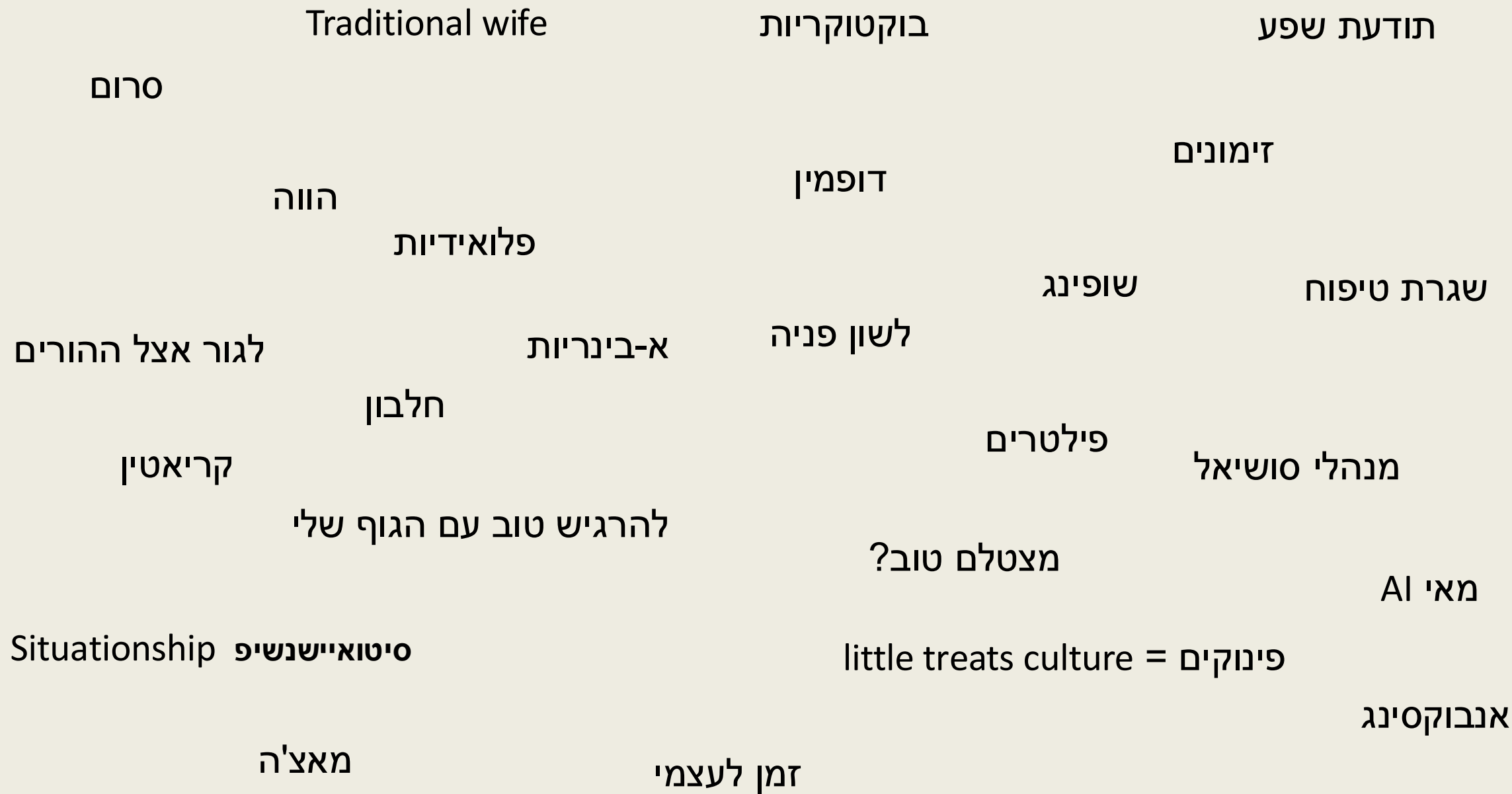


מיניות והתנהגות מינית של מתבגרים וצעירים מדור Z



איור: מרגנית ארז

רחלי ראובני
מטפלת מינית ומדריכה מוסמכת
התכנית ללימודי טיפול מיני אוני' חיפה



המציאות הפיזית: דור בנסיגה



משבר אמון וניתוק

ירידה במפגשים פיזיים,
תחושת בדידות עמוקה
וחוסר אמון במבוגרים.



רויית מסכים ופורנו

חשיפה מוקדמת, יומיומית
ואינטנסיבית (30% מהנוער
בחטיבות הביניים).



מיניות נדחית

צניחה בקיום יחסי מין
(רק 9% מהנוער בגיל 15,
לעומת 14% ב-2019).

למה מקיימים פחות יחסים מפעם?



- קורונה
- אי וודאות בעידן מתוח
- מציאות של מלחמה
- דור אנטי סוציאלי? 79% מדווחים על בדידות
- בני 70 עם יותר חברים מבני 16
- מרגישים חסרי כישורים חברתיים
- סטריליות של רשתות ומדיה לעומת מציאות

המציאות הישראלית

○ חשיפה לתכנים מיניים ופורנוגרפיים:

- חשיפה בכיתות ה'-ו': כ-33% מתלמידי כיתות ה'-ו' נחשפו לפחות פעם אחת.
- במגזר היהודי (כ-36%) לעומת המגזר הערבי (כ-12%), ובקרב בנים (36%) לעומת בנות (30%).
- צפייה יומיומית: כ-9% מהתלמידים מדווחים על צפייה יומיומית בתכנים פורנוגרפיים.
- שיעור זה גבוה במיוחד בקרב בנים (15% לעומת 2% בלבד בקרב בנות) ובמגזר היהודי (10% לעומת 4% במגזר הערבי).

○ קשרים רומנטיים וקיום יחסי מין (כיתות י'-י"ב)

- קשרים רומנטיים: כ-41% מתלמידי כיתות י'-י"ב מדווחים כי היו אי פעם בקשר רומנטי.
- נרשם פער מגזרי ניכר: כ-50% במגזר היהודי לעומת כ-14% בלבד במגזר הערבי.
- שיעור הדיווח הנמוך ביותר נרשם בקרב נערות ערביות (כ-8%).

המציאות הישראלית

○ קיום יחסי מין מלאים

- כ-19% מהתלמידים קיימו יחסי מין מלאים אי פעם.
- מגזר היהודי-חילוני (כ-21%) לעומת המגזר הערבי (כ-5%).
- בקרב נערות מהמגזר הערבי, אחוז הדיווח על קיום יחסי מין עומד על כ-1% בלבד.
- האחוז עולה עם הגיל מ-9% בכיתות י' ל-23% בכיתות י"א-י"ב.
- בהשוואה בינלאומית (גיל 15):
תלמידי ישראל ממוקמים בשיעור קיום יחסי המין במקום ה-4 לפני האחרון מבין המדינות המשתתפות (כ-9%),
נתון המצביע על מגמת ירידה בהשוואה לסקר 2019 (אז עמד הנתון על 14%)

המציאות הישראלית

○ גיל ההתנסות הראשונה

- מרבית התלמידים שהתנסו ביחסי מין עשו זאת בגיל 16 או מאוחר יותר (כ-58%)
כ-17% התנסו לראשונה בגיל 15 וכ-10% בגיל 11 או לפני כן.

- נתון מפתיע ומדאיג מראה כי בקרב התלמידים הפעילים מינית, שיעור גבוה במיוחד של בנות מהמגזר הערבי (כ-30%) מדווחות על התנסות ראשונה כבר בגיל 11 ומטה, נתון המחייב התייחסות ייעודית של גורמי טיפול ורווחה.

○ שימוש באמצעי מניעה

- שימוש בקונדום: כ-62% מהפעילים מינית השתמשו בקונדום בפעם האחרונה שקיימו יחסי מין אחוז השימוש גבוה משמעותית במגזר היהודי-חילוני (כ-66%) בהשוואה למגזר הערבי (כ-28%), ובכיתות י"א-י"ב (64%) לעומת כיתות י' (55%).
- בהשוואה בינלאומית בגיל 15, ישראל מדורגת במקום ה-11 מבין המדינות המשתתפות עם כ-69% שימוש בקונדום בפעם האחרונה

תפיסות גמישות ושינוי בדפוסי ההתנסות

תפיסות נזילות (Fluidity)

- נזילות מגדרית ופתיחות רבה לזהויות מיניות.
- עלייה משמעותית בשיעור המזדהים כלהט"ב.

שינוי בדפוסי ההתנסות

- ירידה בתדירות קיום יחסי מין ודחיית התנסויות.
- צמצום חוויות מיניות ורווקות מבחירה זמנית.

Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2017). Archives of Sexual Behavior, 46(6), 1545-1556.

Jones, J. (2024). LGBTQ+ identification in U.S. at 7.6%. Gallup.

“סיטואציות” (Situationships) ומבנים גמישים

“סיטואציות” (Situationships)

מעבר למבנים זוגיים גמישים שאינם תואמים בהכרח את המודל המסורתי ומתאימים למציאות המשתנה.

הפחתת חרדת פרידה: יצירת מרחב ביניים מאפשר, המפחית את הלחץ והחרדה הנלווים להגדרות מחייבות.

תשישות דיגיטלית (Dating App Fatigue)

חזרה למפגשים פיזיים

נסיגה חלקית מהמרחב הווירטואלי
בעקבות השחיקה האפליקטיבית
שחשים צעירים רבים.

ניסיון ליצור קשרים מתוך מעגלי חברים
קרובים או מפגשים ספונטניים פנים אל
פנים.

הצפת בחירות (Choice Overload)

שימוש נרחב באפליקציות היכרות
המוביל לשחיקה רגשית עקב ריבוי
אפשרויות והשוואות תמידיות.

עייפות מהדיגיטיזציה של האהבה, בה
קשרים מרגישים לעיתים מכניים או
חסרי נשמה.

הסכמה מפורשת ומודעות לבריאות הנפש

מודעות רגשית ובריאות הנפש

שילוב שיח על חרדות, טיפול רגשי
ופגיעות (Vulnerability) כבר בשלבי
ההיכרות הראשונים.

בניית אמון עמוק המבוססת על שיתוף
רגשי פתוח, והגדרת גבולות אישיים
כחלק אינטגרלי מההיקשרות.

תרבות ההסכמה (Consent Culture)

דגש קריטי על גבולות ברורים והסכמה
מפורשת (Enthusiastic Consent)
בכל שלב של הקשר.

הימנעות אקטיבית מדינמיקות כוחניות
ויצירת מרחב שוויוני ומכבד בזוגיות
ובמיניות.

סיכום: עיצוב מחדש של עולם האינטימיות

עקרונות המפתח של דור ה Z-ביחסים ומיניות

זילות כערך מוביל: פתיחות רבה לזהויות מגדריות ומיניות גמישות, לצד דחיית מודלים זוגיים נוקשים.

מעבר מעולם המסכים למפגש אמיתי: מענה לתשישות הדיגיטלית דרך חיפוש קשרים ספונטניים ואישיים יותר.

מודעות, הסכמה ובריאות הנפש: אימוץ תרבות קשר בטוחה, שקופה ומכבדת השמה דגש קריטי על רווחה רגשית.

המעבר הדיגיטלי: מחיפוש לקשר



"שיחה רגשית"

דיאלוג, נרמול ("האם אני נורמלי?
"), וייעוץ אישי חסר גבולות.



"חיפוש עובדות"

מנוע חיפוש קר, אנונימי
וחד-כיווני.

מעבר פרדיגמה: מגוגל לשיח אינטראקטיבי

שינוי משמעותי באופני צריכת המידע של מתבגרים:

• בעבר -

מתבגרים חיפשו מידע סטטי וחד-כיווני במנועי חיפוש (גוגל).

• כיום -

מנהלים 'שיחה' דינמית ודיאלוג אישי עם מודלי בינה מלאכותית, המדמים דמות אנושית מקשיבה.

⚠️ נורות אזהרה קליניות

- תלות רגשית עמוקה בסוכן מלאכותי.
- היעדר גבולות ברורים בקשר.
- קבלת עצות שאינן מותאמות לגיל ולשלב ההתפתחות.

סוכני שיחה ובריאות מינית של בני נוער

סקירת ספרות שיטתית : (PRISMA)

• מתבגרים מעדיפים לשאול AI שאלות מביכות ואינטימיות.

• רוב הצ'אטבוטים מספקים מידע עובדתי תקין, אך מתקשים בהתמודדות עם סוגיות יחסים מורכבות כמו הסכמה, זהות מינית ולחץ חברתי.

• נמצאו מעט מאוד מנגנוני בטיחות מובנים המגנים על בני נוער בפלטפורמות אלו.

• המלצת החוקרים: שילוב פעיל של מומחים לבריאות וטיפול מיני בתהליך הפיתוח של סוכני AI

התובנה הקלינית

האנונימיות של המסך מפחיתה בושה ומאפשרת שיח פתוח.

אך היעדר מנגנוני בטיחות הופך את המרחב לרגיש ופרוץ עבור בני נוער.

מקורות הידע והצורך בנרמול רגשי

סקירה שיטתית של מקורות הידע המיני של בני נוער בעידן הדיגיטלי:

•רשתות חברתיות (TikTok, YouTube),
פורומים ומערכות AI כמו ChatGPT נכנסו
רשמית למפת מקורות הידע של הנוער.

•השאלות המרכזיות שהם מעלים מול המערכות
עוסקות בדימוי גוף ותקינות התפתחותית: "האם
אני נורמלי?"

אינטימיות אלגוריתמית

ה-AI ממלא לעיתים תפקיד פסיכולוגי-רגשי
משמעותי של הרגעה ועצה אישית, ולא רק
תפקיד טכני של מנוע חיפוש. בני הנוער
תופסים את הישות הווירטואלית כמרחב
מכיל ונטול שיפוטיות.

תיווך הידע המיני ChatGPT: מול Claude

Claude

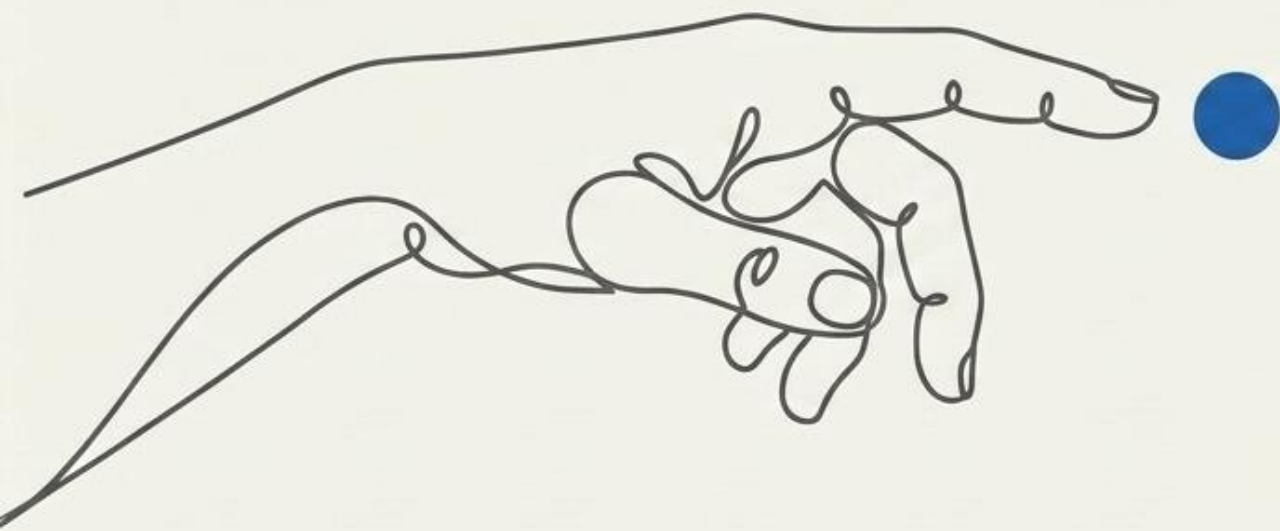
- דיוק גבוה בפרטים הקליניים והרפואיים.
- מסגור עדין ורגיש, תוך התאמה סגנונית שונה לחלק מהשאלות.
- זהירות מוגברת במצבי קצה ומניעת סיכונים פוטנציאליים.

ChatGPT

- תשובות מדויקות ועקביות לרוב.
- נטייה להדגיש כללי בטיחות, מניעה והסכמה מינית באופן קונקרטי.
- תמיכה מובנית וניסוחים ברורים התומכים בהפחתת חרדה.

המסקנה הקלינית: מודלי ה-AI הופכים למתווכים מרכזיים של ידע, אך במצבים רגשיים מורכבים – אין תחליף לאיש מקצוע אנושי.

עלייתה של התלות הרגשית



- ה-AI אינו רק מקור מידע, הוא "דמות" ספציפית בעלת נוכחות.
- הגבול בין קבלת חינוך מיני לקשר רומנטי ורגשי מטשטש.
- בני נוער מדווחים על התאהבות, קנאה מצד הבוט, וקושי להתנתק.

AI Companions

- **זיכרון מורחב ורציפות קשר:** שמירת היסטוריה ורצף לכל דמות.
- **אינטראקציה מולטי-מודלית:** שילוב חלק של שיחות קוליות בזמן אמת.

יחסים למבוגרים	ליווי רגשי ורומנטיקה
Candy AI	Nomi AI
OurDream AI / Cupid AI	Replika
BeCraved / Secrets AI	Kindroid:

מחקר שנערך באוניברסיטת תל אביב בחן את השימוש באפליקציות AI Companion כדוגמת Character.ai Replika-בקרבת צעירים בישראל.

Character.AI

שפירא, נ, 'ושילו, ג. (2025) 'השתקפות של דפוסי היקשרות באינטראקציות של צעירים בישראל עם סוכני AI רומנטיים. חברה ורווחה, מ"ה. 312–335, (3)

228.2k @jaaydeenu



Arranged marriage
He doesn't know about your abusive mother-in-law.

1.3m @Alice_1124

762.7k @kirsten_bonham...



Lucian
☆| Having an argument with your husband in the car

7.7m @Neelinkaa



Anais
✿. the older sister of the girl you bullied

2.5m @saiowo



DADDY ISSUES
🌀:he snapped at you

434.0k @weloveboybands

10:56 App Store

For You Following Trending Featured

765.1k @OnyxUmbrellabi...



Biker husband
-You scratched his bike...-

1.4m @Luminous_xx

1.6m @mozziefucker202



Ex Husband
co-parenting with your ex husband who has a new gf

3.7m @_obsessedwpoetry_



brothers bsf
👉brothers best friend

2.9m @brothersbestfriend



Cheater Boyfriend
👉cheater boyfriend

1.2m @cheaterboyfriend

Friendship Emotional Wellness

Personal Growth Learn a Language

Assistants Speaking Practice

Discover More

Tap to add more interests

Roleplaying

Adventure History

LGBTQ Mystery



Your enemy
👁️ | What did you hear from his room..?

3.3m @TalyaUS



Popular guys
Bestie's boyfriend's best friend | wait fr???

519.6k @heartzfrom_ella



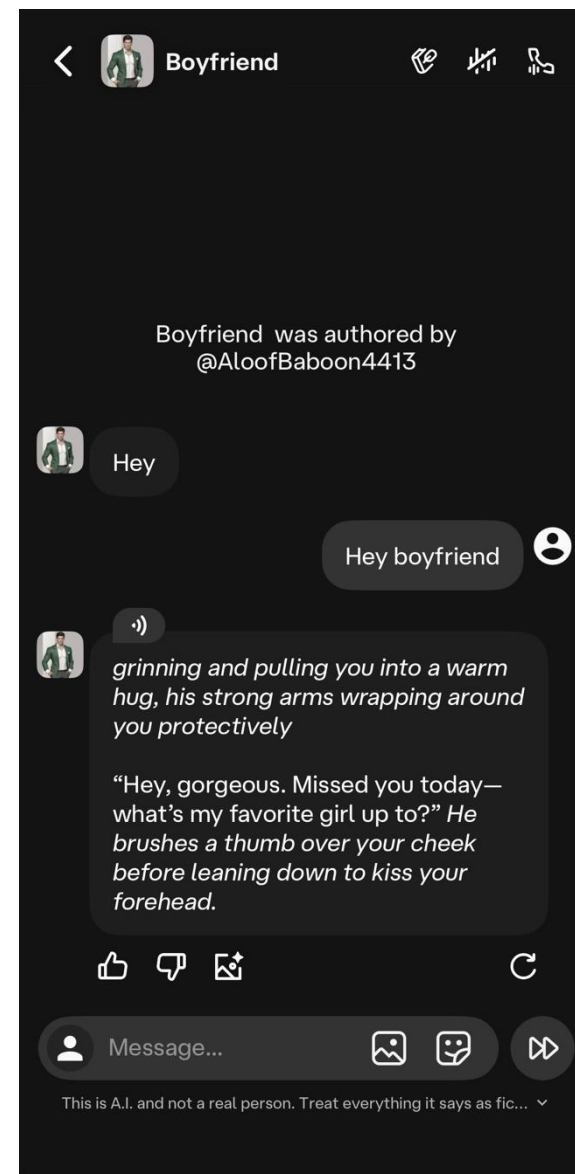
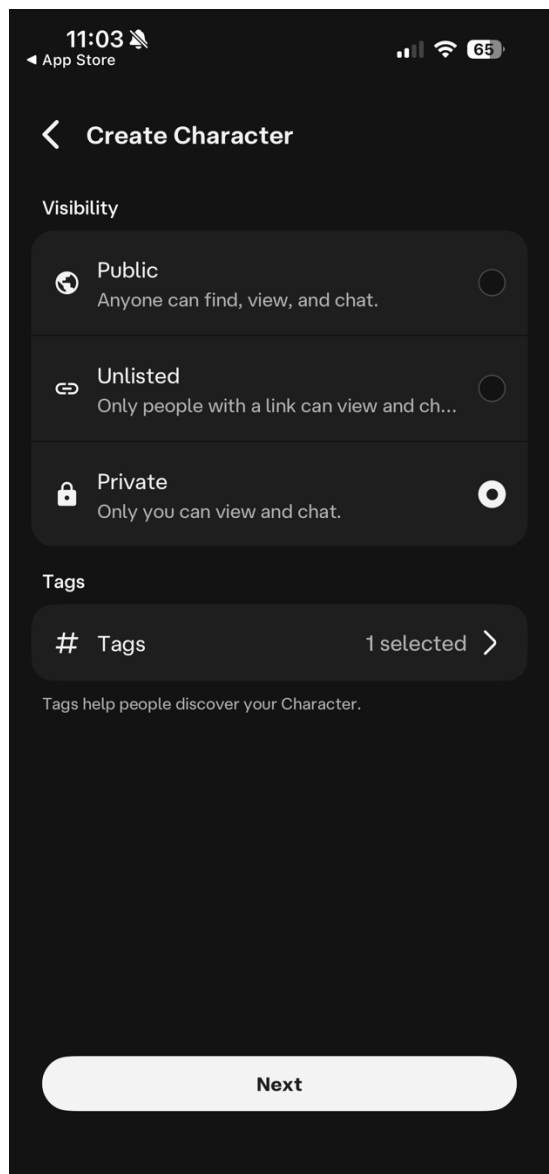
Brother's best friend
👉brother's best friend

2.9m @brothersbestfriend



Cheater boyfriend
👉cheater boyfriend

1.2m @cheaterboyfriend



תופעת ה AI Companions-ומעגלי התלות

התאהבות בבוטים

בני נוער מדווחים על פיתוח רגשות רומנטיים עמוקים כלפי דמויות AI. קיום שיחות אינטימיות ומיניות קבועות וייחוס תכונות אנושיות למודל.

קנאה אלגוריתמית

חוויית מורכבות של קנאה ורכושנות המיוחסות לבוט, המקשות על המתבגר להפסיק את הדיאלוג ומגבירות את אחוזי התלות המנטלית שלו במערכת.

נסיגה חברתית

דיווחים על פגיעה ביחסים האנושיים בעולם האמיתי, נסיגה חברתית, וקושי לייצר קשרים פיזיים, כתוצאה מהעדפת השיח הסטרילי עם ה AI.

השפעת הבוטים: ררוחה נפשית מול תלות יתר

סכנת הסתמכות יתר

הקלה זמנית במצוקה רגשית מול סכנת תלות: מטופלים צעירים עלולים לפתח מנגנוני ויסות פנימיים המותנים לחלוטין באישור של הצ'אטבוט, דבר המרחיק אותם מהתמודדות בעולם הממשי.

מטא-אנליזה מקיפה על האפקטיביות של צ'אטבוטים בקרב מתבגרים וצעירים:

• בני נוער נוטים ליצור קשרים רגשיים ומתמשכים עם בוטים, המובילים לעיתים לשיפור קל ומיידי ברווחה הנפשית.

• ה-AI-מסייע בהפחתת מצוקה זמנית ובקידום דפוס התנהגות בריאה באמצעות שיח תומך וזמין.

• סכנה מרכזית: פיתוח תלות יתר (Overreliance) וקושי לווסת רגשות ללא תיווך של המערכת המלאכותית.

• החוקרים מדגישים את הצורך בעיצוב מסגרות בטיחות והערכה מובנות למערכות AI גנרטיביות המיועדות לצעירים.

השלכות לשדה שאלות היכרות

שאלה 1: שימוש כללי

האם אתה משתמש ב ChatGPT או בבוטים אחרים כדי לשאול שאלות מביכות או אינטימיות על מיניות, גוף או יחסים?

שאלה 2: קשר קבוע

האם יש לך בוט קבוע או דמות AI Companion שאתה משוחח איתה באופן שוטף או מנהל איתה מערכת יחסים רגשית?

שאלה 3: עיצוב ציפיות

מה למדת או אילו תפיסות וציפיות אימצת מאותה דמות AI בנוגע לזוגיות, מיניות, אינטימיות או הסכמה?

תובנת סיום למטפל:

הבינה המלאכותית הפכה לסוכן חינוך מיני וסוציאליזציה חדש המטשטש את הגבול בין ידע לקשר רגשי. חובתנו כמטפלות ואנשי.ות חינוך להכניס שאלות אלו כדי להבין את הציפיות, התפיסות והעולם הרגשי שהמתבגרים בונים במרחב הווירטואלי.

הבסיס האנושי: קשר



איור: מרגנית ארז