

בגוף ראשון

מיכל שונברון, חלוצת שיטת המודעות לפוריות בישראל, משתפת בדרך הפתלתלה והמפתיעה שהובילה אותה אל מקצוע לא רגיל, ומספרת על הרנסנס הנשי שמחזיר לנשים רבות ברחבי העולם את האמון בעצמן, את החיבור לגופן ואת הכלים להבין לעומק את הבריאה הנשית המדהימה והמורכבת | "היום יש שפה חדשה של העצמה ונשיות, דברים משתנים ואני חלק מהמהפיכה, חוליה בשרשרת"

אלישבע אופן // צילום: אביטל הירש

מחזור נשי מסמל
מעגל פריון והוא מחבר אותנו
ישירות למחזור הפוריות שבטבע:
חיים ומוות, עונות השנה, מחזוריות הלבנה,
יום ולילה, מחזור החי והצומח. (מיכל שונברון)



ש

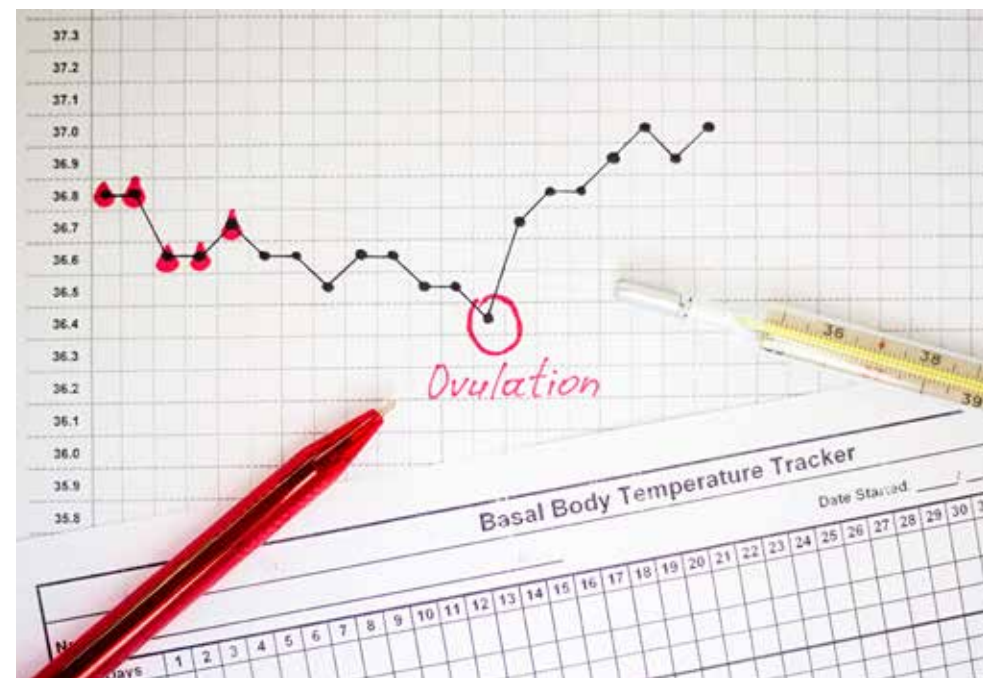
עת ערב מנומנמת בשכונת ארנונה הירושלמית, רגע לפני שאני נכנסת לבניין האבן הנמוך שבו גרה מיכל שונברון, אני לוקחת נשימה עמוקה, יודעת שלפניי אישה ששינתה כליל את התפיסה של נשים בישראל כלפי גופן ובריאותן. שניות ספורות לאחר מכן היא פותחת את דלת העץ של דירתה ומקבלת את פניי בחיוך נעים, אנחנו עוברות דרך פינת אוכל מעוטרת בצלחות קרמיות יפיפות אל סלון עם ספות גדולות ומזמינות וספרייה ענקית.

לא כך ראיתי את שונברון (65) בעיני רוחי. כמי שהובילה את המהפכה של שיטת המודעות לפוריות בארץ, דמיינתי אותה

כילדת טבע יחפה וקלילה, מהסגנון שהייתן פוגשות בטיולים במזרח. אך מיכל האמיתית רחוקה מכך מאוד. היא לבושה בבגדים אלגנטיים, שיערה קצר ופס של צבע סגול מעטר אותו. מבטה רציני ונחוש ועינייה ניצתות ברגש כשאנחנו מתחילות לדבר על השיטה ששינתה את חייה ואת חייהן של נשים רבות אחרות בעולם. בעשורים האחרונים, בניגוד גמור לציפיותיה, הפכה השיטה למרכז חייה, והיא מלמדת, מעבירה הרצאות וסדנאות ומכשירה מנחות. "אני עדיין מתרגשת בכל יום, עם כל קבוצה וכל אישה שמגיעה לסדנה", היא אומרת בעיניים נוצצות. "כל משתתפת חדשה הופכת לשופר, לשליחה. ומה

"הכלי שאני מלמדת נשים הוא מאוד שכני, אבל הוא מאפשר חיבור ממקום אחר, מקום של פליאה, עוצמה ושמחה, גילוי עולם ומשמעות. זה מאפשר לאישה לשנות את היחס לנשיות שלה וזה דבר עצום"

שיטה שנשמעת מורכבת אך הופכת ודורשת דקות בודדות ביום. אילוסטרציה



מרגש יותר מלפגוש נשים שחזרות הביתה, אל הגוף שלהן? היא שואלת בהתפעלות.

מפגש משנה חיים
היא ילידת קליפורניה, גרושה, אם לבת וסבתא לנכדה. את דרכה המקצועית החלה בכלל בלימודי היסטוריה ויהדות באוניברסיטה המקומית בקליפורניה. לאחר שסיימה תואר ראשון בתחום החליטה, בתפנית מפתיעה, לפנות להסבה וללמוד תואר נוסף בבריאות הציבור, בדגש על בריאות ומיניות האישה.

כמי שגדלה על ברכיהן של מהפכות אקטיביסטיות בארצות הברית של שנות ה-70, נמשכה שונברון מגיל צעיר לנקודות ההשקה של העולם הנשי עם עולם הרפואה ואף הייתה פעילה בתחום החינוך לבריאות האישה. עם הזמן הפך התחום לעיסוקה העיקרי, אולי הבלעדי, ולשליחות חייה.

לאחר הלימודים, בגיל 24, החליטה לעלות לישראל. היא נישאה והמשיכה ללמוד ולהתמקצע בתחום בריאות האישה בבית החולים הדסה עין כרם. ככל שחלף הזמן הבינה שונברון כי לצערה הרב מוסדות ההשכלה הגבוהה בארץ לא יוכלו לתת לה מענה בלימודי המשך בתחום. בגיל 30, שש שנים לאחר שעלתה ארצה, היא נאלצה לשוב על עקבותיה לתקופה לצורך לימודי תואר שני בבריאות הציבור. שונברון חזרה לעיר הולדתה ולאוניברסיטה שבה צעדה את צעדיה האקדמיים הראשונים.

שבוע לאחר תחילת הלימודים, בעת שחצתה את הכביש, מישהי קראה בשמה. כשהסתובבה, זיהתה שונברון את טוני ווילר, מי שלימדה נשים רבות בארצות הברית את שיטת המודעות לפוריות ואיגדה את השמ"פ לספר, שהפך לימים לרב מכר בינלאומי. ווילר, יהודייה שהתנדבה לתקופה בקיבוץ

שבו התגוררה מיכל בארץ, הזמינה את שונברון לסדנה של שמ"פ. "הסתכלתי עליה במבט חשדני", נזכרת מיכל ומסבירה כי ההיכרות ביניהן עד לאותו רגע הייתה שטחית מאוד. "שאלתי אותה: 'מה, קיימת שיטה טבעית למניעת היריון? הייתי מאוד סקפטית, אבל זה סיקרן אותי. שבועיים לאחר שהשתתפתי במפגש הראשון של הסדנה הסתובבתי בפה פעור מתדהמה. הייתי בשוק ממה שהתגלה לי, זה הסעיר אותי'."

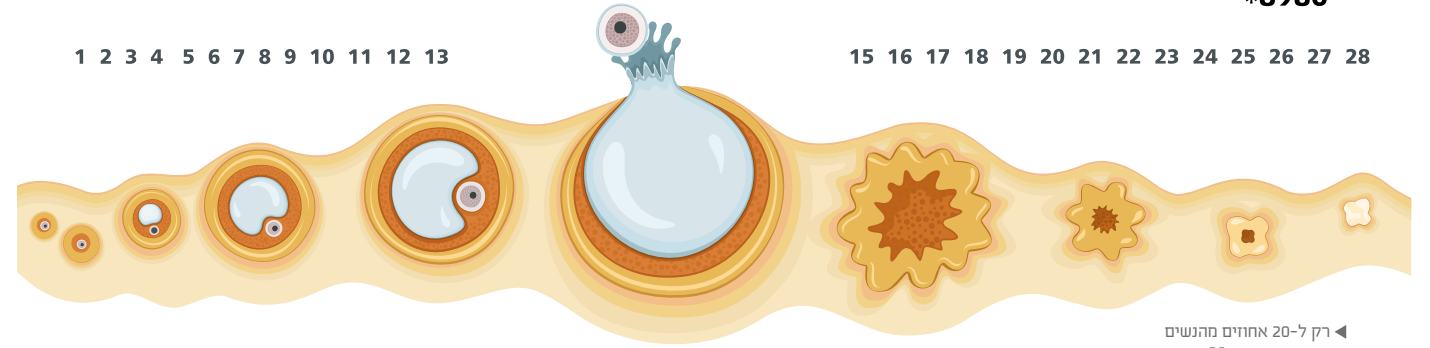
יצא לך להשתמש בשיטה?
"הבת שלי נולדה בזכותה. לא היה לי קושי להיכנס להיריון, אבל גדלתי על המיתוס שאם המחזור אינו סדיר כמו שעון זה אומר שמשהו לא בסדר. היה לי חשש שברגע שאנסה להרות אתקל בקשיים וזאת אחת הסיבות

"אני עדיין מתרגשת בכל יום, עם כל קבוצה וכל אישה שמגיעה לסדנה. כל משתתפת חדשה הופכת לשופר, לשליחה. ומה מרגש יותר מלפגוש נשים שחזרות הביתה, אל הגוף שלהן?"

שהלכתי לקורס. כשזה הצליח, ידעתי בזכות השיטה מתי נכנסתי להיריון בלי בדיקה, ומתי תאריך הלידה המשוער שלי. הרופא שלי טעה בתאריך ואני צדקתי. בזכות השמ"פ זיהיתי בתקופת ההנקה מתי הפוריות עתידה להתחדש, ובאמת כ-10 חודשים לאחר הלידה חזר הדימום. רק אז נפל לי האסימון והבנתי כמה מדהים הכלי הזה. הרגשתי שאני חייבת להעביר את זה הלאה, אבל לא חשבתי שזה ישנה את חיי עד כדי כך."

איך בעלך התייחס לשיטה? גברים נוטים להיות חשדניים כלפיהם לפעמים.
"הוא דווקא מאוד תמך, ולאחר שהתגרשנו הוא שלח את האישה השנייה שלו אליי ללמוד את השיטה", היא אומרת בחיוך.

תורת הגוף
הבסיס לחלק נכבד משיטת המודעות לפוריות פותח בשנות ה-60 בארצות הברית על ידי זוג רופאים קתוליים בשם בילינגס. השניים היו הורים ל-14 ילדים, והם שקדו על מציאת דרך טבעית



◀ רק ל-20 אחוזים מהנשים אורך המחזור הוא 28 יום כשבאמצעו הביוץ. תרשים המתאר את התפתחות הביצית והגופיף הצהוב לאורך המחזור

לטיפולי פוריות, כאשר לפעמים הבעיה פשוטה מאוד ונובעת מהעובדה שהאישה לא יודעת מתי היא פורייה", אומרת מיכל בכאב. בחברה המערבית בכלל והישראלית בפרט ישנם מיתוסים רבים הנוגעים לפוריות, אך רבים מהם אינם עומדים במבחן המציאות: מחזור תקין אורך 28 יום, הביוץ מתרחש בדיוק שבועיים

למניעת היריון, כזו שתעמוד גם בסטנדרטים הדתיים המחמירים של הנצרות הקתולית. הזוג ניהל מכון מחקר ואגר ידע רב בנוגע לתהליכים המתרחשים בגופה של כל אישה מדי חודש, תוך שימת דגש על סוגי נוזלים שונים שיוצאים מצוואר הרחם לאורך מחזוריותן של נשים. הם יצרו שיטה מקיפה, מדעית, עם מערך

"לאט לאט מתרחב מעגל הרופאים, הרבנים, מדריכות הכלה, יועצות ההלכה והמטפלים שדוגלים ומאמינים בשיטה. נשים מתחילות לחוש צימאון לידע, תופעות הלוואי הקשות של הגלולות גורמות להן לחפש אלטרנטיבות"

כללים מדויק וברור. בניגוד לסטיגמה הרווחת, שמ"פ איננה שיטה אינטואיטיבית ואיננה קשורה לשיטת הימים הבטוחים הידועה לשמצה. היא גם איננה קשורה למכשירים ולאפליקציות לחיזוי פוריות הקיימים כיום בשוק. השיטה פותחה על ידי רופאים והיא מבוססת על מחקרים מדעיים, ביניהם מחקרם פורץ הדרך של הזוג בילינגס, ועל הידע הרפואי שהצטבר במשך 150 שנות מחקר על גוף האדם, על הורמונים ועל המחזור החודשי. שמ"פ מסייעת לא רק לנשים שמעוניינות למנוע היריון, אלא גם לנשים שמתקשות להיכנס להיריון באופן טבעי. נשים נשלחות

לפני הווסת הבאה וחלון הזמן שבו ניתן להיכנס להיריון הוא כאורך חייה של הביצית, משמע 24 שעות. כך למדו רבים מאיתנו בשיעורי ביולוגיה בבית הספר היסודי. שיטת המודעות לפוריות מנפצת את המיתוסים הללו, ועוד רבים אחרים, ומלמדת אותנו כי מחזור תקין נע בין 24 ל-36 יום, הביוץ יכול להתרחש גם עשרה ימים לפני המחזור הבא - הוא משתנה מאישה לאישה אך לרוב נותר קבוע אצל אותה אישה לאורך זמן, חלון הפוריות של האישה כולל את האפשרויות לביוץ חוזר (בתוך 24 שעות נוספות) ואת העובדה שהזרע יכול לשרוד בתנאים מסוימים בגוף האישה עד חמישה

זהו לא רקוב הפוריות שלך

זיהוי חלון הפוריות, כלומר הימים שבהם את יכולה להיכנס להיריון, נעשה על ידי מעקב אחר שלושה תהליכים עיקריים שמתרחשים בגופך והזנתם בטבלה ייעודית.

נוזלי צוואר הרחם - הנוזלים המופרשים מצוואר הרחם אל הנרתיק משתנים במהלך החודש באופן קבוע במרקם, בצבע ובסמיכות. לקראת הביוץ הנוזלים הופכים להיות "פוריים", כלומר כאלו שיאפשרו לזרע לשרוד בגוף האישה ולהמתין לביצית שתגיע. זיהוי מאפייני הנוזלים הפוריים הוא קריטי כדי לזהות כראוי את חלון הפוריות שלך.

חום השחר - חום הגוף עולה בכל מחזור כיום לאחר הביוץ, ולאחר העלייה הוא יישאר קבוע עד הווסת הבאה. בהיריון חום הגוף יישאר גבוה יותר במשך ההיריון כולו. מעקב יומי וקבוע אחר חום גופך יסייע לך לזהות את חלון הפוריות שלך. מכיוון שמדובר בעלייה של כחצי מעלה לאחר הביוץ, חובה להשתמש במדחום דיגיטלי בעל שתי ספרות אחרי הנקודה. בעזרת המדד היעיל הזה ניתן אף לבדוק שאורך המחזור תקין ולזהות היריון בלי בדיקה, במקרה שהחום אינו יורד לאחר 18 ימים.

מיקום צוואר הרחם - צוואר הרחם נפתח ומתרכך במועד הביוץ כדי שהזרע יוכל להיכנס למערכת הרבייה הנשית. בבדיקה יומית מהירה של צוואר הרחם ניתן להרגיש את השינוי במיקום ובמרקם ולזהות את מועד הביוץ.

◀ כדי להבין לעומק את סימני הפוריות ואת אופן המעקב אחריהם, יש ללמוד את שיטת המודעות לפוריות בצורה סדורה.

השגרה שוחקת את הזוגיות? כל שיחה הופכת לויכוח וחוסר הבנה? הרצונות מתנגשים, הפער מתעצם והתסכולים רק מצטברים?



להתחזש יחד ולהעצים את הלוזיות!

באמצעות גישת 'תקשורת מקרבת' (N.V.C) תגשרו על הפערים, תהיו קשובים אחד כלפי השניה, תפתחו סבלנות והתחשבות מתוך כנות וכבוד הדדי ובכך תקדמו את חיי הזוגיות והמשפחה באוירה נעימה והרמוניה בבית.



מאיר שרפר, מייסד 'מאיר דרכך', מומחה לתקשורת מקרבת, מלווה זוגות ויחידים להעצמה והתחדשות! מזמין אתכם למפגש פנים מול פנים בקליניקה.

הטבה בלעדית ל-5 הראשונים! מפגש ייעוץ (בשווי 450 ₪) במתנה! התקשרו << 058-5120852

"מההכרות שלי עם מאיר, יש לו את הרגישות והקשב להוביל אותי בצורה מדויקת למה שאני רוצה, והכל באווירה נעימה ונעימה, מאליצה בחום אבל מי שרוצה לעשות שינוי אמתי לארוך זמן"

תמר ניזרי, מאמנת אישית בכירה ומנחת קבוצות

"המאיר שלי עזר לי להבין את הבעיה שלי ולהבין את הדרך הנכונה להשיג את מה שאני רוצה. הוא עזר לי להבין את הבעיה שלי ולהבין את הדרך הנכונה להשיג את מה שאני רוצה."

אפרת ורונן, גוש עציון

"מאיר יש את היכולת להקשיב ובאמת נשמע להאזין את הזרם, אחרי אולי לא מציאות של קושי גדולת שינוי. בסיום המפגש הרגשתי בהירות והקלה ומעבר לכך תקווה שניתן לעשות את אופי הקשר והפער שלי שצברתי."

מלכה, פתח תקווה





◀ מנחות שמ"פ שהוכשרו על ידי שונברון בארץ, בתמונה קבוצתית עם מיכל

על דפנה מאיר: "דפנה הייתה אחת המנחות הבולטות. אחרי שהיא נרצחה בכיתי חודשיים ברצף. היא הייתה חברת נפש שלי, המתמחה היחידה שבאה מתוך העולם הרפואי הקליני שהיה לנו לשפה משותפת"

ימים שלמים טרם הביזץ וההפריה. תרופות כמו נורופן ואדוויל עלולות לעכב את הביזץ ולשבש את כל המערך ההורמונלי הקבוע שלנו. גם מצבי רוח, לחץ או חוויה מטלטלת עלולים לגרום לשינוי בתהליכים הביולוגיים בגופנו. רק כ-20 אחוזים מהנשים חוות את המחזור כפי שמתארת הרפואה המערבית, במשך 28 יום כשבאמצעו הביזץ. מטרת העל של שיטת המודעות לפוריות היא לזהות את חלון הפוריות של כל אישה, כלומר את תקופת הזמן שבה היא יכולה להיכנס להיריון. חלון הפוריות כולל את הביזץ עצמו, אך ממש לא רק. כל אישה יכולה לעקוב אחר שלושה סימני פוריות שעליהם מתבססת השיטה, לזהות את חלון

הבורות חוגגת
שונברון למדה את השיטה ונשבתה בקסמיה, וכשחזרה לישראל החלה להפיץ אותה בין מכריה וחברותיה.
אילו תגובות קיבלת כשהבאת את השיטה לארץ?
"בשנות השמונים בארץ לא יכולת למצוא הרבה נשים שחיפשו אלטרנטיבה לגלולות, ואני מצדי לא ממש יצאתי בפרסום גדול על שמ"פ כל עוד לא הרגשתי בשלות. השיטה הייתה מעין תחביב בשבילי, כשבפועל עבדתי כעיתונאית וכפריילנסרית בעמותות לקידום בריאות האישה, והכשרתי צוותים רפואיים בהנחלת המודעות לסרטן השד. במקביל לימדתי את השיטה

לחברים קרובים ולמכרים והעברתי סדנאות רק מדי פעם. במשך עשרים שנה פעלתי בתחום לבדי". בשנת 2011 תורגם לעברית ספרה של טוני ווילר על השיטה, ובתוך זמן קצר הוא הפך לרב מכר והעלה בעשרות מונים את המודעות של נשים ישראליות לשיטה. הספר מקיף מאוד וכולל הדרכה פרקטית והסברים מדוקדקים ליישום השיטה, אך להערכתה של שונברון רק כחמישה אחוזים מהנשים יוכלו להסתפק בו בוודאות כדי למנוע היריון. היא ממליצה בחום שלא לקחת סיכון ולהירשם לסדנה אצל מנחות השיטה המוסמכות לכך. לאחר שיצא בשלוש מהדורות אזל הספר מהשוק והוא צפוי לצאת לאור בתרגום חדש ומעודכן יותר בחודש ינואר הקרוב.
מה השתנה מאז שהתחלת עם השיטה בארץ?
"כיום ללא ספק השיטה על המפה, בסוף השנה יהיו 30 מנחות ברחבי הארץ. מרבית הרופאים עדיין לא מתלהבים משמ"פ, אבל לאט לאט מתרחב מעגל הרופאים, הרבנים, מדריכות הכלה, יעצות ההלכה והמטפלים ברפואה טבעית שדוגלים ומאמינים בשיטה. נשים מתחילות לחוש צימאון לידע. תופעות הלוואי הקשות של הגלולות גורמות להן לחפש אלטרנטיבות. גם העיתונות והאינטרנט תרמו לחשיפה".
מה הן תופעות הלוואי של הגלולות?
"רוב הנשים לא דואגות כשהן לוקחות גלולות, כי הן סומכות על הרופא שלהן, שלא בודק או שואל יותר מדי, ומאמינות שהוא מכיר את הגוף שלהן יותר טוב מהן עצמן. עצוב שככל שאנחנו מתקדמים מבחינה טכנולוגית, הרמה האישית של הידע שיש לאדם על גופו ובחירותיו בנושא מצטמצמות. "תופעות הלוואי יכולות לכלול כאבי ראש, מיגרנות, מצבי רוח, ירידה בחשק, פטריות, יובש

בנרתיק, כאב במגע מיני. יש גם תופעות לוואי נדירות יותר כמו קרישיות יתר שמסכנת חיים. פגשתי בשנים האחרונות כמה תלמידות שכמעט מתו מתסחיף ריאתי. יש רופאים שמכחישים את הקשר בין הגלולות לתופעות הלוואי וזה לא משרת את ציבור הנשים".
השיטה מתאימה לכולן?
"השיטה מתאימה לאישה שמעוניינת בקשר אינטימי עם הגוף שלה ורואה את עצמה כשותפה ביצירת אורח החיים הבריא שלה". שונברון מפתיעה ואומרת בגילוי לב כי "השיטה לא מתאימה לרוב הנשים נכון להיום. רובן לא מחפשות קשר קרוב עם הגוף, לא מעוניינות להעניק תשומת לב לסימני הפוריות ולא רוצות לקחת אחריות על עצמן ולהקדיש לכך זמן. הרבה יותר קל לסמוך על מה שהרופא אומר".
שונברון מסבירה כי שיטת המודעות לפוריות אינה אמצעי מניעה סטנדרטי. "זו דרך חיים שמשפיעה על תפיסת העולם ועל הזוגיות, והיא דורשת המון מוטיבציה כדי להפוך לשיטה מצליחה ויעילה. אם אין בן זוג תומך ופעיל מאחורי הקלעים זה עלול להשפיע מאוד על יעילות השיטה", היא מתריעה, "זאת לא סתם בחירה טכנית, כמו לקבוע באיזה צבע לצבוע את השיער שלי. השיטה דורשת בגרות, אחריות, מחויבות. לא כולן בנויות לזה".
"לכל אישה מגיע להכיר את הגוף שלה", חשוב לה להבהיר, "אבל זה לא אומר שהשיטה בפועל מתאימה לכל אחת. המנטרה הכי משמעותית שמלווה אותי בעבודה עם נשים היא שאישה מתעוררת כשהיא צריכה להתעורר. אי אפשר לדחוק בזה, לא על ידי שטיפת מוח ולא על ידי לחץ חברתי. הבשלות צריכה לבוא מבפנים".
יש דרכים אחרות להגיע להיכרות עם הגוף?

ידע הוא כוח

עובדות מעניינות על פוריות ורפואה

1. הביזץ הוא אירוע שאורך 12-24 שעות בלבד, אך חלון הפוריות של האישה נע בין שלושה לחמישה ימים. אישה לא צריכה לזהות את יום הביזץ או את רגע הביזץ כדי להיקלט או למנוע היריון. עליה לזהות את הימים הפוריים על פי הסימנים שגופה מעניק לה. אישה שעוקבת אחר סימני הפוריות שלה תוכל לזהות מתי חלון הפוריות עבר, ולא לחשוש שנקלטה להיריון שאינו רצוי.
2. מחזור שאינו סדיר באופן מגמתי (כלומר אינו אורך בין 23 ל-36 ימים) עלול להצביע על מערכת הורמונלית שאינה מאוזנת, דבר שעלול להקטין את הסיכוי להרות.
3. בעיות פוריות קיימות באופן כמעט שווה בקרב גברים ונשים. בקרב זוגות המתקשים להרות, כ-40 אחוזים יחוו קושי בשל בעיות אצל האישה, 40 אחוזים בשל בעיות אצל הגבר ועוד 10-20 אחוזים חווים קושי מסיבה לא מוסברת, או בשל בעיה משותפת שקיימת אצל הגבר ואצל האישה בו זמנית.
4. אורח החיים וגורמים סביבתיים פוגעים בפוריות שלנו: תזונה לא בריאה, היעדר פעילות גופנית, השמנת יתר, תת משקל, סטרס גבוה, עישון ועוד.
5. איכות הזרע היא בעיה גדולה שאינה מדוברת דיה, ואין ברפואה המערבית כלים או טיפולים שיכולים לתקן את איכות הזרע של גבר. הרפואה יודעת כיום כיצד לאתר זרע תקין בודד ולהזדקק אותו לתוך הביצית כדי להפרות אותה ולהעבירה לרחם. אך גם כאשר הבעיה אצל הגבר, האישה היא זו שצריכה לעבור טיפולים פולשניים.
6. הביזץ עשוי להידחות עקב מחלה, שינוי בשגרה, סטרס ותקופות לחוצות ואפילו תקופת מבחנים, מה שעשוי להאריך את המחזור כולו.

חיה בישראל, אך היא נשארת כאן כדי למלא את שליחותה. היא מתפעלת בכל פעם מהתהליכים שנשים עוברות בעזרתה, ומספרת כי אינה מרגישה שחיקה מהעיסוק המתמשך בתחום.

"היום התחלתי סדנה ביפו והיה מרתק בטירוף", היא מספרת בהתלהבות, "בכל סדנה ובכל קבוצה יש נשים צעירות ומבוגרות, דתיות, חרדיות וחילוניות. כולן לומדות יחד ומשתפות בכך שהידע שינה את חייהן, את היחס לגופן, למחזור, למיניות ואפילו לזוגיות. זאת שפה שמזמינה אינטימיות והקשבה, חיבור לגוף, ומתוך כך החיבור לאחר הוא עמוק יותר".

"עם השנים", היא מעידה, "פיתחתי רגישות לנשים שהרפואה המערבית לא בהכרח קשובה אליהן. מערכת הבריאות והממסד הרפואי תופסים או מגדירים את התהליכים הטבעיים שמתחוללים בנו, כמו קבלת הווסת, פרויקן, לידה וגיל המעבר, כפתולוגיים. מתוך כך אנחנו מפנימות את היותנו פתולוגיות בעצמנו".

"ברגע שאנחנו חיות בתודעה שכל מה שקורה אצלנו דורש ניהול, טיפול ואבחון רפואי, זה מרחיק אותנו מעצמנו. בלתי אפשרי לעזור לאישה להתחבר לעצמה כל עוד היא מאמינה שיש אי שם בחוץ מומחה שביכולתו לתקן את הגוף שלה. יש משהו בתרבות שלנו שמקשה עלינו כנשים לסמוך על עצמנו, להתקרב לעצמנו ולאהוב את עצמנו. אני מרגישה שזה הייעוד שלי, השורש שמניע אותי ומשם העשייה שלי נובעת".

שמ"פ מחזירה לנו את האמון בעצמנו?

"הכלי שאני מלמדת הוא מאוד טכני, אבל הוא מאפשר חיבור ממקום אחר, מקום של פליאה, עוצמה ושמחה, גילוי עולם, משמעות. זה מאפשר לאישה לשנות את היחס לגוף שלה ולנשיות שלה וזה דבר עצום". ■

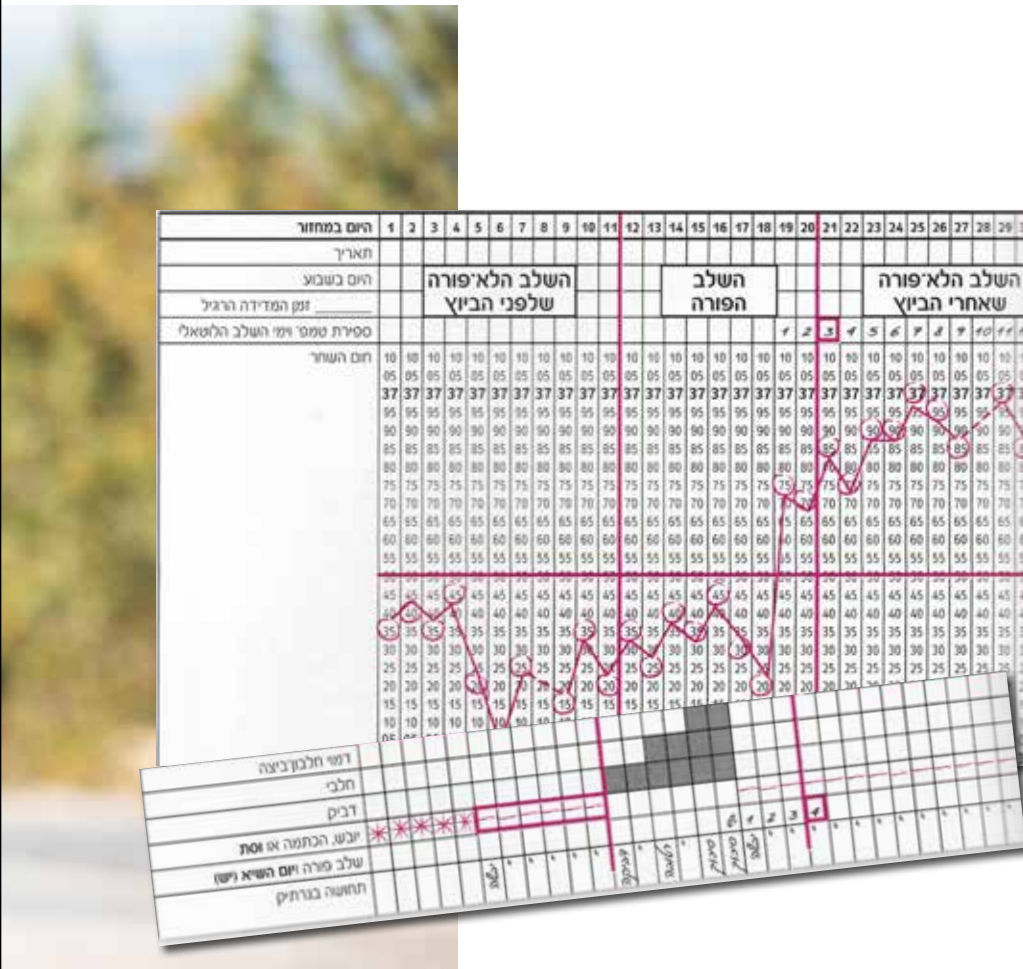


חודשיים ברצף", שונברון מספרת בכאב, "היא הייתה חברת נפש שלי, המתמחה היחידה שבאה מתוך העולם הרפואי הקליני שהיה לנו לשפה משותפת. הכוח שלה, ההשפעה וניסיון החיים שלה חיזקו אותנו כקהילה בשליחותנו". עיניה של שונברון מעידות על גודל הצער והאובדן. תוך כדי דיבור היא קמה, ניגשת לספרייה הענקית והמרשימה הניצבת בסלון ביתה ושולפת ספר שהיה שייך לדפנה, שאותו קיבלה לאחר הרצח מנתן מאיר, בעלה. בספר תמונות ייפיות ונדירות המתעדות את מערכת הרבייה הנשית. אנחנו מדפדפות בו ומיכל מלאת התרגשות, כאילו זו הפעם הראשונה שהיא מביטה בתצלומים המודפסים.

לא פתולוגית

שונברון ממשיכה להעביר סדנאות של השיטה ולטפח מנחות שיישאו הלאה את לפיד הנשיות. משפחה הגרעינית לא

ונגישות לעולם ההלכתי. באופן טבעי ביותר היא הבינה שהשיטה לבדה לא תספיק לענות על כל הצרכים של נשים דתיות, וכתוצאה מכך היא עשתה מאמץ אדיר בנסיעות לצפון כדי ללמוד להתאים דיאפרגמות", מספרת מיכל. שונברון מסבירה כי נשים דתיות שמשמשות בשמ"פ לרוב בוחרות לרכוש דיאפרגמה לשימוש בימים הפוריים של המחזור שלהן. "לרוב הרופאים אין את הניסיון, הציוד והזמן להתאמת דיאפרגמות, רבים מהם גם לא מאמינים ביעילותן. לכן אני ממליצה לגשת לאחיות שעברו הכשרה מיוחדת בתחום". מרפאה להתאמת דיאפרגמות. היא נכנסה לעניין והבינה כמה זה חשוב כדי לענות על הצורך ההלכתי. ארבע שנים לאחר הירצחה הקול שלה ממשיך להישמע והספרים שנכתבו עליה משפיעים על יותר ויותר נשים. זה מרגש ביותר. "לאחר שדפנה נרצחה בכיתי



◀ השיטה היא דרך חיים שמשפיעה על תפיסת העולם והזוגיות. מימין: טבלאות מעקב של שמ"פ. מתוך ספרה של טוני וזשלר

והמודעות הציבורית לשמ"פ גדלה בעקבות האסון. שני ספרים נכתבו על דפנה מאז הרצח ושפכו אור על חייה, על השיטה ועל הנושאים שהעסיקו אותה.

איך הכרת את דפנה?

"דפנה הייתה אחת המנחות הבולטות של שמ"פ. היא הגיעה אלי בתחילת שנות האלפיים, אישה שנראתה פשוטה ואי אפשר היה לשער את גודל המהפיכה שהיא תחולל. הקורס הראשון של מנחות השיטה בארץ התקיים בסלון שלי, נפגשנו כמעט כל שבוע ומאוד התחברנו". יחד עם דפנה הגיעו עוד שש נשים ללמוד אצל מיכל. אלו הפכו לגרעין הראשוני שיפיץ את השיטה בכל רחבי הארץ. בין חברות הקבוצה נרקם קשר עמוק. "כמה שנים לאחר הסמכתה כמנחה, דפנה התחילה להפנים את הקשר בין שמ"פ לעולם ההלכה, היות שכאחות היה לה ידע רפואי עצום וכאישה דתיה היה לה ידע

"זה נושא שכלל לא לימדו אותנו עליו בבית הספר והבורות חוגגת. אנחנו לומדות מאוחר מדי את הדברים שהכי חשוב שנדע כנשים על הגוף שלנו, על המחזור ועל הפוריות. דברים משתנים ואני חלק מהמהפיכה, חוליה בשרשרת"

הדתית ביחס לאוכלוסייה הכללית. "נשים שומרות טהרה לומדות להיות בקשב עם הגוף. הן מבצעות בדיקות פנימיות ומתוך כך, בדרך כלל, אין להן פחד מהגוף. יש להן גם מודעות גבוהה למחזוריות והקרבה לגוף היא טבעית יותר בשבילן. השיטה משכה נשים דתיות מהתחלה, והמודעות אליה גדלה כאשר מנחות דתיות חדשות נכנסו לתמונה והתחילו להעביר סדנאות ברחבי הארץ".

דתיות לא מפחדות
שיטת המודעות לפוריות הפכה לפופולרית ביותר בקרב נשות המגזר הדתי-לאומי. "מחצית ממנחות השיטה בישראל הן דתיות", מגלה שונברון, נתון מדהים בהשוואה לגודלה של הצינונת

"יש כיום המון גופים ועמותות שתורמים לתודעה של בריאות האישה. פתאום מדברים על אינטימיות ומיניות, וזה לא היה רווח לפני עשר ועשרים שנה. קיימת היום גישה הוליסטית יותר של קשר בין גוף לנפש, אפילו בקופות החולים קיימת רפואה משלימה. עם הזמן מתגברת ההבנה שאין תרופה אחת או טיפול אחד שמתאימים לכולם ברפואה הקונבנציונלית".

יש ניסיון להנגיש את הידע החשוב הזה גם בגיל צעיר יותר?
"זה נושא שכלל לא לימדו אותנו עליו בבית הספר והבורות חוגגת. אנחנו לומדות מאוחר מדי את הדברים שהכי חשוב שנדע כנשים על הגוף שלנו, על המחזור ועל הפוריות. דפנה פלר, אחת ממנחות שמ"פ, לימדה כמעט בכל בתי הספר הדתיים באזור ירושלים והכניסה את הנושאים האלה. אבל מכאן