לא לעמוד מהצד: מיניות תחת השפעה

מיועד לכיתות ט'-י"ב
משך המפגש: 45 דק'

מטרות

1. להבין איך אלכוהול וסמים משפיעים על שיקול הדעת ועל היכולת לבחור באמת.
2. לפרק מיתוסים נפוצים על אלכוהול, מיניות ואחריות.
3. לתת כלים פשוטים להיות שומרי סף ולעצור חבר או חברה בסיטואציות קשות.

רקע למורה

הרבה מה"ישיבות" של חבר'ה מגיל חטיבת הביניים ומעלה מערבות אלכוהול ולפעמים גם סמים. לפי נתונים של אוניברסיטת רייכמן והמרכז הישראלי להתמכרויות, כמעט רבע מתלמידי י"ב שותים אלכוהול כמה פעמים בחודש, וגיל ההתחלה הממוצע הוא 13.

אלכוהול וסמים משחררים את ה"ברקסים". בגיל ההתבגרות הברקסים ממילא רופפים: החלק במוח שאחראי על עצירה ושיקול דעת מסיים להתפתח רק בסביבות גיל 25. כשמוסיפים לזה מיניות, שבגיל הזה היא חדשה, מרגשת, מבלבלת ומלווה בלחץ של "מה יגידו החבר'ה", הסיכון לפגיעה עולה. ברוב המקרים הקשים שאנחנו פוגשים בשטח מעורבים גם אלכוהול או סמים.

העמדה שלנו: אנחנו ממליצים לבני נוער לא לשלב אלכוהול וסמים עם מיניות. אבל אם זה הדבר היחיד שנגיד, נשמע "אוקיי, תודה" והם יעשו מה שהם רוצים. המפגש המצורף עוזר לבנות גבול פנימי ולמקם את התלמידים/ות כ"שומרי סף". במסיבה הם יהיו בלעדינו, לכן חשוב שנצייד אותם בכלים האלו מראש.

זה יכול להיות מביך או קשה לדבר על הנושאים האלה. קחו מכאן מה שעובד עבורכם/ן. העיקר לפתוח שיח ולשדר לתלמידים/ות שלנו שאנחנו כתובת סביב הנושאים הרגישים והנפיצים שמעסיקים אותם.

מסרים שחשוב שיעברו:

- **שתייה היא אף פעם לא הסכמה.** מי ששיכור.ה או מסטול.ה לא יכול.ה לבחור באמת. לפי החוק בישראל, מגע מיני עם מי שבמצב שלא מאפשר הסכמה חופשית הוא עבירה.
- **האחריות היא על מי שפוגע.** לא להיגרר ל"מה היא חשבה לעצמה".
- **הם כבר עוצרים חברים ושומרים אחד על השנייה.** נקודת ההנחה שלנו היא שהם רוצים בטוב.

שימו לב: ייתכן שבכיתה יש מי שחווה פגיעה. תהיו רגישים להתנהגויות חריגות שעולות, אל תבקשו סיפורים אישיים, והיו זמינים.ות אחרי המפגש.

טיפ חשוב

1. **סימן שאלה במקום סימן קריאה.** "אל תשתו, זה מסוכן" בונה גבול חיצוני. "נניח שמישהו במסיבה שותה בלי הפסקה, מה אפשר לעשות?" עוזר לבנות גבול פנימי.
2. **הרחקה.** לא "למה אתה שותה?" אלא "למה לדעתך אנשים בגילך שותים?".

לעוד הרחבה בנושא: להרצאה המלאה של נמרוד איוניר
https://youtu.be/udf-N9xZ-Ic

מהלך המפגש

פתיחה

נאמר לכיתה: היום נדבר על מה שקורה כשאלכוהול וסמים פוגשים מיניות. זה לא שיעור של "אסור", אלא שיחה על איך שומרים על עצמנו ועל החברים. מדברים על "אנשים בגילנו", לא על עצמנו. לא מספרים סיפורים בשמות. מי שצריך.ה לצאת לרגע, יכול.ה.

חלק א': נכון או מיתוס? (12 דקות)

מטרה: לפרק כמה אמונות נפוצות, ולהבין איך שתייה משפיעה על בחירה.

מהלך:

1. צד אחד של הכיתה "נכון", הצד השני "מיתוס". מי שלא בטוח.ה עומד.ת באמצע. (בכיתה צפופה: הרמת יד.)
2. מקריאים היגד, התלמידים.ות עוברים לצד שלהם, ושואלים 2-3 מכל צד "למה?".
3. רק אחרי הדיון משתפים את ההסבר.

ההיגדים:

1. "וודקה זה מיץ אומץ" (משפט ששמענו מנער)
חצי נכון. קודם כל שואלים: "למה לדעתכם אנשים בגילכם שותים לפני שמתחילים עם מישהו.י?" (אומץ, להשתחרר, פחות מביך, כי זה כיף). זה לא כי הם "דור דפוק", יש בזה משהו שבאמת עוזר. אבל אלכוהול משחרר את הברקסים, והוא גם מקשה להבין מה נכון לי ומה נכון לצד השני. ובמפגש מיני, זה בדיוק מה שהכי חשוב להבין.
שאלת המשך: **"אם אני צריך.ה אלכוהול כדי לעשות את הצעד, אולי זה לא הצעד הנכון?"** מסכימים?

2. "אם מישהי שתתה הרבה ואמרה כן, זו לא באמת הסכמה"
אמת. אם מי שמולי לא הולך.ת ישר, מבולבל.ת או מתקשה להגיב, עוצרים. זה כבר לא מיניות, זו פגיעה. וזה נכון לכל המגדרים.

3. "רוב בני הנוער בגילנו שותים במסיבות"
חצי נכון. רוב בני הנוער לא שותים באופן קבוע. מי ששותה בולט יותר, בסטורי ובסיפורים של אחרי, ולכן נדמה ש"כולם" שם. וכשנדמה שכולם שותים, יותר קשה להגיד לא.

4. "אחרי ששותים, טבעי להתחרט על משהו למחרת"
נכון. זה קורה להרבה אנשים, לפעמים על דברים קטנים כמו הודעה ששלחו או משהו שאמרו. שאלת המשך: מה היה יכול לעזור באותו רגע?

חלק ב': לעצור חבר (25 דקות)

מטרה: לחזק אחריות חברתית, להבין מה מקשה עלינו להתערב, ולתרגל מה אומרים בפועל.

שלב 1: מתי עצרתם חבר? (5 דקות)
שואלים: "מתי יצא לכם, או למישהו שאתם מכירים, לעצור חבר או חברה שלא יעשו משהו שהם יתחרטו עליו?" לא חייב להיות קשור למיניות: לעצור ממכות, מלשלוח הודעה, מלשתות עוד כוס.
נותנים לכמה תלמידים.ות לשתף, בלי שמות. משקפים: "אתם כבר עושים את זה. אתם חברים טובים."

*זה אולי הרגע הכי חשוב במפגש. בני נוער רגילים שמטיפים להם, וכאן הם מגלים את הכוחות שלהם.

שלב 2: מה עוצר אותנו מלעצור? (5 דקות)
שואלים: "אם זה כל כך חשוב, למה הרבה פעמים אף אחד לא מתערב?" כותבים את התשובות על הלוח. בדרך כלל עולה:

- **"אני לא בטוח.ה שבאמת קורה משהו."** לא צריך להיות בטוחים. מספיק לשאול "הכל בסדר?". במקרה הכי גרוע, שאלתם סתם.
- **"זה לא העסק שלי."** אם זה היה קורה לך, היית רוצה שמישהו יעשה משהו?
- **"יגידו שאני חופר.ת או הורס.ת את הכיף."** חבר שעצרת בזמן יגיד תודה מחר.
- **"כולם רואים ואף אחד לא עושה כלום."** בדיוק בגלל זה. כשכולם מחכים שמישהו אחר יתערב, אף אחד לא מתערב. מספיק אחד כדי לשבור את זה.
- **"גם אני שתיתי."** אפשר לגייס מישהו צלול או לפנות למבוגר.ת.

שלב 3: דרכים לעצור
מבקשים מהם דרכים יצירתיות לעצור חבר/ה בסיטואציה. אפשר לכתוב על הלוח הצעות:

- **להסיח את הדעת:** "בוא.י, צריכים אותך בחוץ", "מישהו ראה את הטלפון שלי?"
- **לדבר ישירות:** "רגע, אחי, שנייה. עדיף שלא עכשיו. בוא נלך הצידה." / "את בסדר? רוצה שנזוז מפה?"
- **לגייס עוד חברים:** לא חייבים לעשות את זה לבד.
- **לפנות למבוגר.ת:** הורה, מדריך.ה, מבוגר.ת במקום. במצב חירום: מד"א 101.

שלב 4: סיטואציות

בואו נתרגל: בקבוצות קטנות או במליאה של הכיתה, עונים יחד:

- מה קורה פה? מה מקשה להתערב?
- באיזו דרך הייתם בוחרים?
- מה בדיוק הייתם אומרים? (המשפט עצמו, במילים שלכם)

סיטואציה 1: מסיבה בבית של חבר. אתם רואים חבר מהשכבה הולך לחדר עם נערה. היא צוחקת, אבל בקושי עומדת על הרגליים.

סיטואציה 2: חבר אומר לכם בשקט במסיבה: "תביאו לה עוד כוס, שיזרום יותר."

סיטואציה 3: חברה טובה שלכם שתתה הרבה אומרת שהיא הולכת הביתה עם מישהו שהיא הכירה הערב. היא נראית מאוד שמחה.

סיטואציה 4: חבר טוב שלכם שתה הרבה, והוא הולך לחדר עם מישהי שגם היא שיכורה. נראה שאף אחד מהם כבר לא ממש מבין מה קורה.

שאלה לסיום החלק: מה אפשר לעשות אם לא הספקנו לעצור בזמן? (לפנות אחר כך למי שנפגע.ה, לא להעביר הלאה תמונות וסרטונים, לספר למבוגר.ת)

סיכום (5 דקות)

נאמר לכיתה: לפעמים תיכנסו למצבים שלא תכננתם. לא כי אתם אשמים, פשוט כי לפעמים זה קורה. אם אתם, או חבר או חברה שלכם, נמצאים בקושי, תפנו אלי או למבוגר אחר שאתם סומכים עליו. אני מבטיח.ה לעזור. אני סומכ/ת עליכם ורוצה שיהיה לכם טוב.

מומלץ לכתוב על הלוח: למי אפשר לפנות?

- **מרכזי סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית:** מענה נשי 1202, מענה גברי 1203
- **מוקד 105:** פגיעה ברשת (גם תמונות וסרטונים שמופצים)
- **מד"א:** 101 (חשד להרעלת אלכוהול: לא משאירים חבר.ה לבד)
- **כל מבוגר.ת משמעותי.ת:** יועץ.ת, מחנך.ת, מדריך.ה, הורה
- **וגם אני, אחרי השיעור**