

בלי בננה

הנחיית מיניות בריאה לקבוצות נוער

אלפי גלברד

ייעוץ מקצועי: ד"ר אדוה ברקוביץ' רומנו

בלי בננה
הנחיית מיניות בריאה לקבוצות נוער
אלפי גלברד

No Banana Necessary
Facilitating Educational Sexual Health Youth Groups
Alfie Gelbard

ייעוץ מקצועי: ד"ר אדוה ברקוביץ' רומנו
עריכה לשונית: איילת דן
עיצוב ועימוד לדפוס: נועה ניצני
איור ועיצוב כריכה: שירה נוק

כל הזכויות שמורות למחבר. אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט בכל דרך אחרת כל חלק שהוא מן החומר בחוברת זו. שימוש מסחרי מכל סוג
שהוא בחומר הכלול בחוברת אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מן המחבר.

כתובת מייל ליצירת קשר: kolhashelot@gmail.com

יוני 2024, דפוס פוטוגרפיקס, תל אביב

ISBN 978-965-598-718-8



9 789655 987188

תוכן עניינים

לפני שנצלול פנימה

- 11 אמל"ק: מה יש במדריך הזה?
13 מה אם חלק מהגישה כאן לא מתאימה לי?
13 למה המדריך כתוב בלשון נקבה?
14 סרטונים לסדנאות

פרק א | במה אני מאמינה? לגבש גישה להנחיית מיניות בריאה

- 18 אילו מסרים קיבלתי בגיל ההתבגרות?
19 היגדים לגיבוש עמדות
21 ★ דיאלוג ומחשבות על העמדות שלי
31 החששות והכוחות שלי
32 סגנונות שיח נפוצים סביב מיניות: מה בני נוער רגילים לשמוע ממבוגרים
34 ★ איך נשמע שיח מיניות בריאה? הגישה החינוכית של "כל השאלות נכונות"
37 ★ סגנון הנחיה – איך מתאים לי להנחות?
42 שיתופים אישיים בסדנאות מיניות בריאה
44 איך לבחור את המילים הנכונות? סלנג, גסויות ואידאולוגיה

פרק ב | להתכונן לסדנא: לתכנן ולהנחות פעילויות

- 48 זה יהיה מביך?
49 הם כבר יודעים הכל מהאינטרנט?
50 הם עדיין תמימים בגיל הזה! על תמימות, המרחב הפורנוגרפי וטשטוש גבולות
52 אתגרים ליוזמות מיניות בריאה במסגרות חינוכיות
54 ★ לבנות את הפתרון הנכון לכל מסגרת
54 קהל יעד
56 תזמון
57 היקף ותוכן הפעילות
60 לבנות מתודה ולתכנן מפגש
62 ★ מה לדבר מתי? חלוקת נושאים לפי גיל
66 יש לי רק מפגש אחד – במה להתמקד?
67 ★ מאגרי מידע וספרים מומלצים
70 ★ יצירת סטינג וניהול מפגש
73 מה לעשות אם המפגש מתפרק?
75 שיח עם נוער על הספקטרום האוטיסטי / דני יובל לובמן
80 מה אומר החוק? ריענון קצר...
80 גיל ההסכמה
81 הטרדה מינית
83 חובת דיווח ואיך להתנהל במקרה של חשש לפגיעה
88 הנחיית מפגש לאחר אירוע פגיעה

פרק ג | מתודות מתודות מתודות (וקצת מסרים)

92	פתיחת מפגש
92	נשימה עמוקה
92	הרוח נושבת
94	מעגל 1-10
95	הקובייה תחליט
95	סבב קלאסי
96	א-ב של מיניות
96	סגירת מפגש
96	שאלות אנונימיות
97	צידה לדרך: פתקי מחמאות
97	שאלות סגירה לסדנא תהליכית
98	התבגרות פיזית
99	איך קוראים לזה?
99	חידון מיניות
100	★ גוף זכרי, גוף נקבי, כל גוף
101	סרטון: מבנה הפות של "השיחה"
101	דפי עבודה: מבנה איברי המין
108	דימוי גוף
109	לתאר אותי
110	מחשבות עם עצמי
110	להרכיב את גוף החלומות
110	מה יעזור לי לאהוב את הגוף שלי?
112	דימוי גוף: היגדים לשיח
113	משיכה מינית
113	מה טעים לי?
115	מגע מיני
115	מגע עם עצמי: הרגלי אוננות בריאים בגיל ההתבגרות
117	★ להתכונן למגע עם אחר: לחשוב על סקס כמו מסאג'
118	ראש, גוף ולב – איך לבדוק שמוכנים למגע
119	מה נחשב יחסי מין?
119	★ לתכנן קדימה: מה יתאים לי מתי
120	★ עוגת השיקולים למגע מיני
121	סיטואציות: עם מי ומתי כדאי?
121	סרטון: הכוכבים של שלומי
122	לשבור את התסריט המיני
122	מיתוסים על הפעם הראשונה
123	ההנאה הכי גדולה? הורדת לחץ ותיאום ציפיות
123	★ לעצב הנאה – מה יעזור לי להנות?
125	הפנטזיה שלי – חשיבה על עונג
128	גבולות במגע: הסכמה ורצון
129	קו אדום – גבולות אישיים במרחב משותף

131	משחקי "בצחוק" (ה-ח)
132	★ טבלת הסימנים – בעניין, לא בעניין ואיך נברר (ט-י"ב)
133	קרוב, רחוק, סודי
133	STOP – איזה מרחק נכון לי?
134	מה אינטימי עבורי?
134	סרטון: קייטי פרי מנשקת בהפתעה מתמודד אמריקן איידול
135	הדגמת חיבוק
136	מעגל ידיים
136	תמונה חשופה: לשלוח או לא?
139	אמצעי מניעה
139	קבוצות מחקר
140	להראות דוגמית
140	תרגול דיבור: מה נגיד במצב הזה?
143	סרום קשר: לקראת זוגיות
143	סוגי קשרים – איזה קשר מתאים לי?
143	בן/בת הזוג האידיאליים
144	תסריט קשר – ממבט ראשון ועד פרידה
144	★ מפה פנימית: כמה אני רוצה...?
146	תחילת קשר: חיזור ודחייה
146	מה בא לנו להרגיש? ("דובי מחזר")
146	★ איך להתחיל? משפטי חיזור
147	מעגלי המחמאות: איך לתת מחמאה נעימה?
148	תחרות "למה קיבלתי לא?"
148	★ מעגל לא
149	תקשורת זוגית
149	אתגר הציוור
149	הובלה עיוורת
150	★ סגנונות תקשורת: אגרסיבית, אסרטיבית, מחברת, מרצה
152	לצייר ביחד בלי מילים
152	הכל בקול
152	במה להשתפר?
153	כלים לויסות רגשות והתנהגות: "מחדש" ו"בקטנה"
156	אלימות רגשית בזוגיות נוער
157	סקאלת האלימות ואיפה להתמקד
159	★ קנאה ורכושנות
160	קצת קנאה זה טוב לזוגיות?
160	סרטון: קווין ליגי מציגה
160	התנהגויות קנאה ורכושנות: סיטואציות לדיון
161	דגלים ירוקים ואדומים
163	התנהגויות מעוררות חשש בקשר: סיטואציות לדיון
165	גבולות בזוגיות: היגדים לשיח

166	שיח בנושא הטרדה ופגיעה מינית
167	סרטון: כמעט לפגוע, כמעט להפגע
168	מה נחשב הטרדה מינית
168	למי אני יכולה לספר?
169	מה לעשות אם חבר או חברה שלי נפגעו?
170	מעגלי תגובה: איך להגיב במצב של הטרדה?
172	סוף קשר ופרידה
173	פרידה – סימולציה בכיתה
173	איך לתכנן פרידה? סיטואציות למחשבה
174	פורנוגרפיה
174	★ אמל"ק: מניפת המסרים לפי גיל
176	מה רואים כשרואים פורנו?
178	למה בני נוער צופים בפורנו?
180	גם נערות צופות בפורנו?
180	כל בני הנוער "מכורים ומחקים"? מה בני נוער חושבים על פורנו?
182	★ באמת מתמכרים לפורנו? רצף השימוש בחומרים והתנהגויות התמכרותיות
185	השפעות שליליות של צפייה בפורנוגרפיה
186	פורנו חובבנים זה יותר טוב?
187	מה במציאות, מה בפורנו?
188	פורנו – רווחים והפסדים
188	סרטוני אסל"י: מעגל גברים
188	פורנו: היגדים לשיח
190	מגדר
192	★ לראות מגדר: סידור תמונות
192	הדייט האידיאלי
193	הפסקת פרסומות
193	שיח זיין-שרמוטה
194	מגדר: היגדים לשיח
195	סרטון: "הסדנה"
195	בן שואל בת, בת שואלת בן
196	להט"ב ונטייה מינית
196	תפיסת הרצפים של מין, מגדר ומשיכה
201	אבני דרך בהתפתחות זהות מינית להט"בית
203	גורמי סיכון לנוער להט"ב
205	★ דגשים להט"בים לתכנים נפוצים
206	מי אני ומה נעים לי?
206	הסוד
207	שאלות מ"אביתר ההומו"
207	להט"בים מפורסמים
207	סיפור אישי

פרק ד | מקרים ותגובות

- 210 ★ שיטת הרמזור – איך להגיב להתנהגויות שונות בסדנא?
- 212 המורה, אפשר לשאול שאלה אישית?
- 212 מתי הייתה הפעם הראשונה שלך?
- 212 אלכוהול נותן אומץ להתנשק
- 214 "יא עומו!"
- 214 "זה סוטה!"
- 215 שיעור תנ"ך על רחב הזונה
- 215 יש לי זין 20 ס"מ!
- 215 מה זה ויברטור?
- 215 אני מרשה לגעת
- 216 ★ "אבל זה בצחוק!"
- 217 ★ תיאור מקרה: הפשטה במהלך סדנא
- 218 גרבוץ חוזר מול כל הקבוצה
- 218 כאב ביצים זה בלתי נסבל
- 218 שירותים ביחד
- 219 רשימת דירוג
- 219 מין אוראלי בכיתה ח'
- 220 איזו תנוחה את ממליצה לגיל שלנו?
- 220 לצאת מהארון להורים?
- 221 לשון פנייה
- 221 כל הבנות רוצות... כל הבנים אוהבים
- 222 חרטה על מגע
- 223 מי שמתלבשת חשוף
- 223 זאת בחירה אישית
- 224 לשלוח תמונה חשופה?
- 225 בפעם הראשונה זה כואב!
- 225 ★ מין קבוצתי בהסכמה יכול להיות כיף?
- 226 למה בניים רוצים שנגלח שם למטה?
- 226 קולות גניחה
- 227 באיזה גיל נורמלי לראות פורנו?
- 228 אפשר לספר לך סוד?
- 228 ★ תיאור מקרה: צפייה בפורנו אלים
- 230 הצעה לקוד אתי מקצועי
- 231 גורמי סיוע – למי אפשר לפנות לעזרה?
- 232 תודות
- 233 מי כתב את המדריך הזה?

8. נשיקות חזקות הן נשיקות טובות

כשאנחנו מדברות על מגע, שווה שנזכור שכל אחד ואחת אוהבים שנוגעים בהם קצת אחרת. יש אנשים שאוהבים עיסוי עדין בכפות הרגליים ויש כאלו שאוהבים עיסוי רקמות עמוק בגב, יש נשים שרוצות נשיקות חזקות ומפתיעות ויש שמעדיפות נשיקות עדינות ושיבקשו רשות. מה שאנחנו רוצות גם יכול להשתנות בין ימים ותקופות, בהתאם לאדם שמולנו או לתחושה שלנו באותו הרגע. **אמירות על מה הוא "מגע טוב" מייצרות ציפייה, מנתיבות דרך שבה צריך להתנהג, ומטילות עלינו חובה ללמוד להנות מה"טוב" הזה.** במקום לדבר על מגע טוב או לא טוב, נרצה לכוון את המחשבה שלנו (ושל המתבגרים) ל"איך נעים לי?".

גם אם אנחנו מסכימות עם האמירה שנשיקות חזקות הן נשיקות טובות בהקשר של החוויה האישית שלנו, כדאי גם כאן לשאול את עצמנו אם כל אמונה שטובה למבוגרים טובה גם למתבגרים: קשה להגיד מהי נשיקה טובה או נשיקה חזקה, ועוד יותר קשה להגיד איפה עובר הקו בין חזק לכואב ואם בני נוער ידעו לשים לב אליו.

9. חינוך מיני צריך להתחיל בגיל ההתבגרות, כשמתחילה ההתפתחות המינית

גיל ההתבגרות מושך את רוב את תשומת הלב כשמדברים על התפתחות מינית, אבל בפועל התפתחות מינית מתחילה כבר ברחם. בשנת החיים הראשונה תינוקות מגלים לאט-לאט את הגוף שלהם ומבססים יחסים עם החלקים השונים בו. עוד לפני גיל שנה הם עשויים להתחיל להביע הנאה ממגע באיברי המין שלהם (הנאה שהיא חושית ולא חושנית). בגיל שלוש ילדים יודעים להבחין במגדר שלהם ושל אחרים. סקרנות בגילאים צעירים כלפי עירום ועירום-בוגר היא טבעית וחלק מהתפתחות תקינה.

חינוך מיני לא יכול לחכות לגיל ההתבגרות, אלא צריך להתרחש בכל גיל באמצעות שפה ותכנים מותאמי גיל. ההתפתחות הטבעית של ילדים, יחד עם החשיפה המואצת לתכנים בוגרים, הם תזכורת לכך שהשאלה האמיתית בחינוך למיניות בריאה לילדים היא לא "כן לדבר איתם או לא לדבר איתם", אלא אם השיחה הזאת מתרחשת "איתנו או בלעדינו".

10. הפעם הראשונה צריכה להיות מיוחדת

ההיגד הזה מזמין שני כיוונים של שאלות: מה נחשבת "הפעם הראשונה" ומה המשמעות של "מיוחדת".

למה אנחנו מתכוונות ב"פעם הראשונה"? רק מין וגינלי נחשב פעם ראשונה? מה עם הפעם הראשונה שהתמזמנו או שעשינו מין אוראלי? מה אם בפעם הראשונה הוא לא הצליח להכנס כי היינו לחוצים מדי? אם אנחנו שתי נשים – מה יחשב כ"פעם ראשונה"? ומה עם הפעם השנייה? והפעם הראשונה עם החבר השני? כל האירועים האלו מיוחדים, מבלבלים, מרגשים ומלחיצים – אז למה רק אירוע אחד נחשב בעינינו כיוצא דופן וזוכה למעמד נבחר, והאחרים פחות? הנטייה להחשיב רק אירוע אחד כמשמעותי מפחית מהחשיבות של התנסויות אחרות שמובילות אליו והתנסויות אחרות שמתרחשות אחריו, ומייצר לחץ מכל הכיוונים. כי אם רק אירוע אחד נחשב – אז כנראה יש לי רק הזדמנות אחת ואסור לפשל. ואם כבר קיימתי יחסי מין פעם אחת, וזה לא היה טוב – זהו, עכשיו זה הזיכרון שיהיה לי לנצח. ואם קיימתי יחסי מין רק פעם אחת אז בפעם הבאה זה לא כזה משמעותי ואני צריכה להיות מוכנה בקלות.

ומה הופך את המעמד הנבחר הזה ל"מיוחד"? צימר בצפון ביום הולדת 18? רק בזוגיות? ואם זה קרה

ביום שלישי בצהריים אחרי חוג קארטה, זה פחות נחשב? יש נטייה להתמקד בחלקים החיצוניים של החוויה, אבל החלק הפנימי הוא מה שהופך אותה למיוחדת – האומץ לחשוף את הגוף והלב שלנו בפני אדם אחר ולקוות שיהיו נדיבים ונעימים אלינו, שיגרמו לנו להרגיש טוב ונחשקות.

כדי להתמודד עם המחשבות האלו, והלחץ שהן יוצרות, אולי נוכל להציע שהרבה סוגים של מגע יכולים להחשב "הפעם הראשונה", ולכל אחד ואחת יש "מיוחד" אחר שמשתנה בזמנים שונים.

11. נערה בת 15 יכולה לרצות ולהסכים ליחסי מין עם כמה נערים בו זמנית

כדאי לחשוב על ההיגד הזה לצד היגד מספר 14 ולצד החוויות שלדעתנו תואמות לגיל ההתבגרות, למידת הבגרות המאפיינת אותו וליכולת להתמודד עם סיטואציות מורכבות. **הקו המנחה שמפעיל אותנו בשיח עם נוער לא צריך להיות "מה אפשרי", אלא מה רצוי, מה בטוח או מה תואם גיל.** בני נוער אוהבים לחפש את תרחישי הקיצון, ולהשתמש בהם כדי להכשיר התנהגויות מסויימות. נרצה לסמן מחדש את הגבולות ולדבר דרך מה מה נעים ונכון לרוב האנשים, וכנראה גם עבורם. גם אם תאורטית אנחנו יכולות לדמיין נערה שיכולה להסכים ממקום אותנטי ושמח וחופשי לאפשרות של מין קבוצתי עם כמה נערים (ואני חייב להודות שהדמיון שלי מתקשה במקרה הזה), בסבירות גבוהה מאוד נערה בסיטואציה הזאת נמצאת בסיכון וזקוקה לעזרה.

אחת התוצאות של פורנוגרפיה היא שבני נוער רבים סקרנים בנוגע לחוויה של מין קבוצתי (ראי עמוד 225), אבל זאת לא חוויה נפוצה בגיל ההתבגרות (או בבגרות). כשהיא מתרחשת בגיל ההתבגרות היא לרוב תוצר של לחץ חברתי, תסריטים פורנוגרפיים, פגיעות עבר או צורך בתחושת שליטה (מדומיינת) בעקבות טראומה.

12. אהבה בגיל ההתבגרות יכולה לקבל ביטוי גם בלי מגע

תפיסה של מגע בגיל ההתבגרות, ומגע לפני חתונה, היא תוצר של נורמות תרבותיות. בארץ נוכל לראות קשת רחבה מאוד של עמדות בנושא, וסביר להניח שגם את גדלת לצד מסרים ברורים לגביו. המדריך הזה נכתב על בסיס גישה ליברלית ופמיניסטית לחינוך למיניות (ראי בהרחבה עמוד 34). מתוך הגישה הזאת, דרישה מבני נוער להגביל עצמם להבעה רומנטית-א-מינית תִּקְרָאָה ברוב המקרים כתוצר של לחץ חיצוני משמעותי, או בחלק קטן מהמקרים תוצר של מאמץ פנימי גדול. זאת צפויה להיות חוויה מתסכלת שנוגדת את הרצון הטבעי שלהם, ואת זכותם הבסיסית לממש את המיניות שלהם. ממחקרים בארה"ב על התנהגות מינית נמנעת (abstinence) עולה שוב ושוב כי הלחץ על נוער להמנע ממגע מוביל להתנהגויות סיכוניות מוגברות, ובמדינות בהם חינוך להמנעות הוא החינוך המיני היחיד שזמין לנוער קיימים שיעורים גבוהים יותר של הריונות לא מתוכננים בגיל ההתבגרות.

13. ילדים בכיתה א' / ד' / ו' כבר צריכים לדעת איך ילדים באים לעולם

גם במקרה הזה האפשרות העומדת בפני מבוגרים אינה "כן לדבר או לא לדבר" אלא אם השיחה **מתקיימת "איתנו או בלעדיו"**. לרוב הילדים יש אחים או חברים שימלאו את החלל שהורים משאירים במידע מבלבל או מעורר חשש ("אם אני אחבק בן אני אכנס להריון?"). בישראל לשיחה על איך באים ילדים לעולם יש הקשר תרבותי חזק מאוד, והורים רבים נמנעים ממנה, לעומת מדינות אחרות בעולם שבהן זוהי שיחה נורמטיבית שעשויה להתרחש גם בגיל שלוש או חמש, לפעמים מתוך ניצול הזדמנות כמו הריון במשפחה. ההמלצה האישית שלי תהיה לכוון לכך שילד יכנס למערכת החינוך מצויד בהבנה בסיסית בנושא, כשרמת העומק של השיחה תלויה בעניין ובסקרנות של כל ילד.

שיתופים אישיים בסדנאות מיניות בריאה

אחד הכלים המשמעותיים שיש לאנשי חינוך מול נוער הוא שיתוף עצמי. פתיחות מצידנו מעודדת פתיחות מצידם, הבעת פגיעות מצידנו מאפשרת להם להיות חשופים. חלקנו גם אומרות לעצמנו שזה "הוגן" – איך אני יכולה לדרוש מהם לספר על עצמם אם אני לא מספרת על עצמי? היעילות של השיטה הזאת והתחושה הפנימית של "זה הוגן" יכולות לגרור אותנו לענות על שאלות אינטימיות ולשתף מעצמנו.

בסדנאות חינוך למיניות בריאה שיתוף עצמי מצד מבוגרים הוא בעייתי ועשוי לחצות גבולות

תקינים. מערכת היחסים שלנו מול בני הנוער לא אמורה להיות סימטרית של תן-וקח שווה כמו במערכות יחסים עם חברים. בחינוך למיניות בריאה כדאי לחשוב על מערכת היחסים באופן דומה יותר לטיפול רגשי: צד אחד מוזמן לספר על החוויות שלו ולשתף, והצד השני מקשיב באמפתיה ומציע מחשבות, רעיונות ופרשנות חדשה. על אף שאנחנו לא עוסקות בטיפול, והסדנאות הן מסגרת חינוכית, אותם גבולות יעזרו לשמור גם עלינו.

לשיתוף אישי מצד המנחה או המבוגר בשיחה יכולות להיות שתי השפעות שליליות. הראשונה היא טשטוש גבולות השיח בסדנא. הסקרנות שלהם כלפינו היא מובנת מאד, וחוסר המענה שלנו לסקרנות הזאת הוא חלק ממודלינג של גבולות. שיתופים אישיים מצידנו מטשטשים את הגבולות של מה ומי נמצאים במרכז השיחה. הם עשויים לייצר בקרב הנוער גלישה לאווירה לא נכונה של בדיחות גסות ו"חברים שמדברים על זיונים" או לגלוש למצב שבו אנחנו והסיפור שלנו, ולא הנוער, נמצאים במרכז המפגש.

ההשפעה השלילית השנייה של שיתופים אישיים היא החשש ליצירת השפעה "מנרמלת" – בשיתוף מצידנו אנחנו עשויות לקבע בעיני המתבגרים סטנדרט בנוגע למה נורמלי ותקין לעומת מה לא. אנחנו הסמכות בחדר בנושא מיניות, אנחנו המנחות, אנחנו המבוגרות המנוסות או המורה שהם רגילים ללמוד ממנה. אם נגיד שקיימנו יחסי מין בפעם הראשונה בגיל מסוים, או שמגע בצורה מסוימת הוא הכי נעים, אנחנו בפועל מציבות רף מסוים למה שעשוי להיות "נכון" או לחוויות אליהן צריך לכוון.

מובן שלכל כלל יש יוצאים מן הכלל, ומערכת היחסים עם כל קבוצה היא קצת שונה. בקבוצות של תהליכים ארוכים, קבוצות בוגרות שיש בהן רמה גבוהה של קרבה או קבוצות של נוער בסיכון שזקוק לחיבור אישי כדי לתת אמון בקבוצה ובמנחה אולי נשקול אחרת. מומלץ שיהיה לנו קו מנחה בשגרה, והסבר פנימי ברור למקרים חריגים.

עבורי הקווים המנחים הם: (א) כן לשיתופים רגשיים, לא לשיתופים פיזיים, (ב) אשתף אם מתאים ונכון לי, ולא רק לטובת הצלחת הסדנא. שאלות כמו "איך ידעת שאתה מאוהב?" עשויות לקבל מענה, אבל לא אענה לשאלה כמו "מתי הייתה הפעם הראשונה שלך?". שאלות על הזוגיות שלי או הנטייה המינית שלי לא יזכו למענה אלא אם ממש יהיה לי נח עם הקבוצה וארגיש ששיתוף כזה יהיה משמעותי עבורה.

הסקרנות של נוער כלפינו היא למעשה הסקרנות והחשש שלהם כלפי עצמם – שאלות שהם שואלים אותנו מאפשרות הצצה לנושאים שמטרידים אותם, וכדאי לנצל אותן כהזדמנות להעלות את הנושא בקבוצה או לאפשר לשואל לפתח את השאלה למחשבה.

איך להציב גבולות מול שאלות אישיות?

"זה לגמרי בסדר ששאלת, אני מבינה שזה מסקרן, אבל זה מסוג הדברים ששואלים חבר ממש קרוב. זה משהו שאני אשמור לעצמי."
"זה משהו שאת חושבת עליו? משהו שמטריד?"

ואם הם מתעקשים? ואם זה יגרום להן להפסיק לשתף ולדבר?

התעקשות היא סימן של חוסר הבנה של הגבול, ניסיון לגרור אותך ליחסים סימטריים. התפקיד שלנו באותו רגע הוא להמשיך להחזיק ולהדגים את הגבול. אם נער או נערה מעדיפים לא לדבר ורק להקשיב כי לא שיתפת במשהו אישי זה בסדר גמור. לא נרצה להגיע למשא ומתן רגשי בו ההשתתפות שלהם תלויה בשיתוף שלנו - אנחנו מגיעות לקבוצה עם הזמנה לשיחה, הם יצטרכו לבחור איך ובאיזו מידה להענות להזמנה.

נער: את מצפה מאיתנו לדבר ולא מוכנה לדבר בעצמך.

מנחה: אתה יכול לדבר רק על מה שנח לך לדבר עליו, זה בסדר לבחור במה לשתף ובמה לא.

נער: אז גם אני לא אגיד דברים אישיים!

מנחה: זה בסדר, מה שמרגיש לך נכון, זה סבבה גם רק להקשיב.

תזמון

יש זמנים בשנה שקל בהם יותר ליזום פעילויות של מיניות בריאה. בלוח השנה יש ימים וחגים שעוזרים לפעילות להשתלב טוב יותר, או לרדת חלק יותר בגרון אם קיימת התנגדות. בין שאנחנו פועלות מתוך המערכת או כמנחות חיצוניות, אלו הזדמנויות טובות לקדם תוכן ופעילויות שבזמנים אחרים יתקלו בהתנגדות רבה יותר. אם אנחנו פועלות מתוך המסגרת החינוכית, בתקופת התכנון של שנת הלימודים הבאה נוכל להשתמש בתאריכים אלו כדרך לקדם ולשלב תוכנית של חינוך למיניות בריאה בלוח הפעילויות.

מתי	נושאים שיכולים להתאים
יום הבריאות המינית העולמי (04.09)	התבגרות פיזית, פיזיולוגיה ואנטומיה של איברי מין, אמצעי מניעה, שיקולים לקיום יחסי מין, רצון לעומת מוכנות, מגע והנאה, שירותי רפואה
יום כיפור (י' בתשרי)	איך לבקש סליחה, תקשורת בזוגיות
יום הנערה הבינלאומי (11.10)	התבגרות פיזית, התבגרות נפשית, מגדר, דימוי גוף
לקראת חודש נובמבר	אוננות, פורנוגרפיה, מעורבות הורים, אתגר נובמבר
יום הסובלנות הבינלאומי (16.11)	להט"ב, מגדר, לחץ חברתי, רשתות חברתיות
יום הגבר הבינלאומי (19.11) יום הילד הבינלאומי (20.11)	התבגרות פיזית, התבגרות נפשית, מגדר, דימוי גוף
יום המאבק באלימות כלפי נשים (25.11)	הטרדה, פגיעה ואלימות מגדרית ומינית, קנאה ורכושנות, דגלים ירוקים ואדומים בזוגיות
סילבסטר (01.01)	אלכוהול ויחסי מין, שיקולים לקיום יחסי מין, הסכמה ורצון, רצון לעומת מוכנות
שבוע בטיחות ברשת: השבוע הראשון של חודש פברואר	פורנוגרפיה, רשתות חברתיות, מציאות מול פנטזיה וניפוץ מיתוסים, מעורבות הורים
יום המשפחה הישראלי (ל' בשבט)	סוגי משפחות, אהבה וזוגיות, מעורבות הורים
יום האהבה - ולנטינס דיי (14.02) / ט"ו באב	סוגי קשרים, חיזור ודחייה, משיכה מינית ומשיכה רומנטית, אהבה והתאהבות, סיטואציות ותקשורת בזוגיות, פרידה, כל נושא אחר
יום האישה הבינלאומי (08.03)	התבגרות פיזית, התבגרות נפשית, מגדר, דימוי גוף
פורים	גבולות במרחב משותף, ביטוי עצמי דרך לבוש ודיבור, דימוי גוף, אלכוהול ומיניות, מעורבות הורים
יום הבריאות העולמי (07.04)	פיזיולוגיה ואנטומיה של איברי מין, התבגרות פיזית, אמצעי מניעה, שירותי רפואה
היום הבינלאומי נגד הומופוביה וטרנספוביה (17.05) / חודש הגאווה (יוני)	להט"ב, משיכה ונטייה מינית, חינוך מיני גאה, מגדר
יוני - לקראת סוף שנת הלימודים	סוף קשר ופרידה, תרבות פנאי בחופש הגדול: מסכים, אלכוהול, מסיבות, התמודדות עם שעמום
טיול שנתי	שינה משותפת והפרדה מגדרית, לחץ חברתי, מוכנות למגע, גבולות, מרחב פרטי לעומת משותף, כללים לעירום מותאם ולא מותאם (לדוגמא "כיבוי צופים" או מקלחות משותפות)

היקף ותוכן הפעילות

היקף ותוכן הפעילות יושפעו רבות ממידת ההתנגדות שיש מולנו. לפעמים, אם הדלת נסגרת נצטרך לפתוח חלון – נשנה טרמינולוגיה ונתמקד בתכנים מסוימים כדי להתחיל תהליך ולהתאים את עצמנו לרמת המוכנות של המסגרת הנוכחית. את השינויים האלה נערוך בשקיפות מול בית הספר והנהלה כדי לייצר חוויית הצלחה, בתקווה שבעתיד נוכל להרחיב ולדייק. חשוב שנבדוק עם עצמנו שבתהליך השינוי אנחנו עדיין מרגישות בנח עם התוכנית, ולא עשינו ויתורים שערכית אנו חושבות שהם שגויים (לדוגמא, עבורי קו אדום שכזה הוא בקשה של בית ספר לקיים פעילות רק למגדר אחד משיקולי תקציב או זמן או להעביר תכנים שונים לחלוטין לנערים ולנערות בגלל שזה "נושא שמעניין בנים/בנות").

נוכל לחלק את ההיקף ואת התוכן של הפעילויות שאנחנו יוזמות ומציעות לשלוש רמות: התבגרות וזוגיות; מיניות בריאה; והנאה ועונג. החלוקה הזאת תכוון אותנו מה יתאים להציע וליזום, בין שאנחנו פועלות מתוך המסגרת מול הנהלה או מציעות תוכנית כמנחה חיצונית ליועצת בית ספר.

התבגרות וזוגיות – אם אנחנו מרגישות שיש מולנו התנגדות רבה, נוכל לקיים פעילויות בהיקף קטן יותר ולפעול תחת כותרת ונושאים שמתקבלים יותר באהדה ובמוכנות לשיתוף פעולה. ביוזמות כאלה יהיו הרצאה או סדנא חד-פעמית, שליחת המלצות להורים או יוזמות שאינן בהכרח דורשות מגע ישיר כמו בניית לוח מסדרון – כל שבוע נתלה עוד פלייר אחד, נייצר נוכחות במרחב של התוכן וננגיש אותו לנוער. אם קשה לנו לייצר זאת פיזית, אפשר גם לשלוח את הפליירים בוואטסאפ לכיתה שלנו. תחת יוזמות ברמה הזאת נתמקד בנושאים שנחשבים נגישים יותר, כמו דימוי גוף, התבגרות פיזית, חיזור ודחייה, סיטואציות בזוגיות, אמצעי מניעה, מגע וגבולות במגע – הסכמה ורצון וכדומה.

מיניות בריאה – אם יש לנו קצת יותר תמיכה ותקציב, נוכל לקדם יוזמות של תהליכים קצרים ולכוון לתכנים שעוסקים בהנאה ובתקשורת בין-אישית. נוכל לחשוב על פעילויות כמו סדנא של שלושה מפגשים לנוער, הרצאה לנוער הכוללת מפגש עיבוד אחריה, דוכן פעילויות שיגיע לבית הספר, הרצאה להורים, הרצאה או סדנא חד-פעמית לצוות. ביוזמות אלו נוכל לרוב לגעת במגוון רחב יותר של נושאים, כולל נושאים יותר רגישים כמו משיכה ונטייה מינית, שיקולים למגע מיני, מוכנות לעומת רצון במגע מיני, פורנוגרפיה, מבנה ותפקוד איברי המין וכדומה.

הנאה ועונג – במסגרות שבהן יש תמיכה משמעותית ותקציב מספק, נוכל לקדם פעילויות עומק של תהליכים ארוכים: סדנאות ארוכות של 5-8 מפגשים, תהליכי "נוער מלמד נוער" בין שכבות שונות בבית הספר או עריכת ימי שיא שבהם נביא מספר רב של פעילויות ונאפשר בחירה חופשית בין תכנים שונים, פעילויות משותפות להורים-נוער וצוות-נוער, או סדנאות הכשרה מקיפות לצוות. ביוזמות כאלה מידת ההשקעה שלנו בכל נושא תעמיק, ונרצה לצד השיח על התוכן לעסוק לעומק גם בהענקת כלים.



יש לי רק מפגש אחד – במה להתמקד?

הרשימות של נושאים לפי גיל הן פעמים רבות אידיאל שלא יתממש. ברוב המקרים יעמדו לרשותנו רק מפגש אחד, שניים או שלושה עם כל קבוצה. נאלץ לגעת ברפרוף בנושאים רבים, דרך השיחה שתפתח בחדר, ולהתעמק רק בחלק קטן מהם. נאלץ לבחור במה להתמקד.

אם עומד לרשותנו מפגש אחד בלבד, ההמלצה שלי תהיה להתחיל משיח שיתופי, להבין מה מטריד ומעסיק את הקבוצה הספציפית הזאת, מהי מידת הבשלות שלה. לאחר מכן, כדאי לעבור ל"סגירת פערים": התעסקות בנושא אחד או שניים שבגיל הזה הם קריטיים וכבר היו אמורים לעסוק בהם, אבל זה לא קרה והנושאים לא דוברו בצורה משמעותית ולעומק. נכון שהכל חשוב, אבל כשיש רק מפגש אחד לא נרצה לצלול לעומק או לפתוח המון נושאים, ואז לעזוב ולהשאיר אחרינו הרבה קצוות פתוחים וילדים מבולבלים שהצוות צריך לאסוף. עדיף להתמקד בסיוע למתבגרים בהתמודדות עם הבלבול שכבר קיים או עם שאלות פתוחות שמציקות להם כרגע. הפעילות של שאלות אנונימיות תתאים בכמעט כל הקבוצות במפגש כזה. בטבלה מתחת מתוארים הנושאים שלתחושתי הם המתאימים ביותר למפגש יחיד בשכבות השונות.

ז-ח – פערי ידע והחוויה שלי	ט-י – טרום קשר	י"א-י"ב – מהלך הקשר
<ul style="list-style-type: none"> • התפתחות פיזית • מושגי בסיס במיניות • איך מרגישה משיכה מינית • גבולות בהתנהגות ובמרחב משותף • לחצים מגדריים - להיות בן/בת • לחץ פנימי – מתי זה יקרה לי? • דימוי גוף 	<ul style="list-style-type: none"> • ניפוץ מיתוסים על יחסי מין • סוגי מגע ומה "נחשב" יחסי מין • מוכנות לעומת רצון למגע • לחץ פנימי – מתי זה יקרה לי? • חיזור ודחייה 	<ul style="list-style-type: none"> • בירור פנימי של רצונות שונים • הסכמה לעומת רצון נלהב • שיקולים לקיום יחסי מין • קנאה ורכושנות בזוגיות

המלצות להתנהלות במקרה של חשש לפגיעה

	
<p>לא להבטיח שנשמור בסוד להמנע מפרשנויות והגדרות להמנע משאלות ספציפיות ומתחקורים לא לאפשר בחירה אם יתבצע דיווח או שיתוף של גורם מקצועי נוסף</p>	<p>הקשבה עמוקה, תמיכה רגשית, תוקף והכרה לוודא תמיכה – סיפרת על זה למישהו? מתן בחירה חלקית לגבי אופן הדיווח לשתף גורם מקצועי שילווה את הנער/ה ויסייע לנו: יועצת, אחראית במסגרת ההנחיה, מרכז סיוע וכדומה דיווח במקרים הנדרשים על פי החוק בסיוע גורם מקצועי או ישירות לבקש רשות למגע לתכנן ברגישות ובשיתוף את תהליך יידוע ההורים. ייתכן שנמנע מיידוע הורים במקרה של חשד לפגיעה על ידי בן משפחה או הבעת התנגדות חריפה מצד הנפגע/ת</p>
<p>זה רק ביני לבינך – אני לא אספר לאף אחד מה קרה לפני שהוא פגע בך? אז הוא אנס אותך? כמה שיתיתם? כמה פעמים...? למה הזמנת אותו אליך הביתה? היית צריכה לעשות... בפעם הבאה... זה בעצם אונס מה שקרה לך</p>	<p>אני מקשיבה לך נשמע שקרה משהו קשה – לא הייתי רוצה שתישאר עם זה לבד אני פה איתך תודה שסיפרת לי על זה אני מצטערת שזה קרה לך אני מאמינה לך טוב שסיפרת לי אני גאה בך – צריך המון אומץ לבוא ולספר ספרי לי מה קרה איך הרגשת? מה עוד קרה? זה עדיין קורה? מה עוד אתה רוצה לספר לי? סיפרת על זה למישהו? אבא, אמא, אחות..?</p>

- **אוננות היא חוויה פרטית** – זאת חוויה שלך עם עצמך, משהו שעושים בחדר או במקלחת. לא משתפים או מצלמים, ולא מאוננים במקומות אחרים (כמו שירותי בית ספר), גם אם ממש רוצים. אוננות עם פרטנר או פרטנרית היא חוויה שונה מאוננות לבד, וצריכה להתאים לגיל ולהתבצע בהסכמה.

כדאי לדעת שבשלב גילוי האוננות, אוננות זה-לצד זה של נערים הטרוסקסואלים היא חוויה מוכרת ונפוצה במידה מסוימת. לא מעט נערים הטרוסקסואלים חווים פעמים בודדות אוננות זה-לצד זה עם חבר, ולאחר מכן מפסיקים. החוויות האלה עשויות לנבוע מסקרנות ולהיות חוויות נעימות, אבל גם עשויות לנבוע מלחץ חברתי, טשטוש גבולות ולהיזכר כחוויות לא נעימות. חשוב להבדיל את החוויות האלה מחוויות של אוננות קבוצתית ("מעגל אוננות") או צפייה קבוצתית בפורנו – חוויות שכמעט תמיד אינן חיוביות, אינן תואמות גיל ונובעות מלחץ חברתי.

- **חומר סיכה** – שימוש בחומר סיכה מומלץ תמיד באוננות לנערים, ולנערות על פי צורך. אפשר לקנות בכל פארם או להשתמש בבית בקרם ידיים, קרם לחות, סבון או שמפו, אם נעים לנו. לא להשתמש בתחליפים מאולתרים אחרים.

בנוסף להרגלים חיוביים לאוננות בריאה, **נרצה ללמד מתבגרים ומתבגרות גם סימנים שכדאי לעשות שינוי בצורה בה אנחנו מאוננים כדי שהיא תהיה יותר בריאה וטובה לגוף שלנו. הסימנים שכדאי לעצור, להפחית או לעשות שינוי באוננות הם:**

- **פציעה באיבר המין** – עור מתקלף, שפשפת, גירוי. פציעות כאלה מעידות על אוננות אגרסיבית או על חוסר שימוש בחומר סיכה מתאים.

- **אוננות מכנית** – כזאת שעושים לא כשמחשק או מחרמנות, לא מתוך הנאה וכי "בא לי", אלא משעמום או הרגל, כי אין לי משהו טוב יותר לעשות עכשיו.

- **מחשבות טורדניות** – מחשבות על אוננות מעסיקות אותי לאורך כל היום (מתי הפעם הבאה, איך זה אצל אחרים, כמה פעמים בשבוע, איפה אמצא פורנו מתאים וכו'). מחשבות כאלה הן סימון להפרעה בשגרת החיים.

- **קשה להתאפק** – אוננות במקום לא מתאים, לא במקלחת או בחדר שלך אלא במקום ציבורי כמו שירותים של בית ספר או הקניון, מעידה על קושי.

- **קשה בלי פורנו** – כדאי לעודד מתבגרים לאונן תוך שימוש בדמיון, כי הדמיון הוא כלי חשוב ליחסי מין. דמיון עוזר לנו לגלות מה נעים לנו, מה הפנטזיות שלנו. לבקש מבני נוער, בייחוד נערים בגיל חטיבה, להיפרד מפורנו זאת משימה קשה, ולכן שיח על אוננות צריך לרוב להגיע לצד או בהמשך לשיח אנטי-פורנוגרפי תואם גיל (ראי עמודים 174-175).

- **אוננות כוויסות רגשי** – בקרב ילדים צעירים, מעוללים ועד תחילת גיל ההתבגרות לערך, אפשר לראות לעיתים שימוש חושי באוננות כדרך לרגיעה. האוננות תופיע ברגעים של לחץ וחרדה ובמקומות ציבוריים, למרות שיחות והסברים, או דרך חיכוך לפני השינה. לרוב, התנהגות כזאת מצביעה על היעדר אסטרטגיות לוויסות רגשי אצל הילד ונדרשת התערבות ממוקדת לפיתוח יכולות וטקטיקות נוספות.

- **חוויות המנעות** – כשאוננות חוברת לחוויות המנעות חברתיות אחרות (העדפה להישאר בבית או מול המסך לעומת לפגוש חברים או ללכת לחוג) ומחזקת אותה.

מיתוסים על אוננות משנות ה-90 עוד מסתובבים בקרב מתבגרים כיום. הנה כמה מיתוסים מרכזיים שנפגוש בשטח ונרצה לנפץ: אוננות פוגעת בפוריות, אוננות פוגעת בזרע או מובילה לכך שגבר יישאר בלי זרע, נשים לא מאוננות, אוננות קבועה תורמת אקטיבית לבריאות, אוננות קבועה פוגעת אקטיבית בבריאות, אוננות מסייעת לריכוז ולכן כדאי לאונן לפני אירועים חשובים כמו מבחנים, תפיסה של התמכרות לאוננות וכמה זה "יותר מדי".

להתכונן למגע עם אחר: לחשוב על סקס כמו מסאג'

לאורך השנים פיתחתי הסבר שלתחושותי עוזר לבני נוער לשנות את אופן המחשבה על סקס, הופך את האירוע לפחות זר ומטמיע את המחשבה שמותר לדבר במהלכו. אני מציע למתבגרים להפסיק לחשוב על סקס כמו שראו בטלוויזיה או בפורנו, ולהתחיל לחשוב על סקס כמו שהם כבר היום חושבים על מסאג'. אלו פעולות שיש ביניהם דמיון רב – מגע אינטימי בין שני אנשים, לפעמים בעירום חלקי – כך שקל לקחת מעולם אחד ולהעביר לאחר. אחרי ההצעה הזאת נתחיל לפתח את ההסבר:

כשאנחנו מתכוננות לתת מסאג' למישהו, מה הדבר הראשון שאנחנו עושות? אנחנו שואלות "איפה?" – בכתפיים, ברגליים, בגב התחתון?

הדבר השני שנעשה הוא לשאול "כמה חזק?" – בעדינות, בליטופים? או להוציא קנאקים? תוך כדי המסאג' אנחנו כל הזמן מחפשות פידבק. הפידבק הוא גם מילולי ("זה נעים?") וגם בשפת גוף. אם הם מתכווצים אז אנחנו מבינות שזה לא טוב, ואם הם מתמסרים זה סימן שאנחנו נוגעות במקום שעושה נעים. אם אומרים לנו, "קצת יותר ימינה", אנחנו לא מתעצבנות וכועסות. אנחנו לא חושבות, "מה?! הם חושבים שאני לא יודעת לתת מסאג'?!". אנחנו פשוט מנסות קצת יותר ימינה, כי אנחנו מבינות שמי שאנחנו מעסות מכיר את הגוף שלו, ובהכוונה פשוטה יכול להיות לו יותר נעים. גם בפעם הבאה שאנחנו עומדות לתת מסאג' לאותו אדם – אנחנו שוב שואלות. אנחנו לא מניחות שלפני שבועיים כאב להם הצוואר אז בטח גם היום כואב להם הצוואר. אולי היום הם רוצים דווקא שנעסה את הרגל או את הגב?



אותו דבר בדיוק קורה בסקס – צריך לנסות להבין בכל פעם מחדש מה בא לנו היום, איך יהיה נעים ולחפש פידבק. כשאנחנו חושבות על סקס כמו שהוא נראה בטלוויזיה או בפורנו אנחנו מגיעות אל המגע עם רשימה מנטלית של "מה אמור לקרות" ומתחילות לסמן וי – זה התסריט המיני שמלווה אותנו. כשאנחנו חושבות על סקס כמו על מסאג' אנחנו מכוונות את עצמנו לגעת כמו שנעים ובא לנו היום.

טבלת הסימנים – בעניין, לא בעניין ואיך נברר (ט-י"ב)

זאת אחת המתודות האהובות עליי כי היא מצליחה להמיר בבירור את הנושא של הסכמה ורצון למונחים פרקטיים עבור מתבגרים. בני נוער שמעו שוב ושוב ויודעים לדקלם ש"הסכמה זה חשוב", אבל רובם מתקשים לומר איך הסכמה נראית או נשמעת, מה נראה בשפת הגוף או נשמע במילים של הצד השני. המתודה הזאת מקרקעת את השיח על הסכמה ורצון בכלים מעשיים.

נתחיל בחלוקה של הלוח לשני טורים, "בעניין" ו-"לא בעניין", וניתן לקבוצה סיטואציית מסגרת, לדוגמא: "הוא הזמין אותך לבוא אליו הביתה ללמוד למבחן בתנ", אבל את חושבת שזה אולי קצת יותר מזה... איך תדעי?" או "ישבנו עם כל החברה בישיבה. היא ישבה לידי כל הערב, היה מלא צחוקים, ונשארנו רק שנינו אחרי שכולם הלכו."

נתחיל למלא ביחד סימנים בטור של "בעניין", ונפנה את המתבגרים לסימנים של שפת גוף, סימנים מילוליים וסימנים הקשורים לתוכן המפגש. בני נוער לרוב יתקשו עם הסימנים המילוליים ונרצה לעזור להם לחשוב "איך זה יישמע". לפעמים נקבל מהקבוצה סימנים שהם פורנוגרפיים או הוליוודיים ("היא פותחת לי את הדלת בחזייה ותחתונים") ונרצה לדבר על מציאות לעומת פנטזיה, ולהזכיר שבמציאות הסימנים לרוב הדרגתיים ושנאנחנו מחפשות עכשיו ביחד סימנים ראשוניים. ננסה לשאול כמה מהסימנים שהציעו הם "ודאיים" ואיך אנשים שונים מתייחסים אליהם (לדוגמא, קיצי בשיער – סימן או לא?).

אחרי שנסיים את הטור הראשון נעשה היפוך ונדבר על סימנים של "לא בעניין". נוכל להפנות את תשומת הלב שיכולים להיות סימנים משותפים לשני הטורים או סימנים שקשה לפענח, לדוגמא חיוך נבוך לעומת חיוך שמח. בשלב הזה נוכל להתייחס לסימנים כמו קיפאון ושתיקה, לרגשות מעורבים כמו רצון לעומת בלבול ולחץ ולדרכים יותר מעודנות שבהן "לא" יכול להאמר. נרצה להראות שסימנים של בעניין ולא-בעניין הם סימנים של התקרבות לעומת התרחקות (מצורפת בהמשך טבלה עם סימנים לדוגמא שנוכל להתייחס אליהם במהלך הפעילות). נניח לתסכול של חוסר הוודאות והחשש הנלווה להתבטא בחדר.

בשלב הזה נפתח טור שלישי: איך נברר? אם סימנים יכולים להיות מבלבלים ולא ודאיים, ואם יכולים להיות רגשות מעורבים של כן ולא ולחץ ובלבול ומבוכה והפתעה, אז איך נדע? אם אנחנו לא בטוחים, איך נוכל לבדוק? לא נאפשר להם להתחמק עם אמירות מעורפלות – נתעקש על ניסוח שאלות ברורות ונבנה ביחד כלים מילוליים. נרצה לתת להם הרבה אפשרויות ולשאול מה מוצא חן בעיניהם. כחלק משלב הבירורים נוכל להקרין את הסרטון "18 דרכים לשאול הסכמה" שזמין בערוץ היוטיוב של "כל השאלות נכונות".

מהפעילות הזאת נוכל לעבור לשיח על המיתוס של "לשאול יהרוס את הרגע" או לשיח על ההבדל בין הסכמה לרצון.

איך נברר?	לא בעניין – התרחקות	בעניין – התקרבות
נעים לך? בא לי לנשק אותך – אפשר? זה יהיה לך נח אם אוריד חולצה? מעדיף שנזמין עוד אנשים או שרק שנינו זה טוב? זה בסדר אם אני אגע ב... אני לא בטוח שמתאים לך, בא לך להמשיך? כדאי שאני אוציא קונדום?	אין קשר עין שומרים מרחק נרתעים ממגע שתיקה / קיפאון / חוסר תגובה חיוך נבוך מנסים להתרכז צריך לשכנע או להרגיע משאירים דלת פתוחה "כבר מאוחר" "אני ממש עייף" "אולי נזמין עוד חבר'ה?" "זה מבחן ממש חשוב, כדאי שנתרכז" "אתה לא רוצה לראות את הסרט?"	קשר עין יושבים קרוב יוזמים מגע מגיבים למגע חיוך שמח לא באמת מתרכזים בסרט או בלימודים צחוק פלירטוט ומחמאות סוגרים את הדלת לפרטיות "איזה כיף שזה רק שנינו" "יש לי בית ריק"

קרוב, רחוק, סודי

נבקש שני מתנדבים וניתן להם משימה: לכתוב ביחד בתוך 2 דקות לפחות 20 סוגי מגע שונים על הלוח. לשאר הקבוצה ניתן משימה משלימה: אנחנו רוצים שהם יגיעו ל-20, אבל אנחנו גם רוצים שלכל אחד מאיתנו יהיה משהו שאין ברשימה כשהם מסיימים (נוצרת התלבטות בין לעזור ללא לעזור).

כל התחרות על הלוח היא הסחת דעת. ניתן לכל מתנדב פתק עם משימה סודית: א' רוצה ברוב זמן המשימה לשמור מרחק של מטר מב', וב' רוצה שיעמדו כתף אל כתף רוב זמן המשימה. אפשר לנסח את המשימות בכל דרך שהיא, כל עוד המשימות יוצרות ניגוד של מרחק או של סוג מגע רצוי (לדוגמא, א' רוצה להחזיק ידיים, ב' רוצה לשים יד על הכתף).

אחרי שנגמר הזמן נתחיל לשאול שאלות: ראינו משהו מוזר? מה היה? מישהו דיבר על זה? למה לא דיברו על זה? מה יכולנו לעשות כדי להפוך את זה לפחות משונה ומתוח? נרצה לשקף שכולנו הרגשנו שקורה משהו מתחת לפני השטח שגרם לאי נוחות – כי לכל אחד יש צורך ורצון אחר – וחוסר התקשורת בעניין הגביר את המתח. בשלב הזה הם יבואו אלינו בטענה שזאת אשמתנו: אנחנו אמרנו שזאת משימה סודית. נקבל אחריות: כן, אמרנו, אבל מה היה קורה אם לא היו מקשיבים לנו? למה להנחיה הזאת היה כל כך הרבה כח? איזה עוד כללים יש לנו שנחשבים "סודיים" בנוגע למגע עם אחרים שאולי עדיף שלא יהיו סודיים?

STOP – איזה מרחק נכון לי?

נבקש מהקבוצה להסתדר בשתי שורות, זו מול זו, כך שלכל משתתף יש בן זוג מולו. בבסיס הפעילות טור א' יתקדם לעבר טור ב' ונשנה את דרך התקשורת שלפיה מחליטים באיזה מרחק לעצור.



תחילת קשר: חיזור ודחייה

מה בא לנו להרגיש? ("דובי מחזר")

מתודה שמתמקדת ברגעי חיזור ומנסה להציע לנווט אותם לפי הרגשות המלווים, דרך חשיבה על מה אנשים רוצים ולא רוצים להרגיש ברגע הזה. נתחיל בהקרנה של סרטון "דובי מחזר" (זמין בתיקייה המלווה), ולאחריו נשאל את הקבוצה למה האישה לא רצתה את הדובי. נניח למתבגרים להעלות אפשרויות שונות וננסה להתייחס לכולן. נפנה את המחשבה לסיטואציה עצמה – מה קורה שם? איפה הם נמצאים? זאת חוויה נוחה ונעימה? נצפה שוב והפעם נכון את הנוער להסתכל על שפת הגוף של הצדדים וננתח מה היא משדרת.

נבש ביחד רשימה על הלוח של "איך אדם רוצה להרגיש כשמתחילים איתו/ה?" – נרצה לכוון את המתבגרים לחשוב על אלמנטים מציאותיים יותר ופחות הוליוודיים, כמו תחושת מחמאה ונחשקות אבל גם נוחות וביטחון, ואיך הקשר בינינו לסביבה שנמצאים בה משפיע על התחושות האלה (אינסטגרם, בית ספר, מסיבה, תחנת אוטובוס). נוכל למלא במקביל רשימה שנייה של איך לא נרצה להרגיש ברגע הזה.

לאחר שגיבשנו רשימות, נוכל להתקדם לשיח על ההיבטים הפרקטיים יותר: מה נגיד? איפה נעשה את זה? מתי זה זמן טוב ומתי לא? נוכל להתייחס להיבט המגדרי בחיזור – הציפייה מנערים ליזום ואיך היא מייצרת לחץ, או מתי נערו כן מתחילות עם נערים ומה קורה בסיטואציות האלה. בקבוצות מתאימות נרצה להתייחס גם לסוגיות להט"ביות סביב חיזור – איך יודעים שאפשר להתחיל עם הצד השני, חשש מתגובה לא נעימה או הומופובית, איפה אפשר להכיר, הכרזות אונליין וכדומה (ראו גם עמוד 203 בנושא).

כדי לסגור את המתודה בדוגמא חיובית לחיזור, בניגוד לסרטון של "דובי מחזר", נוכל להקרין את הסרטון "איך היית רוצה שיתחילו איתך" שמראיין צעירים בני 18-22 על השאלה הזאת. הסרטון זמין בערוץ היוטיוב של "כל השאלות נכונות" או בתיקייה המלווה למדריך. מתוך המתודה הזאת נוכל לעבור לדבר על משפטי חיזור ואיך מתחילים עם מישהו או מישהי.

איך להתחיל? משפטי חיזור

פעילות המשך מצוינת ל"דובי מחזר" או בפני עצמה. זאת פעילות מצחיקה שבני נוער בדרך כלל נהנים ממנה מאוד, שמאפשרת לשבור את הפנטזיה של "הכרות דרך משפט מחץ" ולמסגר חיזור כהליך של התעניינות. אני אוהב את התרגיל הזה כי הוא מאפשר לכל סוגי הנוער לקבל משוב אנונימי מהקבוצה – גם לבטוחות בעצמן, גם לאלו שחושבים שהם יודעים הכל וגם לאלו שמרגישים אבודים או שאין להן מושג.

נחלק לכל המשתתפים שני פתקים ונספר שהגיע לשכבה בחור או בחורה חדשים שממש מוצאים חן בעיניהם. ההנחיה: לכתוב על פתק אחד את שני המשפטים הראשונים שבאמת הייתם אומרים כדי להתחיל איתם ועל הפתק השני את משפט הפתיחה הכי גרוע או הבדיחה הכי מטופשת שאתם מכירים כדי להתחיל (אבא שלך גנן...). נכניס הכל לכובע, נערבב, נשלוף אחד אחד ונדרג עם המתבגרים את הפתק מ-10-1, כש-1 זה "וואי, לא להגיד את זה אף פעם" ו-10 זה "כל אדם שיגידו לו את זה ישר ירצה לצאת איתך".

עם כל פתק נעזור למעגל לחבר בין ההצעה לבין איך באמת ירגיש מי שישמע את המשפט הזה במציאות. באמת יהיה נעים אם יציעו לנו ללכת לסרט או להפגש אחד על אחד אחרי שרק הרגע

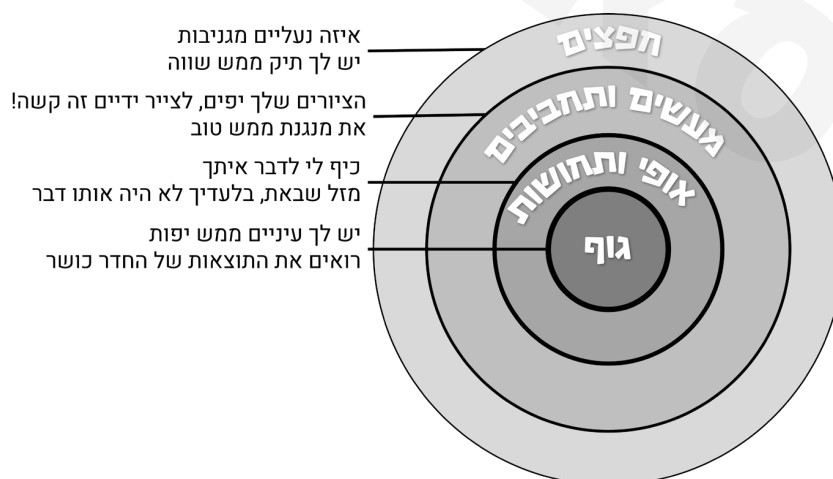
נפגשנו? נשקף להם מה אינטנסיבי או הוליוודי מדי, את ההבדל בין לעג להומור (ושהומור טוב בחיזור הוא הומור עצמי ולא הומור משפיל). אם ראינו קודם לכן את "דובי מחזר" ויצרנו על הלוח רשימות של רגשות רצויים לרגע של חיזור, נוכל לחזור אליהם כמכוון לדירוגים. שיקוף משמעותי שנרצה לשים עליו דגש הוא שאף פתק לא מקבל 10, אפילו לא 9, ורוב הפתקים שלרוב מדורגים גבוה הם פתקים "פשוטים" של הצגה עצמית והבעת עניין.

מעגלי המחמאות: איך לתת מחמאה נעימה?

מעגלי המחמאות הם מתודה מידעית שמייצרת גבולות לשיחת חיזור. המטרה שלה היא לתת מענה לתחושה של "כבר אי אפשר להגיד כלום היום" ולהציג כלי שימושי לבדיקה מה מתאים להגיד לאנשים אחרים ומה לא. נוכל לשלב לאורך כל המתודה פעילות של משחקי תפקידים כדי לחזק את המידע ואת הכלים.

נתחיל בהסבר הבסיסי שלתת מחמאה זה נהדר, פשוט צריך להתאים אותה לאדם שמולנו ולקשר שיש לנו אליו. זה אולי נשמע מסובך, אבל אנחנו עושות את זה אוטומטית כל הזמן ביחס למגע: לא ניגע באנשים זרים, וככל שאנשים יותר קרובים אלינו, כך נרשה לעצמנו יותר: לחיצת יד, חיבוק צ'פחות, חיבוק אמיתי, נשיקה, נשיקה על השפתיים... במעגלים של מגע גם יש התאמה אישית: יש אנשים שמאוד קרובים אלינו, אבל אנחנו יודעים שהם לא אוהבים חיבוקים אז אנחנו לא מחבקים אותם.

כמו עם מגע, גם עם מילים יש לנו דרגות של קרבה והתאמה אישית. כמו עם מגע, מחמאה מהמעגל הלא מתאים תגרום לתחושה קצת מוזרה ולא נעימה, אפילו מטרידה. ככל שהקשר והיחסים שלנו עם הצד השני אינטימיים יותר, נכיר טוב יותר ונדע אם אנחנו יכולות להתקדם למעגל פנימי יותר של מחמאות. אם אנחנו לא בטוחות בקשר או אם אנחנו לא מכירות את המעגלים של האדם שמולנו, נשאר במעגל חיצוני יותר. אם אנחנו רוצים לגשש בזהירות קדימה, נעבור מעגל אחד פנימה ולא מייד למעגל הפנימי ביותר.



בחלק האחרון של השיחה נרצה להפוך כיוון ולדבר על קבלת מחמאה. נרצה לנרמל את החוויה של חוסר נעימות – מחמאה יכולה להיות לא נעימה, ואנחנו לא חייבות להרגיש שנעים לנו רק כי התכוונו להחמיא לנו. נרצה לדבר על בדיקה עצמית – נעים לי לשמוע מחמאה מהסוג הזה מהאדם הזה? – ועל איך להגיד לצד השני שהמחמאה לא מתאימה, אם לא נעים לנו.

סוף קשר ופרידה



הנושא של סוף קשר ופרידה כמעט שאינו מדובר עם נוער. לרוב יש לנו זמן מוגבל והמון נושאים בוערים (או סיכוניים) יותר נדחפים לראש התור, והנושא של פרידה נדחק הצידה. גם בקרב מבוגרים נוכל לשמוע שוב ושוב את המשפט "אני לא טוב/ה בפרידות". רגע הפרידה הוא קשה, ובמקרים רבים התמודדות לא טובה עימו מייצרת התנהגות מעליבה ופוגענית, גם בקרב מתבגרים וגם בקרב מבוגרים.

סביב הנושא של פרידה מתבגרים עסוקים לרוב בשתי שאלות מרכזיות: "איך נפרדים" ו"איך מתגברים". אלו שאלות מעולות, ושווה שנוסיף עוד אחת לפניהן: "איך יודעים שכדאי להפרד?".

איך יודעים שכדאי להפרד?

המסר החשוב בחלק הזה של השיחה הוא שפרידה היא לא "כישלון". אף אחד לא נכנס לקשר מתוך מחשבה שהוא יסתיים, אבל רוב הקשרים מסתיימים. נוכל לדבר על שינויים שקורים לנו לאורך הזמן ומשפיעים על הקרבה או אי התאמה שנוצרת ומתגלית. המטרה של קשר הוא לא "להחזיק לתמיד", אלא שיהיה לנו טוב רגשית, ומה שטוב עבורנו עשוי להשתנות עם הזמן. בכל כיתה ובכל קבוצה יהיו מתבגרים שהוריהם גרושים, שהשיח הזה משמעותי עבורם בכמה מישורים, ויוכלו לפעמים גם לשתף מחוויית החיים הייחודית שלהם. נרצה לדבר על סימנים פנימיים וחיצוניים שהגיע הזמן לסיים את הקשר. כמו עם דגלים ירוקים ואדומים – הסימנים אינם חד-משמעיים, אלא הצעה למחשבה.

סימנים פנימיים לדוגמא: כבר לא כיף לנו ביחד, רגשות אשמה ושכנוע פנימי להמשיך, תחושת מחויבות להמשיך, היעדר אמון בצד השני, תחושת התחמקות או המנעות מבן או מבת הזוג, פנטזיות רומנטיות על אחרים, תחושה שאין לנו מכנה משותף חוץ מהאמירה שאנחנו אוהבים, מחשבות חוזרות על פרידה.

סימנים חיצוניים לדוגמא: שינויים משמעותיים בסדרי עדיפויות או בנסיבות חיים, חוסר תגובה או מענה מבן או מבת הזוג, חוסר התחשבות ודאגה זה כלפי זה, פרידות חוזרות, אי התאמה בערכים מרכזיים, מריבות תכופות, היעדר תמיכה מחברים ומשפחה לקשר.

איך נפרדים?

נחשוב עם הנוער על הלוגיסטיקה וההכנות: איפה כדאי ואיפה לא, מתי, מה תהיה התגובה, התאמה של אופי הפרידה לסוג הקשר, פרידה פנים אל פנים לעומת דיגיטלית, אילו תגובות הן לגיטימיות (בלבול, כעס, בכי, הלם), צפויות ולא נעימות (שכנועים לעוד צ'אנס) או לא מקובלות (אלימות מכל סוג, איומים, דרישות) ואיך נתמודד עימן. נוכל לדבר על איך לא לתת או לטפח תקוות שווא, וכן על לתת ספייס (גם דיגיטלי) אחרי הפרידה.

איך מתגברים?

פרידה היא תהליך כפול: תהליך של אבל, אובדן של מה שהיה ומה שיכול היה להיות, ותהליך של ביסוס שגרה חדשה ללא האדם שנפרדנו ממנו. שני התהליכים האלה מתרחשים בכל פרידה, גם בצד שנפרד וגם בצד שנפרדו ממנו. אין מסגרת זמן "נכונה" להתגבר על פרידה: יש מי שעוברים הלאה אחרי כמה ימים, יש כאלו שצריכים כמה שבועות ויש כאלו שסוחבים משהו מהפרידה גם הרבה שנים אחרי.

בשיח הזה נרצה לדבר על להקיף את עצמנו באנשים ובפעילויות, גם אם אנחנו מרגישים שזה קצת מזויף, כדי להעסיק את עצמנו ולא להתבוסס כל הזמן רק ברגשות ובמחשבות. נרצה לדבר על תהליך הדרגתי וזמן להחלמה עצמית. נוכל להוסיף שיח של נורות אדומות וחשש לדיכאון, תוך הסבר שטבעי להרגיש את התחושות האלה במידה מסוימת אחרי פרידה, אבל אם הן ממושכות נרצה לשתף ולקבל עזרה (סימנים לדוגמא שכדאי לקבל עזרה: ירידה ממושכת בתאבון, הסתגרות ממושכת והמנעות חברתית, תחושת ריקנות, עצבות וחוסר תקווה, קשיי שינה, התפרצויות תסכול וכעס, שימוש מוגבר באלכוהול ובסמים).

פרידה – סימולציה בכיתה

נזמין מתנדבת לשבת מולנו ולהפרד מאיתנו (המנחה) כאילו היינו בת הזוג שלה בחודשים האחרונים. לא נעשה לה חיים קלים. אם הפעלות תיאטרון הן פחות הקטע שלנו, אפשר למצוא מתנדבת שנייה יותר תיאטרלית שתשחק את מי שנפרדים ממנה. במקרה הזה נרצה להכין מראש כרטיסיות עם משפטים שיהפכו את הפרידה לקשה יותר ולהעביר אותם לנערה שנפרדים ממנה במהלך השיחה. כרטיסיות לדוגמא:

- מה אני אמורה לעשות כשאראה אותך מחר בבית ספר?
- אבל יש לנו כרטיסים לנועה קירל בעוד חודשיים!
- זה בגלל אמיר? ידעתי שאת בקטע שלו!
- רגע, אז אתה לא תבוא איתי לבר מצווה של אח שלי מחר?
- אני אוהב/ת אותך!
- למה אתה עושה לי את זה?
- אז אתה בעצם אומר לי שאתה גיי?
- להכניס כסיטואציה לאחד הצדדים: שלחתם בעבר תמונות חשופות זה לזה – איך מדברים את זה בתוך הפרידה?
- אני חושבת שאני בהריון
- אם תעזבי אותי אני אתאבד

איך לתכנן פרידה? סיטואציות למחשבה

בקבוצות או במעגל נוכל להציג סיטואציות שונות של זוגיות ולדבר ביחד על "איך היינו נפרדים אם היינו במצב הזה". נוכל לחשוב על איפה, מתי, הכנות חשובות, מה נגיד, תגובות אפשרויות ומה לעשות אחרי הפרידה.

סיטואציה א

אלון ומאיה הכירו בישיבה של חברים והיה ביניהם קליק ממש מוצלח. הם יצאו לשלושה דייטים, כל דייט היה ממש ארוך, ארבע-חמש שעות לפחות, ובסוף כל דייט הם שכבו. אלון מרגיש שלמרות החיבור הזה, משהו לא נכון עבורו, אולי זה מהר מדי, אולי הוא לא ממש התגבר על הקשר שיצא ממנו. הוא חושב שעדיף לחתוך.

נדמה שזה פלונטר שאין דרך טובה לצאת ממנו, ובני נוער בייחוד גורמים לרגעים כאלו להתפרש כסוג של "אה-הא! תפסתי אותך!". הפלונטר הזה אולי נראה כמו מלכודת, אבל הוא הגיוני – טבעי שערכים שונים שאנחנו מנסות ללמד לפעמים יתנגשו, כמו אוטונומיית גוף לעומת התנהגות מינית תואמת גיל. מול בני נוער נצטרך ליישב את ההתנגשויות האלה באמצעות גיבוש דעות ועמדות, באמצעות הצגת השאלה "מה היית רוצה לעצמך?" (בסיטואציה הזאת, בזוגיות, במגע...). מול ילדים צעירים נצטרך לבסס שהגורם המכריע הוא שיקול דעת בוגר.

במקרה הספציפי שמוצג כאן נוכל להסביר שככל שהיא תתבגר היא תקבל יותר ויותר אחריות בהחלטות על עצמה, ויותר החלטות יעברו אליה. כבר היום יש החלטות שמותר לה לקבל בנוגע לגוף שלה, כמו מה ללבוש או איך לסדר את השיער, אבל יש החלטות שמבוגרים מקבלים עבורה – כמו שהיא חייבת להחליף בגדים וחייבת להתקלח, גם אם היא לא רוצה. מבוגרים מחליטים לפי מה שבריא בשבילה.

ההחלטה על מגע באיברי מין היא עדיין החלטה של מבוגרים כי זה מה שבריא עכשיו ובגיל שלה, כמו שכשהייתה קטנה יותר מבוגרים החליטו מתי כן ומתי לא חוצים כביש. בגיל שלה מותר להסתקרן ולשאול בנוגע לגוף שלנו, ומותר לגעת באיברים הפרטיים שלנו בעצמנו, בפרטיות ולבד, אבל אסור לגעת באיברים הפרטיים של מישהי אחרת או לתת שיגענו בשלנו.

"אבל זה בצחוק!"

יש בערך שבעים מיליון דברים שבני נוער יגידו עליהם ש"זה בצחוק", יגלגלו עיניים וינסו לעבור הלאה. איך נתייחס?

"בצחוק" זאת שיטה לעבור ממגננה להתקפה: "זה לא אני שלא בסדר, זאת את – את חסרת הומור ולא מבינה את הסיטואציה". זאת מתקפה שמשקפת את הפחדים של רוב האנשים להשאר בחוץ, לא להיות חלק, לפספס חברתית. ילדים לומדים מגיל יסודי להשתמש במתקפה הזאת כי היא עונה על המון צרכים: היא מרחיקה רגשית מהמעשה שביצעתי, היא נותנת אישור פנימי להתנסות בהתנהגויות אסורות, היא משתיקה את האחר ועובדת מעולה על מבוגרים שחוששים שהגיל שלהם באמת גורם להם להבין לא נכון.

תגובה שגורה אצל אנשי חינוך רבים היא להגיב בצעקה עם אמירה בסגנון "מה מצחיק כאן?", "לא צוחקים על זה!" או "אני באמת לא מבינה מה מצחיק!". אלו תגובות של הזדעקות שמעבירות מסר של נזיפה שהילדים מחוסנים נגדו. כדי לדבר באמת את המקרה אנחנו רוצות לחבר מעשה לרגש, לייצר עבורם מגע עם הבושה שנמצאת מתחת לשכבות של הציניות. מי שמתמש בהגנת "בצחוק" יודע שהמעשה אסור, הוא פשוט לא רוצה לחשוב ולהרגיש את זה.

החיבור הזה מתמקד בשיקוף של מה שראינו כגורם מהצד, שיקוף שעוסק ברגש ומועבר במילים פשוטות. אלו אמירות כמו: "וואי, שרף לי בלב לשמוע אותך אומרת את זה" או "זה נראה ממש כואב, לא הייתי רוצה שיעשו לי את זה, אני לא חושבת שזה באמת משחק". זאת שיחה שנצטרך לגשש בה לפי הנוער שמולנו. לפעמים נוכל לשאול, בכנות וברוגע שלא מאפשרים להתחמק: "ספר לי, אני מפספסת, למה זה מצחיק?" ולהחזיק אותם ברגע הזה, חסרי תשובה ובמגע עם המבוכה. לפעמים נרצה לדבר על אמפתיה ועל הצד השני – גם להם זה מצחיק? איך יודעים לפני שעשינו? מה אם זה רק נדמה לנו? בפעמים אחרות נוכל לדבר על ההבדל בין הומור, הומור עצמי ולעג (ראי מסגרת בסוף השאלה) ולייצר שיח סביב החוויות שלהם מול אמירות שונות שחוו בעבר. בקבוצות מסוימות נוכל לייצר שיח שבו הקבוצה חושפת אירועי עבר ומשקפת לנער או לנערה שהתנהגות שלהם לא נעימה.

זה לא שיח פשוט והרבה פעמים אין בו הצלחה מיידית. המקרים הקשים ביותר להעברת מסר אלו מצבים שבהם גם הצד השני, הנפגע, מצטרף לפוגע ומאשר שזה "בצחוק". במקרים כאלו הקבוצה עשויה לשבור את המסר שאנחנו מנסות להעביר ולחזק את ההתנהגות הפוגעת, ונצטרך לעבור לשיחות בנפרד או לדבר את הנושא בדרך קשיחה יותר, דרך "כללי התנהגות". התנגדות נפוצה אחרת היא התקפה של המתבגרים עם אמירה כמו "ואת קדושה? אף פעם לא צחקת על מישהו או אמרת 'איזה גיי זה?'". נוכל לענות שכן, בטח, גם אנחנו עושות טעויות, כל הזמן, אבל אנחנו גם משתדלות להשתפר ולהיות טובות יותר לאחרים סביבנו.

הומור = צוחקים ביחד על משהו.

הומור עצמי = אני צוחק עליי. הומור עצמי עובר דרך העצמי, לא דרך אחרים. בני נוער משתמשים באמירה "הוא צריך לפתח הומור עצמי" כדי להעניק לעצמם אישור ללעוג לאחרים.

לעג = אני צוחק על אחרים, "ירידות", מעשה שמבטא תוקפנות והשפלה.

"זה בצחוק" = מתקפה שמטרתה להשתיק את הצד האחר מול פגיעה.

תיאור מקרה: הפשטה במהלך סדנא

במהלך סדנא לשכבת י"א נער נעמד וללא כל אזהרה או סימן מקדים מושך את המכנסיים של נער אחר ומשאיר אותו בתחתונים מול כל הקבוצה. איך נגיב?

המקרה הזה התרחש באמצע הסדנא, בזמן שערכנו משחק בנוגע לתקשורת סביב מגע. רגע לפני האירוע הנער הנפגע היה אמיץ והתנדב לקום ולהדגים איך הוא מבקש חיבוק מנער אחר. בזמן שנעמד והתכונן לבקש, נער שלישי, שלא היה מאוד פעיל בסדנא עד לאותו רגע, ניגש מאחוריו ומשך את המכנסיים שלו למטה. כל הנערים בקבוצה צחקו, גם הפוגע והנפגע הגיבו בצחוק. בשלב הזה היה לי ניסיון של כמה שנים בהנחיה, ועדיין זאת הייתה הפעם הראשונה שדבר כזה התרחש בסדנא. ברגע הראשון חשתי שיתוק עמוק ואשמה גדולה – איך זה קרה עכשיו? מה לעשות? אחרי כמה נשימות של הלם התחלתי להגיב.

התנהגות פוגעת מהסוג הזה דורשת התערבות מיידית בכמה מעגלים:

- **הפוגע** – הוצאה של הנער הפוגע מהמפגש בליווי של מבוגר אחר שידבר איתו. הרחקה של הפוגע מהנפגע והקבוצה כדי לאפשר מרחב נשימה. המורה שליווה את הסדנא יצא עם הנער ואני נשארתי עם הקבוצה.
- **הנפגע** – התייחסות ישירה אליו, לסיטואציה ולמה שהוא חווה. פניתי אליו ושאלתי אותו איך הוא מרגיש. בהתחלה הוא ניסה לשמור על פאסון ולהעמיד פנים שלא מזיז לו. חזרתי מדי פעם אליו, ואחרי שיח מסוים עם הקבוצה הוא הסכים להתייחס לפגיעה.
- **המנחה** – קיבלתי אחריות מול הקבוצה, שלא הגנתי ושמרתי מספיק. התנצלתי. אחד הנערים אמר לי שזאת לא אשמתי, לא יכולתי למנוע את זה, והוא צדק. זאת לא אשמתי ולא יכולתי למנוע את המקרה – אבל זאת בכל זאת אחריותי כי הנערים נמצאים בסדנא איתי.

הצעה לקוד אתי מקצועי

לשון החוק היא הכוונה לא מספקת לעיסוק חינוכי-ערכי רגיש שיפגיש אותנו עם סיטואציות מורכבות שמחייבות שיקול דעת. נוסף לידע החוקי, כדאי לנו להחזיק גם קוד אתי מקצועי – עקרונות פנימיים מכוונים, אמונות בנוגע למטרות, לאחריות ולחובה המוסרית שלנו. מפורטים מתחת העקרונות המנחים שהתגבשו בי לאורך השנים, בתקווה שאולי הם יעזרו גם לך לגבש קוד אתי מקצועי שאת מאמינה בו:

- אמונה בכך שמיניות היא **זכות אנושית טבעית** של כל אדם, גם של מתבגרים וילדים, וכי לכל אדם יש זכות לבטא את המיניות שלו בדרך ייחודית (בהתאמה לגיל וכל עוד אין פגיעה באחר).
- לפעול מתוך כוונה מתמדת לדאוג **לטובתם ולרווחתם של המשתתפים** בפעילות, כולל שמירה על גבולות השיח שנוחים ורצויים לקבוצה.
- להתעקש על שיח מיניות שמדגיש את **הצדדים החיוביים במיניות**, את המטרה של הנאה במגע ואת החיבור לחוויה פנימית של תשוקה ורצון אותנטי.
- להנחות פעילויות שתואמות את ההכשרה והידע המקצועי שלי בלבד. להכיר בכך שחינוך למיניות בריאה היא פעילות חינוכית במסגרת קבוצתית, ואינה ייעוץ מיני, הדרכה מינית או טיפול מיני. **להכיר בגבולות המומחיות שלי**, להמנע משיח שחוצה את הגבולות הללו, ולקבל על עצמי מחויבות להפנות הלאה לגורמים מומחים אחרים במקרים רלוונטיים.
- פעילות של חינוך למיניות בריאה לעולם **לא תכלול מגע בעל אופי מיני או עירום**. מגע בין מנחה למשתתפים יעשה תמיד רק לאחר בקשת רשות, ללא תלות במין הצדדים. פעילויות הכוללות מגע בין משתתפים תמיד יעשו תוך בירור מוכנות מצידם ועם אפשרות לבחור שלא להשתתף.
- לנקוט משנה זהירות בכל הנוגע ל**שיתופים אישיים** בסדנאות. להשתמש בכלי הזה מתוך חשיבה והחלטה מודעת בהתאם לקבוצה, לנושא ולסיטואציה.
- לקדם תפיסות של **שוויון**, וליישם תפיסות אלו דרך התנהגות מכבדת לכל אדם המשתתף בפעילות. להמנע מביטויים השוללים את זהותו ואת הגדרתו העצמית של אדם.
- התנגדות לגישות ולעמדות המבקשות לצמצם, להגביל, לפגוע או להעלים את **זכותם של אנשים על גופם** או את אופן הביטוי המיני שלהם. התנגדות זו תכלול שלילה מוחלטת של טיפולי המרה, התנגדות לשיח המציג מנהגים דתיים כחובה מוסרית כללית ולא כבחירה אמונית-אישית, תמיכה בזכותן של נשים על גופן, התנגדות להצגת ביטויים מיניים לא-נפוצים אך חוקיים כסטייה, התנגדות לשימוש בביטוי מיני או בהתנהגות מינית כאמצעי להשפלה וביוש וכדומה.
- התנגדות אקטיבית, ברורה ומפורשת לעמדות שתומכות בשימוש באלימות מילולית, פיזית או וירטואלית בין בני זוג או פרטנרים מיניים.
- שמירה על **פרטיות המשתתפים** בפעילויות, ככל שהדבר אפשרי חינוכית ואינו מתנגש עם חובת הדיווח. במקרים שבהם לא חלה חובת דיווח, אך לשיקול המנחה קיים צורך בהעברת מידע לטובת הקטין ורווחתו, יעשה מאמץ להעביר את המידע בהסכמה ובשיתוף פעולה של המשתתף.
- להנחות פעילויות ולהעביר מסרים שתואמים את ה"אני מאמינה" שלי בלבד. לא להסכים להנחות פעילויות או להעביר מסרים שנוגדים את הערכים שלי מסיבות לוגיסטיות או כלכליות.
- המנעות מוחלטת מיחסים רומנטיים או מיניים מכל סוג עם קטינים, מודרכים, וכל אדם שקיימים מולו יחסי מרות.
- במקרים של מנחות חיצוניות שפועלות במסגרות חינוכיות פורמליות, לא ישמר קשר בין מנחה חיצונית למשתתפים קטינים לאחר תום הסדנא, ללא תלות במין הצדדים.
- הנחיית סדנאות היא לא רק שליחות אלא גם פעילות עסקית ופרנסה. מותר וחשוב לדרוש תגמול הגון בעבור העבודה שלך, בהתאם לסטנדרטים שלך. עם זאת, לעולם **לא נמכור או נשווק מוצר או שירות לקטינים**. כל פעילות עסקית תתקיים מול אנשים בוגרים: הורים, אנשי צוות או מסגרות חינוכיות בלבד.

גורמי סיוע – למי אפשר לפנות לעזרה?

את לא לבד. קיימים מרכזים ומוסדות שאפשר לפנות אליהם בעצמנו להתייעצות או שאפשר להפנות אליהם נוער לקבלת עזרה וסיוע בתחום המיניות. את מספר הטלפון והכתובת של כל הגופים קל למצוא בחיפוש זריז באינטרנט. הרשימה מרכזת גורמי סיוע מרכזיים, אבל היא לא מלאה – ייתכן שבסביבת המגורים שלך קיימים גורמים נוספים שיוכלו לעזור.

מי?	הסיוע שאפשר לקבל שם
קולגות ומנחות אחרות	התייעצות וקבלת תמיכה ממנחות אחרות הוא כלי עזר משמעותי. יש קבוצות מקצועיות בוואטסאפ ובפייסבוק ומפגשים משותפים שמארגנות האגודה לחינוך מיני וארגונים נוספים
דלת פתוחה	המרכזים של הדלת מספקים לנוער מענה בכל האמצעים, סביב כלל נושאי המיניות. המרכזים מציעים גם ליווי, סיוע והכוונה במקרים של הריון לא מתוכנן (בכל גיל). המרכזים קיימים בפריסה ארצית
לדעת לבחור נכון	סיוע טלפוני, בהתכתבות או פרונטלי בנושאי בריאות מינית, ובעיקר סביב אמצעי מניעה והריון לא מתוכנן. מרכז היעוץ נמצא בירושלים
מרפאת לוינסקי	מרפאת בריאות מינית שממוקמת בתחנה המרכזית החדשה בת"א ובה ניתנים השירותים בחינם לכל אדם. המרפאה מפעילה גם קו ייעוץ טלפוני
על"ם	עמותה המסייעת לנוער במצבי סיכון. מספקת סיוע לנוער בהתכתבות דרך צ'אט וואטסאפ בשעות הערב, ומפעילה את מרכזי "הפוך על הפוך". מפעילה קו חם להתייעצויות דיסקרטיות של אנשי מקצוע והורים סביב התנהגויות מיניות של ילדים
מרכזי הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית	סיוע, הענקת מידע והכוונה לאחר פגיעה מינית
הלב	מרכזי תמיכה בנוער שזקוק להלנת חירום, נמצא על רצף הזנות, מחוסר בית או במצבים סיכוניים אחרים
מרכזי הגנה לילדים ונוער	מרכזים בפריסה ארצית המעניקים את סל השירותים לתהליכי הערכה, חקירה ואבחון לילדים ונוער נפגעי התעללות מינית, פיזית או הזנחה קשה
מוקד 118	מוקד מידע וסיוע ראשוני של משרד הרווחה. זמין 24/7 ומשמש גם כמוקד חירום
ער"ן (1201)	תמיכה רגשית אנונימית לכל נושא ופנייה
סה"ר	הקשבה ותמיכה אנונימית דרך צ'אט
ארגוני סיוע לנוער להט"ב	
יש עם מי לדבר	קו הקשב של אגודת הלהט"ב, תמיכה טלפונית ובהתכתבות וואטסאפ
איג"י	תנועת נוער שמייצרת מסגרת חברתית תומכת, מפגשים חברתיים וחינוכיים לנוער מתלבט ולהט"ב
תהל"ה	קבוצות תמיכה להורים של נוער להט"ב – התמודדות משותפת לקבלה של היציאה מהארון
ברית הלביות	ארגון משפחות של ילדים, ילדות ונוער טרנס* ומגוון מגדר
מעברים	עמותה המציעה תמיכה ומידע לקשת הטרנסית
המרכז הטרנסי	מרכז סיוע ותמיכה לקהילה הטרנסית בכל גיל, ממוקם בת"א
הגג הורוד, בית דרור	הלנת חירום לנוער להט"ב שנאלץ לצאת באופן מיידי מהבית
חברותא, בת קול	ארגונים התומכים בלהט"ב דתיים

תודות

"כל השאלות נכונות" הוא פרויקט קטן מאוד בעולם של עשייה לחינוך למיניות בריאה. לפני שאפנה להודות למי שעזרה להגשים וליצור את המדריך הזה, אני רוצה להכיר תודה לנשים המופלאות שמשקיעות את חייהן בתחום, שעזרו לי להכנס לתוכו, ללמוד אותו, ללמוד מהן ובתקווה לתרום גם משהו קטן משלי.

תודה גדולה לשרון אורשלימי, סדני בשרטי, שלומית הברון וסקרלט כהן שברגעים שונים לאורך הדרך נתנו לי הזדמנויות ללמוד בכיתה ובשטח, להתמקצע ולהתנסות. אם נלך טיפה יותר אחורה, זאת הייתה פרופ' דפי יואל, שהלימודים מפיה ובמעבדה שלה הציבו אותי על הדרך אל התחום המשונה והנהדר הזה, והיו זכות גדולה ומיוחדת. תודה גדולה והערכה אדירה לד"ר חן קצביץ-פרסלר שהתוכן המקצועי והעשייה שלה הם מודל לחיקוי. ויותר קרוב לבית – תודה מלאה אהבה לנשים שהסכימו ראשונות להכנס להרפתקה של "כל השאלות" כמנחות, שמלוות אותי ומלמדות אותי כל אחת את הטריקים והמחשבות הייחודיות שלה, ועוזרות לי גם היום להמשיך ולהפיח חיים ב"כל השאלות": דני יובל לובמן ושירה רוטלוי.

יש עוד המון מנחות נהדרות שתרמו לתחום רעיונות ומתודות, ואני בטוח שחלק מהעשייה שלהן מצאה באופן ישיר ועקיף את הדרך לתוך ההנחייה שלי ולתוך המדריך הזה - תודה לכולכן.

כמו התחום כולו, גם המדריך הזה הוא פרי עבודה ותרומה של נשים מוכשרות. התודה הראשונה והענקית מכולן היא לד"ר אדוה ברקוביץ' רומנו שלקחה את הטיוטא הראשונה וביסודיות ודקדקנות בדקה אותה, שקלה את המילים, שיפרה כל פרק, דחקה בי להוסיף את מה שהיה חסר ולדייק את מה שכבר נכתב. את המילים האלה השחיזה אות-אות איילת דן (כולל את האותיות האלה) בסבלנות אין קץ, ובטוח שיגעתי אותה עם ההתעקשויות המשונות שלי על סדנא עם א' והמנעות בלי י'. את המילים סידרה ואירגנה בקפדנות נועה ניצני, נתנה לכל אחת מקום ראוי משלה, ואת כל הפרויקט הזה ארזה שירה נוק בכריכה מאוירת נהדרת ומלאה שמחה. לשמחתי, גם לא כל המילים בין הדפים הן שלי: תודה גם לדני יובל לובמן שתרמה פרק בנושא הנחיית נוער על הספקטרום, ולשירה מקס אדר שייצעה ודייקה את הפרק על נוער להט"ב. תודה לכולכן, איזה מזל שהייתן כאן.

ועוד שתי תודות אחרונות: הראשונה ללירי בר שהבדיחות, העידודים, החברות והתמיכה שלה מחזיקות אותי לאורך שנים, והיא היועצת הלא-רשמית של "כל השאלות" מהרגע שהתחלתי לכתוב פליירים בוורד. גם את הספר הזה היא ליוותה מתחילתו והייתה הקוראת הראשונה לתת פידבק והצעות לשיפור.

התודה השנייה והאחרונה-חביבה שמורה לראשון האהוב מכל. יש כל כך הרבה נשים נהדרות שאני זוכה לעבוד איתן, אבל איתך אני זוכה לחיות, ובזכותך אני תמיד נהיה יותר.

מי כתב את המדריך הזה?

אלפי גלברד הוא בעל תואר שני בפסיכולוגיה (MA) מטעם תוכנית "לאוטמן" למצטיינים ובעל תואר שני בעבודה סוציאלית (MSW), שניהם מאוניברסיטת תל אביב. הוא בוגר ההכשרות להנחיית מיניות בריאה של "דלת פתוחה" (IPPF) ו"מידע אמין על מין".

מאז 2014 אלפי מנחה סדנאות למתבגרים, הורים וצוותי הוראה במסגרות חינוך פורמליות ובלתי פורמליות. אלפי הנחה מספר שנים במסגרת תוכנית "שלי ורק שלי" של ויצו-ישראל למניעת אלימות זוגית בקרב מתבגרים, והיה שותף בכתיבה מחודשת של סילבוס התוכנית. בשנת 2020 הקים אלפי את "כל השאלות נכונות" – עסק חברתי להתבגרות ומיניות בריאה שמדגיש הנאה ותקשורת בין-אישית בפעילויות חינוכיות. באותה השנה התפרסם הספר הראשון של אלפי בתחום, "כל השאלות נכונות: מיניות, זוגיות וגיל ההתבגרות", שאוסף יחד כ-100 מהשאלות הנפוצות ביותר של מתבגרים מסדנאות ומציע תשובות קצרות ומדויקות. נכון לשנת 2024 צוות "כל השאלות נכונות" מונה 14 מנחות שמבקרות בכמעט כל מקום בארץ, מנהריה ועד אילת.

מוזמנות להיות בקשר:

kolhashelot@gmail.com