

## דימוי גוף - רציונאל לעבודה ייעוצית-חינוכית נכתב ע"י מדריכות היחידה למיניות זוגיות ומשפחה, תשס"ט 2009

במשך שנים רבות לא התייחס הדיון במיניות לנושא דימוי גוף, למרות חשיבותו הרבה בפיתוח מיניות בריאה. ההסברים בעבר התייחסו למתן מידע (מסויים) על תהליכים פיזיו-הורמונליים, ובעיקר להנחיות בנושא הגיינות הגוף הניתן לבנות בהקשר של קבלת המחזור החודשי. כיום אנו יודעים שדימוי גוף מהווה חלק חשוב מתפיסת הדימוי העצמי הכולל של הפרט, תפיסה הבאה לידי ביטוי בקשרים זוגיים ומיניים.

בעולם בו אנו חיים מייחסים חשיבות רבה לאינטלקט, לצד הקוגניטיבי, כשהמימד הוירטואלי ביחסים מתעצם והולך. מה שלכאורה שם את הגוף הפיזי, הגשמי, בצד. בד-בבד מתחזקת כל הזמן ההתייחסות אל הגוף, והיא באה לידי ביטוי הן בסרטים ובפרסומות (קוסמטיקה, אופנה), והן בדגש חזק על רזון כבעל ערך חברתי ואישי. מה שהביא בעקבותיו עליה עצומה בשיעור הפרעות האכילה למיניהן - בקרב נשים בכלל ונערות בפרט. נשאלת השאלה **מה טיבו של פרדוקס זה, וכיצד הוא קשור לעבודה ייעוצית-חינוכית בתחום הגוף והמיניות?**

התשובה לכך טמונה בראיית הגוף מעבר לייצוג גשמי, ממשי, אלא כייצוג של זהויות. גוף רזה, בעל עור חלק, בטן שטוחה, ללא התעגלות כמעט של אגן הירכיים מהווה ייצוג של זהות צעירה, נשאפת. באופן כזה ניתן לראות שדרך לבוש אופנתית (שימוש במוותגים), שימוש בקוסמטיקה וכדומה מהווים ביטוי לייצוגים זהותיים רצויים, כאלה המוערכים חברתית. כמו כן, יש לזכור שכבר מגיל צעיר נחשפים ילדים ובני נוער גם לייצוגי זהות מיניים המתבססים על קישורה של האופנה לתשוקה, למשל, ושל רזון למקובלות חברתית, והמהווים מודל לחיקוי. מכאן שבעבודה חינוכית בהתייחס לדימוי עצמי, זוגיות ומיניות לא ניתן להשאיר את הגוף 'מחוץ לתמונה'. במיוחד בגיל ההתבגרות שבו מתעצמות שאלות הזהות והפרט מחפש להן מענה.

בנוסף לכך, אנו מבינים היום שהתייחסות בריאה למיניות היא התייחסות הוליסטית, כוללת, הלוקחת בחשבון מרכיבים שונים של המיניות האנושית כולל אלו המתייחסים אל הגוף. הקשר החזק שבין דימוי גוף חיובי לבין דימוי עצמי חיובי מתורגמים – בין היתר – לתפיסה עצמית של הפרט את עצמו כיצור מיני, המשתוקק לאחרת/ וכזה שמשתוקקים אליו, כאשר חוויה של נינוחות גופנית מביאה עמה תחושות של ביטחון עצמי, יכולת ליהנות ממין ויכולת להגן על הגוף (מפני הריון לא רצוי ומחלות, לדוגמא).

מומלץ להמשיך במתן ידע אך בצורה אחרת, הלוקחת בחשבון מרכיבים נוספים ובאופן שאינו מנותק מתהליכים חברתיים, רגשיים. קבלת ידע היא חוויה מעצימה אם היא נעשית במסגרת של תהליכים העובדים במספר רמות – התודעתית, הרגשית וההתנהגותית. במהלכם אנו מקבלים ידע, בוחנים את הקונטקסט החברתי שבו אנו חיים, את תחושותינו וחוויותינו הפנימיות וכיצד הדברים

באים לידי ביטוי בהתנהגות הגלויה, החיצונית. כלומר שקבלת ידע על התהליכים הקשורים לגוף, יחד עם בדיקתם של מסרים מהמדיה, סטריאוטיפים ולחצים חברתיים תהווה תהליך כולל, מורכב ומעשיר.

החשיבות של הדיון בגוף כוללת גם את ההיבט המגדרי ואת הלחצים המופעלים על שני המינים, ובמיוחד על נשים, בתחום ההופעה החיצונית בכלל והרזון במיוחד. יש לזכור שלחץ מתמיד בנושא הרזון מלמד נשים להרגיש תמיד 'חסרות', לא מספיק אטרקטיביות, ומשעבד אותן לתהליכי הרזייה דכאניים. זאת משום שדיאטות נצחיות, עם מיעוט לא סביר של קלוריות, מדכא את יכולת החשיבה והפעולה בכל תחום, מחליש ואף פוגע בתשוקה המינית וביכולת הפרייון. מכאן שתהליכים בנושא דימוי גוף צריכים להתייחס להיבט זה וללמד ילדות ונערות לזהות את הלחצים המופעלים עליהן, וכיצד (בכל זאת) הן יכולות ללמוד לקבל את עצמן ולאהוב את גופן.