

פרק שישי: הספר האדום הקטן שלי

באיזה אופן אנחנו יכולות לעזור לבנות להתמודד עם ההתפתחות המינית שלהן? למה חשוב לדבר עם הבנות על הווסת? ומה בעצם יש לנו להגיד בקשר אליה? איך בכלל ניתן לדבר על הווסת? האם אפשר לכתוב "וסת"? או שיש להשתמש בשפה נקייה ולכתוב "המחזור"? איך להתכונן לווסת הראשונה והאם לציין אותה בדרך כלשהי? האם טקס לכבוד קבלת הווסת הראשונה יכול להשפיע על היחס לווסת של הבת? ואם כן איזה טקס כדאי לערוך?

"ירד לי דם ולא יכולתי לספר לאיש"

"כל פעם שאני מקבלת וסת – וזה קרה לי עד כה רק שלוש פעמים – יש לי הרגשה שלמרות כל הכאב, אי-הנעימות והגועל, אני נושאת בתוכי סוד מתוק, ואף שאין זה גורם לי אלא טרדה, אני מחכה תמיד לקראת השעה כאשר שוב ארגיש את הסוד הזה בקרבי..." (אנה פראנק, *יומנה של נערה*)

הווסת היא הסימן המובהק, גם אם הסמוי, של ההתבגרות המינית. בשונה מסימני הבגרות האחרים שמתפתחים בהדרגה, הווסת מתגלה ברגע אחד והשילוב של פתאומיות ושל דם שזורם ללא שליטה מהפות יכול להבהיל. מעבר ל"כניסה הדרמטית", יש למחזור הווסת משמעות ארוכת טווח. דימום של כשבוע בחודש ושינויים הורמונליים במהלכו ילוו את הבת במשך עשרות שנים והיא צריכה להכיר את התהליכים האלה וללמוד לחיות אתם בשלום. הווסת מבשרת על תחילת הבשלות המינית והפוריות, נושאים שהם "עולם ומלואו" מבחינה מעשית ורגשית. קבלת הווסת היא אירוע חשוב בחיי הבת, ובכל זאת לרבות מאתנו קשה למצוא את המילים ואת הדרך לדבר עם הבנות על הווסת. בפרק הזה אנסה לברר את מקורות הקושי שלנו ולהציע דרכים שונות להתגבר עליו.

"גולם", שירה האמיץ של אנה הרמן, מתאר נערה שחוה קושי קיצוני בקבלת התפתחותה המינית. על אף שהוא מתאר מצבים ותחושות קשים במיוחד, אני חושבת שכל אחת יכולה להזדהות עם רגשות ואירועים שמתוארים בשיר גם אם לא חוותה אותם באותה עוצמה. בנוסף, השיר ממחיש את ההשפעה (השלילית במקרה הזה) שיש ליחסה של האם על התפיסה העצמית של הבת.

הייתי בת אחת עשרה, ישבתי באמבט
ולא יכלתי להביט, גופי צעק: "את בת
אחת עשרה עכשו", והתכסיתי בשמן.
ישבתי באמבט כמו במדבר שאין בו מן.
הדלת נפתחה, נורית עמדה שם. "אל תציצי!"
צווחתי. היא הביטה, ואמרה: "כבר יש לך ציצי",
והתכסיתי בכלמה, אמרתי: "לא נכון."
היא לא חדלה להסתכל, היא לא חדלה לבחן.
השקר צף על פני המים, שני שקרים קטנים -
חזי גדל פקעות כאב שגחו מבפנים,
וצפרנים של דמון חרטו בערותי
קני תחריט של שערות, כתב חרטמים פרטי.
מבעד לשקיפות המים מבטה גמע
אותי קשהתכסיתי בשמן ובכלמה.
שמן עטף אותי כגלם, וגופי חסר-
המחשבה והרפה הפך להיות בשר.
וכעבר שנה הרגשתי איך רחמי נפתח
כמו פרח ארגמן בתוך הגוף המפתח,
כמו אצבעות שנפתחות מתוך אגרוף שחר,
ירד לי דם וקיומו של פצע ושל חור
רחף כצפרים כהות בינות לענני
מחי שהאדימו בר'אשי המתענה.
ירד לי דם ולא יכלתי לספר לאיש.
הדם נספג בתחתונים, נשאר בם והבאיש.

....

הלכתי והחורתי וסודי המאדים
טפוף בקיץ הלוהט לא כך ירכי,
טפין-טפין נסחט סודו של הבשר החי.
אני זוכרת את צלום הרנטגן הלבן
של אור השחר שחשף את עמק כאבן
של ילדות בנות שתים עשרה שמתבישות לחשוף
איך מתפתח בן כוכב המאדים, אך סוף
הנערות להתפס; עיניה הבולשות
של אמא לא הניחו לי, הצליפו בי כשוט,
ולא ידעתי אם הדם יורד בגלל מבט
עיניה המצליף בי או מפני שאני בת.
צעדתי בגד-ים שחר על האספלט
עד שהיא צעקה: "תגידי, מה קרה, קבלת
מכה בירכיים, מה את לא רואה שיש
לך דם בין הרגלים? את צריכה להתבייש."
היא דחפה אותי עד שנפלתי, ושלולית
קטנה של דם נותרה על האספלט כדי להבליט
בפני האנשים שהתאספו כמה מביש
הפצע שחשפתי כשנפלתי על הכביש (...).

(אנה הרמן, חד קרן)

הדוברת בשיר היא נערה צעירה המבועתת מהשינויים העוברים על גופה. כל סימן של התפתחותה המינית נתפס בעיניה כביטוי לאלימות שגופה מפנה כנגדה: ניצני השדיים הם "פקעות כאב שגחו מבפנים"; שער הערווה כאילו נחרט על גופה "בציפורניים של דמון"; ונדמה כאילו אגרוף קפוץ שנפתח בפראות בתוך איבריה הנשיים הוא שפצע את איבר מינה וגרם לו לדמם. חסרת אונים ונכלמת היא מנסה להסתגר ולהסתתר אבל גם השומן שעוטה גופה לא מצליח לכסות על הסוד המביש של גופה המתבגר.

נערות חוות קשת של רגשות אל מול השינויים המתחוללים בגופן, בהם גם מבוכה, בושה ורתיעה, ובכל זאת - מה יכול להפוך את חוויית ההתפתחות המינית לחוויה טראומטית כל כך? במקרה המתואר בשיר הסיבות הן תחושת הבדידות של הבת לצד הרתיעה של האם מבתה המתבגרת. "ירד לי דם ולא יכולתי לספר לאיש", היא מתוודה. כשאין למי לספר, הטלטלה הנורמלית יכולה להפוך לקושי בלתי נסבל. ההטחה של האם "את צריכה להתבייש" שמתייחסת למקרה מסוים בו הבת לא נערכה לדימום הופך בעיני הבת לציווי כללי. ב"גולם" היחס של האם והיחסים עם האם הם מהגורמים העיקריים למצוקה של הבת, אבל בכל מקרה יש לגישה של האם השפעה גדולה על ההתמודדות של הבת עם השינויים העוברים עליה.

מה לי ולווסת?

לפני מספר שנים השתתפתי בקבוצת לימוד של "ניגון נשים" במכללת אורנים. באחד המפגשים ביקשתי מכל משתתפת לספר על חוויה בת המצווה שלה. ראשונת הדוברות אמרה שלא חגגו לה בת מצווה, אבל אם אני מחפשת סיפורים על התבגרות אז היא זוכרת בבהירות את היום שבו היא קיבלה את הווסת הראשונה שלה וכולן המשיכו אחריה. הסיפורים היו עמוסים בפרטים והתפקעו מרגשות. בכל הסיפורים היה מקום מרכזי לאימא הנוכחת או הנעדרת ולתגובה שלה.

התחלתי לחשוב על הווסת יותר ברצינות. אם הסיפורים על הווסת נושאים כזה מטען למה, אם כן, לא מספרים אותם? כיצד הם נעדרים מהספרות וכיצד יתכן שהם לא מופיעים במסורת? ואם אנו זוכרות את הנוכחות של אימא שלנו ואת תגובתה ברגע שסיפרנו לה ואם התגובה הזאת נצרבת ומשפיעה, אז מה אנו יכולות ללמוד מהסיפורים האלה כאמהות?

כבר בתחילת דרכי כמנחה בקבוצות היו אמהות שביקשו שאתייחס אל המחזור החודשי. בהתחלה נראה לי הנושא לא קשור למפגשים שלנו. אני הרי

רבה שמפגישה את האמהות והבנות עם התרבות הגבוהה, אנחנו עוסקות בלימוד של טקסטים קנוניים, מה לי ולווסת? רק כשחברותי בקבוצה סיפרו את הסיפורים האישיים שלהן ואני נזכרתי בסיפור האישי שלי הבנתי עד כמה הנושא טעון ועד כמה השתיקה של הדת והמסורת בקשר אליו מטרידה. בנוסף הבנתי שהמחזור החודשי מהווה דוגמה מובהקת לנושא שבו הבנות רוצות וצריכות הדרכה מאימא שלהן ומחכמת הנשים האוניברסלית.

בעוד אני מתחבטת בשאלה איך להכניס את נושא המחזור החודשי

למפגשים סיפרה לי ידידה על ספרה של ריצ'ל קאודר נלבאוף (Rachel Kauder) My Little Red Book (Nalebuff). הספר מקבץ סיפורי וסת ראשונה של נשים בעולם וביניהן של בנות משפחה של המחברת, ומטרתו המוצהרת היא להסיר את המבוכה מהנושא. הרעיון לכתיבת הספר צמח בעקבות ההתנסות של המחברת, שכללה ביקור אצל סבא אלמן בפלורידה, סקי מים, בגד ים צהוב ובסופו של דבר בית מרקחת לגיל הזהב שלא היו בו פדים וטמפונים אלא רק חיתולים למבוגרים...כשסוף כל סוף הסתיים הביקור אצל הסבא והנערה פגשה את אמה, הסיפור המביך על סקי מים בזמן ניסיון להסתיר את הישבן נהפך למרגש ומצחיק. לתדהמתה של בת השתיים עשרה, בארוחה המשפחתית שהתקיימה זמן קצר אחרי אותו ביקור היסטורי בפלורידה מיהרה אמה לחלוק את הסיפור האינטימי עם כל נשות המשפחה. תחושת הבגידה של הבת התחלפה במהרה בתחושת הפתעה והתגלות. נשות המשפחה התחילו לספר לה את סיפורי הווסת הראשונה שלהן וכשהיא הבינה שהסיפורים האלה מסופרים לראשונה היא החליטה לקבץ אותם לספר שיצא לאור כשהיא בת שמונה עשרה בלבד. התלהבתי מהספר ואחרי מספר שנים של הנחייה הוספתי לרשימת הנושאים מפגש בנושא הווסת. בתי בת האחת עשרה, שבדרך כלל אהבה לבוא אתי למפגשים, סירבה להצטרף למפגש הזה: "השתגעת? את הולכת להביך אותן ואת עצמך! תבטלי את הנושא הזה!" היא פסקה יותר מאשר יעצה והיא לא היתה היחידה. לא פעם במהלך סבב הציפיות בתחילת סדרת מפגשים אחת הבנות מבקשת: "בבקשה בלי שיעור על המחזור, כבר היה לנו על זה עם אחות בית הספר /היועצת/ כבר ראינו תרשימים של חצוצרות וכינורות, בבקשה תחסכי לנו את זה," ולרוב הבנות האחרות מהנהנות בהסכמה. ידעתי שהנושא טעון. אבל המפגש שלא בוטל היה לנקודת מפנה. נגענו בעצב חי, בגופנו-עצמיותנו.

"דמעות הרחם המאוכזב", "קיבלתי", "התחרבנתי", "הדודה שלי

באה לביקור": איך מדברים על הווסת?

שאלנו את עצמנו ממה נובעת המבוכה ומדוע כל כך קשה לדבר על המחזור החודשי. תהינו מדוע אנחנו האמהות מעבירות את הנושא לטיפולן של קבלניות משנה בבית הספר? ממה אנחנו חוששות? מה חסר לנו כדי לנהל את השיחה הזאת בעצמנו? דיברנו על הפער בין שפת המושגים והתרשימים הסטריליים בה מתנהלים אותם מפגשים לבין החוויות האישיות המהוססות, הסוערות שלנו, נזכרנו במושגים כמו "דמעות הרחם המאוכזב", "קיבלתי", "התחרבנתי", "הדודה שלי באה לביקור". שאלנו את עצמנו מה פשר היצירתיות שהשפה מגלה במפגש עם התופעה הטבעית וגילינו שחסרה לנו לא רק השיחה על הווסת והמחזור החודשי אלא גם השפה הטבעית לנהל אותה.

מלבד השפה הרפואית הסטרילית, קיימות שתי שפות נוספות שמתנהלת בהן שיחה ערה בקשר לווסת, ובעל כורחנו אנחנו מושפעות משתיהן. הראשונה היא השפה היהודית המסורתית והשנייה היא שפת הפרסום.

הווסת בשפה המסורתית

את היחס של השפה היהודית אל דם הווסת ואל האישה בזמן הדימום אין דרך לתאר אלא כרתיעה ודחייה. בספר ויקרא נכתב:

ואשה כי תהיה זבה דם? היתה זבה בבשרה שבעת ימים תהיה בנדתה וכל הנגע בה? טמא עד הערב. וכל אשר תשכב עליו בנדתה? טמא; וכל אשר תשב עליו? טמא. וכל הנגע במשכבה יכבס בגדיו ורחץ במים וטמא עד הערב. וכל הנגע בכל כלי אשר תשב עליו? יכבס בגדיו ורחץ במים וטמא עד הערב. ואם על המשכב הוא או על הכלי אשר הוא ישבת עליו בנגעו בו? טמא עד הערב. ואם שכב ישכב איש אתה ותהי נדתה עליו וטמא שבעת ימים וכל המשכב אשר ישכב עליו? טמא. (ויקרא טו כ-כד)

האישה בזמן הדימום היא "נידה". כלומר מנודה! והדם אינו רק לכלוך שיש להיזהר ממנו מסיבות היגייניות אלא הוא מטמא כל אדם או חפץ הבא עמו במגע. אפשר לתאר את העוצמה שהיתה לדם הווסת בחברה קדומה, בלי מים זורמים, בלי מכונות כביסה או אמצעים לספוג את הדם כראוי. דימום של שבוע ימים בכל חודש השאיר בוודאי רושם עז. אף שמושג הטומאה המקראי אינו מתייחס דווקא לנשים בפועל, הוא חל בעיקר עליהן. אחרי חורבן בית המקדש, כשרוב הלכות הטומאה איבדו מתוקפן, דווקא חוקי הנידה התפתחו והתרחבו אף שקיבלו את

השם המכובס "חוקי טהרת המשפחה". גם ההלכה המאוחרת יותר ואפילו פוסקים עכשוויים מבטאים לא פעם עמדה מסויגת כלפי האישה בזמן הווסת. לתפיסה שהאישה מנודה בזמן הדימום הווסתי ניתנו פרשנויות רבות. החל בתפיסה תיאולוגית שחוקי הנידה הם עונש המוטל על האישה כדי לכפר על חטאה של חווה; דרך התפיסה הניטרלית הרואה את חוקי הנידה בהקשר של הטומאות האחרות – טומאה קשורה למוות והדימום של הווסת הוא סימן לכך שהביצית לא הופרתה ופוטנציאל החיים אבד; וכלה בתפיסה הרואה בהלכות נידה דרך להגן על האישה ולתת לה הפוגה מקיום יחסי מין ולשמור על הרעננות המינית בנישואים. קיום הלכות הנידה אינו בהכרח נתפס כמבזה בעיני הנשים. הקהילה היהודית באתיופיה שמרה על חוקי הנידה המקראיים כלשונם. על גבול הכפר היתה מוקמת "בקתת הדם" שהיתה מוקפת באבנים. עם קבלת הווסת היתה האישה יוצאת מהכפר אל הבקתה ושבה לביתה רק אחרי שטבלה בנהר עם גמר הדימום. ילדים היו מעבירים לשוהות בבקתת הדם אוכל בכלים מיוחדים. שמעתי מכמה נשים אתיופיות שכאשר הן הרגישו שיש מי שדואג לילדים שנשארו בכפר, השהות בבקתה היתה לפעמים זמן נעים למנוחה.

אמנם לחוקי טהרת המשפחה יש "הבנות גואלות", ובכל זאת אי אפשר להתעלם מהשפה ההלכתית כשהדבר נוגע להלכות נידה. עם כל הניסיונות המובנים לפרשנות אוהדת ולקריאה מרוככת ומבינה, אי אפשר להתכחש להרגשה שחוקי הנידה המקראיים והלכות "טהרת המשפחה" שהתפתחו מהם משקפים, בין השאר, תחושות של סלידה ורתיעה שיש לחלק מהגברים מגוף האישה. כדי שלא נתייאש אנחנו קוראות את הסיפור על רחל אמנו (בראשית לא), שמחביאה את הפסילים שגנבה מבית אביה בשק על הגמל שלה. כשלבן עורך ביקורת פתע במזוודות של משפחת יעקב הבורחת, היא נשארת לשבת על הגמל כדי שלא ניתן יהיה לערוך חיפוש בשק שלה. רחל מסבירה שאין היא יכולה לרדת מהגמל מפני שבדיוק יש לה וסת. מבחינתי מוסר ההשכל של הסיפור הוא שכל דבר, אפילו את הסלידה הגברית מדם הווסת, ניתן עם קצת מחשבה יצירתית לנצל לטובה.

הווסת בשפת עולם הפרסום

השפה השנייה שאנחנו חשופות לה היא השפה הצרכנית-הפרסומית, שגם היא משקפת את אותה סלידה ישנה, אם כי כמובן באופן הרבה יותר חמקמק ומרומז. מודעות פרסומת של טמפונים המיועדים לנערות מתייחסות אל הווסת כאל תקלה, שריד ארכאי של גוף לא מעודכן, במקרה הטוב, או סוד מביש במקרה

הפחות טוב. בכל אופן, מספרים לנו התצלומים, הסרטונים והאתרים: יש פתרון מתוחכם, נקי, עדכני שמאפשר לשכוח את הדם ושאר מוראות הנשיות. כשאני בוחנת פרסומות של טמפונים לנערות אני מגלה שהדבר הכי משמעותי ומהותי שהן אומרות על דם הווסת הוא שאפשר להתעלם ממנו. לגמרי. בעצם לבטל אותו. הצבעים השולטים הם כמובן כחול ולבן – הס מלהזכיר אדום. הפעילויות המזוהות עם זמן הווסת – בילויים חברתיים וספורט. הגוף הלא מפותח של הדוגמניות כאילו אומר לבנות: בנות, אל תדאגו, גם עם הווסת אתן יכולות להמשיך להיות ילדות, להישאר רזות, שטוחות, משתעשעות. בין שאתן חובטות בכדור על חוף הים או שאתן גולשות במורדות הרים מושלגים, בין שאתן במסיבת ריקודים או מבלות עם חברה בקניון, אתן יכולות להמשיך. אל תיתנו לדבר המגעיל, האדום, הרטוב, הדביק, הלא-רומנטי הזה לקלקל לכן את המסיבה. גם הגישה הזאת, אף שהיא רכה יותר וקרובה יותר לעולמנו, מבטאת ניכור מהגוף.

התרבות שלנו מטפחת את הניכור מהגוף. מגיל צעיר אנחנו לומדות לבחון את הגוף שלנו כצופות ביקורתיות מבחוץ ולא כמקום הטוב והבטוח של עצמנו. הפרסומות לטמפונים הן דוגמה מצוינת לדרך שבה הניכור הזה נבנה ומטופח ומשועבד לצורכי מסחר ורווח כלכלי.

החוויה שלנו במילים שלנו

התפיסה היהודית המסורתית מזהה את האישה בזמן הווסת עם הגוף והדימוס באופן מוחלט והיא נקראת זבה ונידה. התפיסה המסחרית מנתקת לחלוטין בין הנערה או האישה ובין הגוף שלה. הגוף אולי מדמם, אבל את יכולה להתעלם. לדעתי קשה להאמין שיש אפילו אישה אחת שתבחר לצאת לגלות למשך שבוע בחודש, להיות נידה וטמאה שכל מה שהיא נוגעת בו נהפך טמא ומטמא, בלי שום אפשרות בחירה ובלתי גמישות. קשה לא פחות להאמין שבחורות צעירות יבחרו לבלות על חוף הים בביקיני קטנטן ולבן דווקא בזמן הדימוס. אנחנו יודעות ששתי התפיסות האלה אינן מספרות את הסיפור האמיתי שלנו. הן מתייחסות לגוף האישה כאל אובייקט ומשקפות ניכור ואף סלידה. התפיסות המוכרות והמסויגות האלה מקשות עלינו למצוא את הקול האוהד שלנו לשיחה שלנו על הגוף שלנו. מדובר בחדשות ישנות מאוד ובכל זאת הן עדיין רלוונטיות.

המחזור הרגשי החודשי שלי

ורדה לב אש, מורה לטנטרה שמעבירה טקסי קבלת וסת לאימהות ובנות, מדברת על הימים של הווסת כעל זמן של התכנסות וחיבור לאינטואיציה הנשית. לדבריה בזמן הווסת האישה שרויה במצב קליטה אחר. היא רגישה יותר ופתוחה יותר.

זהו זמן של ערוץ פתוח לידע וחוכמה. המחזור החודשי מזכיר לנו את מחזוריות החיים – כמו הלבנה – אנו מתמלאות אל שיא היכולת להביא חיים בימי הביוץ ומתרוקנות, מתנקות ומחדשות את עצמנו בזמן הווסת. המשמעות העיקרית של המחזור החודשי היא שאנחנו חלק מהמחזוריות של הקיום. אני מציגה את הגישה היפה הזאת שמחפשת במחזור החודשי מובן ומשמעות, אבל אני עצמי לא מקדשת שום פרשנות לחוויית הווסת. כדאי שהבנות יגלו בעצמן שנשים שונות חוות את הווסת באופנים שונים. יש נשים שסובלות מכאב, ויש כאלה שמרגישות גודש בשדיים, יש כאלה שיודעות שהווסת שלהן מתקרבת על פי הסערה הרגשית שמטלטלת אותן, ויש כאלה שאומרות שאין לווסת השפעה על מצב הרוח שלהן ואף כועסות כששואלים אותן, "מה קרה, את במחזור?". אני לא מנסה ללמד מה קורה לנשים בזמן הווסת, אלא מנסה לכוון לכך שיהיו קשובות לעצמן. הן צריכות לשים לב מה קורה למצב הרוח שלהן, להכיר את מה שיש ולהתייחד עמו, לדעת למה לצפות, לא להיבהל. השאיפה היא שכל אחת תכיר את מחזור הרגשות שלה ותקבל אותו.

סיפורי הפעם הראשונה שלי

במפגש שבו עסקנו במחזור החודשי סיפרה אחת האימהות שמיד אחרי שסיפרה לאמה, זו סיפרה לאביה. האב נישק את בתו והכריז בחגיגות ובגאווה: "עכשיו חיות איתי בבית שתי נשים", ועד היום היא מתרגשת כשהיא נזכרת בשמחה שאביה ביטא כלפי הנשיות שלה. אישה אחרת סיפרה על החגיגה שכל נשות המשפחה ערכו לכבודה ושכללה פינוקים ומתנות. אישה אחרת סיפרה שראתה כתם חום על התחתונים ורק אחרי שהחליפה תחתונים פעמיים הבינה מה היא רואה. אחרת סיפרה שאמה קראה לווסת "להתחרבן" וכמה היא נגעלה מהביטוי הזה. מישהי סיפרה בעצב שהיא קיבלה את הווסת בזמן טיול כשהיתה בפנימייה, ורק כשהנשים האחרות סיפרו על הפעם הראשונה שלהן היא הבינה שהיא מעולם לא סיפרה על כך לאיש. היא הסתדרה עם זה לבד, כמו עם דברים אחרים בחייה. אישה אחת סיפרה שאימא שלה בדיוק היתה בהשתלמות ואבא שלה ניסה לתפוס את האם בטלפון ולא הצליח והיה נבוך וחסר אונים. אישה אחת בלבד אמרה שהיא לא זוכרת את הפעם הראשונה שהיא קיבלה וסת ושהאירוע לא השאיר בה חותם.

"אילו גברים קיבלו וסת"

הבנות הקשיבו לדברים ורק אחר כך, בקבוצות קטנות, עלו גם השאלות והתפתחה שיחה: זה כמו פיפי? אפשר לשלוט בזה? אחרים יכולים להריח שיש לי? זה יכול להתחיל בכל רגע? כמה דם? אז איך מתכוננים? אפשר לדעת מראש?

זה כואב? בעקבות המפגשים בנושא הווסת סיפרו לי אימהות על מחסום שהוסר, על שאלות ושיחות שהמשיכו בבית. האם כדאי להשתמש בטמפון? האם אפשר לקיים יחסי מין בזמן הדימום? יש אימהות שסיפרו שגם הן התחילו לראות את הווסת באור חדש, קשוב ומקבל יותר.

דם הווסת ילווה את הבת במשך כשבוע בכל חודש כמחצית מהחיים שלה. זאת תופעה רבת עוצמה שאי אפשר ולא כדאי להתעלם ממנה. הווסת קשורה לכאב, ל"לכלוך" וחוסר נוחות, אבל גם לנשיות, למיניות, לפוריות שלנו. אלה לא דברים של מה בכך. הגוף המשתנה מספר לנו על עונג והנאה אבל גם על סבל ואובדן. אלה נושאים גדולים וחשובים.

אנחנו רוצות לדבר על נושאים אלה עם הבנות שלנו, אבל לא תמיד יודעות איך. רובנו לא קיבלנו בירושה מאמותינו את השפה הנכונה ובכל זאת עלינו לפתוח פתח לשיח הזה עם הבנות. אנחנו חיים בתרבות שיש לה אובססיה לגוף האישה אבל היא מתייחסת אליו כאל גוף זר. הניכור הזה פוגע בנו ובבנות שנמצאות בגיל פגיע במיוחד, ואנחנו צריכות לפתוח פתח לשיחה בגוף ראשון על התחושות וההתרחשויות הגופניות שלנו ועל המשמעות שלהן לגבינו.

במאמר "אילו גברים קיבלו וסת" משתעשעת ההוגה הפמיניסטית גלוריה סטיינהם במחשבה דמיונית זו. היא מתארת כיצד הגברים היו משווים ביניהם למי יש דימום יותר חזק (ולכן הוא "גבר גבר"), וחברות לייצור טמפונים היו הופכות לנותנות החסות הרשמיות של ליגת העל בכדורסל. מעל לכול היא מתארת את מסיבות הגאווה והראווה שהגברים בוודאי היו עורכים לנערים הצעירים עם קבלת הווסת הראשונה שלהם. אף שהמאמר מנוסח באופן דמגוגי ומבוסס על סטראוטיפים מגדריים הוא עורר אותי למחשבה: איפה המסיבה של הווסת הראשונה, לאן היא נעלמה? האם יש סיכוי שתחזור ובאיזה אופן? נוסף לסיפורי וסת ראשונה התחלתי לחפש טקסים, מסיבות, ברכות ומתנות לציון הווסת הראשונה.

טקסים, ברכות ומתנות לכבוד קבלת הווסת הראשונה

"לא זכיתי למיטה משלי עד ש'נעשיתי אישה'. בשביל זה היו עורכים טקס מיוחד – אני מניחה שאפשר לקרוא לזה פולחן התבגרות. טבלו את אצבעותי בסוכר וקמח, אחר כך שמו כמה מטבעות על לשוני ונתנו לי שלושה תמרים לאכול. התמרים סימלו שלוש משאלות – שעונות הווסת שלי תהיינה תמיד קצרות ובלי כאבים, שחתונתי תהיה מוצלחת ושאלד הרבה ילדים. אחרי הטקס ההוא ישנתי בפעם הראשונה בחיי במיטה שכולה שלי". (מזיכרונותיה של מיכל, לשעבר מישל, שגדלה בסמוך למלאח של קזבנקה, בתוך ח' פינקוס, מארבע רוחות: שיקומו של נוער עולה)

”יום אחד כאשר ישבתי בכיתה בסמינר הרבני שלי... למדנו את המסורת של ברכות, ברכות של הנאה, ברכות הקשורות לקיום מצוות וברכות תהילה ותודה. המורה הסביר... 'אין רגע חשוב בחיי יהודי שאין לו ברכה.' לפתע קלטתי שאין זה נכון. היו רגעים חשובים בחיי שעבורם לא היתה ברכה. רגע אחד היה כאשר... קיבלתי את מחזור הווסת הראשון שלי". (לורה גלר בתוך רחל אדלר, פמיניזם יהודי)

”כשאמי עשתה כביסה וראתה את הכתמים על הבגדים שלי, היא שאלה אותי אם קיבלתי את הווסת הראשונה. כשעניתי בחיוב, להפתעתי הרבה היא סטרה על פני. היא אמרה שזה כדי להזכיר לי שעכשיו אני עלולה לבייש אותה ושאסור לי לשבת על ברכיהם של בנים... התברר לי שזו מסורת בקרב אימהות יהודיות ממוצא רוסי לתת לבנותיהן סטירה כשהן מקבלות את הווסת הראשונה". (דיאן שטיין, יצירת מעגל – טקסי נשים)

טקס מעניק משמעות

קבלת הווסת בפעם הראשונה היא רגע גדול בחיים. רגע מטלטל שנחתם בזיכרון. הוא יכול להעלות גם תחושות ורגשות של פחד, גועל, בושה ועצב. טקסי מעגל החיים נוצרו כדי לתת משמעות לרגעים כאלה. הטקס הוא הכלי שמאפשר לסמוי לצאת לאור, לגופני להתפרש על ידי התרבות, למסורת להכיל את הפרט. טקס שמציין את הווסת הראשונה יכול להקל על האם ועל הבת להעניק משמעות חיובית לשינוי בחייהן. אמנם רובנו לא זכינו לטקס מעבר בגיל ההתבגרות שלנו, אבל הצורך הפרטי והחברתי בטקס מעבר לא פס מן העולם.

יש חוקרות שרואות בהפרעות אכילה והתנהגות מינית מסוכנת בקרב נערות טקסי חניכה שנוצרים באופן עצמאי על ידי נערות מתבגרות שזקוקות לטקס שיכיל את הטלטלה העוברת עליהן. בפרק "טקסי מעבר" בספר האני הרעב מתארת הפסיכולוגית קים צ'רנין טקסי הכנת מזון ואירועים של זלילה והקאה משותפות של קבוצת נערות במעונות בקולג' כטקסי התבגרות נשיים לכל דבר. היא מסבירה מדוע המתבגרות זקוקות לתמיכה של החברה עם כניסתן לעולם התרבות שבמובנים מסוימים היה חסום בפניהן עד לעשורים האחרונים ובמובנים אחרים עדיין מסויג מנשים. לטענתה, כשהמסורת נכשלת ולא מציעה לנערות מכל בדמות טקס תומך ומחזק שמספר לבנות שההתבגרות שלהן רצויה, שגופן הנשי מתקבל בברכה, הבנות ממציאות בעצמן את הטקסים שמבטאים את התחושה שלהן עד כמה גופן הנשי הוא מקור לבושה ולמאבק בלתי פוסק בעצמן.

ג'ואן לאירד (Joan Laird) היא מטפלת משפחתית בעלת מודעות

פמיניסטית שכתבה על ההתנסות שלה ביצירת טקס קבלת וסת ראשונה ככלי טיפולי. הטקס שתיארה במאמרה "נשים וטקסים בטיפול משפחתי", צמח במקרה

כחלק מהתהליך הטיפולי של משפחה שבה שלוש בנות. הערה אגבית ונבוכה של הבת הבכורה בקשר לקבלת הווסת של אחותה והתגובה הכועסת של הבת האמצעית הובילה את המטפלת לדובב את בנות המשפחה לספר על התחושות והרגשות שלהן בקשר לווסת ולתהליך ההתבגרות הנשית. מכיוון שאף אחת מהן לא ביטאה הנאה, עונג, שמחה או גאווה החליטה המטפלת להקדיש יחד איתן זמן לחקור את השאלה איך לחגוג את ההתבגרות הנשית (לבקשת בנות המשפחה אביהן הסכים להיעדר ממפגשים אלה). השבוע הראשון של התהליך בן השבועיים הוקדש לפרידה של הבת האמצעית מהילדות. היא הקדישה כל יום זמן לשהות עם עצמה ולמחשבות על השאלות הבאות: ממה היא נפרדת, על מה היא תצטרך לוותר עם ההתבגרות ובאיזה אופן היא חושבת שהמשפחה צריכה להכיר בהתבגרות שלה.

בסוף השבוע היה עליה לבלות לבד עם אחותה הצעירה ולהעביר לה חפץ שלא משמש אותה עוד אבל ישמח את אחותה הצעירה. המתבגרת כתבה לאחותה הצעירה שיר על הנאות הילדות ונתנה לה במתנה תכשיט קטן שנראה לה כבר ילדותי מדי בשבילה. לאחר מכן היה עליה להיפגש עם כל המשפחה ולהסביר להם איך לדעתה על המשפחה לקבל את ההתבגרות שלה. השבועיים הסתיימו במסיבה קטנה בחיק המשפחה. האבא והסבא הכינו את הארוחה, והסבתא נתנה לאימא ולשלושת הבנות חפצים שעברו במהלך הדורות בין הנשים במשפחה. האבא חיבר ברכה לכבוד המתבגרת, האחות הצעירה קראה את השיר שנכתב בשבילה וכולם הרימו כוסית לכבוד האישה הצעירה החדשה במשפחה. המפגשים לקראת הטקס והתהליך עצמו העלו הרבה מהנושאים שאיתם התמודדו בנות המשפחה והטקס בעצם היה כלי להעלאת מודעות וגם לפרספקטיבה חיובית ושמחה על הנשיות וההתבגרות הנשית. נושא שהאם ושתי הבנות הבוגרות התקשו להתמודד איתו.

סטירה מאימא ונזיד אדום

במפגשי אימהות-בנות למדתי שיש קהילות בעולם היהודי ששמרו על מסורת של ציון קבלת הווסת. נשים ממוצא תורכי סיפרו על חגיגות לנשות המשפחה, אישה ממוצא חלאבי סיפרה על המסיבה שערכו לה אמה ודודותיה ועל השמחה והמבוכה ומאכל מיוחד שהוגש. נשים אשכנזיות סיפרו על הסטירה המפתיעה שקיבלו מאמן כשסיפרו שקיבלו וסת (נגד עין הרע, באופן רשמי, אבל מן הסתם גם אזהרה מהמיניות והחשש מהיריון היו גלומים באותה סטירה). קראתי על מסורת של יהודיות מתימן שלפיה האם שופכת על ידיה וזרועותיה של הנערה חמאה מומסת מעל קערה, מפוררת חתיכות של לחם אל תוך הקערה ומסבירה

לבת שהמשמעות של הטקס היא שמעשי ידיה תמיד יהיו מבורכים ושידיה יעניקו תמיד צדקה לעניים. באלג'יריה היה נהוג שהאם הכינה לכבוד האירוע ספנג' והנערה קיבלה במתנה תכשיט מזהב. עולה מאתיופיה סיפרה שעם קבלת הווסת הראשונה אמה הכינה לה דייסה מיוחדת והגישה לה אותה מחוץ לבקתה לעיני כול. אף על פי שהטקס כלל רק את האם והבת הוא נעשה בפומבי, וכך נודע לכולם שהבת בגרה ומעכשיו היא תבלה שבוע במשך כל חודש בבקתת הדם שבשולי הכפר.

עבודת המחקר של צילה זן-בר צור – "תפיסת הנשיות וביטוייה הפולקלוריים אצל נשים יהודיות יוצאות אפגניסטן בישראל", מתארת את טקס החניכה שנערך לנערה עם קבלת המחזור החודשי. את הטקס ערכה האישה המבוגרת במשפחה שבישלה נזיד אדום שהורכב מעדשים אדומות, פרוסות של סלק ומיץ רימונים. אל הטקס הוזמנו הנשים במשפחה, כאשר התפקיד של האישה המבוגרת היה לערוך לבת את בחינות הבגרות. בחינת הסבלנות: על הנערה להתיר פקעת סבוכה של חוטים או להפריד בין הזרעים השונים של תערובת דגנים. מבחן החריצות: הנערה מילאה את מטלות הבית, ומבחן החוכמה שבו היה על המתבגרת להבין את מוסר ההשכל של הסיפור שסיפרה לה האישה המבוגרת במהלך הטקס. הסיפור הוא על נמקה העצלנית שאינה מבצעת את המטלות שאמה מטילה עליה. היא לא מכבסת, לא מבשלת ואפילו לא קמה לנעול את שער החצר. יום אחד מגיע לחצר קוף ענק ונכנס בשער הפתוח. בהתחלה הוא מבקש לאכול ובסוף הוא דורש לשכב עם הבת העצלנית. מוסר ההשכל הוא שהעצלות יכולה להביא לאסון ושיש לשמור על השער סגור. האישה המבוגרת היתה מאכילה את הנערה שקיבלה וסת בנזיד האדום ומספרת לה את הסיפור. בתום הטקס, כאשר הנערה עברה את המבחנים בהצלחה, היו מחלקים סוכריות לבנות ומברכים את הנערה "שמזלך יהא לבן". משלב זה ואילך הנערה היתה בשלה לשידוך. עם עליית הקהילה לישראל דעך המנהג, אבל כשסבתה של צילה גילתה שהיא קיבלה את הווסת הראשונה היא התעקשה לערוך את הטקס ובסופו של דבר הנכדה הישראלית נעתרה. סבתה בישלה נזיד אדום והשכנות ובנותיהן הביאו תשורות בצבע אדום כמו רימון, מטפחת רקומה כלניות, תכשיט עם אבן אודם.

דחייה מול קבלה, חשש מול ברכה

מתקבל הרושם שבקהילות שונות במזרח היה נהוג טקס של קבלה וברכה על ההתפתחות המינית של הבת ואילו במזרח אירופה ניכר יחס של דחייה וחשש. אין לי הסבר להבדלים בין הגישות השונות, אבל נדמה ששתיהן יחד מבטאות את

היחס המורכב של האימהות להתפתחות המינית ולווסת של הבת. מצד אחד שמחה על ההתבגרות, על הפריון, על כך שהכול עובד כמו שצריך, ומצד שני החששות מההתבגרות של הבת וקודם כול החשש מהפגיעות המינית שלה ומהאפשרות שהיא לא תשמור על קוד הצניעות של החברה שהיא חיה בה. הדבר העיקרי שאפשר ללמוד מהסיפורים הוא שהיו בעולם היהודי טקסים עם קבלת הווסת הראשונה, שהטקסים היו בעיקר בין הבת לאמה, ושעד המאה הקודמת רבים מהם עדיין התקיימו. אמנם הטקסים האלה לא היו מקובלים ביהדות הממסדית הכתובה, ולא נמצא אותם בסידור התפילה ובספרי ההלכה. הם נחקרים או נלמדים במסגרת לימודי אנתרופולוגיה ופולקלור בשולי "מדעי היהדות"; ובכל זאת איננו מתחילות מאפס. אי אפשר להעתיק או להמשיך מסורות בניתוק מהקשרן, אבל עצם הידיעה שטקסים כאלה התקיימו כמעט עד עצם היום הזה בקהילות שונות היא כבר התחלה.

הגוף מתקדש

לפני כמה עשרות שנים התחיל בארצות הברית מפגש פורה בין הרוחניות הנשית הניו אייג'ית ובין עולם התוכן היהודי, מפגש שהביא להתפרצות של יצירה וחידוש פמיניסטי, רוחני, יהודי. בשנים האחרונות המפגש הזה "עלה ארצה" ועולם הניו אייג' והרוחניות הנשית פוגש את חיפוש השורשים של נשים המשמרות מסורות נשיות אבודות בישראל, הן בתחום הלימוד והן בעולם המעשה. טקסים, תפילות וברכות סביב הגופניות הנשית משמשים נתח מרכזי מכל אותה פעילות ויש כבר לא מעט התייחסות והצעות בקשר לציון קבלת הווסת הראשונה. בספרה **מדרש מרים** יוצרת הסופרת אלן פרנקל פסיפס של שיחה נשית על התורה שהיא מפגישה בו דמויות מקראיות עם נשים בנות זמננו. בפרק המוקדש לפרשנויות של נשים לפרשת "מצורע" מספר ויקרא העוסקת בטומאת דם הנידה, מתואר הטקס שערכה הרבה פיליס ברמן העוסקת ברוחניות יהודית לבתה מוריסה וכמה מחברותיה לכבוד הווסת הראשונה של הבת. הטקס נערך תחת כיפת השמים תוך ציון הקשר בין מחזור הלבנה למחזור החודשי ובמהלכו הסבירה ברמן לבנות את משמעות הטקס: "אנו מעלות את היום יומי למודעות של קדושה באמצעות הטקס/הפולחן/החגיגה. אנו מוציאות את אותו רגע בחיים ממצב של פרטיות מסוגרת שם הוא אפוף לא פעם סודיות, פחד בושה וקללה. אנו מישירות מבט אל הרגשות הללו, הקיימים כבר דורות רבים וממירות אותם בגאווה על פלאי גופנו... רבות מאתנו גדלו עם מסרים אמביוולנטיים מאוד מצד אמותינו וסבתותינו, ולא קל לנו למסור לבנותינו מסר של קבלה וחיוב".

בספר Bring Home the Light (מדריך לטקסים של האישה היהודייה), מאת א"מ ברונר (E. M. Broner), סופרת פמיניסטית אמריקנית, ממחברות הגדת הנשים הראשונה, מוזכר טקס קבלת וסת ראשונה שכולל ריקודים ומשחקים בטבע, תיפוף ושירה, נשים מבוגרות שמספרות לנערה על דמויות נשיות ממיתולוגיות של עמי העולם וגם על דרכים לעיסוי הבטן וכפות הרגליים. העיקר בטקס הזה הוא לא פרט זה או אחר אלא עצם הרעיון שהווסת הראשונה מתקבלת בכבוד ובשמחה על ידי ציבור הנשים.

The Value of Menstruation: Positive שלה בעבודת התזה המרתקת שלה

Meanings of the Female Lived-Body Experience מצטטת שריתה גייל מואס את הרבה אליס גולדשטיין המציעה להפוך את טקס קבלת הווסת הראשונה לנורמטיבי בעולם היהודי ואף מציעה לקרוא לו בשם "חגיגת בת ישראל".

ואנחנו?

איך אתן תבחרו לציין את האירוע? האם תרצו לערוך טקס נועז בליווי מנחת מעגל נשים? או אולי תעדיפו שיחה אינטימית על חוף הים או בבית קפה נחמד, ואולי ערב של סיפורי התבגרות של נשות המשפחה יתאים לכן יותר? באתר לטקסי נשים יהודיים ritualwell, ניתן למצוא דוגמאות לטקסים לצייון קבלת וסת ראשונה. גם אם לא בוחרים לערוך את אחד הטקסים במלואו ניתן לקבל השראה או רעיון: לקשט את החדר בפרחים או בלונים לבנים ואדומים, לחבר ברכה על הגוף והצמיחה, או פשוט לברך שהחיינו, ללמד דרכים לעיסוי שמקלות את הכאבים, לערוך קידוש חגיגי. יש באתר שפע של רעיונות יפים למתנות: מתנות בצבע אדום הן מסורת עתיקה, תליון או עגילים בצורת ירח, לוח שנה ומדבקות בצורת כוכבים לסמן את יום קבלת הווסת או יומן לכתובה אישית. אפשר לבחור באופציות נועזות יותר כמו כריות לבד ורודות חמודות בצורת רחם או תחתונים אדומים שעליהם כתובות ברכות. בחברה שבטית מסורתית, שבה טקס ההתבגרות הוא חלק מהמסורת, הבת והאם, המשפחה והקהילה – כולם יודעים למה לצפות. אנחנו לא חיים בחברה כזאת. כשהבת שלך מספרת לך שהיא קיבלה וסת את צריכה לתת לה חיבוק ונשיקה. היא צריכה לראות על הפנים שלך שאת שמחה וגאה. עליך לברר למה היא זקוקה מבחינה מעשית ואיפה היא נמצאת מבחינה רגשית. עד כאן זה ברור וקל. מכאן והלאה הדרכים רבות ועדיין לא סלולות.