

קהילה יקרה,

יש משהו בתקופה הזו של "תקופת הבחירות" שמביא לקדמת הבמה את הקיטוביות בחברה שלנו - פתאום הכל נהיה בעד או נגד, שמאל או ימין, אנחנו והם, אמת ושקר, צודקים וטועים... כאילו אין מקום לאמצע ואין מקום להחזיק ביחד את זה שיש גם וגם.

אני חושבת על זה לא מעט לאחרונה בהקשר של המקצוע שלנו - חינוך למיניות.

הרי חינוך למיניות הוא, בין היתר, חינוך למורכבות. אנחנו מבקשות ומבקשים ללמד שאפשר להרגיש כמה רגשות בו זמנית, שאפשר לרצות משהו וגם לחשוש ממנו, שאפשר לאהוב מישהו ולא להסכים איתו, שאפשר להחזיק בתפיסות עולם שונות ועדיין לנהוג בכבוד וברגישות אחד לשניה. אנחנו מחנכות לגבולות (גם להצבה שלהם וגם להקשבה אליהם), מחנכות לשונות (שאנשים שונים אוהבים ונמשכים לדברים שונים), מחנכות לקבל את זה שיש סוגים שונים של זהויות, נטיות מיניות ומערכות יחסים ומלמדות איך להגביר את היכולת לראות את מי שנמצא מולנו גם אם החוויה שלו שונה משלנו. אנחנו יודעות היטב שיש יותר מתשובה אחת נכונה ושיש מקומות במיניות שהם אפורים ושלא כל מחלוקת חייבת להסתיים בהכרעה של מי צדק ומי לא. אנחנו מלמדות את הצוותים החינוכיים איך להתמודד עם מקרים של אלימות מינית בצורה חינוכית ובגדול אנחנו עוסקות באחד התחומים הכי רגישים שיש.

ומתוך כל זה אני מוצאת את עצמי חושבת הרבה על האגודה שלנו ועל המורכבות היפה, והלעיתים מאתגרת, שמתקיימת בתוכה. ועל זה שבתוך תקופת בחירות אולי זה אפילו נהיה יותר קשה פתאום. האגודה לחינוך מיני בישראל מאגדת בתוכה נשות ואנשי מקצוע מכל גווי הקשת של החברה הישראלית עם אמונות, עמדות פוליטיות ותפיסות עולם שונות. אני מוצאת את עצמי תוהה מה בעצם הופך אותנו לאגודה אחת - האם זו ההסכמה על ערכי יסוד משותפים? האם זו תחושת השייכות לבית מקצועי אחד? ואולי זו דווקא היכולת להמשיך להיות חלק ממה שהיה משותף, גם כשאנחנו לא מסכימות ומסכימות על הכול?

אין לי תשובה חד־משמעית, ואני גם לא בטוחה שצריכה להיות. אבל אולי דווקא בתקופה שבה נדמה שאנחנו נדרשות ונדרשים לבחור כל הזמן צד, יש ערך גם בעצם קיומו של מרחב שמאפשר לנו להחזיק את הגם וגם הזה. לא לטשטש את ההבדלים, לא לוותר על הערכים שלנו, אבל גם לא למהר לוותר על האפשרות להיות יחד. ואולי זו בדיוק המשמעות של להיות אגודה אחת, מבלי להיות אגודה אחידה. ממש לפני כמה ימים זכינו לראות את זה קורה - במפגש הארגונים השנתי שקיימנו, ישבו יחד נציגות ונציגים מארגונים שונים מאוד זה מזה, עם קהלים שונים וגישות שונות. ארגונים שגם מתחרים זה בזה, ולמרות כל זאת - מוצאים דרך משותפת.

אני מזכירה לנו שגם בשביל זה האגודה כאן: כדי לייצר מרחב משותף ופורה לחיבורים שונים. ואני מזמינה את כולכם לבוא ולקחת חלק באירועים של האגודה שלפנינו: במפגשי הקהילות, בפורומים המקצועיים ובכנסים. כי המרחב המשותף הזה נבנה רק כשאנחנו בו, יחד.

אז רגע לפני הבחירות, אני מאחלת לכולנו שנצליח להמשיך לראות את האישה או האיש שמאחורי העמדה, שנצליח להקשיב גם כשקשה ולזכור שלא כל הבדל בינינו חייב להפוך למרחק. אמן שנמשיך ליצור יחד מרחב שיש בו מקום גם להסכמות וגם למחלוקות ושנצליח לתקשר ולדבר זו עם זה. תמיד.

סהר גל, אמא, מורה, מרצה ומנחה בכירה לחינוך מיני, מחברת הספר "על הפין ועל הפות". ממנהלות קהילת הפייסבוק "חינוך למיניות חיובית". חברת הוועד המנהל של האגודה.





מפגש הארגונים השנתי של האגודה

לפני כשבועיים קיימנו בפעם השלישית את מפגש הארגונים השנתי שלנו, שהפך גם הוא למסורת. שמחנו לפגוש נציגות ונציגים של למעלה מ-20 ארגונים! זה באמת לא מובן מאליו שכל כך הרבה ארגונים שפועלים בתחום החינוך המיני בישראל, ארגונים שונים - ותיקים וחדשים, שעובדים עם קהלים שונים, מביאים גישות עולם שונות וגם מתחרים זה בזה בשטח - בוחרים להיפגש, לשתף בידע ובניסיון, לפרגן, להתייעץ ולפעול יחד למען מטרות משותפות. וזה בדיוק הכוח של פורום הארגונים שלנו - היכולת לראות מעבר לאינטרסים של כל ארגון בנפרד, ליצור חיבורים ולפעול יחד לקידום החינוך המיני בישראל.

במפגש חגגנו את העשייה המשותפת ואת הצטרפותם של ארבעה (!) ארגונים חדשים לאגודה, הכרנו קצת יותר לעומק את האנשים שמאחורי הארגונים, גילינו כמה דברים משותפים יש לנו (בהפעלה מחרשת אוזניים וקורעת מצחוק), והקדשנו זמן לעבודה וחשיבה משותפת על העתיד. בתקופה שבה העשייה החינוכית והארגונית רצופה אתגרים, קהילה מקצועית כזאת היא נכס אדיר, ואנחנו מוקירות את מה שנוצר כאן, שהוא יוצא דופן וראוי לגאווה גדולה!

תודה ענקית לד"ר חן קצביץ' פרסלר, מייסדת האגודה ויו"ר לשעבר, (והיום נציגת ארגון חבר באגודה) - ששוב פתחה בפנינו את ביתה. תודה ליונינה רובינשטיין ולשלומית הברון המעולות שמובילות את הפורום במסירות במקצועיות כל השנה. ותודה גדולה לכל נציגות ונציגי הארגונים על ההשתתפות והשיתוף, ועל העבודה המדהימה שאתן עושות בשטח. להתראות בפעם הבאה!





האגודה לחינוך מיני בישראל
מפגש פורום מוגבלות
בנושא
זוגיות ומערכות יחסים
30.10

מתכנסות	9:00-9:30
זוגיות על מגוון רצפים / גל נאור	9:30-10:15
מומחית תחום חינוך מיני מיוחד, מייסדת שותפה בצוות ש.י.ח.ה	10:15-11:00
דילמות בנושא זוגיות / רותם רפאל, עו"ס מטפלת בפסיכודרמה, מטפלת באנשים עם מוגבלות	11:00-11:20
קפה ועוגה	11:20-12:20
מנסחות עקרונות מנחים עבור סדנאות חינוך מיני של אנשים עם מוגבלות	12:20-12:30
מצטרפות למאגר המנחות.ים של פורום מוגבלות באגודה	12:30-13:00
מסכמות וממשיכות	

נפגשות במת"א רן מיכאל כהן, 7, רחובות להרשמה

מפגש פורום מוגבלות

שמחות להזמין אתכן ואתכם למפגש השלישי של פורום מוגבלות באגודה לחינוך מיני בנושא זוגיות ומערכות יחסים. **המפגש יתקיים ביום שישי ה-30.10 בשעה 9:00, במת"א רן ברחובות.**

נפתח בהרצאה של גל נאור ונעבור לשיח על דילמות מהשטח שתעביר רותם רפאל. נמשיך בעבודה משותפת של ניסוח עקרונות מנחים לסדנאות חינוך מיני לאנשים עם מוגבלות, ולבסוף ונשיק באופן חגיגי את מאגר המנחות והמנחות של הפורום שלנו באתר האגודה. נשמח לראותכן!

[להרשמה למפגש <<](#)



האגודה לחינוך מיני בישראל
מזמינה אתכם להפגש!
מפגשי קהילה
סתיו 2026
חיפה - 11.10.2026
תל אביב - 25.11.2026

השתתפות במפגשי הקהילה היא ללא עלות לחברות. ים ידירות. ים אגודה ושותפות בהרשמה מראש.

מפגשי הקהילה יוצאים לדרך!

אנחנו שמחות לפתוח שנה נוספת של מפגשי קהילה אזוריים, שמאפשרים לנו להיפגש, להכיר, להעמיק קשרים מקצועיים ולחזק את תחושת השייכות לקהילה שלנו. זו הזדמנות לעצור לרגע את העשייה השוטפת, לפגוש קולגות מהאזור, לשתף בניסיון ובאתגרים וליצור חיבורים ושיתופי פעולה חדשים.

חבריות וידידות אגודה - נשמח לראותכן!

מפגש קהילת צפון יתקיים ביום שלישי, ה-10.11.2026 בשעה 17:00 במרכז סיוע חיפה והצפון.

[להרשמה למפגש צפון <<](#)

מפגש קהילת מרכז יתקיים ביום רביעי, ה-25.11.26 בשעה 17:00 בדלת פתוחה, תל אביב.

[להרשמה למפגש מרכז <<](#)

כנס "מהשתקה להכרה"

ביום חמישי ה-26.11.2026 בשעה 9:00 יתקיים בתל אביב כנס שיעסוק בנושא פגיעה מינית בגברים; בדרכים שבהן ניתן להעלות מודעות לתופעה ולקדם את השיח אודות טראומה בגברים. הכנס מתקיים ביוזמת מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית תל אביב וגוש דן ואיגוד מרכזי הסיוע, בשיתוף עיריית תל אביב-יפו - הרשות לחוסן ושוויון חברתי.

[להרשמה >>](#)



עיריית תל אביב-יפו, מרכז הסיוע לתלמידי
ואיגוד מרכזי הסיוע מזמינים לכנס בנושא

**פגיעה מינית בגברים
בראיו השבעה באוקטובר**

**מהשתקה
להכרה**

12 בנובמבר | 14:00-09:00
אולם פומבדיה | רח' פומבדיה 8, תל אביב-יפו

להרשמה

09:00	התכנסות וכיבוד
09:30	דברי פתיחה מרת: שירה סרור-עובדיה, נכבת הרווחה על ליבית ארנון אפרת מירון כנס, יועצת ראש העיר לערום מפגש ראשון: מנהלת הרשות לחוסן ושוויון חברתי במסגרת תל אביב-יפו אורית מוריאט, מנהלת איגוד מרכזי הסיוע וגוש דן, מנהלת מרכזי הסיוע תל אביב
10:15	אמנונית של הכתמה עוז פאן, מנהל חוסן בעת מיתר בגברים מרכזי הסיוע תל אביב
10:35	מיתוסים מול מציאות ספר: שפירא על טראומה מינית בגברים דני טייטלבוים על חוסן ראש המטה מרכזי הסיוע
10:55	גבריות מונעת טראומה מה העתה מאז 2 באוקטובר עוז פאן, מנהל חוסן בעת מיתר בגברים מרכזי הסיוע תל אביב שירי דרמל, מנהלת מקצועית ערוץ 10, 1201 עזרה ונפחית דניאל גולדשטיין, נציג נטל, ראש ענף קהילה, חוסן קהילה ושוויון חברתי
11:40	הפסקה
12:00	איר להעביר את הכושה עד שבתה כח כושה עם שירה סרור-עובדיה
12:30	קהילה מודעת טראומה דני דפנה ערסון, יועצת ראש העיר לערום במסגרת מנהלת פגש קיץ, מרכזי הסיוע תל אביב-יפו, פגש קיץ החוסן והפגש קיץ 255 איגוד
13:15	דברי סיום - עוז פאן

עוסקים בנושא:
מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית תל אביב-יפו
החוסן והפגש קיץ 255 איגוד
מרכזי הסיוע תל אביב-יפו, ראש העיר לערום
במסגרת מנהלת
החוסן והפגש קיץ 255 איגוד

הרצאת אגודה: עדכון גרסה - בריאות

מינית: מירב אורן

ביום ראשון, ה-22.11.2026 בשעה 20:00 נקיים הרצאה לחבריות וידידות האגודה על עולם הבריאות המינית והחידושים האחרונים בו. נעסוק בהתפתחויות רפואיות עדכניות, בסוגיות אתיות ובדילמות מהשטח, ובדרכים יצירתיות לדבר על בריאות מינית גם בלי לדבר עליה ישירות.

[להרשמה >>](#)



האגודה לחינוך מיני בישראל מזמינה את חבריות וידידות האגודה להרצאה בנושא

עדכון גרסה: בריאות מינית

כל מה שהתחדש בזמן שהיינו עסוקות בללמד מיניות

מירב אורן
יועצת חינוכית ומנהלת מערך החינוך וההסברה
בוועד למלחמה באיידס

22.11.2026
בשעה 20:00

ההשתתפות בהרצאה היא ללא עלות
לחברות וידידות אגודה ומתנת
בהרשמה מראש



מהקוד האתי לשטח: מסמך "עקרונות מנחים לעבודה בסדנאות בתחום החינוך המיני על ידי גופים חיצוניים" עתר רוזנפלד, מנכ"לית האגודה לחינוך מיני בישראל

מה קורה כשמחנכת למיניות נכנסת לכיתה ונתקלת בסיטואציה שלא התכוננה אליה? כיצד נכון להגיב כשנערים מעלים שאלות מיניות שאינן מותאמות לגילם? מה עושים כשנשמעות אמירות פוגעניות בכיתה? והיכן עובר הגבול בין הרצון לתת מענה לצורך שעולה מהשטח לבין גבולות ההכשרה והאחריות המקצועית שלנו?

אלו רק חלק מהשאלות שמלוות את העשייה היומיומית של העוסקות והעוסקים בחינוך למיניות. העבודה שלנו מתקיימת במרחבים רגישים ומורכבים, מפגישה אותנו עם אוכלוסיות מגוונות ומחייבת אותנו לקבל החלטות בזמן אמת. לצד הידע והתכנים שאנחנו מביאות, נדרשים מאיתנו גם שיקול דעת, רגישות, אחריות והיכרות מעמיקה עם הגבולות המקצועיים והאתיים של העבודה שלנו.

החודש השקנו מסמך חדש שנועד לתת להחלטות האלה בסיס משותף: **"עקרונות מנחים לעבודה בסדנאות בתחום החינוך המיני על ידי גופים חיצוניים"**. כאגודה מקצועית, אחד התפקידים המרכזיים שלנו הוא להגדיר יחד מהי עבודה מקצועית, איכותית ואיתית, ולפעול כדי שהעקרונות הללו יבואו לידי ביטוי בשטח. זהו חלק מהאחריות שלנו לקידום התחום, לחיזוק מעמדן של נשות ואנשי המקצוע הפועלים בו ולביסוס האמון הציבורי בעשייה שלנו. **הקוד האתי של האגודה**, עליו חתומות וחתומים כלל חברי וחברות האגודה, וגם כלל הידידות והידידים שלה - מנסח את הערכים, התפיסה המקצועית והאחריות שלנו. המסמך שהשקנו החודש הוא הקומה הבאה: הוא מתרגם את הערכים הללו לפרקטיקות עבודה ומגדיר סטנדרט מקצועי משותף ומחייב לחברות וחברי האגודה ולארגונים החברים בה. לסטנדרט כזה יש חשיבות בכמה רמות: בראש ובראשונה, הוא נועד להבטיח עבודה אחראית ומיטיבה עם הילדים, הילדות ובני ובנות הנוער שאיתם אנחנו עובדות. הוא מבסס את האמון של מערכת החינוך, ההורים והמסגרות החינוכיות בתחום ובאנשי ונשות המקצוע הפועלים בו. בנוסף, הוא גם שומר עלינו ומסייע לנו להתמודד עם מצבים מורכבים ולקבל החלטות מקצועיות.

מה כולל המסמך ותהליך העבודה

המסמך גובש בתהליך משותף וממושך עם חברות וחברי האגודה, נציגות הארגונים החברים, וחברות ועדת האתיקה - בהובלתה של יעל טל-פואה, יו"ר ועדת האתיקה של האגודה. המסמך נשען על ניסיון מקצועי מצטבר, על תפיסות עדכניות בתחום החינוך למיניות מיטיבה והמוגנות המינית, וגם על למידה מטעויות, מאתגרים וממשברים שהתחום עבר לאורך השנים. המסמך מלווה את רצף העבודה המקצועית, מההכנה שלפני הסדנה ועד לסיומה: תיאום מול המסגרת, יידוע הורים והיכרות עם הקבוצה; יצירת מרחב בטוח, התאמת התכנים וההנחיה, גבולות הסודיות וחובת דיווח; המשכיות הקשר עם המסגרת ושמירה על פרטיות המשתתפים והמשתתפות. לצד אלה, הוא עוסק גם בגבולות ההכשרה ובחשיבות של התפתחות מקצועית מתמשכת.

מפגש דילמות אתיות בחינוך המיני

ב-11 באוקטובר קיימנו את המפגש השנתי שלנו בנושא דילמות אתיות בחינוך המיני, בהנחייתו של יעל טל-פואה, שבו השקנו את המסמך ועסקנו בשאלה כיצד מיישמים אותו במציאות המורכבת של העבודה בשטח. התחלקנו לקבוצות ועסקנו בארבע דילמות מקצועיות: כיצד מגיבים כשנערים ונערות מבקשים לעסוק בתכנים מיניים שאינם מותאמים לקבוצה? האם נכון להיענות לבקשת מנהלת לקיים סדנה בעקבות פגיעה מינית בכיתה, גם ללא הכשרה מתאימה? כיצד מגיבים לשאלה אישית ואינטימית שמופנית למנחה? ומה עושים כאשר מורה מתעלמת מאמירות משפילות כלפי תלמיד ומבקשת שלא לערב את היועצת?

הדיונים המחישו את המתחים שאנחנו פוגשות בעבודתנו: בין פתיחות וסקרנות לבין התאמה ומוגנות, בין הרצון לתת מענה לבין גבולות ההכשרה, ובין כבוד למסגרת החינוכית לבין האחריות המקצועית שלנו. **אחת התובנות המרכזיות שעלו היא, שלא כל שאלה אתית נשאת פתוחה.** יש מצבים שבהם המסמך מציב גבול מקצועי ברור, ולעומתם מצבים שמחייבים הפעלת שיקול דעת ואיזון בין ערכים וצרכים שונים. לשם כך הציגה יעל במפגש את **"המצפן המקצועי"**, כלי שמזמין אותנו לשאול: את מי הפעולה שלי משרתת? מי עלול לשלם את המחיר של הבחירה שלי? האם אני פועלת במסגרת הכשרתי ותפקידי? על איזה עיקרון אני מגנה, ועל מה אני מתפשרת? והאם אוכל להסביר את השיקול המקצועי שמאחורי ההחלטה?

מהמפגש בחזרה אל השטח

השקת המסמך היא רק שלב אחד בתהליך. האתגר המשמעותי הוא להבטיח שהעקרונות יוכרו ויושמו בעבודה היומיומית של מחנכות ומחנכים למיניות. לשם כך פיתחנו מערך פעילות בן שעה וחצי לצוותי הנחיה, הכולל היכרות עם המסמך, דיון בדילמות מקצועיות ותרגול של שאלות המצפן. המערך והמצגת הועברו לארגונים חברי האגודה, לצד בקשה להפיץ את המסמך לכלל המנחות והמנחים הפועלים מטעמם וכן לקיים מפגש הדרכה ייעודי בנושא. אנחנו מזמינות את כלל הקהילה להכיר את המסמך ולעשות בו שימוש. ארגונים המפעילים צוותי הנחיה מוזמנים להטמיע אותו בהדרכות ובתהליכי העבודה שלהם; מנחות ומנחים מוזמנים להיעזר בו בעבודתם המקצועית; ואנשי ונשות חינוך, יועצות ומנהלות, מוזמנות להכיר את הסטנדרט שאנחנו מבקשות לקדם בתחום. מי שמעוניינות ומעוניינים לקבל את מערך הפעילות מוזמנים לפנות אלינו בכתובת info@sei.org.il.

המסמך הזה הוא ביטוי לידע, לניסיון ולמחויבות שנצברו לאורך השנים בקרב העוסקות והעוסקים בחינוך למיניות, וליכולת שלנו להתכנס סביב תפיסה מקצועית משותפת. אנחנו גאות בקהילה שלוקחת אחריות על איכות עבודתה, שמוכנה לבחון את עצמה, ללמוד ולהתפתח, ושפועלת יחד כדי לקדם את החינוך המיני בישראל.

זהו עוד צעד משמעותי בביסוס התחום כפרופסיה, ועוד הישג משותף של כולנו.





מה הקשר בין מוגנות לחשיפה?

מיכל פישר, מנחת קבוצות M.A ופסיכותרפסטית, מנחת נוער בסיכון וצוותים בתכנית של משרד הבריאות בשיתוף הועד למלחמה באיידס. מרצה ומדריכה בדלת פתוחה.

בהרצאות להורים אני לרוב שואלת: מה זה מוגנות? (מוזמנים ומוזמנות רגע לשאול את עצמכם לפני שתמשיכו לקרוא). חלק גדול מהתשובות קשורות למניעת פגיעה. למשל, לא לשלוח ילד קטן לבד לשירותים ציבוריים, ללמד לא לדבר עם זרים, ולא למסור פרטים אישיים באינטרנט. עוד תשובות קשורות לכלים שאנחנו רוצים שיהיו לילדים אם חלילה קורה להם משהו לא נעים, כמו לדעת להגיד לא, להתרחק, לקרוא לעזרה או לספר אחר כך למבוגר.

כל אלה כמובן חשובים מאוד. אבל ככל שהילדים והילדות שלנו גדלים, היכולת שלנו להיות אלה שמונעים את הפגיעה הולכת ומצטמצמת. הם נמצאים ביותר ויותר מרחבים בלעדינו, מבלי אצל חברים, מסתובבים לבד, נמצאים ברשת, ובהמשך גם מפתחים קשרים רומנטיים ומיניים. לכן ככל שהם/ן מתבגרים/ות, השאלה היא פחות "איך אני מונעת מהילד/ה שלי להגיע לסיטואציה מסוכנת?" ויותר "מהי מערכת האמונות, התפיסות והערכים, ומה הידע שהם רכשו, שיכולים לסייע להם לפלס את דרכם/ן בעולם המורכב של מיניות ויחסים?" כמחנכות ומחנכים למיניות בריאה אנו יודעות/ים שהדרך לשם זה תהליך שנבנה בהמון שיחות קטנות ומותאמות גיל, שנעשות באופן יזום או "על הדרך". רק ככה אפשר לבנות תשתית חזקה ברמת הידע וברמה הרגשית, על מנת להתמודד עם האתגרים שיגיעו בהמשך הדרך. במאמר הנוכחי אני רוצה לתת עוד תוקף ולהדגיש את החשיבות של אותן שיחות באמצעות המושג "**חשיפה מוקדמת**".

חשיפה מוקדמת משמעותה בחירה אקטיבית ויזומה להנגיש לילדים/ות שפה שתעזור להם/ן להמשיג ולארגן מושגים וסטואציות משמעותיים, לפני שהם צפויים לפגוש אותם בפועל. כלומר, לא נחכה למשהו שיקרה או לשאלת שאלות מצידם/ן, אלא נפגיש אותם עם אותם מושגים בסדנאות ובשיח, במקום שהמפגש הראשון איתם יקרה ברשת, בקבוצת חברים או בקשר. הרעיון של חשיפה מוקדמת מזכיר את הרציונל של חיסון: אנחנו לא מחכים שהגוף יפגוש את המחלה עצמה, אלא מאפשרים למערכת החיסון היכרות מוקדמת ומבוקרת עם מה שהיא תצטרך להתמודד איתו. כך, אם יגיע מפגש אמיתי, מערכת החיסון תוכל להגיב אליו ביעילות. ד"ר ברוס פרי, פסיכיאטר ילדים, חוקר מוח והשפעות טראומה בילדות, אומר כי פיתוח חוסן קשור בהפעלה מתונה ונשלטת של תגובת הדחק; האופן שבו אנו מתמודדים עם מצבים שגורמים לנו אי נוחות. כלומר, התמודדות עם אתגרים מתונים (בכל תחום בחיים) מפתחת יכולת הסתגלות והתמודדות עם אתגרים גדולים יותר בהמשך.

לכן, לדבריו, אין צורך לפחד מדחק או להימנע ממנו.

כל אלה מתחברים לאותו רעיון: **לא כדאי שהפעם הראשונה שבה ילד פוגש אתגר תהיה כשהוא כבר מתמודד איתו.**

מה הקשר בין מוגנות לחשיפה?



עם זאת, על מנת שהחשיפה תהיה אכן מתונה היא צריכה להיות מתווכת ומותאמת גיל והקשר. אנחנו לא רק מראים תוכן או מביאים מושגים, אלא שואלים/ות את התלמידים/ות מה דעתם ומה הם מרגישים, מעודדים חשיבה ביקורתית, מוסיפים מידע, משתפים גם בעמדה שלנו כשצריך, מדייקים גבולות ונותנים כלים להתמודדות. למשל, "אם דבר כזה קורה, זה לא אשמתך וכדאי לפנות למבוגר/ת", או "מותר לשנות את דעתנו". לפעמים עצם הידיעה שלתופעה מסוימת יש שם כבר עוזר לילד/ת לזהות אותה כשהיא מגיעה, ולהתמקם מולה עם יותר הבנה. אז על מה למשל אפשר לדבר עם הילדים/ות לפני שהם פוגשים את הדברים לבד?

הטרדה מינית

כשהייתי בתיכון למדתי באולפנה עם פנימיה. בדרך הביתה הייתי עוברת בתחנה המרכזית בתל אביב, פעם נתקלתי שם בקבצן עיוור ומבוגר, באתי לתת לו כסף, אבל כשהתקרבותי הוא נגע בי בצורה מינית. הייתי מופתעת ומבולבלת ולקח לי זמן להתרחק, וגם לא סיפרתי אחר כך לאף אחד, גם לא להורים שלי. בדיעבד אני מבינה שזה בגלל לא היו לי מילים להבין שמה שעברתי הוא ארוע חמור. כלומר, היה לי ברור שקרה שם לא תקין, אבל לא הכרתי את המילה "הטרדה מינית", ולא חשבתי שקרה משהו ששווה לדבר עליו. מדיווחים בשטח אנחנו יודעים שאחת הסיבות שלפעמים ילדים ומתבגרים לא משתפים מבוגרים בפגיעה שקרתה להם היא בגלל חוסר הבנה שקרתה פה פגיעה מינית. עולם המושגים ממלא פה תפקיד משמעותי.

עצם הידיעה שלמקרה כזה יש שם יכולה לעזור לילד להבין טוב יותר מה קרה לו וגם לספר עליו. בסדנאות חשוב שנגדיר מהי הטרדה מינית והגבולות בין אסור למותר. בגילאים הצעירים יותר המידע יגיע מאיתנו, אצל הבוגרים ננהל דיון וגם נבחין גם בין חיזור לבין הטרדה. נדבר על כלים ודרכי התמודדות כמו הקשבה לגוף וסימני אזהרה, "מותר להגיד לא", שלוש התגובות למצבי קיצון (FFF), ו"חשוב לא להישאר עם זה לבד".

כמובן כל זה על קצה המזלג. יש מערכים מעולים של מרכזי הסיוע סביב הנושאים הללו.

פורנוגרפיה

ככל שהתלמידים/ות חשופים/ות לרשת, ובחלק מהמקרים זה מתחיל בגילאים צעירים מאוד, לא מומלץ שהפעם הראשונה שהם ישמעו את המילה "פורנו" תהיה בזמן/אחרי שצפו בתוכן כזה ומנסים/ות לבד להבין מה הם רואים/ות. בהתאם לגיל ולרמת החשיפה, נאמר שיש באינטרנט תמונות וסרטונים של אנשים עירומים או של אנשים שעושים דברים מיניים, ושזה נקרא פורנו. אפשר לשאול מה הם/ן כבר יודעים/ות, וננרמל מגוון תגובות רגשיות: סקרנות, מבוכה, עוררות, גועל, בלבול, פחד או אשמה. בגילאים הצעירים ננחה לסגור את המסך ולשתף מבוגר, ובגילאים הבוגרים בעיקר ננסה להקנות חשיבה ביקורתית. המטרה היא לא ללמד כל מה שיש לדעת על פורנוגרפיה, אלא לתת ידע וכלים לקראת הפעם הראשונה שבה הם/ן יתקלו בתכנים המציפים, המעוררים והמבלבלים הללו.

דימוי גוף ואידיאלים של יופי

אפשר לבחור סרטון מאינסטגרם או טיקטוק שעוסק בטרנד של גוף או מראה מסוים (למשל, סביב ירידה במשקל או שגרת טיפוח), ולצפות בו יחד. נשאל למשל: מה אנחנו רואים פה? מה נחשב יפה בחברה שלנו? מה הציפיות של החברה בהקשר למראה מבנים/בנות? מה דעתכם/על זה? איך זה גורם לכם/להרגיש? ככל שמדובר בבוגרים יותר נקנה גם חשיבה ביקורתית, נדבר על הבניות מגדריות, הסללה, קשר בין עולמות השיווק והפרסום לרשתות חברתיות ועוד.

נושאים נוספים שכדאי לחשוף את הילדים/ות שלנו אליהם באופן יזום הם הסכמה, לחץ חברתי, צילום והפצה של תמונות בעלות תוכן מיני, קנאה בתוך קשר ועוד. אפשר להביא למשל כתבות, סרטונים, תיאורי מקרה, או אירועים מהחדשות כדי להקנות שפה ולתרגל חשיבה לפני שהם/יצטרכו אותה בתוך סיטואציה אישית.

כאן חשוב לשים הסתייגות: חשיפה מוקדמת לא אומרת חשיפה מקסימלית, או לדבר על הכול מגיל אפס. אם נחזור לדימוי של מערכת החיסון, זה ברור שלא כל חשיפה טובה בכל גיל ובכל מצב. לא ניתן לתינוק דבש לפני גיל שנה, ולא נחשוף אדם בכוונה למשהו שעלול לסכן אותו רק כדי "לחזק" אותו. ד"ר פרי אומר כי חשיפה למצבי דחק חשובה לפיתוח חוסן, אבל חשיפה לדחק קיצוני, ממושך או בלתי נשלט עשויה להיות בעייתית וליצור השפעה שלילית. בהקשר הזה יש הבדל חשוב בין שיחה של הורה עם הילד/ה שלו לבין העבודה שלנו כמחנכות ומחנכים למיניות עם תלמידים ותלמידות. כהורים, אנחנו מכירים בדרך כלל את הילדים שלנו היטב. אנחנו מכירים את הרגישויות ואת האופן שבו הם מגיבים לנושאים שונים. בנוסף, הקשר שלנו איתם/הוא (בשאיפה) מקור יציב לבטחון. כמחנכות ומחנכים שנכנסים לכיתה לסדנאות חד פעמיות או תהליכים קצרים, התמונה מורכבת יותר. אנחנו לא יודעים/ות בהכרח מי עבר פגיעה, למי יש רגישויות חושיות או רגשיות מסוימות, ועד כמה הסביבה בכיתה היא בטוחה.

רוב מי שעוסקות ועוסקים בחינוך למיניות כבר פגשו תלמידים שאומרים בתחילת סדנה "אוי לא, שוב זה", ואז מספרים על מפגש קודם שהיה עבורם בוטה מדי והשאיף חותם שלילי. אנחנו נדרשים/ות להחזיק את המתח בין עד כמה לחשוף לנושאים מביכים ורגישים על שלל הרגשות הכרוכים בהם, וכך לפתח חוסן וכלים, ומתי לעצור כדי שהחשיפה לא תהיה קיצונית לחלק מהתלמידים ותגרום נזק. זה רק מחדד את מה שרובנו יודעים: חשוב לקבל מראש מידע מהצוות על רגישויות מיוחדות בכיתה, לוודא נוכחות של איש/ת צוות מיטיב ומחזיק שיכול/ה להיות גם כתובת אחרי המפגש, ולסכם מראש מה עושים אם תלמיד או תלמידה מוצפים וצריכים לצאת. גם בתוך המפגש עצמו אפשר לאפשר מעט יותר בחירה. למשל, כשאני מביאה אמצעי אנטומי להדגמה, אני לפעמים אומרת במפורש: אם זה מביך אתכם מדי, אתם לא חייבים להסתכל. ברוב המקרים הסקרנות תגבר על המבוכה, אבל עצם הידיעה שיש אפשרות בחירה כבר מורידה משהו מהלחץ. וכן, לפעמים יש כמה שזה מגעיל אותם מידי.

לסיכום, כשאנחנו חושבים/ות על מוגנות, אז באופן אינטואיטיבי עולים בדרך כלל שני דברים: למנוע פגיעה, ומה לעשות במקרה של סיטואציה לא נעימה או מסוכנת. שני ההיבטים האלה בסיסיים וחשובים מאוד, אבל היבט חשוב נוסף ביצירת מוגנות הוא דווקא חשיפה מוקדמת, מתווכת ומותאמת גיל. באמצעות השפה, הידע והכלים שאנחנו מעניקים/ות בסדנאות, אנחנו מתרגלים עם הילדים/ות התמקמות מול סטואציות שונות, על מנת לקדם את החוסן שלהם/ן בהתמודדות עם אתגרים עתידיים בתחומי המיניות והזוגיות.

מקור

פרי, ב' ד', ו-וינפרי, א' (2023). **מה קרה לך? שיחות על טראומה, שיקום, ריפוי והחלמה.** כנרת, זמורה.

מה הקשר בין מוגנות לחשיפה?



אלימות בזוגיות היא תופעה קשה ורחבת היקף, הקיימת בקרב 1 מכל 10 זוגות בישראל. היא אינה פוסחת על זוגיות צעירה, ועלולה להופיע כבר בשלבי החיזור הראשונים. כמחנכות וכמחנכים למיניות, אשר פוגשות בני ובנות נוער בשנים שבהם מתעצבות התפיסות שלהם לגבי זוגיות, אהבה ואינטימיות, יש לנו תפקיד משמעותי בזיהוי סימני האזהרה, בהעלאת המודעות לדפוסים פוגעניים ובקידום מערכות יחסים המבוססות על כבוד הדדי, שוויון וביטחון. לאחרונה, כחלק מקידום המודעות לנושא והפעילות החינוכית שלנו במניעת אלימות זוגית, הצטרפה האגודה לחינוך מיני בישראל לרשת השותפים של **"קוויים אדומים"**: מיזם של עמותת שיתופים למניעת אלימות בזוגיות ובמשפחה. ברשת חברים יותר ממאה ארגונים וגופים מכל רחבי החברה הישראלית: משרדי ממשלה, ארגונים חברתיים, אקדמיה, עסקים וקהילות שונות. לקראת יום המאבק באלימות כלפי נשים, שצוין ב-25.11, ריכזנו את הידע הבסיסי בנושא מתוך אתר "קוויים אדומים", לשימושכם.

מה זאת אלימות בזוגיות?

אלימות בזוגיות יכולה להתרחש בקשר זוגי קיים, בזמן פרידה או אחריה, ובכל חלקי החברה. המשותף לכל צורותיה הוא דפוס של התנהגויות שתלטניות, מפחידות ומשפילות, שמצמצמות את חופש הבחירה וההחלטה של בן או בת הזוג. ברוב המקרים הנפגעת היא אישה.

סוגי האלימות

- התעללות רגשית: ביקורת וגערות תכופות, עלבונות, השפלה, צעקות, התעלמות ומניפולציות.
- אלימות כלכלית: שליטה בכסף ובמשאבים המשותפים, הסתרת מידע כספי ויצירת תלות כלכלית.
- בידוד ומעקב: ניתוק מהמשפחה ומהחברים, הגבלת תנועה ומעקב, גם בטלפון וברשתות החברתיות.
- שתלטנות: איומים, קנאה וחשדנות מתמשכות, והגבלת הגישה ללימודים, לעבודה, לבריאות ולתרבות.
- אלימות דתית ורוחנית: שימוש בדת כדי להשפיל ולשלוט, או כפייה ומניעה של פעילות דתית.
- אלימות מינית: כפיית פעילות מינית בניגוד לרצון, בכוח, באיומים או במניפולציה.
- אלימות פיזית: פגיעה, או איום בפגיעה, באדם, בחפצים או בחיות מחמד.
- צורות נוספות: שימוש בילדים או במערכות הרווחה והמשפט ככלי לחץ, סרבנות גט, וניצול תלות של מי שאין לה מעמד אזרחי.

איך מבחינים באלימות זוגית?

הרבה התנהגויות פוגעות נראות "נורמליות": שליטה נתפסת כדאגה, קנאה כאהבה ותלות כקרבה. שלושה סימנים יכולים לעזור לזהות אלימות:



- תחושה: הצד הנפגע מרגיש מוגבל, מאוים, פוחד או "הולך על ביצים".
- הסתרה: מה שקורה בקשר נשמר בסוד, והקשר עם החברים, המשפחה והעבודה הולך ומצטמצם.
- הסלמה: ההתנהגויות נעשות תכופות וחמורות יותר עם הזמן.

הכוחות שמשמרים את התופעה של אלימות בזוגיות

אלימות בזוגיות לא נמשכת רק בגלל הפוגע. שלושה כוחות פועלים יחד ומאפשרים לה להימשך ואפילו להחריף:

- אצל הנפגעת: הקשר עובר בין רגעים קשים לרגעי פיוס, והרגעים הטובים מחזקים את התקווה שהמצב ישתנה. לצד זה יש אשמה, פחד ובושה, ולעיתים קרובות גם תלות רגשית או כלכלית. דאגה לילדים ולחץ מהמשפחה ומהסביבה מקשים עוד יותר לעזוב.
- אצל הפוגע: בושה ורצון לשמור על מעמד ועל דימוי עצמי. לעיתים יש גם תלות ופגיעות שלו עצמו. הוא מכחיש, מצדיק ומטיל את האשמה על הנפגעת.
- אצל הסביבה: חברים, משפחה וקהילה לפעמים שותקים, משתפים פעולה או מצדיקים את ההתנהגות. זה קורה בגלל חוסר מודעות לתופעה ולעזרה שקיימת, פחד, חוסר אונים, חשש להתערב "בעניינים פרטיים", מסורת ותפיסות כמו "כבוד המשפחה", וגם האשמת הנפגעת.

מי נפגעות/ים מאלימות בזוגיות? ואיזה נזק נגרם להם/ן?

אלימות בזוגיות גורמת נזקים נפשיים וגופניים בטווח הקצר והארוך, אצל הצד הנפגע ואצל בני המשפחה, בעיקר הילדים. הדריכות, הבושה והחרדה המתמשכות מזיקות לדימוי העצמי ולבריאות, משבשות את שגרת החיים, גורמות להימנעות מהחלטות ומפעולות ומעוררות תחושות של בדידות, עייפות, חוסר אונים, אובדן וצמצום העצמיות, האשמה עצמית וחוסר יכולת לצפות פני עתיד. ההשלכות של האלימות בזוגיות יכולות להתבטא מיידית או שנים לאחר מכן כתגובות פוסט טראומטיות. אלימות בזוגיות גורמת נזקים כבדים גם לילדים החשופים אליה, בילדותם ובבגרותם. הם נוטים להיות צד במערכות יחסים אלימות, כפוגעים/ות או כנפגעים/ות.

איך החברה משפיעה על אלימות בזוגיות ומושפעת ממנה?

גורמים חברתיים רבים מעצבים את התופעה ואת ההתנהגות האלימה: נורמות חברתיות ותרבותיות הנוגעות לזוגיות ולמשפחה, תפיסות של גבריות ונשיות, רמות אלימות כלליות בחברה, ופערי כוח ואי שוויון חברתי, כלכלי ופיזי בין גברים ונשים.

אלימות בזוגיות משפיעה לא רק על הזוג אלא גם על סביבתו ועל כלל החברה: אלימות בזוגיות משמרת ומעצימה יחסי כוח בין מגדרים, פוגעת בפריון העבודה ובצמיחה כלכלית ויוצרת נטל על מערכות הבריאות, הרווחה, האכיפה, המשפט והחינוך.

מה אפשר לעשות?

בכל חשד לאלימות בזוגיות בסביבה הקרובה, אפשר לפנות לאחד [מקווי הייעוץ והסיוע](#) שפועלים 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע. כמו כן, מי שרוצה לבדוק את מצבה באופן אנונימי, יכולה למלא את [השאלון של משרד הרווחה](#) שמופיע באתר.

להעמקה

- [מתי כדאי להתייעץ](#): שמונה סימנים לזוגיות פוגענית, והמלצה לפנות לאנשי מקצוע בכל מקרה של חשש.
- [מאגר המענים](#): כל המענים והשירותים שקיימים בישראל בתחום. אפשר לסנן לפי סוג המענה ולפי קהל היעד, כולל נערים ונערות.
- [מאגר תוכניות המניעה לנוער ולצעירים](#): תוכניות של הארגונים השותפים, לבני נוער, לצעירים, להורים ולצוותים. אפשר לסנן לפי גיל, מגזר ואזור.
- [מאגר הזכויות](#): הזכויות של נפגעות ונפגעי אלימות בזוגיות, באתר "כל זכות".
- מדריך ["מניעת אלימות בזוגיות עם ואצל נוער: תדריך לארגוני חינוך בלתי פורמלי"](#): עוסק במאפיינים של זוגיות בריאה ושל זוגיות פוגענית אצל בני ובנות נוער, בזיהוי נורות אדומות, במה אפשר לעשות במסגרות חינוך. הוא מתייחס גם לנוער שחשף לאלימות בבית, ומפרט למי אפשר לפנות לעזרה ולהתייעצות. בסוף המדריך יש הצעות לפעילויות לאורך לוח השנה.



מחזור שני של "מרימות מסך" - מרכז

אונא

השתלמות פורצת דרך, ייחודית ומעמיקה שעוסקת כל כולה בהיבטים פסיכו-חינוכיים של צפייה בפורנוגרפיה. מרצות ומרצים מובילים בתחום יעסקו במגוון היבטים של התחום, מתיאוריות פמיניסטיות, חשיפה לפורנוגרפיה בילדות ובגיל ההתבגרות, אוריינות פורנוגרפיה, התמכרות וגמילה ועוד. ההכשרה היברידית: ניתן להשתתף פרונטלית או בזום.

הטבה מיוחדת לחברות וידידות האגודה:

הנחה של 200 ש"ח עד 17.11.26. מספר

המקומות מוגבל!

[לפרטים ולהרשמה <<](#)

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

