

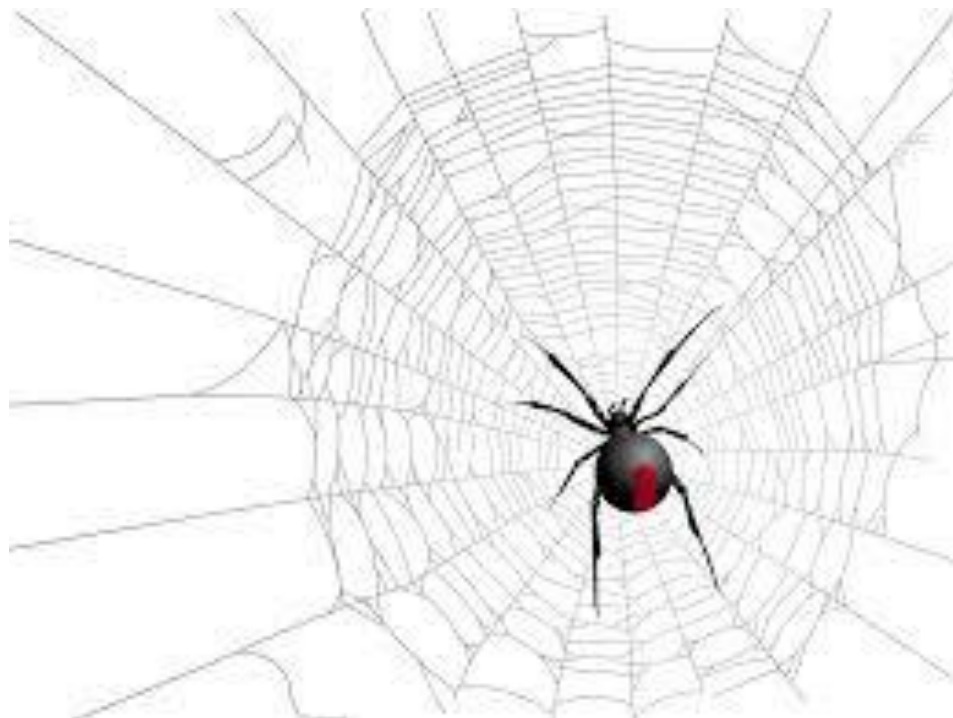
# גיל ההתבגרות – פערים וקונפליקטים

מציאות

ערכים

הסתרה

עצמאות



פנטזיה

דחפים

גילוי

תלות

לקיחת סיכונים  
ופריצת גבולות

צורך בביטחון

# על קצה ה מח של מתבגר

תהליך העיצוב מחדש של המוח מתרחש בצורה אינטנסיבית בגיל ההתבגרות, וממשיך עד אמצע שנות העשרים. חלק מהשינויים מתרחשים לפני תחילת ההתבגרות המינית, ואחרים ממשיכים הרבה אחריה. המוח משתנה בהתאם לגיל, לניסיון ולשינויים ההורמונליים במהלך ההתבגרות המינית.



עיקרון "השתמש או זרוק"

הורמונים

אמיגדלה

האונה הפרה פרונטלית

בני נוער מתפקדים עם מוח שעדיין נמצא בתהליך התפתחות

# אינטימיות דורשת זמן ומאמץ...

## ציפיות מעצמי וחששות

אינטראקציות ראשוניות

קונפליקט בין צורך  
פנימי לצורך חברתי

"דייטים" פה ושם ומערכות  
יחסים קצרות

## גילוי והסתרה

מערכת יחסים יציבה

## דימוי עצמי

מערכת יחסים מתמשכת,  
אקסקלוסיבית ומחייבת

ומה המקום של  
המיניות בתוך  
הקשר?

(Furman & Winkles, 2012)

# קשר, אינטימיות ודפוסי תקשורת של דור ה-Z

- אפשרות לניהול קשרים מרחוק, מחוץ למעגל החברתי וללא ידיעת ההורים.
- שיחות בווטסאפ הן דרך לנהל קשר ללא אינטימיות, קרבה ללא מגע גוף
- אפשרות "להגיע רחוק" בלי להפעיל שליטה ובקרה (למשל, באמצעות שליחת תמונות).
- תוכן מיני מעצים את הפער בין המציאות לפנטזיה.
- היכולת להפוך הכול לפומבי מכניסה עוד פחדים לתוך הקשר.



(Baker & Careno, 2015)

# מגע מיני מיטיב

**"מגע מיני מיטיב הוא מגע מכבד, הדדי**

**ושוויוני, המושתת על אינטימיות, תקשורת,**

**רצון והנאה של שני הצדדים.**

**הוא תואם גיל, מתפתח באופן הדרגתי וכולל**

**שימוש אחראי באמצעי מניעה"** (חן קצביץ' פרסלר)

✓ בסיטואציה אינטימית יש מבוכה. אל תנסה.י לטשטש אותה (גם לבנים מותר להרגיש מבוכה, להתבייש או שהם לא מוכנים למגע).

✓ "גם אני עברתי חוויות דומות לשלך".

✓ זה נורמלי להרגיש שכולם מתקדמים יותר ממך.

✓ אתם אמורים לעשות רק מה שמרגיש לכם נכון ומתאים באותו רגע.

✓ סיטואציה אינטימית דורשת היכרות ואמון. אני מאחל לך שתמצאי אדם כזה.

✓ אינטימיות דורשת פרטיות.

✓ אם אי אפשר לדבר על זה עדיף לא לעשות את זה.

✓ אין שום סיבה בעולם שתעשה.י משהו מתוך לחץ או בניגוד לרצונך.

✓ **זה נורמלי להרגיש כהורים שהנערה לא תמיד רוצים לשמוע אתכם ושכולם נבוכים ומתביישים.**

