

ויבן את האישה / תמר רוטשטיין

מרכז הגוף – האגן, הוא המקום המרכזי בגופנו בו מתרחש ציר שינוי לכל אורך חיינו. הוא מרחב מלא אנרגיה, בו מקופל גם סיפור בריאתה של האישה, או בעצם מקור תבניתה ובנייתה. האישה גם היא תבנית.

נתבונן על תבנית האגן מראשית הבריאה. בסיפור בריאת העולם, חוזרות המילים "ויברא... וייצר". אך בבריאת האישה משתמש הכתוב בשפה שונה. נאמר: "ויבן ה' את-הצֶלַע אֶשֶׁר-לקח מן-הָאָדָם לְאִשָּׁה.¹" מה הרמז הצפון בכתוב זה? מה ההנחיה הפנימית הטמונה עבורנו בניסוח מדויק זה? על פי רש"י המילה 'ויבן' מושתתת על המלה "מבנה, בניין".

ה"מבנה" של האישה הוא מבנה ייחודי ועוצמתי ולכן צריך מילה מיוחדת לבריאתו. האומן נוטל תבנית מיוחדת ליצור בה דמות מיוחדת. רש"י מביא מהגמרא: "ויבן - כבנין, רחבה מלמטה וקצרה מלמעלה לקבל הולד, כאוצר של חטים שהוא רחב מלמטה וקצר מלמעלה, שלא יכביד משאו על קירותיו.² מה הכוונה? מהי הצורה הזו? 'אוצר של חטים' הוא מכל בנוי מבוץ שתחתיתו רחבה יותר ממכסהו. אולי משולש, במבט דו-מימדי: פירמידה, שעון חול או אגס, קונוס או בקבוק. כל אלה הם מהמבנים האיתנים ביותר בטבע. הם בעלי חוסן ויכולת עמידה גבוהים מול מפלות, זעזועים ורעידות למיניהם. כשמדובר בתבנית האישה, ה"למטה" מתייחס לאגן הרחב. החוזק שלנו כנשים מקורו, למרבה ההפתעה, באותו מרחב מוצפן שלנו, האגן. והאגן מהווה מצפן. טמון בו צופן מיוחד ומדויק עבור כל אחת מאתנו – שאותו את, ורק את, יכולה בסייעתא דשמיא לפענח.

ומי יודע אם עוצמת האישה אינה טמונה בכך שנבראה מ... עצם?

'אגן' כמו גן... כלי מחזיק ברכה, מגונן עלינו, וגם מניב פרי.

על האגן אנחנו עוטות שכבות ורבדים. הרבה מן הקליפות הללו נחוצות ומגנות עלינו. אולם חלק מן השכבות מיותר לנו ומקורן בעודפים, שיקוע של עומס (גופני או נפשי), כגון רצון להסתיר ולכסות, תחושת אשמה, ביקורת ורבדים נוספים שאנו משליכות על האגן. דרך מפגש מלא עם תבנית עצמנו, תשתית הבנייה של גופנו, מרחב האגן, נוכל להשיל חלק מעודפים אלה, להרגיש שכבר אין לנו צורך בכל ההגנות הללו, להשתחרר מהן ולהיות קלות יותר.

¹בראשית ב', כב

² ברכות סא א, ערובין יח א

בינה יתירה - תמר רוטשטיין

"נתן הקדוש ברוך הוא בינה יתירה באישה יותר מבאיש"³

המחזור הנשי הוא תבנית של התחדשות ושינוי תמידי. דפוס נשי זה מזמין אותנו – להסכים להיות ללא הרף בפעולה, בתנועה מתמדת. איננו זהות בכל יום. השינוי המחזורי משנה אותנו שוב ושוב במחול החיים. מחזוריות הננו. מהי מחזוריות?

הגדרת המילון היא: 'תופעה קבועה שלאחריה המערכת שבה למצבה ההתחלתי'. אך האם זוהי ההגדרה למחזוריות הנשית?

במסגרת עבודתי עולה שאלה זו על המחזוריות פעמים רבות. התשובות שפגשתי הן מגוונות: מעגל, גלגל, שיבה, תהליך, קרוסלה (!), סיבוב, ספירלה... הפסוק "זאת הפעם עצם מעצמי...לזאת יקרא אישה"⁴, מרמז על הפעימה הנשית המהדהדת ושבה. מדובר בתהליך מעגלי שחוזר על עצמו בתוך רצף קבוע. אנו מכירות בטבע מחזורים נוספים: מחזור המים, מחזור החיים, מחזור הזרעים, מחזור הגאות והשפל, זריחה ושקיעה, מחזור הנשימה (שאיפה, נשיפה...).

אם נעמיק ראות, נגלה שכל הבריאה נעה בתוך מעגליות זו, ואנו – הנשים – התברכנו גם אנו במתנה מחוללת חיים של המחזוריות הנשית אשר דרכה ניתן להתחבר לתבונה הפנימית שלנו.

המשותף לכל מחזור ומחזור בבריאה הוא שבכולם יש מן הצד האחד, זריעה, נביטה, צמיחה, שגשוג, הבשלה, לבלוב, פריחה, פרי... ומן הצד השני, קמילה, היעדר חיים, רקבובית, והתכלות אשר מפנים מקום לצמיחה מחודשת.

בעל התניא, מייסד חסידות חב"ד, הסביר שבכל רגע ורגע, כל אחד מאתנו, מצוי ברגע של חיות ורגע של כליה, רגע מתמלא אויר ורגע מתרוקן מרוח, וכך הוא היקום כולו. אומר בעל התניא, הקב"ה מחריב בכל רגע ורגע את העולם ובורא אותו מחדש. כך מתקיים "בורא עולמות ומחריבם."⁵

תהליכים אלה בגופנו, הם בבואה של תנועת הבריאה.

"אָדוֹן הַנְּפִלְאוֹת: הַמְּחַדֵּשׁ בְּטוֹבוֹ בְּכֹל יוֹם תְּמִיד מַעֲשֵׂה בְּרָאשִׁית"⁶, "והרי בגופנו מעשה

בראשית!

גן נעול

התנועה המחזורית מתחוללת בכל הווייתנו, אך המקום המרכזי בגופנו בו היא מתמקדת הוא באגן. זהו אזור רב עוצמה וכוח ובו מונחים איברי הרבייה שלנו.

³ נדה דף מה ע"ב

⁴ בראשית ב' כג

⁵ בראשית רבא

⁶ ברכת יוצר אור בתפילת שחרית.

התנועה המחזורית מתחוללת בכל הווייתנו, אך המקום המרכזי בגופנו בו היא מתמקדת הוא באגן. זהו אזור רב עוצמה וכוח ובו מונחים איברי הרבייה שלנו. בסיפור בריאת העולם, חוזרות המילים "ויברא... וייצר". אך בבריאת האישה משתמש הכתוב בשפה שונה. כך נאמר: "וַיִּבֶן ה' אֶת-הַצֶּלַע אֲשֶׁר-לְקַח מִן-הָאָדָם, לְאִשָּׁה."⁷ מה הרמז הצפון בכתוב זה? מה ההנחיה הפנימית הטמונה עבורנו בניסוח מדויק זה? על פי רש"י המילה ויבן מושתתת על המלה "מבנה, בניין".

ה"מבנה" של האישה הוא ייחודי ועוצמתי ולכן צריך מילה מיוחדת לבריאתו. רש"י מביא מהגמרא: "ויבן - כבנין, רחבה מלמטה ו(ק)צרה מלמעלה לקבל הולד, כאוצר של חיטים שהוא רחב מלמטה ו(ק)צר מלמעלה." צורה כזו עשויה להזכיר לנו משולש, אם נביט בה בדו-ממד. במבנה התלת ממדי היא פירמידה, או אגס, קונוס או בקבוק. המבנים הנ"ל הינם האיתנים ביותר בטבע. יש להם חוסן ויכולת עמידה גבוהים כנגד מפלות, זעזועים ורעידות למיניהם. כאשר מדובר במבנה האישה, ב"למטה" הרי הכוונה היא לאגן. העוצמה והחוזק שלנו הנשים מקורם, למרבה ההפתעה, באותו מרחב מוצפן שלנו האגן מהווה מצפן. טמון בו צופן מיוחד ומדויק עבור כל אחת מאיתנו – שאותו את ורק את יכולה בסייעתא דשמיא לפענח. ומי יודע אם עוצמת האישה אינה טמונה בכך שנבראה מ... עצם.

'אגן' הוא כמו גן... כלי מחזיק ברכה, מגונן עלינו, וגם מניב פרי... על האגן עוטות אנו שכבות ורבדים. הרבה מן הקליפות הללו נחוצות ומגנות עלינו. אולם חלק מן השכבות מיותרות לנו, ומקורן בעודפים, שיקוע של רבדים, כיסויים (כדוגמת היגדים, אשמה או ביקורת או עומסים נוספים, שאנו משליכות על האגן). דרך מפגש מלא עם האגן נוכל להשיל חלק מהן ונרגיש שכבר אין כל ההגנות הללו נחוצות לנוף נוכל להשתחרר מהן, נהיה קלות יותר. הרחם השוכן עמוק באגן הינו שריר גמיש מאד אשר מצוי כל העת במגמת השתנות. שריר זה הינו היחיד שעשוי לגדול עד פי ארבעים מגודלו הבסיסי. הוא המשכן הפנימי שלנו, הרחם, הוא המקום המוגן מכל איברי הגוף, הוא "משכנו" של העובר. בו מתרחש הפלא של גידול העובר. הרחם הינו קודש הקודשים של האישה. "גן נְעוּל אֲחֹתִי כְּלָה, גֵן נְעוּל, מְעֵין חֲתוּם"⁸ בדרך אל הרחם, כמו בדרך אל כל 'גן נְעוּל', ישנם שערים ו"חצרות" שתפקידם לסנן חומרים שאינם נחוצים לרחם או עלולים לגרום לו נזק. שריר צוואר הרחם הוא המחסום הראשי. הוא מהווה מעין שסתום חד כווני שאינו מאפשר לפולשים כגון חיידקים לחדור אל סביבת הרחם. גם 'תעלת-הנרתיק' וזוג הפתחים התחתונים הינם שערים המגוננים על קודש הקודשים שלנו, מפני וירוסים וחיידקים. המקום כולו חייב להישמר כדי לאפשר את הגשמת ייעודו: נביטת חיים.

⁷ בראשית ב', כב'

⁸ שיר השירים, ד, יב

נקבים נקבים, חלולים חלולים – תמר רוטשטיין
כמה אנו באמת מתפעלות מן הנקבים שלנו?

הרבה פעמים אני פוגשת נשים שחוות דחיה במפגש מול הרכות והעגלוליות של הגוף הנשי, במפגש עם הנוזלים של הגוף, עם ההפרשות, עם הווסת, עם הזיעה והריריות. אולם הלחות הזו היא מהות החיים. היובש מייצג העדר חיים. אני פוגשת אצל הנשים הפתעה והתפעלות מכך שעל מנת ללמוד ולפגוש את המחזוריות שלנו עלינו ממש לגעת בנוזלים הללו! אותה תנועת מגע ומישוש היא המקרבת אותנו בסופו של דבר אל עצמנו, אל מהותנו ואל גופנו. המגע יוצר אינטימיות, אפילו עם עצמנו, יוצר חום, יוצר מפגש. ותמיד, אותן נשים שהעזו והביעו את הדחיה ואת הרתיעה הכול כך טבעיות, הן אותן הנשים המתחברות באופן החזק ביותר והמלא ביותר עם גופן. הן אלו שחוות את הטרונספורמציה העצומה ביותר, כי הן אלו אשר מעזות לעבור דרך הגוף.

בחיינו אנו סובבות סביב הרחם. התנועה האינסופית של הרחם היא זו המחוללת את פעימת חיינו הנשית, זהו המרכז. בתפילת שמונה עשר נאמר: "ולירושלים עירך ברחמים תשוב."⁹ בכל חודש יש לנו הזדמנות לשיבה למרכז, לתשובת הגוף. בכל עונה אנו יכולות לשוב ברחמים ובתנועה של התחדשות אל עצמנו, אל הגוף.

ככל שנתבונן פנימה, נוכל לפגוש בעומק רבדים של התחדשות, ונוכל לאפשר למחזוריים שלנו להוות יותר ויותר חלק ממערכת ההנחיה הפנימית שלנו, מתווה לדרך. מתאר זאת ר' צדוק הכהן מלובלין: "...כאשה שמתחדשת לבעלה... והוא דוגמת הלבנה שמתחדשת בכל חודש וע"כ נקרא חודש, דיש על ידי בכל פעם חידוש, והתחדשות שאין מתישן ע"י שיש העלם בינתיים, והחידוש שאחר ההעלם הוא דבר חדש ולא מה שהיה מקודם."¹⁰

יפה כלבנה

מחזור האישה דומה באופן מופלא למחזור הירח. אלה שתי תבניות מקבילות, דומות במשך שלהן, 28 יום. הירח במילואה ובהתמעטותה משקפת את תנועת המלאות והחיסרון שבגוף האשה. נקודת ההתחלה של מעגל המחזוריות, בדומה למחזוריותה של הלבנה, מתחילה בסוג של היעדר. בשלב זה, המתבטא בגוף בתחילת הדימום, אין עדיין סימן לאפשרות שיווצרו ברחם חיים.

קיים קשר בין אור למחזוריות. ישנם מחקרים המעידים על כך ששינה באור מגבירה ביוץ. בימי קדם האור הטבעי והחזק של הירח היה האור העיקרי בלילות. עת הווסת מקבילה לזמן מולד הירח, שאז הירח חסר והלילות חשוכים יותר. עת הביוץ מקבילה למועד בו הירח מלא ולפיקך, לפחות בימי קדם, אורו היה בולט יותר בלילות. הירח המלא משפיע גם על הגאות. ה"מים נוקבין"¹¹ גואים בעליה בים, באדמה, בזרעים, וגם בגוף האישה. בעבר תאם זמן

⁹ מתוך ברכת בונה ירושלים, תפילת שמונה עשרה

¹⁰ ר' צדוק הכהן מלובלין, מחשבות חרוץ' פרק י'

¹¹ על פי חב"ד: מים נוקבין הוא לשון הקבלה לעליה מלמטה למעלה ב"אתערותא דלתתא". אתערותא דלתתא הינו - התעררות מלמטה. פעולתו של האדם שמצד עצמו מתעורר ונמשך לקרבת ה'.

הביוץ בחודש את המועד בו הירח המלא האיר את שיפעו על הזוג המצוי בתנועה של התקרבות והתאחדות.

בימי קדם נהגו נשים לחגוג בצוותא את ימי הווסת שלהן, לחוג את ראש החודש כחג הנשי, המבטא את האפשרות של התחדשות פוטנציאל החיות בגוף. לפרוש יחדיו לאוהל, לנוח ולשהות יחד בחוויה נשית. בעדות מסוימות מנהג זה אף נשמר עד לימינו. בימינו "נתרחקנו מעל אדמתנו", התרחקנו מעט מטבענו. והרבה מן הידע הזה אבד. המשנה והגמרא הצליחו לשמר חלק מידע זה. חשוב לומר, שאל לנו לנסות להתאים את מחזורנו למחזור הירחי.¹² יהי רצון שנזכה להפעמת תחושת ההתחדשות שבנו, שנלמד להפנות חמלה יתירה ורחמים כלפי הגוף, להחכים מן הגוף ומן הידע והאוצרות הרבים בהם זיכה אותנו הבורא, הניבטים אלינו דרכו. שנזכה להתפעל מיופי הבריאה הנגלה אלינו דרך מחרוזת נשיותנו ולעבוד את ה' באהבה רבה גם דרך הגוף.

אבני הבניין שלך מושגי יסוד פיזיולוגיים -

הורמון: הוא חומר כימי המופרש על ידי תא, בלוטה או איבר בגוף ושולח הודעות המשפיעות על תפקוד מערכות או איברים שונים.. נדרשת רק כמות קטנה של הורמון כדי לשנות את חילוף החומרים של התאים הקולטים את ההורמון. ההורמונים הבאים, הקשורים למחזוריות הנשית, מובאים כאן לפי סדר הפרשתם על ציר הזמן בתהליך "המשוב ההורמונלי":

FSH (follicle stimulating hormone) הורמון מגרה זקיקים. הורמון השגשוג. הורמון הפותח את התהליך המחזורי מידי חודש.

אסטרוגן המכונה בעגה עממית הורמון ה"נשיות". ההורמון דומיננטי במחצית הראשונה של המחזוריות שלנו (מהופעת הוסת ועד לביוץ), שאז רמתו בדם גבוהה באופן יחסי. תפקידו העיקרי הוא ריפוד הרחם וכן יצירת תנאים נוחים עבור הזרע... הוא המאפשר לפיריון להתפתח.

LH (Hormone Luteinizing) הורמון דמוי חלמון, הורמון ההצהבה. גורם לביוץ להתרחש. רמתו בדם גבוהה רק למשך מספר ימים בודדים סביב הביוץ.

פרוגסטרון ההורמון הדומיננטי במחצית השנייה של המחזוריות שלנו, למן הביוץ ועד לווסת הבאה. הורמון זה מאפשר תנאים אופטימליים להיווצרות הריון. במידה ויש הריון, רמת הפרוגסטרון תישאר גבוהה עד ללידה.

ביצית תא המין הנקבי. היא התא הגדול ביותר בגוף האדם, וגודלה כראש סיכה.

¹² אין הדבר מצביע על כך שתיאום בין המחזוריות לבין הירח הוא תקין יותר ממחזוריות כלשהי אחרת.

מספר הביציות שלנו אינו גדל עם השנים . כבר כשאנו עוברות ברחם-אימנו, יש בנו לפחות כמיליון ביציות. עם לידתנו מספרן יורד משמעותית. בגיל הפריין יש במחסני-השחלות שלנו, כ-400 אלף זקיקים. מספיק לכל הדעות 😊.

זקיק התא העוטף את הביצית. לכל ביצית יש זקיק העוטף אותה ומהווה לה מעין "בית". הביצית העטופה ניזונה ונשמרת בתוך הזקיק. הזקיקים ובתוכם הביציות מאוחסנים ב"מחסני" השחלות.

היפופיזה – בלוטת יותרת המוח.

בלוטת פיקוח במח המפרישה הורמונים. חלק מההורמונים המופרשים ממנה הינם הורמוני הפוריות: LH - FSH כולנו, כל הנשים, חוות ועוברות דרך הגוף מסע של חושים ושינויים, תחושות וחוויות. חוויות של כאב ושל עונג. לעיתים היינו רוצות שיהיה אחרת, שנרגיש יותר, שנרגיש פחות, שפחות יכאב, שיותר נתענג... רצוי וטוב מאד לאפשר לעצמנו להתבונן על הרצונות שלנו. להסכים לראות אותן, לא לדחות אותן ופחות לפחד מהן. הן מתוות את דרכנו, מכוונות אותנו, מהוות את ההשראה שלנו ומסייעות לנו להבין את עצמנו ולהתקרב. הן מהוות את תבונת הגוף הנשי שלנו.

מתוך הספר 'ציפור על עץ החיים' שיצא ב'יער' - הוצאת הספרים האקולוגית. להזמנת הספר: jaarbooks.com

ארבע עונות באישה – להתיידד עם הגוף/תמר רוטשטיין

המחזוריות של גופנו משתקפת במחזוריות של הבריאה. כפי שבמחזור השנה יש עונות שונות, גם בגוף האישה מתחלפות העונות. לרחם ארבע עונות עיקריות הדומות באופן מופלא לעונות השנה.¹³

מעקב אחר הגלים המחזוריים שלנו, הנשיים, אחר הפעימה הנשית, מהווה הזמנה להפניית מבט מתבונן וסקרן על הגוף, נטול בקורת, נטול צורך לשלוט, עם חיבוק מקבל. על ידי דד העצמת המודעות, והקניית מבט מתפעל, אנו יכולות להתיידד עם התהליכים הפנימיים היומיומיים של גופנו. אנו עשויות לזכות להיכרות עמוקה עם הנקבי הפנימי, ועל ידי כך לסלול את הדרך ולאפשר מסע של פיוס עמוק עם הגוף.

¹³ כל המדובר לעיל הוא בתנאי שהאישה אינה נוטלת הורמונים מלאכותיים בצורת גלולה, מדבקה, נובה רינג ועוד. על מנת לפשט את הדברים, המחזוריות מובאת כאן באופן של מחזוריות בת ארבעה שבועות. חשוב לציין כי לחלק גדול מן הנשים המחזוריים בני 21-40 יום וכל האפשרויות הללו תקינות .

סתיו מלשון וסת

הווסת הפותחת את המחזור בכל חודש, נדמית לעונת הסתיו : נשירת רירית הרחם דומה לנשירת העלים שעל העצים... העץ מתחדש ומפריד את המיותר, על מנת להמשיך בצמיחתו. העלים שצבעם חום ניתקים ממקורם ומתקלפים מגבעולם. כך גם **בווסת - סתיו**. אפילו האותיות דומות.

תחילת הדימום נקרא 'ווסת', מלשון וויסות. דרך דם הווסת הגוף נפרד ממה שאינו נצרך לו, מנפה ומסנן. לאחר שלא נקלטו חיים ברחם, הגוף מפנה את הרירית שריפדה את הרחם כמצע-גידול לחיים חדשים. **בגלוי** מתקיימת הווסת. יחד עם זאת בסמוי, בד בבד, ואפילו מספר ימים לפני בוא הווסת – מתחיל כבר תהליך הבשלת הביציות החדשות. ידוע כי **הברכה שורה במקום הסמוי מן העין**. אם כן, בתהליך ההעלם המוסתר והשקט המתחולל עמוק פנימה במעמקי גוף האישה (ואף טרום ווסתה) שם טמונה הבשורה של ההיריון המתממש ובא.

גם כאשר רירית הרחם בפריקההרחם תמיד מדופנת ומכוסה שכבת רירית. כל העת, למן הווסת הראשונה, ועד לזו האחרונה, הגוף שלנו על רבדיו הרחמיים הפנימיים והעמוקים נמצא בתהליך של בנייה והתפרדות שהם תהליכים פנימיים מהותיים ואימננטים בבריאה הנשית.

הבנייה היא תהליך פנימי מהותי אימננטי ותמידי בבריאה הנשית. האישה היא תמיד בתנועה.

ממש כפי שהווסת מנפה את המיותר מן הגוף, כך קורה לנו גם ברמה הרגשית. זו הזדמנות לבדוק עצמנו בשכבות נוספות : עם מה אני רוצה להישאר וממה **בתוכי** אני מוכנה להיפרד. מה אינו נחוץ לי כרגע. מבלי לפרק דבר בחוץ, אלא רק בי פנימה.

בזמן הווסת יש נשים שחשות תחושות הקשורות לפרידה, חוסר מימוש, חיסרון. רגשות אלה הם בעצם הזמנה להתבונן בכל מה שצף ועולה, להתבונן בעין רכה, בחמלה: מה פשר הקול הזה? מה הוא רוצה להשמיע לי? על אילו מיתרים הוא פורט אצלי? היכן עוד בחיי אני שומעת הד שכזה? זוהי הזדמנות נפלאה מאין כמוה להכיר ולהוקיר את המקומות הכואבים והלא פתורים אצלנו ולהפנות אליהם תשומת לב. לתת עליהם את הדעת. לעתים (בדומה לילדים) הם רק רוצים שנקשיב להם... שניתן אישור לקיומם... וזה כל כך הרבה.

חורף פורה

עונת החורף – היא עונת הפריין בטבע, הסביבה לחה, קרירה, רטובה ורוויה. בגופנו הרטיבות תורגש בריריות ובהפרשות שמקורן באיבר המחזורי, צוואר הרחם. טמפרטורת

הגוף גם היא נמוכה יחסית- כאן כאמור טמון הפוטנציאל להפריה. "ואד יעלה מן הארץ".¹⁴

הימצאות לחות תאפשר ראשית חיים. החורף הוא גם הזמן לטעת עצים. הזקיקים גדלים ותופחים, אך רק זקיק אחד יסיים את הבשלתו. האחרים יתנוונו ויספקו לביצית מזון והורמונים, למקרה שתהיה הפרייה. מתוכם יבחר זקיק אחד, הוא הזקיק המוביל, הדומיננטי. זקיק זה הינו הזקיק עם סיכויי ההישרדות הגבוהים ביותר. כשהורמון ה-FSH מגיע לשיאו בדם, הזקיקים מתחילים להפריש אסטרוגן. האסטרוגן מניע את המערכת ההורמונלית במחצית הראשונה של המחזור החודשי.

הורמון זה מופרש מן השחלות ואיברי המטרה העיקריים שלו הינם הרחם וההיפופיזה שבמוח.

בהשפעתו רירית הרחם תשגשג במטרה לקלוט את הביצית המופרית ולאפשר צמיחה אפשרית של הריון. הוא גם יגרום לזקיקים לגדול מידי יום. ואיברי הפריון יהפכו ליותר פוריים. הדבר מתרחש כך :

ככל שהימים חולפים "חלון הפוריות" ייפתח: צוואר הרחם יפריש נוזל יותר ויותר פורה. ההפרשות יהיו רטובות, אלסטיות, נוזליות, ושקופות, ובכמות רבה יותר. בשיא הרטיבות ההפרשות ידמו לחלבון של ביצה בכמות גדולה, נוזלית ומאד ושקופה. ניתן לחוש בכך במגע עם התחושה הרטובה המצטברת באזור הפתחים התחתונים.¹⁵

צוואר הרחם משתנה אף הוא **במבנה** ובמנח – המנח הופך יותר רך, יותר פתוח, יותר רחוק מפתח הנרתיק. הוא "עולה" ויותר רטוב. הגוף נמצא כעת בזמן של בניית-מצע שיוכל להצמיח עובר.

גם חום הגוף שלנו מושפע מן השינויים המחזוריים. חום הגוף נשמר נמוך באופן יחסי עד לביוץ.

בכדי להבין זאת, נמשיל את הביציות שלנו למצרכי מזון (כדוגמת ירקות, ביצים...) שרכשנו בשוק. היכן נרצה לשמור את הביצים והמצרכים על מנת לשמור על טריותן? כמובן שבצינור, במקרר. בדומה לכך הגוף שומר על טמפרטורת גוף נמוכה יחסית ומצוננת על מנת לשמר את חיותן וטריותן של הביציות שלנו.

אביב פורח

הביוץ משקף את **עונת האביב**. הגוף בשיא פריחתו. בשיא אונו וכוחו. בזמן הביוץ המערכת החיסונית של האישה חזקה יותר, ויש נטייה נמוכה יותר לחלות. אנו פוריות יותר בכל ההווה שלנו.

¹⁴ בראשית ב, ו

¹⁵ כל אישה יכולה ללמוד בקלות ובפשטות להכיר את צוואר הרחם שלה ולגלות את השינויים המופלאים המתרחשים באיבר זה בגופה. מאידך, אין להשתמש במידע המובא כאן בכדי להבין את 'שיטת המודעות לפוריות' (שמ"פ), אותה יש ללמוד אך ורק אצל מדריכה המוסמכת לכך או ברכישת הספר.

הביצית החבויה בתוך הזקיק חורגת ויוצאת מתוכו. זהו תהליך הדומה לבקיעה מן הביצה. הביץ הוא האירוע המרכזי והמשמעותי ביותר במחזוריות הנשית. הביץ מתרחש בשקט בשקט, בצנעה. **כל-כבודת בת-מלך פנימה**¹⁶ ולא תמיד מורגש. אף שלעתים הוא מלווה בכאב, או תחושת דקירה. אף שאנו מסמנות את מחזורנו לפי תחילת הדימום, הביץ הוא לב ליבו של הפעימה הנשית, של המחזור. הביצית נודדת אל החצוצרה והחצוצרה אוספת את הביצית לתוכה ומתחילה את מסעה אל הרחם.

התחושה שאת עשויה לחוש בזמן זה בגופך היא בשלות וחווייה של חדות חושים, חווייה גופנית טובה ונמרצת, את יכולה לחוש יצירתית ובעלת אנרגיה גבוהה, לחוות פוטנציאל של הצלחה, יכולת הנעה גבוהה. את עשויה גם לחוש שמחה, אופטימיות, נחת רוח ושביעות רצון, תחושה של חדוות חיים ושל תשוקה לחיים, כמו גם רצון לאינטימיות. אלו ימים של תחושה מיטבית. זוהי "עת הרצון" שלך. מבין מכלול ארבעת העונות, עונה זו מכונה ה"עונה" של הנשים. על כן, מצוות עונה בה את מזמינה את אישך לאינטימיות ולאישות, לשכון ולהתארח בגופך. זהו המועד בו את בשיא פריוןך, בו פוטנציאל למימוש הפרי הינו בפסגה. כאן יש אפשרות למענה, להעשרת ההדדיות בקשר ולהתקרבות.

אורך חיי הביצית נע בין 6-24 שעות. הפריון תלוי אמנם באורך חיי הביצית, אך הוא מושפע גם מאורך חיי הזרע. זה תלוי בסביבה בו הזרע נמצא. בהיותו בסביבה חומצית, כגון בנרתיק, הוא מתקיים עד כשעתיים. לעומת זאת, בהימצאו עמוק בתוך צוואר הרחם, בתנאים פוריים ובסביבה בסיסית, הזרע יכול להתקיים עד חמישה ימים, ולהמתין לביצית שתבקע מהשחלה. כל זאת בתנאי שצוואר הרחם פתוח ופורה, ומאפשר כניסה של זרע לתוכו. באופן מופלא ההפרשות הפוריות מתאימות בדיוק מושלם להזנת הזרע והן מושכות אותו אל תוך הרחם. (בעוד שהפרשות שאינן פוריות (במועדים אחרים) מפריעות לזרע לשרוד ולהתקדם אל הרחם.) הזרע יכול להמתין לביצית בתנאים פוריים, אולם הביצית אינה ממתנה לזרע. אורך חייה מרגע בקיעתה מהשחלה הוא קבוע, ובאין הפרייה, בתום תקופת הביץ, היא נספגת בחצוצרה.

חלון פוריות האישה בשיא פריונה הינו כ- 5 ימים לפני הביץ. למן הביץ והלאה רמת הפריון שלה תרד ו"חלון ההזדמנות/פוריות" ייסגר תוך מספר ימים. עד למחזורית הבאה.

קיץ – הריון או קיץ

בשלב הביץ ישנן 2 אפשרויות: הפריה או אי הפרייה. כאשר התרחשה הפריה, הזרע והביצית מתחברים בתוך תעלת החצוצרה, הביצית המופרית מתחילה מיד בתהליך חלוקה פנימי, תוך שהיא מתקדמת לאיטה אל הרחם. מסעה נמשך בין

¹⁶ תהילים, מה, יד

חמישה ימים לשבוע ובסיומו היא משתרשת בקיר הרחם. רק אז צבר-התאים של העובר מתחיל לשלוח איתותים המבשרים על נוכחות הריון ברוך ה'. בשלושת החודשים הראשונים של ההיריון, כאשר השלייה עדיין מתהווה, השחלה מקבלת איתות מההורמונים המופרשים מן העובר שעליה להמשיך לחזק, לעבות ולהצמיד את רירית הרחם למקומה. זאת כדי לאפשר השתרשות והזנה לעובר עד להיווצרות השלייה. למן רגע הביזץ, הזקיף מייצר הורמון בשם פרוגסטרון שתפקידו בין השאר לתחזק הריון במידה ונקלט.

"חלון הפוריות" נסגר. צוואר הרחם והפרשותיו עוברים למצב לא פורה ופחות רטוב. חום הגוף יעלה מיד לאחר הביזץ¹⁷. על מנת ליצור תנאי התפתחות נאותים לשם שמירה על ההיריון הפוטנציאלי. נדמה את הדבר לציפור הדוגרת על הביצים בתוך הקן ושומרת על חומם על מנת לשמר את פוטנציאל החיות שלהם.

התקופה שאחרי הביזץ היא **עונת הקיץ**, החום, ההבשלה, היובש. האדמה יבשה. אין גשם. בימים עד להשתרשות הביצית ברחם (שבוע) עדיין לא ניתן לדעת האם נקלט ההיריון. זהו מצב של היעלם. זהו אחד מרזי העולם הזה. לעתים בשלב זה תחושי רצון להתכנס פנימה, לשמור על הקיים ולגונן על מה שיתכן וכבר הופרה. זוהי תקופה של תפילה כמוסה להריון, למימוש. לא תמיד מדובר בהריון ממשי, יתכן ומדובר ב'הריון' של רעיון או של חלום שברצונך להגשים. זמן "הרת עולם" קטן. זמן זה עשוי להוות זמן הגות עבורך, בו הסוגיות המעסיקות אותך יעלו ויצופו על פני השטח. ההתבוננות הפנימית עשויה לסייע לך לגלות מפתחות ותובנות אותם את יכולה למנף ליצירת הטבה בניהול חיך.

לאחר כעשרה ימים, במידה ואין הפריה והגוף לא יקבל מסר של הריון (רמת הפרוגסטרון תצנח בדם,)ולאחר זמן, הדבר יביא עמו את נשירת רירית הרחם. הקיץ מפנה מקום לסתיו. הווסת מגיעה.

¹⁷ במדידת החום עם מדחום בעל רגישות גבוהה ניתן למדוד ביתר דיוק את חום גוף השחר, ולהבחין בשינויים היחסיים בין תקופת הפריין לתקופת האי פריין.