

קהילה יקרה שלום,

נגמרו החגים, נגמרה המלחמה ואט-אט (או אולי מהר-מהר) אנחנו חוזרות ומעצבות את השגרה שלנו. השנה הזו נפתחת אחרת - אחרי חודשים ארוכים של כאב, דאגה וציפייה - המלחמה סוף סוף הסתיימה. החטופים החיים חזרו כולם, ואנחנו נושאות תפילה ששלושה-עשר החללים הנותרים יוחזרו במהרה לקבורה בישראל. אט-אט, אנחנו מתחילות ללקט ולעבד את מה שחווינו כאן - כיחידות, כקהילה וכחברה - בשנתיים האחרונות. הלב שלנו עדיין נושא את הצלקות, אבל גם מתרחב מעט בהקלה, נשימה ותקווה. עכשיו, בזהירות ובעדינות, אפשר אולי לגשת, להתבונן, להתחיל לרפא, לבנות את מה שנשבר ולטפח את מה שעוד אפשר לצמוח ממנו.

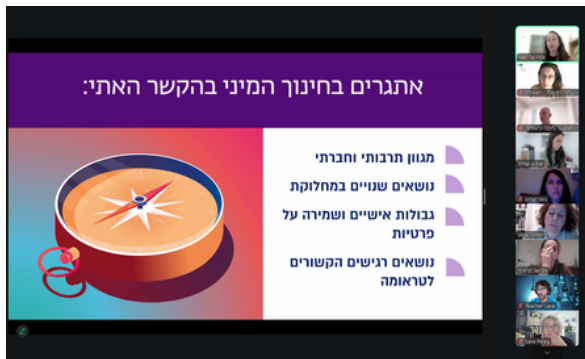
בשבוע שעבר התקיימו שני מפגשים של הקהילה שלנו: סדנת דילמות אתיות בחינוך המיני שהתקיימה בזום, ומפגש ארגונים חברי האגודה שהתקיים בחצר הירוקה של חן, יו"ר האגודה. על שניהם נרחיב כאן בהמשך אבל כבר עכשיו נוכל לומר, שהמפגשים האלו הזכירו לנו כמה כח יש במפגש האנושי ובביחד המקצועי שלנו - ביחד שהוא כמו גלולת מרפא מתוקה במציאות היומיומית שלנו. בשבועות הקרובים נמשיך להפגש במפגשי הקהילות המקומיות, בפורומים, בסדנאות ובהרצאות שתכננו לכך, ואנחנו מחכות מאוד לראות את כולכם.

ובתוך כל זה - האגודה שלנו פותחת את שנתה השלישית. לפעמים נדמה כי האגודה היתה כאן מאז ומתמיד, חלק טבעי מהנוף המקצועי. אבל אם נחשוב על זה, היא עדיין צעירה מאוד: פעוטה שזקוקה לנו, לכל אחת ואחד מאיתנו - שיסייעו לה ללכת, לגדול ולהתבסס. את הפוטנציאל שלה כולנו מכירות. - אך כמו ילד או ילדה בראשית דרכם, גם האגודה עדיין עושה את צעדיה הראשונים בעולם; מתנסה, מגלה ולומדת. היא עדיין זקוקה להכוונה ולעזרה, לעיניים טובות, יד תומכת ולב אוהב. וכמו האמרה הידועה - "It takes a village": כדי לגדל ילד. - נדרש כפר שלם. זוהי תפיסה קהילתית שבבסיסה הרעיון שגידול, חינוך והתפתחות אינם משימה פרטית בלבד - אלא תהליך שנעשה בשותפות, באחריות ובאהבה של רבות ורבים. במובן הזה, כל חברת וחבר אגודה, כל ידידה ושותפה לדרך - אתכם חלק מהכפר הזה. אתכם הלב הפועם, היד שמחזיקה את האגודה. השנה אנחנו מזמינות אתכם יותר מתמיד לתמוך באגודה, לחדש את החברות/ הידידות שלכם, לקחת חלק בפעילות הפורומים, להגיע למפגשים, ליזום, להציע ולהוביל. רק יחד נמשיך לבנות ולחזק את הפרופסיה האהובה שלנו, ולאפשר לאגודה שלנו ללבלב ולפרוח.

מאחלת לכולנו שתהיה לנו שנה טובה ומשמעותית של עשייה ברוכה ושגרה מתוקה. שלכם,

עתר רוזנפלד
מנכ"לית האגודה





סדנת דילמות אתיות בחינוך המיני

בשבוע שעבר קיימנו את סדנת האתיקה השנתית שלנו, יחד עם רענון הקוד האתי של האגודה. בסדנה עברנו יחד על הקוד האתי ודנו בדילמות האתיות שפוגשות אותנו בשטח - בין אחריות מקצועית, ערכים אישיים ומציאות חינוכית מורכבת. היה שיח פתוח, מלמד ומעורר מחשבה - שהזכיר לכולנו כמה חשוב להמשיך לדבר על אתיקה כחלק בלתי נפרד מהעבודה שלנו. תודה לכל מי שהגיעה. ושיתפה. ותודה ליעל טל-פואה על ההנחייה המשמעותית!

מפגש פורום ארגונים

ביום חמישי האחרון התקיים מפגש הפסגה השנתי של הארגונים חברי האגודה, בהשתתפות כ-40 נציגים ונציגות מהארגונים המובילים בישראל בתחום החינוך המיני. בערב מרגש ומלא השראה, שיתפנו הצלחות ואתגרים מהשנה החולפת, קיימנו שולחנות עגולים בהם דנו על שיתופי פעולה מקצועיים, על קידום מדיניות ועל נראות תקשורתית, ויצאנו עם הרבה כיוונים ורעיונות לקראת ההמשך.

זה היה ערב מרומם ויוצא דופן! עם הרבה רגעים של צחוק, תובנות חדשות, ובעיקר תחושת אחריות גדולה - להמשיך ולחזק את הפרופסיה ולפעול יחד למען קידום חינוך מיני מיטיב, נגיש ומקצועי לכל ילדה, נערה בישראל! תודה גדולה לכל מי שהגיעה, שיתפה, חשבה, הקשיבה, ויצרה יחד ערב של קהילה ותקווה!

ותודה מיוחדת ליו"ר האגודה - ד"ר חן קצביץ' פרסלר על האירוח השווה, ולסיון לוטן ויונינה רובינשטיין על ההובלה המושלמת של הערב!



האגודה לחינוך מיני בישראל

מזמינה אתכם להפגש!

מפגשי קהילה

סתיו 2025

31.10.2025 - חיפה

7.11.2025 - ירושלים

10.11.25 - תל אביב

T.B.A - באר שבע

ההשתתפות במפגשי הקהילה היא ללא עלות לחברות, יחידות, אגודה ומותנית בהרשמה מראש.

מפגשי קהילה

מפגשי הקהילה שלנו חוזרים - חיכינו להם כל כך!

זמן להיפגש, לשתף, לחלוק ידע, ועכשיו גם סוף סוף קצת לשמחה. בואו לחזק את הקשרים הקולגיאליים המקומיים, ליצור שיתופי פעולה, ולגלות כמה כוח יש בקהילה המקצועית שלנו כשאנחנו יחד.

* 31.10 - מפגש קהילה חיפה

* 7.11 - מפגש קהילה ירושלים

* 10.11 - מפגש קהילה תל אביב

* מפגש קהילה באר שבע - הודעה תצא בקרוב!

[לפרטים נוספים ולהרשמה >>](#)

האגודה לחינוך מיני בישראל מזמינה את חברות, יחידות, אגודה להרצאה בנושא

אידיאולוגיות של גבריות, מיניות ומיזוגניה ברשת

ד"ר דורון מוסנזון

חוקר העוסק בתחומים של זהות מינית, נזילות מינית וגבריות. מרצה בנושאים של תאוריה ביקורתית, גבריות, והטרסקסואליות באוניברסיטת בן גוריון.



**9.11.2025
בשעה 20:00**

ההשתתפות בהרצאה היא ללא עלות לחברות, יחידות, אגודה ומותנית בהרשמה מראש

הרצאת אגודה: אידיאולוגיות של גבריות, מיניות ומיזוגניה ברשת - ד"ר דורון מוסנזון

בשנים האחרונות מתעוררות יותר ויותר סערות סביב תרבויות דיגיטליות רעילות ומיזוגניות של גבריות, אך מה באמת קורה בתוך רשת האידיאולוגיות והקהילות המקוונות שמרכיבות את מה שמכונה ה"מאנוספירה"? בעזרת מבט מהמחקר ומהתכנים עצמם ההרצאה תציג את האידיאולוגיות המגדריות והמיניות של אינסולים, אמני פיק אפ, "הגלולה האדומה" ועוד, ותדון בסוגיות העמוקות יותר של משבר סביב גבריות ויחסים הטרסקסואלים שמזינות אותן.

ההרצאה תתקיים ביום ראשון ה-9.11.2025 בשעה 20:00. [הרשמה לחברות, יחידות, אגודה.](#)



האגודה לחינוך מיני בישראל גאה להציג:

סתיו 2025



שנת פעילות תשפ"ו - ההרשמה ממשיכה!

סתיו 2025 מביא איתו שפע של אירועים נהדרים שתכננו לכן - מפגשי קהילה, הרצאות, סדנאות והזדמנויות להעמיק, ללמוד ולהתחבר - גם מרחוק וגם פנים אל פנים. אז מקוות שכבר שמתן ביומנים!

עדיין לא חבריות או ידידות האגודה? בואו והצטרפו במסלול המתאים לכן ותינו מכל מה שאנחנו מכינות לכן. ולא רק זאת, **ההצטרפות שלכן.ם מביחה 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](#)

חדשות ואירועים

9.11.2025

הרצאה (זום)

ד"ר דורון מוסקוביץ

אידאולוגיות של גבריות, מיניות ומיזוגניות ברשת

22.10.2025

סדנה (זום)

דילמות אתיות בחינוך המיני

בהנחיית יעל טל-פואה

10.11.2025

מפגש קהילה - תל אביב

23.10.2025

מפגש ארגונים

28.11.2025

סדנה פרונטלית

עושים בטוח

הועד למלחמה באיידס - תל אביב

31.10.2025

מפגש קהילה - חיפה

14.12.2025

מפגש הכנה למכרז גפ"ן

7.11.2025

מפגש קהילה - ירושלים

28.12.2025

הרצאה (זום)

סיון לוטן

בעיות בתפקוד המיני שכדאי שמחנכות למיניות יכירו

להצטרפות לאגודה

פרטים והפתעות נוספות בהמשך...

ליצירת קשר: sexed.aguda@gmail.com





התנהגות מינית ורווחה נפשית בקרב בני נוער דתיים
מאור קפלן, דוקטורנטית לעו"ס, מכשירה מנחות מיניות במכון באר אמונה,
מנהלת צוות מאור קפלן לסדנאות הנחיית מיניות, כתבה שני ספרים בתחום.
נשואה ואמא לשמונה.

כשאני אומרת לכם לדמיין בני נוער דתיים, מה עולה לכם לראש?

הרבה פעמים מה שעולה לראש זה חצאיות, כיפות, דגלי ישראל והתיישבות. ההקשר הגופני מיני של בני נוער אלה לא תמיד נמצא מעל לפני השטח.

בני נוער דתיים רבים מצויים במתח מובנה. מצד אחד, ההתפתחות הפיזיולוגית שלהם מתרחשת כמו כל אדם אחר: ההתפתחות כוללת גדילה ושינויים פיזיולוגיים לצד עוררות מינית, רצון לפורקן מיני, סקרנות והתאהבות. מצד שני, ההלכה היהודית אוסרת כמעט כל מימוש מיני לפני שלב החתונה. האיסורים ההלכתיים כוללים צפייה בתכנים מיניים, מגע מיני כלשהו עם בני המין השני, אוננות בקרב בנים (ישנן דעות שונות לגבי אוננות נשית) ויחסי מין בתוך אותו מין.

בעבודת הדוקטורט שלי שנערכה באוניברסיטת חיפה, בהנחיית פרופ' עטרת גבירץ-מידן ופרופ' יעל לצר, ניסיתי לבחון כמה שאלות הקשורות לקונפליקט זה. המחקר נערך בקרב 1050 בני נוער בגילאי 16-19, ברמות דתיות גבוהות – רובם למדו באולפנות ושיבות תיכוניות.

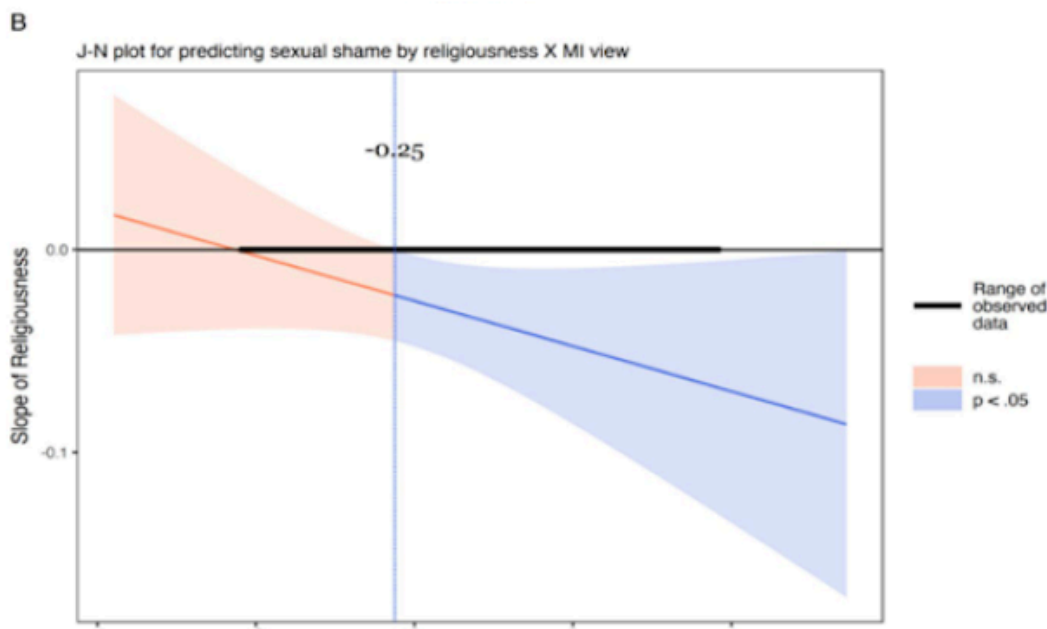
הרמה הראשונה שבדקנו הינה הרמה התיאורית – האם בני נוער דתיים מתנסים בחוויות מיניות? אנחנו יודעים שישנו איסור הלכתי, אבל בפועל רואים ופוגשים בני נוער דתיים שמתנסים במגוון חוויות. האם זה חריג? האם זה רווח? הנתונים היו מרתקים. לדוגמא, על השאלה – **"האם חווית מגע מיני בבני המין השני?"** ענו 27% מהבנים ו-23% מהבנות שכן. בני נוער שדיווחו על מגע מיני נשאלו – **איזה סוג מגע מיני?** דיווחו 80% מהבנים ו-70% מהבנות על מגע באיברים האינטימיים, ו-10% דיווחו על קיום יחסי מין (שימו לב שאלו 10% מתוך בני הנוער שחוו מגע מיני ולא מתוך האוכלוסיה הכוללת). בתחום של נטייה מינית, על השאלה: **"האם חווית משיכה מינית בתוך המין שלך?"** ענו 39% מהבנות ו-23% מהבנים שכן, ועל השאלה **"האם חווית מגע מיני בתוך המין שלך?"** ענו 10% מהבנים והבנות שכן.

לגבי השאלה: **"האם חווית חוויה של אוננות?"** ענו 84% מהבנים ו-60% מהבנות שכן. בתחום המדיה, שאלתי **"האם צפייה בסדרות וסרטים הם חלק משגרת חיך?"** 86% מהבנים והבנות דיווחו שכן. עבור משתתפים אלו נפתחה שאלה נוספת – במידה וצפית בסדרות וסרטים, האם נחשפת שם לתוכן מיני מפורש כגון צפייה ביחסי מין מפורשים? 64% מהבנות ו-77% מהבנים ענו שכן. **נתון זה משמעותי בעיניי כי הוא מדגיש עד כמה האוכלוסיה הדתית חשופה למיניות לא רק דרך פורנוגרפיה, אלא דרך תסריטים מיניים רווחים במדיה.** לגבי צפייה בפורנוגרפיה דיווחו 75% מהבנים ו-33% מהבנות שצפו אי פעם בפורנוגרפיה.

אם אסכם את החלק התיאורי, יש פער משמעותי בין צווי הלכה מאוד ברורים עם סימני קריאה - לבין המציאות בשטח, שבה בני נוער כן חווים התנסויות מיניות והתלבטויות בתחום המיני. מי שעוסק בחינוך מיני דתי נמצא במתח הזה - בין הרצון להוקיר הלכה והחיבור העמוק אליה, לבין הרצון לתת לבני נוער הכוונה, אמפתיה, הכוון ערכי בתוך המציאות ולא להעלים עין.

הרמה השנייה אותה בדקנו הייתה הרווחה הנפשית. השערת המחקר שלנו הייתה שבני נוער דתיים אשר מתנסים בהתנהגות מינית, יחוו השלכות רגשיות של התנהגות זו, כגון תסמינים של דכאון, חרדה והערכה עצמית נמוכה. להפתעתנו, השערה זו נדחתה. גילינו שדתיות הייתה קשורה בקשר שלילי עם דכאון וחרדה. כלומר: ככל שרמת הדתיות גבוהה יותר, רמות הדכאון והחרדה נמוכות יותר, **בלי קשר להתנהגויות המיניות.** כמו כן, **דתיות קשורה בקשר חיובי עם הערכה עצמית.** כלומר, ככל שרמת הדתיות גבוהה יותר, רמת ההערכה העצמית היתה גבוהה יותר, **בלי קשר להתנהגויות המיניות.** דתיות נמצאה כגורם חוסן בפני דכאון וחרדה, וההתנהגויות המיניות לא השפיעו על כך.

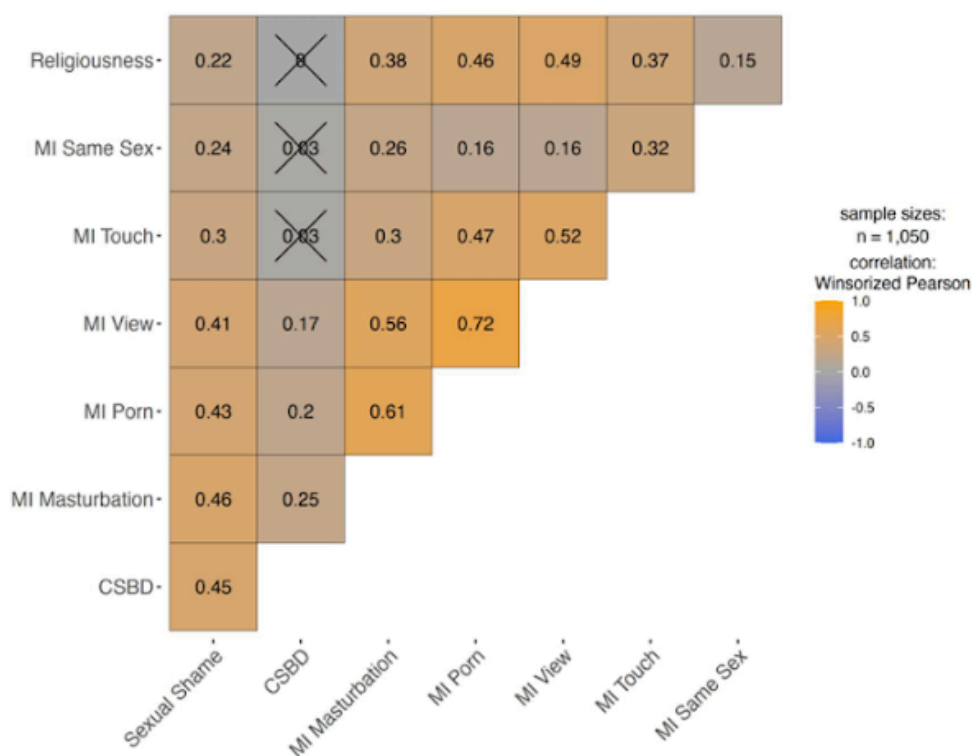
עם זאת, גילינו נתונים אחרים הקשורים לרווחה נפשית. בהקשר של בושה מינית, כן הופיע קשר בין התנהגות מינית ובין בושה מינית. אבל קשר זה לא היה ישיר, אלא עבר דרך מושג נוסף - תחושת חוסר הלימה ערכי. כאשר בני נוער דתיים חוו קונפליקט סביב ההתנהגות המינית שלהם, אז ההתנהגות המינית הייתה קשורה בבושה. כאשר הם לא חוו קונפליקט, הקשר הזה לא התקיים. ניתן לראות זאת בתרשים: ברמות קונפליקט (MI) נמוכות אין קשר מובהק בין בושה מינית והתנהגות מינית. ברמות קונפליקט גבוהות, מתקיים קשר בין התנהגות מינית ובין בושה מינית.



במילים יותר פשוטות, מה שלווה בושה מינית היא לא רמת הדתיות, אלא רמת הקונפליקט. עד כמה אתה שונא את עצמך על מה שאתה עושה? אם יש בחור מאוד דתי ומחויב להלכה שמאונן ואומר בסדר, אבל כולם מאוננים, או - ה' אוהב אותי גם ככה, לא תיווצר אצלו בושה מינית. אם יש נער תורני דתי שמאונן ואומר לעצמו - "וואי אני כ"כ גרוע, דפוק, איך אדבר לקב"ה, אלך לבית כנסת?" - הוא יחוה בושה מינית.

הנתון הזה מאוד משמעותי לנו כמחנכים מיניים. לנו כמחנכים אין לי דרך להשפיע על רמת הדתיות, אבל רמת הקונפליקט מאוד קשורות לחינוך ולתיווך. לעולם החינוך המיני יש הרבה מה להציע שם. אם אנחנו מבינים שמרחב ההתערבות הוא לא מרחב הדתיות אלא מרחב הקונפליקט, זה פער הרבה הרבה יותר פורה לעבודה.

ברמה השלישית של המחקר, בדקנו קשר בין התנהגויות מיניות ובין התנהגות מינית קומפולסיבית. מה שראינו הוא שבושה מינית קשורה בהתנהגות מינית קומפולסיבית = התנהגות מינית חסרת שליטה. ככל שיש יותר בושה מינית, שהיא התוצר של הקונפליקט, אנחנו רואים שיש יותר התנהגות מינית חסרת שליטה. פה אפשר לעשות אבחנה בין התנהגויות מיניות שונות - לא כולן הראו אותו דפוס. ההתנהגות המינית שיצרה הכי הרבה בושה מינית והיתה קשורה הכי הרבה עם התנהגות מינית קומפולסיבית הייתה התנהגות מינית אישית: אוננות, צפיה בפורנו ותכנים מיניים בסדרות/סרטים. לעומת זאת, התנהגויות מיניות בין אישיות יצרו פחות קונפליקט, פחות בושה מינית ופחות התנהגות מינית קומפולסיבית. ההסבר הפשוט שהשערנו לכך הוא, שכאשר אתה חווה התנהגות עם עוד מישהו - אתה לא לבד באירוע, לעומת התנהגות מינית אישית שיש בה יותר בדידות, אשמה ותחושה שאתה היחיד. גם כאן ניתן לראות איך המקום של חינוך מיני משמעותי. זה בדיוק הגורם שיכול לגרום לבני נוער לחוש פחות בדידות, לחוש נורמליים - בתוך שיח מטיב ומאפשר.



מאחלת לנו עבודה משמעותית באיזורים שיש לנו בהם מרחב פעילות והשפעה, מתוך כבוד אמיתי לתרבות ולהלכה של העומד מולנו.





וירוס הפפילומה האנושי (HPV) והחיסון למניעתו ענת-שרה מורד, RN, BA, אחות מוסמכת בתחום בריאות האישה ומנחה למיניות בריאה.

כניסתו לסל הבריאות של החיסון למניעת וירוס הפפילומה האנושי לנשים ולגברים עד גיל 26 (כולל) היא הזדמנות טובה לתת קצת יותר מידע בנושא.

עיסוק בנושא מיניות בריאה מביא לעיתים את ההזדמנות לשיח אודות מחלות המועברות במגע מיני, מניעה והתמגנות. כאחות מוסמכת במרכז בריאות האישה מזדמן לי לפגוש נשים צעירות שלאחר ביצוע בדיקת ה-PAP – בדיקת הסקר של צוואר הרחם, קיבלו בצער ובדאגה בשורות לא חיוביות על כך שנמצאו נשיות לוירוס HPV. המקום הזה שלרוב אפוף מתח ובלבול – הוא מבחינתי הזדמנות לקיים איתן שיח מעצים, כדי לנסות להבין עד כמה הן יודעות (או לא יודעות) ואיך מנקודה זו ניתן לצמוח ואף לעשות שימוש בידע החדש שקיבלו כדי להפיץ אותו הלאה. כמחנכות ומחנכים למיניות בריאה – יש לנו הזדמנות לתת את הידע הזה כבר בשלבים מוקדמים, ולעודד נערים ונערות כבר מגיל צעיר ליהנות עם אחריות. וירוס הפפילומה הוא, אמנם, וירוס נפוץ ביותר: 4 מתוך 5 נשים וגברים יידבקו בו במהלך חייהם, אך באותו האופן שקל להידבק בו, חשוב לדעת שגם ניתן להגן על עצמנו.

HPV – הזווית המדעית:

וירוס הפפילומה האנושי (HPV: Human Papilloma Virus) הוא נגיף בעל מספר רב של זנים, מעל ל-200. לכל תת-קבוצה של זנים השפעות שונות הבאות לידי ביטוי בתופעות אחרות: חלק מן הזנים (למשל 16 ו-18) עשויים לגרום למצבים טרום-סרטניים העלולים להתפתח לסרטן HPV הוא הגורם ל-99% ממקרי סרטן צוואר הרחם). אזורים פוטנציאליים נוספים הם סרטן בנרתיק, בפין, בפי-הטבעת ובלוע (כיום נראית שכיחות גבוהה יותר מבעבר של סרטן בלוע). חלק אחר של הזנים (למשל 31,33,45) עשוי לגרום ליבלות באיברי המין הקרויות קונדילומות (Condyloma acuminata). יבלות אלו נראות כמו נגעים מעט מורמים ומחוספסים בצבע עור או מעט כהה יותר – התיאור הנפוץ הוא כ-'פרחי כרובית'. הנגעים עשויים להופיע הן אצל נשים (לרוב באזור הפות ובאזור הפרינאום – השטח בין הנרתיק לפי הטבעת) והן אצל גברים (על גבי הפין, שק האשכים, פי הטבעת או במפשעות). ההדבקה בוירוס מתבצעת תוך כדי מגע בין עור לעור, בעיקר בעת מגע אינטימי וקיום יחסי מין (אוראלי, גינלי או אנאלי), ואף יכול לעבור תוך שימוש בצעצועי מין משותפים. למעשה, כיון שזהו הווירוס הנפוץ ביותר העובר במגע מיני, יש כאלו המגדירים אותו כ"סוג של" מחלת מין (אבל זה לא לחלוטין מדויק).

השימוש בקונדום לא מונע באופן מלא את ההדבקה כיון שישנם אזורים נגועים אותם הקונדום לא מכסה ובנוסף הוא, לרוב, מולבש לאחר תחילת המגע בין בני/בנות הזוג, כאשר כבר יש נוכחות של הפרשות, ולא ישירות מההתחלה.

שבירת מיתוס: ישיבה על אסלה ציבורית או שימוש במגבת משותפת – אינן גורמות להדבקה בוירוס! שכיחות השיא של הדבקה ב-HPV מתרחשת לרוב בעשור הראשון לאחר תחילת קיום יחסי-מין (בדרך כלל בין הגילאים 15-25). בממוצע, 80 אחוזים מהנשים והגברים הפעילים מינית ייחשפו לפפילומה לפחות פעם אחת במהלך חייהם – וזה מספיק כדי להידבק. בניגוד לזיהומים אחרים, להדבקה בוירוס הפפילומה אין סימפטומים מובהקים (למשל צינור, שיעול או כאבים). בשל כך, במרבית המקרים אנשים שנדבקו לא בהכרח יודעים זאת ולכן הם עלולים להעביר את הווירוס הלאה לאחרים – ללא ידיעתם. בעצם, רק אם וכאשר מתפתחת מחלה הקשורה לוירוס, ניתן יהיה לדעת שנדבקת: יבלות באיברי המין (קונדילומות) מופיעות, לרוב, מספר חודשים לאחר ההדבקה, ואילו תחלואה טרום-סרטנית או סרטן (סרטן צוואר הרחם, סרטן פה ולוע, סרטן פי הטבעת, סרטן הפין) יופיעו, לרוב, שנים רבות לאחר ההדבקה בוירוס, וזאת כיון שקצב ההתפתחות והפעולה הוא איטי מאוד. כתלות במצבה של מערכת החיסון בגופנו, מרבית זני הווירוס מסוגלים להתפנות מן הגוף תוך כ-12 חודשים, אך בדרך הם יוצרים שינויים בסביבה בה הצטברו. למשפחת הזנים המסרטנים לוקח יותר זמן להתפנות מן הגוף. אצל אנשים ונשים עם מערכת חיסון מוחלשת (מסיבות כאלו ואחרות) – קצב הפינוי יהיה איטי אף יותר. זו גם הסיבה בגללה מומלץ לבצע מעקב מתמשך ולא רק פעם אחת בחיים. כדי להכיר עוד את המעקב שכדאי לבצע – המשיכו לקרוא.

HPV – מניעה וחיסון

מהן הדרכים העומדות לרשותנו בכדי להגן על עצמנו מפני וירוס הפפילומה?

1. לקיים יחסי מין מוגנים!

- כפי שצינתי קודם, קונדום לא מונע את ההדבקה בנגיף באופן מלא אבל נותן הגנה מסוימת (כתלות באופן השימוש).
- את/ה נמצא/ת בתחילתו של קשר חדש? אל תהססו לבקש מבן/בת הזוג להיבדק למחלות שמועברות במגע מיני (STI) ואפילו לכו לעשות את הבדיקה ביחד – האחריות בידיים שלכם!
- גם אם אינך בנוי/ה לקשר מחייב כרגע, וסביר שאחרי הערב תלכו לדרכים נפרדות – זכותך המלאה לדרוש שימוש בקונדום!!! (ולא, אמצעים למניעת הריון לא מונעים הדבקה בנגיף).

2. ביצוע בדיקת PAP – אחת ל-5 שנים לנשים בגילאי 25-65, גם לנשים שמקיימות יחסי מין עם נשים. בעבר, בדיקת PAP הייתה נלקחת על גבי זכוכית נשא ומקובעת באמצעות ספריי לשיער. מאז, השתכללה הבדיקה וכיום היא מתבצעת בגרסה מתקדמת הנקראת PCR: בזמן הבדיקה הגניקולוגית, תוך כדי שימוש בספקולום (מפשק), נאספים תאים מצוואר הרחם באמצעות מטוש מברשת מיוחדת. התאים מושמים בתוך תמיסה ייעודית (לכן נקראת הבדיקה גם 'בדיקת PAP נוזלי'). הדגימה נשלחת למעבדה ובשלב ראשוני מבצעים עליה בדיקה מולקולרית לזיהוי נוכחות של נגיפים ממשפחת HPV. במידה ונמצאו נגיפים – יועבר פענוח הבדיקה לרופא/ת הנשים שלך ואת תזומני להמשך טיפול בהתאם.

באם התוצאה של בדיקת HPV חיובית – תזומני למרפאת 'צוואר הרחם' לביצוע בדיקת קולפוסקופיה (במהלכה מסתכלים בהגדלה על אזור צוואר הרחם ומנסים לאתר שינויים מיקרוסקופיים ברקמה). אם לא ייראו שינויים – יומלץ לך לחזור על בדיקת PAP בעוד שנה. אם הבדיקה המולקולרית יוצאת שלילית לזני HPV – תזומני לביצוע בדיקת PAP חוזרת כעבור 5 שנים (זכרי לתאם לעצמך את התור...).

3. להתחסן!

החיסון Gardasil9 קיים בארץ כבר מספר שנים. חיסון זה מיועד למניעת הדבקה ב-9 זנים ממשפחת HPV - שבעה מהם משתייכים לזנים המסרטנים או יוצרים שינויים טרום-סרטניים ו-2 מתוכם לזנים הגורמים לקונדילומות. בעבר היו קיימים בארץ שני סוגי חיסונים אחרים אך הם כבר אינם נמצאים בשימוש (Cervarix ו-Gardasil4).

ההמלצה של משרד הבריאות ושל איגודי הבריאות המובילים בעולם היא להתחסן עוד בטרם תחילת הפעילות המינית. בארץ, החיסון ניתן כחלק משגרת החיסונים לבנים ולבנות מגילאי 9-14 ללא עלות (בבתי הספר מבוצע במהלך כיתות ח'). בגילאים הצעירים מספיקות 2 מנות חיסון. מגיל 15 ומעלה יש צורך ב-3 מנות חיסון להשגת הגנה מלאה. ממש לאחרונה הוכנסה לסל הבריאות ההשתתפות המלאה לנשים וגברים בגילאי 18-26. מגיל 27 ומעלה – עלות החיסון היא מלאה, ואין הגבלת גיל לקבלת החיסון – על אף שמעבר לגיל 45 יש לרכוש את החיסון עם מרשם ייעודי של רופא/ת נשים או משפחה. את שלוש מנות החיסון מומלץ לקבל בתוך שנה אחת.

מתי לא מומלץ להתחסן?

- אם הופיעה תגובה חמורה למנת חיסון קודמת.
- בזמן מחלת חום.
- בהריון לא מתחסנות – ניתן להשלים את סדרת החיסונים לאחריו.
- אם ידועה רגישות לשמרים (Yeast).

HPV – הזווית ההורית: אז למה לחסן?

הורים רבים טוענים שבגילאי 9-14 (רוב) הילדים עדיין לא פעילים מינית, ולכן איזו סיבה יש לחסן אותם, הרי אנחנו לא רוצים להכניס להם רעיונות לראש... התשובה לכך היא שעדיף שהילדים יהיו מחוסנים עוד בטרם תחילת ההתנסות המינית - בכדי להפיק את התועלת המקסימלית ולהוריד משמעותית את הסיכוי להופעת מחלה עתידית. מחקרים מראים כי יעילות החיסון קיימת לפחות ל-15 שנים, וגם לאחר תקופה זו נצפו רמות גבוהות של נוגדנים.

אחת לתקופה עולות טענות (Fake News) על כך שהחיסון אינו בטוח – אך חיסון זה הוא אחד החיסונים שבטיחותם נבדקה וממשיכה להיבדק כל הזמן. עד כה, ניתנו בעולם מעל ל-270 מיליון מנות של החיסון – ללא עלייה משמעותית בתחלואה. ההרכב של החיסון אינו מכיל DNA נגיפי ולכן אינו יכול לזהם את התאים, להתרבות בתאים, לגרום לנגעים טרום סרטניים או לעורר התפתחות סרטן. כמו כן, התרכיבים אינם מכילים חומרים משמרים או אנטיביוטיקה.

יתרה מכך, במדינות דוגמת אוסטרליה – שם מתן החיסון הוא מחייב – הצליחו להוריד את שיעור התחלואה במחלות סרטניות של צוואר הרחם ב-99%!!!



ואם אני כבר פעיל/ה מינית - האם יש בכל זאת טעם להתחסן?

כן! היות והחיסון עשוי למנוע מחלות הנגרמות מן הזנים שאליהם לא נחשפתי בעבר או שטרם זוהו בבדיקת PCR. הדבר גם נכון לגבי מי שפעילה מינית ונמצאה חיובית בעבר לזנים של פפילומה בבדיקת PAP: במקרים אלו החיסון אינו מגן מפני ההדבקה שכבר התרחשה אך הוא מספק הגנה מפני השינויים העתידיים שעשויים להתפתח ברקמה כתוצאה מן ההדבקה הישנה.

HPV - הזוית הגברית

לנשים קיימת האפשרות לבצע את בדיקת ה-PAP אחת לחמש שנים בכדי לאתר הדבקה פוטנציאלית ושינויים טרום סרטניים. אבל מה קורה אצל הגברים?
סוג התאים המצויים על גבי עור הפין (בניגוד לסוג התאים הקיימים בצוואר הרחם) לא מאפשר לבצע בדיקה מולקולרית בכדי לזהות נוכחות של תאי נגיף. בשל כך רק כאשר ייראו אצל הגבר תסמינים חיוביים דוגמת קונדילומות (נגעים) או, חס וחלילה, מצבים ממאירים עשוי לעלות החשד להדבקה קודמת ב-HPV.

אז מה כן ניתן לעשות?

1) להשתמש בקונדום 2) להתחסן!!!

אני מקווה שהמידע שריכזתי פה יוכל לעשות קצת סדר ולתת מענה לשאלות שעולות בנושא.
אשמח לענות על שאלות נוספות: sarahmorad18@gmail.com.

מקורות: נייר העמדה של החברה הישראלית לקולפוסקופיה ופתולוגיה של צוואר הרחם והערייה והאיגוד הישראלי למיילדות וגינקולוגיה, ספטמבר 2022.





שיח על סערת התחתונים של קים קרדשיאן מחלקת חינוך והסברה של מרכז סיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית השרון

רקע - מי היא קים קרדשיאן ולמה כדאי להכיר אותה?

קים קרדשיאן היא אחת הדמויות המשפיעות ביותר על התרבות הפופולארית והיופי בעולם המערבי. עם מעל 350 מיליון עוקבים באינסטגרם, היא מעצבת סטנדרטים של יופי ודימוי גוף עבור דור שלם של צעירים. המותג שלה, SKIMS, ידוע בפרובוקציות שמעוררות שיח ציבורי - כמו חזיית הפטמות המפורסמת שלה, שגם היא עוררה סערה. קרדשיאן משתמשת בפרובוקציות כאלה כטקטיקת שיווק מוצלחת: המוצרים "אוזלים מהמלאי" מיד, מעוררים באזז ברשתות, ומחזירים את השיח אליה ואל המותג.

מה קרה בשבוע שעבר?

המותג SKIMS השיק קולקציית חוטיני עם שיער ערוה מזויף, ב-12 גוונים שונים של צבע גוף ושיער, במחיר של כ-135 ₪ לחוטיני אחד. ההשקה נעשתה דרך סרטון שמדמה שעשועון טלוויזיה משנות ה-70, שבדק האם שיער הערוה של נשים תואם לשיער שעל ראשן. המוצר "אזל מהמלאי" מיד - ככל הנראה כחלק מטקטיקת השיווק. מצ"ב [קישור לכתבה בנושא](#).

למה הנושא עולה?

באופן לא מפתיע, זה עלה בהרבה מהסדנאות שלנו שהחלו השבוע. למה זה כל כך שנוי במחלוקת? למה זה מסעיר את הנוער שלנו? זו שאלה רחבה שטומנת בחובה שאלות עמוקות על תפיסה של שיער גוף ודימוי גוף. הנוער חשוף לסערה הזו, ועבורנו כמחנכות ומחנכים זו הזדמנות לדבר על זה ולמצב עצמנו ככתובת בכל הנוגע לדימוי גוף ומיניות.

זו הזדמנות חינוכית לפתוח שיחה חשובה על:

- סטנדרטים חברתיים של יופי, אידיאל היופי
- ההשפעה של תרבות פורנוגרפית על ציפיות מהגוף
- בחירה אישית מול לחץ חברתי
- הבדלים בציפיות מבנות ומבנים
- תרבות הצריכה וניצול נושאים רגישים למטרות מסחריות

ניתן לראות מגמה ארוכת שנים בה שיער הגוף, בעיקר אצל נשים אך גם אצל גברים, הולך ונתפס כמוקצה. נערה או אישה שתבחר לא להוריד את שיער הגוף שלה תסתכן במחיר חברתי כבד. החל מדיבורים מאחורי הגב, לעג ואף נידוי וחרמות. נשים שבחרות להשאיר את שיער הגוף שלהן נתפסות כמוזנחות ומלוכלכות. למרות שהנושא נוגע מאוד בשיח על גוף נשי, גם שיער גוף אצל גברים נמצא במגמה דומה.



בפורנוגרפיה, גוף חלק נועד למקסם חשיפה חזותית - וכשהפורנו הפך נגיש לכולם, הסטנדרט הזה חלחל למיינסטרים, וכיום גוף חלק הוא נורמה חברתית נוקשה. הפורנוגרפיה מייצרת סטנדרט של גוף של גברים ונשים - גוף חלק, רזה וחטוב, איברי מין מוגדלים ומנותחים, פנים מנותחות. אפשר לראות יותר ויותר נערות ונשים שעוברות הליכים רפואיים שונים כמו הגדלת שפתיים, בוטוקס ועוד, על מנת להיות באותו סטנדרט. לא תמיד הן מודעות לכך שמקור הסטנדרט הזה מגיע מהפורנוגרפיה.

שאלות שאפשר לשאול:

- מדוע לדעתכם/המותג בחר להשיק דווקא את המוצר הזה?
- מדוע התחתונים האלה הפכו לשיחת היום? מה כל כך שנוי במחלוקת?
- האם לדעתכם/יש פה ניסיון לעורר שיח חברתי?
- האם מדובר ב"שחרור" של נשים מלחץ חברתי? או שזה פשוט עוד דרך פרובוקטיבית למכור ולקבל הכרה?
- שיער ערווה הוא "בושה" - ופתאום כשקים אומרת שזה בסדר, זה הופך ל"טרנד"? מי באמת קובע את הסטנדרט כאן?
- איך מוצר כזה הופך את חוסר הביטחון שלנו למוצר למכירה?
- מתי שיער גוף הפך ל"בעיה"? למה גוף חלק הפך לסטנדרט?
- מה המחיר שנערות משלמות אם הן לא מסירות שיער גוף?
- האם בנים נתונים לאותו לחץ?

שאלות למחשבה אישית (לא חייבים/ות לענות בקול):

- אילו פרקטיקות אתם/עושים/ות בחיי היומיום שקשורות לגוף? מעניין לחשוב על זה. למשל: איפור, פן, החלקות, מכון כושר, הסרת שיער.
- עד כמה הציווי החברתי משפיע עליכם/ן?
- על מה הייתם/ן הכי רוצים/ות לוותר?

דגשים חשובים לאורך כל השיחה:

- נשמור על שיח מכבד לא מזלזל, לא ציני, שפה נקייה
- נדבר על עצמנו ולא על אחרים, בגוף ראשון
- נמנע מלשפוט אחרים
- אין הכרח לדבר ולשתף

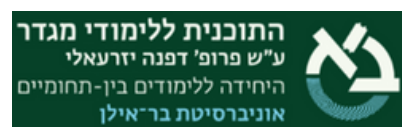
זכרו: חינוך מיני הוא חינוך ערכי, זה שיח על הקשבה לעצמי אל מול קולות חברתיים. אתם/ן לא צריכות/ים להיות מומחים/ות לחינוך מיני כדי להוביל שיחה כזו. אתם/ן צריכים/ות להיות נוכחים/ות, מקשיבים/ות, ולאפשר מרחב בטוח לדיון.

הזמנה להשתתפות במחקר בנושא חינוך מיני במערכת החינוך

כמה חשוב שחינוך מיני במערכת החינוך יחקר באופן מסודר, נכון? החלטנו להרים את הכפפה! זוהי פניה לסיוע במחקר מעקב בנושא חינוך מיני במערכת החינוך, התפתחותו ותרומתו: בשנים האחרונות החינוך המיני במסגרת מערכת החינוך ידע עליות ומורדות. נבקש למפות את התהליך הזה, מן הפן המערכתי ומן הפן התוכני. השאלון בהמשך עוסק במפגש של מערכת החינוך עם החינוך המיני, ומיועד לכל הלוקחים חלק במערכת החינוך, במסגרות חינוכיות מכל הזרמים ובכל שכבות הגיל: מנהלות, יועצות, מורות, מחנכות למיניות, ספקיות גפן ועצמאיות. השאלון הינו אנונימי. מילוי השאלון הוא בהתנדבות. אין חובה למלא את כל כולו וניתן לענות רק על חלק. השאלון קיבל אישור ועדת האתיקה של התוכנית ללימודי מגדר באוניברסיטת בר אילן. בנוסף למילוי השאלון, נשמח גם להיפגש לראיון קצר - עד כשעה, פנים אל פנים או בזום. מי שמעוניינות ומעוניינים להתראיין - נודה אם תשאירו שם, טלפון וכתובת מייל בסוף השאלון, או תשלחו הודעה במייל אל נטע arnoneta@gmail.com או קובי kobymike@gmail.com.

למילוי השאלון

בתודה,
ד"ר קובי מייק, התוכנית למגדר אוניברסיטת בר אילן
ד"ר נטע ארנון שושני, המוקד למיניות במעגל החיים, המכללה האקדמית תל חי
ד"ר גילי הרטל, התוכנית למגדר אוניברסיטת בר אילן



קורס דימוי גוף חיובי

בהנחיית ד"ר נועה נופר
וענת אסודי

"לשנות את המבט - דימוי גוף חיובי"

ד"ר נועה נופר וענת אסודי פותחות קורס חדשני וייחודי שכולו מזמין להעמקה וצלילה לנושא החשוב והמרכזי שמעסיק את כולנו ובטח את הילדים והנוער שאנחנו פוגשות ופוגשים כמחנכות למיניות - דימוי גוף.

בעולם שעובד מאוד קשה כדי לטפח מודל יופי אחד, ומכניס לכולנו קולות לראש שאנחנו לא מספיק - נושא פיתוח דימוי גוף חיובי וטיפוחו - הוא לא עניין של מה בכך, אלא מהותי וחשוב לדימוי עצמי בכללי, ובהקשר של חינוך למיניות מיטיבה וחיונית בפרט. אנחנו מזמינות את הקהילה הזו למסע קצר של 6 מפגשים - 2 פרונטליים ועוד 4 בזום, עם **10% הנחה לחבריות וידידות האגודה.**

[לפרטים והרשמה](#)

עד כאן להפעם.

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

info@sei.org.il

עורכות: עתר רוזנפלד, ד"ר נטע ארנון שושני