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, יועצת חינוכית וחוקרת חינוך, יחסים ומגדר. חן מוצפי, גננת מנהלת גן עירייה בפתח תקווה, מובילת תוכניות חינוך מודע מגדר ושוויון חברתי.

ההרצאה הציגה את החשיבות של חינוך לשוויון מגדרי בגיל הרך, כיצד התאמות בסביבה, בשפה ובדרכי ההוראה והלמידה בגן הילדים יוצרות שינוי בתחושות השייכות, הזהות, המוגנות והביטחון העצמי של ילדים וילדות והוריהם. חן הביאה דוגמאות מעשיות מהשטח, ואלונה שילבה תובנות מחקריות וכלים לפעולה ברמה פרטנית ומערכתית.

נקודות עיקריות

- מודעות להשפעת השפה הדבורה והכתובה והמסרים הסמויים: ניסוח טפסים עם הורה 1 הורה 2, הכללת שני ההורים בדפי קשר, והימנעות מחלוקת תפקידים או אביזרים לפי מגדר (כמו "תופים לבנים, פעמונים לבנות").
- התאמות בארגון הסביבה ובמרחבי המשחק: שילוב ארגז כלי עבודה במרכז הבית עם שאלות מזמינות כמו "מי הבנאיות היום?", ושילוב בובות רכות וחיות במרחב הבנייה כדי לעודד שיח ולפתח הדמיון.
- שימוש בלוחות תוכן, בספרים ומשחקים מעודדי שוויון וגיוון: חן יוצרת בעצמה חומרים שמציגים נשים וגברים פורצי דרך, אנשים עם מוגבלויות ודמויות לא סטריאוטיפיות. היא משתמשת במדד "ספרות שווה" ו"משחק שווה" (של טל ברייר בן מוחה) לבחירת ספרים ומשחקים.
- למידה בחגים ומועדים: שילוב נשים מודרות ולא שגרתיות – לדוגמה ושתי כפמיניסטית בפורים, שרה לוי-תנאי בחנוכה, מרים, שפרה ופועה בפסח.
- מפגשים של ילדי הגן עם דמויות מופת שוברות מוסכמות: חשיפת הילדים והילדות לספורטאיות וספורטאים יוצאי דופן כמו מורן סמואל, רז הרשקו ומור ספיר להמחשת התמודדות עם אתגרים ושבירת מוסכמות.

אירועים מזמנים ללמידה – שתי רמות פעולה

עקרון מנחה: כל אירוע מזמן את הגננת להתבוננות ועשייה בשתי רמות – פרטנית (ריאקטיבית) ומערכתית (פרואקטיבית).

אירוע 1: איתי בן החמש ועוגת החד־קרן

איתי סירב לאכול מעוגת חד־קרן כי לדבריו "זו עוגה של בנות" וניסה לשכנע בנים אחרים להימנע.

- **רמה פרטנית:** הכרה אמפתית ברגשותיו ("אני שומעת שלא נעים לך לאכול מהעוגה"), הצבת גבול ברור ("כל אחד בוחר בעצמו מה לאכול"), שיחה סקרנית בהמשך על מקור התפיסה ("מתי למדת שחד קרן זה רק לבנות?", "מה יקרה לך אם תיקח בים מהעוגה?") ועדכון עדין של ההורים.
- **רמה מערכתית:** שילוב תכנים על דרכי ביטוי מגוונות לגבריות ונשיות, ישיבות צוות על מקרים דומים, פעילויות המדגישות שתחומי עניין אינם מוגבלים למגדר, ושיתוף ההורים בגישה החינוכית.

אירוע 2: דאגה הורית מפני השפעות גן מודע מגדר על הזהות המינית של ילדם

- עופר בחר לענוד טבעות ולשאת תיק עם דמויות נשיות. הילדים קיבלו זאת בטבעיות, אך הוריו הביעו חשש מהשפעת גן מודע מגדר על הזהות המינית של בנם וביקשו "איזון" בדמויות.
- **רמה פרטנית:** הקשבה לא שיפוטית לדאגות ההורים, הרגעה בעובדות מחקריות (חשיפה למגוון תפקידים מטפחת בחירות אותנטיות, מחזקת סובלנות אך לא משנה נטייה מינית), ובכל מקרה כל זהות מינית היא מקובלת ולגיטימית.
 - **רמה מערכתית:** הצגת עקרונות גן מודע מגדר כבר באספת ההורים, הזמנת ההורים להציע תכנים נוספים, דיונים של הצוות לבניית תגובות עקביות, ואיסוף משוב מילדי הגן והוריהם להבטחת תחושת ייצוג וביטחון.

תובנות ומסר מרכזי

- הגיל הרך הוא חלון הזדמנויות לעיצוב תפיסות שוויוניות, גמישות מחשבתית ובחירות אותנטיות.
- התאמות פשוטות בשפה ובסביבה משדרות שייכות ולגיטימציה לכל ילד וילדה.
- כל אירוע מזמן התבוננות ועשייה ברמה פרטנית – תגובתית ומערכתית – פרואקטיבית.
- אמפתיה לילדים והורים ושיתוף הקהילה החינוכית יוצרים דיאלוג בונה במקום עימות.

הצעות יישומיות

- בחינה שיטתית של שפה, טפסים, דפי קשר, מרחבי משחק ולוחות תוכן – לוודא הכלה של כל המשפחות והילדים והילדות.
- חלוקה מגוונת של אביזרים ותפקידים ללא קשר למגדר.
- שילוב דמויות נשיות והיסטוריות מודרות ולא שגרתיות בהוראת חגים.
- ישיבות צוות לבניית חזון ושפה משותפת, שיתוף בדילמות וניסוח מערך תגובות.
- ערבי הורים לשיח פתוח על שוויון מגדרי ומיניות בריאה.
- הזמנת דמויות מופת מגוונות ומעוררות השראה לגן.

ד"ר אלונה פלג: peleg,alona@gmail.com | alona.peleg@levinsky.ac.il
 חן מוצפי: mutzafichen@gmail.com



קישורים נוספים:

- פלג, א' (2020). [אימהות לסבית בישראל](#) – סיפורים של הורות תחת חובת הוכחה. רסלינג.
- פלג, א', לוי, א', פרצ'יק, נ', טל, ק', טל, פ', ליכט וייניש, א', סקרה אטר, ע', ושלזינגר, י' (2021). [הכרה במשפחות שונות צרכים כביטוי לראיה רב תרבותית ביחסי הורים - מסגרות חינוך בגיל הרך](#). חוקרים@הגיל הרך, מכללת לוינסקי לחינוך, 165-201.
- Peleg, A. (2024). [Lesbian Mothers: Overcoming the Challenges of Same-Sex Parenting. eBookPro Publishing.](#)
- Peleg A., & Levy, I. (2023). [Safe educational partnership with parents: a new integrative model of parent-teacher relationships in a diverse, polarized and changing society.](#) Sociology International Journal, 7(1):22-30.



להרגיש קרוב: שיח על מיניות בין אבות למתבגרים עתר רוזנפלד, מחנכת למיניות, מאסטרנטית בתכנית ללימודי מגדר בבר אילן. מנכ"לית האגודה לחינוך מיני בישראל.

הרצאה זו מבוססת על ממצאי מחקר תזה שנערך בהנחיית פרופ' דני קפלן, בתכנית ללימודי מגדר באוניברסיטת בר-אילן, שבחן את חוויותיהם של 16 אבות יהודים חילונים בישראל בשיח על מיניות עם בניהם המתבגרים. המחקר מבקש להבין כיצד גברים שגדלו בתרבות מינית וגברית שונה מזו של היום מתמודדים עם האתגר לנהל שיח על מיניות בעידן שלאחר #MeToo, איך השינויים בתפקידי האבהות משפיעים על האופן שבו הם ניגשים לשיחות הללו וכיצד המודעות הגוברת לחינוך מיני מבוסס הורות מחדדת את חלקם הייחודי של האבות בשיח על מיניות מיטיבה.

במהלך ההרצאה הוצגו שלושה אתגרים מרכזיים איתם מתמודדים אבות בשיח על מיניות:

1. **שהייה במרחב רגשי "לא נוח"**: שיח על מיניות מאלץ את האבות להימצא בתוך מרחב רגשי חשוף ואינטימי שמרגיש זר ולא טבעי. בנוסף, רבים מהאבות הביעו קושי להמשיג רגשות כמו מבוכה, ובחרו במילים ניטרליות יותר כמו "לא נוח".
2. **היעדר מודלינג אבהי**: רבים מהאבות לא זכו לשיחות דומות עם הוריהם, ובמיוחד עם אבותיהם. בהיעדר מודל חיובי של דיאלוג רגשי לא רק על נושאים כמו מין ומיניות אלא בכלל, הם מוצאים עצמם נדרשים להמציא מחדש את הדרך.
3. **יצירת שפה אלטרנטיבית לשיח הגברי המסורתי על מיניות**: גברים שגדלו בתרבות מינית אחרת נדרשים כיום לבחור שלא לשעתק את השיח עליו גדלו, הם מתלבטים כיצד לנסח מסרים חדשים על מיניות המשלבים ערכים של כבוד, שוויון ואחריות.

אל מול האתגרים, האבות מבקשים להתנגד להבניות החברתיות עליהם התחנכו ולהציע לבנם מודל חדש של אבהות, גבריות ומיניות. לעיתים אף מדובר עבורם בתהליך של תיקון אישי על חוויות נעורים והתנסויות מיניות פוגעניות.

שתי פרקטיקות מרכזיות לניהול השיח

1. **"השיחה"**: שיחה יזומה בסגנון טקס חניכה, לעיתים סביב אירוע משמעותי כמו ציון בר המצווה. שיחה זו נתפסת כמשימה שיש למלא, גם אם תוך ניתוק רגשי מסוים. עצם הבחירה ליזום שיחה בנושא מסמנת כי האבות רואים בחינוך המיני מתפקידם.
2. **שימוש בהומור**: אבות רבים בחרו בהומור כאסטרטגיה "להקליל" את השיחה, אך גם כאמצעי שמייצר מרחב פתוח ומזמין. ההומור הופך לכלי והוא צורת תקשורת אופיינית בין גברים.

שתי הפרקטיקות - על אף שכביכול הן שונות מיסודן - נותנות הרשאה לשיח, ויכולות יחד לפתוח מרחב שלישי שבו נוצרת קרבה אמיתית. לא תמיד משנה **מה** נאמר, אלא עצם הבחירה להיות שם.

מהמחקר עולה כי דווקא אבות, שלעיתים אינם מיומנים בשיח רגשי, **יכולים להגיע לקרבה רגשית עמוקה עם הבנים שלהם דווקא דרך שיח על מיניות**. גם אם תחילת הדרך מלווה באי נוחות, בהיעדר מודלים ובתחושת בלבול וחיפוש - עצם הבחירה להיכנס למרחב שיח זה פותחת פתח ליצירת קשרים קרובים, כנים ובעלי משמעות.

הצעות יישומיות להורים ולאנשי ולנשות חינוך

- לעודד אבות לקחת חלק פעיל בשיח על מיניות, ולא להותיר את הנושא בידי האימהות בלבד.
- להכיר בכך שאי הנוחות בשיח על מיניות היא טבעית, ולראות בה הזדמנות ולא חסם.
- פרקטיקות אפשריות לניהול השיח כוללות שיחות יזומות וממוקדות, ו/או שימוש בהומור ובשפה פשוטה דרכם ניתן לייצר מרחב פתוח ונגיש לתקשורת עם הבנים.
- לזכור כי עצם הניסיון מוערך ומשמעותי בעיני המתבגרים, וכן פותח דלת לשיחה עתידית.
- להכיר בכך שאתגרים של אבות בניהול שיח על מיניות עשויים להיות שונים מאלה של אימהות, ולהעניק להם כלים ומענים מותאמים.

לסיכום, חינוך למיניות הוא לא רק חינוך לערכים, אלא גם הזדמנות לעיצוב יחסים משפחתיים מיטיבים. אבות אינם צריכים להיות "מומחים במיניות": מספיק להיות נוכחים ולהראות לבן שהתקשורת בנושא אפשרית. כך, שיח על מיניות הופך לא רק לכלי חינוכי, אלא לגשר שמחזק את הקשר בין אב לבן.

עתר רוזנפלד atarrosenfeld@gmail.com