



העוגן שלך לאהבה

נכתב באהבה בעבור כל אישה

גם את מחפשת מפעם לפעם טעם חדש לחיים?

אם כן, את בחברה טובה...

כאישה נשואה, בוודאי גם את היית רוצה להגיע לאהבה אמיתית, לקשר פנימי עמוק, שיחזיק מעמד לאורך שנים.

כולנו חוות עם הזמן שחיקה ודעיכה של האהבה:

ואז אנחנו שואלות את עצמנו בתסכול;

לאן נעלם הקסם הראשוני של הקשר הזוגי שלנו?

האם נצליח לטעום שוב מהרומנטיקה שחווינו אז?

רגע, מי קבע ש'ירח הדבש' חייב להסתיים חודש אחרי החתונה?

שמחה לספר לך שאת יכולה לחוות אותו שוב ושוב בכל חודש מחדש!

בטח את מגרכת עכשיו, נו באמת... איזה דמיון עשיר... ירח דבש... הרי מה

שנשאר לי מהימים הרומנטיים ההם זה יותר עוקץ מאשר דבש... (:)

אבל, תתפללי. היהדות מציגה לנו **דרך טבעית** מדהימה לשמירה על אהבה

רעננה בין בני זוג.

תגידי, הסתכלת היום על הטבע שסביבך?

איזה יקום מושלם!

הרמוניה טבעית של חי, צומח ודומם, כשהסיבה לכל ה'מסיבה' הזאת - היא

האדם, **שזו בעצם את!**

שקיעה וזריחה, שלכת ופריחה, שפל וגאות, מופעי הירח...

קסם מתמשך שמתנהל במחזוריות מדהימה ונראה לנו טבעי כל כך.

בטבע מתקיים גם מחזור עונות השנה:

לאחר האביב מגיע הקיץ, ולאחר הסתיו מופיע החורף.

גם אצלך אישה, מתנהל מחזור טבעי דומה.

תמיד אמרו לך שאת מתנהלת לפי 'מצבי רוח' ויש אצלך 'חילופי עונות'? (:

רוצה להבין באיזו עונה את נמצאת עכשיו ומהי 'תחזית מזג האוויר' המעודכנת? בואי נראה;

טבע חורפי

זמן המנוחה בעבור האדמה. תהליכי אגירת כוחות מתרחשים בסתר, במעמקי האדמה. כולם מתכנסים פנימה, הצומח והחי, הדובים נכנסים לתרדמת חורף, ולאף אחד לא מתחשק להוציא את האף מהבית...

ומה עובר עלייך, אישה?

כל מה שנבנה ברחם בעזרת ההורמונים: רירית, כלי דם וכד', משתחרר מהרחם ויוצא החוצה בצורת וסת. את מרגישה קצת חורפית ואולי גם קודרת... מגיע לך לנוח, קבלי את החורף שלך כזמן למנוחה ולפגישה עם עצמך... בסתר נאגרים בך כוחות חדשים ומתחילה בנייה מחודשת.

טבע אביבי

תקופה של פריחה ותחילת הצמיחה, כיף לטייל באוויר הפתוח, לנשום עמוק ולהתרגש מכך שהנה, החורף והקור כבר מאחורינו... הנוף מתחיל להתלבש פרחוני וגם אנחנו...

ומה עובר עלייך, אישה?

ההורמונים בגוף מתרבים, הביצית מבשילה והרחם בונה מצע עשיר ל'קליטת חיים' חדשים.

טבע קייצי

הצמחים והפירות מבשילים וראויים לאכילה. זה הזמן לאבטיח עסיסי או לאשכול ענבים בחוף...

ומה עובר עלייך, אישה?

הכל בנוי, בשל, מוכן וראוי לקראת הפריית הביצית!

טבע סתווי

הפירות והירקות הבשלים מתמעטים בהדרגה. אפור ומעונן בשמיים וגם קצת בלב, את מתחילה לדמיין אותך מכורבלת בשמיכת הפוך שלך, ומנסה להתכונן לחורף שאוטוטו ידפוק על החלונות.

ומה עובר עלייך, אישה?

אם אין הפריה, הרירית מתקיימת ברחם עוד מספר ימים ובהדרגה מתמעטת ומתפרקת. כך מתחיל הווסת.

עד כאן 'תחזית מזג האוויר'.

אוקיי. ומה הלאה?

איך אני מגיעה מכאן לקשר זוגי מוצלח?

מהו סוד האהבה?

הדרך לאהבה נצחית בנויה ממספר כללים שיוצרים **מסגרת** מסודרת לקשר הפיזי בינך לבין בן זוגך, ומותאמים ל'עונות' שעוברות עלייך כאישה.

המסגרת הזאת מורכבת משתי תקופות מרכזיות:

תקופת ריחוק ותקופת קרבה, המעבר בין התקופות נעשה באמצעות הטבילה. הקסם שבקשר האינטימי חשוב מאוד גם לחיבור הנפשי - נשמתי, והוא נשמר יופי דרך הדינמיות שבין הקרבה והריחוק. את צודקת, יתכן שהמסגרת ההלכתית הזו נראית במבט שטחי מאולצת וחיצונית, אבל אם תחשבי רגע, תראי שלהפך! **היא בנויה בדיוק בשבילך.**

ארבעת השלבים שהמסגרת ההלכתית כוללת, מקבילים לעונות השנה בטבע ומתאימים במדויק למחזוריות הפיזיולוגית שעוברת עליך כאישה.

שימי לב איך הכללים ההלכתיים נותנים מענה לתחושות רבות שאת חווה כתוצאה מהשינויים הפיזיים וההורמונליים שעוברים עלייך.

והנה השלבים:

"תעזבו אותי בשקט" - ימי ראיית הדם - חורף - התכנסות פיזית

עם ראיית טיפת הדם הראשונה מתחיל השלב הראשון (האישה נקראת נידה) בני הזוג נקראים להימנע מכל קשר אינטימי. כך את מקבלת מענה ל"צורך בהתכנסות" שמאפיין נשים רבות בימים האלו. ההפסקה הזמנית הזאת מאפשרת מנוחה ונותנת מרחב אישי לכל אחד מבני הזוג להתפתח באופן עצמאי. כמובן, אין הכוונה להגיע לריחוק נפשי, אלא להפך - ההימנעות ממגע פותחת אפשרות לבנות רגשות של כבוד והבנה שהם המפתח למניעת שחיקה ביחסים. זה הזמן לגלות דרכים נוספות להעמקת הקשר הזוגי, כמו למשל להתאמן ולשפר את התקשורת המילולית, לתרגל דיבור כנה והקשבה מלאה ובלי הפרעות 'קשב וריכוז'... (: ועם כל ה'חורף' הזה, בשקט בשקט מתחילה אי שם בפנים ציפייה עמוקה לחידוש ולבנייה...

"התחלתי להתגעגע!..." - שבעה ימים נקיים - אביב- געגועים והתרגשות

כאשר פוסק הדימום והפדים מיותרים לגמרי (: נכנסים לשלב השני: ספירת שבעה ימים בהם האישה מוודאת ע"י בדיקות פנימיות שהיא 'נקיה', כדי להיות בטוחה שהדימום מגופה פסק לחלוטין. בימים האלו את דומה לכלה לפני חופתה, הגעגועים וההשתוקקות צוברים תאוצה, והציפייה לרגע המפגש האינטימי מקבלת ביטוי בספירת הימים לקראת היום הנכסף - יום הטבילה. כשאנו שואפות למשהו גדול וחיובי - אוטומטית, מתעורר בנו גם הכוח להגשים אותו.

הציפייה לאהבה ולקרבה גדולה היא ה'מנוע' העצום המפעיל אותנו. וכשהעונג וההנאה אוטוטי יגיעו, נחווה אותם בעוצמה גבוהה הרבה יותר, ממש בהתאם ל'ווליום' של הציפייה שלנו. כך שהשמירה על ריחוק פיזי בין בני הזוג, עם כל הקושי שבה, מחזקת את הקרבה הנפשית ובונה ביניהם אמון הדדי ואהבה ש'אינה תלויה בדבר'.

"זהו! סוף סוף זה קורה לי!" - ליל הטבילה - קיץ- טהרה וקרבה רבת עוצמה

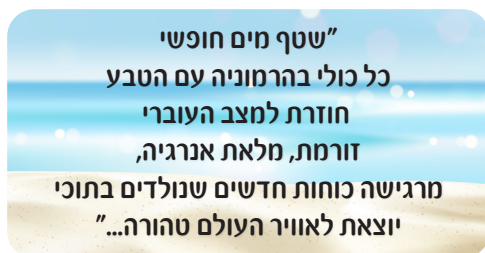
רגעים לפני שקיעת החמה של היום השביעי לספירה, כאשר ההתרגשות בשיאה, מתחילות ההכנות לקראת הטבילה. האישה מנקה את כל חלקי גופה כדי לוודא שאין דבר שיחצוץ בינה לבין מי המקווה. (על החוויה המדהימה בתוך המים כדאי לך לקרוא כאן בהמשך...) לאחר הטבילה בני הזוג מחדשים את הקשר האינטימי. ואין ספק שהרגע הזה 'מרגיש' וואו! החוויה שכה ציפית לה, מבשילה ומלאה בהנאה, את חשה שוב חביבה ואהובה. הפגישה הראשונה לאחר תקופת הריחוק היא חוויה מיוחדת שלא שווה לפספס... אגב, אצל נשים רבות יוצא שזמן הטבילה מקביל לתקופת הביוץ.

"חזרנו לאהבה הישנה..." - שאר הימים - סתיו- קרבה פיזית ונפשית

זמן של טהרה (המתנה לווסת). כולנו אוהבות לנצל הזדמנויות... את ובן זוגך מודעים לכך שסתיו הוא 'עונת מעבר', ונמצא פה לזמן מוגבל ולכן אתם ממצים אותו עד כמה שאפשר... חיים יחד בקרבה גדולה. כל רגשות הגעגוע והתשוקה, והחיבור הנפשי שהתחזק בימי הריחוק - ממלאים את הקשר האינטימי שלכם ומגדילים את ההנאה והעונג. בדרך הזאת האהבה שומרת על 'פְּרָשִׁיּוֹת' ורעננות ואפילו גדלה והולכת.

ההתחדשות בקשר אינה הסיבה היחידה להלכות 'טהרת המשפחה', יש למצווה הזאת סיבות רבות נוספות, חלקן ניתנות לתפיסה אנושית וחלקן לא. עם זאת, **זוגות רבים חווים בקיום ההלכות תחושת התחדשות שעוזרת להם לשמור על אהבה רעננה ומרגשת, לאורך שנים.**

הבטחנו לספר עוד קצת על החוויה במים...



מפל מים אדיר בעוצמתו... מי מעיין מפכים בשקט... חוף הים על רקע שקיעה... הפגישה שלנו עם המים היא חוויה עשירה בתחושות. קחי לדוגמא חוויה יומיומית פשוטה ושגרתית- כמו מקלחת, אפילו היא מהווה אמצעי מהנה ומרגיע לניקיון ורענון.

הטבילה במקווה היא פגישה בלתי אמצעית של כל הגוף עם מים שמקורם במי גשמים. זאת התמזגות טוטאלית עם הבריאה. הטבילה מציפה אותנו באנרגיות חיוביות, פותחת בפנינו פרק חדש של חיים ובכוחה לחדש את כל המערכות הפיזיות, הנפשיות והבין אישיות.

פלא שאחרי טבילה את מרגישה אישה חדשה?

ואם הגעת עד לכאן>

סימן שהקשר הזוגי חשוב לך, ואת מוכנה להשקיע בשביל האהבה שלך. מוזמנת להמשיך להבין יותר לעומק...

איך להתחדש נכון?

'טהרת המשפחה' - מה זה בעצם אומר?

הטהרה היא חלק ממערכת היחסים שבין איש לאשתו וכוללת הלכות משמעותיות בחיים הזוגיים שלנו. ההלכות לכאורה טכניות - מה לעשות ומה לא לעשות ומתי, אך ההשלכות וההיבטים הרגשיים והזוגיים של ההלכות הללו הם רבים ועמוקים:

בכוחן להסעיר אותנו, לשמח אותנו, לעורר את הציפייה והגעגוע או לאכזב אותנו, הן נוגעות בנו באופן עמוק, סודי ואינטימי.

כשנבין עד כמה ההלכות הללו קריטיות ומשפיעות על הזוגיות שלנו, הלב ייפתח, ונצליח לקבל כל הלכה ולא רק לקיים אותה.

כפי שכבר הבנת, התורה וההלכה נותנות משמעות רבה למחזוריות החודשית שמתרחשת בגוף האישה.

- **לפני שמופיע הדימום** - יש לנו 'הלכות פרישה' סמוך לווסת.
- **כשמופיע הדימום** - יש לנו 'הלכות מראות הדמים' בצירוף הנחיות להנהגות מתאימות לזמן זה.
- **בסיום הדימום** - יש לנו הבדיקה הראשונה - 'הפסק בטהרה' שמבררת עבורנו את הפסקת הדימום ומעבירה אותנו לשבעה נקיים.
- **בסיום 'שבעה ימים נקיים'** אנו מגיעות לטבילה, שברוב המקרים יוצאת סביב הביוץ.

הרחם מתמלא ומתרוקן במחזוריות חודשית: בערך כמחצית החודש הוא בתנועת התמלאות וכמחצית החודש בתנועת התרוקנות. גם הריון ולידה שהם שיא הפעילות אצל האשה, מספרים את התנועה הזו של התמלאות הולכת וגדלה ואז התרוקנות עוצמתית, לידה של חיים!

בכל חודש אישה מקבלת חיים חדשים לתוכה

אלו יכולות להיות הבנות חדשות, יצירות אומנות, כוחות נתינה, רגשות, התפתחות אישית בכל מיני מישורים וממדים. החיים כאן בעולם מתחדשים כל הזמן והמנוע של ההתחדשות הזאת הוא הרחם שלך- אישה! לנו הנשים יש מחולל חיים עוצמתי ביותר בגופנו, שאנו קוראות לו בפשטות 'הורמונים'...

ההורמונים כמובן משפיעים, אך הם עצמם מבטאים התרחשות רוחנית זכה ומופשטת יותר, שמתרחשת בתוכנו ומתגלה אלינו דרך מצבי הרוח שלנו, הרגשות, ההבנות המשתנות, השינויים וההתפתחות במערכות היחסים שלנו, דרך השקט שלפני הסערה וגם השקט שאחרי הסערה - וגם דרך הסערה...

הזכות והחובה לשאת את מחולל החיים הזה בתוכנו, שייכות לכל נשות העולם אך אנו יכולות לחיות כל חיינו בריחוק מפעימת החיים הפנימית הזאת. אפשר לראות ב'מחזור' משהו מעיק, אולי דוחה, אבל התורה רוצה אחרת.

לנשים יהודיות יש 'פרוטקציה', יש להן מסלול מיוחד להרגיש, לחוות ולקבל מהחיים שמזרמים דרכן, והמסלול המיוחד הזה הוא 'הלכות הטהרה'.

הלכות הטהרה- עוגן לחיים רוחניים

הלכות אלו ניתנו לאישה על מנת להתקרב ולהיפתח אל אותו קִמְד חיים רוחני שהיא נושאת בגופה.

כל קבוצת הלכות: 'הלכות פרישה', 'מראות דמים', 'הרחקות', 'שבעה נקיים', 'בדיקה', 'טבילה' נותנת כלים לחוש ולהרגיש את החיים שהיא מקבלת באופן אישי מהקב"ה וכך להעביר אותם הלאה לביתה.

כשנִפְתַּח אל ההלכה, **ונקשיב היטב** ברכות ובעדינות, נשים לב שהימים של ההרחקות עם כל מה שכרוך בהם: הדם, הכתמים, הפסק בטהרה, שבעה נקיים, הבדיקות והטבילה, מרכזים את האיש ואשתו סביב המערכת האינטימית שלהם וכמו דורשים מהם להיות קשובים וקרובים לתהליך המחזורי שמתרחש.

אם בתור רווקות אנו חיות "ליד" המחזור או שהמחזור 'עובר לדינו' ואין לו משמעות - בטח שלא חיובית, אז כשהאישה מתחתנת, באמצעות 'הלכות הטהרה' הוא הופך להיות חלק מרכזי מאוד בחייה, יש לו משמעות אישית - נשית, משמעות זוגית, משמעות הלכתית וגם משמעות משפחתית, (מכאן גם השם 'טהרת המשפחה').

'הלכות הטהרה' מזמינות אותנו, הנשים, להיות קרובות אל עצמנו,

אל 'קול הדוד' הדופק בנו. להקשיב לגוף ולהתרחשות המופלאה שבו, להקשיב לרצונות הרגשיים שלנו, לקרבה שאנו רוצות. באמצעות 'הלכות טהרת המשפחה' מעצבת התורה את הבית היהודי כך שהטהרה היא אחת משלושת העוגנים שמחזיקים את הבית -

טהרה, חלה, נרות שבת.

אלו יסודות המזרימים חיים, כי מהותו של 'הבית היהודי' - להיות בית של חיים, בית דרכו מתחדשים חיים בעולם, ומקור החיים זה הבית.

בנימה אישית:

אם הבנת את הערך והמשמעות העצומה של הטהרה, והחלטת לבחור ולהתחדש נכון, אני ממליצה לך בחום, חפשי ומצאי מדריכה מוסמכת שתלווה אותך בתהליך, ותציע לך ולבן זוגך דרך מדויקת שבה תצליחו לסגל את טהרת המשפחה באהבה, להתגבר על הקשיים שמן הסתם עלולים לצוץ פתאום... ולברר יחד את הצעדים המתאימים במסלול הטהרה. כפי שראית, התנהלות ע"פ סדר הטהרה מצריכה חיבור לערכים כמו איפוק, שליטה, יציבות, חיבור למטרה, כבוד, תקשורת, קדושה וחזון אבל היא טומנת עבורך גם כל כך הרבה אושר, הגשמה, חיות וסיפוק.

זה הזמן שלך לומר 'כן' לאהבה.

להתחבר לעוגן שלך ולהתחיל לחיות מחדש חיים מלאי אהבה וקשר.

לקבלת ליווי טלפוני ממדריכת טהרה מוסמכת

ליצירת קשר: שעות הבוקר: בתיה 054-8597754

שעות אחה"צ/ערב: סוזי 055-6683686 (מקבלת SMS)

לפניות במייל: yadeilat2@gmail.com

חזון והפקה: ר.ח.ז.

קופירייטינג ועריכת תוכן: Beeing דבורי כהן

עיצוב גרפי: סטודיו Tika - שירה מלמד

"בית בְּחִכְמָה יִבְנֶה, וּבִתְבוּנָה יִתְכַּוֵּן, וּבִדְעַת חֲדָרִים יִמְלֹאוּ כָּל הוּן וְנָעִים".
בברכה יו"ר המועצה הדתית הוד"ש אבי בלושטיין



תגידי, הסתכלת היום על הטבע שסביבך?
איזה יקום מושלם!
הרמוניה טבעית של חי, צומח ודומם,
כשהסיבה לכל ה'מסיבה' הזו- הוא האדם, שזו בעצם את!