SAFESCHOOL ANALYTICS

טיפים לשיח על מיניות עם מתבגרים ומתבגרות

מיניות של בני ובנות נוער

שיח על מיניות עם מתבגרים ומתבגרות עלול להיות מביך ומאתגר. ההורים שלנו לא בהכרח דיברו איתנו על הנושא הזה, ואנחנו לא בטוחים איך לעשות את זה. אבל גם אם זה מורכב, חשוב שמתבגרים ומתבגרות ידברו על מיניות עם ההורים שלהם. בני ובנות נוער מוצפים במידע ובדימויים מיניים דרך פורנוגרפיה, רשתות חברתיות, סרטים ומשחקי מחשב. המידע שהם מקבלים אינו תמיד מהימן, והוא עלול להיות אפילו פוגעני. מתבגרים ומתבגרות צריכים שנתווך להם את המציאות ונדבר איתם על ערכים, אמפתיה, רצון, אינטימיות, אותנטיות וכל הנושאים המשמעותיים בשיח על אהבה, זוגיות ויחסי מין. אז הגיע הזמן לשבור את מעגל השתיקה ולדבר עם המתבגרים והמתבגרות שלנו על מיניות.

איך לדבר עם מתבגרים ומתבגרות על מיניות?

- **כדי להתמודד עם המבוכה** אפשר להכניח אותה, להגיד שזה מביך אתכם ואולי גם אותם, ועם זאת לדעתכם חשוב מאוד לדבר איתם על הנושאים האלה, גם אם זה קשה.
- **שיח על מיניות הוא לא שיח על "חיי מין"**, כלומר זהו שיח ברומו של עולם, כמו שיח על תזונה, פוליטיקה, כלכלה וכל נושא אחר. אתם לא נדרשים לדבר על המיניות שלכם או לשתף בסיפורים אישיים. חשוב להעביר את הערכים וה"אני מאמין" שלכם לילדיכם גם בתחום המיניות.
- **לא צריך לדעת לענות על הכול** – זה בסדר להגיד שאתם לא יודעים ואין לכם תשובה בשלוף, שאתם רוצים לברר כדי לא להטעות, שזה מעולה שהם שואלים ועכשיו אתם יכולים לנסות לברר יחד את התשובה.

עקרונות מנחים לשיחה:

- **להיות אמפתיים ולא שיפוטיים** – מיניות עלולה להעלות שיפוטיות או להדאיג. למרות זאת, חשוב לעשות מאמץ לייצר תחושה נינוחה כדי שהילדים שלכם ירגישו בטוחים לדבר איתכם על הנושא הזה.
- **לעודד אינטימיות משמעותית וחיובית** – אנחנו רוצים שלמתבגרים ולמתבגרות יהיו חוויות טובות, חיוביות, נעימות והדדיות. נעודד אותם לפתח יחסים משמעותיים, עמוקים וטובים, לקחת אחריות ולגלות אמפתיה כלפי הצד השני.
- **לפתח את המצפן הפנימי** – לעודד את המתבגרים והמתבגרות להקשיב לתחושת הבטן והלב שלהם ולכבד את הרגשות והמחשבות של האחר, לדעת לזהות מהם הם רוצים ולא להיכנע ללחץ חברתי.
- **לעזור להם לבצע בחירה מושכלת ונכונה עבורם** – נעזור להם להבין את הסיטואציה ואת השיקולים ונראה להם אילו עוד אפשרויות לפעולה יכולות להיות במקרה כזה באופן שיתאים לרצון שלהם ולמה שנכון עבורם.
- **אנחנו כאן בשבילכם** – לפעמים מתבגרים ומתבגרות טועים. לפעמים הם פוגעים באחרים או נפגעים בעצמם. גם אם הילדים שלנו עשו משהו שמפחיד אותנו או מכעיס אותנו, חשוב שנגשום עמוק ונגיב בצורה רגועה ומווסתת עד כמה שניתן. אנחנו רוצים שהם ידעו שאנחנו אוהבים אותם ושאנחנו שם כדי לעזור להם גם אם טעו. המטרה היא שירגישו בנוח לפנות אלינו אם הם זקוקים לעזרה או מרגישים מצוקה.

מאיפה אפשר להתחיל?

- **לא שיחה אחת** – שיח על מיניות לא מסתיים אחרי פעם אחת. מיניות צריכה להיות אחד הנושאים שאנחנו מדברים עליהם באופן קבוע, כמו תזונה, שינה ומערכות יחסים במשפחה.
- **איפה לדבר?** כשנוסעים באוטו, הולכים לטיול ברגל, כשיושבים יחד בבית קפה, כשצופים בסדרה ועוד.
- **איך להתחיל?** לדבר על מקרה אקטואלי, כתבה שקראתם, פוסט שראיתם, סצנה שראיתם בסרט שראיתם ביחד, סיפור ששמעתם ועוד. כל דבר יכול להיות התחלה טובה לשיחה. קל יותר לפעמים להתחיל לדבר באופן עקיף, על משהו מרוחק יותר או על מישהו אחר. זה מאפשר לגעת בנושא ולהתיידד איתו בשלב הראשון.
- **שאלות שפותחות שיחה** – אפשר להשתמש בשאלות כדי להעלות נושא ולראות מהי הדעה שלהם. לדוגמה: "קראתי מאמר שמדבר על 'אתגר נובמבר' בטיקטוק. שמעת על זה? מה אתה חושב על זה?"
- **התנגדות** – יכול להיות שתתקלו בהתנגדות ובמבוכה מצד המתבגרים והמתבגרות. אפשר לעצור ולהמשיך מכיוון אחר או בהזדמנות אחרת. שימו לב לגבולות שלהם, אך תראו להם שאתם שם עבורם.

מוקדי עזרה ומידע בנושא מיניות:

- **דלת פתוחה** – עמותה לקידום מיניות בריאה. ניתן לקרוא מידע על מיניות באתר ולהתייעץ עם אנשי ונשות מקצוע בצ'אט ובטלפון
- **לדעת לבחור נכון** – עמותה לקידום בריאות מינית המספקת שירותי ייעוץ בנושא מיניות בריאה בטלפון, במייל וברשתות החברתיות
- **מידע אמין על מין** – מרכז לחינוך מיני שנותן גם מענה להורים לילדים ולמתבגרים
- **קולמילה** – מרכז סיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית בצ'אט אנונימי
- **Yelem** – תמיכה נפשית ברשת
- **קבוצת הפייסבוק** חינוך למיניות חיובית