




נשים לגופן المرأة وكيانها  
Women and Their Bodies

# איך לדבר עם בתך על מוגנות ברשת?

סקרונות, רעיונות וסצות  
לאימהות לבנות באיטלי 12-18



\*התאמה חרדית\*  
מרכז הידע והפעולה  
נשים לגופן



# איך לדבר עם בתך על מוגנות ברשת?

עקרונות, רעיונות ועצות לאימהות לבנות בגילאי 12-18

כתיבה

**חני ירס**, מטפלת בפסיכודרמה ומנחת קבוצות

**טל תמיר**, מנהלת מרכז הידע ופעולה, נשים לגופן, ומורה לאזרחות ולמגדר

**דנה וינברג**, מייסדת ומנכ"לית נשים לגופן ומורה ליוגה

עריכת לשון

**דפנה לב**, מרכז הידע והפעולה, נשים לגופן

עיצוב גרפי

**ורד וידנפלד**, מאמנת אישית, מנחת קבוצות ומעצבת מוצר וקונספט

עלון מידע זה נכתב על ידי מרכז הידע והפעולה של עמותת 'נשים לגופן', בהמשך לתובנות שעלו מסדנאות, מהכשרות וממפגשים עם נערות, אימהות וצוותי חינוך-טיפול

© כל הזכויות שמורות לנשים לגופן התשפ"א

איגוד  
האינטרנט  
הישראלי  
ISOC-IL



קרנות  
הביטוח הלאומי  
פורצות דרך חברתית

היית מאמינה שאת כבר אמא לנערה בגיל ההתבגרות? הרי אם תעצמי את העיניים לרגע, תוכלי להיזכר בקלות בעצמך בגיל הזה. כאילו זה היה אתמול. האם זו הייתה בשבילך תקופה מלאה גילויים וחוויות מרגשות, רגשות מלאי עוצמה? או שאולי את זוכרת מהגיל הזה בעיקר בלבול ומורכבות? ואולי בכלל הכול הרגיש כל כך קשה ובלתי אפשרי, שאת לא רוצה להיזכר מחדש? אולי גם וגם וגם? הנערות של ימינו מתמודדות עם האתגרים שמאפיינים את גיל ההתבגרות מאז ומעולם, ואליהם מצטרפת תוספת עמוסה ומאתגרת - רשת האינטרנט.

בעבר היו הבתים שלנו ושל המשפחה והחברים מקום מוגן ובטוח. גם אם נער או נערה הסתקרנו וניסו לחפש תשובות וגירויים, ההיצע שעמד בפניהם היה דל והצריך גיוס משאבים גדולים, מה שלרוב גרם להרמת ידיים. עם השנים חדר האינטרנט יותר ויותר לקהילה, ובשנה האחרונה, בעקבות הקורונה, גם משפחות שקודם לכן לא הכניסו אינטרנט לביתן נכנעו למצב, וגם הורים שקודם התנגדו, קנו השנה סמארטפון לטובת העבודה והתקשורת עם הסביבה והעולם. מצב חדש זה יצר שאלות רבות ופחדים חדשים, ולכן יש צורך להיערך מחדש ולהתעדכן במידע אמין ובדרכי התקשורת.

הרשת יכולה לספק מידע רב, מהימן, חשוב ורלוונטי בלחיצת כפתור. היא מאפשרת חשיפה למגוון רחב של תרבויות ומסרים (על גוף, מגדר, ייצריות ועוד), מציעה אפשרות להתייעץ באנונימיות שחוסכת מבוכה, ויחסית קל למצוא בה גם פורומים המציעים תמיכה וקהילה. יחד עם זאת, הרשת מאפשרת גישה קלה מאוד למידע לא מסונן, הכולל מסרים תוקפניים ופוגעניים ולעיתים גם מידע שקרי ומסולף. הרשת יכולה גם לחשוף את הגולשת לפיתויים מסוכנים ולאפשר יצירת קשר פוגעני דרך הרשת, שבו עלולים לנצל אותה, לעיתים אף מבלי שתהיה מודעת לכך.

חשוב שנזכור, שאי אפשר לדבר עם הבנות שלנו על היתרונות והסכנות של המרחב הווירטואלי בלי לדבר איתן על סוגיות הנוגעות להתבגרותן ולמכלול התפתחותן הגופנית והנפשית. אם אנחנו רוצות להיות שם בשבילן, אנחנו חייבות לדבר איתן על הצרכים שלהן בעולם האמיתי ועל מה שעובר עליהן. התכנים חייבים להיות שלובים זה בזה. אנחנו צריכות להבין שקיים מרחב חיים נוסף, המרחב הווירטואלי, שמהווה זירה משמעותית בחיי המתבגרות. מרחב זה כולל את סביבת האינטרנט והרשתות חברתיות, ומשלב בתוכו, ללא הפרדה, גם סוגיות הנוגעות בצניעות ובקדושה, בהיבטים חיוביים ושלייליים.

באמצעות מדריך זה ננסה לעזור לך למצוא את הדרך אל עצמך ואל השיח עם בתך, ולתת לך גם כמה עצות פרקטיות בתוך מה שמרגיש לפעמים כמו ג'ונגל אחד גדול.

אנחנו מתפללות שהשפע המוצע כאן יצמיח גם אותך וגם את הקשר בינך לבין בתך.

## מה עובר עליה?

"ההורים שלי פחדו עלי מאוד. לא היה ניתן לדבר איתם בכלל על קניית טלפון. אבל לי זה היה ממש חשוב. הצלחתי לקנות בכסף שקיבלתי מבייביסיטר ללא ידיעתם. ההתחלה היתה ממש כיפית. עולמות שלמים התגלו בפניי והיו מרתקים. היה המון ריגוש בהכרת נערות כמוני, המתמודדות עם אותם דברים, וקיבלתי תשובות במהירות לכל מיני שאלות שהצטברו בתוכי ולא היה לי את מי לשאול. בהמשך גיליתי בגידות ושקרים מצד נערות שפיתחתי איתן קשר וגם התמכרתי לאתר אחד שגרם לי להרגיש רע. עכשיו הייתי צריכה דחוף את אבא ואמא. אבל לא יכולתי כי הם אסרו והיו רחוקים מעולמי החדש. נשארתי לבד בזירה."

"ככיתה ז' האנץ שלי השתנה כבת אחת. אנץ אחד לא דיבר איתי או הכין אותי לשינויים אלה. התביישתי מאוד. התחלתי לעצב על קפוצ'ונים, לארוחת שהיה קיץ, כדי להסתיר. השתדלתי לכופף את הכתפיים שלי קדימה כדי שפחות ישיאו לב. הסבל הראשי שחוויתי בתקופה זו היה אדום..."

כמו כל נערה בגילה, בתך הגיעה לשלב מבלבל בחייה. היא בתקופה של גילוי עצמי, שבה היא נאלצת להתמודד בתוך שנים ספורות עם מעבר מילדות לבגרות. היא נמצאת בגיל ההתבגרות, המתחלק לשלוש תקופות: גיל ההתבגרות המוקדם (גילאי 10-14); גיל ההתבגרות התיכון (גילאי 15-17); וגיל ההתבגרות המאוחר (גילאי 18-21, כשהשיח המקצועי כיום אף מאריך את ההגדרה עד גיל 27). בתקופת גיל ההתבגרות המוקדם חלים שינויים הורמונליים קיצוניים סביב קבלת הווסת וההתפתחות הפיזיולוגית, לצד תחילת תהליך גיבוש זהות, שמייצר לא פעם תחושות מנוגדות, וכולל ניסיון של הנערה להבין מה מייחד אותה, במה היא שונה מאחרות ובמה היא דומה להן. במחשבותיה של הנערה מתחולל עימות פנימי בין הרצון לא להיות חריגה ולהיות חלק מחברותיה, ובין הרצון למצוא מי היא ולהפגין את ייחודיותה.

בגילאים אלה יש גם עיסוק רב בשינויים שחלים בגוף במסגרת המעבר מילדות לנערו, וכתוצאה מכך - גם בשינויים שחלים בנפש. השינויים יכולים להיות מבלבלים ומתסכלים. כך, למשל, נערות חוששות מהתפתחות גופן או מאי-התפתחותן; מהגובה שלהן; מהווסת, שקיבלו או יקבלו; והן גם לעיתים מרגישות דחויים כמו משיח המתקיים בלחש בין הבנות בכיתה שהן לא שותפות לו.

בגיל ההתבגרות המאוחר יותר, 15-18, למרבית הנערות כבר יש מחזור חודשי, והן גם התרגלו לגוף החדש, אבל רבות מהן אינן מרוצות ממנו. בתקופה זו בתך עדיין שקועה בעומקו של תהליך גיבוש זהותה ובגילוי מסעיר של תחושות גוף חדשות, ואולי אף משיכה, תוך כדי התמודדות עם גופה המשתנה, שאותו היא חווה כחדש ומסקרן. לא כל הנערות מתבגרות באותו גיל ובאותה דרך. חלקן יחוו רגשות ומחשבות רומנטיות, אחרות אפילו לא מדמיינות זאת. חלקן יחוו את שטף ההורמונים בצורה קשה, עם מצבי רוח קיצוניים, וחלקן לא. חלקן יתפתחו במהירות ויבהלו מהגוף המשתנה, אחרות לא ייחסו לכך חשיבות. אבל כמעט כולן סקרניות ועסוקות בגוף, ביחסים ובמחשבות עליהם. למרות שנראה ונשמע שבתך כבר הרבה יותר בוגרת ומבוגרת, מבחינת התפתחות המוח היא עדיין לא השלימה את התהליך. מבחינה פיזיולוגית, צילומי מוח (MRI) של השלב ההתפתחותי הזה מדגימים שהקשרים הניורולוגיים הופכים למהירים יותר. למה הכוונה? מצד אחד, המוח מתפתח ונערות בגיל הזה יכולות לקלוט דברים מורכבים יותר, כמו סוגיות עמוקות בתורה ותיאוריות כלליות מורכבות. מצד שני, המוח עדיין לא לגמרי מפותח מבחינה קוגניטיבית, כמו זה של המבוגרים, במיוחד בהיבט של היכולת להבין סיכונים, את משמעותם ואת תוצאותיהם. לכן, יש סכנה גבוהה יותר למצבי סיכון וקבלת החלטות שגויה. בתקופה זו בתך עדיין מאוד זקוקה לך לידה, גם אם לעיתים נראה שלא.

## מה ברשת מושך אותן לשעות ארוכות כל כך?

ברשת אפשר להיות מי שנרצה; ברשת יש לכל אחת יכולת בלתי מוגבלת להמציא את עצמה מחדש, לאמץ תכונות או נראות חדשה, ואפילו לאמץ זהות שונה לגמרי מהמציאות. אפשר גם להיות אנונימית, והעובדה שהנערות אינן נחשפות בפנים גלויות מעניקה להן לעיתים תחושה (מזויפת) של אומץ וביטחון לכתוב ולפעול באופן חופשי יותר.

הרשת תמיד זמינה ונגישה; אומנם בהרבה מהבתים אין כלל אינטרנט, ובאלה שיש קיימת חסימה, אך עדיין אפשר להתחבר מכל מקום, בכל שעה, בקלות וללא עלות.

הרשת לא אומרת אף פעם, "לא עכשיו", "אין לי כוח", "תשאלי את אבא". הרשת תמיד שם בשבילן ומספקת תשובה וסיפוק מיידי לכל מה שמעניין או מטריד. היא מאפשרת נגישות לשפע של אפשרויות, גירויים חזותיים, מידע ותקשורת עם א/נשים חדשים ומרגשים.



התווכחתי עם קבוצה של חברות אלטנו בקהילה היטריים מוציאים. אין לאף אחד אינטרנט ואין לאף אחד סמארטפון. הן לאטו עטי ואמרו סלני תמימה. יום לאחרת נכנסתי לבניין מאורים כדי לעלות לאחד מהבתים בקומות העליונות. המעלית לא עברה ונכנסתי לחצר החשוק והמום. בקומה השנייה או השלישית ראיתי שתי נערות אלני מכירה היטב אוחלות בטאבלט וצופות בסרט. בנות איכותיות, המאיימות מבתי מאורים, שבין לבין הסולט הווירטואלי לכאורה אין דבר. הן הביטו עטי באימה. חייכתי אליהן בהבנה והאשכתי לקומה הבאה. הסם שלי אי אמתן להבין שהסולט שלנו כבר לא שמור כבעבר ונרשת מחסבה איך להיות עם עבר ילדינו.

יש בה שפע של ידע ואפשרויות; לכל נערה יש תחומי עניין משלה. אם תפגיני עניין, המתבגרת שלך אולי תספר לך מה מעניין אותה. הרשת היא העולם שלה, וכדאי לנסות וללמוד ממנה.

הרשת מספקת סוג של אהבה, או לפעמים אשליה של אהבה; חשוב שנזכור שלבת שלנו, בדיוק כמו לכולנו, יש צורך להרגיש נאהבת, מיוחדת. בגיל ההתבגרות הצורך הזה חזק מתמיד. הרשת מספקת דרך קלה למדוד אהבה דרך מספר הלייקים, התגובות והלבבות. הבת שלך יכולה אולי לשכוח שהערך שלה לא נמדד לפי מספר הלייקים, אבל עלייך מוטלת האחריות להזכיר לה זאת שוב ושוב.

(FOMO Fear Of Missing Out + FOBC Fear Of Better Choice); הרשת מספקת שפע שגורם לשתי תופעות שמאפיינות את הדור הנוכחי: האחת – FOMO – היא הפחד לפספס משהו חשוב. נערות חשות שהן חייבות להיות מחוברות כל הזמן, אחרת יפספסו מידע, תמונה, לייק, וישארו "מחוץ לעניינים"; התופעה השנייה – FOBC – קשורה בתחושה של שפע אפשרויות גם בהקשרים של זוגיות ויחסים. נערות עשויות לחשוב שמעבר לפינה נמצא משהו טוב יותר, שיש להן בחירה אינסופית, מה שיכול לגרום להן להימנע מקבלת החלטה ומהתחייבות.

## דברים שחשוב שבנין על הרשת והסכנות המרכזיות הטמונות בה

1. **הרשת היא סוג של מגבר קול:** חשוב לחזור ולהסביר לנערה כי כל מה שהיא עושה ברשת, גם אם הוא נשלח לקבוצה סגורה של א/נשים, יכול להגיע לרשת כולה. קשה מאוד לשלוט בתפוצה של תמונה או סרטון. אם היא שולחת לחברה תמונה שלה עם מראה רחובי, יהיה לה קשה מאוד לדעת מה תעשה חברתה עם התמונה הזאת, היום ובהמשך. יש סיכוי שהתמונה תגיע לילדות אחרות, למורה שלה או אפילו לסבתא שלה. לפני שהיא כותבת משהו או שולחת תמונה או סרטון, עליה לחשוב אם אכפת לה שכל השכבה והקהילה יראו או ישמעו את מה ששלחה. אם לא אכפת לה, אז הכול בסדר. אם כן אכפת



לה, כנראה שעדיף שתימנע משלוח. חשוב להדגיש בפניה, שאנחנו לא רוצות שהיא תיפגע, ולכן עליה לפנות אלינו מיד אם היא מתחרטת על משהו ששלחה. במצב כזה יש לטפל בבעיה באופן מיידי (ראו מוקדי סיוע באתר נשים לגופן: <https://www.wtb.org.il/safe-online>)

2. **מילים כתובות יכולות לתעתע:** כשאנחנו כותבות, הטון שלנו אחר. לא תמיד האדם שקורא יפרש אותנו כמו שהתכוונו. לכן, חשוב להתנסח בזהירות, גם בתור מי שכותבת וגם בתור מי שמגיבה.

3. **חשיפה לבריונות ברשת:** הרשת יכולה להוות כר קל וזמין לפגיעה ולאלימות כלפי אחרים, באופן אנונימי או חשוף. ברשתות החברתיות נערות יכולות לסבול (או להנהיג) פגיעה, השפלה ו/או התקפה של אחרים, החל מחרם בקבוצות האנגאאוט וכלה בעידוד לפגיעה עצמית.

4. **הרשת מספקת לא מעט מידע מטעה ושלילי:** "פייק ניוז" יכול להיות תוצר של מניעים כלכליים (למשל משום שידעות קיצוניות מובילות לכניסות רבות יותר), או תוצר של סיבות אידיאולוגיות. לעיתים קרובות, נערות חסרות את הברגרות והבשלות להבחין בין אמת לאשליה. לכן כדאי שנגיד לבתנו שלא כל מה שהיא מצאה ברשת הוא אמת, ובכל מקרה של ספק, או בכלל, היא מוזמנת לדבר איתנו, לשאול ולעבד דברים ביחד.

5. **היחשפות לאתרים המעודדים פגיעה עצמית:** ברשת קיימים אתרים רבים המעודדים פגיעה עצמית מסיבות שונות. יש אתרים שמספקים תחושת שייכות ונותנים לגיטימציה לתחושות קשות, אולם יש גם אתרים שיכולים לעודד פגיעות עצמיות שונות, עד כדי התאבדות.

6. **שני צדדים למידע על הגוף ברשת:** הרשת יכולה להיות מקור מידע ללמידה על גוף, לשיתוף ולהתייעצות בתנאים יותר פרטיים ופחות מביכים. אבל הרשת יכולה גם להיות מקור להטעיה ואפילו לפגיעה בתחום המוגנות. לצערנו, המספרים על פגיעה בתחום המוגנות ברשת מפחידים. כל פגיעה כזו היא קשה ודורשת התייחסות, גם במקרים שבהם לא היה מפגש פיזי, ונערות נוטות שלא לשותף בחוויות השליליות, מה שיכול להוביל להסלמה. מומלץ לדבר עם הנערה על פגיעה ברשת ולברר איך היא תופסת אותה. ניתן לבקש ממנה דוגמה, או לתת לה דוגמה (מבלי לדבר ישירות עליה, זה מרתיע), למקרים של פגיעה שאינה פיזית, כמו מלל פוגעני או הפצת תמונות וסרטונים לא צנועים.

7. **הרשת מאפשרת אנונימיות:** ברשת ניתן בקלות יחסית להופיע ללא זיהוי או להתחזות לאדם אחר. חשוב שנדבר איתן על היעדר האותנטיות ברשת. לא כל מי שאת חושבת שאת

"מדברת" איתו/ה ברשת הוא/היא אכן מי שאת חושבת שהוא/היא. גם אם יש תמונה, היא יכולה להיות מזויפת. קשה מאוד, בטח לילדה צעירה כל כך, לוודא עם מי היא מדברת באינטרנט. זה קל אם מדובר במישהו או במישהי שהיא מכירה באופן אישי. אבל ברגע שהמעגלים נפתחים, אין בעצם דרך ממשית לדעת האם בצד השני נמצאת באמת נערה בת גילה או אדם מבוגר מסוכן. שליחת פרטים אישיים ומזהים עלולה לגרום לסכנה ממשית, החל בהפצת מידע ועד הטרדה, איזמים ואף מפגשים מסוכנים. בגיל צעיר כל כך מומלץ לעודד את הנערות להיות בקשר אך ורק עם אנשים שהן מכירות באופן אישי.

8. **התמכרות:** הקלות הבלתי נסבלת שבה ניתן להגיע לכל דבר ולכל מקום מבלי לצאת מהמיטה, היא בעלת פוטנציאל התמכרות אדיר (מעבר להתמכרות לסלולרי עצמו), למשל למשחקים, להימורים, לקניות וללייקים.

9. **חסימה:** אומנם חשוב שתהיה הגנה על רשת האינטרנט בבית ועל המכשירים, אך יש לזכור שכל חסימה ניתן לפרוץ. גם במכשירים מוקשחים ניתן להגיע למקומות שחסומים כביכול. חשוב שנדע זאת, כדי שנישאר עם האצבע על הדופק. גם אם שמנו את החסימה הכי הרמטית, אל לנו לעזוב את השטח בתחושה שהכל בשליטה. עלינו להיות תמיד נוכחות באופן מיטיב, לעזור למתבגרת שלנו לקבל החלטות מושכלות ולהיות עבודה אם וכאשר תזדקק לנו.

אחת השאלות ששבה ועולה בין האימהות הוא האם השיח המעודד דיבור פתוח הוא נכון ומתאים לקהילה החרדית? האם זה מתכתב עם דעת תורה? ואולי, אם האימהות שלנו, ואנחנו, הסתדרנו בלי שדיברו איתנו, אולי אנחנו לא חייבות?



## מענין לראות במקורותינו כמה מגדולי ישראל...

**החפץ חיים** היה רגיל לדבר עם בניו כשהגיעו לגיל 15 ולהסביר להם כל מה שקשור לסוגיות התבגרותם. רב חסדא הכין את בנותיו לחתונה ולקיום יחסי אישות מאחר שאשתו נפטרה. כלומר, אם הבנות הייתה אחראית לדבר איתן, ול**רב חסדא** היה ברור, שבלכתה, האחריות עוברת אליו כאב. סוגיות אלה הועלו על הכתב ונותנות מענה מיוחד, אך מתוכן ניתן להבין שגם בעבר דיברו על נושאים אלו בפתיחות. בעקבות החורבן והתמשכות הגלות גברו הפרישות והסגירות, ורק בדורות האחרונים התעוררו ליזום הדרכת כלות חיצונית, כדי שנערות לא תישארנה בלי המידע המהותי לו הן נצרכות לקראת החתונה.

**כאימהות, כדאי שנזכור:** התעלמותנו מהתפתחותה של בתנו משדרת מסר לגבי חלק מהותי בה. התעלמות מהגוף שלה, מסקרנותה לגבי ההורמונים וההתפתחות, מהיצרים המתעוררים בה, מעבירה מסר שהחלק הזה בה הוא אולי מבייש, אולי אסור, אולי סודי, אולי לא ערכי או מוסרי. הבת שלנו נשאת עם ידע מעורפל ולפעמים מפחיד, שסגירותו מובילה אותו להתכתב עם רגשות כמו בושה, אשמה ופחד. ידע הוא כוח. הוא חלק מהכוח שלה לשמור על עצמה, להיות מוגנת, לדעת לבקש עזרה גם בנושאים פגיעים ורגישים יותר. ככל שתוכלי לתת הד לכל חלקי ההתבגרות של בתך, תוכלי לתת לה לחיות איתם יותר בשלום ותוכלי להיות בעלת השפעה מיטיבה על התבגרותה וחייה. והרי את כל כך רוצה שהיא תגיע ליום החופה בריאה בגוף ובנפש, שתהיה לה אפשרות לכונן חיי אישות תקינים וזוגיות משמחת ומיטיבה. עוד מחשבה... בעולמנו אין ואקום. העולם התמים של פעם כבר לא קיים, והעולם החדש מצריך התמודדות שמותאמת לו. בהתאם לתקופה, יש חשש שבתך תיחשף לתכנים רגישים ממקורות לא מוסמכים ולא מדויקים ולפעמים אפילו הרסניים.

אם התחברת לכתוב עד כאן והתעורר בכך הרצון לקיים שיח עם המתבגרת שלך, הבה נצא יחד למסע קצר ומעמיק יותר, שבו נפתח את האפשרויות לשיח ונפרט את הנושאים שעליהם אנחנו ממליצות לשים את הדגש בשיחות עם הבת. המטרה היא שבתך תראה בכך את הכתובת להרוות את צמאון סקרנותה, שאלותיה, התלבטויותיה וחיפושיה.

אנחנו מעריכות את האומץ שלך להתגייס להפוך מקום טעון ומביך למקום של יופי וקרבה, ונמצאות כאן יחד כדי ללוות אותך במסע מופלא זה. מכיוון שנדיר למצוא אימהות מהדור הקודם שדיברו עם בנותיהן, כלומר איתנו, החששות והפחדים המתעוררים בנו הם מובנים וברורים.



"בְּחֹפֶה הָרָזוֹת, כִּשְׁהֵבַת  
 שְׁלֵי עֲמָרָה לְעֵלְוֹת לְכִיתָה  
 ה', הִבְנֵתִי עֲאִין אֲנוֹס. עֲלֵי  
 לְדַבֵּר אֵיתָה עַל הַאֲחֹכּוֹר  
 וּבְכַלֵּל עַל הַתַּפְתְּחוֹתָה  
 הָאֹפְנִית שְׁתַּכְּלֵי  
 תַתְּחִיל לְהַתְרַחֵם.  
 הַתִּישַׁעֲתִי עִם  
 חֲבֵרָה וְזִיסָה.  
 קִרְאֵתִי סִפְרִים.  
 הִכְנֵתִי הַרְצָאָה  
 בְּרַאעַל שְׁלֵי,  
 הַתְּאֲמַנְתִּי עֲלֵיהָ,  
 וּכְשֶׁהִיא יֹסֵבָה לִי  
 טוֹב מִצְאֵתִי לְאֵן  
 לְשֵׁבֶת עִם הַבַּת  
 שְׁלֵי. הֵייתִי לְחֹזֶבֶה.  
 הִרְאֵתִי כְּאֵילוֹ אֲנִי  
 מִסְפְּרִיזָה עַל הַרְאֵעַל שְׁלֵה  
 אֵת כֹּל הַמִּידַע שִׁישׁ לִי, הַסִּיקֵר  
 לְעֵשׂוֹת וְיֵ עַל הַשִּׁיחָה בְּעֵלְתַּת הַעֹזֹל  
 הַכְּבֵד הֵלֵה. לְעַל אֲהַבְתִּי אֵת לֵה.  
 הִרְאֵתִי פִסְפּוֹס. לֵה הִיָּה יֹכֹל לְהִיּוֹת  
 מִקּוֹם לְקִרְבָּה בֵּינֵנוּ וְלִקְשֵׁר עִם  
 הַנְּשִׁיּוֹת. בְּסוּלֵי סֵתֵם לְרַקְתִּי אֵת  
 הַמֵּיִטִּים כְּאוֹ אֲבָנִים וְנוֹצֵר  
 מִרְחֵק."

כאמא, כאשר החינוך בבית, חשוב להפנים שאי אפשר לבוא לבתך בנושא רגיש ולהרצות עליו ללא עיבוד והכנה מוקדמים. אנחנו צריכות להכין את הקרקע, כמו בניית בניין; לפני שבונים אותו חייבים לחפור לעומק ולהכין יסודות, כדי שהתשתית תהיה בטוחה ויציבה. זהו תהליך שמתחיל בהרחבת יכולות של תקשורת ושיח, עוד לפני שניגש לנושאים רגישים יותר. עוד לפני שאת מדברת עם בתך על ההתפתחות הגופנית שלה, כדאי לוודא שהתקשורת ביניכן קיימת. התחילי להתאמן ב"לשוחח". מצאי הזדמנויות קטנות ורבות לנהל שיח ביניכן על כל מיני תכנים בנושאים שונים. גם אם המתבגרת שלך עצורה, או מציפה בשיח, או נמצאת איתך בהתנגשות מתמדת של מאבקי כוחות, עדיין גייסי כוחותיך לנסות שוב ושוב.

אכן, העבודה לא פשוטה. העבודה למצוא את המילים, לגייס כוחות מול פחד משתיקות, לעמוד מול הפחד להיפגש עם עצמך דרכה. לפעמים זה מרגיש כמו מלחמה. ואכן זהו מאבק. אך אם נתמיד, נצליח להיכנס למעגל שיח, שיהיה מיטיב עבור שתינו. כשהתקשורת מתחילה לזרום אפשר לפסוע ביחד את הפסיעה הבאה. הכנות מאוד חשובה, ולכן את יכולה להתחיל בשיתוף מפורש של המקום שממנו את מגיעה לשיחה:

**"נכון שעד היום לא דיברנו על התפתחות גופך והשינויים  
 ההורמונליים שחלים בו, אבל חשוב לי שתדעי שאת יכולה  
 לשאול אותי ולספר לי כל מה שתרצי".**

**"איתי אף אחד לא דיבר וזה יוצר אצלי מבוכה.  
 אך אני רוצה להיות כתובת בשבילך, חשוב לי שנדבר.  
 לכן אני מתגברת על הקושי שלי ומזמינה אותך  
 לשאול ולהגיב".**

טבעי לגמרי שהמתבגרת תדחה אותנו או תתנגד לנו בהתחלה. במקרה כזה, רק נאמר את המילים האלה, נעזוב את הנושא, ונחזור אליו אחרי כמה ימים. למרות הקושי הצפוי בהתחלה, הדברים יהפכו קלים יותר בהמשך. הזדמנויות להעלות את

הנושא צצות מדי יום, אם רק נשים לב אליהן; דברים שנאמרים בבית, בחדשות, תמונה במחשב ועוד. כמו בנושאים אחרים, גם כאן עלינו להוביל, לקחת אחריות, לסמוך על עצמנו ולמצוא הזדמנויות לשיחות. בעולם הפתוח שמסביבנו, הזדמנויות כאלה לא חסרות. מרגע שנפתח בשיחה ונעבור את ההתחלה, הכול יזרום בקלות רבה יותר בהמשך.

תהליך ההתבגרות של בתך כולל סבך של רגשות מלאי עוצמה. חשוב לתת מקום לתחושותיה, לשמוע אותה, להכיל ולהשתדל לנקוט בגישה חיובית ומעצימה. הבת שלך, בדיוק כמוך לפני שנים, לא בהכרח רוצה לדבר איתך על כל מה שהיא חווה, על הגילויים שלה, על מה מושך את ליבה וגופה. גם את לא תמיד רוצה לשמוע את כל הפרטים, ולא תמיד מחזיקה בכל התשובות. עם זאת, גם אם היא לא מספרת לך את פרטי הדמיונות האחרונים שלה, חשוב לשדר את המסר שהנושא מדובר, או יכול להיות מדובר, ואת כאן בשבילה כשתרצה, כדי להקשיב ולייעץ באופן לא שיפוטי. מעבר להקשבה ולשיח תוכלי גם להפנות אותה למאמרים מומלצים אם היא רוצה לקרוא בעצמה.

אנחנו מציעות לחשוב בהקשר הזה על המילה תהליך.

אין מדובר פה בשיחה אחת, שבמהלכה את "שופכת" את כל הידע והתכנים שאת רוצה להעביר בבת אחת, אלא בהרבה שיחות קטנות, שטוות קשת של תקשורת, שמייצרות אפשרות לעכל, לחשוב, לעורר שאלות.

לא משנה עד כמה נדמה לך שבתך המתבגרת מרוחקת, שהיא כבר יודעת הכול וגם כמה היא חושבת שאת לא מבינה כלום. בין אם היא מודעת לזה ובין אם היא מכחישה נחרצות, היא צריכה אותך לצידה עכשיו, אולי אפילו יותר מאשר קודם. כמה, איך ומה צריך לעשות כדי שזה יקרה בצורה הכי טובה לה ולך? את זה תצטרכו ללמוד יחד, אבל עצם הנכונות וההתכונות לנושא עושות את ההבדל.

אנחנו ממליצות לך לחשוב מראש על מה תרצי לומר לה כשנושאים כאלה יעלו. חשבי גם איך תוכלי לוודא במהלך השיחות שלכן, שלמרות הקשיים והמבוכה, את מעבירה מסר של הקשבה, תמיכה וסבלנות. אפשר גם קצת לשתוק בשיחה ולתת לה סדק להכניס את שאלותיה, להיפתח. מדובר על חלק חשוב מהאימהות שלנו. תפקידנו הוא גם לדאוג לנפש, לא רק לגוף. עלינו להשאיר ערוץ תקשורת פתוח, כדי שבתנו לא תיוותר בודדה או עם תחושות אשמה על מי שהיא, או מי שהיא מנסה לגלות שהיא.

## על מה כדאי לדבר איתה?

השאלה המרכזית היא מתי לדבר? ועל מה? התשובה משתנה בהתאם לקהילה החרדית או הדתית שאליה את משוייכת. אנחנו ממליצות לך לקרוא בעיון את הנושאים המפורטים כאן, ולבדוק עם עצמך מה מתאים לך ומה מתאים לבת שלך. יהיו תכנים שיסייעו לך לעשות סדר בדברים ותוכלי להשתמש בהם, ויהיו תכנים שתקראי ותגידי לעצמך: את זה אשמור לעוד כך וכך זמן. הכל בסדר כל עוד את מתעניינת ומשתדלת להבין ולהיענות לצורכי הבת שלך.

**אנטומיה** - למרות שאולי נדמה לך שהבת שלך מכירה את גופה, לא בטוח שהיא מכירה אותו על כל חלקיו. שווה לעשות איתה "מסע היכרות" עם הגוף הנשי, להשתמש במילים ברורות ולא ברמזים ובמושגים ערטילאיים. לכל איבר יש שם, כמו רחם, נרתיק ועוד. חשוב גם שהיא תדע במה בדיוק מדובר, גם זה חלק מהמסר. שוחחי איתה על מה שקורה בגוף שלה, שאלי אותה איך היא מסתדרת עם השינויים הללו: האם הם מביכים אותה? אולי היא גאה בהם? בדקי מה היא יודעת על הגוף שלה. הבהירי דברים שאולי היא לא הבינה עד הסוף, ואפשרי לה לשאול גם שאלות שנדמות לה (או לך) ברורות מאליהן.

**המחזור החודשי** - חלק מלימוד ההקשבה לגוף עובר דרך ההתבוננות בו לאורך כל ימי החודש. תסמונת קדם-וסתית, ימי הווסת, ימי ביוץ, הורמונים - אלו הם חלק מהמושגים של עולם שלם, שיאפשר לבת שלך להיות בקשר ובקשב עם גופה. להבין למה היא עצבנית בימים מסוימים ומלאת אנרגיה מתפרצת בימים אחרים (אנחנו ממליצות בחום להיעזר בספר "בואי בת", המותאם לציבור החרדי).

**דימוי גוף** - מומלץ לחשוב ביחד על האופן שבו מוצג הגוף הנשי ברשת ובכלל סוגי המדיה ולדבר על כך. אפשר להתייחס לנשים שאנחנו רואות בפרסומות או בקליפים, ולדבר על כמה כולן רזות, יפות, מרביתן לבנות, עם שיער חלק. איזה עולם זה מייצר לנו? אילו ציפיות? אפשר לדבר איתה על פוטושופ, על איפור, על חוסר שביעות רצון מהגוף ועל התחושה שהדימויים האלה מעוררים בנו, לפיה אנחנו תמיד "לא מספיק". זה בדיוק הזמן להתעצמות הדדית, לפתיחת ערוץ תקשורת על הגוף הנשי כפי שהוא נבנה ומשתקף ברשת; האם ואיך זה משפיע עליהן? עד כמה הן, וגם אנחנו, רוצות להיות מושפעות? ומה המחיר של כל זה? כדאי גם שנחשוב על המסרים שאנחנו מעבירות להן ביחס לעצמנו, כי גם (ואולי בעיקר) את זה הן מפנימות. זה הזמן שלנו לא רק לחזק אותן, אלא גם להשמיע קול נדיב יותר כלפי עצמנו, ללמוד (ולו לטובתן) לחיות בשלמות עם האי-מושלמות של גופנו. יתרה מכך, כדאי להזמין את בתנו להתבונן בגוף בעיניים אלוקיות.

כתוב שהקב"ה הוא בחר בגוף היהודי ורומם אותו מעל ארציות העולם. מצווה עלינו לשמור עליו במהלך החיים, ולכן נוהגים בו בכבוד כה רב גם לאחר המוות, משום שהגוף עצמו קדוש. מדהים להיווכח שהתורה אומרת, שלמרות שממבט ראשון נדמה שהנשמה גבוהה והגוף נחות יחסית אליה, יכולתה של הנשמה להתעלות היא רק על ידי הגוף. חלק גדול מעבודת השם הוא לשמוח עם הגוף, לתת לו כבוד ויקר, להעריך אותו. מענין לציין, שכתוב כי בגאולה יתגלה שהגוף גבוה יותר מהנשמה, כי הוא מגיע ממקור נעלה יותר.

**טהרת המשפחה** – בשנים אלו בתך מגבשת את זהותה ונכנסת לתקופת השידוכים. ככל שתדע מוקדם יותר, ובבהירות רבה יותר, על מצווה מופלאה זו, כך תוכל להתחבר אליה, והקשר שלה למצווה יהפוך יקר בעינייה. בד בבד עם השיח על בת מצווה, כדאי לדבר על מצווה שהיא מיוחדת השייכת רק לנו, הנשים – הטבילה במקווה טהרה. מומלץ בחום לקחת את בתך לסיור במקווה טהרה ולחוות את האסתטיקה והפאר, המאפיינים את רוב המקוואות (בלניות רבות שמחות לפתוח את המקווה בבוקר או בצהריים עבור סיור מעין זה). התועלת שתצמח מהיכרותה המוקדמת עם המקום גבוהה לאין שיעור מהחששות הקטנים, שמא היא תחל לעקוב אחר יציאותיך למקווה שלך.

**בנים** – הרשתות החברתיות פרצו המון גדרות. קווים שהיו מאוד ברורים בעבר בציבור שלנו, החרדי, נחצו. כיום גם אצלנו הרבה נערים ונערות מחזיקים בסוד קשר כתיבה עם בן המין השני. הקשר לעיתים מתמשך ומעמיק, ולעיתים יש אף מפגשים וקרבה ומגע עד כדי קיום יחסים. את בטח קוראת והלב שלך אולי רוצה לצעוק: "לא! לא! לא ייתכן, ובטח לא אצלי", אבל הראש יודע שיייתכן שזה קורה, כי זה קורה כל הזמן. זה הזמן להתאמן על הקשבה לא שיפוטית, אפילו עוד קודם לשיחה בפועל. אם נתאמן, המתבגרת תרגיש שאנחנו נמצאות שם בשבילה, שנקשיב ללא שיפוטיות, וזה יעזור לה לבוא לדבר איתנו אם תצטרך.

**חשבי מה תרצי להגיד לה, וגם איך**; מומלץ להכין את עצמך, כך שהחרדה לא תשתלט על השיחה. שאלי אותה שאלות על טיב הקשר, על הרצונות שלה, על החששות. השתמשי בהזדמנות הזאת כדי ללמד אותה כיצד לקבל החלטות מושכלות. תוכלי להסביר לה למה השם ברא את היצר, שגם היצר הוא קדוש ומיוחד ועלינו לנסות לשמור אותו עד הזמן והמקום המתאימים. חשוב להתייחס כאן לעולם הווירטואלי, לחשוף אותה לידיעה שלא כל פרופיל הוא אמיתי. פרופילים רבים הם פיקטיביים. ויש גם אנשים שמעלים תמונות פיקטיביות, מה שעלול לסכן אותה.

**זהות מגדרית ומשיכה אל האחר** – גיל ההתבגרות הוא הזמן שבו המתבגרת מתחילה לפתח זהות מגדרית ומשיכה אל האחר. זהות מגדרית קשורה, למשל, לשאלות ולהחלטות כגון איך נכון לה להיראות, מה נוח לה ללבוש, איך לדבר, להצטלם. המשיכה אל האחר קשורה לשאלות אחרות, הנוגעות לאינטראקציה עם אחרות ואחרים, כמו למי היא נמשכת ובאיזה אופן? ההגדרה האישית של הנערה את היחס שלה לעצמה, לגופה, לזהותה ולתחושותיה הגופניות יכולים להשתנות עוד בהמשך. מדובר בתהליך טבעי, שהוא חלק מההתבגרות ומגיבוש זהות אישית. כדאי להסביר לה את זה כדי להפחית חרדה שאולי יש לה לגבי עצמה.

**סרטונים ותמונות מעוררים** – אחד ממאפייני ההתבגרות בימינו הוא הנגישות לתוכן בעל אופי מאוד לא צנוע. גם בחוגים שלנו עלולות הבנות להיחשף לתכנים בעייתיים מאוד עוד לפני גיל ההתבגרות. בכוונה או בלי כוונה עלולה בתך להיתקל בסרטון, בהתייחסות מילולית, ואולי אף תבחר בעצמה לצפות בסרטונים לא צנועים. מחקרים מראים שגיל החשיפה לסרטונים לא צנועים הולך ויורד, ושילדות (וילדים) רבות נחשפים אליהם עוד לפני גיל ההתבגרות. חשיפה מוקדמת כל כך עלולה ליצור דימוי גוף לא הגיוני, הבנה לא נכונה של מהות היחסים בנישואין ולגרום לחרדה, אשמה ובושה. נכון, זה מביך לדבר על זה, אבל ידע הוא כוח. חשוב לדבר עם בתך ולהסביר לה עד כמה רחוקים סרטונים אלו מהמציאות.

חזרי ואמרי לה שאם ראתה משהו לא מותאם, בכוונה או שלא בכוונה, שתשמחי שהיא תשתף אותך. הדגישי בפניה שלא תכעסי ולא תשפטי. שקפי לה שגדולים וטובים ממנה וממך נפלו בצפייה בתכנים לא מותאמים. שזה לא הופך אותה ללא מוסרית או לא ערכית. שהיא עדיין ילדה טובה, שחוויתה משהו שזקוק לתיווך. חשוב להדגיש שטוב שהיא באה לספר לך, כי לא טוב להישאר עם תוכן כזה לבד, שבדיוק בשביל זה את שם ושאת יכולה לעזור לה ולהיות איתה.

**קיום יחסים בנישואין** – בדורות הקודמים היו שהשתיקו ודיכאו את התעוררות הגוף של הבנות עד לנישואיהן. לכך היו ויש מחירים, כמו הפחד לקיים יחסים זוגיים בנישואין, נתק מהגוף שיוצר יובש, כאב וחוסר הנאה ממפגש עם בן הזוג. כל אלו אינם הכרח!

**הכנה נכונה ותקשורת בריאה עם בתך יכולים לסייע.**



## התהליך והמורכבות - שתי פנים לו

אפשר, כדאי ואף רצוי ללמד את בתך את משמעות היכולת לשאת הפכים ולהחזיקם בו-זמנית. כלומר, מחד גיסא להיות קשובה לגוף, לצרכיו ולרצונותיו, ומאידך גיסא גם לאצור אותו (מלשון אוצר) עד לזמן המתאים. נכון, זה מורכב וקשה יותר מאשר לחיות כאילו זה לא קיים, אך המורכבות היא בריאה ונכונה יותר. ההתבגרות היא לא רק גופנית, ובתהליך ההכרה של הבת את עצמה מצד אחד ולימוד האיפוק מצד שני מתרחשת התבגרותה הפנימית. יש תלמידות שכבר בכיתה ג' מעבירות מידע בלחש באוזני חברות מאחת לשנייה, ויש גם נערות שבסמינר למורות עוד לא מדמיינות שיש משהו מעבר לחופה וריקודים ביום החתונה. רוב הבנות שומעות על כך לראשונה ממקור מוסמך ואחראי אצל מדריכת כלות. רבות מגיעות עם ידע מעוות, שאספו מחברות, מקריאה, מצפייה ועוד. הכאב של נערות שלא קיבלו מידע אמין בזמן הנכון הוא גדול. מדריכות כלות מתלוננות שזו עבודה קשה לתקן את העיוותים והסילופים שהשתרשו.

אם קראת עד לכאן, מן הסתם הפנמת עד כמה חשוב שהמידע יגיע ממך ובאופן בהיר ומיטיב. מצאי את הדרך ואת הזמן הנכון לשתף את בתך בקשר הפיזי שבין איש לאישה. השאלה העיקרית היא כמובן מתי, ואיננו מתיימרות לענות על שאלה זו. רק לתת מידע ועצות, כך שכאשר יגיע הזמן, תדעי מה לומר.

אין זו שיחה אחת ויחידה. זהו תהליך, כמו החיים, ויש כאן דגשים להרבה מפגשי שיח ביניכן. אנחנו ננסה לתת נקודות וכמובן שתוכלי להרחיב עוד מידיעותיך, מחוויותיך ומלימודיך את. לא כל דבר נכון לך כאמא, לכל אחת הקצב והסגנון שלה. והכי חשוב מצאי את המקום הנקי בתוכך לדבר איתו ומתוכו, בשמחה ובאהבה.

בבואך לדבר על קיום יחסים בנישואין, יש שלושה ממדים שכדאי לדבר דרכם: הממד הפיזיולוגי, הממד הרגשי והממד האלוקי. כל בני האדם עוסקים בחיבור הגופני, אבל בעיני התורה, השיח היהודי הוא אחר וחשוב להעביר זאת לבתך. עיניי היהדות מציירות קשר זה באופן נפלא, מעצים ומרומם. השתמשי במילות התורה וביופי שבו חכמינו ז"ל מתארים קשר זה.



הבת שלי בת ה-15  
ניסחה איתי אתחול  
ועאלה כביכול בדרך  
אלכה למה אומרים  
שילדים רואים לאלכה  
אם אין לו קשר  
לילדה. הרי כלות  
האלכה שהרה  
ויולדת. האתח  
שהיה בה בשעה  
ועאלה הבהיר  
לי שהיא שמה  
או נחפה  
למשהו והיא  
רוצה שאלכה  
לה. ניסיתי  
להסוות את  
הבהלה שאלתה בי, כי  
לכא היה לי שאלך מוע  
איך להתחיל. אומרת לה  
עלני שמחה שהיא באה אלני,  
שכלת שאלה חשובה, ועלני  
רוצה לחשוב ולהתייעץ איך ומה  
לענות לה. עכשיו אני כבר  
אסתובבת כמה ימים בלי  
לדעת מה לעשות עם  
התשובה שהיא  
נחכה למעוסי.

התחילי בשוני המהותי שבו אנחנו מתייחסים לעניינים גשמיים בכלל. לדוגמה, כל אדם בעולם אוכל, אבל האכילה שלנו שונה, אנחנו מברכים לפני ואחרי האוכל ומתכוונים שייתן בנו כוח לעבודת השם בשמחה; כל אדם ישן, אבל אנחנו אומרים "קריאת שמע שעל המיטה" ומפקידים בידי הקב"ה הוא את נשמתנו, ובבוקר לא עושים דבר לפני אמירת "מודה אני" ונטילת ידיים. כך גם הצרכים והתשוקות החיים בתוכנו מקבלים דגש שונה.

רוב הנערות מופתעות כשהן שומעות שאת היצר, התשוקה והתאוה ברא הקב"ה, ושהוא בעל משמעות גדולה מאוד עבור כל אחת מהן. את היצר ברא הקב"ה כדי למשוך את האיש והאישה זה אל זה על מנת להקים יחד בית, להיות יחד בזוגיות. הקב"ה ברא כל איש ואישה שישתוקקו זה לזה, כלומר שהיצרים, התאוות והתשוקות באים ממקור טוב וניתנו להשתמש בהם לעבודת השם. אפשר לשאול את הנערה על הזמן המקודש ביותר שיש ביהדות, על המקום המקודש ביותר שיש ביהדות ועל האדם הקדוש ביותר ביהדות. הבת תביא בתשובתה, מן הסתם, את הכהן הגדול בעבודתו בבית המקדש, בקודש הקודשים, ביום הכיפורים. בעיני התורה, קיום יחסים זוגיים בנישואין הוא בעל קדושה רבה יותר מזה! הקשר בין איש לאישה הוא הדרגה הגבוהה ביותר שבה ניתן לגעת בקדושה ובאור האלוהי. מהפכני לא?

**"אמר רב קטינא, בשעה שהיו ישראל עולים לרגל, מגללין להם הפרוכת ומראין להם את הכרובים**

**שהיו מעורים זה בזה ואומרים להן: "ראו חיבתכם לפני המקום כחיבת זכר ונקבה..." (יומא נד ע"א).**

חז"ל מספרים לנו, שכשנכנסו עמונים לבית המקדש לא יכלו להכיל את מראה הכרובים, כי היה נראה להם נחות. ענו להם, שאם היו יודעים סוד הכרובים היו יודעים שבשעה שאדם מתחבר עם אשתו בקדושה ובטהרה, שכינה שרויה ביניהם ואין דבר גבוה מזה. כל שיח האשמה והבושה סביב קיום יחסים בנישואין אין מקורותיו בקדושה כלל וכלל.

זאת ועוד, האדם נברא בהתחלה כדמות דו-פרצופית: אדם אחד בעל שני צדדים – איש ואישה; ולפי דעה אחרת, ממש יצור אחד, דו-מיני, מעורבב משני המינים, ולאחר מכן ניסר הקב"ה והפריד את הדמות האחת לשתי ישויות נפרדות – איש ואישה – שלאחר הניסור חזרו ונפגשו במפגש מחודש, אחר. בשפת הקבלה נקראים שני סוגי הקשר הללו "אחור באחור" ו"פנים בפנים", כשקשר של "אחור באחור" מבטא קשר שמצד אחד יש בו חיבור חזק מאוד, אולם מצד שני מאופיין בתחושת הכרח ובריחוק, המבטים לא יכולים לעולם להיפגש. בקשר של "פנים בפנים" יש נפרדות, יש שתי ישויות שונות, אולם יכול להיווצר ביניהן מפגש משמעותי מאוד של קרבה גדולה, מתוך בחירה.

הניסור מעלה בצורה חזקה מאוד את מהות הקשר בין איש לאישה; מצד אחד - היותם מחוברים ודבוקים זה בזה מאז ומעולם, ומצד שני - את החשיבות שיש לנפרדות, לנתינת מרחב לכל אישיות בפני עצמה ולבחירה בקשר מתוך חופש ולא מתוך הכרח. מאז הניסור נטבע הצורך האנושי לקרבה ותחושת התכללות זה בזה. זו מהות הצורך המתעורר בגוף בשנות ההתבגרות.

העולם נברא בדרך מיוחדת מאוד. הקב"ה השפיע מהאור שלו לברוא את העולמות. בכל עולם יש השפעה וקבלה. החלק שמקבל את ההשפעה יכול ליצור את העולם הבא אחריו, בהקבלה לקשר בין איש ואישה. אצל האיש, איבר ברית הקודש יוצא מתוך הגוף החוצה. זה ביטוי למהותו של האיש, מהות שהיא השפעה, להשפיע מעצמו החוצה. אצל האישה, איבר המין הוא הנרתיק. או בלשון הגמרא נוקבא. נקב. מערה. וזה בא לבטא את מהות האישה, שהיא המלכות, היא המקבלת.

אם הבת שלך ממש מבקשת לדעת בדיוק איך החיבור נוצר, או כשאת מדברת איתה כהכנה לחתונה, את מוזמנת לקרוא עוד כאן למטה\*. חיבור בין איש לאישה מתבטא במגע של חיבה, נישוק וחיבוק, ומתוך ההנאה שיש לשניהם זה עם זה הם מתחברים. החיבור הזה הוא הדבר הכי משמח ומיוחד שיכול לקרות בין בני זוג. החיבור מתוך שמחה והחיבור בנפש מאפשר להם להרגיש כישות אחת מושלמת. בחיבור יש שלמות של סיפוק פיזי, רגשי ורוחני.

בתורה זה נקרא "מצוות עונה", והיא כוללת שני עניינים חשובים: הראשון, השמחה באיחוד שבין האיש והאישה; השני, מצוות פרייה ורבייה להביא ילדים לעולם. החיבור מוביל את ההתרחשות של המצווה. אפשר להסביר לבת הצעירה שבאשכים של האיש יש מפעל לייצור תאי זרע ואצל האישה יש בשחלות ביציות שעוברות לרחם על ידי החצוצרות. כך, שכאשר יש חיבור בין זרע לביצית, נעשית הפריה שבה נוצר העובר.

## אבל רגע, קודם את - מה עובר עלייך?

כדי להצליח לדבר עם בתך על כל מה שקורה לה בתקופה הנוכחית, את צריכה להתחיל מעצמך. כן, מעצמך. במעשים שלנו, וגם באי-עשייה, אנחנו מעבירות מסר. לסגור את הרדיו בבת אחת, להסמיק כשתוכן מביך עולה בלימוד בתורה, להתחמק משאלות, לא לדבר, לסגור בבהלה חלונות קופצים במחשב - כל אלה מעבירים מסרים ברורים לגבי קדושה, ולהבדיל לגבי יצריות, לא פחות, ולפעמים אפילו יותר, מהמילים שלנו.

זה המקום להדגיש שמחקרים מראים ששיחות בבית לא "מכניסות רעיונות", אלא להיפך. כשהורים מדברים עם ילדיהם על היצר, מהותו, קדושתו, קליפותיו, וכשיש פתיחות בנושא, יש פחות התנהגויות

\* איבר ברית הקודש של האיש משתנה, ופתח הנרתיק של האישה מוכן לקבל את כניסת האיבר שלו אליה.

מספנות והילדים מקבלים מסר שכל זה הוא חלק בלתי נפרד מהחיים. שיח מכבד על הגוף והתפתחותו הבריאה מצמצם בושה ואלימות ומחנך לתהליך קבלת החלטות, שמאפשר יכולת גבוהה יותר של בחירה וסירוב להצעה לא מיטיבה.

אימהות רבות מספרות שהן חרדות אפילו לחשוב על מה המתבגרת שלהן צריכה מהן, על מתי ואיך לדבר, ולכן נמנעות משיחות על הנושא. לכן, כדאי רגע לעצור לשיחה אמיתית עם עצמנו לפני שנחליט איך אנחנו רוצות לדבר עם המתבגרת שלנו. לנסות להיות במקומה.

האם את זוכרת איך נודע לך על הקשר בין איש לאישה? האם המידע היה נכון או מעוות? איך הרגשת עם זה? האם היה לך את מי לשאול? עם מי דיברת? איפה ראית או קראת? האם חיפשת בסתר כל דבר שקשור? האם בהדרכת הכלות שלך המדריכה העלתה את נושא קיום יחסים בנישואין באופן פתוח? ואם כן – האם היא עשתה את זה באופן נקי או מתוך מבוכה? מהי העצה הכי טובה שקיבלת כנערה? מה את מצטערת שלא למדת קודם? מה חשוב לך שהבת שלך תדע?

והיום? עד כמה את שלמה עם הגוף שלך? עם הקשר עם בן זוגך? ומה עם האינטרנט והרשתות החברתיות? עד כמה הרשת מקושרת בעינייך לעניינים שהצניעות יפה להם? האם את משתמשת באינטרנט לשאלות ולתשובות בענייני עינוג עצמי ויצר? האם מעניין אותך לדעת אילו תשובות אפשר למצוא? מה מלחיץ אותך בזה? מה יכול להיות טוב בזה? האם את יודעת איפה הבת שלך יכולה לחפש תשובות לגבי מה שמסקרן אותה ברשת? ובאילו אפליקציות ואתרים?

המון שאלות בבת אחת, זה נכון. אבל חשוב שנזכור שאנחנו לא יוצאות דופן, דור האימהות תמיד מרגיש שהוא נשאר מאחור. פעם היה אסור לדבר בכלל, ואז דיברו בלחש בין החברות, ואז הגיעו כל מיני ספרים, ואז הגיע האינטרנט. כל דור אימהות מפחד מהפער ומקטין את עצמו, תוהה מה אנחנו, שלא מבינות מספיק בעולם החדש, יכולות לעשות בשבילן. אבל אנחנו יכולות, אנחנו האימהות שלהן, מקור התמיכה שלהן.

לכן, אנחנו חייבות להתמודד קודם כל עם עצמנו. לחשוב איך לעזור גם לנו וגם להן להיות במקום שמח ומפויס עם גופנו והתחושות כלפיו. לתת מקום לפחד, לרגשות הסותרים וגם לבושה, ולצידם גם ליופי ולהנאה מהגוף, לתחושות עוצמה, לעונג, לכוח ולשחרור. כדאי שנוכל להסתכל על המרחב הווירטואלי ולהיות מודעות בו-זמנית ליתרונות של המידע החופשי וגם לסכנות הכרוכות בו, מתוך מקום של ביטחון בעצמנו, בגופנו וגם בבנות שלנו.

## איך נפתח איתה ערוץ תקשורת בנושא?

לפני שהפכנו לאימהות, ואולי גם קצת אחרי שהיא נולדה, דמיינו איך נלביש אותה, נשקיע, נתגאה, ניתן, נקשיב, נלמד ונחבק. פחות חשבנו על איך נספר לה איך באים ילדים לעולם. כאילו הנושא הזה לא קיים. זה נושא מביך ומוסתר, וקיוונו שכמו שאנחנו הסתדרנו, גם היא תסתדר. אולם במציאות היום הנושא הזה עולה שוב ושוב בכל מיני וריאציות. אם תקשיבו לשאלות ולאמירות של ילדיכם ללא בהלה, תגלו שפעמים רבות הם מושיטים קצוות חוטי מידע, בתקווה שניקח ונסביר אותם. לרוב אנחנו כלל לא קולטות את חוטי המידע האלה, מרוב פחד והדחקה.

יתרה מכך, אם כן החלטת שתספרי לה ותיקחי אחריות על כך, בטח דמיינת איך תושיבי אותה ותספרי לה הכל. זו תהיה שיחה מביכה, אבל תעברי אותה איכשהו, ועם קצת מזל לא תצטרכי לעשות אותה שוב לעולם. אבל, חשוב לזכור שזו לא שיחה חד-פעמית, אלא שיחה מתמשכת, והגיל הנכון להתחיל בה הוא מוקדם יותר מכפי שחשבנו. בעידן הנוכחי, ילדים וילדות נחשפים לתכנים לא מותאמים מוקדם מאוד. כל המרחב סביבנו – פרסומות, שלטי חוצות, המסך שפועל במרפאות והאינטרנט – עמוס בייצוגים לא צנועים, וגם הילדים והילדות ערים לכך. חשיפה זו מעלה שאלות ותהיות, וזו הזדמנות מצוינת לשיחה ולפתיחת ערוץ תקשורת בנושא. האחריות שלנו היא להבהיר שאפשר לדבר איתנו על כל דבר, וזאת עוד הרבה לפני שהן מגיעות לגיל שבו תהיינה זקוקות לידע זה. כך, בהמשך גיל ההתבגרות, הן תדענה שערון התקשורת איתנו פתוח.

שיחות הנוגעות לנושאים של גוף וקיום יחסים בנישואין הן לא אחת מביכות גם לנו. יתרה מכך, ייתכן גם ששיחות אלה לא תעמודנה בקנה אחד עם התפיסות הדתיות של הסביבה. אבל אם כבר פתחנו ערוץ תקשורת עם בתנו, השיחה תהיה פחות מביכה. בכל מקרה, עלינו לזכור שזו הבת שלנו, לטוב ולרע. חשוב שנעודד אותה ונאפשר לה לדבר על רגשות, תחושות ומחשבות (גם אם בפנים אנחנו מרגישות לפעמים שיש לעקור אותן מן השורש).

## כך תדברי עם הבת שלך על התבגרותה – עצות מעשיות

### 1. הקשיבי לה וחזקי אותה

הבת שלך מצאה את הדרך אלייך. זה מרגש מאוד, היא הגיעה כדי לדבר איתך! זה לא היה לה קל (וגם לך לא). המטרה היא קודם כל להקשיב, להראות לה שאת סומכת עליה, על כושר השיפוט שלה, על השכל ועל הלב שלה. לפני שאת מגיבה נסי להקשיב למה שהיא מספרת, או לתשובות שלה לשאלותייך, הקשבה אמפתית ולא שיפוטית. ההקשבה בהקשר לרשת

האינטרנט חשובה במיוחד, כי יש לה שם חיים שלמים, שאת לא בהכרח מכירה. לכן נסי בתחילה רק להקשיב, להנהן באמפתיה, בחיוך קטן ומזמין, ורק אחרי שתביני תוכלי להגיב. ניתן לומר למשל: "אני מבינה שיש דברים שהם פרטיים, וכל עוד זה טוב לך, זה טוב גם לי. אם זה מכביד עלייך, אני כאן לכל דבר, גם אם נראה לך שהוא נורא". תזכירי לה שמה שחשוב הוא התחושות שלה ביחס לבחירות שעשתה, ושכולנו טועות מדי פעם. חשוב לדבר גם על הקשיים: על הדרכים שבהן אפשר לפגוע בה, על האופנים שבהם עליה לשמור על עצמה, ועל איך כל זה גורם לה להרגיש.

## **2. הקפידי על שיחה מתגלגלת, שבה וחוזרת**

בסעיף הקודם התייחסנו למצב שבו היא פונה אלייך, אבל עלייך גם ליזום שיחות בעצמך, באופן מתמשך. בכל מקרה, גם אצלנו וגם אצלה, השיחה תמשיך להדהד, כולל כל ה"למה לא חשבתי להגיד ש...". לכן חשוב להגיד ישירות שנשמח לדבר על זה עוד, שערוץ התקשורת בינינו, בנושאים רגישים ובכלל, פתוח תמיד. עלינו גם להקפיד למצוא עוד הזדמנויות. למשל, כמה ימים לאחר שיחה בנושא, לשאול אותה אם יש עוד דברים שהיא רצתה לדבר עליהם ולא הספקנו בשיחה ההיא. להגיד "חשבתי על מה שאמרת לי לפני כמה ימים ו...". כך מתחזקת ההבנה שיש דברים שצריך להתבשל איתם, גם אצלנו.

## **3. הציבי רף מוסרי, ערכי ותורני**

לכל אחת מאיתנו רף מוסרי משלה, הנובע משיקולי דת, ערכים, תרבות, מסורת ועוד. אבל, אם הנערה מספרת על מקרה שבו היא, או חבריה, עשו משהו שחורג מגבולות הנורמות או פגע במישהו/ו – חשוב להציב גבולות. יש להבהיר שמדובר במעשה אסור ולדבר על ההשלכות. במקרה הצורך עלינו גם לפעול. אסור שנעביר מסרים סותרים ומבלבלים במקרי חירום. חשוב שבתך תדע שהגבולות שאת מציבה מיועדים לשמור עליה.

## **4. אל תציבי אותה בצד השני**

לפעמים אנחנו נוטות להציב אותנו ואותן בשני צידי המתרס. הן לכאורה נסחפות אחר קסמי האפליקציות, בעוד שאנחנו שקולות ומבינות עניין. התפקיד שלנו הוא לנסות להבין מה מושך אותה ברשת, להיות שם כשהיא רוצה לשתף, ולהבין כשהיא לא רוצה. זכרי שגיל ההתבגרות הוא תהליך רגשי, עוצמתי, מלא בלבול, יצרים, תשוקות וחלומות; קרוב לוודאי שהיא מרגישה מוצפת רוב הזמן. חזקי אותה על בחירות טובות שעשתה, הבהירי לה שהבחירה לא תמיד קלה, אבל שהחוויה נורמלית (אם היא אכן כזו). חזקי אותה על ההחלטה לדבר איתך, שתפי אותה בכמה זה משמח אותך.



"הארצה שזיברה  
 בפנינו בערב  
 סארצנו בקהילת  
 סודרה לזכר  
 עם המתכרות  
 על סולט  
 הרשת. איך  
 אזכר עם  
 המתכרת  
 שלי על  
 משהו כל כך  
 רחוק  
 מסולטאי? אם  
 אלטה שהיא  
 נכססה, אזכר  
 איתה. בינתיים  
 אתקין לה את  
 האפטיקציה שהארצה  
 האטיצה. שתבדוק שהבת  
 שלי במקומות טובים.  
 לזכר שהכל בסדר."

## 5. סימון גבולות השיח

בשנים האחרונות, אימהות רבות יותר ויותר מבקשות להיות חברות של בנותיהן. חשוב שנזכור, כי הגבולות במערכת היחסים שבין אימהות לבנות הם חשובים ותורמים לביסוס תחושת הביטחון שלהן בעולם. נושא הסמכות ההורית רחב יותר מהדיון כאן, אבל, חשוב לשים לב: למרות שאין ספק שאנחנו רוצות לזכות באמון שלהן, עלינו להקפיד ולשמור על גבולות. בשיחות על הנושא את בהחלט יכולה להתייחס גם לעצמך, כיום או כשהיית בגילה, אך בחרי בקפידה את הסיפורים שבהם תשתפי אותה. אם היא שואלת אותך שאלה אינטימית עלייך, נסי להבין מה היא באמת שואלת. למשל, אם היא שואלת אם את ואבא מחבקים זה את זה, האם באמת חשוב לה לדעת את התשובה, או שהיא מנסה להבין מה ואיך עובדת הזוגיות ומה קורה מאחורי הדלת הסגורה ומדמיינת את עתידה. זכרי, כמובן, שזכותה לשתף, אך גם לא לשתף. חשוב לכבד את הגבולות שלה ולאפשר לה לשמור כמה סודות לעצמה.

## 6. אל תהיי שיפוטית כלפיה

קל להגיד וקשה לבצע. כאשר בתך מחליטה להסתכן ולספר על אירוע לא חיובי שבו היא הייתה מעורבת (קשר עם בחור דרך הרשת, הפצת תמונה שלה, בריונות כלפי אחרים וכדומה), האופן שבו תגיבי יקבע במידה רבה את השיתוף שלה אותך בעתיד, בעוד חלקים מחייה. חשוב שגם אם הזדעזענו, ננסה לא לשפוט, לאיים ולנזוף. ומצד שני, חשוב לא להתחמק, לענות בכנות ולשתף אותה בהתלבטויות ובמחשבות על מה שסיפרה. אם נצליח להרגיע את עצמנו ולהקשיב לה באמת, נבין שהעובדה שהיא מספרת לנו מעידה על כך שהיא מבינה משהו ממה שקרה ומבינה שהיא זקוקה לעצה שלנו. אז גם נוכל לתמוך בה ולחשוב יחד איתה מהי דרך הפעולה האופטימלית. כך היא תלמד שהיא יכולה לבטוח בנו ולספר לנו הכול, בעיקר כשהיא בצרה! אם לא נאפשר לה לטעות ולבוא למקום מוגן משיפוטיות, היא לא תרגיש בטוחה ולא תבוא לדבר איתנו שוב. חשוב שנזכור: בתנו עומדת על סף הבגרות, וראוי

שנדבר אליה באופן בוגר. אם אנחנו רוצות שהיא תראה בנו שותפה ראויה לשיחה פתוחה ומכבדת, עלינו להיות מוכנות לשוחח איתה על כל דבר ועניין בפתיחות, ללא ביקורת, כעס או איומים בסנקציות.

בכל מיני מקומות עולה שיח הקורא למעקב ולניטור של מעשי הנערות והנערים ברשת באמצעות תוכנות ייעודיות, קריאת הודעות ללא ידיעתם, חסימת אתרים והגבלת שעות מסך. גישתנו, שלא במפתיע, היא שתמיד עדיף שיח, ערוץ פתוח של תקשורת, הסברים ולמידה משותפת על סכנות, על פני הגבלה, שיטור וניטור. היחסים והאמון בינינו הם הדבר המרכזי החשוב.

לתפיסת עולם זו מצטרף גם מחקר ישראלי, שהראה שככל שהמתבגר והמתבגרת מקבלים יותר הדרכה מההורים לגבי הרשת, כך פוחתות התנהגויות מסוכנות ברשת. לעומת זאת, מעקב הורים אחר ילדיהם ברשת מגביר את הסיכון לפגיעת רשת ב-25%.

חשוב ליזום שיחה על הנושא, למצוא קצה חוט לשיחה בנושא הרשת והמסכים, לענות על שאלות ולשאול בעצמנו. שיח מתמשך לאורך כל שנות הילדות והנעורים יסייע לנו להעביר לבנותינו את תפיסת העולם שלנו בנוגע להתמודדות עם העולם הווירטואלי ועם תכניו, תוך כדי שאנחנו נמנעות מביקורת, איסורים או אמירות מגנות כלפי כל התנהגות או אמירה שלה, משום שאלה עלולים לגרום לה להמשיך לעשות את מה שמתאים לה, רק בלי לדבר איתנו על כך.



## אז מה היה לנו היום?

**הרשת היא עוד זירה המאפשרת חשיפה, לטוב ולרע.** זירה שאומנם מוכרת לנו פחות, אבל חשוב שנבין שאין דרך טכנולוגית להמחיש לצעירות ולצעירים את הסכנות. אין אפליקציית קסם שתסדר את זה. זו אחריותנו, ובאתגרים החדשים מטפלים בכלים הישנים והטובים – הסברה.



**דברים ברשת זזים ומשתנים מהר מאוד.** פחות חשוב שנכיר אפליקציה כזו או אחרת ויותר חשוב התהליך שלנו בתקשורת עם הבנות. המטרה היא פתיחת ערוץ תקשורת לא שיפוטי עם המתבגרת.



**ידע הוא כוח.** לא קל לדבר עם הבנות (ועם עצמנו) על גוף, יצרים, הורמונים. עצם הידע שאנחנו מעבירות יכול לעשות טוב, לנו וגם להן. חשוב שנעשה מאמץ, גם אם תחילת השיחה מגומגמת, מהוססת ומעושה. דרכנו תוכל הבת להכיר את התכנים באופן מושכל, תהליכי, באופן שמתואם עם הערכים שלנו ובשליטתנו.



ומכאן, אנחנו רוצות לדעת **איפה היא נמצאת?** מה מעניין אותה? מה מטריד אותה? מה כל כך מגניב באפליקציה הספציפית הזאת? אפשר לשאול, בלי לחטט, להתעניין, להקשיב. הקשבה לא שיפוטית והתעניינות כנה תסייע לנו בפתיחת ערוץ תקשורת טוב יותר.



**איך נעשה את זה?** נקרא במדריך ונזכור שהוא מציע עצות, ולא חוקים נוקשים. כל אחת יכולה לקחת ממנו את מה שמתאים לה ולבתה. ואז נדבר: עם עצמנו, עם חברות ובעיקר עם הבת שלנו.

### לקריאה נוספת

מאור קפלן. איך להאיר מיניות בריאה?.

<https://www.facebook.com/%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%A8-%D7%A7%D7%A4%D7%9C%D7%9F-%D7%9C%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A8-%D7%9E%D7%99/%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%94-534255409956344>



נשים לגופן المرأة וכיאנה  
Women and Their Bodies

עלון מידע

זה נכתב

בתמיכת

הקרן

לילדים

ונוער

בסיכון

ואיגוד

האינטרנט

בישראל

במסגרת

תוכנית

"מרחב

בטוח"

על העמותה

עמותת נשים לעופן פועלת להובלת שינוי ולהעלאת מודעות בנושא אכיף ובריאות של נערות ונשים בישראל. העמותה הוקמה ב-2005 והיא מנמנת קורת צל לבלט תחומי הידע המקצועיים בתחום באמצעות פעולה בשני אפיקים מרכזיים: איסוף והפצת ידע בהיר ונכיש באמצעות ספרים, חוברות ורפי אידי; וכן עבודה בסדנאות ובקבוצות ידע ופעולה בשפות: עברית, ערבית, רוסית ואלהרית. בעמותה שותפות נשות מקצוע בתחומי הרפואה, המצדד והשינוי חברתי, המייצגות מאון רחב של תרבויות, דתות, חברות וצ'טים מכל רחבי הארץ.

