



נשים לגופן المرأة וכיائها
Women and Their Bodies

עמותת נשים למען אחריות על בריאותן (ע"ר) جمعية نساء يتحملن مسؤولية صحتهن (ج.م)
Women's Association for Health Action and Responsibility

נשים מובילות שינוי כולל בתפיסות הבריאות, הגוף והמיניות של נשים בישראל

מי אנחנו?

עמותת נשים ישראליות, יהודיות ופולסטיניות ממגוון תרבותי, דתי גילאי ורב-מקצועי, הפועלות למען קידום בריאות נשים בישראל.

עמותת "נשים לגופן" הוקמה בשנת 2005 בעקבות הנתונים המדאיגים על מצב בריאותן של נשים בישראל וההכרה בהעדר ידע פשוט ונגיש המאפשר לנשים להכיר את גופן, מיניותן ובריאותן מנקודת מבט פמיניסטית ומעצימה. אנו פועלות למען קידום שינוי חברתי הכולל הן את היחס של נשים לגופן, והן את יחסם של החברה והממסד הרפואי לגופן של נשים.

מטרותינו

- קידום בריאות נשים כסוגיה של זכויות אדם הנוגעת במכלול רחב של היבטים חברתיים, כלכליים, פיזיים, מיניים ורגשיים.
- העלאת מודעותן של נשים ונערות לזכויותיהן, לאחריותן ולידע הקיים אצלן אודות גופן, בריאותן ומיניותן מתוך שאיפה לשפר את יכולתן לעשות שימוש מושכל בשירותי הבריאות.
- העלאת מודעות בקרב אנשי/נשות רפואה, נערות ונשים לגישה מקיפה, הכוללת רגישות תרבותית לבריאות נשים בישראל.
- הכנה והפצה של גוף ידע מקיף בנושא בריאות האשה, בצורת ספרים ואתר אינטרנט בעברית ובערבית, שיהיו נגישים וברורים לכל נערה ואשה בישראל.
- יצירת במה לחשיבה ועשייה נשית הכוללת שיח נשים ממגוון קבוצות אוכלוסיה, מעמדות, וגילאים בנושאי בריאות, מיניות וגוף.

”
אף פעם לא הסתכלתי מה קורה שם...
זה התחום של הגניקולוג לא רוצה
לדעת ולא לראות את המקום הזה”

”
נראה שלא מלמדים את הרופאים להתייחס לנשים עצמן, לרגישויות
הסיטואציה, לא להתייחס בפטרוניות, לכן אני בחיים לא אפנה אליהם
בשאלות שאני לא חייבת, הם לא כתובת לייעוץ, העיקר לעוף משם ומהר”

כשרק הגעתי לכאן מאתיופיה לפעמים היו אומרים לי ברחוב
כוסית כושית - גם כושית מוסיפים בשבילי... כששמעתי את
זה בפעם הראשונה נפגעתי מאד”



פעולותינו המרכזיות

- כתיבה ופרסום של שני ספרים מקיפים בעברית ובערבית העוסקים בנושאים מגוונים הנוגעים לבריאות, גוף ומיניות של נשים. הספרים משלבים מידע מתחומי הרפואה הקונבנציונאלית והמשלימה, קטעים מראיונות המביאים את קולן וחוויותיהן של מגוון נשים ישראליות ביחד עם היבטים חברתיים, פוליטיים וכלכליים של בריאות היוצרים כולם חווית קריאה ייחודית, המעודדת חשיבה ביקורתית והעלאת מודעות. הספרים מהווים התאמה תרבותית של הספר האמריקאי הפמיניסטי הנודע **“Our Bodies Ourselves”** לחברה הישראלית. ההתאמה הינה מבחינה תרבותית וחברתית, וכוללת גם את התאמת הנתונים ותיאור המצב בשטח.
 - אתר אינטרנט אשר יתעדכן באופן קבוע ויעסוק בהיבטים רחבים של בריאות ומיניות של נשים באמצעות ריכוז מידע, פורומים, דיונים והפניות שונות.
 - יצירת לובי בנושאים הנוגעים לבריאות האישה ועבודה בשיתוף פעולה עם ארגוני נשים לקידום שינוי חברתי בנושאי בריאות, מיניות וגוף האשה.
 - קיום פעילות חברתית רחבה הכוללת סדנאות, הרצאות וערבי עיון הנוגעים לנשים, בריאות ומיניות. הסדנאות וההרצאות מועברות בכל רחבי הארץ לנשים מקהילות שונות ומעמדות סוציו-אקונומיים שונים ונוגעות בנושאים רבים, כגון:
 - “לחיות בשלום בגופי” - דימוי גוף של נשים
 - “גם הפציינטית יודעת” - דיון במקורות הסמכות והידע בהקשרי בריאות נשים
 - המיניות הנשית - כוח, עונג, קושי ועמדות חברתיות
 - המנופאזה - נשים באמצע החיים
 - בדרך אל האמהות - מחירים ומשמעויות אישיים וציבוריים של טיפולי הפוריות בישראל
 - עמדות, רגשות וחוויות אישיות בנוגע לטיפולים רפואיים
 - בריאות הנשים בישראל
 - זכויות אדם, מעמד האישה ונגישות לשרותי בריאות
 - גניקולוגיה של ילדות ומתבגרות
- את הסדנאות וההרצאות ניתן להזמין בערבית, עברית ורוסית. הסדנאות מותאמות למקומות עבודה, מתנ”סים, ארגונים שונים, מעגלי נשים ועוד.

..קשה לי ללכת לים, מין תחושה כזו של חשוף, שהכל לא במקום.
כאילו אין מקום בים לאנשים כאלו, בים את לא אמורה להיות שמנה...
יש רק מידה אחת, בלי בטן ורגלים עבות”



نساء يقدن عملية تغيير شاملة في مفاهيم الصحة والجسم والجنس لدى النساء في إسرائيل

من نحن؟

جمعية تتألف من نساء إسرائيليات، يهوديات وفلسطينيات من مختلف ألوان الطيف الثقافي والديني والمهني والعمرى. تعمل من أجل النهوض بصحة النساء في إسرائيل.

أقيمت جمعية "نشيم لغوفان" ("المرأة وكيانها) عام ٢٠٠٥. في أعقاب المعطيات المقلقة حول الوضع الصحي للنساء في إسرائيل وإدراك غياب المعرفة الأساسية والميسرة التي تتيح للنساء معرفة أجسادهن، وطبيعتهن الجنسية، وصحتهن، من وجهة نظر نسوية تمكينية. إننا نعمل على الدفع قدما بعملية التغيير الاجتماعي الذي يشمل نظرة النساء إلى أجسامهن، ونظرة المجتمع والمؤسسة الطبية لجسم المرأة.

أهدافنا:

- النهوض بصحة النساء كقضية من قضايا حقوق الإنسان تمس جملة واسعة من المجالات الاجتماعية والاقتصادية والجسمانية والجنسية والعاطفية.
- زيادة وعي النساء والفتيات لحقوقهن ولمسئولياتهن ولعرفتهن لأجسامهن وصحتهن وجنسيتهن سعياً إلى تحسين قدرتهن على استخدام الخدمات الصحية بشكل حكيم.
- زيادة الوعي لدى العاملين/العاملات في الطب، من الفتيات والنساء بشأن النظرة الشاملة التي تشتمل على الحساسية الثقافية لصحة النساء في إسرائيل.
- إعداد ونشر مواد تثقيفية شاملة حول موضوع صحة المرأة، على شكل كتاب وموقع على شبكة الإنترنت باللغتين العربية والعبرية، تكون متاحة أمام النساء وواضحة لكل فئات وامرأة في إسرائيل.
- خلق منبر للفكر والعمل النسوي يشتمل على حوار تشارك فيه نساء من مختلف الشرائح السكانية والطبقات والأعمار حول مواضيع الصحة والجنس والجسم.

”أنا بصفتي امرأة معاقة تعلمت من الإشارات التي وصلتني من كل مكان إنني مثل زي كل النساء. في الواقع ما يعتبروني دائماً امرأة“

أهم نشاطاتنا:

- تأليف ونشر كتابين شاملين باللغتين العبرية والعربية يتناولان مواضيع متنوعة تتعلق بالصحة والجسم والجنس لدى النساء، على أن يُصاغ الكتابان بشكل واضح وميسّر. يحتوي الكتابان على معلومات من المجالات الطبية التقليدية والمكمّلة، وعلى مقاطع من مقابلات تطرح صوت وجارب العديد من النساء الإسرائيليات، إلى جانب الجوانب الاجتماعية والسياسية والاقتصادية المتعلقة بالصحة، تكوّن امعا تجربة قرائية متميزة تشجع على التفكير الناقد وعلى زيادة الوعي. الكتابان هما عبارة عن ملاءمة ثقافية للكتاب الأميركي النسوي الشهير بعنوان "Our Bodies Ourselves" للمجتمع الإسرائيلي .
- موقع على شبكة الإنترنت يتجدد باستمرار ويتناول جوانب واسعة تتعلق بصحة النساء وجنسيتها.
- إنشاء لوبي خاص بالمواضيع المتعلقة بصحة المرأة والعمل بالتعاون مع المنظمات النسوية من أجل دفع عملية التغيير الاجتماعي في مواضيع الصحة والجنس وجسم المرأة.
- عقد نشاطات اجتماعية واسعة تشمل ورشات فكرية ومحاضرات وأمسيات دراسية تتعلق بالنساء والصحة الجنسية. تعقد الورشات الفكرية والمحاضرات في جميع أنحاء البلاد باللغات العربية والعبرية والروسية لنساء من مختلف الشرائح والطبقات الاجتماعية والاقتصادية وتتناول مواضيع كثيرة تخص التثقيف الصحي والجنسي والعاطفي لدى النساء والفتيات.

”الحكي عن الجنس في البيت دائماً كان بالخفية ... ومعرفتنا عن الجنس، إذا كان فيه معرفة أصلاً، ما أخذناها إلى من صديقاتنا ومن اكتشفنا بأنفسنا“

”لما تجيني العاده بحس براحة واستراحة من العلاقات الجنسية ...
لاني معافية من ممارسة العلاقات الجنسية....“

Women and Their Bodies

Women's Association for Health Action and Responsibility

Founded in 2005, "Women and Their Bodies" is a unique, multicultural, multi-professional, non-profit organization of Israeli women, Jewish and Palestinian. Our mission is to work towards empowering women to become self-health advocates who can protect and promote their own health. We believe that knowledge must come with an empowered understanding of one's body and health rights. From our experience, courage and information to advocate for oneself are essential factors needed for women to best utilize the existing medical options and work towards demanding change within and around the medical system.

What do you know about Women's health in Israel?

- In spite of Israel's high standards of health care technology, the status of Israeli women's health is relatively poor: for example, international comparisons show that the prevalence of cardiovascular risk factors such as diabetes, hypertension, obesity and breast cancer in Israeli women is high, and the trend is increasing.
- Despite the fact that Israel is the world's record holder regarding use of assisted reproductive technologies, there is a serious lack of information available to allow freedom regarding reproductive choices.

” בבית הדיבור על מין תמיד היה מתחת לשטיח... התובנות לגבי מין ומיניות הגיעו, אם ורק, מחברות קרובות או מגילויים עצמיים.”

” כאשה נכה למדתי מתוך המסרים שהגיעו אלי מכל עבר שאני לא כמו כל אשה אחרת. למעשה, אני לא תמיד נחשבת אשה בכלל.”

Our projects:

- Our principal activity is the adaptation of the widely renowned book, **“Our Bodies Ourselves”**. This book has been a continuous source of inspiration for us. The adaptations will be published in Hebrew and in Arabic, in a clear, simple language accessible to all women and girls across the region. The books include professional and medical data, up-to-date research, personal narratives of women, practical information regarding resources, and a variety of opinions regarding issues in women’s health. This database will also be posted on the internet in a website which will be periodically updated and include rich learning and mobilizing platform for interaction, discussion, group organizing and health action.
- We run lectures, workshops and group discussions on women’s health, sexuality and the entire variety of topics addressed in the books. These sessions can be held in Hebrew, Arabic and Russian. Please contact us if you would like to host a lecture or workshop at your community, workplace or home.
- Our long term project is advocating for change in attitudes relating to women’s health options and access to knowledge regarding our bodies. We work in partnership with additional women’s organizations to promote women’s health throughout the country, with medical establishments and the local government. Contact us if you would like to get involved: Kinneret Milgrom: 052-4745036, nashim.nissa@gmail.com

”الظاهر إنهم ما يعلموا الأطباء كيف يتعاملوا مع النساء أنفسهن. عشان هيك ما بسأل
الأطباء أي سؤال إلا إذا كان سؤال ضروري، لأنهم مش العنوان اللي ممكن أرجعلوا لما بدي
استشارة، بكون بس بدي أخلص وأطلع بسرعة.“



www.nashimlegufan.org.il

E-mail: nashim.nissa@gmail.com

דנה וינברג, יו"ר, מלגאית IVN (רשת הון סיכוי לישראל) בתכנית ליזמות חברתית
דانا فاينبرغ، رئيسة، مسؤولة المنح IVN ضمن مشروع المبادرات الاجتماعية
Dana Weinberg, Chairperson, IVN Social Entrepreneur Fellow

050-4003032

מיכל לסטר, ניהול ורישות מתנדבות ופעילות
ميخال لسטר، إدارة وتشبيك وحثيد متطوعات ونشاطات
Michal Lester, Management and Networking of Volunteers and Activists

054-4753475