מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 273**

**לומדים להיות אחד**

**מטרות :**

איך ילדים מסתכלים על הגוף שלהם שמשתנה, איך זה משפיע על התפיסה שלהם את עצמם- לפעמים זה טראומה, המעבר מלהיות ילד ללהיות גבר/אישה, מה זה להיות גבר (מעניין בהקשר הזה להעלות מבחני מעבר מילדות לבגרות בשבטים), יש גם בורות עצומה וחמורה בקרב הנוער לגבי הפיזיולוגיה שלהם.

**זרימה :**

* **מהות המעבר מילד לגבר מילדה לאשה**
* **מעבר מילדות לבגרות בשבטים שונים ותרבויות שונות**
* **הבלבול והסקרנות בתקופת ההתבגרות בהקשר לדחף המיני המתפתח**
* **קבוצת השווים (קבוצת גיל) כמקור לידע נכון וידע מוטעה.**
* **דמות גברית אידיאלית, דמות נשית אידיאלית - זהות גבר אשה.**

**פתיחה:**

בשלב מסויים בחיים ,לילדים יש תחושה ש - "אני כבר לא ילד, אני כבר לא ילדה".  הגוף מתחיל להשתנות, הם עוד לא "נכנסו" לעולם המבוגרים אך הם מתחילים להסתכל אחרת על עצמם ועל המין השני, היינו רוצים לברר את מהות המעבר הזה, מה משפיע עליהם, מה הם מרגישים, מה עובר להם בראש, מה משתנה בהם, נרצה לברר את כל השינוי והמעבר המלווה את המתבגר הצעיר עד להיותו גבר או אישה.

**מהות המעבר מילד לגבר מילדה לאשה**

* **מהי המהות של אותו מעבר מילד לגבר ומילדה לאשה?**
* **מה עובר על הילד והילדה במהפך לגבר/אישה?**
* **הסממנים החיצוניים ידועים. אבל מה הם הסממנים הפנימיים לשינוי מילד לגבר?**
* **מה הילד או הילדה מבינים מהתהליך? מהם השלבים שהם עוברים?**
* **מה מסמלת התחושה החדשה הזו שהילד המתפתח מרגיש (אני כבר לא ילד)?**
* **מה נסתר מהם בהתפתחות?**

פעילות מינית והנאה מינית הם חלק אינטגרלי מקיומנו כבני אדם. זוהי פעילות שאנחנו תוצר שלה, ומלווה אותנו מרגע ההיווצרות שלנו לאורך כל מעגל החיים באופנים ובעוצמות משתנים. ההתפתחות המינית מתחילה בעוברות, לפני הלידה ומושפעת מגורמים ביולוגיים , פסיכולוגיים וחברתיים. ביטויי מיניות וחינוך מיני מתחילים מהלידה ונמשכים לאורך מעגל החיים, לכל שלב בהתפתחות יש ביטוי בהתנהגות המינית.

**השלבים בהתפתחות המינית** חייבים לקחת בחשבון את השילוב והקשר שבין ההתפתחות הפיזיולוגית – הורמונלית, הנפשית, החברתית והשפעת המסורת המשפחה והתרבות הבין דורית.

<http://www.ruthbenzion.co.il/web/8888/nsf/arclookup.taf?&_id=4317&did=2082&title=%EE%E9%F0%E9%E5%FA%20%20-%20%E7%EC%F7%20%E0%E9%F0%E8%E2%F8%EC%E9%20%EE%E4%FA%F4%FA%E7%E5%FA%20%E4%E0%E3%ED>

היום יש עדות לכך שכבר ברחם עוברים בנים מגיעים לזיקפה...

...השלב הראשון הוא מלידה ועד בערך גיל 6. הגוף הפיזי הוא המוקד הראשון של הילד והוא מבטא התעניינות מינית, סקרנות, והתעוררות... השנה הראשונה של החיים היא בעיקר נחות כחוויה פיזית. פונקציות הגדילה הן יותר נשלטות כשהכימיה של הגוף ומערכת העצבים של הילד מתרגלים לסביבה...

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=709>

* **נראה לנו שההתפתחות המינית מתחילה בגיל ההתבגרות. האם ההתפתחות המינית מתחילה עוד הרבה קודם? התפתחות המינית ממתי? האם באמת מעובר או יותר מאוחר?**
* **מתי אפשר לומר מתחילה באדם ההתפתחות המינית?**

….על רקע התחזקות רגשית זו  ( כאשר מופיע תינוק חדש למשפחה)הילד מתחיל לעסוק בשאלה מאין באים התינוקות. רוב הפעמים הורים באירופה בתחילת המאה הקודמת מכרו "לוקשים" לילדיהם כמו סיפור החסידה למשל. **לרוב לילדים יש מידע חלקי בנושא, או מצפייה בחיות ומאחים בוגרים- ועקב סיפורי סרק אלו של הוריהם, מתחילים להטיל ספק בפעם הראשונה בהורים שלהם. מתחיל חוסר אמון מסוים אצל ילדים כלפי הוריהם שמצריך מהם לחקור את הנושא לבד ולהגיע למסקנות של עצמם.** הם לפי פרויד לכן "עוטפים את מחקריהם הבאים במעטה של סוד." ( אהבה ומיניות, , 2002 עמ.121).

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=709>

* **מהי התפתחות מינית תקינה?**
* **מהם או מיהם הגורמים המשפיעים על התפתחות מינית תקינה מתחילתה?**

"כבר מלידה לכולנו יש רמות שונות של הדחף המיני. כאשר אני מדברת על הדחף המיני אני מתייחסת לליבידו- אותו מונח של פרויד שמצביע על האנרגיה המינית של בני האדם כמבטאת את אנרגיית החיים ".<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=709>.

חשוב מאד לזכור כי הסטרוקטורות המיניות נבנות בהקשר המשפחתי- חברתי תוך התייחסות לתהליכים מגדריים מובנים ולמה שמוגדר כ"נשי" או כ"גברי". **יחסם של ילדים צעירים למין הוא יחס של סקרנות. הסתכלות ומגע הן תופעות נורמליות ורגילות. מעטים הילדים שמחפשים עוררות והנאה מינית כבדומה למבוגרים.**

<http://www.ruthbenzion.co.il/web/8888/nsf/arclookup.taf?&_id=4317&did=2082&title=%EE%E9%F0%E9%E5%FA%20%20-%20%E7%EC%F7%20%E0%E9%F0%E8%E2%F8%EC%E9%20%EE%E4%FA%F4%FA%E7%E5%FA%20%E4%E0%E3%ED>

**טבלת התפתחות והתנהגות מינית חברתית לפי גילאים מומלץ לעיין:**

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/ChinuchMini/HitpatchutHazehut/MiniyotNormativit/>

* **האם הדחף המיני הוא שמניע את הילד או הילדה מיום הוולדם כפי שפרויד טוען או שהיא חלק ממכלול יותר גדול?**
* **מהי המיניות עבור ילד? הרי הוא עדיין לא מבין את המשמעות של זה ועוד לא עוצבה החשיבה התרבותית שלו בנושא**
* **מה מטרת היצר המיני בגיל כל כך קטן?**
* **איך צריך להתייחס ליצר המיני של הילד בגיל כזה?**
* **מהי סקרנות מינית בריאה בגיל הצעיר?**
* **מה עובר על הילד הילדה בהתפתחות המינית הראשונית ומהי הדרך הטובה ביותר לעודד לתחושה נכונה וטבעית של התפתחות זו?**

**מעבר מילדות לבגרות בשבטים שונים ותרבויות שונות**

תהליך ההתבגרות הוא תהליך ממושך. לא ביום אחד גופנו מבשיל, ורגשותינו נעשים שקולים ובוגרים. בכל זאת, חברות שונות בכל רחבי העולם מקיימות טקסים שמכריזים בהם: מהיום אתם בוגרים.

**לעתים מיועדים הטקסים רק לנערים, ולפעמים גם לנערות**. ישנן חברות, שהנערים בהן נדרשים לבצע משימה: למשל, לחיות כקבוצה ללא עזרת המבוגרים או לצוד חיה מסוכנת. לפעמים הם מתבקשים לסבול עינויים שונים: חותכים את בשרם, מפחידים אותם, מבצעים בהם מילה ועוד. **מי שמצליח לעמוד באתגר, מוכיח שהוא ראוי להיות חלק מקבוצת הבוגרים. הוא הופך אחראי למעשיו ומתקבל לחברה כבוגר שווה זכויות. ישנן תרבויות, כמו הדת היהודית, שהטקסים הנערכים בהן למתבגרים - סמליים בלבד.**

**בלינק מפורטים טקסי מעבר ממקומות שונים**

<http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=5061>

**דוגמא מסופרת על טקס ממקור ראשון:**

"החברה המסורתית במרכז אסיה נהגה לערוך טקסים במעגל החיים של האישה. **טקס הנזיד האדום נערך לכבוד נערה שקיבלה וסת. בטקס היא עברה שלושה מבחנים: מבחן הסבלנות, מבחן החכמה ומבחן האומץ.** הסבתות בישלו את הנזיד שהורכב מעדשים אדומים, פרוסות סלק ומיץ רימונים. הן האכילו את הנערה והעצימו את הפריון שלה. בשלב הבתר-פריון ערכו הנשים לאישה את טקס הנזיד הלבן שהורכב מחלב שקדים, אורז לבן וסוכר נבאט. **בטקס הכתירו את האישה לתפקיד כהונתי בקהילה. כמו, מיילדת, מרפאה, בלנית, רוקחת, פותרת חלומות, מקוננת, רוחצת מתים וכדומה.**

את טקס הנזיד האדום ערכה לי סבתא שלי בשנות ה- 70 בביתה בישראל. **באותם ימים הבושה אכלה אותי והתחבאתי מאחורי דוד השמש בגג הצריף.** הנשים שהוזמנו (מכל הקשת האתנית) חיכו בסבלנות, אך לשווא. אני נשארתי במחבוא שלי עד רדת החשכה. כשירדתי למטה ראיתי כי הנשים השאירו לי מתנות אדומות על פי ההנחייה של סבתא שלי. על מפה גדולה היה רימון אדום, שרשרת פלפלים אדומים חריפים אש המושחלים עם פקעות שום, אנפילאות סרוגות בצמר אדום, מטפחות רקומות בשדה של כלניות, שרשרת עם אבן אודם ו..נזיד אדום שהתקרר.

**בימים ההם סבתא שלי לא הבינה את המשמעות של ההאביטוס התרבותי המשתנה.** בעוד שבאפגאניסטן הטקס היה חלק אינטגראלי מחיי האישה וסימונה כאישה פורייה, הרי שבישראל נתפש הריטואל כמעשה 'פרימיטיבי' חסר תוחלת. (לדידי, זו הייתה פאדיחה שלקח לי זמן להתאושש ממנה)".

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=200538083459045&set=a.182762568569930.1073741828.182716035241250&type=1&theater>

הסבר על טקסי מעבר מילדה לאשה בתרבויות שונות כפי שמועברים היום:

<https://docs.google.com/file/d/0B-tUk99hlD9BR2Z2ZngyaDY3Q3UyODN1bUhRYnEtbU10eFJJ/edit>

יוטיוב טקס התבגרות אתיופי .של בנים.

<https://www.youtube.com/watch?v=DyhO0EaPUl4>

* **מדוע יש טקסי מעבר לבגרות בתרבויות שונות (עמים שלא הכירו אחד את השני ובכל זאת בכולם טקסי מעבר)?**
* **מדוע היו טקסים שונים לבנים ולבנות ומה זה אומר לגבי מהות השינוי שחל בהם?**
* **האם זה חשוב שילד יעבור טקס כלשהו לקראת הבגרות?**

רוב הנשים של היום (כלומר, האמהות שאנחנו) ספגו מסרים שליליים לגבי המחזוריות שלהן כבר מגיל צעיר מאוד. לם מצביעה על אחד השורשים לתופעה: **לא עברנו שום קבלת פנים לנשיות,** ולכן שוכנת בנו נערה פנימית שזוכרת מבוכה, בושה ולפעמים גם פחד מפני הווסת. כתוצאה מכך, גדלנו להיות נערות ונשים שרואות בווסת שלהן מטרד, טרחה, ויש אפילו שיגידו “קללה”. מכאן קצרה הדרך לתופעות ומיחושים שונים סביב הווסת, הידועים בשם: [**“תסמונת קדם וסתית”** (PMS)](http://www.eserplus.net/8577/%D7%94%D7%90%D7%95%D7%A8-%D7%91%D7%A7%D7%A6%D7%94-%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%96%D7%95%D7%A8/).

<http://www.eserplus.net/20275/%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%96%D7%95%D7%A8-%D7%94%D7%97%D7%95%D7%93%D7%A9%D7%99/>

* **האם צריך לערוך איזשהי קבלת פנים לקראת ההגעה לנשיות/גבריות?**
* **במעבר לנשיות המחזור החודשי הוא המשמעותי ביותר: מהי הדרך הנכונה להעביר את המתבגרות הסבר וטקס לקבלת המשמעות החדשה בחייהן ומתי?**
* **נערות ונשים רואות בוסת שלהן מטרד ולא כסמל להתבגרות והגעה ליכולת להכיל חיים. כיצד להעביר נכון את סימני ההתבגרות והמהפך לאישה?**
* **ישנו התהליך הפיזי והתהליך הרגשי כיצד יוצרים מעבר לבגרות (לנערים לחוד ונערות לחוד) ומקשרים את התהליכים האלה?**
* **מהו טקס שכדאי להעביר ומי כדאי שיעביר אותו?**
* **איך משפיע טקס שכזה על המיניות והתפתחותה?**
* **האם אולי להעביר סדנא עבור המתבגר/מתבגרת לגבי השינויים שחלים בהם? מה תהיה מטרת סדנא זו? איזה שאלות כדאי שיעלו בסדנא כזאת? האם כדאי שהמתבגרים ישתפו מחוויותיהם האישיות? האם כדאי שגם ההורים ומבוגרים אחרים ישתתפו בסדנא?**

**הבלבול והסקרנות בתקופת ההתבגרות בהקשר לדחף המיני המתפתח**

**תת נושא: תופעות בגיל ההתבגרות והשפעתם על המתבגר:**

**השינויים הגופניים וההורמונליים**

אצל בנים מתחיל תהליך ההתבגרות בפעילות מוגברת של בלוטת יותרת המוח.

פעילות הבלוטה מביאה לייצור מוגבר של הורמוני המין (טסטוסטרון ואנדרוסטרון, שנוצרים באשכים) ושל הורמון הגדילה (סומטוטרופין, שנוצר בבלוטת יותרת המוח).

התוצאה היא שינויים גופניים בולטים: במשך שנתיים הגוף גדל בצורה מואצת, כמעט עד סיום תהליך הגדילה. גם איברי המין מתפתחים וגדלים: הפין, שק האשכים, שיער הערווה ותחילת ייצור תאי הזרע. גידול שיער מתחיל גם באזור הפנים, בית השחי ולפעמים גם בחזה. הקול משתנה והופך לעבה ונמוך יותר. כאמור, תהליך ההתפתחות הגופנית נמשך כשנתיים בממוצע, ובסיומו מגיע הנער לבגרות מינית מלאה. אשכיו מייצרים תאי זרע, והוא מסוגל לקיים יחסי מין פוריים.

אצל הבנות תהליך ההתבגרות מתחיל אף הוא בפעילות מוגברת של בלוטת יותרת המוח, שגורמת לייצור מוגבר של הורמוני המין אסטרוגן ופרוגסטרון בשחלות ושל הורמון הגדילה סומטוטרופין. ייצור ההורמונים המואץ גורם לגדילת הגוף, הרחבה והתעגלות של האגן, גדילת השדיים, גדילת שיער הערווה באזור הפות, גדילת שיער בבית השחי וברגליים ותחילת הופעת הווסת, שמעידה על כך שהשחלות התחילו בייצור ביציות, וייתכנו הפריה מוצלחת ותחילת הריון.

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3346282,00.html>

* **נראה שגופם הופך לגוף של גבר או אישה לפני שהם מוכנים לכך תודעתית. ומצד שני בימי קדם ובחלק מהתרבויות ילדות בגיל 12 כבר נישאות. מתי השינוי התודעתי לגבר/אישה מתחיל באמת?**

שינויים מהירים אלו מתרחשים לאורך שנים ספורות. **יחד עם השינויים הפיזיולוגיים גורמים ההורמונים לשינויים במצב הרוח וגם לתחילת התעוררות הדחף המיני.** בהתחשב בכל ההיבטים הרגשיים והחברתים האחרים של גיל זה, **השפעתם של ההורמונים של עולמם הפנימי של המתבגרים היא עצומה ומבלבלת.**

<http://www.alhasapa.co.il/3186.asp>

הם מבולבלים מהדחפים הגופניים והיצריים שאינם עולים תמיד בקנה אחד עם ההתבגרות והרצונות הרגשיים והחברתיים, שלא לדבר על המסרים שמקבלים מההורים.

<http://www.alhasapa.co.il/3186.asp>

* **מדוע ההתפתחות המינית כל כך מבלבלת את המתבגר? האם זה קשור לתרבות או לטבע האדם?**
* **האם הבלבול הכרחי או מיותר ואפשר אחרת?**
* **מה הצורה הנכונה לעבור מילד/ילדה לגבר/אישה?**

ההתפתחות המינית עלולה לעורר רגשות בושה ואשם אצל חלק מהמתבגרים. במיוחד אצל אלו המקדימים להתפתח מינית ואינם יודעים מה לעשות עם הדחפים המיניים המתעוררים אצלם, עם הפנטזיות והמחשבות שיכולות לעורר תחושות אשם קשות. מכיוון והדחפים והעוררות המינית אינה תמיד נשלטת, המתבגרים עלולים לחוש מאויימים וחסרי שליטה מול גופם המתעורר וגורם הם למבוכה רבה. על אחת כמה וכמה אצל בנים אשר עוררותם המינית נראית לעין ועליהם להסתירה כאשר מתעוררת בסיטואציה חברתית. חוויה כזו עשויה לגרום להמנעות ממפגשים חברתיים, התרחקות מבנות המין השני ותחושות אשם כבדות.

<http://www.alhasapa.co.il/3186.asp>

* **איך המתבגרים צריכים להתייחס לדחף המיני? הם פתאום מרגישים שיש משהו שמשפיע עליהם ללא רצונם, אני לא יכול לשלוט בזה**
* **כיצד אפשר להסביר למתבגרים על הדחפים המיניים ועל חוסר השליטה שהם מרגישים?**

**אל תזלזלו באהבה ראשונה** שנרקמת בגיל הילדות: אומנם לרוב מדובר בהיקשרות שטחית וברצון מכמיר לב להרשים את החברים בכיתה, אבל **דווקא בגלל שאין לה כל קשר למערכות היחסים שניצור בחיינו הבוגרים – לאהבה בין** [**ילדים**](http://www.mako.co.il/home-family/kids) **שמור מקום חם בלב לנצח, והיא יכולה אפילו להשפיע על תפקודנו הרומנטי כמבוגרים.**כהורים, ניתנת לנו הזדמנות נוספת לחוות את האפיזודות המרירות-מתוקות דרך עיני הילדים. אבל איך נדע להתייחס להצהרות האהבה התמימות שלהם בלי לשפוט, מה נגיד להם כשיבכו על אהבה נכזבת, ובאיזה גיל היום בכלל מתחילים הבנים למשוך לבנות בצמות?

<http://www.mako.co.il/home-family-kids/education/Article-911582d017a6f11004.htm>

**באופן כללי הרצון לקרבה בין המינים ולפיתוח קשר רומנטי מופיע לראשונה בגיל ההתבגרות, כחלק מגיבוש הזהות ("יש לי חברה- אני גבר" וכד').** כאמור גיל ההתבגרות משתנה מילד לילד. בד"כ שלב זה מופיע קודם אצל בנות שכן הן מתחילות את גיל ההתבגרות מוקדם יותר, כך למשל ניכר בהן שינוי חיצוני, לפני שניכר בבנים (גדילת החזה וקבלת הווסת).

<http://www.drtal.co.il/%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA_%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D>

הזהות המינית בגיל ההתבגרות נקבעת כחלק חשוב מהזהות הכללית כגבר או אישה. בגיל זה נוצרת אינטגרציה שהיא מעבר לכל הזהויות והמיומנויות הילדיות, נוצר מיזוג של כישורים מולדים, תמורות גופניות ואפשרויות חברתיות. הסכנה בשלב זה היא של חוסר אינטגרציה ובלבול זהות. בלבול זה יכול להיווצר מתוך ספק באמיתות הזהות המינית, או מתוך איום על שלמות הזהות, שמתבטא לעיתים בהתאהבות עד כדי אובדן זהות. **התאהבות בגיל זה יכולה להיות בדמויות של גיבורים וכוכבי תקשורת, או במלך או מלכת הכיתה, והיא קשורה  לגיבוש הזהות, שההתפתחות המינית היא חלק ממנה.**

<http://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9A_%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA_%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%A8%D7%99%D7%AA/>

* **אצל המתבגרים מתחיל להתעורר ריגוש כלפי המין השני, גם לא בהיבט של מין, אלא בהיבט הרומנטי, שמתחילים לחשוב על המין השני כמושא אהבה כמעין אידאל של קשר עם גבר/אישה. מה משמעות השלב הזה כהכנה טרום מינית?**

עבור הבנות, בגיל ההתבגרות הן מתחילות להבין כי הן מושא פנטזיות ועוררות של הבנים, הן לומדות להיות מודעות למשיכה כלפיהן או אי המשיכה, לסכנות האורבות להן כנשים והצורך לשמור על עצמן מהיריון, מחלות ומהטרדה מינית. שני הקצוות: מחד, העוררות המינית והרצון להינות מהדחפים וההתנסויות הזוגיות ומאידך הרצון לשמור על עצמן, בליווי כל העמדות החברתיות, מאוד מבלבלים אותן ויוצרים תחושות כאוס, כעס ואשמה.

<http://www.alhasapa.co.il/3186.asp>

* **עד כמה שונה השפעת ההתפתחות המינית של הנער לעומת הנערה?**
* **למי מהם יש סיכוי להיות תחת השפעה שלילית לגיבוש זהות בריאה?**
* **כיצד החברה יכולה לעזור להתפתחות מינית חיובית?**

חשוב לזכור שהשינויים הביולוגיים מלווים בשינויים רגשיים פנימיים, אישיים ומיוחדים לכול פרט. דימוי הגוף של מתבגרים מושפע מאוד מההתבגרות המינית. כעת לגוף תפקיד חשוב מאי- פעם בקביעת הזהות העצמית. מתבגרים טרודים מאוד בשאלה כיצד הם נראים בעיני אחרים, ובהשוואה של תדמית זאת עם תחושתם העצמית. נמצא שבנים מפותחים יותר גופנית נוטים לפתח דימוי גוף חיובי ולתפוס את עצמם כמושכים יותר, ואילו אצל בנות עלולה להיות להתבגרות המינית השפעה שלילית על דימוי הגוף. **כנראה שנערות שמתפתחות מוקדם מתקשות עם ההשוואה לאידיאל התרבותי של אישה דקת גזרה, ואילו הבנים מרגישים חזקים ואתלטיים עקב התפתחות השרירים הנלוות להתפתחות המינית.** פעילות גופנית חשובה בגיל זה, היא מסייעת בפריקת מתחים ובשיפור תחושת הגוף.

<http://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9A_%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA_%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%A8%D7%99%D7%AA/>

* **עד כמה המודלים שהסביבה מכתיבה משפיעים על ההתפתחות המינית של הילד והמתבגר?**

אצל מתבגרים רבים שינויים דרסטיים אלו בגוף שהכירו מלווים בבהלה ובחשש. בהדרגה הם מבינים שמשמעותם של שינויים אלו הינו מעבר מגיל שבו ההבדל בין המינים התבטא בעיקר בתחומי משחק ועניין שונים או בהשתייכות לקבוצה חברתית, לגיל שבו הבדלים אלו הופכים למשמעותיים ביותר בקשר לעתידם ולזהותם. גם הדחפים המיניים מתחילים לבוא לידי ביטוי ומעוררים בצד סקרנות ועניין גם חרדות. **אצל מרבית המתבגרים עולות שאלות על ההתאמה בין דמות גברית או נשית אידיאלית ובין גופם המתפתח ועולה בעוצמה רבה השאלה "האם אני מושך/ת?". בשלבים ראשוניים של ההתפתחות יוצאים המתבגרים מהשוואה זו עם הרגשה של חוסר התאמה בין תפיסתם- כיצד היו אמורים להיראות ומראה גופם בפועל. דבר זה מעורר אצלם חששות וחרדות של חוסר התאמה.** כמובן שאצל מתבגרים המקדימים להתפתח או המאחרים מעט בהשוואה לחבריהם, מצב זה מוחמר. בנוסף, בגיל מעבר זה, עדיין לא כולם מפתחים בלעדיות של הפניית האנרגיות המיניות אל בני המין השני לפיכך הם עלולים לחוות שאלות כמו "האם אני הומוסקסואל/ לסבית?".

<http://www.telem.org.il/content/%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%95%D7%AA-%D7%91%D7%92%D7%99%D7%9C-%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA-0>

גיל ההתבגרות מוגדר בפי אריקסון כתקופת חיים המקשרת בין הילדות לבגרות, ובה הילד-המתבגר אמור לפתח ולגבש את זהותו הבוגרת (Erikson, 1959), בהתמודדות עם השאלות: "מי אני?" "מה אני?" ובעיקר "מי אני רוצה להיות?".

**הדרך החשובה ביותר של מתבגר להשיב על שאלותיו הפנימיות היא להתנסות.** באמצעותה הוא חווה חוויות חדשות המעניקות מענה מעשי לשאלותיו. פיתוח הזהות הבוגרת  מתבטאת בעיקר בשלושה תחומים: הזהות המינית, המקצועית והפילוסופית (או האידיאולוגית), המאפשרת למתבגר לפתח תפיסת עולם שתהיה הבסיס להבנתו, השתלבותו ותרומתו לחברה. כל עוד לא סיים המתבגר את תהליך גיבוש זהותו הבוגרת, בכל התחומים הללו, הוא אינו מסוגל להגדיר את עצמו, ונחשב עדיין למתבגר מבחינה פסיכו-סוציאלית (Flum, 1994).

<http://www.itu.org.il/?CategoryID=504&ArticleID=1224>

**מתבגרים רבים רוצים להתנסות בכל מה שרק ניתן. הסקרנות מחד והדחפים מאידך, יחד עם ההשוואה החברתית והלחץ החברתי מבאים אותם להתנהגויות מיניות של בדיקה, חקר ולעיתים אף להתנהגות מסוכנת ולא אחראית.**

<http://www.alhasapa.co.il/3186.asp>

* **האם ההתנסות המינית צריכה להגיע כאשר המהות הגברית או נשית של המתבגרים כבר התגבשה?**
* **איך בכל זאת להתייחס לסקרנות ולרצון שלהם לממש את ההתנסות המינית?**
* **באיזה גיל נכון למתבגר להתנסות? או באיזה מצב פיזי או רגשי?**

יש למקד את העבודה עם ההורים במספר ערוצים: העברת מידע, חשיבות תפקיד ההורים בעיצוב הזהות המינית של הילד, ומכאן אחריות ההורים להתנהגות המינית של ילדיהם, ולבסוף חשיבות היחסים והתקשורת במשפחה כדגם עבור הילד ביצירת קשרים עם אחרים.

<http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?s=1&id=254&defid=78&page=1&item=153>

**ההורים הינם מקור אינפורמציה לא משמעותי עבור שני המינים, אם כי משמעותיים יותר עבור בנות מאשר עבור בנים** (בירנבוים ובר גיא, 1988; David and Harris, 1982).

<http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?s=1&id=254&defid=78&page=1&item=153>

* **כיצד ההורה משפיע על ההתפתחות המינית של ילדיו?**
* **איך ההורה צריך להשפיע על עיצובו של הילד/ילדה כגבר/אישה?**
* **מה הם צריכים לשמוע מאיתנו המבוגרים בשלב זה בחייהם?**

**קבוצת השווים (קבוצת גיל) כמקור לידע נכון וידע מוטעה**

**מספר רב של מחקרים תיארו את רמת הידע הנמוכה והאינפורמציה המוטעית שיש לבני נוער בנושא המין,** בעוד שהם מאמינים שבידם ידע נכון ואמין (Fisher, 1983 Freeman, 1984). בירן (Byrne, 1983) טוען, כי אין זה מפליא שבידיהם של מתבגרים קיים ידע מבולבל ומטעה, הואיל ואת רוב המידע הרלוונטי שלהם, שואבים בני הנוער דרך הערות מהוריהם, חלקי עובדות מספרים ומסרטים, חלקי בדיחות וסיפורים של חברים. בסקירת מחקרים שנעשו על הקשר בין ידע בנושא המין ומין הנבדק נמצא חוסר עקביות. חלק מהמחקרים מצביע על חוסר קשר כזה, וחלק אחר מצביע על קיומו של קשר כזה. נראה, שקיימת הסכמה שבנושאים שמחייבים בנות לדעת יותר (הריון והפלות) הן מפגינות ידע רב יותר, מאידך אין בסיס להניח שהן בעלות רמת ידע גבוהה יותר בנושאים אחרים הקשורים במין (אלג'יר, 1983).

<http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?s=1&id=254&defid=78&page=1&item=153>

**לאור העובדה שהמשפחה היא מטבעה מגבילה ושמרנית, הופכת קבוצת השווים של המתבגר לשדה הפעולה העיקרי שבו הוא יכול לחוות חוויות חדשות.** מצב זה יוצר אנטגוניזם מבורך המעודד חדשנות והתנסות. קונפליקט זה הוא המקור לגדילה ולהתפתחות, ולכן נדרשת מההורים מידה עצומה של תבונה, רגישות, הבנה, אהבה וסובלנות.

<http://www.itu.org.il/?CategoryID=504&ArticleID=1224>

* **מי מכוון את הילד במעבר?**
* **מה תפקידם של ההורים כמקור מידע משפיע?**
* **האם המתבגרים יכולים ליצור מעין אחוות השווים ומשם ללמוד על ההתפתחות המינית והשפעותיה?**
* **האם יש צורך בהדרכה של מבוגר ומהי הכוונה נכונה?**
* **מה היחס הנכון שבני הנוער צריכים לסגל להתפתחות המינית?**

**מחקרים שונים מצאו הבדלים בין בנים ובנות בשאלת מקורות המידע: עבור בנים, מהווה קבוצת בני הגיל מקור אינפורמציה משמעותי יותר מאשר עבור בנות,** אשר בחלקן נוטות לפנות למחנכים וספרי לימוד בתחום.

...חשוב לציין, כי השימוש במקורות המידע קשור גם למאפייני המתבגר הכוללים את גילו, מינו, התנסויותיו המיניות, סביבתו התרבותית ועמדותיו כלפי מין. ההבדלים בהתייחסות למינים, המופיעים כבר בגיל צעיר, מקבלים חיזוק במשך השנים, ונוצרת שרשרת ענפה של דימויים, ציפיות ומיתוסים לגבי מה שקרוי "נשי" ו"גברי".

<http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?s=1&id=254&defid=78&page=1&item=153>

נראה, שבני נוער בגיל זה (18-16) נוטים לשמור על מיתוסים ועמדות בנושאי מין, ללא קשר לרמת הידע שלהם בנושא. יתכן וההסבר לכך הוא, שידע בנושאי מין שיש למתבגרים בשלב זה בחייהם אינו מופנם דיו, ולכן אין בכוחו להשפיע על רמת הדעה הקדומה (עמדות ומיתוסים) של המתבגר.

<http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?s=1&id=254&defid=78&page=1&item=153>

* **כיצד אפשר ליצור מקור מידע מהימן על התפתחות ומיניות לנער והנערה המתבגרים ומה חשוב שיהיה בו?**

**- התפתחה תרבות של אתרים באינטרנט שבהם מתבגרים מעלים שאלות שמעניינים אותם ומתבגרים אחרים עונים להם. הרבה מהשאלות הם על מיניות ויחסים**

* **בתור נער נערה צעירים, מה עלינו ללמוד על יחסים? על קשר בין המינים? על מיניות?**

**דמות גברית אידיאלית, דמות נשית אידיאלית - זהות גבר אשה**

* **מה זה להפוך לגבר?**
* **מה זה להפוך לאשה?**
* **מהי דמות גברית אידיאלית?**
* **מהי דמות נשית אידיאלית?**
* **האם קיימים שלבים שונים בהם צריך להעביר  ולהדריך את הילדים במעבר שלהם להיות גבר או אישה?**
* **איזה דגשים חשובים צריכים לנטוע בילד/ילדה במעבר לגבר/אישה?**

**תהליך ההכרות הוא הדרגתי וכולל שאיבת מידע מספרים, עיתונים, טלוויזיה, מעשי שובבות או רצון להציץ ולראות,** מתחילות מסיבות הכיתה, ריקודים ובילוים משותפים. בחירת איסוף המידע תלוי באופיו של המתבגר והעדפותיו, למרות שכיום רוב בני הנוער לומדים על רומנטיקה ומין מהטלוויזיה והאינטרנט.

**ריבוי אתרים מיניים ברשת יוצר תדמית מאד מסוימת של איך יחסי מין וקשר זוגי צריך להראות. מתחילות גם השוואות בתוך המינים לגבי גודל, תפקוד, וכד.**

<http://www.drtal.co.il/%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA_%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D>

* **מהי התדמית הנכונה  למתבגרים שכדאי ליצור ברשת על - "איך יחסי מין וקשר זוגי צריך להראות"?**
* **כיצד ניתן ללמד את הנוער איך להתעלות על ידי הקשר הפיזי לקשר הרוחני?**