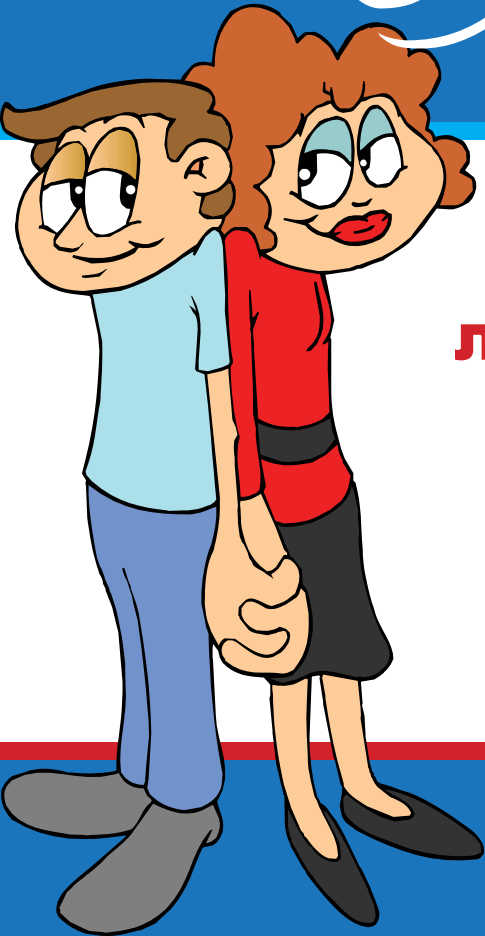


עזרים אתכם



**מדריך לבריאות המינית
למתמודדים עם
מחלת נפש/מח**

אנוש
העמותה הישראלית לבריאות הנפש (ע.ר)



תודה למלכה וינברג ולאליוט לזרוביץ על הסיוע בהכנת החוברת

משרדי עמותת אנוש
רח' החרושת 3, ת.ד. 1593 רמת השרון - 47113
www.enosh.org.il

עליון ארס

מדריך לבריאות המינית למתמודדים עם מחלת נפש/מח

יחסי מין הם אחד הדברים הנפלאים שהעניק לנו הטבע. כיצד נוכל כאנשים המתמודדים עם פגיעה נפשית ונוטלים תרופות פסיכיאטריות, ליהנות מפעילות מינית בריאה, ויחד עם זאת לשמור על עצמנו? היכן עוברים הגבולות, מה נכון ורצוי, וממה עלינו להישמר? כיצד נדע שלא גרמנו לעצמנו נזק, וכיצד נפעל למימוש הרצונות והמאוויים שלנו בדרך הנכונה ביותר?

כאן תמצאו את כל מה שרציתם לשאול על מיניות בתחום המגבלה הפסיכיאטרית ולא תמיד העזתם, או לא היה את מי....

כשאומרים "בריאות מינית" למה מתכוונים?

שמירה על בריאות מינית כוללת את היכולת של כל אחד מאיתנו - להחליט לגבי עצמו החלטות נכונות בכל הקשור לבחירת בן זוג ולקיום יחסי מין, ללא רגשות אשמה, פחד, בושה או אמונה באמונות טפלות.

- ליהנות מיחסי מין בריאים וחיוביים.
- לקבל יחס מכבד מבן/בת הזוג.
- לנהל את חיי המין שלנו באופן בטוח, ללא סיכון של העברת מחלות, כניסה להיריון לא רצוי, או לא מתוכנן.
- ליהנות מכל ביטוי חיובי של מיניות.

יוסי מין ספ ארס פסיכיאטר שפועל לטובת האדם

בחוברת זו תמצאו הסבר ומידע על ההשפעה שיש למחלת נפש המטופלת בתרופות על חיי המין, כיצד תוכלו לחוות אינטימיות וליהנות מביטוי מיני, תוך התנהלות חיובית ואחראית.

אנשים אתם: לא מאלצים לא צנזרנו / אנשים
אנחנו את התקופה

התפקוד המיני ומערכות היחסים שלנו משפיעים על איכות חיינו. כאשר מתעוררות בעיות בחיי המין, לא תמיד מרגישים מספיק נוח כדי לפנות לקבלת עזרה. לעתים קיימת מבוכה לשוחח על הנושא, ולעתים נדמה לכם שרק אתם נתקלתם בבעיה מסוימת ושאר אחד מלבדכם לא מתמודד עם בעיה כזאת. לעתים קרובות גורמות התרופות הפסיכיאטריות לשינויים בדחף המיני, להתעוררות או לתגובות אחרות. המתעוררות במצבים של קירבה פיזית ואינטימית. פעמים רבות אנחנו נוטים להאשים את התרופות בתופעות הלואי המביכות או הלא נעימות הללו. אך יש לזכור! ההחלטה שלא לקחת תרופות עלולה לגרום להידרדרות ולתוצאות מסוכנות.

מה אם כן ניתן לעשות?

כשאתם נתקלים בבעיה, כדאי להתגבר על הבושה או המבוכה ולשוחח עליה עם בן או בת הזוג שלכם, או עם חבר קרוב. כדאי גם לפנות לרופא המטפל שלכם, על מנת שתוכלו למצוא ביחד אתו את הפתרון המתאים לכם.

רבות מהעצות המוגשות בחוברת זו מובאות מתוך התנסות של אנשים המתמודדים עם מחלת נפש/מח.

אזשים את צב: כשהיום שצחק עזרה אסוף
- לא מתווישים אבקלו

אני לא יכול לנהג
לנהל חברה מניח
גם אם אני
מאזי לזכר

אני לזכר לקיים
מסי מין עם המגר שלי,
אבל צב תמיד לא



אלו השפעות עשויות להיות? למחלת נפש על הבריאות המינית?

אנשים רבים בקרב האוכלוסייה הרחבה מתמודדים עם לא מעט קשיים במערכת הזוגית. לאלו המתמודדים עם מחלת נפש, יצירת קשר וניהול מערכת יחסים יכולים לעתים להיות קשים יותר, בין אם בשל תחושה שהאחרים אינם נותנים לכם את היחס הראוי, ובין אם בשל בעיות העלולות להתעורר בתפקוד המיני.

מחלות נפש עלולות לגרום לתופעות הבאות:

- לחשיבה לא רציונאלית, שעלולות להיות לה השלכות בנוגע לפעילות המינית, כגון: "אני לא צריך להשתמש באמצעי מניעה". תוצאות של חשיבה מהסוג הזה עלולות להיות היריון בלתי מתוכנן או הדבקה והעברה של מחלות מין.
- להיות פגיעים וחשופים לתופעות של ניצול מיני (כשאתם מבקש לקיים קשר של אהבה ומקבלים סקס בלבד).
- לפעילות מינית מוגברת (רצון לקיים פעילות מינית מעבר למה שנורמטיבי בעבורכם).
- לחוסר חשק ולאיבוד הרצון לקיים כל פעילות מינית.
- לאיבוד האמון באנשים שאתם אוהבים.
- לאיבוד הרגישות כלפי אנשים החשובים לכם.
- להסתגרות ולפרישה מחברת אנשים.
- לפגיעה בביטחון ובערך העצמי.
- לחוסר מרץ ולחוסר אנרגיה.
- לפגיעות כתוצאה מהתעללות מינית או פיזית בעבר או בהווה.

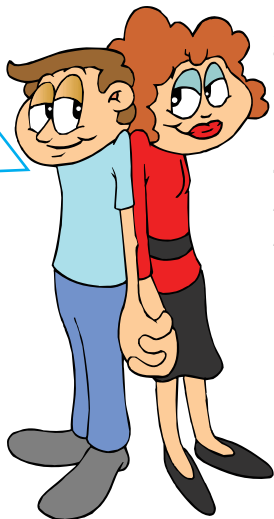
מחלת נפש הפורצת בשנות העשרה המאוחרות או בתחילת גיל העשרים, עלולה לעכב את תהליך הגילוי העצמי ובניית הזהות המינית.

אנשים אתם: אומרים את הכל לפי היותם
ראויים ומרובים לא מנצלים

**"כר וכרית משתובבים במיטה. הכרית אומרת לך: הבאת אמצעי מניעה?
הכר אומר: נו למה ציפית?"**

הסטיגמה הקשורה למחלת נפש יכולה להקשות את הטיפול במחלה ואת ההחלמה ממנה. היא יכולה גם להשפיע על מצב הבריאות המינית של האדם המתמודד עם מחלה נפשית. קשה מאד לקבל הערות שליליות ולא להיפגע. למרות זאת, ודווקא משום כך, על המתמודדים לעמוד על זכויותיהם. עליהם לדעת כי הם זכאים להתייחסות ראויה ומכבדת, וכי הם ראויים לחוות מערכת יחסים חיובית ובריאה, ככל האדם.

אז איך אתם צריכים לנהל את שיתוף
המחלה שלכם?



מי צריך אולי לנהל
המחלה שלכם?
אם אינני יכול לנהל
המחלה שלי?

למדו עד כמה שאתם יכולים על מחלת הנפש/ מוח שאיתה אתם מתמודדים, הכירו אותה עד כמה שניתן. כמו כן שימו לב אלו דברים עוזרים לכם להרגיש טוב. חשוב לזכור, כי מחלת הנפש יכולה להשפיע על הבריאות המינית שלכם. אם אתם חווים אחת מכל הבעיות שצוינה כאן, שוחחו על כך עם בן/בת זוגכם, עם הרופא, עם המטפל שלכם, או עם אדם שאתם יכולים לסמוך עליו.

זכרו!

**אתם יכולים וראויים ליהנות מבריאות טובה
ומתפקוד מיני תקין**

כיצד מחלת נפש משפיעה על מערכת יחסים?

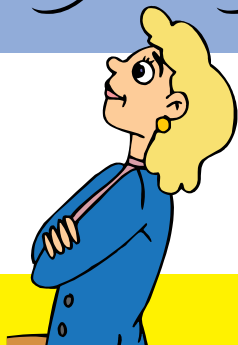
יצירה או שמירה על מערכת יחסים היא אתגר, העשוי להיות קשה יותר בעבור אנשים המתמודדים עם מחלות נפש/מח.

אתם עשויים לחוות:

- קשיים בניהול שיחה.
- חוסר התאמה, קינאה, פחד, בושה או אשמה.
- ביקורת של הסובבים אתכם בשל היותכם חולים.

טוב תעשו אם תשוחחו עם האנשים הקרובים אליכם על מה שקורה. אם אתם מתקשים לשוחח על כך עם אנשים מסוימים, נסו תחילה לדבר עם מישהו שאתו אתם מרגישים נוח, מישהו שיקשיב לכם. בררו עם עצמכם מה אתם רוצים לומר (רשמו אם זה עוזר). נסו זאת כתרגיל, דבר שיקל עליכם אחר כך לשוחח עם האחרים.

עושים את זה: נתקלים בקשיים? שאלו את
כך עם אדם קרוב ובהתאמה/ אתו



אני מבינה, אני לא יכולה לקבל
בהנאה. אני לא יודעת איך אני אהיה
הוא ינסה להקטין אתי או
לקיים אתי ומסו מין

אם אתם מקיימים מערכת יחסים אינטימית עם מישהו, ייתכן שתתנסו בבעיות מסוג אחר.

האופייניות ביותר הן:

- הבדלים בתשוקה המינית - כשאחד מבני הזוג מעוניין לקיים יחסי מין לעתים תכופות יותר מהשני.
- פנטזיות ורצונות שונים בקשר המיני.

אם אינכם מוכנים עדיין לקיים מערכת יחסים, עליכם לזכור שגם להיות לבד זה לגמרי בסדר.

נשים וגברים מתייחסים למין באופן מעט שונה.

משפטים שנוהגות לומר נשים:

- גברים צריכים ללמוד יותר ולדעת איך ומה גורם לנשים הנאה מינית.
- אף אחד לא יכפה עליי לקיים יחסי מין.

משפטים שנוהגים לומר גברים:

- אני רוצה שיופעל עליי פחות לחץ מצד בת הזוג ביחס "לביצועים".
- הייתי רוצה לקיים יחסי מין עם בת הזוג באופן תכוף יותר.

**"מה בלונדינית אומרת כשהיא מגלה שהיא בהריון?
מעניין אם זה שלי..."**



איך לגשר על הפער?

- שוחחו עם בן/בת זוגכם. הבהירו זה לזה מה כל אחד רוצה/ אוהב/ אינו מוכן.
- אם קשה לכם לשוחח עם בן/בת הזוג, נסו תחילה לתרגל שיחה עם מישהו שעליו אתם סומכים.
- דברו עם בן/בת הזוג על הדברים שאתם נהנים מהם, ומצאו את הזמן לעשות אותם ביחד.
- תנו מרחב ופסק זמן זה לזה, עשו דברים בנפרד. זה עשוי לתרום לחיזוק מערכת היחסים שלכם.
- הקפידו על היגינה אישית ומראה אסתטי על מנת לעודד קירבה.



אני לא יודעת למה
לסיפק מיני ביני
אזרחים אחרים

כיצד משפיעות התרופות על התפקוד המיני?

תרופות שונות משפיעות על אנשים באופן שונה. הדבר משתנה בהתאם למחלת הנפש/מח - כל אחד מגיב באופן שונה לתרופה שנקבעה לו. כל תרופה מגיעה עם רשימה ארוכה של תופעות לוואי אפשריות. אם אתם מודאגים מתופעות הלוואי של התרופה שנרשמה לכם, שוחחו על כך עם הרופא המטפל שלכם.

להלן מספר תופעות לוואי שכיחות העשויות להשפיע על התפקוד המיני:

- ירידה בחשק המיני - שכיח בטיפול אנטי דיכאוני או בסמי הרגעה ושינה.
- רגישות בעור - תגובה של כאב או דיגדוג. יש המעדיפים מגע קשה או עיסוי מאשר ליטוף רך. אחרים מעדיפים להימנע כליל ממגע בעור.
- קושי להגיע לזיקפה, למרות שקיימת תשוקה מינית.
- היכולת להגיע להתעוררות מינית, פיזית ורגשית ועם זאת לא להגיע לאורגזמה.
- אין אונות אצל גברים (חוסר היכולת להגיע לזיקפה).
- מצב פסיבי וחוסר יכולת לקבל החלטות, עלולים לגרום לתקשורת קלוקלת עם בן/בת הזוג בכל הקשור לקיום יחסי מין.
- עלייה או ירידה במשקל יכולים להשפיע על הדימוי עצמי.
- עוויתות ולעיסת לשון.
- יובש בפה ובשפתיים.
- ריור מוגזם, בעיקר בלילה.

אזהרה ביחס לזיקפה ארוכת טווח

פריאפיזם היא תופעה מאד כואבת של זיקפה ארוכת טווח, היכולה להתמשך למעלה מ-4 שעות רצופות. לעתים הגורם יכול להיות השימוש בתרופות פסיכיאטריות מסוימות. אם גברים נתקלים בתופעה כזו, עליהם לבקש עזרה רפואית מידית.

אזשים אתכם: משוגעים עם בן/בת הפלג
באופן גלוי ופתוח את המצולצלת או הקשלים

"לפעמים אתה פוגש מישהי ובטוח שהייתם נאהבים בגלגול הקודם...
אבל אז... אתה יוצא איתה חודש ומבין למה לא שמרת איתה על קשר
אלף שנה..."

לא אשים את זה: אלא אפסיקו לקחת את
התלפולת הזו והשפעה שלבן את גופם
אולי אפילו יותר - זה אולי אפילו

שוחחו עם הרופא שלכם לפני שתעשו שינוי כלשהו בשימוש בתרופות שנקבעו לכם.
הרופא עשוי לעזור ולמצוא פתרון לבעיה.

לעתים אתם עשויים לחוש שהרופא שלכם לא מרגיש מספיק נוח וחופשי לשוחח
בנושא התפקוד המיני שלכם, או שתחושו שלדידו זה לא מספיק חשוב. עליכם לזכור
כי יש לכם זכות לשאול שאלות ביחס לתרופות. במידה שתחושו כי אתם זקוקים לעזרה
נוספת, פנו אל הגורם המטפל או לגורם אחר שכן יכול לעזור.
לעתים ישתמשו הרופאים בתרופות חלופיות או בשיטות אחרות, על מנת לפתור בעיות
הנובעות מהתרופות והשלכותיהן לגבי התפקוד המיני. תהליך זה יכול לקחת זמן, היות
שלא תמיד ניתן למצוא בקלות מהו הגורם המשפיע על בעיה מינית מסוימת.

דיכרו!

לא תמיד ניתן לצפות מראש מה תהיה התגובה לתרופה החדשה. כמו כן, לא תמיד
ניתן למצוא את התרופה המתאימה ביותר לפתרון הבעיה, אולם בוודאי שלא מזיק
לבדוק ולשאול.

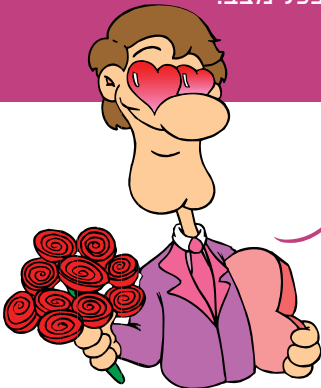
במה דומים גברים לשעון מעורר?
בלילה דופקים ובבוקר שוכחים לצלצל...



מה כן כדאי לעשות?

שאלנו קבוצת אנשים המתמודדים עם מחלת נפש/מוח כיצד הם מתנהלים בנושא הבריאות המינית ובמערכות היחסים שלהם. ואלה הדברים שאמרו:

- למדו כמה שיותר על הבריאות המינית שלכם.
- התעדכנו מה חדש במחקרים ובתרופות לגבי מחלת הנפש/מוח שלכם.
- חפשו יחד עם בן/בת הזוג שלכם אפשרויות חברתיות נוספות וגוונו את חיי החברה שלכם.
- העלו על הכתב את חוויותיכם, כתבו את הסיפור שלכם.
- הקפידו על כנות ויושר במערכת היחסית הזוגית.
- בקשו משירותי הבריאות והרווחה להקים יותר מקומות מפגש מוגנים, קבוצות תמיכה ופעילויות שאינן דורשות מכם הוצאה כספית גבוהה.
- היפגשו עם אנשים אחרים לשיחה - שיחות עם מתמודדים אחרים והחלפת רשמים וחוויות עשויות לעזור לכם לפענח מצבים שונים בחייכם ולהקנות לכם תחושה שאינכם לבד. תיווכחו שיש עוד אנשים הנמצאים בדיוק במצב דומה לשלכם.
- בחנו אפשרות של טיפול קוגניטיבי או תרפיות אחרות.
- השתמשו בהומור - תמיד אפשר למצוא את הצד המצחיק בכל מצב.
- לימדו לאהוב ולפנק את עצמכם.
- בלו זמן איכות עם עצמכם.



אנשים אתכם: הפנא לאפלה את
עצמכם יותר

למד כיצד לגרום לעצמך סיפוק והנאה

טיול, הליכה, ריקוד, התעמלות, מקלחת ריחנית, מוסיקה, אמבט עם נרות רומנטיים - כל אלה מרכיבים את ההנאות הקטנות שלנו בחיי היום יום. עם זאת, גם חקירת המיניות שלנו באמצעות הפן הפיזי יכולה לגרום לנו הנאה רבה, והיא חלק בלתי נפרד מחיינו: עיסוי רגליים או ראש, לבישת בגדים תחתונים רכים ומשיים, חקירת הגוף והמיניות בפרטיות ובצנעה, הפעלה של הדמיון - כל אלה יכולים לגרום לנו לחוש טוב ולמצות טוב יותר את האפשרויות שמציעים החיים.

כשאתם נמצאים במצב של החלמה ממהלך חמור של מחלת הנפש/המוח ואתם נוטלים תרופות, גופכם יכול לחוש מעט שונה מהרגיל. בחינה מחודשת של הגוף ותחושותיו עשויה לעזור ולהבין מה השתנה, מה גורם לנו להרגיש טוב ומה לא. נסו לחקור את גופכם טוב יותר ולדעת מה עושה לכם טוב. אם אתם מקיימים יחסי מין עם בן זוג, שוחחו אתו על הגילויים שלכם ומה למדתם על עצמכם. נשים מסוימות חונכו לכך שהתמקדות בגופן ובהנאה המינית שלהן היא דבר פסול. לנשים אלה, המתמודדות עם מחלת נפש, עלול תהליך ההיכרות המחודש עם גופן, ללא חששות, ובעיקר בעזרת אוונות, להיות קשה.

אוונות בדרך כלל מוכרת כגירוי של הפין או הדגדגן, אולם גם כל הגוף יכול להיות שותף לפעולה זו.

אצל גברים מפעילה האוננות את הערמונית, דבר העוזר לשמור עליה בריאה. גברים גם יכולים להשתמש באוננות כתרגיל בדחיית הסיפוק המיני.

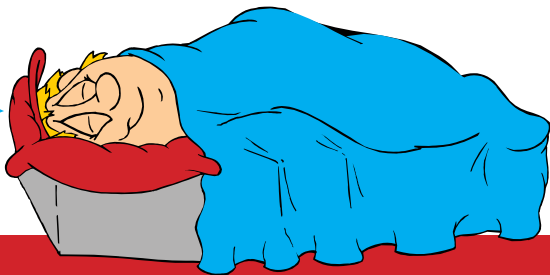
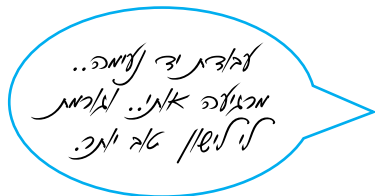
אזשים את זה: אקרים מה נעים לך/אני/מה
אזשה לא

שמירה על הפרטיות

כל פעילות מינית חייבת להתרחש בפרטיות ובצנעה. אם אינכם גרים לבד, אם אתם מתגוררים בהוסטל או נמצאים במסגרת מגורים אחרת, יש להניח שאינכם נהנים מפרטיות מספקת כפי שאולי הייתם רוצים. אם אתם חשים שהפעילות המינית שלכם נפגעת כתוצאה מכך וכי אתם ממהרים או חרדים בשל החשש שמא מישהו יכנס ויפריע לכם, נסו לארגן לעצמכם מקום פרטי וזמן מתאים. דבר מקובל הוא לבקש עזרה על מנת להשיג מעט פרטיות.

טיפים שימושיים:

- תכננו מראש את הזמן הפנוי על מנת להיות לבד.
 - תכשיר סיסה פשוט על בסיס מים, עשוי להקל את האוונות ולעשות אותה נוחה ומשמעותית. ניתן לרכוש מוצרים מסוג זה בבית המרקחת.
 - זכרו את הנקיון האישי! ודאו שאתם שומרים על נקיונכם ומתרחצים היטב.
 - חשבו על הרגשת ההנאה של חלקים שונים בגופכם: העור, האוזניים, הפטמות, הרגליים, הישבן.
 - אם אינכם נהנים מזה, אל תעשו זאת.
- עשו רק את הדברים שאתם חשים שהם נכונים לכם ואל תגרמו נזק לעצמכם או למישהו אחר.



אזשים את צב: ונפגים האמת, שומרים על
הגינות אישית, לא מתחייבים לבקש פטור
כשאנחנו רוצים

שיחה עם הרופא או המטפל הרפואי שלך

אמנם שיחה בנושאים הקשורים לסקס ולמיניות עלולים להיות מביכים, אך אם נמנעים מלדבר על הנושאים הללו הבעיות לא נעלמות מאליהן. חשוב שתהיה לכם כתובת שאליה תוכלו לפנות ולא לחשוש לדבר ולשאול שאלות, לבקש מידע מדויק ולשוחח על הבריאות המינית שלכם. בזה יכולים לעזור הרופא או המטפל הרפואי שלכם.

אל תחששו להעלות בפני הרופא שאלות המתייחסות לבריאות המינית שלכם, גם אם אתם חוששים להביך אותו. מענה לשאלות כאלה הוא חלק מעבודתם ועליהם:

- להתייחס אליכם בכבוד.
- להקשיב לבעיות שאותן אתם מבקשים להעלות ולהיות רגישים לתיאורי החוויות האישיות שלכם.
- לבדוק את הגורמים והסיבות האפשריות להתעוררות של בעיות.
- לעבוד יחד איתכם על מציאת פתרונות לבעיות.

אל תחששו להעלות בפני הרופא שאלות
המתייחסות לבריאות המינית שלכם

אם אתם חווים קשיים הקשורים לבריאות המינית שלכם, מציאת פתרון יכול להיות כרוכה ב:

- החלפת התרופה שאתם נוטלים באחרת, או הקטנה / הגדלה של מינון התרופה שאתם נוטלים.
- קבלת ייעוץ בנושא מערכות יחסים ומיניות.
- בחינת היכולת לשנות את הדרך שבה אתם פועלים.

תיהנו מהדברים שאתם יכולים לעשות וקבלו את הדברים שאותם אינכם יכול לשנות. שיחה עם הרופא או המטפל הרפואי שלכם יכולה לעזור לכם להבין את האפשרויות העומדות בפניכם. יש להניח שהם ירצו לעזור ואתם אף עשויים להיות מופתעים לטובה עד כמה הם רגישים ומבינים.

למצוא את המילים הנכונות

לפעמים תמצאו את עצמכם חוככים בדעתכם אלו הן המילים הנכונות שבאמצעותן תוכלו להסביר את עצמכם ולהבהיר מה רצונכם. לדוגמה, שיחה בנושא אברי המין של האישה, שהם פחות גלויים, יכולה להיות קשה במיוחד ולגרום לכם מבוכה או אי נוחות. אין צורך להשתמש במונחים רפואיים מדויקים. זה בסדר לדבר במילים הנוחות לכם לשימוש. עשו כמיטב יכולתכם. הביטחון העצמי שלכם יגדל ככל שתצליחו לדבר על הבריאות המינית שלכם, ועם הזמן הנושא יפסיק להיות מביך.



חיים את זה: חוצים את
הפכה לשאלה את הילפא את
ל השאלות, גם המינית הילפא

דברו על הבעיות המיניות המטרידות אתכם! הרופא או המטפל הרפואי שלכם צריכים לדעת מה הבעיה על מנת שיוכלו לעזור לכם.

מחלות המועברות ביחסי מין

בכל פעם שגופכם נמצא במגע פיסי קרוב לגופו של אדם אחר, אתם באים במגע עם חיידקים שונים. רוב החיידקים אינם מזיקים, אולם ישנם כאלה המועברים במגע מיני וגורמים למחלות המועברות ביחסי מין. המחלות הנפוצות ביותר הן: קלמידיה, הרפס, ויבלות על איבר המין -קונדילומה.

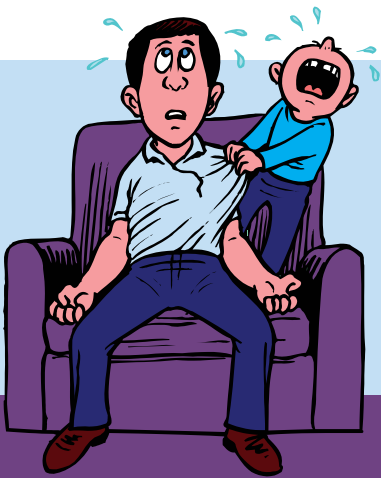
מחלות המין יכולות לגרום לזיהום רציני, לכאבים, לעקרות ולבעיות רבות אחרות. זאת, במידה שאינן מקבלות טיפול רפואי מתאים על ידי רופא. לא תמיד ניתן להבחין בתופעות המחלה ולכן חשוב ביותר שתגנו על עצמכם.

עליכם לקיים יחסי מין מוגנים ובטוחים. השימוש בקונדום, כשהוא נעשה באופן נכון, יקטין את הסיכון להידבק במחלות מין.

אם אתם פעילים מינית עליכם לערוך כל שישה חודשים בדיקה לבריאות המינית שלכם. היפגשו עם הרופא שלכם או ערכו ביקור במרפאה העוסקת בבריאות מינית. הבדיקה היא פשוטה. בדרך כלל כל שעליכם לעשות הוא בדיקת שתן. רוב מחלות המין ניתנות לריפוי בקלות, לכן כדאי לשמור על הבריאות ולבצע בדיקות באופן קבוע.

אליס את זה? לרכב אלקה כפ/א
ל אישה ג'ז'לים

אישה אחת אומרת לבעלה: "אני יוצאת לרכב אחזור בעוד שעתיים".
"אני יודע!" עונה הבעל "הסוס התקשר כבר פעמיים..."



לא מוכן / רוצה להיות הורה

אם אינכם מוכנים / רוצים להיות הורים, קיימות דרכים רבות למניעת היריון. גברים יכולים להשתמש בקונדום. בעבור נשים קיימות אפשרויות רבות כולל נטילת כדורים למניעת היריון, זריקה למניעת היריון, או השימוש בהתקן תוך רחמי. כדאי להיוועץ ברופא או במטפל הרפואי שלכם, לגבי הדרך הטובה ביותר המתאימה לכם.

מגע מיני מוגן

מגע מיני מוגן מקטין את הסכנה לחלות במחלות המועברות בעת קיום יחסי מין וכן מונע אפשרות להיכנס להיריון בלתי רצוי ולא מתוכנן. חשוב לתכנן את ההתנהלות המינית, אשר עשויה גם להגן עליכם ועל בן/בת זוגכם מאלימות, מפגיעה ומניצול. חשוב לשוחח עם בן/בת הזוג ביחס לרצונות ולציפיות שלכם מהקשר, ובה בעת לבדוק עד כמה הם מוכנים ללכת רחוק במערכת היחסים המינית. אל תלחצו על אף אחד לעשות דברים שאינם רוצים לעשות. לא כל אחד מעוניין לקיים יחסי מין. זה לגמרי בסדר. זכותכם לומר **לא** בכל מצב נתון. חפשו דרכים אחרות לבטא את רגשותיכם. אנשים רבים נהנים לנשק, לחבק, ללטף, ליהנות מאווננות משותפת או מעיסוי חושני.

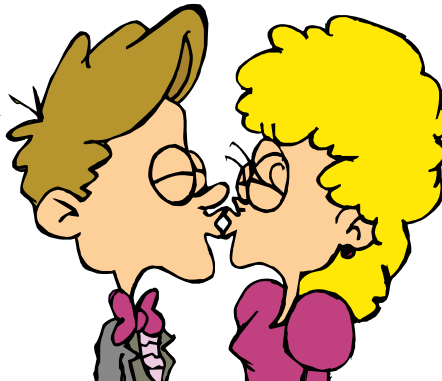
אם אתם מתכוונים לקיים מגע מיני, ודאו שאתם מוכנים לכך. השימוש בקונדום יכול כאמור להקטין את הסיכון להידבק במחלות מין ובאותה עת גם למנוע היריון בלתי מתוכנן. קל להשיג אותם בבתי המרקחת.

טיפים מועילים:

- חפשו ולימדו יותר על אמצעי מניעה. קיים חומר באינטרנט, בספרים ובקופות החולים.
- היפגשו עם רופא, שוחחו איתו והיוועצו בו לגבי ההתנהלות המינית המתאימה לכם.
- אם את חושבת שאת בהיריון, שוחחי על האפשרויות שלך עם מישהו שאת סומכת עליו.
- לא כל מחלות המין מאופיינות על ידי תסמינים חיצוניים הנראים לעין. אם אתם מקיימים יחסי מין, כדאי לקיים יחסי מין מוגנים ולהיבדק באופן סדיר, כדי לוודא שאתם בריאים.

חשיק את רב: פלא מאקס רב
אחא לא

ישן יפסל גלומה
הלאין אול



רב סוק שנגיק ב
אין אנגיה פאלו
יספסל אתי קיין
בלבי

תקיפה מינית

יש לכם את מלוא הזכות להיות מוגנים מתקיפה ומהתעללות מינית מכל סוג. אם מישהו מאיים לפגוע בכם, נוגע בכם בצורה מינית ללא הסכמתכם, או מכריח אתכם להשתתף בפעילות מינית כלשהי נגד רצונכם, זו עברה ומעשה פלילי, ואתם יכולים להגיש נגדו תלונה במשטרה.

לדאבוננו אנשים המתמודדים עם מחלת נפש/מוח עלולים להיות פגיעים יותר לתקיפה ולניצול מיני. ההתנסות בפגיעה מינית יכולה להיות מאד קשה ומזיקה - נפשית, רגשית ופיזית. זה יכול לקרות גם לגברים וגם לנשים.

ברוב מקרי התקיפה המינית, הנפגע מכיר את האדם המתקיף אותו. זה אפילו יכול להיות בן הזוג שלו. גם אם אתם נמצאים במערכת יחסים, אתם עדיין יכולים לסרב ולומר לא!

אף אחד לא מחפש ומבקש להיאנס או להיות מותקף מינית. אדם הפוגע מינית במישהו אחר הוא בכל מאת האחוזים אחראי למעשיו!

בעבור אנשים מסוימים מחלת הנפש קשורה לימי ילדותם, תקופה בה הם התנסו בהתעללות מינית. כשבוגר נוהג עם ילד בצורה מינית, זה אף פעם לא בסדר או נכון. כל פעילות מינית שהיא צריכה להיות בהסכמה. לעולם אל תצא מנקודת הנחה שאתה יודע מה האדם האחר רוצה.

כיצד לנהוג:

- אם הותקפת מינית, דווח על כך מיד כשתוכל לאדם שעליו אתה סומך, ובקש עזרה כדי שהדבר לא יישנה.
- שבור את השתיקה! אם קיימת אצלך הסטוריה של התעללות מינית בילדות, שוחח עם אנשי מקצוע היכולים ליעץ לך ולתמוך בך.
- עצור את האלימות! אם יש לך הסטוריה של פגיעה מינית באחרים אתה יכול לעצור זאת, וזה בסדר לפנות ולבקש עזרה.



יחסי מין וקבלת תמורה

לעתים קורה שאנשים מנצלים את אלו המתמודדים עם פגיעה נפשית ומציעים להם כסף, אוכל, סיגריות או מקום מגורים תמורת קיום יחסי מין. הצעות כאלה יכולות להגיע ממישהו שאינכם מכירים או אינכם מחבבים. יחסי מין במצב כזה תמיד משאירים את הצד המנוצל ללא הגנה, ולפעמים יכולים להשאיר אתכם עם הרגשה מאד לא טובה כלפי עצמכם. אם אתם חשים שמפעילים עליכם לחץ לקיים יחסי מין בעבור כסף או בעבור כל תמורה אחרת, אנא דברו על כך עם עובד או מטפל שאתם סומכים עליו ובוטחים בו. הוא יכול לעזור לכם למצוא את הדרך לומר לא! או לפחות לעזור לכם להגן על עצמכם.

בארץ קיים חוק האוסר על קיום יחסי מין עם קטינים מתחת לגיל 18.

יחסים עם בן אותו מין (הומוסקסואליות, לסביות וטרנסג'נדר)

להימשך רומנטית או מינית לבן מינכם הוא לא מצב של מחלת נפש/מוח. להיות דו מיני, לסבית או הומוסקסואל בעולם שאינו ידידותי, יכול לגרום לאנשים מסוימים מצב של בילבול או להרגשה של חוסר שייכות. אם כך אתם מרגישים, אינכם לבד. בחברות מסורתיות הגישה לנושאים אלו יותר שמרנית מאשר בחברה המערבית. אם אתם מרגישים שאין איש שאיתו אתם יכולים לדבר על כך, פנו למטפל הרפואי שלכם כדי שיתמוך בכם. תוכלו לבקש ממנו להפנות אתכם לקבוצת תמיכה. לאנשים הנמשכים לבני מינם יש את הזכות המלאה להיות מקובלים, וליהנות מאהבה ומחברות כמו כל אחד אחר. יש לכם את הזכות לקבל יחס מכבד מחבריכם בבית, מהעובדים, מבעל הבית, מהרופאים, מהמטפלים הרפואיים, מבעלי החנויות, ממורים או ממעסיקים ומכל אדם אחר בחברה.

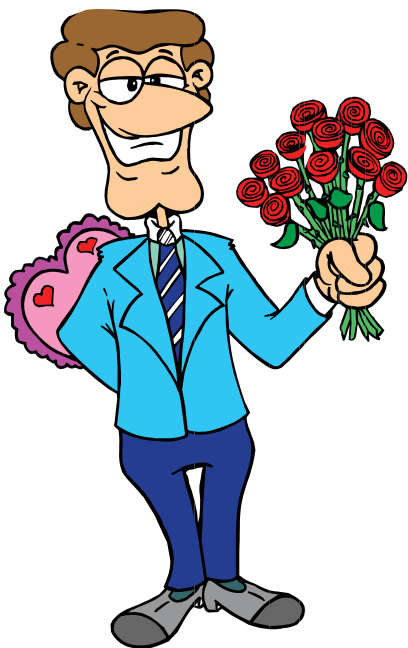


אם אתם חשים אפליה על רקע הנטייות המיניות שלכם, העלו זאת בפני מישהו שאתם
רוכשים לו אמון.

הכללים הללו נכונים גם כלפי מי שמגדיר עצמו כטרנסג'נדר (כאשר קיים חוסר התאמה
בין הזהות המגדרית לביולוגית). אנשים הנמצאים בקטגוריה של טרנסג'נדר חשים
שבגופם הם שייכים למין מסוים, אולם בנפשם וברוחם שייכים לכן המין השני. הגישה
היום היא לקבל אנשים אלה ולתמוך בהם.

זכרו!

יש לכם את הזכות המלאה להרגיש בטוחים ומוגנים בכל הקשור למיניות שלכם.



- אל תניחו לסובבים אתכם לדכא אתכם.
- כאשר המילים או הפעולות של אנשים סביבכם מכאיבות לכם - אמרו להם את זה.
- אם אתם חשים שדברים אינם מתנהלים בחייכם כפי שהייתם מצפים - בקשו עזרה.

אנשים אתם: אהבים את
הפכת לבדך ואתה את
סממן של אפליה את כפי
אנשים מניח

זשים את זה: אומרים לא לפאן/גרפיה!

מסיבות שונות גברים רבים פונים לפורנוגרפיה בצורתיה השונות. הנגישות לחומרים ולאתרי פורנוגרפיה היא רבה ועמה גם סכנת ההתמכרות. ההתחלה עשויה להיות בגיל צעיר כתוצאה מבדידות חברתית, דימוי עצמי נמוך, חיפוש אחר ריגושים מיניים או בשל סיבות אחרות.

הצורך בסיפוקים מהירים עלול להתפתח ולהביא את המשתמש למצב של תלות והתמכרות, שלא יתרמו דבר לשיפור מצבו החברתי, האישי או הנפשי. יש לזכור שהפורנוגרפיה מחזקת דימויים משפילים, לא רק של נשים אלא גם של גברים וככזו היא יכולה לעוות את הראיה המציאותית של המשתמש ובכך לגרום להרס של מערכות יחסים זוגיות, לפגוע בבני משפחה, בילדים ובחברה.

ניתן לקבל עזרה בגמילה מהתמכרות אובססיבית זו. פנה לרופא או למטפל שלך ושוחח אתו על כך. הצעד הראשון לפתרון הבעיה הוא ההכרה בהתמכרות!



כמה מילים לאנשים העוסקים בטיפול בבריאות הנפש

מחקרים הראו שרק שליש מהחולים החווים בעיות מיניות כתוצאה מתופעות הלוואי של התרופות, מעלים את הנושא ביוזמתם בפני הרופא שלהם מבלי שנשאלו על כך.

המתמודדים עמם התייעצנו בעת הכנת חוברת זו, טענו שאי העלאת נושא המיניות והטיפול בבעיות הקשורות להתנהלות המינית נובעים **ממבוכה של המטפלים** לעסוק בנושאים אלה. שתיקה ומבוכה לא תעלה את נושא המיניות לידי ביטוי ודיון. על היוזמה לבוא מכם!

חלק מצרכני בריאות הנפש הופתעו לגלות, שלאחר שפתחו את נושא המיניות בפני הצוות המטפל, זכו לאמפתיה, להבנה ולרגישות. עם זאת, היו גם כאלה שנתקלו בתגובות שליליות כמו: 'כל הבעיות שלך נמצאות אצלך בראש ולא קיימות'.

ההתייחסויות המובאות בחוברת זו ביחס לבריאות המינית, הן פרי הצעותיהם של המתמודדים עצמם, והתקבלו לאחר התנסויות שלהם מול הצוותים הטיפולים ומול החברה.

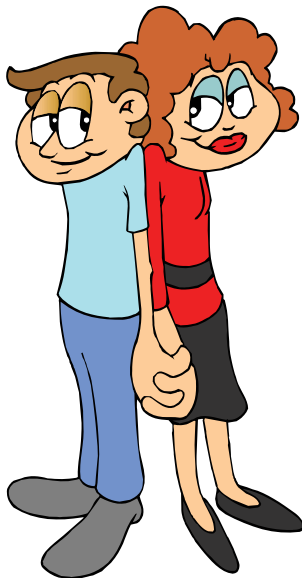
במה יכולים הצוותים המקצועיים לעזור?

אל תמתינו עד שנפגע הנפש יעלה בעצמו את נושא השיחה בכל הקשור להתנהלות המינית.

העלו את הנושא מיוזמתכם, כחלק ממסגרת ההערכה הרפואית והפנו את המתמודד לגורמים מקצועיים המתמחים בנושא, בהתאם לצורך.

על אר שפ: פתחו את הלב האנושי לשיחה!

עולים ארצה



אזיש
העמותה הישראלית לבריאות הנפש (ער)