

שיח של מיניות בגיל ההתבגרות – דף מסרים

מדוע לדבר על מין ומיניות בבית?

- להגביר את הסיכויים שיקבלו החלטות אחריות וייקחו אחריות על התנהגותם.
- להעניק להם את הערכים שלך.
- לפתח גישה חיובית ובריאה למיניות בכלל ולמיניות של עצמם ושל אחרים בפרט.
- אם אנחנו לא מדברות עם ילדינו, יחפשו תשובות ממקורות אחרים.
- במידה ויש בעיה, ידעו שניתן לפנות להורים.

מטרות השיח:

- פיתוח חשיבה ביקורתית
- קידום שוויון מגדרי
- קידום גיוון מגדרי וגופני
- העצמה ואהבה עצמית - נרמול
- מתן מידע ופיתוח כישורים ומיומנויות
- פיתוח חמלה, אמפתיה וראיית האחר/ת כסובייקט
- צמצום ניצול ופגיעה מיניים

על מה לדבר איתם?

- מתן ידע אמין ומהימן
- תקשורת זוגית. תקשורת מינית.
- בירור עמדות וקבלת החלטות
- מה חשוב בבחירת בן/בת זוג
- זוגיות טובה וגבולות בקשר
- חשיבה ביקורתית על תרבות פופולארית ופורנו
- שימוש באמצעי מניעה
- זכות על הגוף
- קבלת האחר/ת

כהורה, כיצד לפתח מיניות בריאה והתנהגות הולמת בגיל ההתבגרות?

- לדבר על קשר מיני במסגרת של קשר רגשי.
- לשוחח על הדרכים השונות להביע אהבה.

- לתת מידע מהימן או לכוון למקורות מידע מהימנים כדי לחזק את היכולת של בנך/בתך לקבל החלטות שקולות.
- לשוחח על השיקולים שכדאי לשקול לפני שמתחילים לקיים מגע מיני.
- לשוחח על מצבים שעלולים לסכן אותם/ן מבחינה מינית ולתת להם כלים איך להימנע ממצבים כאלה.
- להוות אהן קשבת גם כאשר אנחנו לא מסכימים איתם.

טיפים

- לנצל הזדמנויות כמו צפייה בתוכניות טלוויזיה, פרסומות, כתבות בעיתון ואירועים על סדר היום.
- תנצלו הזדמנויות של גיל ההתבגרות כמו שנת מצווה, חברה ראשונה, קבלת הווסת.
- לבחור מקומות נוחים לשיחה כמו באוטו, במהלך טיול. לפעמים זה יותר קל כאשר אין קשר עין.
- לשאול שאלות פתוחות, למשל, מה דעתך?
- לכבד את הדעה שלהם; אתם לא חייבים להסכים.
- לא לחכות עד ששואלים אותך שאלה. זו טעות להניח שאם רוצים לדעת משהו, הם ישאלו.
- אין צורך שיהיו לך את כל התשובות. תענו על שאלות בצורה כנה. לא להתחמק.
- תביעו עמדה בלי לצפות או לבקש תגובה
- תדברו גם על מה מותר ומה רצוי: מה זה כששניים רוצים, איך לקרוא שפת גוף, מיניות כביטוי לאינטימיות, ולא רק על מה אסור ומה מסוכן או רק "תשמור/תשמרי על עצמך".
- תהיו יצירתיים: תשלחו SMS או אי-מייל.

סרטונים שונים המדגימים שיחות של הורים עם מתבגרים בנושא מין ומיניות (באנגלית ללא כתוביות):

- [Parenting Tips: Talking About Sex and Relationships More Comfortably - Planned Parenthood](#)
- [Parenting Tips: Talking About Sex, Helping Your Teenager Wait To Have Sex - Planned Parenthood](#)
- [Parenting Tips: Talking About Sex, Helping Your Sexually Active Teen Be Safe - Planned Parenthood](#)
- [THE SEX TALK: 10 TIPS!](#)

גופים אליהם ניתן לפנות ולהפנות:

- דלת פתוחה – www.opendoor.org.il
- לדעת לבחור נכון – [http://ladaat.org.il/](http://ladaat.org.il)
- מידע אמין על מין – <https://www.minamin.org/>
- נשים לגופן – <https://www.wtb.org.il/>
- מרכזי הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית – <https://www.1202.org.il/>
- איגי (ארגון הנוער הגאה) – <http://www.igy.org.il/>
- תהיל"ה – <http://www.tehila.org.il/>
- מרפאת לוינסקי - <https://safe-sex.co.il/>