

נקודות ציון בהתבגרות:

- תופעת קרי לילה אצל רוב הבנים.
- הופעתן של פנטזיות מיניות.
- אוננות נפוצה אצל שני המינים, יותר אצל הבנים מאשר אצל הבנות.
- חרדה לגבי דימוי הגוף, כיצד אני נראה בפני אחרים.
- תנודות במצב הרוח.
- נטייה להזדהות עם קבוצת השווים.
- נסיון למרוד בהורים ולהתרחק מהמשפחה.
- רצון לפתח זהות שונה, מובחנת.
- התפתחות ביכולת החשיבה.
- גיבוש הזהות המינית.
- נסיונות ליצירת חברויות וקשרים מיניים
- לקראת יצירת אינטימיות עם אדם אחד בעתיד.

... "ברצוני רק להדגיש את פגיעותן

של גיל ארבע עשרה. כבר אינך ילד ועדיין אינך מבוגר, אתה מיטלטל הלך ושוב בין מי שהיית לבין מי שאתה עומד להיעשות. באשר לי, עדיין הייתי מספיק צעיר כדי שאחשוב שיש לי סיכוי סביר להיות שחקן מקצועי באחת הליגות הבכירות, אבל מספיק מבוגר כדי שאפקפק בקיומו של אלוהים. כבר קראתי את המניפסט הקומוניסטי, ובכל זאת עדיין נהייתי מסרטים מצויירים בשבת בבוקר. כשהתבוננת בפני בראי היה נדמה לי שאני מביט בכל פעם במישהו אחר."

(מתוך: למה לכתוב/ פול אוסטר)

גיל ההתבגרות והמשימות העיקריות המטולות על המתבגר

גיל ההתבגרות הוא תקופת מעבר בין הילדות לבגרות: במהלך תקופה זו, המתבגר לומד לקחת על עצמו את אותן פונקציות שבתקופת הילדות הוחזקו עבורו על ידי ההורה. זהו מעבר מתלות בהורים ומזהות הנשענת על השייכות למסגרת המשפחתית, לעבר בניית זהות עצמאית ונפרדת, וקבלת אחריות מלאה למעשיו ובחירותיו.

- מקובל לדבר על "משימות" העומדות בפני המתבגר, והן:
 - א. התרת התלות בהורים ויצירת יחידה פסיכולוגית עצמאית ונפרדת.
 - ב. גיבוש זהות בוגרת ושלמה (מי אני? מה אעשה עם חיי? במה אני מאמין? מהם הערכים המנחים אותי? מה הכישורים והיכולות שלי?)

ג. השגת שליטה על הדחפים המיניים המתעוררים, וקבלת הדחפים כחלק מעצמו.

ד. רכישת מיומנות יצירת קשר עם בני המין השני.

השינוי הגופני בהתבגרות הוא דרמטי. ההתבגרות מתחילה בהבשלה של בלוטות המין אשר גורמות לצמיחה גופנית משמעותית. יש הבדלים בקצב הגדילה, ומתפתחת שונות גדולה בין ילדים שבתקופת ביה"ס היסודי היו יחסית דומים במימדיהם. פתאום יש נערים גדולים וחזקים ואחרים קטנים וחלשים. פעמים רבות הדבר יוצר מתח, פגיעות וחרדה (למשל: למה אני כל כך שונה מאחרים?).

גם קצב הצמיחה של מערכות בגוף אינו אחיד. כך למשל, השלד עשוי לצמוח מהר יותר מהשרירים התומכים בו, או השרירים הגדולים עשויים לצמוח מהר יותר מהשרירים האחראיים על המוטוריקה העדינה. התוצאה היא קואורדינציה לקויה, עייפות, יציבות גרועה ודיספורפוזיציה בגוף. כל אלו מעוררים מבוכה רבה. בשל כך, מתבגרים רבים נוטים להימנע ממגע ולהסתגר, או לחלופין ללעוג לזולתם בכדי להתמודד עם הפגיעות והבושה שהם חווים. פעמים רבות נראה נסיון ל"תקן" את מה שנחווה כליקוי או נחיתות בעזרת ספורט או דיאטה.

ההתבגרות מלווה גם בקפיצה מרשימה ביכולות הקוגניטיביות, בעיקר סביב היכולת להתמודד עם חשבות מופשטות. יש עליה ברגישות החושית, והדבר גורם להצפה בתחושות ורגשות, לעתים מעבר לקיבולת. ואז, ניתן לראות מתבגרים הנסגרים לנוכח ההצפה הרגשית, כהגנה וסגירה של ערוצי הקלט וכדרך לעבד את שלל

הגירויים החושיים שנקלטים. לכן נראה אצל מתבגרים תקופות של עירנות, עניין ותגובתיות ותקופות של עייפות, אפטיה וקושי ללמוד ולהתרכז.



תהליך נוסף המכתיב הרבה מתהפוכות הגיל הוא הצמיחה וההבשלה של איברי המין, והתעוררות דחפים המיניים. מחד, התעוררות זו פותחת צוהר לעולם של עונג, ומאידך, בשל האופן שבו מופיעים הדחפים - חזקים, זרים ולא תמיד נשלטים - הם עלולים להיחוות כאיום ולעורר חרדה ואשמה.

זאת על רקע תרבות של שפע, שבה המיניות מופיעה בצורה גלויה, מגרה ובוטה (בסרטים, פרסומות, אינטרנט ועוד).

ההתבגרות הגופנית של הנערה, מפגישה אותה עם ההיבטים של הנשיות ותהליכי הפריין, הטעונים רגשות מעורבים. המחזור החדשי, צמיחת החזה וסממני המין האחרים, טעונים משמעויות אישיות וחברתיות כבדות משקל. ההיכרות עם עצמה כסובייקט מיני, עם הגוף כמקור משיכה לגברים, ועם הפוטנציאל להריון ואמהות בעתיד, מעוררים בה בלבול, חרדה והתרגשות.

חלק מרכזי מתהליך גיבוש הזהות, הינו גיבוש הזהות המינית, הנוגע בהיבטים הפסיכולוגיים והפיזיולוגיים כאחד. הרגשות והתחושות הפיזיות מתורגמים לגיבוש עמדה - מי

אני כאובייקט וסובייקט מיני? למי אני נמשכת/ ולמיידע זה השלכות רגשיות וחברתיות מכרעות.

אינטימיות וזוגיות בגיל ההתבגרות:

בגיל ההתבגרות הנער רק מתחיל את תהליך הנפרדות שלו וקשה לו ליצור יחסים אינטימיים עם החברה. עפ"י תיאוריית ההגדה האישית של אלקין - " מה שאני חווה אף אחד לא חווה לפני". המתבגרים עוברים 'פה' חזקה של אגוצנטריות וקשה להם לחוות חוויות אחרות. מתבגר אגוצנטרי מתקשה לחוות אינטימיות. כשאני לא יודע מי אני ומה אני איזה סיכוי יש לי להיות אמפטי לשני... **דיאלוג של מתבגרים הוא דיאלוג של שני אנשים שמדברים כל אחד עם עצמו דרך השני.**

אלקין דיבר על ה'קהל המדומה' - בנות עסוקות בזה יותר מבנים. בתוך החדר של האינטימיות נמצאים 'כולם' - ההורים שלי ושלו, החברה שלי ושלו וכו'. מין נתפסת כחוויה של סופר אינטימיות אך מין יכול להיות **חוויה עוקפת אינטימיות**. המתבגרים יכולים להיכנס לתוך קשר אינטימי בחצר בית הספר, הם מתמזמזים ומתנשקים - כמו בתיאטרון. זה נועד כדי להעלות את ערכי ואת ערכו בפני החברה ואז זו חוויה עוקפת אינטימיות.

... "ואז סיפרת לי שבזמן האחרון, מאז

השתחלת לקרוא את הספרים האלה, הוא מתנפח לך במכנסיים ונהיה קשה כל כך, שאתה מוכרח לשפשף אותו עם היד עד שנשפרץ ממנו נוזל לבן, וזו ההרגשה הכי נפלאה שהייתה לך בחיים, כמו התפוצצות על

כוכבית, אבל אחר כך אתה מודאג, כי בכיתה הסבירו לכם ששנים נכנסות מזה להריון, וכשאתה שוטף את הידיים זה זורם בצינורות הביוב יחד עם המים ונשפך לים, ובים

מתרחצות הרבה נשים, זה יכול להיכנס להן מתחת לבגד הים, ולא הכל יורד בכיור כי ממילוני זרעים קטנים בטח נשארים לך ביד איזה עשרים שלושים, ולפעמים אתה צריך לנסוע אחר כך באוטובוס לכדורסל או לצופים, זה עובר לכסף שאתה משלם לנהג, ודרך הידיים של הנהג לכרטיסים שהוא נותן

ילדות ולנשים בכל הגילים, ואחר כך הן חוזרות הביתה והולכות לבית השימוש ותולשות נייר ומנגבות, וכבר זה אצלן בפנים והן אפילו לא יודעות, ועכשיו מסתובבות ברחובות אלפי נשים עם תינוקות ממך בבטן הנפוחה שלהן, ולא רק בארץ כי הזרעים יכולים להיסחף עם זרמי הים ולהגיע אפילו עד אירופה.

ניצוץ נכלם של גאווה היבהב לרגע בעיניך, וכבה..."

("שלאף שטונדה", מתוך: סוגרים את הים,

יהודית קציר)