

קהילה יקרה שלום,

החודש אני כותבת אליכן ואליכם מתוך התרגשות גדולה עם כניסתי לתפקיד יו"ר האגודה. אני מלווה את האגודה מאז הקמתה והייתי שותפה לדרך, לחשיבה ולבניית החזון המקצועי שלה. לכן עבורי זה רגע שיש בו גם התחדשות וגם המשכיות טבעית, גם שותפות וגם תחושת אחריות עמוקה כלפי הקהילה שלנו. אני נכנסת לנעליה הגדולות מאוד של ד"ר חן קצביץ', היו"רית המייסדת. חן ניחנה ביכולת לחבר בין ארגונים ואנשי מקצוע וליצור קהילה מגובשת גם במקום שבו היו בעבר פערים. לכבוד הוא לי להיכנס לנעליה, ואני מקווה לשמר, לחזק ולהמשיך לגדל את מה שיצרה.

אחד החלומות שלי הוא להמשיך לבסס את התחום כקהילה רחבה יותר, כך שגם מי שעובדות ועובדים עם מבוגרים או עם אנשי מקצוע ירגישו שזה הבית המקצועי שלהם. חלום נוסף הוא לראות יותר גברים מצטרפים לשדה, לוקחים בו חלק פעיל ומביאים את הקול שלהם לעשייה.

זוהי תקופה מורכבת להוביל בה אגודה לחינוך מיני. נדמה שאנחנו חיות בתוך תנועת מטוטלת היסטורית: התקדמות חברתית משמעותית, ומולה - מתגברת תגובת נגד. במציאות כזו מתחדדת החשיבות של קהילה מקצועית מחוברת, אמיצה ופועלת יחד. קהילה שיודעת לצרף עוד אנשים לשדה ולפעול בעקביות כדי שחינוך מיני מקיף ואיכותי יהיה נגיש לכלל האזרחים והאזרחיות. החודשים האחרונים הזכירו לנו עד כמה כוח משותף יכול לחולל שינוי אמיתי - עם סיומו של המאבק המשפטי שניהלנו, שנשא פירות. הצלחנו להוביל לתיקון עבור אנשי ונשות מקצוע מעולות, לשוב ולעבוד דרך מערכת הגפ"ן. זהו הישג דרמטי לאגודה מקצועית קטנה וצעירה יחסית, שמוכיח שכאשר פועלים בעקביות, בנחישות ובשיתוף פעולה - אפשר להשפיע גם על מערכות גדולות!

בעבודתנו אנחנו מפתחות ומפתחים את הכוח והיכולת לגעת בנושאים רגישים ומורכבים, ולדבר עליהם באופן שמאפשר לאנשים להרגיש בנוח להביע רגשות ולפגוש את עצמם. ההחזקה המתמשכת של שייך רגשי על אהבה, מיניות ומערכות יחסים היא פעולה מרפאת עבור החברה שלנו, בודאי בתקופה כה רוויה באלימות, כמו זו שאנחנו חיות בה. לכן, בעיניי, מחנכות ומחנכים למיניות הן גיבורות וגיבורי על! מתוך ההבנה הזו, משמעותי מאוד עבורי להוביל את הוועד המנהל של האגודה. אני גאה לעמוד בראש חבורה כל כך מקצועית שפועלת כבר שנים מתוך מחויבות עמוקה לערכי הפרופסיה. היחסים הטובים והאמון שהתפתחו בתוך הוועד מאפשרים עבודה משותפת, תקשורת פתוחה והשפעה רחבה על השדה. אני מזמינה את כולכן וכולכם לקחת חלק פעיל יותר בעשייה היומיומית של האגודה ולהמשיך לבנות יחד את הקהילה המקצועית שלנו.



לסיום, אני רוצה להודות במיוחד לעתר רוזנפלד, מנכ"לית האגודה, שמובילה את העשייה ביד בוטחת, משלבת ראייה רחבה עם תשומת לב לפרטים, ומהווה כוח משמעותי בהתפתחות האגודה בשנים האחרונות.

אני מזמינה את כולכן וכולכם לראות בי כתובת לרעיונות, ליוזמות ולמחשבות שלכן ושלכם, על הדרך המשותפת שלנו.

אני מאחלת לנו שנים של שקט, ושל עשייה שממשיכה להתמקצע ולהשפיע.

שלכם,

סיון לוטן, יו"ר האגודה



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

בגוף אני מבינה

מה היית עושה אם לא היו לך מילים?
איך היית מתנהגת אם היה לך מסר קריטי להעביר, אבל אף אחד לא היה מקשיב?
בהרצאה נכיר את הנחות היסוד של מערכת הבריאות הקלאסית ונבדוק את השפעתן על יצירת הבריאות/ החולי בשדה המיני,
נציע דרכי חשיבה אלטרנטיביות ונקנה בהרגל מדליק ופרקטי.

עינת לב
גינקוסופית, מכשפה טובה, מעטת רחם, מחנכת עתיקה
למיניות בריאה ושאר ירקות



8.3.2026
בשעה 20:00 בזום

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



האגודה
לחינוך מיני
בישראל

הרצאת אגודה עם עינת לב: בגוף אני מבינה

האגודה לחינוך מיני בישראל שמחה להזמין את חברי.ות וידידי.ות האגודה להרצאה מיוחדת לכבוד יום האישה, עם **עינת לב** הנפלאה: גניקוסופית, מטפלת בעיסוי רחם מסורתי ומנחת מודעות לפוריות, שעוסקת בנשיות, מחזוריות, ווסת, זוגיות וגיל המעבר. עינת משלבות ידע רפואי-מסורתי עם הבנה רגשית ורוחנית, במטרה לחבר נשים לגופן ולהוביל לריפוי והתבוננות עצמית מחודשת. בהרצאה תתמקד עינת בהנחות היסוד של מערכת הבריאות הקלאסית ותדון בהשפעתן על יצירת הבריאות/החולי בשדה המיני, וכן בתפיסות אלטרנטיביות.

ההרצאה תתקיים ביום ראשון ה-8.3.2026 בשעה 20:00 בזום. אל תפספסו!

[להרשמה <<](#)

כנס קידום מדיניות רשותית מודעת גבריות

מרכז הדרכה לגעת בזה - המעורר, בשיתוף קרן היינריך בל ואוניברסיטת בר-אילן, שמחים להזמין אתכן לכנס ייחודי בנושא חשיבה מודעת גבריות ברשות המקומית, שיתקיים **ביום חמישי ה-12.3.2026 באוניברסיטת בר אילן**. בכנס זה יבחנו היבטים שונים של הרשות המקומית - חינוך, רווחה, תרבות ופנאי, בריאות ועוד - מתוך עדשה מגדרית המתמקדת בשאלות של גבריות, וכן תושק חוברת ראשונה מסוגה בישראל, בנושא קידום מדיניות רשותית מודעת גבריות. החוברת מכילה תשתית תיאורטית נרחבת, מחקרים מרחבי העולם, וכן המלצות ליישום ברשות.

[לפרטים נוספים ולהרשמה <<](#)

יום ה' 12.3.2026
13:30-9:00

אוניברסיטת בר-אילן
אודיטוריום פלנון, בניין 303 קומה 2

קידום מדיניות רשותית מודעת גבריות

9:00 התנסות

9:30 **ברכות:**
פרופ' דני קפלן, ראש המכללה ללימודי מגדר, אוניברסיטת בר אילן

10:10 **ד"ר עפר ולדמן**, ראש קרן היינריך בל בתל אביב

10:20 **ד"ר דודר צבי**, יוזמת קוויס אודוס, ארגון שיתומים

10:40 **ד"ר אורן גור**, מנהל שותף של המכללה להכשרת מנחי בגרים באוני' תל-אביב

11:00 **ההצגה**
לחזיר את הרכות - ספוקן וורד מוסיקלי אסף שנהב, איש רגיש, אמן ומנחה סדנאות ספוקן וורד

11:20 **קידום מדיניות רשותית מודעת גבריות**
אימי אמדורסקי, מרכז "לגעת בזה", המעורר

11:40 **מושב יוזמות מודעות גבריות וקידום מדיניות**
מנחה - ד"ר יעל חסון, מנכ"לית מרכז אודוס

13:15 **סיכום ופרידה**

13:30 **סיום**

צוות הכנס: אימי אמדורסקי ואורן בכר - מרכז "לגעת בזה", המעורר
לפרטים נוספים ויציאת קשר: Itay-a@meorer.co.il





אנדו מה? אנדומטריוזיס - Endometriosis

אביבית זהבית בינשטוק

חברת ועד מנהל עמותת אנדומטריוזיס ישראל

אפשר לכתוב ספרים שלמים על המחלה השקופה והמורכבת הזו, אנדומטריוזיס. ועדיין ישארו המון סימני שאלה וחוסר וודאות. למה? כי גם היום, רב הנסתר בה מן הגלוי.

אז מה זה אנדומטריוזיס? מה זה השם הארוך והמסורבל הזה?

אנדומטריוזיס היא מחלה גניקולוגית נפוצה, דלקתית, כרונית ותלוית אסטרוגן. אנדומטריוזיס נגרמת עקב הימצאותם של תאים דמויי רירית רחם (אנדומטריוזיס) מחוץ לרחם, בדגש על מרחב האגן - לתאים אלו לרוב נתייחס כנגעים. כיום מבינים שלא מדובר רק במחלה גניקולוגית, ויותר נכון להסתכל עליה כמחלה רב מערכתית. הנגעים שהזכרנו קודם יכולים להגיע למגוון רחב מאוד של איברים, גם מחוץ למרחב הרחם והאגן.

אז מה קורה באנדומטריוזיס?

כאשר תאים דמויי רירית הרחם נמצאים מחוץ לרחם, הם ממשיכים "להתנהג" כתאי רירית הרחם. המשמעות היא שהם מגיבים לשינויים הורמונאליים בגוף האישה. כפי שאמרנו קודם, המחלה תלוית אסטרוגן, והנגעים מושפעים מהשינויים ברמות שלו, וממשיכים להתקיים ואף לגדול או לדמם כשמגיע זמן הווסת החודשית. הגדילה והדימום של הנגעים מובילים לדלקת במרחב בו הם נמצאים, וזו הנקודה הקריטית באנדומטריוזיס: עצם הדלקתיות באיברים.

יש מספר סוגים למחלת האנדומטריוזיס:

- אנדומטריוזיס פריטונאלי-שטחי - נגעי אנדומטריוזיס שטחיים על פני הפריטונאום (הקרום המכסה את איברי האגן - נקרא גם צפק).
- אנדומטריוזיס שחלתי - ציסטות שחלתיות
- אנדומטריומות או ציסטות שוקולד - ציסטות שחלתיות המכילות נוזל דמי.
- אנדומטריוזיס עמוק - אנדומטריוזיס עמוקים החודרים לעומק הרקמות באיברים שונים (ההגדרה הפורמלית היא נגע החודר יותר מ-5 מ"מ לפריטונאום).

מהי השכיחות של המחלה אתן/ם בוודאי תוהים/ות? שכיחות גבוהה בהרבה ממה שנהוג לחשוב -

1 מ-10 נשים חולה במחלה: 300,000 נשים בארץ, 200,000,000 נשים בעולם!

בעבר היה נהוג לחלק את מצב המחלה לפי דרגות, אך כיום ישנה הבנה כי אין קשר ישיר בין דרגת המחלה (כמות הנגעים וגודלם) לבין רמת הכאב או תסמינים אחרים.

ואיך אנדומטריוזיס באה לידי ביטוי? התסמינים של המחלה יכולים להיות רבים ומגוונים ואף יכולים להיות מועטים או רק תסמין אחד, זוהי מחלה שהיא כה שונה בהתייצגות שלה מאישה אחת לאחרת...



אך בכל זאת נציין כאן את התלונות העיקריות של מרבית הנשים הסובלות מאנדומטריוזיס והן: כאבי וסת קשים וכאבי אגן סביב הוסת או באופן כרוני, וכן כאבים בזמן או אחרי קיום יחסים, בעיות עיכול ועייפות.

אולם יכולים להיות תסמינים רבים נוספים: כאבי ביוץ קשים, קשיי פוריות, תסמינים דמויי דלקת בשתן, מגרינות ועוד.

בואו נדבר רגע על אחד החלקים הכי המשמעותיים ב"מסע המטופלת" עם האנדומטריוזיס: האבחון! לפי סקר שנעשה בשנת 2022 ע"י עמותת אנדומטריוזיס ישראל, האיחור באבחון עומד על 11 שנים! נתון קשה שיש לשנותו. האבחנה יכולה להיות מסע קשה ומפרך, יש נשים ונערות שלא ניתן לראות את מחלת האנדו שלהן באף בדיקה: לא בצילומי סיטי או MRI, לא ב u.s ייעודי, לא בדיקות דם ולא בדיקה וואגינלית. בנוסף, גם היום קיים חוסר מודעות למחלה ותסמיניה הן בקרב האוכלוסייה עצמה והן בקרב הרופאים. כיום, בעקבות הגברת המודעות של העמותה ושל המומחים שלנו בארץ, חל שיפור בשנות האבחון.

אז איך מאבחנים?

ראשית יש להגיע לרופא מומחה/רופא שמבין באנדומטריוזיס ויודע לבצע את התשאול הרלוונטי, בהתחשב בהיסטוריה רפואית. לאחר מכן, ברוב המקרים, יבוצע אולטרסאונד ובדיקת גניקולוגית ע"י הרופא. חשוב להדגיש כי החשד לאנדומטריוזיס עולה לפי הסימנים והסימפטומים האופייניים השונים, כל אחד מהסימפטומים הללו יכול להופיע לבד או בשילוב עם סימפטומים אחרים. אבחון חד משמעי של אנדומטריוזיס נעשה ע"י לפרוסקופיה (ניתוח אבחוני וטיפולי בהרדמה מלאה) עם נטילת ביופסיה מהנגעים שהורדו, על מנת לוודא שהם אכן תאי אנדומטריום. ישנה גם אופציה של אבחנה קלינית - אבחנה על בסיס תסמינים. חשוב לדעת כי לטובת בירור מעמיק של חשד לאנדומטריוזיס, חשוב להגיע אך ורק לקבוע לרופא/ה מומחה למחלה זו. פרטים נוספים על מרפאות האנדומטריוזיס ברחבי הארץ ועל דרכי הטיפול במחלה ניתן למצוא [באתר שלנו](#).

עמותת קהילת אנדומטריוזיס ישראל

העמותה הוקמה בשנת 2019 וצמחה מתוך פעילות אקטיביסטית של קהילת החולות בארץ. כיום, אנחנו העמותה היחידה הפועלת בארץ לטובת קידום מודעות למחלת האנדומטריוזיס בקהילה הרפואית ובציבור הכללי, שיפור רמת הטיפול הרפואי בה, שיפור איכות החיים וזכויות החולות, ותמיכה בחולות. העמותה מנהלת ומובלת על-ידי נשים עם אנדומטריוזיס ואדנומיוזיס, הפועלות לשיפור איכות חיי המטופלות והמאובחנות העתידות.





אחרי 50 - התמקמות של מחנכת למיניות

ד"ר נטע ארנון שושני

ראשית הסיפור

בסוף השיעור נגשו אלי שני בנים. הם נראו במצוקה, אבל גם משועשעים: תגידי לנו שאחרי גיל 50 כבר לא עושים סקס". תהיתי אם הם יודעים שאני אחרי גיל 50, וזה מה שמטריד אותם... אבל השאלה החצי-משועשת-חצי-מוטרדת שהם הפנו אלי כלאחר יד, העלתה שאלה רצינית יותר – איך לענות?

במחקר שעשיתי על מורים וחינוך מיני, גיליתי כי רבים מהם נבוכים מכך כשהם נדרשים להיות "רק מקצועיים": חסרי דעה פוליטית, נטולי מיקום מעמדי, מנוטרלים מלבטא מיניות. אובייקטיביים עד אין קץ, מכילים כל מאפיין של התלמידים, ומנועים על פי חוזר מנכ"ל מהפגנה של מאפיינים אישיים. האם גם אני צריכה לשמור על הריחוק הקריר והסגפני הזה, כמורה לחינוך מיני? אני לא נוטה לעשות את זה. אני מקפידה כמובן לא לדבר על המיניות שלי, אבל כן אומרת בשיעורים, גם לבנות וגם לבנים: "כשאני מקבלת וסת". האם זו טעות? האם אני צריכה לחזור לשיח המדעי של עידן אחות בית הספר? מה העמדה הנכונה מול תלמידים בשיעורים שאינם דיסציפלינריים, אלא סוציאליים?

הדילמה: התמקמות עם ילדים

התקשורת הפופולרית עוסקת תדיר בילדים ובעולמם, ויוצרת בנו תחושה כוזבת של הבנה בסיסית בנוגע לאופן שבו הם תופסים דברים, ולתחומי העניין שלהם. גם הרעיון שכל מבוגר היה פעם ילד, ולכן הוא מבין באופן טבעי את הצרכים, תחומי העניין, הפחדים והשמחות של הילדים – נפוץ מאוד. החיים הקוגניטיביים, הרגשיים והמוסריים שלהם נתפסים ברוב המקרים כגרסאות לא מתוחכמות של יכולות המבוגרים. אלא שכל אשת חינוך מיני ששמעה הורים ומורים טוענים שאם נדבר מיניות – נכניס להם רעיונות לראש, יודעת שכל המבוגרים אמנם היו ילדים, אבל רובם שכחו את זה לגמרי. ילדים באמת חיים במתחמים תרבותיים משל עצמם, והשפה, תחומי העניין, המיקום בעולם והמנעד הרגשי שלהם – הופכים אותם לא למבוגרים-מופחתים, אלא ליצורים שונים בתכלית. כיצד, אם כן, למקם את עצמי מולם, או בתוכם?

פעם הייתי מורה לתיאטרון בחטיבת ביניים. לקח לתלמידים כמה שיעורים להבין, אבל די מהר הפנימו שהמיקום שלי בשדה בית הספר הוא ייחודי: לא לגמרי תלמידה כמותם כמובן, אבל גם שונה מזו של המורה לתנ"ך, או למתמטיקה. כדי להמשיג את ההתייחסות המדוייקת שביססתי כלפיהם, אציע 3 תיאוריות, ואסביר במה בחרתי אז, כמורה לתיאטרון.

תיאוריות

חוקרים בשם Fine & Glassner שעסקו במחקר איכותני מול ילדים, הציעו המשגה של ארבע עמדות להתמקמות בקבוצת ילדים, כדי לרכוש את אמונם ואת שיתוף הפעולה שלהם על-ידי ביסוס יחסים שנראים הגיוניים: החברה, הצופה, המנהיגה והמפקחת. כל עמדה נשאה עמה יתרונות וחסרונות



בהקשר של היחסים בינינו בשיעורי תיאטרון: **להיות החברה** - לא אמין, לא תואם גיל, מתיילד; **להיות הצופה** - חיצונית, מרוחקת, חשודה, פוגעת באוטנטיות; להיות המנהיגה - תשיג צייתנות, אבל גם תפגע בשמחת הספונטניות; **להיות המנהיגה** - תשיג צייתנות, אבל גם תפגע בשמחת הספונטניות; **להיות המפקחת** - יצירת א-סימטרית של יחסי כוח, שגרתית כלפי ילדים, אך לא בהכרח מקרבת.

Isabelle Kalkusch & Sonja Perren ניסו להיות ספציפיות יותר, והציעו עמדות למעורבות של מבוגרים בחברת ילדים לא רק למטרת נוכחות כללית, אלא לשותפות במשחק. הן השתמשו במושגים מתחום התיאטרון: צופה, מנהלת במה, שחקנית, שחקנית ראשית, במאית, כוריאוגרפית (1) - כל עמדה מאפשרת שילוב שונה של סמכות וחברות, ומאפשרת למבוגר טווח רחב של התמקמות בהתאם למטרת המשחק. אבל גם פה, לא מצאתי את מבוקשי.

לעזרתי באה החוקרת האיכותנית Nancy J. Mandell. גם היא הציעה להיות צופה, או להשתתף באופן חלקי, ולבסוף - ליצור שותפות מתוך התמקמות כפחות ממבוגרת (the least-adult role) - כזו המצמצמת סממנים של כוח או היררכיה, ומאפשרת ליצור קשר אחר, שמשלב בין סמכות רכה לחברות בוגרת. זו העמדה שאימצתי, ושאני מאמצת מאז בעבודה חינוכית-חברתית עם נוער.

בחזרה לסיפור

ומה עם שני התלמידים? מה הטריד אותם באמת? כנראה לא היו אלה חיי המין הפרטיים שלי, וגם לא הגיל. כשהייתי אני בכיתה י"א היה לנו מורה לספרות שחגג 30, ולא הבחנו בינו לבין המורות שהיו על סף פנסיה. כולם היו מבוגרים - וזהו. בהחלט יכול להיות שהתלמידים שלי לא ממש מקשרים שאני בגיל של ההורים שלהם, למרות שאני מזכירה שיש לי בנות מתבגרות.

ההורים שלהם. כן. זה מה שהטריד אותם: "תגידי לנו שההורים שלנו לא עושים סקס!" אז זה העניין שצריך לפצח פה. הרגע המביך בהתבגרות, בו ההורים שלנו הופכים מגיבורי-על לבני-אנוש, על שלל חסרונותיהם ותכונותיהם הארציות. "נתחיל בזה" אמרתי "שאתם כאן - אז משהו מתישהו כנראה קרה". "טוב", הם אמרו, "אבל זה היה מזמן... מה קורה היום? איך הם יכולים לעשות סקס אם אנחנו כל הזמן בבית?"

היו לי 10 שניות לפצח את משולש מורה-הורים-תלמידים, מתוך סמכות רכה וחברות בוגרת. "מבוגרים מוצאים פתרונות" - אמרתי.

(1) במקור: Redirector, אבל רציתי לבחור מונח מוכר בעברית, מתחום הבמה, ושיהיה רלוונטי...

Fine, G. A., & Glassner, B. (1979). Participant observation with children. **Urban Life** 8, 153-174.

Kalkusch, I., & Perren, S. (2025). Adults' involvement in social pretend play in the context of early childhood education. In: N. Pramling, A. Farrell, C. Wallerstedt & M. Nilsen (Eds.) **Adults in play with children** (pp. 81-100). Springer, Cham.

Mandell, N. (1988). The least-adult role in studying children. **Journal of Contemporary Ethnography** 16(4), 433-467.





דיסוננס אפקטיבי: דרך חדשה להבין מיניות של נערות ונשים צעירות

תקציר מאמר

ד"ר רחל לוי הרץ, התוכנית ללימודי מגדר, אוניברסיטת בר אילן

*התקציר בלשון נקבה אך פונה לאנשי ונשות חינוך.

המאמר עוסק בזירה מורכבת וטעונה של מיניות צעירה: תרבות מועדוני הלילה, ובפרט פרקטיקה חברתית ישראלית שמכונה בסלנג "תקיפה". מדובר במצבים שכיחים במועדונים, שבהם נערים וגברים צעירים יוזמים מגע גופני עם נערות ונשים צעירות, לעיתים ללא היכרות מוקדמת וללא שיחה מקדימה: צעירים ניגשים לצעירות ומתחככים בהן, בדרך כלל מאחור, במטרה לייצר אינטראקציה מינית של נשיקה, התגפפות, או ריקוד צמוד. בתוך רגעים קצרים ואינטנסיביים, נשים צעירות נדרשות להגיב – לזרום, להתרחק, להציב גבול, או לנסות לנהל את הסיטואציה בדרך אחרת. למרות שהמונח "תקיפה" נושא עמו קונוטציות של אלימות והחפצה, הנשים הצעירות במחקר תיארו את החוויה כחלק מהנורמה החברתית של בילוי, ולעיתים גם כמרחב של סקרנות מינית, הנאה וחיפוש אחר תחושת ערך מיני והכרה חברתית. המתח הזה – בין פגיעות מועצמת לבין הנאה וסיפוק – עומד בלב המאמר. המוטיבציה של המחקר הייתה להבין את החוויות של נשים צעירות מבלי לבטל את הרצונות והתשוקות שלהן ומבלי לנרמל החפצה, פגיעות ואף אלימות. איך אפשר לחבר בין שני הקצוות הללו?

המחקר מבקש להציע דרך אחרת להבין חוויות מיניות של נשים צעירות, מבלי להכניס אותן

למסגרות מוכרות ושטחיות של "העצמה מינית" או "פגיעות מינית". במקום זאת, המאמר מציע להקשיב לתחושות הגופניות ולרגשות של נשים צעירות, גם כאשר החוויה מורכבת, סותרת, או לא נוחה לסיווג. במילים אחרות: בגוף הן מבינות. כדי לזהות ידע גופני כזה, המחקר מציע מושג מרכזי: דיסוננס אפקטיבי. תחושות אפקטיביות מתייחסות לתחושות גופניות ורגשיות – כמו משיכה, התרגשות, רעד, קיפאון, אי־נוחות, אופוריה או פחד – שמופיעות לפני שאנחנו מספיקות "לחשוב", לעבד, לתת להן משמעות, או לנסח אותן במילים. **המאמר מציע להבין שני מצבים בולטים של דיסוננס אפקטיבי בחוויות המיניות של נשים צעירות בסיטואציה של "תקיפה":** מצב שבו מתקיימות בגוף בו־זמנית תחושות סותרות, למשל הנאה ומשיכה לצד קיפאון או אי־נוחות; או מצב בו מתקיים פער בין מה שהגוף מרגיש לבין מה שמצופה מאיתנו להרגיש או לעשות בהתאם לנורמות החברתיות, למשל לחוש סיפוק שמישהו מנסה להתחיל איתי ובו זמנית לחוש רתיעה בגוף מהמגע שלו.

המחקר מבוסס על ראיונות עומק עם 39 נשים ישראליות-יהודיות בגילאי 18–23, כולן פעילות בזירות הבילוי המתוארות. השיחות נערכו בצורה פתוחה, רגישה ורפלקטיבית, ולא עסקו רק במה שנאמר במילים, אלא גם במה שהתבטא בגוף: שתיקות, טון דיבור, תנועות, היסוסים ותגובות רגשיות. כך התאפשר לזהות ולתת משמעות משותפת לתובנות גופניות שלא תמיד מנוסחות בצורה מילולית וברורה.



הממצאים מראים כי חוויות של "תקיפה" כמעט תמיד מלוות באותו דיסוננס אפקטיבי. נשים צעירות תיארו רגעים של רתיעה או קיפאון במגע הראשוני, ובמקביל תחושות של התרגשות, סיפוק או תחושת ערך מהאינטראקציה המינית. הדיסוננס הזה אינו מעיד על בלבול, חוסר מודעות או "בעיה". להפך, הוא מתגלה כצורת ידע גופני-רגשי שמצטבר לאורך תהליך ההתבגרות, ומסייע לנשים צעירות להבין גבולות, לקרוא סיטואציות מורכבות, ולפעול מינית וחברתית בתוך מציאות של פגיעות פוטנציאליות. המחקר מראה גם שההתמודדות עם הפגיעות אינה אישית בלבד. כחלק מהלמידה המינית של נשים צעירות, הן מפתחות ביניהן אסטרטגיות חברתיות של השגחה, חברות וערבות הדדית שמאפשרות להן להרגיש "בטוחות מספיק" כדי להתנסות ולחקור את המרחב המיני. הן משתפות זו את זו ברצונות המיניים שלהן לפני הבילוי, כדי שהחברות ידעו כיצד לפעול עבורן (לאפשר, או למנוע אינטראקציות מיניות). הן יוצאות תמיד יחד ורוקדות במעגל שמאפשר לתקשר את הרצונות שלהן באמצעות שפה אינטימית שכוללת סימונים מוסכמים מראש. גם אם מישהי מהן מתנשקת או רוקדת עם גבר, הן נותרות לידה להשגיח ולבדוק אם היא זקוקה לתמיכה כלשהי. כך למעשה, נשים צעירות נותרות קשובות לתחושות האפקטיביות (רגשיות-גופניות) שלהן ושל חברותיהן, וזאת במטרה לאפשר ביטוי מיני ולהגן במידת הצורך מפני פגיעה ואלימות.

לבסוף, המאמר מתייחס גם לחוויה של החוקרת עצמה. ההקשבה לסיפורים שיש בהם גם הנאה וגם פגיעה מעוררת דיסוננס אפקטיבי גם בחוויה של החוקרת. תחושה זו מעורר לעיתים קרובות אי-נחת, בלבול או מתח רגשי. המאמר מציע עמדה של "עמימות מחקרית", כך שהחוקרת איננה קובעת מראש ולא מתמקדת בהגדרת המרחב החברתי והמיני ("אלים", "מחפיץ", "מעצים", או "משחרר"). החוקרת מתייחסת לתחושות הסותרות לא כמכשול במחקר, אלא כחלק ממנו. גם עבורה, הדיסוננס האפקטיבי הופך לכלי ידע בשני אופנים מרכזיים: ראשית, הוא מסייע לחוקרת לזהות תהליכים שהיא עברה כחלק מההתבגרות המינית שלה. שנית, הוא מעורר שאלות מחקריות חדשות שמאפשרות חשיבה פמיניסטית עמוקה, מורכבת ורגישה יותר ביחס למתחים ולקונפליקטים השונים במיניות של נשים צעירות. כך החוקרת יכולה לבחון כיצד נערות ונשים צעירות לומדות את מיניותן מתוך עמדה המזהה מרחבי פעולה, ביטוי וחירות, אך גם מודעת לפוטנציאל הפגיעות שלהן.

המאמר מזמין חוקרות, אקטיביסטיות ומחנכות להשתמש בדיסוננס אפקטיבי: (א) לזהות אותו הן בחוויות של מיניות של נערות ונשים צעירות והן בחוויות שלנו; (ב) לתת שם לתחושות רגשיות וגופניות ולסתירות שקשורות בתחושות אלו (ג) לזהות רגעים של דיסוננס אפקטיבי כרגעים פוטנציאליים לשינוי והתמקמות מחדש ביחס לנורמות חברתיות.

המאמר מבוסס על עבודת הדוקטורט של ד"ר רחל לוי-הרץ, מרצה בכירה וראשת המגמה לתואר שני בחינוך למגדר ומיניות מיטיבה באוניברסיטת בר-אילן. הוא מציע שפה חדשה למחקר ולחינוך למיניות – שפה שמכירה במורכבות, מקשיבה לגוף, ומאפשרת למחנכות ומחנכים לפגוש נערות ונשים צעירות לא דרך קטגוריות שיפוטיות, אלא דרך הבנה עמוקה של חוויות המתרחשות דרך הגוף.

[קישור למאמר המלא באנגלית](#)



שיח בריא על מיניות עם מתבגרים

זו כבר לא המלצה

מתבגרים ביחד (לנילאי 11-15)

8 סדרות קליפים בנושאים מגוונים
משימות חווייתיות (ומצחיקות)
המלצות לשיח ופעילויות המשך
גישה לתכנים נוספים

ערכה תהליכית להורה ולנער לשיח ופעילות בנושאי ההתבגרות המינית.

ננסו ננסו נלינק

דברו איתי, יותם: 050-422-2297

יונתן נשאל

הטבה על ערכת "מתבגרים ביחד"

ערכה שנועדה לחזק את הקשר והחיבור בין הורה לנער המתבגר ולהעניק כלים לשיח ולמידה משותפים על השינויים הפיזיים והמנטליים שעוברים על הנער סביב ההתבגרות המינית, דרך סדרת מפגשים חווייתיים.

קוד קופון: חינוך מיני יעניק לכם את הערכה בעלות מוזלת של 149 ש"ח, במקום 199 ש"ח.

[לרכישת הערכה](#)

לעמותת דלת פתוחה דרושה רכזת תפעול הכשרות מקצועיות

תיאור התפקיד

רכיב כולל של ההכשרות המקצועיות של דלת פתוחה. ובניין תכנית ההכשרה המובילה בישראל "מחנכת למיניות בריאה". העבודה כוללת תפעול מקצועי ולוגיסטי של מערך ההכשרות, עבודה מול ממשקים שונים לרבות מוסדות, סגל מקצועי, סטודנטים ועוד.

דרישות

- תואר אקדמי רלוונטי - חינוך, מגדר, עבודה סוציאלית, מדעי הרוח, מדעי החברה.
- ידע ולמודים בתחום המיניות - יתרון לבוגרות. תוכנית ההכשרה של "דלת פתוחה".
- תודעת שירות וכישורי שיווק ומכירה
- יחסי אנוש מעולים, ראש גדול, יכולת עבודה עצמאית
- יכולת סדר וארגון, שליטה באקסל ובממשקים מקוונים

מקום העבודה: משרד מטה העמותה בת"א.
היקף משרה: 60-70% (דרושה נמישות בשעות העבודה)
תחילת עבודה: 15.03.26
תפקיד משמעותי בתחום המיניות הבריאה בישראל
החלפה לחופשת לידה עם אופציה להמשך העסקה

לדוא"ל: liron@opendoor.org.il
בציון משרה: רכזת תפעול הכשרות מקצועיות

עמותת דלת פתוחה

מחפשת מחליפה לחופשת לידה לראש מערך הכשרות בעמותה, עם אופציה למשרה קבועה בהמשך.

קו"ח ל- liron@opendoor.org.il

מחנכים.ות לחינוך מיני במערכת החינוך הממלכתית?

מחקר חשוב מבקש לבחון את הניסיון והחוויה שלכם. ביחס למגמות השינוי בישראל בשלושת השנים האחרונות.

ההשתתפות כרוכה בריאיון אישי, באנונימיות וסודיות מוחלטת

שלחו ווטסאפ לתיאום שיחה: 0545300490

רחל לוי הרץ
מירי רוזמרין
התוכנית ללימודי מגדר, אוניברסיטת בר אילן

קול קורא להשתתפות במחקר

מחנכים.ות לחינוך מיני במערכת החינוך הממלכתית? מחקר חשוב של רחל לוי הרץ ומירי רוזמרין מהתוכנית ללימודי מגדר אוניברסיטת בר אילן, מבקש לבחון את הניסיון והחוויה שלכם. ביחס למגמות השינוי בישראל בשלוש השנים האחרונות. ההשתתפות כרוכה בריאיון אישי, באנונימיות וסודיות מוחלטת.

לתיאום שיחה שלחו ווטסאפ : 054-5300490

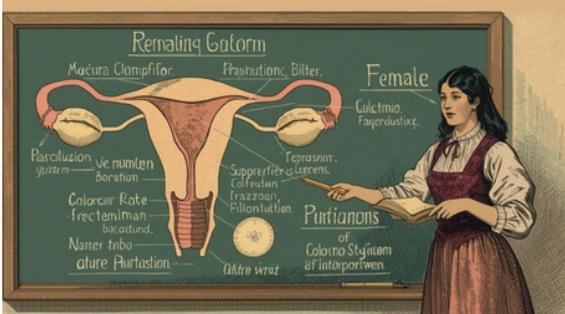


חינוך למיניות מיטיבה - הספר

הצטרפו לסהר גל שלנו בקמפיין הדסטארט להוצאת ספר ילדימות חדש, שמניח יסודות לשיח חיובי ובריא על מיניות כבר מהגיל הרך. הספר נכתב מתוך תפיסה חינוכית שמבקשת לצמצם בושה, לחזק ידע מותאם גיל, ולעודד שיח פתוח ובטוח בבית. כדי שהספר יוכל לצאת לאור צריך את תמיכתכם! מוזמנות.ים לתמוך ולהיות שותפים ושותפות בקידום הפרוייקט החשוב הזה.

[לתמיכה ולבחירת תשורה בהדסטארט](#)

מרכז פסגה כרמיאל - השתלמות למורים ומורות



חינוך מיני - כן בכיתה שלי

חשיפת יתר למסכים ומדיה של ילדים ונוער יוצרת תפיסה מעוותת של מיניות. חינוך מיני בבית הספר יכול להתמודד עם בעיה זו. בהשתלמות "חינוך מיני כן בכיתה שלי" נלמד כיצד ניתן לפתח שיח חינוכי בריא על מיניות בכיתה.

ימי רביעי 14:15-16:45
10 מפגשים החל מ-11.3
 תבנית החינוך המזוהב - מעלה צביה
 מנחה: ד"ר קובי מייק
 ד"ר לחינוך ומנחה קבוצות בתחום המיניות

חינוך מיני - כן בכיתה שלי: השתלמות למורים ולמורות

חשיפת יתר למסכים ומדיה של ילדים ונוער יוצרת תפיסה מעוותת של מיניות. חינוך מיני בבית הספר יכול להתמודד עם בעיה זו. בהשתלמות "חינוך מיני כן בכיתה שלי" נלמד כיצד ניתן לפתח שיח חינוכי בריא על מיניות בכיתה. ההשתלמות תפתח בבית הספר מעלה צביה, משגב ותתקיים בימי רביעי בשעות 11:3-14:15-16:45. 10 מפגשים החל מ-11.3. מנחה ההשתלמות: ד"ר קובי מייק, ד"ר לחינוך ומנחה קבוצות בתחום המיניות.

לפרטים והרשמה - קובי - 0529459277

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

