

חברות וחברי אגודה, ידידות וידידים יקרים, שלום.

לאחרונה היה לי הכבוד להצטרף לוועד המנהל של האגודה. אני נרגש לקחת חלק בעשייה המבורכת של האגודה יחד עם הקבוצה הנפלאה שמובילה אותה. בזמן כתיבת "דבר אגודה" זה, אנו נמצאים שוב בהסלמה של אותה מלחמה בה אנו נמצאים כבר זמן רב. עבור בני ובנות הנוער זו כבר נורמה שבכל שנת לימודים מתרגש איום קיומי שסוגר את בתי הספר ולא מאפשר לעשות את החסד המופלא שנקרא חינוך, שהפך להיות לא מובן מאליו בשנים האחרונות. כמובן שבתוך זה גם רבות ורבים מאיתנו סופגים פגיעה בפרנסה ובתהליכים משמעותיים שנקטעו או לא הספיקו להתחיל.

אל מול המציאות המצערת הזו, טוב כמובן לזכור את היחד שקושר אותנו. כמה טוב שיש לנו אגודה שמאחדת את הקהילה הזאת סביב חלומות משותפים. עוד נשוב לכיתות ולתהליכים שהתחלנו. מלאכתנו חשובה ומרובה מאוד, ובעיתות משבר כמו זה שפוקד את ארצנו עכשיו, המלאכה שלנו חשובה ונחוצה שבעתיים. זלדה המשוררת הייתה מחנכת בבית ספר יסודי בירושלים בזמן מלחמת העולם השנייה, וכך היא כתבה:

"השמחה נראית בעיני - דווקא עכשיו, בחשכה האיומה - כדבר היקר ביותר, המוסרי ביותר, ומאוד רציתי להדליק בלב התלמידות שלי, המבוהלות מפחד המלחמה, שמחה שתשמור אותן מיאוש. פעמים אני חושבת שהמחנך הנפלא ביותר הוא השמש... ללא רוגז וקוצר רוח, מבלי להידבק בצער וביסורים שמסביב, הוא מאיר, מאיר ומחמם את הכל".

נדמה לי שכזה הוא חינוך מיני מיטיב, ובעומק זוהי מלאכתנו. לבוא בשערי הילדות, ההתבגרות והכניסה לחיים הבוגרים, להאיר מרחבים בהם שיפוטיות ודעות קדומות מאפילים על יכולתם של אנשים לקבל את השונה מהם. לחמם מרחבים בהם שתיקה וטאבו המקפויים את יכולתם של אנשים לקבל את עצמם. מאחל לכולנו לחזור לשגרה מבורכת, לפרנסה יציבה ולעשיית הטוב בשליחות בה בחרנו, במהרה. ושעד אז ללא רוגז וקוצר רוח ובלי להידבק בצער ויסורים מסביב נמשיך לחמם ולהאיר את סביבתנו.

כמחנך עצמאי למיניות, במהלך העשור האחרון עבדתי בעיקר לבד גם בניהול העסק שלי, וגם בכמנחה ומרצה. אחד הדברים שגורמים לי שמחה בכניסתי לוועד המנהל של האגודה הוא האפשרות לעבוד יחד, בשיתוף פעולה לקראת מטרה משותפת. כגבר, הערך הזה חשוב בחיי על אחת כמה וכמה, משום שאנחנו הגברים הרבה פעמים נשאבים אל הלבד הזה בקלות. איכשהו הרעיון של "ביחד" פוסח על רבים מאיתנו. להיתמך, להיעזר ולהישען על כוחה של קבוצה, אלה אפשרויות שגברים רבים מוותרים עליהם.



ישנם אתגרים והזדמנויות ייחודיים לגברים שעוסקים בחינוך למיניות, וגם אתגרים שיכולים להפוך להזדמנויות. בעוד שהמקצוע בו בחרנו נתפס פעמים רבות חברתית כמקצוע נשי, אני מאמין שאחד הדברים הכי יפים שמתרחשים בקהילה שלנו הוא שיתוף פעולה פורה ומשמעותי בין גברים ונשים, בנושא שבו פעור פצע ביחסים בין גברים ונשים. מתוך מחשבות אלה, בתקופת היותי חבר בועד המנהל אשאף להזמין עוד גברים לתוך המעגל המקצועי שלנו ולאגודה לחינוך מיני בפרט, במטרה להרחיב את שיתוף הפעולה הזה ולהרחיב את מגמות של ריפוי בין המינים. בנוסף אשאף לקדם שיחה מתמשכת בין המנחים הגברים בשדה המקצועי שלנו, במטרה להעמיק את גוף הידע המשותף והמקצועיות שלנו שנבנית בד בבד עם מודעות להשפעה של המגדר שלנו על סביבתנו ומכאן גם על המרחבים החינוכיים שאנו יוצרים.

צעד ראשון בדרך למטרה זו הוא מפגש גברים של האגודה לחינוך מיני, בו נתכנס יחד, נשוחח, נשאל שאלות ונצמיח אחד את השני מתוך שיתוף והקשבה. כמו שאומרים: **save the date** [יום רביעי, 6.5.26 בשעה 17:30 בתל אביב.](#)

אאחל חג חירות שמח, שיגיעו במהרה ימים של שלום בתוכינו, בינינו ועם שכנינו, ושנעבור כולנו יחד סוף סוף מהישרדות להתפתחות.

מתן ליבנה, איש חינוך, מחנך למיניות מיטיבה, מרצה ומנחה סדנאות לתלמידים, צוותי חינוך והורים. מייסד מיזם ON. חבר הועד המנהל של האגודה.



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

מה למדנו על חינוך מיני מהנחיית קבוצות לדתל"שים

מה הקשר בין הפרדה מגדרית בחינוך הדתי למה שאנחנו מפספסות בחינוך המיני בישראל? איזה אוצר מסתתר בהיעדר השפה שיש לדתל"שים סביב מיניות ואיך ניתן לרתום אותו לחינוך מיני הלכה למעשה? (גם אם לא יצאתי בשאלה).
בהרצאה נסקור את מאפייני החוויה הדתל"שית ואת האתגרים הנפוצים בשדה המיניות עבור מי שפרצו את גדרות ההלכה. נקבל הצצה לכוח העל הדתל"שי ונציע דרכים פרקטיות לאופן שבו ניתן להשתמש בו בחיים עצמם בכלל ובסדנאות לחינוך מיני בפרט.

תומר אליאסיאן ומורן נקר
מועדון העגלות הריקות

15.4.2026
בשעה 20:00 בזום

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

הרצאת אגודה: מה למדנו על חינוך מיני מהנחיית קבוצות לדתל"שים? מורן נקר ותומר אליאסיאן

מה הקשר בין הפרדה מגדרית בחינוך הדתי למה שאנחנו מפספסות בחינוך המיני בישראל? איזה אוצר מסתתר בהיעדר השפה שיש לדתל"שים סביב מיניות ואיך ניתן לרתום אותו לחינוך מיני הלכה למעשה? בהרצאה נסקור את מאפייני החוויה הדתל"שית ואת האתגרים הנפוצים בשדה המיניות עבור מי שפרצו את גדרות ההלכה, ומה כולנו יכולות.ים ללמוד מכך. **ההרצאה תתקיים ביום רביעי, ה-15.4 בשעה 20:00 בזום.**

[להרשמה ללא עלות לחברי.ות וידידי.ות אגודה](#)

<< SAVE THE DATE

מפגש גברים מחנכים למיניות |

רביעי 6.5 | 17:30 | תל אביב

להרשמה למפגש | <<

האגודה לחינוך מיני בישראל

מפגש גברים מחנכים למיניות

האגודה לחינוך מיני בישראל שמחה להזמין את חברי וידידי האגודה להצטרף למפגש גברים מחנכים למיניות, שיתמקד בדיון בסוגיות הייחודיות של מחנכים גברים, בעבודה החינוכית עם נערים. המפגש יתקיים **ביום רביעי, ה-6.5.2026 בשעה 17:30 בתל אביב**. פרטים נוספים בהמשך.

[להרשמה למפגש](#)

יום המודעות לכאבים ביחסי מין

ביום חמישי, ה-07.05.2026, יתקיים וובינר מקיף בנושא, בחסות בית החולים הדסה עין כרם. זוהי יוזמה ישראלית, ראשונה בעולם, שנועדה להעלות את המודעות לכאבים ביחסי מין - תופעה שכיחה ולא מספיק מדוברת.

[לפרטים ולהרשמה](#)

יום המודעות לכאבים ביחסי מין



קול קורא
ליום העיון השנתי השישי של האגודה לחינוך מיני בישראל

מה את מבינה? חינוך, מיניות, טכנולוגיה

יום שלישי, כ"ב תמוז תשפ"ו, 7.7.2026
אוניברסיטת בן גוריון בנגב

שניים טכנולוגיים לאורך ההיסטוריה חוללו תמורות חברתיות, ערכיות וחינוכיות עמוקות. בשנים האחרונות, הטכנולוגיה והבינה המלאכותית פורצות דרך בתחום החינוך - הן כתיאוריה והן כפרקטיקה. יום העיון השנתי השישי של האגודה לחינוך מיני בישראל שם לו למטרה להגיש את המידע העדכני ביותר של מחקר עיוני ושל פדגוגיה מעשית בתחום החינוך למיניות מיטיבה. לפיכך, נעסוק השנה במפגש בין חינוך, מיניות וטכנולוגיה, על ההדדמניות והאתגרים שהוא מייצר, על האפשרויות והשאלות שהוא מעלה.

ביום העיון השנתי השישי: מה את מבינה? חינוך, מיניות, טכנולוגיה - נבחן כיצד השינויים המתחוללים בעידן האלגוריתמי מעצבים מחדש את שדה החינוך למיניות מיטיבה. נעמיק בחשיבה ביקורתית ומעשית, ניצף תקוות, תהיות וביקורת על התפקוד של מחנכות ומחנכים למיניות בעידן זה: כיצד מיניות משתקיימת במרחבים של רשתות, פלטפורמות, אלגוריתמים ובינה מלאכותית מעצבת את עבודת החינוך המיני? אילו מתחים נוצרים בין ידע חינוכי אנלוגי לבין ידע טכנולוגי ודיגיטלי? כיצד להגיש ערכים מוסריים, הקשבה ורגש, בקצב הסוער של השינויים סביבנו? כיצד נראית פדגוגיה שאינה מתעלמת מהטכנולוגיה, אך גם אינה מצטמצמת לשיח של סכנות ואזהרות? והאם ניתן לרתום את הטכנולוגיה לטובת החינוך המיני?

כבכל שנה - נבקש לתת מקום הן למחקר והן לטשטש: נבחן את המפגש בין חינוך, מיניות וטכנולוגיה מנקודות מבט מגוונות, ונציע דרכים עדכניות לחשיבה, פעולה ותגובה במציאות משתנה.

חוקרות וחוקרים, נשות ואנשי חינוך, יזמיות ויזמים - מוזמנות ומוזמנים לשלוח תקציר הרצאה/סדנה, על התקצירים להיות באורך 250 מילים, ולהישלח עד לתאריך ה-9.4.2026.

באמצעות הקשור המצורף ל-GOOGLE FORM, תשובות תשלחנה עד ל-1.5.2026.

*שימו לב! ישנה תקופת צינון של שנה - באם הצגתן,ם בשנה הקודמת, לא תוכלו להציג שוב השנה.

להגשת הצעה

צוות ההגיו: ד"ר נטע ארנון שושני, איתי אמדורסקי, תהילה סרי-גרינצ'וב, ד"ר סוהא דאן, רותי ביבר, עתר רוזנפלד.

האגודה לחינוך מיני בישראל info@sei.org.il

קול קורא להגשת הצעות - יום העיון השנתי השישי של האגודה לחינוך מיני בישראל

SAVE THE DATE! יום העיון השנתי של האגודה יתקיים ביום שלישי, ה-7.7.2026 באוניברסיטת בן גוריון בנגב, כשהשנה נעסוק בחיבור שבין חינוך, מיניות וטכנולוגיה.

חוקרות וחוקרים, נשות ואנשי חינוך, יזמיות ויזמים - נשמח להצעות שלכם - ממגוון נקודות מבט, ובין האקדמיה לשטח.

ניתן להגיש תקצירים עד ה-15.4.2026.

[לקול הקורא](#)

[להנחיות ולהגשת הצעה](#)

האגודה לחינוך מיני בישראל

קול קורא להצטרפות לפורום החברה הערבית - האגודה לחינוך מיני בישראל

دعوة للانضمام إلى منتدى المجتمع العربي - الجمعية للتربية الجنسية في إسرائيل

האגודה לחינוך מיני בישראל מזמינה נשות ואנשי מקצוע מהחברה הערבית, הפועלות והפועלים בשדה החינוך המיני, להצטרף ולהיות שותפותיים בפורום החברה הערבית באגודה. **تدعو الجمعية للتربية الجنسية في إسرائيل المهنيات والمهنيين من المجتمع العربي، العاملات والعاملين في مجال التربية الجنسية، إلى الانضمام والمشاركة كشركاء في منتدى المجتمع العربي التابع للجمعية. لפרטים נוספים למزيد מן التفاصيل.**





דוד יחזקאל הנחמד... נכנס בתחתונים לממ"ד שלומית הברון וסנדי בשרטי קורדובה, מידע אמין על מין

שוב מלחמה. או סבב. או איך שלא קוראים למציאות הזו. **הנה שלוש פניות שהתקבלו אצלנו במרכז הייעוץ "המצפן"** שקשורות למוגנות במרחבים המוגנים מטילים, אבל פחות מוגנים מהאשכים של דוד יחזקאל שמדלדלים מחוץ לבוקסר המחורר שלו בממ"ד בשלוש בבוקר.

"שלום סנדי ושלומית, אחותי והילדים שלה הגיעו לגור אצלנו בתקופת המלחמה. יש לה ילד בן 8 וילדה בת 5 שרגילים ללכת בבית ערומים. יוצאים מהמקלחת ומסתובבים הרבה זמן בלי בגדים. זה מאוד מביך את הבנים הגדולים שלי (10 ו-13) ביקשתי מאחותי, היא קצת דיברה איתם, זה הסתדר ליום יומיים וחזר. בהינתן שאי אפשר לקבל את שיתוף הפעולה שלה וזה המצב, מה אתן ממליצות לעשות?"

ועוד פנייה:

"אנחנו יורדים למקלט השכונתי וגם ישנים בו לפעמים. יש שם שכן בן עשרים ומשהו. הוא נחמד נורא, כל הזמן משחק עם הילדים והילדות, עושה פינות יצירה, לוקח את הילדים לבייביסיטר. הוא מרים ילדים על הידיים, זורק באוויר, משחק תופסת ודגדוגים באופן שעושה לבטן שלי לכאוב. הילדים שלי לא מבינים מה אני רוצה ולמה אני לא מאפשרת לשחק כמו כולם אני מרגישה שזה מתכון לאסון. מה עושים?"

ופנייה אחרונה (יש לי איזה 5 כאלה מתחילת המלחמה):

- "לא משנה כמה פעמים ביקשתי מאבא של בעלי להיכנס לבוש לממ"ד, הוא תמיד יורד בתחתונים &^%\$*!! מה עושים?"
- "מה עושים עם שכנים שמגיעים חצי ערומים למקלט של הבניין?? לא נתחיל לריב איתם, אבל הילדים שלנו... מה עושים??"

מטרת העל: לייצר מוגנות בנסיבות הנוכחיות - במציאות ולא בדמיון

התנהגויות מיניות לא מותאמות בקרב ילדים ורגילים לגמרי עולה בזמן סטרס. תקופה של לחץ רגשי מביאה עלייה בהכל:

- יותר חרדה ודיכאון
- יותר התנהגות אובססיבית
- יותר הסתגרות או עייפות
- יותר תזזיתיות, התפרצויות רגשיות או אלימות
- וגם יותר התנהגויות מיניות לא מותאמות



ילדים/ות ונוער שחווים מצוקה עלולים להתנהג בהתנהגויות שאינן מתאימות להם בדרך כלל וכשנמצאים בבית כל הזמן, ההתנהגויות האלה יופנו כלפי:

- אחים ואחיות
- ילדים/ות ונוער אחרים בבית - בני דודים וכו'
- חברים וחברות

ביומיום, נעשה הכול כדי לא לקרב את הילדים/ות והנוער שלנו לאנשים שהגבולות שלהם לא ברורים ולשמחתנו לא נצטרך להתמודד עם סבא בתחתונים בממ"ד. במצב הנוכחי, זה - מה - יש. וזה הדבר הראשון שחשוב לדעת: המציאות בלתי. זה לא סביר ולא הגיוני. וזה המצב ואיתו צריך להתמודד. לא עם "מה נכון" או "מה צריך" ובעיקר לא עם "איך זה אמור להיות", אלא עם מה שיש באמת. **איך עושים את זה?** מסתכלים על המציאות ובתוכה מייצרים בועות מוגנות, בהתאם למצב, לגיל, ולרמת האיום מתוך הכרה ברורה שאין 100% מוגנות. עושים את המקסימום שאפשר.

בועת הגנה בסיסית במרחב הממ"ד המשפחתי

- שלב 1 - מדברים עם המבוגרים המתפקדים לקראת שיחה משותפת (וכן, זה ברור שלא כל המבוגרים מתפקדים. אם אתם 2-3 משפחות כרגע, יש את מי שאת יותר אוהבת ויכולה לדבר איתה ולקבל שיתוף פעולה ויש את מי שעושה את הבעיות ולא משתף פעולה. הוא לא באירוע). מבקשים את אישורם לדבר בנוכחות כמה שיותר ילדים/ות, נוער ומבוגרים שגרים יחד בבית או נמצאים יחד בממ"ד.
- שלב 2 - אוספים את כולם - מביאים עוגה כדי שתהיה שמחה והקשבה ואומרים: "משפחה יקרה, אנחנו גרים בדרך כלל בבתים שונים ויש לנו מוסכמות שונות בבית. עכשיו כולנו גרים פה וחשוב לנו המבוגרים להגיד לכם מה כללי המוגנות לזמן שאנחנו חיים פה יחד. **את זה מקריאים לכווולם:**

כללי מוגנות בסיסיים לילדים/ות מגיל 5-12

1. לא מורידים בגדים בלי לבקש רשות מההורים

- לא נוריד בגדים במהלך משחק
- לא נראה את האיברים הפרטיים
- לא נבקש לראות את האיברים הפרטיים של אחרת

2. לא נוגעים/ות אחד לשני/ה באיברים הפרטיים

- גם אם כולם מסכימים ורוצים
- גם אם זה רק משחק או "בצחוק"
- לא מעל הבגדים ולא מתחת לבגדים

3. לא רואים/ות תמונות סרטונים עם א/נשים עירומים או איברים פרטיים

- ואם ראינו משהו כזה - נספר להורים
- ואם מישהו מהמשפחה הראה לנו משהו כזה - נספר להורים
- ואם בטעות ראינו משהו כזה - נספר להורים

אם ילד/ה, נערה/ה או מבוגר/ת לא מקיימים את הכללים - נספר להורים

מידע אמין על מין | המרכז הישראלי לחינוך מיני | המצפן | מרכז ייעוץ להורי ילדים ונוער



ואז מבקשים מהנוער הצעיר והבוגר להישאר ונותנים להם עוד אחריות וכללים:

תוספת לילדיסות בוגרים ונוער	תוספת לילדיסות בוגרים ונוער
<ul style="list-style-type: none"> אל תצלמו בני משפחה אחרים ברנעים מביכים, כשהם ישנים או כשהם לא לבושים לנמרי בקשו רשות לפני שאתם מצלמים <p>4. אל תצלמו אחריות בלי לבקש רשות</p>	<ul style="list-style-type: none"> קללות או שפה שלא מתאים לדבר בה ליד ילדים צעירים יותר שנמצאים איתנו קללות או שפה שלא נעים להבוגרים סביבכם לשמוע <p>1. שימו לב לשפה שאתם מדברים בה</p>
<ul style="list-style-type: none"> אם משהו לא מתאים לכם מותר להגיד "לא", גם אם מישהו יעלב אם משהו מרגיש לא נוח, לא מתאים, לא לעניין, תסמכו על הבטן שלכם, ספרו להורים <p>5. מותר להגיד "לא" לבני/בנות משפחה</p>	<ul style="list-style-type: none"> סרטונים מפחידים או תוכן שלא מתאים לילדים צעירים יותר שנמצאים איתנו בדיחות גסות, סטיקרים בוטים, או כל דבר שלא מתאים לגיל שלכם או לגיל של ילדים צעירים שסביבכם <p>2. שימו לב למה שיש במסכים שלכם</p>
<ul style="list-style-type: none"> אני תמיד כאן כדי שתספרו לי ותמיד אאמין לכם אני לא אכעס גם אם מישהו עשה טעות או חרג מהכללים חשוב לי לדעת כדי לעזור <p>3. אם משהו מרגיש לכם, מוזר או לא נוח, וגם אם הכל סבבה אבל משהו חורג מהכללים שהגדרנו</p>	<ul style="list-style-type: none"> אנחנו לא רק עם המשפחה הגרעינית שלנו. נא להתלבש בהתאם. פחות מתאים להסתובב עם תחתונים פחות מתאים להיות בעירום <p>3. בגדים ופינומות בזמן מלחמה</p>

בועת הגנה בסיסית במרחב המקלט של הבניין או המקלט הציבורי

1. למדו את הילדיסות שלכם את הכללים את הכללים למוגנות מהסעיף הקודם, ואז תוסיפו עוד כללים שנכונים למקלט עם אנשים זרים:

א.לא כל הילדיסות, הנוער או המבוגרים שנפגוש במקלט מכירים את הכללים האלה או יודעים לשמור עליהם

ב.לפעמים גם ילדים, נוער או מבוגרים נחמדים שאנחנו אוהבים יכולים לעשות משהו שחורג מהכללים. ג.אתם תעשו כל מאמץ לשמור על הכללים ואם מישהו מנסה לחרוג מהם, חשוב לספר לנו ההורים, אנחנו תמיד נאמין, גם אם טעיתם או התבלבלתם. אנחנו לא נכעס ונדע לעזור.

קחו בחשבון שפעוטות וילדים צעירים זקוקים להשגחה צמודה מאוד גם אם הם יודעים את הכללים כי היכולת של אחרים "לסובב" אותם גבוהה, וילדים בגיל הזה לא יכולים תמיד לשמור על הכללים. כמו כן, נזכור שגם ילדיסות בוגריות יותר שמבינים את הכללים – זה לא הגנה הרמטית. ולכן הנוכחות שלכם, העין והערנות יותר חשובים מהכול.

2. נסו ליצור קואליציות עם א/נשים שאתם סומכים עליהם ונמצאים אתכם במקלט.

לדוגמה: השכנה הנורמלית שהילדים שלכם מלכתחילה חברים? אז היא. מטרת הקואליציה – הגנה על הילדים שלכם: אם השכן הנורמלי בדיוק מרגיע את אבא שלו, אתם תעזרו לו עם הילדים שלו וכשאתם בדיוק מחליפים חיתול, הוא יעזור לכם. זה אכן קורה באופן טבעי, אבל אתם לא רוצים את זה באופן טבעי... אתם רוצים את זה ייזום על ידי מי שאתם מרגישים שהוא מרחב יותר בטוח מאחרים.

דברו עם השכנים הנורמליים באופן ברור, הסבירו שבסיטואציות של לחץ ובשינוי קיצוני כמו שכולנו נמצאים בו, פגיעות מיניות בילדים ונוער פורחות. גם אחד בשני וגם על ידי מבוגרים קרובים או זרים ולכן הערנות נדרשת.



3. טכני

- א. במקלט רחב ידיים נשארים בטווח הראייה של ההורים
- ב. אם צופים במסכים – נשארים בטווח הראייה של ההורים
- ג. אם ישנים בלילה במקלט ישנים צמוד להורים, כל אחד על מזרון נפרד
- ד. ילדיסות הולכים לשירותים עם ליווי ולא לבד
- ה. אם צריך להוריד בגדים לילד/ה נעזור להם להיות מוסתרים ולא עירומים במרחב
- ו. משהו או מישהו, נחמד ככל שיהיה, מרגיש לך לא נכון בבטן? תסמכו על הבטן. לא צריך "סיבה". הסיבה היא הבטן שלכם.

שהייה בנוכחות מישהו לא מותאם

- דוד יחזקאל עם האשכים בממ"ד. זוכרים אותו מההתחלה? אז בואו נדבר עליו...
1. צריך לדבר איתו. זה סיוט, אבל צריך. להסביר, לבקש, להסביר שוב ועוד פעם לבקש.
 2. נסו לגייס את האדם בבית או במשפחה שדוד יחזקאל מעריך ולבקש ממנו לדבר איתו.
 3. דברו עם הילדיסות והנוער שלכם על הסיטואציה – שימו את הדברים על השולחן.

לדוגמה: ילדים חמודים, אנחנו מכבדים את דוד יחזקאל כי הוא משפחה שלנו והוא איש מבוגר, אבל לדוד יחזקאל קשה להבין איפה עוברים הגבולות והוא מסתובב בתחתונים בממ"ד ואני רואה שזה לא נוח לכם. דיברתי איתו מספר פעמים אבל הוא מבוגר ואני רואה שהוא לא עומד להשתנות. אני מצטערת שזה ככה, אני מזמינה אתכם לשבת לידי ולא ליד יחזקאל, אני אשב ליד יחזקאל ואחצץ ביניכם. אתם לא צריכים להיות מנומסים ליחזקאל ואתם מוזמנים להתרחק ממנו ולבוא אליי כדי שאני אעזור לכם להתארגן מולו. אם דוד יחזקאל או מישהו אחר, עושה משהו נוסף שלא נוח ולא מתאים לכם - תמיד תבואו להגיד לי.

שהייה בנוכחות מישהו שידוע כפוגע

קודם כל, חיבוק. זה קשוח. דבר שני, אם יש מישהו שידוע שהוא פוגע, למשל – כי הוא פגע במישהו מהמשפחה בילדות, או כי מדובר בפוגע שמוכר בשכונה וכו' – צריך לשקול אם חובה לחזור ולהיות איתו באותו מרחב. אולי אפשר ללכת לממ"ד או מקלט של מישהו פחות סיכוני? אולי יש עוד אלטרנטיבה? צריך לבדוק את כל האפשרויות.

אם אין ברירה ואנחנו בידועין מכניסים או נכנסים עם מישהו שפגע בילדיסות או נוער למרחב שלנו יש כמה כללים שכדאי לשמור עליהם:

1. שמירה על ילדיסות 100% מהזמן – זה סיוט. אנחנו יודעות. אבל במקרה הזה, זה קריטי.
2. במידת האפשר – לילדים בוגרים ובוודאי למתבגרים, חשוב להגיד שמדובר במישהו סיכוני. נכון, זה לא פשוט, אבל זה חשוב.



חשוב לציין שלעיתים זה נראה כמו מכשול שבלתי אפשרי להתגבר עליו, אבל אנחנו במרכז הייעוץ "המצפן" מלוות משפחות שבחרות לשתף את הילדים שמישהו מהמשפחה פגע ו/או נפגע ממישהו קרוב. והרבה פעמים, כשזה מנוהל וחושבים על זה כמו שצריך, זה יותר פשוט ממה שמדמיינים.

להלן פסקה לדוגמה, אבל חשוב לי להגיד שאירועים כאלה הם "Tailor made", כלומר תופרים מה אומרים באופן מדויק לפי מצב המשפחה, סוג הפגיעה, סוג הקירבה המשפחתית, גיל הילדים המסוגלות הרגשית ועוד ועוד.

אז זו דוגמה בלבד ולא המלצה: "ילד/ה חמוד/ה שלי – אנחנו עוברים לגור עם דוד חיים כי רק לדוד חיים יש ממ"ד ואין ברירה. אנחנו מודים לדוד חיים על האירוח, אבל חשוב לי שתדעו כמה דברים:

א. אתם יודעים כבר את הכללים ששומרים עלינו (ראו הפוסטרים למעלה או כל [הפוסטרים בנושא המוגנות של מידע אמין על מין](#))

ב. בעבר, דוד חיים לא שמר על הכללים האלה מול ילדים או נוער במשפחה. חלק מהמשפחה שלנו לא יודעים את זה, חלק יודעים, חלק לא מאמינים וחלק כן מאמינים. אני תמיד מאמינה שילדים או נוער מספרים על מישהו שלא שומר על כללי המוגנות כי לצערי זה דבר שקורה הרבה.

ג. לפעמים אנשים קרובים ואפילו אנשים אהובים עושים דברים אסורים. דוד חיים עשה דברים שאסור לעשות אף פעם.

ד. לכן, עכשיו כשאנחנו מתארחים אצלו:

- אתם לא יכולים להיות עם דוד חיים לבד.
- אתם צריכים להיות בדלתות פתוחות.
- אתם צריכים בלילה לנעול את הדלת.
- אתם צריכים להיות לידי – או כלל מוגנות שנראה לכם שניתן לממש אותן.

כאמור, ישנה עדיפות לא להיות במצב הזה. אבל - לא תמיד הכול בידיים שלנו. עברתם לגור עם אדם פוגע? תספרו את זה לילדים ותשמור עליהם. מהניסיון שלנו, ניתן לדבר עם ילדים בצורה סבירה בדרך כלל מכיתה ד' ומעלה. ככל שהם יותר גדולים, זה יותר קל והגיוי לבקש מהם להיות עירניים לנושא.

חשוב לזכור – ילדים צעירים אינם יכולים לשמור על עצמם, אין ילד בכיתה א' שאי אפשר לעשות עליו מניפולציה ולגרום לו לעשות מה שהמבוגר רוצה.

זהו. ומה עוד?

אנחנו תמיד ממליצות למלא את הבור בנשמה בפחמימות ריקות. שתהיה תקופה סבירה ומעלה בקרוב אמן על כולנו.





משבר בתוך משבר: נוער מגוון מגדרית בזמן חירום אור רם, עו"ס, סמנכ"לית עמותת [פרויקט גילה](#) להעצמה טרנסית, מנהלת פרויקט "[מעין - מידע מבוסס מחקר על ילדים ונוער מגוונים מגדר](#)"

מצבי חירום לא יוצרים פגיעות יש מאין, הם מעמיקים פגיעות שכבר קיימת. עבור נוער מגוון מגדרית, המשמעות היא שכבה נוספת של סיכון, מעבר למה שכל בן ובת נוער חווים בתקופה של משבר. בכל שנה ב-31 במרץ מציינים את יום הנראות הטרנסית. השנה הוא מגיע כשנוער טרנסי בישראל חי משבר כפול. עולם המחקר מתאר שני סוגי לחץ שפועלים בו-זמנית על נוער בתקופות כאלו: הסטרס הכללי של המציאות, קרי אלימות, אובדן, עקירה מהמקום המוכר, [ולחץ מיעוטים](#), הנובע מחשיפה מתמשכת לסטיגמה ואפליה. מדובר בשילוב שיוצר כפל לחצים על נוער, אשר גם ככה מתמודד עם מורכבויות ביום יום.

בפועל, זה נראה כך: נער שפונה עם המשפחה לבית מלון ומבלה שבועות בחדר אחד עם הורים שלא יודעים מי הוא באמת; מתבגרת שמחכה שכולם יירדמו כדי לשלוח הודעה לחברה היחידה שיודעת; נער שחזר לבית ספר אחרי חודשים של שיבוש, ומגלה שהמורה שראתה אותו, כבר לא שם; ומי שפונה לקו סיוע וחירום אבל איש לא שאל אותם על זהות מגדרית, לא כי לא אכפת, אלא כי הטפסים לא כוללים את השאלה. ההשלכות הנפשיות נסקרו במספר מחקרים ודוחות ומצאו כי בעתות משבר ישנם שיעורים גבוהים יותר של PTSD, דיכאון, חרדה וניסיונות אובדניים בקרב נוער מגוון מגדרית, גם בהשוואה לבני גילם שחווים את אותו משבר. הצורך להסתיר זהות כדי לשרוד נקשר להחמרה של דיסוציאציה ולתחושת חיים כפולים, בדיוק בגיל שבו זהות היא הכל.

מנגד, המחקר מראה גם את ההפך. סביבה [מאששת מגדר](#) - בבית הספר, במסגרת הקהילתית, וגם במשפחה - מפחיתה באופן מובהק מצוקה נפשית וסיכון אובדני. עבור חלק מהנוער, המסגרת החינוכית ודמויות מקצועיות הן המרחב היחיד שבו הם מקבלים הכרה בזהותם. כך למשל, נתונים מתקופת הקורונה הראו שכאשר נוער שהה בסביבות פחות שיפוטיות, התאפשרה חקירה זהותית עמוקה יותר ואף יציאה מהארון.

אז מה אנחנו אמורים לעשות בשטח?

הנה כמה שאלות שכדאי לאנשי מקצוע שעובדים עם נוער להחזיק בזמן חירום:

- האם המרחב שאני מנהלת מאשש את הזהות של כל בני הנוער שנמצאים בו, גם בזמן לחץ?
- האם נוער מגוון מגדרית מזהה בתוך הנתונים שלנו, ומקבל מענה מותאם?
- האם יש בצוות שלי הכשרה לזהות מצוקה שנובעת מהצטלבות של טראומה וזהות?

הידע קיים. הפערים ידועים. מה שנדרש עכשיו הוא לוודא שהם לא נשארים על הנייר. יום הנראות הטרנסית מגיע השנה בתוך מלחמה. קל לומר שעכשיו זה לא הזמן. אבל הנתונים אומרים ההפך: דווקא כשהכל מתערער, נראות מצילה חיים. לראות נוער טרנסי, בשמו, בזהותו, בצרכיו, זו לא מחווה סמלית - זו התערבות שיכולה להציל נפשות.





בגוף אני מבינה

מבוסס על הרצאתה של עינת לב, גניקוסופית, מטפלת בעיסוי רחם מסורתי ומנחת מודעות לפוריות.

אני עוסקת בחינוך למיניות כבר יותר משני עשורים. לא הגעתי לזה מתוך תכנון, אלא מתוך מפגש מטלטל עם נערה שליוויתי בכפר נוער: ביום האחרון של השנה היא ניגשה אליי, נרגשת מאוד, וסיפרה לי שהיא בהיריון. היא דמיינה זוגיות, בית, עתיד משותף. בן הזוג שלה, שהיה מבוגר ממנה בכמה שנים, נעלם כמעט מיד. אני נשארתי איתה. הפער בין האופן שבו היא חוותה את הקשר לבין מה שהיה בפועל לא נתן לי מנוח. זה היה רגע שהזיז אצלי משהו עמוק. זמן קצר אחר כך ראיתי מודעה על תוכנית לחינוך מיני בכפרי נוער. נרשמתי. ומשם, החיים המשיכו להתגלגל בכיוון הזה.

עם השנים, מתוך עבודה עם נערות, נשים, וגם גברים, הבנתי שהדבר שהכי מעניין אותי הוא לא רק ידע על מיניות, אלא משהו עמוק יותר: השבת האמון של נשים בגוף שלהן. לא כי גברים לא זקוקים לזה, אלא כי אצל נשים, בעיניי, הפער הזה לעיתים חריף יותר. אחת הזירות שבהן ראיתי את זה באופן הכי ברור הייתה בסדנאות שאני מעבירה של מודעות לפוריות. במפגש הראשון אני מלמדת נשים על הגוף: על אנטומיה, פיזיולוגיה, הורמונים. איך להתבונן, לשים לב למה שקורה ולתעד. אני מבקשת מהן ללכת הביתה ולצפות בגוף שלהן - בלי לפרש, בלי להסיק מסקנות, רק להתבונן. זו משימה לא פשוטה בכלל לאישה מערבית שרגילה מיד לשפוט, לנתח, להסביר.

במפגש השני, כמעט תמיד, חוזר אותו פזמון: נשים מגיעות ואומרות: "אצלי זה לא עובד", "הגוף שלי לא מתנהג כמו שצריך", "אין לי חלון פוריות", "משהו בי לא תקין". הן מתנצלות, כאילו הגוף שלהן לא עמד בציפיות. ואז אני מסתכלת על הטבלאות שלהן - והכול שם. חלון פוריות ברור, דפוסים תקינים, גוף שעושה מה שהוא יודע לעשות. ההבדל היחיד הוא שהן עוד לא למדו לקרוא את זה. כמה שעות אחר כך, כשהן לומדות לנתח את הנתונים בעצמן, קורה רגע מרגש: הן מרימות את הראש מהדף ואומרות, כמעט בהפתעה, "אני לא מאמינה... אני באמת בסדר." הרגע הזה, שבו אישה מגלה שהיא לא "בעיה שצריך לתקן", אלא גוף שמתפקד - הוא רגע מכונן. הוא הרבה מעבר לידע. הוא נוגע בתחושת ערך, בביטחון ובאופן שבו אנחנו תופסות את עצמנו.

לאט לאט הבנתי שזה לא עניין של חוסר מידע בלבד. זה עניין של תרבות. רבות מאיתנו גדלות עם תחושה שיש איזו גרסה "נכונה" של גוף ואנחנו לא עומדות בה. אנחנו הורמונליות מדי, רגישות מדי, לא יציבות, לא ברורות. וכשמשהו משתבש - כאב, דלקת, קושי - השאלה הראשונה שעולה היא: "מה לא בסדר בי?"

יש כאן נקודת מבט תרבותית מאוד חזקה: הגוף כמשהו שצריך לתפקד, ואם הוא לא - הוא נכשל. אפשר לחשוב על זה בהקשר של המהפכה התעשייתית, שהכניסה לתרבות שלנו תפיסה של גוף כמכונה: יש תוצר, יש קצב, יש יעילות. ואם הגוף לא עומד בקצב - מתערבים, מתקנים, מאיצים. אבל זו לא הדרך היחידה לראות את הגוף. בתרבויות אחרות, תהליכים גופניים נתפסים לעיתים כחלק טבעי מהחיים, לא



כבעיה שיש לפתור מיד. לא כל סימפטום הוא תקלה. לפעמים הוא חלק מתנועה, משינוי, ממעבר. זה לא אומר שלא צריך לפנות לטיפול רפואי כשצריך, אלא שאפשר להוסיף עוד שכבה של הקשבה - לשאול לא רק "איך מתקנים", אלא גם "מה הגוף שלי מנסה להגיד לי?"

אחת השאלות שאני אוהבת לשאול מגיעה דווקא ממקום מאוד יומיומי. שאלתי פעם נערות, מה מגדיר חברה טובה? הן דיברו על הקשבה, אמון, חוסר שיפוטיות, נאמנות. ואז שאלתי: עד כמה אתן חברות של הגוף שלכן? התגובה הייתה כמעט מיידית - מין "אאוץ" כזה. כי רובנו פוגשות את הגוף שלנו בעיקר כשהוא לא עובד כמו שצריך. כשכואב, כשמשהו משתבש. אנחנו לא רגילות לעצור ולהגיד לו תודה. לא רגילות להקשיב לו באמת. הוא אמור פשוט לשרת אותנו, ואם הוא לא אז אנחנו מתאכזבות ממנו, כועסות עליו, מתרחקות. אבל מה אם נתחיל להתייחס אליו אחרת?

יש תרגיל שאני אוהבת להציע, שנקרא "דיבור לאיברים". הוא פשוט מאוד, אבל יש בו עומק גדול. לעצור רגע ביום, להסתכל על איבר בגוף - ולהגיד לו תודה. לכף היד, שעושה כל כך הרבה פעולות בלי שנשים לב. לרחם, שעובדת ללא הפסקה. לבטן - שמחזיקה, מעכלת, מגיבה. זה אולי נשמע טריוויאלי, אבל הרבה פעמים זו הפעם הראשונה שנשים עוצרות ומפנות תשומת לב אוהדת לגוף שלהן. לא מתוך ביקורת, אלא מתוך הכרה. אני מציעה גם להרחיב את נקודת המבט: לראות את הגוף לא רק כמערכת פיזיולוגית, אלא כמשהו שיש לו שפה. לפעמים סימפטומים הם ניסיון של הגוף לתקשר משהו שלא מצאנו לו מילים. כאבים, דלקות, שינויים - לא תמיד אבל לפעמים - הם גם ביטוי של חוויה, של רגש, של משהו שנשאר לא מדובר.

עבורי, חינוך למיניות הוא הרבה מעבר להעברת ידע על אמצעי מניעה או אנטומיה. הוא הזמנה למערכת יחסים אחרת עם הגוף - פחות שיפוטית ויותר סקרנית. פחות מתקנת ויותר מקשיבה. בתוך מציאות מורכבת, רוויית מתח וחירום, אולי זו גם דרך קטנה לחזור הביתה: אל הגוף, אל עצמנו.

שני תרגילים שאפשר לקחת מכאן

1. דיבור לאיברים (תרגיל אישי או קבוצתי)

בקשו מהמשתתפות והמשתתפים לעצום עיניים לרגע, לבחור איבר אחד בגוף - כף יד, לב, רחם, בטן - ולהפנות אליו תשומת לב.

לאחר מכן, להזמין אותם לומר לו בלב או בקול "תודה". נשאל שאלות מנחות: מה האיבר הזה עושה עבורי? מתי אני מתייחסת אליו? מתי אני מתעלמת ממנו? במרחב קבוצתי אפשר לשתף, אם מתאים, בתחושות שעלו.

2. להיות חברה של הגוף

שאלו את הקבוצה: מה מגדיר בעיניכם חברה טובה? רשמו יחד את התשובות על הלוח (הקשבה, אמון, חוסר שיפוטיות וכו').



לאחר מכן, הזמינו לחשוב:

עד כמה אני מתייחסת לגוף שלי באותם אופנים?

אפשר להציע כתיבה קצרה או שיתוף: מתי אני שיפוטי.ת כלפי הגוף? מתי אני מצליחה.ה להיות לצידו?

מה היה קורה אם הייתי מתייחסת אליו כמו לחברה טובה.ה?

--

הצפייה בהרצאה המלאה של עינת זמינה לחבריות וידידות האגודה [בפורטל ההרצאות](#) באתר האגודה.

[לאתר של עינת](#)

[תרגיל \(נוסף\) ועוצמתי לתקשורת עם הגוף.](#)





30% הנחה

הטבה על הספר "גוף משלך: רפואה, מין ומגדר"

אסופת מאמרים בעריכת פרופ' יעל השילוני דולב וד"ר שרון אורשלימי, המציעה לראשונה בשפה העברית בחינה ביקורתית ועדכנית של סוגיות יסוד בצומת שבין רפואה, מין ומגדר. הספר דן בהיסטוריה של מושגים אלו, במחקרים על גיל המעבר, בתפקידם הכפול של אמצעי מניעה, באלימות מיילדותית, בתעשיית הפנטקי, ועוד. לצד הביקורת, מוצגות דרכי חשיבה חדשות שבכוחן לקדם רפואה שוויונית והוגנת. **קוד קופון 2502 יעניק לכם 30% הנחה על הספר.**

[לרכישה <](#)



**גומרות
בטוב**
לורי שטטמאור
מדריך נועז,
חכם
ובלתי מתנצל
לעונג נשי

הטבה על הספר "גומרות בטוב"

לורי שטטמאור, העיתונאית ויוצרת הפודקאסט המצליח "סקס אפיל", מפרקת לגורמים את "הפער האורגזמי", חושפת את התסריטים המיניים שמנהלים אותנו, מנפצת מיתוסים בנוגע לאורגזמה הנשית ומציעה מדריך מקיף, נגיש ומעצים.

קוד קופון 7070 יעניק לכם את הספר בעלות של 70 ש"ח במקום ב-108 ש"ח.

*ההטבה עד ל-30.4.2026

[לרכישה <](#)



שיח בריא על מיניות עם מתבגרים
זו כבר לא המלצה
מתבגרים ביחד
לגילאי 11-15
ערכה תהליכית להורה ולנער לשיח ופעילות בנושאי ההתבגרות המינית.
8 סדרות קליפס בנושאים מגוונים
משימות חווייתיות (ומצחיקות)
המלצות לשיח ופעילויות המשך
גישה לתכנים נוספים
כנסו כנסו בלינק
דברו איתם: 050-422-2297

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](#)

לפתוח דלתות ולהוביל שינוי

יום פתוח

דלת פתוחה
קידום פמיניזם בריאה

תעודת הסמכה בחינוך למיניות בריאה (CSE)

11.5.26
20:00 - 200M

- ✓ היכרות עם תוכנית ההכשרה
- ✓ סקירת אפשרויות התעסוקה בתחום
- ✓ מענה לשאלות ולהתלבטויות
- ✓ הרצאה קצרה בנושא מיניות ובינה מלאכותית
- ✓ עם ד"ר אדוה ברקוביץ' רומנו

יום פתוח לתכנית ההכשרה של דלת פתוחה

ביום שני, 11.5, בשעה 20:00 בזום יתקיים יום פתוח לתוכנית ההכשרה לחינוך מיני והנחיית קבוצות במיניות בריאה של הדלת הפתוחה, כולל הרצאת אורח: "בינה מלאכותית ומיניות" של ד"ר אדוה ברקוביץ'.

50% הנחה בדמי הרישום לנרשמות/ים ביום הפתוח.

[להרשמה](#)

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

