

## מחזור האישה-זמן של התחדשות. / ענת הר-לב אור

(על השינוי שלי והתנסותי האישית בשימוש במוצרי כותנה להיגינה נשית)

בהיותי נערה חוויתי את המחזור החודשי שלי כמשהו קל וכמעט בלתי מורגש. לעומת זאת, ראיתי את חברותיי לכיתה או אח"כ לשירות הצבאי לרוב סובלות מכאבים, נמנעות מפעילות גופנית, ויש כאלו שהגיעו עד כדי חולשה וחולי בזמן הווסת.

כולן כמעט השתמשו בטמפונים והסתירו כמובן את היותם בזמן הדימום, (אלא אם נאלצו להשתחרר מפעילות והיו צריכות לדווח למורה או למפקד ע לכך). השתמשו גם במילת קוד "קיבלתי" ולמעשה אף פעם לא אמרו מה קיבלת? כי לכולן זה היה ברור.

מי ש"זכתה" כמוני למחזור קל, בכלל לא היה לה צורך לנוח או לשנות את מסלול חייה ושגרת יומה בזמן הווסת, ולמעשה לא היה כל הבדל בין ימי הדימום לימים אחרים במחזור החודשי.

אך גם מי שכן סבלה מכאבים, או רק חשה חולשה או צורך להתנהל אחרת, נאלצה להתנהג כאילו אין הבדל ולהתעלם למעשה מכך שהיא בזמן הווסת שלה.

התנהלות זו נהוגה וממשיכה גם בימים אלו בקרב נערות ונשים, ואולי אף מואצת וחריפה יותר ככל שחיי המרוץ והקדמה דוחפים אותנו הלאה בקריירה.

אך במקביל לכך יש נערות ונשים רבות שעושות שינוי בגישתן למחזור החודשי שלהן ולזמן הווסת במיוחד. השינוי מתבטא בשינוי הרגלים פסיים ושימוש באמצעים רב פעמיים וטבעיים, וכן בשינוי תפיסתי של חשיבות זמן הווסת כזמן נשי, מרפה ומיוחד אצל כל אישה ואישה, בשלבי חייה השונים.

השינוי אצלי החל לאחר הלידה הראשונה, והתחזק עם המעבר לכמון והלידה השנייה.

ההבנה שדם האישה נועד לצאת ולנקות ולא להישאר בתוך הגוף, (כפי שקורה בשימוש בטמפון) ההבנה שהדם שלי הוא נקי ולא מלוכלך, ושאין מה להתבייש בו, להיפך, להיות גאה ושמחה על עצם קיומו, ומחזוריותו. שהדם הזה הוא מזין וחלק ממהות מופלאה של יצירת חיים ובריאות. שהדם הזה, מחבר אותי לזמן מיוחד ואחר, שונה מימים רגילים בחודש, מחבר אותי לעצמי, לגופי, לקצב שלי...

בנוסף לכך הבשילה בי ההבנה והחשיבה על החומרים הבאים במגע עם עורי, גופי ותודעתי. אם אני משקיעה מחשבה על שקית הקניות שלי, או על האוכל שלי, אבקת הכביסה שלי וכדומה, כיצד אני מוותרת על חשיבה דווקא בתחום הכי אינטימי שבגופי, שחוזר על עצמו שוב ושוב, (בצורה הכי מחזורית שאפשר...)

אני רואה חשיבות גדולה בהתנסות אישית של כל אישה ואישה, בדיקה שלה עם עצמה מה נכון עבורה ומה נעים לה. מה שחשוב הוא הרצון והמוכנות להיות קשובה לעצמה ולגופה, ולהיפתח להתנסויות חדשות, לשינוי חשיבה לעיתים ועם זאת שינוי הרגלים.

כנשים אנו מתורגלות להתחדש כל חודש מחדש, כך זכינו. זמן זה מביא לנו את האפשרות ללמוד את עצמנו, את גופנו אות עולמנו-כל פעם מחדש....

מאחלת לכולנו ימים של ריפוי והקשבה, נשיות וחיבור לטבע שבנו.

מצורף מאמר מורחב של אלונה גימלי כהן- מייצרת מוצרים מכותנה אורגנית להיגינה נשית. וכתבה שהתפרסמה בעיתון "הארץ" בנושא. לפרטים נוספים – [www.cottna.co.il](http://www.cottna.co.il)

**את מוצרי חברת "כותנה" ניתן לרכוש אצל ענת -052-6517515**