

## האנטומיה של גיי

### מטרות:

1. נכיר את איברי המין ואת עולם המושגים והמונחים הקשור בהם
2. נכיר את השינויים שחלים על גופנו בגיל ההתבגרות
3. נדון בקשיים ובהשפעות החברתיות שיש לנו בנוגע לדימוי הגוף בגיל ההתבגרות

מטרת הפעולה היא להתגבר על המבוכה ולדבר על השינויים שקורים לגוף שלנו ולדילמות שמלוות אותנו במהלך ההתבגרות. חשוב לדרוש שהשיחה תהיה פתוחה, כנה ולהשאיר את הציניות והמבוכה קצת בצד.

### מהלך הפעולה:

1. משחק פתיחה.
2. נחלק דף קומיקס ריק ונבקש מכל אחת למלא אותו ביחס לתהליך של המעבר מילדות לבגרות - גיל ההתבגרות. שאלות מנחות: מה קורה לגוף בתהליך הזה? מה קורה לנו חברתית? אילו דילמות עולות לנו בתהליך? וכו'...
3. נתלה על הלוח 6 בלונים מנופחים שבתוך כל אחד מהם יהיה פתק עם נושא אחר. נחלק את הקבוצה ל2 וכל פעם קבוצה אחרת תנסה לפגוע באחד מהבלונים באמצעות חץ (או משהו שהמדריכה התותחית תאלתר) בכל פעם שיתגלה נושא ניתן לכל חניכה/פתק שעליו נכתב שאלה שקשורה לנושא, לאחר מכן נענה ביחד על השאלות שעלו וניתן קצת מידע/נשחק משחק שחושף מידע בנושא.

\*יש מידע גם בנושא זכרים וגם נקבות, כדאי לחדד את המסרים והמידע ביחס לדברים שהקבוצה צריכה. רצוי מאוד שאת הפעולה יעבירו מדריכיות משני המינים.

חשוב שבמידה ועולות שאלות שאנחנו לא נדע את התשובות אליהן אז להגיד שאנחנו לא יודעים/ות ולא להמציא סתם. אפשר גם לפתוח ביחד את הטינטרנט ולחפש תשובות עם החניכיות/ות בפעולה.

### הנושאים:

### חצ'קונים

- חצ'קונים- מי פה סובלת מזה? לכולנו צומחים חצ'קונים בגיל ההתבגרות, מי יותר ומי פחות, זה קשור בעיקר בפעילות מוגברת של הורמונים. זה נורמלי וטבעי, אם זה מציק לכן אפשר ללכת לרופאת עור. מדובר בשומן שמצטבר מתחת לעור ויוצר פצע מוגלתי. טיפים לטיפול והתמודדות: לנקות את הפנים בבוקר ובערב, לשטוף ידיים לפני נגיעה בפנים ובכלל. מומלץ ללכת לטיפול אם בוחרות אצל רופא ולא קוסמטיקאית שעניינה טיפוח ולא בריאות. שאלו: מה הכי קשה בלהיות עם חצ'קונים? (מה שיגידו עלי ואיך יסתכלו עלי...). אימרי: אם נצליח לתמוך יותר אחת בשנייה ולא לשפוט החצ'קונים יהיו הרבה פחות עניין בשבילנו. לכולנו יש את זה ואין סיבה שנרגיש כל כך רע מזה.

### עניין של גודל

חידון הזין הגדול!

- מה הגודל הממוצע של פיץ זקור? 12-15 ס"מ

- כמה בממוצע פין מחזיק בגירוי אינטנסיבי עד שפיכה? 3-5 ד'
- כמה פעמים ניתן לגמור ביממה? כמה שרוצים, אין דבר כזה מספר מוגבל. מה שכן, סביר להניח שמתשיהו זרע יפסיק לצאת.
- מה גורם לפין לעמוד? דם מוזרם אליו בזמן גירוי.
- מה גורם לקרי לילה? לא ברור עדיין ואין ממש הסכמה על הסיפור. כנראה שזה קורה כי האשכים צריכים לענן את הזרע שנמצא בהם, והדבר לא בהכרח קשור לחלומות מיניים.
- גדילת שדיים- בצבעים וגדלים שונים- במהלך גיל ההתבגרות, לחלקנו גודל החזה. לכל נקבה יש צורה, גודל וצבע שונה של חזה, יש כאלה שגודל להן החזה בכיתה ו', ויש כאלה שבגיל 20. לעיתים אנו עלולות לחוש כאב בציצי, בעיקר בזמן ווסת, ולעיתים שד אחד יהיה גדול יותר מהשד השני. חשוב לדעת שזה נורמלי לחלוטין. כמוכן שאם את מרגישה כאב חריג יש להיוועץ ברופא.
- לגבי גודל השדיים- כפי שכבר אמרנו קודם, זה נורמלי לחלוטין שיש הבדל בגודל הציצי. יש הרבה בנות שזה קורה להן, (יכולה להגיד שגם לך היה את זה) וזה עובר מתישהו, אל תדאגו. ממליצה לכן ללבוש מה שנוח לכן, אתן לא צריכות להתכסות בשקים, זה לא בושה וסביר להניח שלא שמים לב. אם חולצות צמודות לא נוח לכן אז לבשו בגדים אחרים יפים.
- התרחבות האגן- לכל אחת הגוף גדל ומשתנה בצורה אחרת. יש נשים עם אגן רחב וכתפיים צרות, יש הפוך, יש חזה גדול ואגן צר, חזה קטן ואגן רחב. חשוב לזכור, יש המון צורות לגוף האישה, לא כולן נראות כמו האישה מצד ימין! גם במהלך החיים הגוף הנשי ממשיך להשתנות- התבגרות מאוחרת, תזונה, הרגלי חיים, ספורט ושינה, הריון, הזדקנות- כל אלה משפיעים ומשנים אותו לאורך החיים.

## שיער

חידון השיער הגדול!

- מתי מתחיל לצמוח השיער? אנחנו נולדים עם שיער שמתחלף בכל תהליך הצמיחה והגדילה שלנו. בגיל ההתבגרות השיער נהיה עבה יותר, כהה יותר- לבהירים מבינינו, ומשנה את אופיו- מסתלסל ועוד. (ידיים, רגליים, חזה, ערווה)
- מדוע יש הבדלים בכמות השיער בין גברים ונשים שונים? יש הבדל תורשתי-גנטי. מידת השיעור היא דבר שנולדים איתו ואשר מתפתח בתהליך ההתבגרות.
- מהם המקומות שבהן השיער מתחיל לצמוח בגיל ההתבגרות? שיער הפנים- שפם בר מצווה, שיער ערווה, שיער בבית שחי. (ברגליים ובידיים יש שערות, ובחזה יצמח מאוחר יותר).
- למה יש שפם בר מצווה? השיער צומח על הפנים מתעבה ונהיה כהה יותר, וצומח בצורה לא שווה יותר באזור שבו יצמח השפם בעתיד.

**צמיחת שיער(יותר מדבר לנקבות אבל ממש לא רק):** בגיל ההתבגרות צומח שיער ברגליים, בית שחי, פנים, ערווה, ידיים ובגב. שיער הגוף שונה בצבעו משיער ראש, והוא צומח בשל פעולת ההורמונים שקיימים גם אצל בנים וגם אצל בנות אך במינונים שונים. בחברה המערבית נתפשת צמיחת השיער אצל בנות כדבר בלתי רצוי, אך זוהי טעות גדולה. צמיחת השיער מבטאת פעילות בריאה וחשובה מאוד בהתבגרות! לשיער גוף יש תפקיד חשוב בחימום, הגנה במפני חיידקים, שמירה על ריח גוף ובכך מהווה אמצעי תקשורת חשוב בין הורים לילדים, אוהבים ועוד. אז מה אתן אומרות- להוריד או לא להוריד? בתמונות תוכלו לראות דוגמאות של נשים כמו מדונה והבת שלה, שהחליטו שלא מתאים להם ללכת לפי האידיאל הזה של אישה חלקה והחליטו לתת לשיער לצמוח. ברור שאני מבינה למה שתרצו להוריד שיערות, רק שתדעו שקיימת לכן האופציה. אם את מעוניינת להוריד את השיער חשוב שתדעי שיש אמצעים שונים שמתאימים לחלקי גוף שונים. הבדל משמעותי בין אמצעים שונים הוא הורדה מהשורש- מכונה, שעווה וגילוח. להורדת השיער השפעה על צמיחתו המחודשת כהה וחזק יותר. השפעה זו חזקה יותר בגילוח מאשר בהסרה מהשורש. בכל מקרה יש להיזהר מלפצוע עצמך בעת הסרת השיער באופנים השונים ולשים לב לא ליצור גירוי יתר של העור בעקבות כך- זה עלול להיות מאוד לא נעים. שיער ערווה- לשיער הערווה יש תפקיד מאוד חשוב בלהגן על איבר המין שלנו, גם

מדלקות ומחלות. העור שעליו צומח השיער הוא מאוד עדין ורגיש לכאב. אם את בוחרת להוריד מומלץ לפחות בפעמים הראשונות ללכת לקוסמטיקאית ולא להוריד בעצמך.

## איברי המין

מתחלקים לקבוצות ועושים את חידון האשכים הגדול. חידון האשכים הגדול!

- באיזה מצבים זרע יוצא? אוונות וקרי לילה.
- מהם תפקידי האשכים? לייצר תאי זרע ואת הורמוני הזכר, בעיקר טסטוסטרון.
- מתי האשכים מפסיקים לייצר תאי זרע? במות האורגניזם (יעני כשאנחנו מתים)
- למה האשכים נמצאים מחוץ לגוף? כדי שהזרע יהיה בטמפרטורה יותר קרה.

אפשר לתת משימה לצייר פות ולאחר מכן לראות ביחד את הסרטון מתוך הסידרה פה גדול:

[https://www.youtube.com/watch?v=c6APF4Vb8Jw&ab\\_channel=ThomasCumplings](https://www.youtube.com/watch?v=c6APF4Vb8Jw&ab_channel=ThomasCumplings)

**וסת - מחזור -** הוסת הינה פעולה מחזורית חודשית של גוף הנקבה. השחלות מייצרות ביציות והן עוברות דרך החצוצרות לרחם - התהליך הזה קורה בכמה ימים שלפני הדימום ונקרא ביוץ. לחלק מהבנות יש כאבים בזמן הזה של המחזור. אם הביצית לא מופרת ברחם (כלומר אין זרע) אז היא מתכלה בצורת דימום דרך הנרתיק - תהליך זה נקרא ווסת, לרוב אנו קוראות לו מחזור. אם הבנות מתעניינות חשוב להבהיר: למרות שיש לנו ימים שבהם אנחנו יותר פוריות ויש ימים שפחות, בכל יום במחזור החודשי ניתן להיכנס להריון ואין ימים בטוחים! יש להשתמש באמצעי מניעה בכל פעם!

- מה קורה לכן כשאתן בימים שלפני הוסת ובמהלכה?
- כאב בטן, בחילות, מצבי רוח משתנים, חציקונים, ועוד.
- לכל אחת יש את התגובות שלה למחזור, לחלקנו יש דימום רב, לחלקנו מעט, לאחת המחזור מלווה בכאבים עזים ואחת כמעט ואין כאב. חלקכן עוד לא קיבלתן מחזור וזה גם סבבה לגמרי.

אבל – חשוב מאוד! – אין סיבה שהוסת תמנע מאיתנו לעשות דברים שאנחנו רוצות לעשות. היום יש כל מיני אמצעים שנועדו לעזור לנו להתמודד בצורה טובה יותר עם הוסת. עם טמפון לדוגמה אפשר לעשות הכל! אפילו ללכת לים או לעסוק בספורט.

## אוננות - חרמנות

פה אין ממש מידע או משחקים רק לדבר על זה שזה טבעי וחשוב.

## ריח

השינויים הרבים החלים בנו בגיל ההתבגרות משפיעים על ריח הגוף שלנו. ההורמונים גורמים לפעילות נמרצת של בלוטות הזיעה ולהפרשת כמויות גדולות יותר של זיעה, בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה.

הפרשות מהנרתיק - באופן כללי הנרתיק שלנו מפריש הפרשות כל הזמן. זה נורמלי לחלוטין ומעיד על פעילות תקינה של הנרתיק. בדרך כלל רק אנחנו מריחות את זה ואנשים סביבנו לא באמת מריחים את זה, למרות שלפעמים נדמה לנו כך. אני ממליצה לך להתייעץ עם אמא, אחות או חברה קרובה, אני מאמינה שאם יש ריח רע הן יגידו לך. אין צורך להשתמש בתחתונית או בסבון מיוחד לפות, יש מחקרים שטוענים שזה אף מגביר את ההפרשה. אם להפרשה יש אכן ריח מצחין במיוחד או צבע חריג כמו ירוק או כחול היוועצי ברופא/ה.