

הפעמים הראשונות שלי - לחץ לאובדן הבתולין ותקשורת מינית

מטרות הפעולה:

1. היכרות החניכות עם חשיבות התקשורת במסגרת מינית.
2. הבנת החניכות כמה קשה יותר להבין אותן כשהן לא מתקשרות מילולית.
3. לימוד החניכות על לחץ הנוגע לאובדן הבתולין.

חלוקת זמנים:

5 דקות	סרטון פתיחה - I just had sex
25 דקות	האם זה כל כך טוב בפעם הראשונה ומתי להתחיל?
20 דקות	תקשורת זה שם המשחק
25 דקות	הסקס זקוק למטאפורה חדשה
5 דקות	סיכום

מהלך הפעולה:

1. **סרטון I just had sex:**
בפתיחת הפעולה [נשמיע את השיר](#) על מנת ליצור אווירה קלילה של שיח מיני.
2. **האם זה כל כך טוב בפעם הראשונה ומתי להתחיל?**
לפני שנתחיל בדיון על הפעם הראשונה נפתח עם סרטון קליל מהסדרה "חינוך מיני" בה מוצגת בצורה כנה ואף מביכה [הפעם הראשונה של הדמויות אוטיס ולילי](#).
אחרי שראינו מה עלול להשתבש, מבקשים מהחניכות לכתוב על איך הם מפנטזים על הפעם הראשונה שלהן – אם הן כבר איבדו את בתוליהן מבקשים מהן לכתוב על הפנטזיה שהייתה להן לפני הפעם הראשונה.
החניכות ממש לא חייבות לשתף, מה שחשוב הוא לעסוק בפנטזיה על הפעם הראשונה (לעיתים רבות היא מאד שטחית ומנותקת מהמציאות). זאת הזדמנות טובה לספר בצורה מצונזרת ומותאמת על הפעם הראשונה שלכן המדריכות, במידה ואתן מעוניינות.
[נצפה בסרטון - מתי להתחיל?](#)

נפתח לדיון:

- האם הפנטזיה שלכם תאמה לקריטריונים שצוינו בסרטון?
- מה היו הדברים ששכחתם? האם הייתם מעדכנות את הפנטזיה שלכם לאור הסרטון?
- האם אתן חושבות שהפנטזיה שלכם ברמת הגשמה? אם לא, האם הייתם חושבות "להוריד אותה לקרקע" לאור הסרטון?

3. תקשורת זה שם המשחק - פנטומימה/חם-קר:

לאחר שדיברנו על מתי להתחיל הגיע הזמן לדבר על מה שחשוב באמת - תקשורת. אפשר לשחק גם מבלי לשתף את החניכות מדוע אנחנו משחקים במשחק ורק לאחריו לשתף אותם.

מעלים חניך. אחר חניך. להעביר בפנטומימה/בציור משפט מסוים (למשל משפטים מפורסמים משירים) בנושא מיניות. הרעיון הוא חשיבות התקשורת הברורה - כמה יותר פשוט להעביר רעיון או דעה כשמדברים על זה, ולא מנסים שהפרטנר יבין בדרך עקיפה.

משפטים מפורסמים משירים:

- אין יותר מועדונים
- מאמי, אין לי אקסים
- זה רק אני הפאז' והחום של ישראל
- I'm not your toy
- בוכה לי בלילות
- יש לה דיבור נגוע

לחלופין - ניתן לשחק "חם-קר". חניכה אחת צריכה לחפש חפץ מוחבא בחדר. כלל הקבוצה יכולה להכווין אותה באמצעות אמירות "חם" או "קר", "מתחמם" או "מתקרר" וכו' (ניתן אפילו להקשות ולאסור על אמירות כמו מתחמם, מתקרר או רותח). הרעיון הוא אותו הדבר כמו הפנטומימה.

דיון:

- איך היה לכן?
 - איך הבנתם מה המציגה רוצה?
 - האם אפשר להבין באופן איכותי מבלי לדבר? (למדריך.ה - יש להדגיש את חשיבות השיח והדיבור במיטה)
 - למה יש כאלו שנמנעים. מדובר במיטה? (לא סקסי, לא רוצה להרוס את האוויר, בושה, חוסר הקשבה לעצמנו, ציפייה שהאחרת ת/יבין)
- למדריך.ה - הימנעות משיח במיטה משמר הימנעות מסקס קשוב ומגוון.

4. [הסקס זקוק למטאפורה חדשה - TED](#)

משמעות הסרטון הוא שעולם המונחים של המיניות מושך אותנו למקום הישגי ולא תקשורתי. כשעולם המונחים אליו נחשפים ילדים ונוער טרם איבדו את בתוליהם אינו תקשורתי, הסיכוי שהם יתנהלו בתקשורתיות בזמן קיום יחסי המין נמוך מאד.

דיון:

- מיניות היא לא תחרות – אין מנצחים או מפסידים. האם אתן יכולות לחשוב על מצב בו יש מפסידים במיניות? ככל הנראה מדובר בתפקוד מיני נמוך, במצב זה לא יהיו מנצחים אלא רק מפסידים.
- אם מיניות היא לא תחרות, מתי נכון להגיע אליה? (רק בזמן רצון הדדי ומלא)
- איך אנחנו יכולים לדבר מיניות? על מה אפשר לדבר? (תיאום ציפיות – מה אתן רוצות, איך הייתן רוצות את זה)
- במיניות ההישגית יש את התחושה שחייבים סקס "מלא" על מנת להצליח ליהנות. כלומר, ההנאה נובעת בחלקה מסימון V על קיום סקס "עד הסוף". אילו עוד דרכים קיימות על מנת ליהנות ממגע מיני? האם אלו לא נחשבים סקס? (הנאה צריכה לבוא משיתוף פעולה ומרצון הדדי, זה לא משנה "לאן הגעתן", מה שמשנה הוא עד כמה נהייתן והתחברתן).

5. סיכום -

- ישנה ציפייה שהפעם הראשונה תהיה מדהימה מבחינה מינית, אך כמעט תמיד זה לא ככה. יש הרבה למידה הדדית שנעשית סביב הנושא. אף אחד לא נולד עם יכולות מדהימות, זה נבנה עם הזמן והניסיון.
- יש לחץ גדול לאבד את הבתולין, להיות "כמו כולם", להיות "בין הראשונים". הלחץ הזה רק הולך וגובר ככל שאתם מתבגרות ושנות הבתולין שלכם "מצטברות". אל תתנו לזה להגיע אליכן! בסופו של דבר זה יגיע, ובסופו של דבר אתן תצברו ניסיון. כשתסתכלו בדיעבד על עצמכן בתקופת בתוליתן ככל הנראה תצחקו, אבל אנחנו כאן כדי לנסות למנוע חרטה או התבאסות. זה לא משנה אם תאבדו את הבתולין בגיל 15 או 23, העיקר שהחוויה תהיה חיובית.
- סקס הוא לא תחרות הישגית! אין זמן נכון, יש תחושה נכונה. אנחנו יודעים ששמעתן על זה כבר מכמה וכמה גורמים, אבל אנחנו מקווים שכשאנחנו אומרות לכם את זה, אולי זה יחלחל יותר טוב.