

החינוך המיני הנעדר

המיניות היא מרחב עדין ופגיע שבו פוטנציאל לצמיחה עמוקה – וגם לניכור ולמיאוס. במקום לחנך לאינטימיות, החינוך המיני של הנוער בישראל נותר עכני ומתרכז בשאלות של הסכמה, זהויות ואמצעי מניעה

אֵיךְ הֵם עוֹשִׂים אֶת זֶה, אֵלֶּה הָעוֹשִׂים אֲהֶבָה
לֵלֵא אֲהֶבָה? יָפִים כְּמוֹ רִקְדָּנִים
מְחַלְקִים אֶחָד עַל גְּבֵי הַשָּׁנִי כְּגוֹלְשִׁים
עַל קֶרֶח ...
יודעים שֶׁהֵם לְבָד
עִם הַמְסָלִיל, הַקָּר, הָרוּחַ,
נוֹחוֹת הַנֶּעֱל, סִבְלַת לֵב/רֵאָה –
הַכֵּל רַק נְתוּנִים, כְּמוֹ הַשֶּׁתֶּף
שְׁבִמְטָה ...
(שרון אולדז)¹

בתחילת דרכי כמובילת תהליכי חינוך מיני הגעתי לתיכון דתי לבנות. בפועל, אוכלוסיית התלמידות במוסד זה לא הקפידה על שמירת הלכה, ולכן שוחחתי עם התלמידות על גבולות בתחום המין באופן כללי. אחת הדוגמאות שהעליתי עסקה בעולם הסטוצים והשלכותיו הבעייתיות, בייחוד בגיל הנעורים. הסברתי כי הסיטואציה המינית היא מצב חשוף מאוד ועל כן מוטב לשמור אותה למרחב בטוח בגוף ובנפש. הבנות שאלו, התעניינו ולא הצליחו להבין: למה בעצם? אחת התלמידות הגדירה זאת נפלא: "אנחנו נזרום למיטה בשביל לעשות כִּיף, בערב הספציפי הזה. כשנחפש בעל, נחפש מרחב בטוח בגוף ובנפש. אבל מה הקשר של ערב אחד לביטחון? מדוע את מחברת ביניהם?"

מאור קפלן היא דוקטורנטית לעבודה סוציאלית, ומובילת תהליכי חינוך מיני במרחב הדתי.

מאז, אני מהרהרת לא מעט בסיטואציה זו. גם אם הדברים אינם מנוסחים כך תמיד, אמירה זו משקפת היטב מרחב תרבותי אשר מאפשר הפרדה בין מין לבין רגש, מתייחס למין כסוג של בילוי, ומנתק אותו מההקשר האינטימי. מרחב תרבותי זה איננו חופף תמיד את החוויה האינטואיטיבית של הורים ומחנכים המבקשים להוביל את ילדיהם לפעילות מינית רק בתוך קשר בטוח. רבים מהם מכוונים את ילדיהם ותלמידיהם שלא לקיים פעילות מינית לפני גיל מסוים, אך מתקשים להגדיר ולנמק – לעצמם ולבני הנוער – מדוע בעצם הם מתנגדים לכך (מעבר להיבט החוקי).² לא רק את הרתיעה או האיסור הם מתקשים להסביר; למעשה, הם אינם יודעים כיצד לכוון את ילדיהם לפעילות מינית שבדיסציפלינה שאני פועלת בתוכה קרויה "מיניות מיטיבה", כלומר מיניות המביאה את מי שמשתתף בה להעצמה ולעונג – ולא לתסכול, חרטה, תחושת בדידות עמוקה או טראומה נפשית.

חוסר האונים נוגע בשאלות עומק: האם ישנה כלל מיניות מיטיבה? האם האינטואיציה החינוכית המקשרת מין עם ביטחון רגשי היא אינטואיציה מבוססת או שמא אין זו אלא תפיסה מיושנת? האם יש להתגבר עליה ו"לשחרר" או שמא להפך – מן הראוי למצוא דרכים לנמק אותה ולתווך אותה לבני הנוער?

בעמודים הבאים אבקש לטעון כי מין ללא רגש הוא אפשרות קיימת ואף נפוצה, אך מחקרים מלמדים כי היא גובה מחירים גופניים ורגשיים לא קלים, לעיתים לאורך שנים רבות. לעומת זאת, כפי שאראה, מיניות כחלק מקשר אינטימי ובטוח נמצאה קשורה בביטחון מיני, אותנטיות ועונג.

לנוכח הפעילות המינית של בני הנוער וההיחשפות האינטנסיבית לתכנים מיניים במדיה, יש כיום צורך רב – יותר מאי-פעם – בחינוך מיני משמעותי; אך למרבה הצער, אף שחינוך מיני קיים במערכת החינוך כיום יותר מבעבר, הוא נותר ברוב המקרים הרחק מאחור. כפי שארחיב בהמשך, החינוך המיני כיום מבוסס על שלושה מצפנים מרכזיים: (א) מניעת סכנות כגון היריון לא רצוי והידבקות במחלות מין; (ב) ערך ההסכמה וחוסר הפגיעה באחר (ובכלל זאת מניעת פגיעה ברשת); (ג) הרחבת סקאלת הזהויות. כל זה טוב וחשוב אך רחוק מאוד מלספק מענה לאתגרים שמציבה המציאות התרבותית שאנו חיים בה; כל שכן שאין בכוחו של חינוך מסוג זה להעניק לבני הנוער גישה בריאה למיניות.

ערכים של הסכמה ושוויון הם חשובים ביותר, ובכל זאת הם קנה מידה רדוד לבחינת קשר מיני. מיניות מיטיבה דורשת מיומנויות גבוהות הרבה יותר – תקשורת, כנות, קשב פנימה וביטחון רגשי – אך הללו נזנחים הצידה. לנוכח הדגשי החינוך המיני המצוי, לא פלא שבפוגשי מוסדות חינוך וצוותים חינוכיים אני חשה חוסר בשפה: שפה רלבנטית לבני הנוער שתדבר על מיניות כחלק מהמכלול השלם של האדם ולא רק באופן ביולוגי-פרקטי או בשפה של תמרורים – "מה כן ומה לא"; שפה שתתווך



ערכים לגבי מיניות ולא רק בהקשר של זהויות; שפה שתחבר בין המין והרגש; שפה לתקשורת מינית שאינה נעצרת במילים "את מסכימה?"

בעמודים הבאים אתאר את האופן שבו נוצרו תוכניות החינוך המיני בארץ ובעולם, מתוך זיקה ישירה למהפכה המינית ולתפיסות היסוד המוסריות-נורמטיביות העומדות בבסיסה. בהמשך, אציג חלופה של חינוך מיני רלבנטי המעניק לבני הנוער אופק של חיים מיניים שיש בהם קשר, חיבור ואהבה ומעניק להם כלים לקראת חוויות אלו.

"אין בחורה שלא נותנת"

ראשית, כמה נתונים והתרשמויות. כמחצית מבני הנוער בישראל (עד גיל 18) מקיימים במהלך שנות התיכון יחסי מין מלאים; נוסף על כך, כשליש מבני הנוער מקיימים מין אוראלי וכשליש מקיימים מין אנאלי.³ בארצות הברית, כ-25% מהבנים עד גיל 15 ו-15% מהבנות עד גיל זה קיימו יחסי מין;⁴ ובגיל 18 כבר 63% מבני הנוער מדווחים שקיימו יחסי מין.⁵ חיי הרשת מפגישים אותנו עם ממד נוסף של מיניות בני נוער שגם הוא מתועד מבחינה מחקרית: כמחצית מהנערים החילונים בישראל וכרבע מהנערים הדתיים דיווחו שקיבלו תמונות ארוטיות באינטרנט; כ-10% מהנערים החילונים דיווחו שעשו מין באינטרנט (סייבר סקס); וכ-17% מהם שלחו תמונות ארוטיות של עצמם.

אולם פעילות מינית איננה רק מספרים; היא חוויות. הפוקוס המחקרי עוסק ב"תוצאות": הריונות לא רצויים, שימוש באמצעי מניעה, פתולוגיה. את עולם החוויות והתחושות ניתן לאתר באמצעות הידע שעולה מהשטח, בקרב מנחי סדנאות למיניות בריאה הפוגשים את בני הנוער ומשוחחים איתם על נושאים עדינים אלה. בעבודתה של תמר איצקסון, מנחה מטעם מרכז הסיוע לנפגעי תקיפה מינית,⁶ מתואר כי השיח הראשוני עם בני נוער הוא ביצועי מאוד: מי קיים כבר פעילות מינית, כאשר "כולם" בטוחים ש"כולם" כבר קיימו פעילות מינית. השיח הגברי מתמקד בסיפורי כיבושים מוגזמים ותיאור מפורט של אקטים מיניים; ואילו השיח הנשי מאופיין בהגבלת המיניות ובחיפוש חברות וקשר. ברמת שיח עמוקה יותר אפשר לפגוש חוסר ביטחון וחששות פנימיים בקרב נערים ונערות גם יחד: חוסר ביטחון לגבי נראות, זהות מינית, קשרים רומנטיים והחלטות מיניות. רבים מהנערים והנערות מתארים בדידות והיעדר שיח מטעם המבוגרים סביב נושאים אלה.⁷ במרחב הדתי, השיח על אודות פעילות מינית נפוץ פחות, אך שיח החששות, היעדר הביטחון והאשמה נוכח מאוד.

בספר 'מתעוררים: גברים מדברים מיניות' ניתן לפגוש סיפורי חיים מיניים של מגוון דמויות ובכך להעמיק את הפרספקטיבה. כך לדוגמה מתאר הסופר גבי ניצן (מחבר רב-המכר 'באדולינה') את תחילת הביוגרפיה המינית שלו:

המסר מסביב היה ברור – אין בחורה שלא נותנת, יש גבר שלא יודע לקחת. בגיל חמש עשרה זה הביא אותי לסיטואציה עם מישהי שהייתה בבירור הטרדה מינית. ניסיתי לשלוח ידיים, היא הזיזה, אני המשכתי, ניסיתי לשכנע, התייחסתי לסירוב שלה כחלק מהטקס... למרבה החסד היא הייתה מספיק אסרטיבית כדי להציל אותי מביוגרפיה שבה ההתנסות המינית הראשונה שלי תהיה סוג של אונס. כל מה שידעתי זה – ככה עושים. האמת היא שגם אני די סבלתי במהלך החוויה. לא היה כיף, לא הייתה חדווה... הייתי אנס בהתלמדות... אתה לומד שכגבר יש לך שתי ברירות – להיות חזיר או להיות נזיר.⁸

לא מיותר לציין כי בסדרה 'ערים: גברים מדברים מיניות' ששודרה בערוץ הוט בעקבות הספר, עולים גברים שונים ורבים מהם מספרים – למרבה התדהמה – על חוויה זהה.⁹

מדבריו של גבי ניצן עולות שלוש סוגיות משמעותיות. הראשונה היא היעדר ההסכמה וההדדיות של בת הזוג: הגבר איננו פוגש אותה כאדם מרגיש וחווה. הסוגיה השנייה היא החוויה הרגשית: היעדר עונג וחדווה בתוך מערכת כמעט כפויה. הסוגיה השלישית היא תפיסה חברתית של המיניות הגברית כמיניות חייתית חסרת שליטה. החוויה שמתאר ניצן אינה יחידאית, וגם כיום בני נוער מתארים חוויות דומות. במחקר איכותני שנעשה בקרב 28 מתבגרים סיפרו חלקם כי ההתנהגות המינית הראשונה היא כמעט חסרת שליטה, "משהו שאמורים לעשות".¹⁰ הכניסה לעולם המיני מתרחשת פעמים רבות שלא מתוך מודעות ובחירה כי אם מתוך צורך באישור חברתי.

בני נוער רבים מתארים לחץ חברתי לעמוד ברף הפעילות המינית של חבריהם ללא קשר למצבם הרומנטי או ההתפתחותי. קיום יחסי מין נחשב הישג חברתי, ולכן חלק מבני הנוער מתארים רצון "לסמן וי" על הפעם הראשונה של קיום יחסי מין – ללא קשר לסיטואציה הממשית שבה יתרחש האירוע. כדוגמה ניתן לצטט מעדות המובאת במחקרן של שלומית הברון ואפרת הברון, מנחת מיניות ופסיכולוגית:

הסתובבתי בתחושה שאני הבתול האחרון שנותר בעולם. איזה לחץ. בסופו של דבר היצר גבר עלי, והתחלתי לחזר בלהט מדומה אחרי נערה שידעתי שקצת דלוקה עלי, אבל לא חשתי דבר כלפיה, וידעתי שכניסה לקשר איתה זה לא משהו שיהיה לי טוב איתו. יצאנו לבר רועש עם חברים באותו לילה. היא עישנה בשרשרת ונישקה אותי באגרסיביות. היה לי מגעיל, אבל אמרתי לעצמי שזה מחיר קטן עבור שינוי סטאטוס הבתול.¹¹

גם נערות תופסות את המונח "בתולות" ככינוי גנאי ומתארות הפעלת לחץ (ומפעילות בעצמן לחץ) על בתולות מגיל מסוים "להתבגר ולעשות עם עצמן משהו".¹²

אל מציאות חברתית מטרידה זו מצטרף האלכוהול. כשליש (!) מבנות הנוער שדיווחו על פעילות מינית בתיכון תיארו שקיום היחסים האחרון שלהן היה תחת השפעת אלכוהול, כלומר ללא מודעות מלאה למעשה.¹³ בספרה של פגי אורנשטיין, 'Girls & Sex', המסכם מאות ראינות עם בנות נוער אמריקניות בנושא מיניות,¹⁴ מסבירות

נערות רבות שהשימוש באלכוהול קשור בפחד "לפתח רגשות" כלפי הבחור שאיתו קיימו יחסים ובכך לפתוח אפשרות לפגיעה כואבת. הנערות מתארות בספר יחסי מין טובים כיחסים ש"אין בהם כאב, והבחור נהנה". כמוכן, אלכוהול גם מפחית את היכולת שלהן לסרב בצורה אפקטיבית. לבסוף, במחקר נמצא קשר בין שימוש באלכוהול של בני נוער לבין תוקפנות מינית, יחסי מין המייצרים תחושת חרטה לאחר מכן או "התקדמות" מינית לא רצויה – שכן החוויה המינית תחת אלכוהול בגילים צעירים היא בעיקר חוויה גופנית שהמודעות האישית והרגשית הכלולה בה מועטת ולעיתים אינה קיימת כלל.¹⁵

במילים פשוטות: בני נוער רבים מגיעים לפעילות מינית שלא מתוך בחירה ומודעות אלא מתוך לחצים חברתיים וצורך "לעמוד ברף". פעילות מינית כזו, גם אם מתבצעת בהסכמה, חסרה את מרכיב הבחירה הפנימית, העונג המיני וההעדויות. כדי לכוון בני נוער לפעילות מינית נכונה יותר, יש צורך לבנות מערך מכון של חינוך מיני שימש אלטרנטיבה ללחצים החברתיים, ולא פחות חשוב – אלטרנטיבה לתפיסות הפורנוגרפיות, שהשפעתן גדולה.

כשהפורנוגרפיה מחלחלת

למציאות שתוארו עתה מצטרפת החשיפה הגדולה למיניות במסכים בקרב ילדים ובני נוער. בקרב מרבית הילדים, ה"חינוך" המיני הראשון מתרחש דרך רשת האינטרנט תוך מפגש עם תכנים מיניים מפורשים, בכוונה או שלא בכוונה. ילדים ובני נוער מתרשמים באופן ויזואלי כיצד נראים תשוקה ויחסים בין המינים קודם שהם חווים בעצמם התאהבות, ריגוש מיני ובשלות מינית. תשוקה זו תהא כמעט תמיד נעדרת רגש: היא מפעילה את הגוף המיני אך לא את המערכת הרגשית. המשמעות היא תפיסת מיניות שמתחילה "מבחוץ", במקום תפיסת מיניות שמתחילה "מבפנים". המסרים כלפי מיניות מועברים גם דרך פורנוגרפיה ישירה, שאליה אתיחס בהמשך, וגם דרך "מרחב פורנוגרפי" – מרחב שמעביר מסרים סקסיסטיים דרך פרסומות, סרטים, סרטוני יוטיוב ותכנים ברשתות חברתיות.

תהליך זה, שבו החשיפה למיניות והתפיסה המינית מתחילות לפני החוויה הפנימית, מכונה "סקסואליזציה מוקדמת". סקסואליזציה מוקדמת מתבטאת למעשה בהתנהגות פתיינית, חשיפה עצמית, משחקים מיניים פולשניים ותפיסה עצמית של ילדים כאובייקט מיני. זוהי התנהגות מינית שאינה מחוברת לתהליכים רגשיים תואמים ואין הלימה בינה לבין שלבי ההתפתחות הטבעיים. יש ילדים שמגיבים לתהליך הסקסואליזציה המוקדמת כמו לטראומה: ניתן לזהות אצלם חרדה, עוררות יתר, פלשבקים, הרטבות לילה והזדהות עם התוקפן.¹⁶ מן הצד השני, חשיפה לתכנים מיניים הופכת להיות גם מנגנון התמודדות לא יעיל עם תחושות רגשיות קשות.¹⁷

מעבר ל"מרחב הפורנוגרפי", כלומר למסרים המיניים המועברים במדיה הנורמטיבית, ישנה גם הפורנוגרפיה המפורשת והבוטה. סקרים שנערכו בחברה הישראלית גילו כי כ-80% מבני הנוער החילונים וכ-50% מבני הנוער הדתיים צופים בפורנוגרפיה באופן קבוע; וכי כ-20% מהנערות בישראל, חילוניות ודתיות, צופות באופן קבוע בפורנוגרפיה.¹⁸ תכנים פורנוגרפיים יוצרים תמונה של מיניות המקיימת הפרדה מוחלטת בין מין לרגש, התנהגות פתיינית חריגה וריבוי פרטנרים. פורנוגרפיה כורכת את המיניות הגברית עם שליטה, הכנעה, השפלה וניצול מיני ומציגה את האישה כאובייקט מיני שרוצה תמיד מין ומפיק הנאה מהשפלות – גם כאשר המעשה נערך בהסכמה מלאה והתלהבות-לכאורה. נוסף על כך, השפה הפורנוגרפית מכניסה מושגים הישגיים כלפי מיניות: מרדף אחרי אורגזמה וגאווה על מספר הפרטנרים והאקטים שנצברו. מסע מיני כזה אינו לוקח בחשבון את האחר. זהו מסע פרטי ש"צובר ניצחונות", מבלי לחוות מפגש עם סובייקט מרגיש. המיניות הפורנוגרפית מייצרת תמונה שבה הפרטנר אינו אלא אובייקט שמטרתו לספק את האדם; מעין אוננות אישית דרך הזולת.

ניתן לראות הדהוד של המסרים הפורנוגרפיים בתפיסותיהם של בני נוער. בני נוער רבים סבורים שנשים רוצות מין תמיד, שהן אוהבות מין אלים, עם ריבוי פרטנרים, ושגם כאשר הן אומרות "לא" – הן מתכוונות בעצם ל"כן".¹⁹ החשיפה בגיל צעיר לתכנים מיניים, הצפייה בפורנוגרפיה, הלחץ החברתי לקיום פעילות מינית – כל אלה מייצרים מיניות שהיא אקט ולא מעשה אהבה. בתוך שפה זו – של אובייקטיזציה, לחצים חברתיים ושיח הישגי – העולם הרגשי כלוא ואינו יכול להתפרץ. מעבר לכך, המיניות המוצגת דרך הפורנוגרפיה היא תמיד רבת עוצמה – ותמיד שקרית, מבוזמת ומוגזמת. חשיפה לתכנים כאלה יוצרת ציפיות מעוותות בקרב הצופים ביחס לפעילותם המינית, וממילא מייצרת פגיעה של ממש בדימוים העצמי המיני.

כמובן, החינוך המיני הקיים מתנגד לפורנוגרפיה ורואה בה תעשייה שבבסיסה ניצול ואלמות. החינוך המיני מדגיש כי זוהי מיניות נטולת הסכמה אמיתית וכי היא רחוקה מן המציאות המינית הממשית. אלא שהתנגדות זו נוגעת בעיקר בצדדיה החיצוניים של הפורנוגרפיה ואיננה מציעה חלופה ל"שפה" הפורנוגרפית. חינוך מיני ראוי לשמו חייב להציב חלופה כזו: שפה שמחפשת קשר מיני הדדי ושבה המטרה אינה "הישגים" אלא ההנאה ההדדית; שפה שבה צבירת אקטים איננה מעידה על גדלות אישית, ושתחרות מינית אינה באה בה בחשבון. בכל אלו יש משום ביקורת עומק על המיניות הפורנוגרפית; על פי רוב, ולמרבה הצער, ביקורת זו אינה באה לידי ביטוי של ממש בשיח החינוכי.

הגיל וההקשר

לחוסר ההתמודדות המהותי עם השפה הפורנוגרפית המאפיין את החינוך המיני הקיים, נלווית גם התעלמות משאלת הגיל הראוי ליחסי מין. המצפן הקיים לקביעת גיל היחסים הוא החוק וסוגיית ההסכמה, והוא אינו עוסק בגיל הראוי. התעלמות זו תמוהה על רקע העובדה שבמחקר נמצא קשר ברור בין קשיים באינטימיות רגשית במהלך החיים לבין שכיחותם של יחסי מין בקרב בני נוער: ככל שהתנהגות מינית של בני נוער מתחילה בגיל צעיר יותר, כך היא מקושרת יותר עם אינטימיות רגשית מועטה ועם גורמי סיכון רבים יותר. גורמי הסיכון הללו הם גופניים ורגשיים: הידבקות במחלות מין והריונות לא רצויים; לחץ, מתח, דיכאון ובריאות נפשית ירודה. לקיום יחסים בגיל צעיר נודעות גם השפעות ארוכות טווח: קושי להיכנס למערכת זוגית וליציבות זוגית, אינטימיות מינית נמוכה, ריבוי פרטנרים מתמשך, והשלכות אקדמיות ותעסוקתיות שליליות.²⁰ נוסף על כך, התנהגות מינית ללא קשר רומנטי בשנות ההתבגרות מקושרת עם תוצאות נפשיות שליליות – דיכאון, שימוש בסמים ותחושת חוסר מוכנות.²¹ בני נוער רבים סובלים מחרדת ביצוע כאשר הם חשים חוסר ביטחון וצורך לעמוד ברף התרבותי של ביצועים מיניים.

הניסיון מלמד שכאשר הקפיצה למימיה העמוקים של המיניות מתרחשת ללא מעטפת רגשית תומכת, היא מובילה להתרסקות המתבטאת בערעור הביטחון העצמי ובתחושת חלל פנימי כתוצאה מהפעילות המינית. "לא נמשכתי אליה", מתאר צעיר את "הפעם הראשונה" שלו, "אבל רציתי להיפטר מזה כבר, אז זרמתי... היא הובילה אותנו למיטה. ניסיתי לדגמן תשוקה אבל הייתי די מנותק ומבוהל, ולקח לי זמן להגיע לזקפה. כל העסק היה מאוד מהיר ונעדר אינטימיות. אחרי שגמרתי הוצפתי בבושה, אשמה, דחייה. הרגשתי מנצל ומנוצל בו זמנית. לא כף".²²

במחקר איכותני אמריקני דיווחו בני נוער רבים כי הקשר המיני הראשון שלהם היה ללא קשר רומנטי וכי הם מתחרטים על כך. כמחצית מהמשתתפים היו ממליצים לבני נוער אחרים להכות להתפתחות אישית משמעותית לפני קשר מיני, כדי לחסוך מעצמם חוויות מיניות שליליות.²³

אחד ההסברים לכך מגיע מתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית. במסגרת זו נטען כי בגיל ההתבגרות הצעיר (13–15) אין כלל יכולת חשיבה מופשטת וקבלת החלטות בוגרת; כי בגילים האמצעיים (15–17) מתחילה להתפתח חשיבה מופשטת אך בזמני מתח שב הגוף להתנהגות אימפולסיבית; וכי רק בבגרות (18–20) מתפתחת יכולת לחשיבה מופשטת, קבלת החלטות מתוך מודעות, פיתוח אינטימיות, וראייה של האחר.²⁴

אבל לא רק הגיל קובע. גורם חוסן מרכזי לפעילות מינית מיטיבה בגיל ההתבגרות הוא קיומו של קשר רגשי משמעותי כבסיס לפעילות המינית. בני נוער שחוו קשר

מיני בתוך מערכת יחסים מתמשכת – שכללה היכרות עמוקה, שיח ותחושת אהבה – תיארו כי הקשר המיני היה רגיש יותר, קירב ביניהם והעניק להם תחושת אחדות. מערכות יחסים משמעותיות ורציניות בגיל ההתבגרות התקשרו במחקר עם שימוש באמצעי מניעה, תחושת אינטימיות ורווחה מינית, תקשורת מינית והחלטות מיניות שקולות יותר.²⁵ נתונים אלה ממשיכים במידה מסוימת גם בבגרות. נראה כי הנאה מינית דורשת כנות, ביטחון וחשיפה, וללא בסיס זה היכולת ליהנות מבחינה מינית פוחתת. ואכן, יותר ממחצית מהנשים בעולם המערבי מתארות שהן "מזייפות" אורגזמות, ובממוצע ביותר מ-20% מהקשרים המיניים שלהן. זיוף זה מתרחש באופן מובהק יותר בקשרים מזדמנים ובקשרים שבהם יש קושי לתקשר עם בן הזוג על מיניות – כאשר בקשרים ארוכי טווח נשים מדווחות על יותר אותנטיות ויותר הנאה.²⁶

חינוך מיני: המצוי

מול כל האתגרים האלה ניצב לכאורה החינוך המיני. בשורות הבאות אתאר אותו בקצרה, במטרה לראות מה יש בו ומה אין בו.

הפעילות המינית בקרב בני נוער בישראל נתפסה עוד לפני קום המדינה כדורשת התייחסות, והחינוך המיני החל להתבסס כבר אז, בעיקר על ידי תנועות הנוער. לאחר קום המדינה עסקה המערכת החינוכית בישראל בנושא במידה מועטה ולא ממוסדת.²⁷ בשנות השבעים, בעקבות התפרצות של מחלות מין והריונות לא רצויים בעיקר בקרב נוער בסיכון, חלה התפתחות ניכרת בחינוך המיני והוא החל מתמסד. מובן כי המוטיבציה המרכזית באותם ימים הייתה מניעת סכנות, ואת עקבותיה של מוטיבציה מרכזית זו ניתן לזהות גם בתוכניות החינוך המיני כיום.

מרבית התוכניות המועברות כיום בתחום זה מצויות תחת המסגרת של היחידה למיניות ומניעת פגיעה של השירות הפסיכולוגי הייעוצי (שפ"י) במשרד החינוך, והן עוסקות באופן מעשי בשלושה היבטים עיקריים: (א) מניעת פגיעה תוך התאמה למציאות הטכנולוגית המשתנה – מניעת פגיעה מינית, מוגנות, שליחת תמונות ברשת; (ב) מניעת התנהגות סיכנית – מחלות מין, כניסה להריון לא רצוי וזנות; (ג) הרחבת סקאלת הזהויות תוך לגיטימציה לזהויות המיניות השונות ומניעת אפליה ויחס פוגעני על בסיס זהות ונטייה מינית. תוכניות החינוך המיני מועברות בעיקרן דרך שיעור "כישורי חיים", שיעור בהנחיית היועצות. ליחידה לחינוך למיניות אין סמכויות פיקוח, והיא איננה מנהלת מעקב אחר מידת ההטמעה והיישום של התוכניות שנכתבות במסגרתה.

במחקר שערכה ד"ר נלי שטיין מאוניברסיטת בר-אילן בשנת 2010 נמצא כי בפועל, מרבית התלמידים בישראל לא קיבלו חינוך מיני כלל או למדו חינוך מיני שעות מעטות בלבד. במחקר זה נמצא גם כי החינוך המיני במסגרת בתי ספר ניתן לעיתים

קרובות כתגובה מקרית לאירוע נקודתי, וכי הוא מתייחס למיניות בני הנוער כגורם מאיים ואיננו מאפשר דיון משמעותי בנושאים המטרידים בני נוער – ובהם יחסים רומנטיים, רגשות וזוגיות.²⁸ לכן, לבית הספר יש השפעה מועטה על התפתחות הכישורים הבין-אישיים במערכת יחסים זוגית של בני נוער.²⁹

חשוב לציין כי מאז נערך מחקרה של שטיין, היחידה בשפ"י התפתחה והשתנתה. מחלקה זו החלה את דרכה כיחידה למניעת פגיעה מינית; אך לאחר מכן הובן כי מניעת פגיעה קשורה בבניית תשתית חיובית לגבי מיניות, ומשום כך היחידה התפתחה גם לכיוון המיניות הבריאה ופיתחה תכנים בהתאם. תהליך זה משתקף בשמה החדש של היחידה: היחידה למיניות ומניעת פגיעה. יחידה זו פועלת באופן מקצועי מתוך חשיבת עומק, התעדכנות מדעית וייצור תכנים רלבנטיים להעברה בכיתות. אלא שעל אף הרצונות הטובים וההתפתחות, המשאבים דלים והחלחול של שינוי המדיניות אל השטח חלש מאוד. בפועל, מיקוד היחידה עודנו מניעת פגיעה: שיח על פגיעה מינית, שליחת תמונות ברשת, מחלות מין, מניעת הריון לא רצוי, וחוסר פגיעה באחר על בסיס מגדר ונטייה מינית.

בסקר אינטרנטי אנונימי שערכתי בין 20 יועצות כתבו 75% מהן שיפנו למחלקה בשפ"י בעקבות חשיפת פגיעה מינית במוסד, אך רק 25% כתבו שיפנו למחלקה כדי לבנות תוכנית למיניות בריאה. מן הסקר עלתה התחושה כי המחלקה בשפ"י מלווה בעיקר אירועים של פגיעה מינית והכשרה בנושא להט"ב, ופחות נושאים של מיניות בריאה – בעיקר מסיבות של עומס. כך לדוגמה כתבה אחת מהיועצות: "המנחה בשפ"י נפלאה, אך היא גם יועצת בעצמה, אין לה את הפניות להדגיש את המיניות הבריאה ושתינו מצרות על כך". תכנים דומים עלו מיועצות נוספות בסקר זה ובשיחות פרטניות נוספות שערכתי.

גם בשעות המעטות המוקדשות למיניות בריאה (התפתחות מינית, חברות וזוגיות, אהבה, יחסי מין, אמצעי מניעה, דימוי גוף) ניתן לזהות מילות מפתח משני התחומים האחרים: מניעת פגיעה, הרחבת סקאלת הזהויות ושחרור תפקידים מגדריים. לדוגמה, בשיעור בנושא חיזור, הנושא המרכזי הוא מגדר – מי אמור לחזור מבחינה מגדרית, והחופש של כל אחד מהמתאהבים לחזור אחרי השני. בשיעור בנושא התאהבות, המוקדים הם נוריות אדומות וירקות בחברות, ונרמול ההתאהבות בבני מיןך.

כללו של דבר: על אף החשיבות הרבה והקשר הברור שנמצא בין היעדר אינטימיות במיניות מוקדמת לבין תחושות דיכאון, בלבול וחרדה, נדמה כי החינוך המיני בישראל נמנע באופן מעשי מעיסוק בסוגיית האינטימיות והרגש ומעיסוק חיובי במיניות. ההתייחסות לסוגיות אלו מועטה מדי ומאוחרת מדי, מסיבות של עומס, היעדר תקצוב והקצאת שעות, וכן מסיבות של מהות שאעסוק בהן בהמשך. הבעיה חוזרת ברוב מדינות המערב: באירופה, החינוך המיני נשען ברובו על ההנחה ש"אם

אתם עושים את זה, תעשו את זה נכון" ועוסק בעיקר במניעת מחלות מין והריונות לא רצויים. בארצות הברית, החינוך מתחלק בין התעלמות, חינוך להתנוררות וחינוך למיניות בטוחה.

מיניות מיטיבה כמיניות מדכאת

הדגשת הצדדים ה"טכניים" בחינוך המיני בישראל ובמערב בכלל איננה רק כשל נקודתי או עניין הקשור בשאלות של תקציב, הכשרה או מודעות. בשורשה ניצבות מבוכה ערכית ותפיסת עולם מקובלת (גם אם לא תמיד מודעת) שלפיה ניתן – ולעיתים אף ראוי – להפריד בין מיניות לרגש. עיקרון זה עומד בתשתית החינוך המיני במערב וממילא מותיר את האינטימיות והרגשות מחוצה לו.

בידול זה הוא תולדה של שרשרת מהפכות היסטוריות, פילוסופיות ותרבותיות שהתרחשו בעשרות השנים האחרונות במערב. הראשונה שבהן היא המהפכה המינית שהתרחשה בשנים 1960–1980 והדיה הרמים נשמעים גם כיום. ברובד התפיסתי, המהפכה המינית הפכה את ייצוג המין מדבר מודחק ושלילי שיש לרסנו ולדכאו (דימוי שטופח במשך שנים על ידי הנצרות) לדבר חיובי הראוי למימוש ולהנאה. ברובד המעשי יצרה המהפכה המינית נורמות חדשות של פעילות מינית המשוחררת מן ההקשר המגביל של נדרי הנישואין. מהפכה זו טיפחה, או לפחות הכילה, רעיונות ומושגים חדשים כגון נישואין פתוחים, מין מזדמן, יחסים הומוסקסואליים, התנסות מינית לפני הנישואין ועוד.

המהפכה המינית יצרה הפרדה אידיאולוגית בין מיניות לבין מערכת רגשית מפותחת. האפשרות למניעת הריון, באמצעות הגלולה שהומצאה ב־1960, אפשרה את ההפרדה באופן טכני ופתחה פתח לטענה המהותית: מין, רגש ומחויבות אינם צריכים להיות קשורים. אם בעבר מיניות הייתה כבולה למערכת של מחויבות, בגלל החשש להריון והרצון בביטחון כלכלי, הרי שמעתה צורך זה איננו קיים. בהמשך לכך, הרגש שמתפתח ומתבסס לרוב במערכת יחסים מחויבת נהפך לאופציונלי בלבד, ולעיתים נתפס כעוד הבניה תרבותית מגבילה.

מעתה, אולי לראשונה בתולדות האנושות, התאפשרו יחסי מין כמפגש חד־פעמי בין שני אנשים שאין לו לכאורה כל השלכות ארוכות טווח. לעונג גופני יש אופנים רבים, ומין נהפך לאופציה נוספת לעונג שכזה – סוג של בילוי. בעוד היפתחות רגשית, מערכת זוגית מחויבת ובניית ביטחון רגשי הם תהליכים הזקוקים לזמן, ה"סקס" (כנינויו החדש) הציע משהו קליל ומהיר בהרבה. אם מין אינו אלא עוד סוג של הנאה, הרי שהוא יכול להתקיים בכל קשר ובכל הקשר – כולל אורגיות, יחסי מין המוניים ומסיבות מין. לפי תפיסה זו, עצם הגבלת המיניות בכללים כלשהם – רגשיים, ערכיים או דתיים – הופכת אותה למודחקת ושלילית. רק החופש מחוקי המיניות מאפשר מיניות אותנטית השומרת על עצמתה המקורית.

בשנת 1976 פרסם הפילוסוף הפוסט-מודרני מישל פוקו את ספרו 'תולדות המיניות'. הייתה זו אבן דרך נוספת במהפכה המינית ובתפיסת המיניות העכשווית. פוקו טען כי התפיסה התרבותית על אודות מיניות קשורה למנגנונים של כוח ודיכוי. לדבריו, הדת, ובהמשך החוק והרפואה, דיכאו במשך שנים רבות את הטבעיות המינית: הם הגדירו מהו טוב מיני ומהו רע מיני; הם הדירו את הנטייה ההומוסקסואלית ויצרו אשמה מינית. היעדר השיח והשפה על מיניות יצרו לדידו התעלמות מהמרכיב המיני שבאדם. פוקו טען כי גם בעידן המהפכה המינית מתרחשים תהליכים פוליטיים שמגבילים את המיניות ומתקיימים מאבקים לצורך הגדרת הטוב המיני. גם האדרת המיניות וההיסחפות אחריה בעידן המהפכה יכולה להיות מנגנון כוח שמכוון להתנהגות מינית מוכתבת מראש. תפיסה זו יצרה – וממשיכה לייצר – הסתכלות ביקורתית כלפי כל הגדרה באשר למין והתנהגות מינית, וכמובן כלפי כל צורה של הגבלת המיניות שנתפרשה מיד ככוח מדכא ופוליטי.

במישור המעשי, המהפכה המינית ניצחה. הנורמות התרבותיות הרווחות בתחום המיניות בעולם המערבי הן נורמות של פוסט-המהפכה המינית. בחברות המערביות בנות ימינו, יחסי מין אינם קשורים עוד עם נישואין, וגיל ההתנסויות המיניות הראשונות ירד מאוד. מין מזדמן הוא עניין לגיטימי בחברות רבות, והוא נגיש בכל אפליקציית היכרויות כגון טינדר; יחסי מין ללא היכרות מקדימה אינם אירוע נדיר או שלילי בהכרח. בסדרות טלוויזיה פופולריות, אשר משקפות את הלגיטימי בתרבות ואולי אף יוצרות אותו, יחסי מין אינם קשורים בהיכרות ואפילו לא בידיעת שמו הפרטי של הפרטנר. כאשר במגזיני לייף סטייל נידונה לעיתים השאלה אימתי קשר חדש מבשיל לכדי קיום יחסי מין, תשובות רבות נעות בין "פגישה ראשונה" ל"שלישית". במרחבים תרבותיים רבים, שיח באשר להיכרות מעמיקה או מחויבות כבסיס לקשר המיני נתפס ארכאי ולא לגיטימי. בתנאים כאלה, אך מתבקש שהחינוך המיני ישקף את התרבות שבה הוא מתקיים: תרבות שבה הניתוק בין מין ורגש הוא לגיטימי ואף מומלץ, בחיים הממשיים והתרבותיים.

למהפכה המינית נודעה משמעות היסטורית נוספת שהשפיעה על החינוך המיני: התגברות מחלות מין. במהלך שנות השבעים והשמונים התרחשה התפרצות של מחלות העגבת, הזיבה והאיידס בעולם ובישראל. גם שיעור ההריונות הלא-רצויים וההפלות עלה בקרב צעירות. עצם קיומה של הגלולה לא הצליח באמת לגרום להתנהלות בטוחה בחיים המיניים של בני הנוער ללא הדרכה, תיווך ושימוש נכון. מציאות זו דרשה התערבות דחופה, ושימשה כגורם המיידית לתחילתו של החינוך המיני בעולם. כך קרה שהתשתית המיידית לחינוך המיני הייתה מניעת סכנות.

לצד המהפכה המינית עלו כפורחות כמה תנועות אידיאולוגיות אשר סייעו לביסוס תשתיתה הרעיונית ולהתפתחותה. הפמיניזם הרדיקלי מיקד את עיקר מאבקו בשליטה

הגברית, בייחוד בתוך התא המשפחתי. נשות הזרם הפמיניסטי הרדיקלי טענו כי התא המשפחתי הוא מיקרוקוסמוס של החברה כולה, ולכן רצו לשנות את מה שהיה עד אז בגדר מובן מאליו: הצורך במשפחה ומערכת היחסים בתוך המשפחה. הן ערערו על התפקידים המגדריים בתוך המשפחה ועל פנטזיית האהבה, וטענו שצורך נשי בנזוג גברי הוא הבניה חברתית דכאנית. תפיסה זו עודדה נשים לחיות ללא גברים, ובעיקר להימנע מתלות או מחויבות כלכלית ורגשית. על פי הפמיניזם הרדיקלי, ככל שהיחסים הם בעלי עומק רגשי, כך הם כובלים יותר, ועל כן יש להתייחס במשנה זהירות לקשר זוגי רגשי ואינטימי עם גבר. "האישי הוא הפוליטי", גרסו מובילות תנועה זו, ולכן שינוי יחסי הכוחות בחברה כולה מתחיל בשינוי במבנה המשפחתי. ומה באשר למיניות? ובכן, זו יכולה – וצריכה – להתקיים בלא זיקה לקשר רגשי מגביל.

בשנות השמונים התפתח זרם פמיניסטי נוסף, הזרם הסקספוזיטיבי. זרם זה דגל בשחרור מיניות האישה ובהסרת כל מגבלה מן המיניות. לדוגמה, הזרם הסקספוזיטיבי חלק על הזרמים הפמיניסטיים האחרים בכך שלא התנגד לפורנוגרפיה. לדידו, הגבלת המיניות פסולה מעיקרה, ולכן גם הגבלת תכנים פורנוגרפיים אינה לגיטימית. לפי הזרם הסקספוזיטיבי, מציאות של חוסר הנאה מינית היא תוצאה של היעדר השחרור המוחלט והפנמת תפקידי מגדר מגבילים. ההנאה המלאה מן המיניות, בקרב גברים ונשים כאחד, תגיע רק כאשר ישתחררו שני המינים מציפיות מגדריות. אומנם זוהי תפיסה ערכית-סוציולוגית יותר מאשר תפיסה מבוססת ראיות, שכן מבחינה אמפירית מוכח כי דווקא קשר רגשי בטוח הוא בסיס להנאה מינית;³⁰ אך ברמה הפילוסופית, הדיון שהחל בפוקו³¹ ממשיך להדהד ולהותיר חותם עד היום.

שתי מהפכות אלו מתכתבות עם המהפכה הקווירית שהתפתחה בסוף המאה העשרים וערערה על ה"מובן מאליו" בתפיסת המיניות והמגדר, בטענה כי יש להשתחרר מכל הבניה תרבותית לגבי תפקידי מגדר, אהבה, משיכה מינית ומשפחה. בתפיסה הקווירית, ההבדלים בין גברים לנשים הם הבדלים שנוצרו כתוצאה מהבניות חברתיות, והחופש האמיתי כרוך בשחרור מהבניות אלו. תיאוריות קוויריות חידדו את ההבחנה בין מין מולד (זכר או נקבה), נטייה מינית (למי האדם נמשך) וזהות מגדרית (האם האדם חווה את עצמו כגבר או אישה או שניהם) – וקראו להפרדה בין המרכיבים השונים באדם.

פרופ' גייל רובין, פעילה בזרם הסקספוזיטיבי ומחלוצות האקטיביזם הקווירי בישראל, טענה כך: מכיוון שאין קדושה בלא טומאה ואין ראוי בלא דחוי, ניתן לקבוע כי משעה שקובעים תצורה אידיאלית למיניות, מדכאים או מדירים – בהגדרה – אפשרויות אחרות, ודיכוי זה הוא שלילי. על פי תפיסה זו, כל תצורה מינית היא חיובית, ובלבד שתתקיים בהסכמה וברצון הדדי. משום כך, אסור לאף אדם להגביל או לשפוט את המיניות, וחובתה של החברה לאפשר כל פעילות מינית ולשחרר את ההגבלות על הפעילות המינית. חשוב להדגיש כי מהות ההסכמה והרצון ההדדי על פי רובין היא

רציונלית. ה"רצון" שהיא מתארת איננו קשור בהכרח לרגש, וודאי שאינו בא יחד עם ביטחון או מחויבות – כזו או אחרת. בעיניה, קשר מיני רגשי ואוהב אינו עדיף משום בחינה על קשר מיני מזדמן ונטול קרבה.

תפיסה זו היא המרחב הדומיננטי בעולם האקדמי כיום והיא התשתית לתפיסות החינוך המיני הנוהג במערב. היא נתפסת כשפה דמוקרטית, מאפשרת וליברלית. חברה שתאפשר את החופש המוחלט תאפשר לכל הפרטים שבתוכה לבטא את זהויותיהם השונות. מי שחי בתודעה מן הסוג הזה רואה כל התייחסות ערכית למין כפוטנציאל לחוסר בריאות או כדבר-מה שעשוי להיות מדכא.³²

*

על רקע תפיסות אלו ניתן לזהות כי להימנעותו של החינוך המיני כיום מבניית מצפן ערכי ישנו בסיס אידיאולוגי. עצם הגדרתה של מיניות מיטיבה נתפסת כמגבילה את המיניות ומזוהה עם הדחקה, עם כללים מיושנים ועם החיים הלא-שוויוניים של טרום המהפכה המינית. לכן, עצם השיח על "כיצד מיניות בריאה צריכה להיראות?" נתפס בלתי לגיטימי. המצפן היחיד שקיים הוא מצפן החופש, ההסכמה וחוסר הפגיעה באחר. השיח החינוכי כבול אפוא, מוגבל מבחינת ההתפתחות הרגשית, ואיננו מצליח להגיע למונחים עמוקים של חיפוש חוויה, קשר, פשר ואינטימיות. הוא נותר במי האפסיים של ההסכמה.

בפועל, גם החופש באתוס מיני זה מוטל בספק. לי ראובני, מטפלת מינית, כתבה בעיתון 'הארץ' את תחושותיה בעקבות מחקר שערכה בקרב רווקות תל-אביביות:

המסקנות שלי לא העידו על שחרור מיני אלא להפך. כל הנשים שראיינתי תיארו תהליך שתחילתו מרגישה כמו שחרור גדול עם חוויות של הנאה, עונג והרפתקנות, אבל בהדרגה הופיעו תחושה של ניכור מהגוף, כמיהה לאהבת אמת ודכדוך. כולן תיארו שמה שנראה במבט ראשון כמו שחרור מכבלים הפך לסוג שונה של כבלים, דכאניים לא פחות.³³

על אילו כבלים מדברת ראובני?

ביטול ההגבלות הדתיות והערכיות על המין איננו מותר ואקום: תחתיהן מתפתחים חוקים אחרים, חברתיים. הדת וכללי המוסר ענו על שאלות כגון "מתי צריך לקיים יחסי מין" ו"כיצד נשים וגברים צריכים להתלבש ולפנות זה לזה" על ידי קביעת חוקים דתיים וערכיים, ואילו התרבות כיום עונה בתשובות אחרות על שאלות אלו עצמן, ואלו הן תשובות מגבילות לא פחות; למשל, הנורמה באשר לקיום יחסי מין בשלב מוקדם של הקשר או חוקים חברתיים לגבי אידיאל היופי ונורמות של לבוש. אומנם בניגוד לחוקים של תרבויות מסורתיות ודתיות, חוקים אלה אינם מנוסחים ולאדם הפרטי נשמר החופש המלא לבחור את התנהלותו – אך הבחנה זו אינה תמיד בעלת משמעות, שכן לנורמות החברתיות יש נוכחות ממשית והשפעה רבת כוח.

בסרט 'הפחד לאהוב'³⁴ תואר הקושי שבבניית אהבה וחויית אינטימיות בעידן הטכנולוגי לנוכח הקלות שבה ניתן למצוא מין ממשי או מין ברשת. בסצנה קשה בסרט מוצגים אנשים ביפן המקיימים יחסי מין עם בובות. הבובות דומות בכול לנשים – במבנה גופן, בפרופורציות ובקולות שהן משמיעות. במובנים רבים מאוד, זוהי תמונתה של המיניות כפי שהתפתחה אחרי המהפכה המינית: מיניות נעדרת אינטימיות. אלה הם יחסי מין עם אובייקט; האובייקט נתן הסכמה, אבל אין זו אלא בובה.

מיניות פוגשת לב

האם ישנה אלטרנטיבה? האם ניתן לשמר את הישגי החופש המקובל במערב מבלי לרדד את החוויה המינית ולהפוך אותה לעניין טכני ואף מאיים?

סבורתני שאפשר גם אפשר וכי האוצר נמצא ממש מתחת לגשר. התרבויות המסורתיות, שעיצבו – ובמידה רבה עודן מעצבות – את חיי מרבית האנושות לאורך רוב ההיסטוריה, הבינו כנראה דבר-מה שהמהפכות המודרניות במערב החמיצו: שהמיניות מקבלת את מקומה הראוי דווקא בתוך מכלול רחב יותר. אם חברה בוחרת שלא לתלות את המיניות במחויבות ארוכת טווח ורוויית משמעות חברתית, מוטב שלפחות נקפיד שהמיניות תהא מחוברת אל המרחב הרגשי.

מיניות שמחוברת אל הרגש הופכת להיות חלק ממכלול האדם השלם. מתוך כך מתרחש קשר שהאינטימיות הרגשית היא הבסיס שלו, והאינטימיות הגופנית מעצימה אותו ומעמיקה אותו. את אחת ההגדרות המעניינות למיניות בריאה שמעתי מפי ד"ר מיכל לוריא, ממנהלות מרכז רותם לטיפול מיני: "היכולת להיות חשוף מבלי להיפגע". המעשה המיני הוא מעשה חשוף, והנוכחות במקום חשוף יוצרת פגיעות. כאשר ישנם ביטחון רגשי, תחושה שלא ינצלו את היחשפותך ויכולת לעבור מסע משותף – החוויה המינית עשויה להיות אותנטית ומתמסרת.

בעולם המערבי, ההפרדה בין גוף לנפש עומדת בבסיס תבניות חשיבה רבות. לדוגמה, כאשר גופו של אדם מערבי כואב, הוא ילך לרופא; וכאשר נפשו כואבת, הוא ילך לפסיכולוג. טראומה מינית מטופלת לרוב בדיבור, אף שהיא נצרבת בגוף; כאב בעקבות צוואר תפוס נפתר לרוב על ידי עיסוי, ולא דווקא על ידי בירור הגורם הנפשי למתח שהצטבר. במציאות כזו, ניתוק בין מין לרגש הוא אפשרי, שכן כל אחד מהם מצוי לכאורה בממד אחר לחלוטין: המין מצוי בגוף, והרגש – בלב. מתוך תפיסה זו מתאפשרת גם הפרדה בין מין לרגש ומתקיימים סטוצים, סקסטינג עם זרים ומין פורנוגרפי.

תפיסה חלופית, הרווחת בתרבויות מסורתיות ובמזרח, רואה את האדם כיחידה אחת הכורכת גוף ונפש. תפיסה הוליסטית זו, שנונחה במערב, שבה לקבל הכרה בשנים האחרונות. יותר ויותר מובן כי חוויות נפשיות נצרבות בגוף וחוויות גופניות משפיעות

על הנפש. יותר ויותר מובן כי אדם חווה גוף ונפש יחד, ללא הפרדה, בחוויות חייו בכלל ובחוויה המינית בפרט. מתח, עקה וחרדה רגשיים משפיעים על איברים תפוסים; ומחלה מולידה דיכאון וחרדה.

בתפיסה הוליסטית, תהליך ריפוי וחיבור פנימי מוכרח להתחשב בממדים השונים של האדם: תהליך החלמה מטראומה דורש עבודה תודעתית, אך גם עבודה גופנית ושחרור הטראומה בגוף. על בסיס תפיסה זו נוצרו שיטות טיפוליות רבות אשר מכוונות לתהליך ריפוי הנפש דרך שחרור הגוף, ולהפך. שיטת המיינדפולנס, קשיבות לגוף בהווה ללא שיפוטיות, נמצאה במחקרים רבים מאוד כיעילה להתמודדות עם חרדה, מתח, כאב פיזי וקשיים בתפקוד המיני. שיטת Experience Somatic (SE) מבוססת על מתן תשומת לב גופנית לתחושות הקשות הנוצרות בגוף כתוצאה מזיכרונות טראומטיים. מיקוד חושי (Focusing Sensate), שיטה של העצמת ההתמקדות בתחושות הגופניות, הוכחה כשיטה יעילה בטיפול מיני. טיפול בתנועה, פסיכותרפיה גופנית ושיטות רבות נוספות שקצרה היריעה מלפרט כאן התגלו כיעילות ונכנסו פעמים רבות אל הזרם-המרכזי הטיפולי. תהליכי ריפוי אלה משרטטים תובנה שאינה קשורה בהכרח דווקא לטראומה והחלמה: הגוף והנפש בלתי ניתנים להפרדה, וכל תהליך שאדם חווה מהדהד בגופו ובנפשו כאחד.

לכל זה השלכה גם אל התחום המיני. בשנות השמונים הציג הפסיכולוג היהודי-אמריקני רוברט סטרנברג מודל שבעזרתו ביקש להבין את האהבה.³⁵ הוא טען ש"אהבה מושלמת" (Consummate love) כוללת שלושה מרכיבים, מעין משולש הנסמך על שלושה קודקודים: תשוקה, מחויבות ואינטימיות. כל אחד מהקודקודים הכרחי לקיומה של תחושת אהבה ממלאת ומחשמלת. סטרנברג הסביר כי תשוקה היינו רומנטיקה, משיכה, שביעות רצון מינית; אינטימיות היא תחושת קרבה רגשית, שיח ושותפות; ואילו מחויבות משמעה מחויבות לאהוב ולשמור על הקשר לטווח ארוך. עוצמת האהבה הזוגית, לטענת סטרנברג, תלויה בקיומם של שלושת המרכיבים וביחסי הכוחות ביניהם. היעדרו של אחד מן המרכיבים, או מינון נמוך שלו, ייצור חוסר שביעות רצון מחיי האהבה. בעזרת מודל משולש האהבה ניתח סטרנברג מחקרים רבים שנערכו קודם לכן והצביעו במילים שונות על צורך דומה: לאדם יש צורך באהבה שאינה רק רגש של תשוקה, אלא כוללת את שני הקודקודים הנוספים – קרבה רגשית משמעותית, ותחושת ביטחון ומחויבות בתוך הקשר. אהבה היא אפוא תנועה של ביסוס תשוקה בתוך מרחב רגשי ובטוח. תיאוריה זו ממשיכה להיות מצוטטת במחקרים רבים והיא אחת מאבני הדרך המשמעותיות בחקר האהבה.

באופן דומה התבססה בשנים האחרונות תפיסה של טיפול ממוקד רגש (EFT). אחת ממייסדות התפיסה היא סו ג'ונסון, פסיכולוגית ומטפלת זוגית. בעשרות מאמרים שכתבה, טענה ג'ונסון – ואף הציגה הוכחות לכך – כי התנאי הראשון למיניות טובה הוא כניסה ליחסים מתוך בסיס בטוח (secure base). היא רואה בהתקשרות

בטוחה מפתח למיניות אופטימלית וטוענת שיחסי מין הם מעין ריקוד זוגי שמה שהופך אותו למוצלח הוא מה שמתרחש במהלכו בין השניים; זאת, ולא הטכניקות או התנחות. "מין", לדבריה, "הוא רגש בתנועה" (emotion in motion); כלומר מיניות שנובעת מיחסים בטוחים ורגועים מאפשרת דימוי עצמי ומיני טוב, תחושה שאני מושך ורצוי, ביטחון, וכתוצאה מכך ריגוש וחשק. כמו בריקוד, כשאנו יוצאים מאיזון בטוח, איננו מקבלים איתותים ברורים מבן הזוג ואין זרימה סינכרונית – מן ההכרח לעסוק בשימור היציבות ואין אפשרות לריקוד משוכלל. זרות וריחוק בולמים ארוטיות, התעוררות מינית ותשוקה. "לעשות סקס בלי רגשות הרי זה כמו לרקוד בלי מוזיקה".³⁶

תפיסה זו מזמינה את האדם לבחון את הממדים הרגשיים שלו בעת הפעילות המינית ולדאוג למרחב רגשי בטוח. בתוך איזה קשר נוצר המעשה המיני? כיצד נחוות ההיחשפות והפגיעות? האם אכן ניתן לשחרר ולהרפות לזרועותיו של בן הזוג? אילו תחושות עולות לאחר המעשה המיני? המודעות הרגשית מדייקת את הפעילות המינית בקשב לצרכים הרגשיים העמוקים.

ניסים לוי, מחבר הספר 'מיניות קשובה', מגדיר זאת כך: "התרבות המערבית חושפת בפנינו רק את הקליפה של המיניות, ללא התוך המתוק, המזין והמפנה. זו הסיבה שהחוויה המינית של רבים מאיתנו היא חלולה, רגעית ולא מספקת".³⁷ לדבריו, החוויה המינית המעצימה היא חוויה מינית שיש בה ביטחון רגשי, התמסרות, קשב לעצמך ולאחר. באופן כזה, הראש, הלב והגוף מתחברים והחוויה היא של גוף אחד. הטענה היא שמיניות ממוקדת-רגש מייצרת חיבור, בעוד מיניות מנותקת-רגש מייצרת ניתוק.

היהדות מכוונת אף היא את האדם למפגש מיני שמהדהד בו חיבור רגשי. בתלמוד מוזכרים תשעה מצבים של חיבור מיני פגום שראוי להימנע ממנו. אלה מצבים שבהם בני הזוג נמצאים במצב רגשי של היעדר אהבה או אינם מרוכזים זה בזה. לדוגמה: יחסים מתוך אינוס, יחסים מתוך תאוה ללא אהבה, יחסים בין בני זוג מתוך מחשבה על אישה אחרת, יחסים כאשר בני הזוג נמצאים במריבה, יחסים מתוך שכרות, יחסי מין כאשר אחד מבני הזוג מעוניין בגירושין, או יחסים מתוך שינה.³⁸ כללים אלה מכוונים את האדם אל המעשה המיני הרצוי, מעשה שמתאפשר בו ריכוז, אהבה, שייכות וקשר.

ספרות ההלכה מורה כי מצווה על בני זוג נשואים לשמח זה את זה דרך קיום יחסי מין, גם שלא למטרות רבייה.³⁹ ביהדות, יחסי המין מוגבלים אך ורק לקשר של נישואין, מתוך הנחה שקשר כזה יכול מרכיבים של מחויבות ושייכות מעבר לתשוקה. תנאי זה מעגן את התשוקה אל מסגרת המקשרת אותה לממדים נוספים. ספר הזוהר מתאר את המפגש הגופני של בני זוג ביחסי האישות בצורה ציורית. הוא מתאר כיצד מבעד

לקיום היחסים, הגופים של האיש והאישה נפגשים וכך גם נפשותיהם נפגשות, עד שהם הופכים לאחדות מלאה של גוף ונפש:

שאין אהבה של דבקות רוח ברוח לבד נשיקה, ונשיקה היא בפה, שהיא מבוע הרוח ומוצאה, וכאשר נושקים לזה לזה, מתדבקים הרוחות אלו באלו ונעשים אחד, אז הוא אהבה אחת... וכאשר אותה רוח כלולה באחרת ואותה אחרת כלולה בה נעשות שתי הרוחות כאחד. וזה עולה ובוקע ריקעים עד שעולה ויושב בהיכל אחד הנקרא היכל האהבה.⁴⁰

זהו תיאור של קשר מיני שבו הנשמות נפגשות דרך הגופים, והופכות להיות אחד דרך הגוף המתחבר.

"מין בלי אהבה הוא חוויה ריקנית" מצטטים בשמו של וודי אלן, "אבל בתור חוויה ריקנית זאת חתיכת חוויה!". ברמה הפיזית ניתן לקיים יחסי מין מנותקי רגש, ואף לחוות מהם הנאה; אך ברמה הרגשית ארוכת הטווח נותר חלל רגשי, תוצאה של השארת הרגש מאחור. משוואה זו פועלת גם לכיוון השני: זוגות שמגדירים את הזוגיות שלהם כבטוחה מבחינה רגשית מדווחים על חיי מין פעילים יותר ומענגים יותר מאשר בני זוג שלדידם הזוגיות שלהם אינה בטוחה מבחינה רגשית.⁴¹

התובנות הללו מוכרות באופן יחסי לקהל מבוגר, ואין כל סיבה למנוע את הטוב הזה מן הנוער. מוטב שלא להעביר לו את המסר השגוי כי אפשר לנתק בין המיניות ובין הרגש. הרבה צער והרבה סבל היו נחסכים אילו החינוך המיני שאנו מעניקים לבני הנוער היה מפגיש אותם – למן ההתחלה – עם האפשרות למיניות מיטיבה, מיניות שיש בה עומק ומפגש, חיבור פנימה וחיבור אל האחר.

חינוך לאינטימיות

בעשור האחרון גוברת ההכרה בעולם כולו, מסקסולוגים ועד ארגון הבריאות העולמי, בחשיבותו של השיח הציבורי על המיניות החיובית, במקום מיקוד היתר בפגיעות מיניות ובסכנות הכרוכות בפעילות מינית.⁴² אחד המושגים החשובים במיניות החיובית הוא "רווחה מינית", דהיינו התנהגות מינית המקושרת עם בריאות פיזית ונפשית, גמישות ויכולת בחירה, רגשות סיפוק ועונג – מציאות שהיא תמונת תשליל של המציאות המינית הרווחת בקרב בני נוער כפי שתוארה בחלק הראשון של המאמר.

כדי לייצר בעבור בני הנוער אפשרות לרווחה מינית, מציע ד"ר ירון שוורץ (בהתבסס על עבודותיהם של תיאורטיקנים שונים) לחנך לסובייקטיביות מינית וליחסי סובייקט-סובייקט.⁴³ מטרתה של פעילות מינית מתוך סובייקטיביות מינית איננה כבוד חברתי או פורקן מיני הישגי אלא העצמה הדדית ועונג רגשי ומיני.

פעילות מינית יכולה להתבצע בכמה אופנים. אופן אחד מבוסס על ראיית האחר כאובייקט מיני, כמקור לגירוי וסיפוק. זוהי בעצם פעילות מינית מחפצה: שימוש

בגוף של האחר כאל חפץ מעורר-מינית, ללא מפגש אנושי; מעין אוננות הדדית. אלה הם יחסי אובייקט-אובייקט. מושג ה"הסכמה" כלפי יחסי מין משמר את המפגש עם האחר כאובייקט, כמקור לסיפוק מיני, שכן הסכמה איננה הופכת את המפגש המיני למפגש המתייחס לזולת באמת. פיתוח סובייקטיביות מינית אישית מזמינה את האדם לראות גם באחר סובייקט מיני – אדם אנושי בעל רגשות, כמיהות, איוונים ובהירות שונות. ממילא, בתפיסה כזו, פעילות מינית איננה יכולה להתבצע כדי "לסמן וי" או מתוך "הסכמה" בלבד. היא דורשת תהליך בירור אישי ולאחר מכן בירור עם הפרטנר לגבי הרגשות, הרצונות, הציפיות, הערכים והצרכים המיניים.

הבירור האישי הוא קריטי. כדי לפתח סובייקטיביות מינית נדרש להפנות את הקשב פנימה, אל החוויה המינית והחשקים הפנימיים, במקום "להידלק" מינית מגורמים חיצוניים – ולשם כך נדרשת קודם כול מודעות אישית גופנית. עמידתו של האדם מול גופו כחלק ממכלול אישיותו היא מפתח בהכללת הגופניות כחלק מהזהות האישית: ה"אני" כגוף ונפש השזורים יחד. אומנויות לחימה, מדיטציה, קשיבות, יוגה ועוד – כל אלו דרכי תקשורת עם הגוף אשר מעצימות את הקשב הגופני. כאשר אדם מפתח קשב גופני ומודעות עצמית גופנית, הוא מודע יותר למקצבים הגופניים ולעוצמות המיניות ומקבל אותם כחלק ממנו. ממילא, גם מפגש עם האחר יהיה מודע יותר, קשוב יותר פנימה ומופרע פחות מלחצים חברתיים.

ההבנות לגבי חיבור בין מין ורגש משפיעות על בניית תוכניות חינוך מיני. להלן אשרטט דרכים להפנמת התובנות באופן מעשי מתוך מפגש עם השטח בהובלת תהליכי חינוך מיני ומבעד למבטן של מנחות מיניות שהכשרנו במכון באר אמונה. חלק מהתובנות מיושמות כבר בפועל אך באופן שאינו מובהק; חלקן רשומות כאדיאל אך אינן מתבצעות בפועל; וחלקן אינן קיימות בשטח גם לא מבחינה תיאורטית. ברור שכדי ליישם תוכניות אלו יש להקצות משאבים אינטלקטואליים וכלכליים – כך שתוכניות החינוך המיני יתפנו לעסוק בהבניית מיניות בריאה ולא רק בכיבוי שרפות ובפגיעות מיניות.

בניית מודעות מינית אישית מתחילה מהגיל הרך, ועל כן תוכניות החינוך המיני חייבות להתחיל מגיל זה. על פי הנתונים הקיימים בידינו (אך אינם מהשנים האחרונות), רק 18% מבתי הספר היסודיים מכניסים מרכיב של מיניות בריאה בגיל הרך בתוכניות הלימוד.⁴⁴ בגיל הרך (כיתות א-ג) ניתן להגדיר שתי מטרות עיקריות: פיתוח מודעות גופנית בריאה, והגנה מפני חשיפה הרסנית לתכנים מיניים ולפגיעות מיניות. כדי לפתח שתי מטרות אלו, יש להכניס את ההורים באופן מובנה אל תוכניות החינוך המיני. לכל אורך החיים, ובגיל הרך בפרט, ההורים הם דמויות ההיקשרות המשמעותיות והשינוי חייב להיעשות גם דרכם. שיתוף ההורים נעשה גם כיום, אך על בסיס יוזמות נקודתיות בלבד, והוא איננו חלק מתוכניות החינוך המיני המוגדרות.

בגיל הרך, המודעות הגופנית כוללת היכרות עם מערכות הגוף, ההבדלים בין מערכת זכרית ונקבית, פעילות גופנית, מודעות תזונתית ותנועה. תכנים אלה אינם רק חלק משיעור "כישורי חיים", אלא גם ממגוון שיעורים נוספים: שיעורי חינוך, שיעורי מדעים ושיעורי פעילות גופנית. להכשרת כלל המורים בתכנים אלו ישנה חשיבות רבה בהקשר זה. בהכשרות שאני מעבירה למורות ומורים בגיל הרך, מפתיע לגלות כמה תכנים של מיניות בריאה ופיתוח מודעות גוף חיובית מצליחים המחנכים והמורים המקצועיים להכניס לשיח היומיומי – כאשר יש להם מודעות לכך. ליווי של כמה מבוגרים משמעותיים ולא רק של היועצת בשיעור "כישורי חיים" חיוני להפנמת המסרים.

במקביל, חשוב שהמערכת תעניק להורים כלים להגן על ילדיהם מפני פגיעה מינית ומפני חשיפה לתכנים מיניים ברשת. הגיל הרך הוא גיל שבו הילדים עודם נתונים תחת השגחה הורית רציפה באופן יחסי. להורים בעלי מודעות ישנה יכולת להקטין את הסיכוי לפגיעה וחשיפה לא מותאמת ולמתן את תהליכי הסקסואליזציה המוקדמת שתוארו בחלק הראשון, וזאת על ידי שיח עם הילדים על גבולות ופרטיות, הפנמת גבולות הגוף, התקנת תוכנות סינון והשגחה מפני פגיעה.

בתחילת גיל ההתבגרות חשוב שההורים והמורים יהיו הדמויות שמעניקות את המידע מלכתחילה, ולא רק כמגיבים למידע שאליו הילדים חשופים. חשוב לתת מידע מסודר לגבי התפתחות גופנית ושינויים בגיל ההתבגרות. השיח על אודות השינויים הגופניים מאפשר למחנכים להיות דמויות רלבנטיות שהילדים יכולים לפנות אליהם בשאלות והתמודדויות. כיום, במסודות רבים השיח על ההתפתחות הגופנית נעשה בכיתה ו' – אמצע ההתפתחות הגופנית אצל בנות, ועל ידי דמויות חיצוניות למערכת. המלצתי – וזוהי ההנחה הרווחת בספרות המקצועית – היא להתחיל את השיח בגיל צעיר יותר ולעשות הטרמה להתפתחות, וזאת על ידי דמויות המוכרות לילדים. נתינת המידע לפני ההתרחשות הגופנית מפחיתה חרדה ומציבה את המבוגרים כדמויות מלוות בזמן אמת.

השינויים הגופניים בגיל ההתבגרות כוללים גם את מרכיב המשיכה המינית והיכולת לחוות עוררות מינית. גם לנושאים אלה חשוב להתייחס באופן ישיר כחלק מהתפתחות בריאה. את נושא המשיכה המינית ניתן לנרמל ולהנגיש תחילה בפן החיובי שלו: מדובר בכוח אנרגטי ובריא, כוח טבעי שבכוחו להביא עונג וברכה. בעבודתי עם בנות נוער צעירות ניכר שההכרה במיניות שלהן והשיח המפורש על אודותיה מפחיתים אשמה ומאפשרים קבלה עצמית. דברים אלו נכונים בעיקר כשמדובר בנערות שהשיח על אודות מיניותן עוסק פעמים רבות בהגבלת מיניותן ובהנכחת המיניות הגברית.

במקביל לנרמול והעצמת המיניות חשוב לפתח כבר משלב זה גם מרכיב מאוזן: השליטה במיניות. עוררות מינית היא כוח טבעי, אך האדם נדרש לבחור מתי לבטא

אותה ומתי לעצור, מתי נכון לו "לזרום" ומתי להתאפק. השיח ההישגי מייצר רצון להשיג, אך שיח הבחירה אמור לאמן את שריר האיפוק המיני, שריר הכרחי בגיל ההתבגרות. במרחב הפורנוגרפי כיום, מיומנות זו נדרשת כבר מתחילת ההתבגרות הגופנית, בעיקר ברשתות החברתיות. לימוד האיפוק מפתח את המיומנות לבחור פעילות מינית שהיא נכונה, ולעצור פעילויות מיניות שאינן תואמות שלב התפתחותי, שאינן הולמות את הרגש או שאינן מכבדות את האחר.

כדי לפתח איזון עדין זה, חשוב לפתח במערכת החינוך שיח הכולל לגיטימציה להתפתחות הטבעית ולתחושות העוררות וכן לפתח מודעות גופנית אישית. במקביל יש לשכלל את העבודה ביחס למשיכה המינית כחומר גלם: צריך לעצב אותה נכון, לשים לה גבול לעיתים, לזהות מתי היא יצירתית ומחוברת פנימה ואימתי היא כוח פוגעני. איפוק המיניות אינו מיושן ולא תם זמנו: הוא הכרחי. יש צורך לדבר על מיניות ככוח שיכול להיות מחובר אל הלב אך יכול להיות גם כוח מנותק, מחצין ואף משפיל. שיח כזה מוכרח להיות מתמשך ותהליכי. גם כאן חשוב להכשיר את המחנכים עצמם לעבודה עם התלמידים בכיתות, כדי שיתאפשר שיח עמוק ומתמשך עם מבוגר משמעותי שהתלמידים מכירים. העברת החינוך המיני אל המחנכים יוצרת מודל של חיבור בין מיניות לבין הרבדים האחרים, החינוכיים והרגשיים, הנתונים באחריות המחנכים. מיניות תפסיק להיות חלק משיעור חד-פעמי במערכת "כישורי חיים" ותתחיל להיות החיים עצמם.

בחיבת הביניים חשוב כמובן לעסוק בתכנים הקיימים של זהות מינית, מניעת פגיעה מינית והסכמה; אך במקביל חיוני לפתח מודעות ביקורתית כלפי המיניות כפי שהיא משתקפת במדיה וליצור כנגדה אלטרנטיבת עומק חיובית. בשלב התפתחותי זה, בני הנוער כבר מחוברים ב"אינפוזה" אל המסכים, ומשום כך חשוב ששיעורי חינוך מיני יגדירו באופן מפורש "מה יש" ו"מה אין" בתכנים המיניים שבמדיה. "מה יש": זהו הקשר בין מיניות ואלומות; המודל של מיניות נשית מרצה וזמינה; אקטים מיניים בוטים המציבים סטנדרט מעוות של פעילות מינית; החפצה. "מה אין": תקשורת מינית; היכרות עומק; אינטימיות רגשית; כבוד והדדיות. פיתוח ביקורתיות מאפשר לבני הנוער להיות בעמדה של אקטיביות בעת הצפייה ולזהות מסרים בעייתיים; וברי כי עמדה כזו מפחיתה את השפעת המדיה עליהם.

השיח על המדיה לא ייעשה בשפה של קינה על "דור המסכים" וייחול לשיבה לעידנים תמימים יותר, אלא מתוך הבנה שהמדיה כאן כדי להישאר, על יתרונותיה וחסרונותיה, ונוכחותה מחייבת פיתוח מיומנויות לצריכה נכונה והפעלת מנגנוני סינון פנימיים. השיח הזה צריך לכלול גם התייחסות לרשתות החברתיות. בעוד כיום רוב השיח מתמקד ב"אסור" – שליחת תמונות עירום, הפצת סרטונים ללא הסכמה וכו' – אני מבקשת לייצר מודל שמתייחס למה שאמור להתרחש ברשתות החברתיות: אילו תכנים מפרסם אדם שרואה את האחר כסובייקט? כיצד נראה קשר מכבד? איך מרגיש

האדם שמאחורי התמונה? מהו הקשר בין תמונה לבין הנפש? מהי שפה פתיינית בסרטונים ומהן משמעויותיה? מהו הפרופיל הרצוי והאידיאלי לייצוג עצמך ברשת החברתית? זהו שיח מפורש ורלבנטי המחובר לעולמם של בני הנוער.

ממד נוסף קשור בפיתוח היכולת לפרטיות: היכולת לחוות חוויה פרטית שאין לה הד ברשת, לבנות מרחב זוגי אינטימי, ולתאם ציפיות באופן זוגי לגבי העלאת תמונות לרשת; לדוגמה, חידוד ההבדל בין שליחת תמונה לבן זוג ובין הפצתה הכללית. זהו הבדל שאינו רק חוקי אלא גם מהותי ברמת השמירה על אינטימיות זוגית. שיח על אינטימיות מבהיר גם מה הבעייתיות בפעילות מינית ברשת עם זרים – קשרים שהם מבוססי גריר ופורקן ואינם מאפשרים מפגש בין אנשים שלמים.

בחיבה העליונה, חלק מבני הנוער כבר מצויים בעיצומם של חוויות מיניות, קונפליקטים במיניות וקשרים זוגיים. בשלב זה, מטרתו של החינוך המיני היא יצירת מצפן פנימי-ערכי כמענה ללחץ החברתי הקיים. יש צורך לנסח מעין אמנה משותפת שתכלול התייחסות ערכית ורגשית אל קשרים מיניים והיכולת לבחור בהם מתוך מודעות וראייה של האחר. השלב הראשון הוא ניסוח משותף של ה"צווים" החברתיים בנוגע למין וניתוח הצווים הללו. השלב השני הוא כתיבה של חלופה אישית וכיתתית לאור המודל של יחסי סובייקט-סובייקט – חתירה לקשר אינטימי שיש בו ראייה של האחר ואהבת עומק. יש להעצים את כוחו של הפרט להיות אקטיבי ביצירת סיפורו המיני במקום להיות תוצר חברתי. סבורתני כי בני נוער יכולים להיות פעילים חברתיים וסוכני שינוי. שיח של מודעות ערכית יכול לתת כלים לבני הנוער גם כלפי עצמם אך גם בהנעת שיח חברתי שיש בו כבוד וראייה של האחר – מעין "שומרי סף" במרחב הרשת ובמרחב הממשי – לא רק מפני פגיעה אלא גם מפני קשרים מחפצים, שיח של הישגיות מינית ושיח של אובייקטיזציה.

ככלל, פיתוח תקשורת מינית ייעשה קודם כל על ידי "מודלינג", דוגמה אישית: אנשי חינוך רלבנטיים שמסוגלים לדבר על מיניות ומשמשים דוגמה ממשית ליכולת לתקשר על נושא רגיש וחמקמק זה. כאשר ההורים ואנשי החינוך נמנעים משיח על מיניות ומובכים ממנו, הם משמרים את תפיסתם של בני הנוער כי זהו משהו שפשוט "קורה" ואין צורך לדבר עליו. תקשורת מינית – בשונה מחיפוש הסכמה – מתעניינת באחר באמת. היא מתייחסת גם לרגשות בזמן המפגש המיני: לתחושת פגיעות, לתחושת חשיפה ולתחושת אחדות. תקשורת מינית היא מיומנות נרכשת והיא ניתנת ללמידה. יצירת תקשורת מינית עם הורים ומחנכים מאמנת את בני הנוער במציאת מילים ובבניית שיח שאינו מובן מאליו.

בחינוך הדתי חשוב לעשות קישור לא רק בין מין ורגש, אלא גם בין מין, רגש וקודש. המרחב הפורנוגרפי (שאליו חשופים גם בני נוער דתיים) יוצר הפרדה בין מיניות, שנתפסת כגסה ורדודה, לבין העולם הדתי, שנתפס רוחני ומנותק מהגוף. הפרדה זו

מקבלת חיזוק, באופן פרדוקסלי, מספרות מוסרית והלכתית העסוקה גם היא לא פעם בהרחקת האדם ממיניותו. ההפרדה הזו עלולה לייצר הדחקה מינית, החפצת המיניות או לחלופין ויתור על העולם הדתי וההלכה לשם המימוש המיני. המפגש עם מודל המיניות המקודשת – מיניות ככוח חיובי, מענג ומשמח – בתוך קשר ספציפי, מחויב ועמוק, הוא מפגש הכרחי בעבור בני נוער דתיים כבר מתחילת התבגרותם. מודל זה, גם אם הוא מוצג ככר-מימוש רק בעתיד, מאפשר לפגוש את המיניות ככוח חיובי, לשמוח בה ולפתח מודעות מינית. מצד שני, הוא מלמד להגביל אותה ולדייק אותה אל קשר עמוק ומחויב, קשר במסגרת של נישואין שמותר על פי ההלכה. הלגיטימציה לכוח המיני, הנרמול שלו ונתינת כלים להתמודדות עם אתגרים במיניות – לצד מחויבות הלכתית מלאה – מאפשרים למיניות להיות חלק מהאדם הדתי השלם: אדם המכיר בכל כוחותיו, ובכללם הכוחות הגופניים; אדם שלומד לנהל אתגרים, לקום מנפילות ולקשר את עוצמות גופו אל ממדי הנפש והנשמה שבו.

בעבור בני הנוער, המפגש עם מיניות מתרחש לרוב דרך מרחב פורנוגרפי מגרה, מיני ומחפיץ ומבעד לשיח המתמקד בפרקטיקה המינית ומשמר את המיניות כפעולה המנותקת מעולם פנימי. כמבוגרים, הורים ומחנכים כאחד, מחובתנו להעז להציב אלטרנטיבה; לגייס משאבים ואומץ ולפנות משיח של הפחדות וסכנות – לשיח שמאמין באהבה, בקשר הדדי וברוחה מינית. עלינו לפנות שיח שמעז להציב מצפן ערכי, מתרגל תקשורת מינית, ומציע לבני הנוער סיור במימיהן העמוקים של האהבה והאחדות המינית שלא נס לחן.

1. שרון אולדו, "סקס ללא אהבה", מאנגלית: אגי משעול, הארץ, 28.1.2015.
2. החוק אוסר לקיים יחסי מין לפני גיל 14. כשאחד מהמשתתפים הוא בגילי 14–16, אסור שפער הגילים יהיה יותר משלוש שנים. ההנמקה שמדובר במעשה אסור מבחינה חוקית היא הנמקה סבירה, אך ישנו צורך בנימוק ערכי וחינוכי נוסף, בוודאי לאחר גיל 14.
3. אפרת הברון ושלומית הברון, "מה מתי ומי בחינוך מיני: עקרונות מנחים לבניית תוכניות חינוך מיני של בני נוער בישראל", אתר פסיכולוגיה עברית, 30.7.2017.
4. יניב אפרתי, חשיפה לפורנוגרפיה, התנהגות מינית מקוונת ושאינה מקוונת בקרב מתבגרים בישראל, המרכז הישראלי לקידום מיניות בריאה, 2021 (זמן במרשתת).
5. Debby Herbenick, et al., "Sexual Behavior in the United States: Results from a National Probability Sample of Men and Women Ages 14–94", *The Journal of Sexual Medicine*, 7 (2010), pp. 255–265.
6. תמר איצקסון, השיח על מין ומיניות בין בני נוער ובבתי ספר בישראל: עבודה מסכמת בקורס חינוך לשוויון ומניעת אלימות בין המינים, האוניברסיטה העברית, 2013. זמין במרשתת.
7. שלומית הברון ואפרת הברון, "ממצאי סקר מיניות מתבגרים ומתבגרות בישראל: ישראל 2015", אתר מידע אמין על מין (www.minamin.org), 2015.
8. רון דהן, מתעוררים: גברים מדברים מיניות, תל-אביב: פן, 2020.
9. ערים: גברים מדברים מיניות, סדרה תיעודית של לירן עצמור, דניאל לחיאני ועדי ארבל. שודרה בערוץ
4. Jo Inchley, et al., Adolescent Alcohol-Related Behaviours: Trends and Inequalities in the WHO European Region, 2002–2014, WHO Regional Office for Europe, 2018.

- and Nonromantic Relational Contexts: A Genetically-Informative Sibling Comparison”, *Journal of Abnormal Psychology*, 122.1 (2013), p. 51
22. שלומית הברון ואפרת הברון, “אנשים מספרים על הפעם הראשונה”, אתר מידע אמין על מין, 2020 <https://www.minamin.org/the-first> (time)
23. Wisnieski, et al., “Influence of Peers”
24. Helena Fonseca and Donald E. Greydanus, “Sexuality in the Child, Teen, and Young Adult: Concepts for the Clinician”, *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 34.2 (2007), pp. 275–292
25. Kayla Knopp, et al., “Defining the Relationship’ in Adolescent and Young Adult Romantic Relationships”, *Journal of Social and Personal Relationships*, 37.7 (2020), pp. 2078–2097
26. Breanne Fahs, “Coming to Power: Women’s Fake Orgasms and Best Orgasm Experiences Illuminate the Failures of (Hetero) Sex and the Pleasures of Connection”, *Culture, Health & Sexuality*, 16.8 (2014), pp. 974–988
- ניתן לטעון שמדובר בקשר קורלטיבי בלבד ולא סיבתי, ולמעשה קשה מאוד להוכיח אחרת, שכן מדובר בנושאים שבלתי אפשרי כמעט לייצר בהם מרחבים סטטיים וקבוצות השוואה ניטרליות. אכן, זהו המקום שבו המחקר האיכותני, למרות חסרונותיו הידועים, מאפשר חשיפה מסוימת לזרמי העומק שעשויים לעמוד מאחורי הקשרים הקורלטיביים לכאורה שנמצאו במחקרים הכמותניים. המחקרים הכמותניים והאיכותניים שהצגתי מצטרפים למחקר הפסיכולוגי-דגשי וכן לניסיוני האישי בתחום, ועל כן אבקש להציע שאכן מדובר בקשר סיתי ולמצער שהעניין מצריך בחינת עומק.
27. להרחבה ראו גבריאל קאבאליון, השיח המקצועי בחינוך המיני בישראל, עבודת דוקטור, האוניברסיטה העברית, 1997; פרל אולשוונג, מדיניות החינוך המיני בישראל: התמודדות עם שינויים ומצבי לחץ, עבודת דוקטור, האוניברסיטה העברית, 2008.
28. אתי וייסבלאי, חינוך מיני במערכת החינוך, ירושלים: מרכז המחקר והמידע של הכנסת, 2010.
29. גלי שטיין, התמקמויות זהותיות: כעס ובושה כמבארים תפיסות של התנהגויות מיניות וזוגיות של נערות ונערים, עבודת דוקטור, אוניברסיטת בר-אילן, 2008.
- .HOT8
10. Deborah Wisnieski, et al., “Influence of Peers on Young Adolescent Females’ Romantic Decisions”, *American Journal of Health Education*, 44.1 (2013), pp. 32–40
11. הברון והברון, ממצאי סקר מיניות.
12. אלי אשכנזי, “נכנסות למיטה בגלל הבנות, לא בגלל הבנים”, הארץ, 19.6.2008.
13. יוסי הראל-פיש ואחרים, נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל – סיכום ממצאי המחקר הארצי השביעי 2014, רמת גן: בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן, 2014.
14. Peggy Orenstein, *Girls & Sex: Navigating the Complicated New Landscape*, Simon and Schuster, 2016
15. Natalie J. Ball, et al., “Alcohol Mixed With Energy Drinks and Sexually Related Causes of Conflict in the Barroom”, *Journal of Interpersonal Violence*, 36 (2021), pp. 3353–3373
16. גיא עינת וניצן ענגי בן-דב, “פורנומיה: השפעת החשיפה לתכנים פורנוגרפיים על ההתפתחות המינית ועל נורמות חברתיות”, אורית סוליציאנו (עורכת), רשת לא ביטחון: תופעת האלימות המינית ברשת האינטרנט ובמדיה החדשה בישראל, ירושלים: איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית בישראל, 2015, עמ’ 55–60.
17. Yaniv Efrati and Yair Amichai-Hamburger, “The Use of Online Pornography as Compensation for Loneliness and Lack of Social Ties among Israeli Adolescents”, *Psychological Reports*, 122.5 (2019), pp. 1865–1882
18. אפרתי, חשיפה לפורנוגרפיה.
19. Kerry H. Robinson, “Reinforcing Hegemonic Masculinities through Sexual Harassment: Issues of Identity, Power and Popularity in Secondary Schools”, *Gender and education*, 17.1 (2005), pp. 19–37
20. Joseph J. Sabia and Daniel I. Rees, “The Effect of Adolescent Virginity Status on Psychological Well-Being”, *Journal of Health Economics*, 27.5 (2008), pp. 1368–1381
21. Jane Mendle, et al., “Depression and Adolescent Sexual Activity in Romantic

38. בבלי, נדרים כ"ב.
39. הרב וידאל מטולושא, בפירושו מגיד משנה למשנה תורה (הלכות אישות, פרק טו, הלכה א) מבחין בין מצוות עונה למצוות פרייה ורבייה לדעת הרמב"ם. להרחבה ראו אבישר הרישפי, "כוונה והתכוונות ביחסי אישות", זוהר מאור (עורך), ויקרא את שמם אדם, אפרת: בינה לעיתים, תשס"ה, עמ' 144–192.
40. זוהר, חלק ב, קמו ע"א–ע"ב; מתורגם.
41. עמליה רונבלום, "זווית הסתכלות חדשה על טיפול מיני", הרצאה בכנס איט"ם, 17.10.2018. זמין לעיון באתר איט"ם.
42. D. J. Williams, et al., "Positive Sexuality as a Guide for Leisure Research and Practice Addressing Sexual Interests and Behaviors", *Leisure Sciences*, 42.3–4 (2020), pp. 275–288.
43. ירון שוורץ, "מיניות גברית כמהלך חיים והמעבר האפשרי בגיל הנעורים מסקסיום ומינימליות מיני לסובייקטיביות מינית", אתר גלויה, 10.12.2020.
44. אולשוונג, מדיניות החינוך המיני בישראל.
30. Sheila MacNeil and E. Sandra Byers, "Role of Sexual Self-Disclosure in the Sexual Satisfaction of Long-Term Heterosexual Couples", *Journal of Sex Research*, 46.1 (2008), pp. 3–14.
31. מישל פוקו, תולדות המיניות, מצרפתית: גבריאל אש, תל-אביב: הקיבוץ המאוחד, 2008.
32. תודתי לנועם לב, פסיכולוג קליני ודוקטורנט, על המפגש עם תוכן זה.
33. לי ראובני, "מהפכה מינית או שקיעה תרבותית?", *הארץ*, 6.9.2019, על בסיס עבודת המאסטר שלה.
34. **הפחד לאהוב**, סרטו של מקיקס (רוגן) עמר; שודר בכאן 11 ב-2.5.2018.
35. Robert J. Sternberg, "A Triangular Theory of Love", *Psychological Review*, 93.2 (1986), p. 119.
36. הרצאה בכנס בינלאומי על "מיניות ויחסים" שהתקיים ברומא באפריל 2017. הדברים סוכמו על ידי שרה איוניר ברשומתה "רשמים ותובנות מכינוס 'מיניות ויחסים' – רומא, אפריל 2017", שהתפרסמה באתר פסיכולוגיה עברית. ראו בכתובת https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=2275.
37. ניסים לוי, מיניות קשובה, 2017.