



הערכה
לטיפוח נשי
טבעי סקסי
והוליסטי

אפרת וולפסון

תוכן עניינים



מבוא ומונחי יסוד..... 3

4 מי אני?

5 יוני - הוואגינה המקודשת שלך.....

המדריך..... 7

8. 1. מה זה בכלל?

10. 2. להעיף את הרעלנים מהגוף.....

13. 3. טיפוח השדיים שלך.....

15. 4. טיפוח היוני שלך.....

18. 5. "הגינה נשית" טבעית.....

23. 6. ומה לגבי הסרת שיער?.....

25. 7. בגדים תומכי תשוקה.....

26. 8. תרגול חושני יומי - "אנטי-אייג'ינג" טבעי.....

28. 9. לסיכום.....



מבוא
ומונחי
יסוד



מי אני?



שמי אפרת וולפסון

ויש לי משימה סודית! אני רוצה שכל אישה בישראל (ומאוחר יותר בעולם, אבל אני מתחילה את ההשתלטות העולמית שלי מקומית...) תחיה חיים אורגזמיים, מלאי תשוקה, שמחה ואש פנימית בוערת חזק.

אני רוצה לחיות בחברה שבה נשים מחוברות לעונג ולתשוקה שלהן ומפיצות את האור והמתנות שלהן בעולם ללא חשש, התכווצות או התנצלות.

אני מבצעת את המשימה הסודית שלי על ידי זה שאני מלמדת נשים להתחבר לאנרגיה המינית והנשית שלהן, לחזור לתקשורת עם... הוואגינה שלהן (תביני למה בהמשך המדריך) ולתרגל עם משהו שנקרא ביצת ג'ייד. לימדתי כבר אלפי נשים את הכלים האלה ואני לא מתכננת להפסיק בקרוב ;)

למקרה שתהית החיים שלי לא תמיד היו כאלה "מתודלקים". עד לפני 3 וחצי שנים חייתי תחת אלימות נפשית, מילולית וכלכלית מצד אבי ילדיי, הייתי במשבר ובדכאון, ללא עבודה, ללא מקום לגור ובמצב פוסט-טראומה מתמשך. כשחזרתי סופסוף לתקשר עם הוואגינה שלי - הכל השתנה. היום אני מנהלת עסק בינלאומי מצליח, עם תלמידות ועוקבות מכל העולם וחיה בזוגיות מעצימה ומהממת עם גבר שמעריך ומעריך אותי ובאופן כללי חיה חיים אורגזמיים מלאי תשוקה ועונג!!

יוני - הוואגינה המקודשת שלך



יוני (Yoni) זו המילה בסנסקריט ל"וואגינה", ומשמעותה גם "מרחב מקודש". זו המילה שבה אשתמש ברוב חלקי הספר על מנת לתאר את הוואגינה שלנו, כולל החלק החיצוני והפנימי שלה.

בין אם שמעת את המילה הזו בעבר ובין אם לאו, אני מזמינה אותך לחקור את המשמעות של הטמעת הידיעה הזו בחייך - שהוואגינה שלך היא מרחב מקודש. מה זה באמת אומר, לעומק?

בשבילי למשל בתחילת הדרך, המשמעות של זה היתה לכרות ברית עם היוני שלי, שלעולם לא אאפשר למישהו או משהו להכנס אליה כשהיא לא באמת רוצה ו/או מוכנה לגמרי. נרחיב על הנקודה הזו בהמשך כי היא קריטית בעיני. מאוחר יותר בתהליך, המשמעות של הידיעה שהוואגינה שלי היא מרחב מקודש התרחבה, וכללה גם לאפשר לעצמי להנות ממגע-עצמי בוואגינה שלי ללא בושה וגם לחוות את המיניות שלי (עם עצמי ועם פרטנר) כחוויה מקודשת ורוחנית!

אז מה זה אומר בשבילך? נסי להניח יד על הלב ויד על היוני ולהגיד בקול רם:

"הוואגינה שלי היא מקודשת"

אילו רגשות, תחושות או מחשבות עולות בתוכך כשאת אומרת את המילים

¹ הבהרה: כשאני אומרת רוחנית, אני לא בהכרח מתכוונת לחוויה של 'נירוונה' או 'הארה' או חוויה של קתרזיס כלשהו. אני מדברת על חוויה של שמחה ושלווה עמוקה שלא תלויה בדבר, או תחושה של אחדות עם כל מה שיש, או של פליאה אל מול הנס המטורף של קיומנו בעולם הזה.

האלה? האם היית עושה משהו אחרת בחיך כרגע אילו ידעת בוודאות - ידיעה פנימית עמוקה - שהוואגינה שלך היא מקודשת?

הנחת היסוד העיקרית שמנחה את העבודה שלי, ושבזכותה עזרתי כבר לאלפי נשים להדלק מבפנים בשנים האחרונות היא:

יוני שמחה = אישה שמחה!

קחי רגע לנשום פנימה ולהפנים את המסר הזה. אם תדאגי לטפח את היוני שלך ואת מערכת היחסים שלך איתה ביומיום, את תהיי מאושרת ומסופקת. נקודה.

זה לא אומר שתהיי כל הזמן שמחה ושלא יהיו לך אתגרים בחיים. כל עוד את חיה, ימשיכו להיות דברים שמאתגרים אותך ועוזרים לך לצמוח, כי זהו טבעם של החיים וטוב שכך.

אבל זה כן אומר שהבור הזה שאת מסתובבת איתו של הריקנות, הכבדות, השחיקה, האפרוריות, חוסר החשק - כל אלה יהפכו להיות אורחים שמגיעים לבקר לעיתים רחוקות במקום מצבך הקיומי

הארה קטנה לחובבות הלשון:

בערכה הזו, המילה גוף כאשר אני מדברת על הגוף שלי או על גוף האישה, תקבל את התצורה של נקבה, למשל "הגוף שלי מדברת אליי". כמו כן מילים מסוימות יקבלו תצורת נקבה באופן שלא נהוג להשתמש בו בעברית, למשל "שדיים יפות". זו לא טעות לשונית. זה בכוונה. הגוף שלי וחלקים מסוימים בה הן נקבות



המדריך



1. מה זה בכלל?



תעשיית הטיפול הנשי מגלגלת מיליארדי דולרים בשנה בכל רחבי העולם, בעיקר בעולם המערבי.

אני מדברת על:

• מוצרי קוסמטיקה: קרמים לשיער, קרמים לפני, דאודורנטים, קרמים לגוף, איפור וכדומה.

• מוצרי "הגיינה נשית" - תחבושות וטמפונים חד-פעמיים, שטיפות 'אינטימיות', מגבונים 'אינטימיים' וכדומה.

• מוצרים ושירותים להסרת שיער - שעווה, סכיני גילוח, מכוני לייזר, מכונות פילינג וכדומה.

• מוצרי ביגוד ייעודיים לנשים כמו חזיות, מחוכים וכדומה.

מוצרי אנטי-אייג'ינג - צבע לשיער, משחות, בוטוקס, ניתוחים פלסטיים.

אך האם התעשייה הזו תומכת בנשים להרגיש יותר 'דלוקות', מסופקות ומאושרות, או שאולי היא חלק מהבעיה ומהסיבה שנשים לא מרגישות כך כבר עכשיו?

אני טוענת שהאופציה השנייה היא הנכונה ברוב המקרים.

תעשיית הטיפול הנשי לרוב לא תומכת בנשים להרגיש יותר טוב עם עצמן אלא להפך. בעזרת פרסומות, מגזינים, שלטי חוצות ובאנרים באינטרנט, התעשייה הזו מלמדת נשים לשנוא את הגוף שלהן.

בואו נהיה כנות רגע - הרי 99% מהנשים בעולם לא נראות כמו הנשים מהפרסומות, במיוחד לאחר שעברו גיל מסוים ו/או לידות. (מה גם שבעידן הפוטושופ, גם הנשים מהפרסומות לא באמת נראות כמו הנשים מהפרסומות!) החשיפה היומיומית למודל יופי נשי שלא תואם את איך שאני נראית, גרמה לי מגיל 12 בערך להשוות את עצמי ללא הרף ל"אישה האידיאלית" ולהרגיש

שאני "לא מספיק" - לא מספיק יפה, חלקה, חטובה, מושכת וכולי. בעקבות שיחות עם מאות ואלפי נשים לאורך השנים, וכן מחקרים שמצאתי שנערכו בנושא, גיליתי שאני ממש לא לבד, ושחוז מטורף מהנשים בארץ ובעולם לא אוהבות את הגוף שלהן בדיוק כפי שהיא.

אני מאמינה ויודעת מניסיון שיש דרך אחרת - טבעית סקסית והוליסטית - לטפח את הגוף שלנו, לקדש ולאהוב אותה מבלי להכנע לתכתיבים חברתיים לא-ריאליים - ועל כך נדבר בערכה הזו.

להבהרה: אני לא מתנגדת לטיפוח באופן כללי. אני מאמינה שהגוף שלנו הוא המקדש שלנו והדרך שבה אנחנו מתייחסות לגוף משקפת את היחס שלנו לעצמנו באופן כללי. טיפוח והקשבה לגוף עומדות במרכז כל מה שאני מלמדת. בנוסף, אני חושבת שכל דבר שגורם לך להרגיש יותר זוהרת ושמחה לאורך זמן הוא מבורך. עם זאת, השאלה שאני מזמינה אותך לבחון עם עצמך היא: האם את מורידה שיערות, צובעת שיער, או קונה את כל הקרמים, האיפור, המשחות והתכשירים האלה כי זה מדליק ומשמח אותך או כי את מאמינה שאת "חייבת" מאיזושהי סיבה? (למשל: "כי ככה נהוג במשרד שאני עובדת בו" או "כי גברים אוהבים נשים חלקות" או "כי אם לא אעשה את זה, אין סיכוי שאהיה מספיק מושכת/סקסית").

אם זה מדליק ומשמח אותך - נפלא. בערכה הזו תמצאי מידע וטיפים לדרכים טבעיות והוליסטיות יותר לטפח את עצמך.

אם זה לא מדליק אותך אלא מבאס ונמאס לך מזה - נפלא, כי בערכה הזו תמצאי מידע וטיפים שיעזרו לך להשתחרר מהדברים שאת עושה כי את כביכול "חייבת" ו"אין ברירה" - ולהתחיל לטפח את עצמך בדרך הוליסטית, טבעית וסקסית שתשמח אותך!

2. להעריך את הרעלנים מהגוף



העצה הראשונה והכי חשובה שלי אלייך בהקשר של טיפוח היא לשים לב לחומרים שאת מביאה את גופך למגע איתם - חיצונית וגם פנימית. רוב מוצרי הטיפוח, כולל דברים פשוטים כמו סבון, שמפו, דאודורנט וקונדישינר, מפוצצים בכימיקלים רעילים שפוגעים בגופך.

באופן כללי, כלל האצבע שלי הוא - אם אני לא יכולה לאכול את זה, זה לא נוגע בגוף שלי. חוץ מסבון, דאודורנט וקונדישינר, אני יכולה להגיד את זה על כל מוצר טיפוח שיש בבית שלי. אני קונה סבון טבעי שחברה שלי מכינה משמן זית ושמנים אתריים, וקונדישינר ודאודורנט טבעיים ללא SLS ושאני יכולה להבין את כל המוצרים שכתובים ברכיבים שלהם.

בארץ יש מספר חברות שמוכרות מוצרים כאלה כמו: 'מיכל סבון טבעי', 'ערוגות', 'לבנדר'... ובשנים האחרונות צצו עוד כמה שעוד לא ניסיתי אך נראות טוב.

רוצה להכיר את מוצר הטיפוח הכי יאמי וטבעי שיש?

הכירי את שמן הקוקוס!

שמן קוקוס הוא טבעי לחלוטין, ומהווה תחליף מושלם לרוב מוצרי הקוסמטיקה עתירי הכימיקלים.

האמת, אני מאוהבת בשמן קוקוס ברמה מטופשת, והתלמידות שלי תמיד צוחקות עליי שאין שיעור בתכנית שלנו שבו אני לא מציינת "שמן קוקוס" לפחות פעם אחת, אבל תכלס הוא משמש אותי לכל דבר כמעט:

- קרם לשיער

- קרם גוף
- קרם פנים
- שמן מסאז' (אפשר להוסיף שמנים אתריים)
- מסאז' שדיים
- מסאז' אינטימי לעצמי ו/או עם פרטנר (שימי לב: לא מתאים לשימוש עם קונדומים שעשויים מלאטקס כי זה ממיס אותם. קונדומים שאינם מלאטקס הם בדר"כ בסדר עם שמן קוקוס, בדקי לפני שימוש)
- קרם הגנה מהשמש טבעי
- אם את מתאפרת, אפשר להשתמש בו להסרת איפור
- אפשר להכין ממנו משחת שיניים טבעית
- אפשר כל בוקר לגרגר כפית שמן קוקוס בפה למשך 10 דקות ואז לירוק את זה לפח (לא לכיור כי זה סותם אותו) - לשמירה על הגיינת הפה והחניכיים ומשיכת רעלנים החוצה מהגוף (oil pulling)
- וכמובן - הוא מעולה גם למאכל, בשייקים, לטיגון, לאפיה (תחליף חמאה), אם כי מומלץ לצרוך אותו במידתיות מכיוון שהוא עשיר בשומנים.

אני ממליצה לקנות שמן קוקוס אורגני בכבישה קרה כדי לשמר את האיכויות הטבעיות שלו.

בנוסף אני מקפידה לקנות רק חומרי ניקוי טבעיים או להכין בעצמי (למשל סודה לשתייה, לימון ושמן אקליפטוס הם אחלה חומרים לניקיון).

זה מעבר לנושא של הערכה הזו אך גם מוצרים "תמימים" כמו אקמול או סוכריות להקלת כאבי גרון מכילים המון חרטא לא טבעי ולכן הוצאנו אותם מהבית. כשיש לי חום אני נותנת לגוף לעשות את שלה ולהתנקות מכל מה שצריך להתנקות ממנה, ובעזרת תרופות סבתא ומנוחה הכל עובר.

**כשאת מתחילה להעיף את כל הרעלנים האלה
מהחיים שלך, הגוף מתחילה להתנקות ותוכלי
לחוות רמות אנרגיה גבוהות יותר ובאופן כללי
להרגיש יותר בריאה וחיונית**

שמנים אתריים בסיסיים שכדאי להתחיל להתיידד איתם:

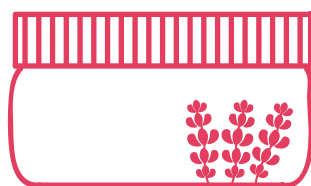
לבנדר - למרוח על עקיצות, שריטות וכוויות להרגעה וחיטוי. למרוח על הרגליים של הילדים או שלך לפני השינה - עוזר להרגיע את מערכת העצבים ולהרדם.

שמן עץ התה - לחיטוי וגם לטיפול בדלקת בדרכי השתן (ערבבי טיפה או שתיים של שמן עץ התה עם מעט שמן קוקוס ומרחי באיזור פתח השופכה, ועל טמפון אורגאני והחדירי לתוך היוני שלך. החליפי כל כמה שעות).

שמן אקליפטוס - לשים במפזר אדים כשמצוננת לפתיחת הריאות, לשים כמה טיפות במים של הספונג'ה לחיטוי וריח נעים ורענן בבית.

פאצ'ולי - מעולה למסאז' עצמי או לבן/בת זוג, ילדים - תורם לנוכחות בגוף ורגיעה.

יש עוד מלא, כך שאם הנושא מעניין אותך את יכולה להרחיב את החיפוש על מוצרי ניקיון טבעי ושמנים אתריים באוניברסיטת גוגל - יש המון מידע שימושי ואתרים מעולים לכך.



3. טיפוח השדיים שלך



השדיים שלנו עוטפות את הלב שלנו משני הצדדים ולפי המסורת הטאואיסטית הן נחשבות "מרכז האהבה" שלנו. טיפוח השדיים שלנו תורם לתחושות של אהבה ושקט פנימי ושמירה על המערכת ההורמונלית שלנו בריאה.

השדיים הן גם איבר שעובר הרבה שינויים לאורך שנותינו כנשים. לידות, הנקות ופשוט כוח המשיכה עושים את שלהם, ונשים רבות (כולל אני בעבר) מסתובבות בעולם בתחושה שהשדיים שלהן לא מספיק יפות, גדולות, עומדות, או שהן גדולות מידי, נפולות מידי, וכדומה.

לצערי רוב הנשים, גם אלה שאוהבות את השדיים שלהן, אינן מטפחות ובאות במגע איתן באופן חיובי יומיומי.

הנה הטיפים הכי חמים שלי לטיפוח השדיים שלך:

1. **זרקי את החזיות או הפחיתי את השימוש בהן** - חזיות, במיוחד אלה עם הברזלים, פוגעות בזרימת הדם הטבעית לשדיים שלנו ולפי מחקר צרפתי שנערך לפני כמה שנים - חזיות אפילו תורמות להאצת הנפילה של השדיים כי הן מנוונות את השרירים שמחזיקים אותן מורמים. אם את נמצאת במקום עבודה שלא מאפשר לך להסתובב ללא חזיה, הקפידי להוריד אותה ברגע שאת יוצאת מהמשרד או כמה שיותר מהר. אם את בעלת שדיים גדולים במיוחד ולא נוח לך להסתובב בלי חזיה, נסי לפחות לשחרר אותן מידי פעם, והעדיפי חזיות ללא ברזלים או גוזיות. חלק מהעניין הוא גם להסכים לשבור את המוסכמות של איך החזה שלנו "אמור" להראות. ב-4 השנים האחרונות מספר הפעמים שלבשתי חזיה יכול להיספר על יד אחת - ואני לא מגזימה. זאת מכיוון שהסכמתי לשים את הרווחה והנוחות שלי בעדיפות עליונה ולהשאיר מאחור את השיקול של "מה יגידו". כשאני הולכת לרקוד קונטקט, אני בדרך כלל לובשת גוזיה

מתחת לחולצה, כי נוח לי יותר ככה וזה מאפשר לי תנועה חופשית יותר.

2. **עשי להן מסאז' יומיומי** - מסאז' שדיים תורם לבריאות הרקמה של השד, מזרים את הדם לאיזור ומגביר תחושות של אהבה והערכה לשדיים שלך ולגופך באופן כללי. את יכולה למצוא סרטוני הדגמה שהכנתי תרגול מסאז' שדיים יומיומי כאן בלינק: <http://lifeofpassion.ravpage.co.il/bodylove>

3. **וותר על דאודורנטים קונבנציונליים** - ששולחים רעלנים ישר לתוך רקמת השד שלך. במקום זאת העדיפי דאודורנט טבעי או הכיני בעצמך. שימי לב שבמעבר מדאודורנט כימיקלי לדאודורנט טבעי לפעמים לוקח כמה שבועות עד שהגוף מתרגלת לזה ובהתחלה את עלולה לחשוב שהדאודורנט הטבעי "לא עובד". אם תמשיכי להשתמש בו, הגוף תתרגל לזה והוא יעבוד כמו קסם.

4. **מסאז' סקסי במקלחת** - כאן בלינק תמצאי מתכון לפילינג גוף מטריף וטבעי שהכנתי לפני זמן ואני משתמשת בו כל יום במקלחת על השדיים שלי לתחושה מ-ד-ה-י-מ-ה שנמשכת גם שעות לאחר המקלחת...!

5. **חייכי אליהן ושלחי להן אהבה ללא תנאי** - זה יכול להשמע קצת אזוטרי אבל זה עובד - האנרגיה של החיוך שלך שאת שולחת לעבר השדיים שלך, במיוחד בשילוב עם מגע אוהב, גורמים לשדיים שלך לפרוח ולך להרגיש נפלא. יש לי לא מעט תלמידות שדווחו שהשדיים שלהן גדלו ו/או הזדקפו בזכות התרגול הזה. פשוט החזיקי אותן בידיך, קחי רגע להרגיש את החום של הידיים שלך על העור, ואז חייכי אליהן ודמייני שהחיוך שלך חודר אליהן וממלא אותן באהבה.

4. טיפוח היוני שלך



להזכירך, יוני שמחה = אישה שמחה!
לכן, לדאוג שהיוני שלך תהיה מטופחת, שמחה וזוהרת = לדאוג שאת תהיי שמחה וזוהרת!

הנה הטיפים הכי חשובים שלי בנושא:

1. תני לה באופן קבוע מגע אוהב שהוא לא בהכרח "מיני" או "מוביל למטרה". הקשיבי לה! היוני שלך מדברת אלייך כל הזמן, מוסרת לך מסרים. היא יודעת דברים. היא הצינור לקול הפנימי העמוק שלך ולאינטואיציה שלך, שנמצאת ברחם.

אם היא אומרת "לא" - הקשיבי וכבדי את ה"לא" שלה. דברי איתה באופן קבוע ושאלי אותה שאלות. הקשיבי לתשובה, ללא ציפיות או שיפוט לגבי מה שעולה או לא עולה. לפעמים לוקח זמן להתחיל לשמוע תשובות שעולות מבפנים, בעיקר אם היינו מנותקות ממנה במשך שנים רבות. מדובר בתהליך של בניית אמון איתה מחדש.

2. אווררי אותה, תני לה לנשום, היא צריכה אוויר וגם שמש מידי פעם. היוני שלך היא איזור שיש בו הרבה לחות. לכי כמה שיותר בלי תחתונים, עם חצאית או מכנס רופף כמו שרוואל. זה עוזר למנוע דלקות ופטריות, וזה מרגיש נפלא כשאת מתרגלת לזה!
השתמשי בתחתונים מחומרים טבעיים בלבד. כותנה, רצוי כותנה אורגנית, מכיוון שכותנה רגילה נוטה להיות מרוססת מאוד. מדי פעם שזפי אותה בשמש למספר דקות. אם אין לך חצר או מקום פרטי לשם השיזוף, את יכולה למצוא חלון בבית שהשמש נכנסת דרכו ולמקם את עצמך בתנוחה נוחה תחתיו.

3. אין צורך לסבן אותה, היוני שלנו מנקה את עצמה. את כן מוזמנת לסבן

את איזור שיער הערווה והמפשעה ולנקות את החלק החיצוני של היוני (השפתיים החיצוניות והפנימיות) עם מים חמימים בלבד, ללא סבון.

4. **לאהוב את איך שהיא נראית בדיוק כפי שהיא.** לאחר הלידה הראשונה שלי,

נוצרו קרעים בשפתיים הפנימיות שלי והן כמו נבקעו לשניים. במשך שנים חשבתי שהיוני שלי "פגומה" ושהיא נראית מוזר. נשים רבות משתפות אותי שהן לא שלמות עם איך שהפות שלהן נראית. בשנים האחרונות התפתחה תופעה הזויה של ניתוחים פלסטיים לשינוי מראה החיצוני של היוני.

להבהרה: אין דרך שבה הפות שלך אמורה להראות. כל יוני היא כמו פרח יפיפה וייחודי. דמייני לעצמך שפרח הסביון היה עושה ניתוח פלסטי כדי להראות כמו פרח יסמין - הזוי לא?

הסתכלי על היוני שלך עם מראה ותני לה תשומת לב אוהבת. כמספר הנשים בעולם כך מספר הצורות של היוני, והיוני שלך מושלמת בדיוק כפי שהיא. הנה לינק לאתר אוסטרלי מקסים שבו גלריית תמונות של הפותות של נשים שונות, שמטרתו לקדם דימוי גוף חיובי לנשים - <http://www.labialibrary.org.au>

5. **שמרי עליה חזקה אך גם גמישה** - נשים רבות סובלות מחולשה של שרירי

רצפת האגן ו/או צניחת רחם או צניחה של שלפוחית השתן. שרירי רצפת אגן חזקים ובריאים משפיעים לטובה לא רק על המיניות שלך אלא גם על הבריאות הפיזית הכוללת שלך. אלה שרירים שגם משפיעים על היכולת שלך לחוות אורגזמות חזקות ומשובחות!

זעם זאת, חשוב לאמן את השרירים האלה בצורה חכמה ורצוי לקבל הנחיה מפיזיותרפיסטית של רצפת האגן או עם מורה מוסמכת לתרגול ביצת הג'ייד. יותר מידי כווצים ו"קגלים", בלי הלימוד של ההרפיה והגמישות, יוצרים כווצ ברצפת האגן - וכווצ זה לא חוזק. ממליצה מכל הלב על התרגול עם ביצת הג'ייד - ראי כאן פרטים נוספים: <http://lifeofpassion.ravpage.co.il/online>

6. **ענגי אותה באופן קבוע ומודע**, גם אם את בזוגיות. הרבה מאיתנו עברנו

התניה לפיה לאונן או לגעת בעצמנו בצורה מינית זה משהו שאת אמורה לעשות רק אם את לא בזוגיות כי זה "תחליף" לדבר האמיתי. אחותי, זה פשוט לא נכון!

אני נמצאת בזוגיות אוהבת עם חיי מין נפלאים ומספקים כבר 3 וחצי שנים, ואני עדיין מענגת את עצמי באופן קבוע, כדי להמשיך לשמור על קשר עם עצמי ולחקור כל מיני צורות מגע וכל מיני מקומות בגופי בעצמי. זה עוזר לי גם להדריך את הפרטנר שלי לגבי מה שאני רוצה ואוהבת, וגם להוריד ממנו את הלחץ שהוא "צריך לספק אותי". כשאני אומרת "לענג אותה באופן מודע" אני מתכוונת לגעת בעצמך בצורה אוהבת, חוקרת וסקרנית ולא רק כדי להגיע לאורגזמה. עטפתי את עצמך באהבה, גשי אל גופך בסקרנות ובתמימות ותני לאינטימיגציה האירוטית שלך להתעורר לחיים ולעצמך לגלות עונג שעוד לא הכרת עד היום.

לדאוג שהיוני שלך תהיה
מטופחת, שמחה וזוהרת
=
לדאוג שאת תהיי
שמחה וזוהרת

5. "הגיינה נשית" טבעית



האם את מתייחסת לווסת שלך כאל משהו מעיק שצריך לעבור אותו כמה שיותר מהר?
בתרבות שלנו, באופן כללי, הווסת הנשית נחשבת למשהו מלוכלך ומסריח שצריך להתעלם ממנו, להסתיר אותו, להתבייש בו, לעבור אותו כמה שיותר מהר ולהמשיך כבר עם החיים "כרגיל".

אחת התופעות שנוצרו עם התפתחות העולם המודרני היא לא רק הניכור בין א/נשים אלא גם הניכור של כל אחת מאיתנו מהגוף שלה-עצמה. זה מתחיל מינקות - ניתוק התינוק מהפונקציות הטבעיות של גופו ו"החבאתן" בתוך חיתול, כך שמאוחר יותר, בגיל שנתיים, צריך ללמד את הילד מהן פונקציות בסיסיות של גופו.

כמו כן החיתול יוצר חסימה של הגישה של התינוק/ת לאיברי המין שלה/ו וחוסר אפשרות לחקור את האזור הזה; בכך נוצר ניכור נוסף של התינוק מגופו. זה ממשיך עם תזונה שלא באמת מתאימה לגופנו (אוכל מעובד, מוצרי חלב וכולי) וניוון הגוף מול מסכים שונים.

ולבסוף, בגיל ההתבגרות אנחנו גם לומדות שפעם בחודש יוצא לנו מהגוף נוזל מעיק שחשוב שנחביא אותו היטב ולא נדבר עליו עם אף אחד. לכל אלה יש השלכות על דימוי הגוף והביטחון העצמי שלנו.

אבל זה לא תמיד היה המצב!

כפי שמתואר בספר האגדי "האוהל האדום" של אניטה דיאמנט, תקופת הווסת הייתה בעבר תקופה מיוחדת וטקסית, שבה חגגו הנשים של השבט את הנשיות שלהן. זה היה זמן של מנוחה, שבו ישבו הנשים באוהל האדום ובילו זמן איכות נשי ביחד בטקסים שחגגו את מעגלי החיים (קבלת הווסת

הראשונה, הריון, לידה וכו').

גם כיום, בקרב שבטים שעדיין לא הושפעו מהעולם המערבי, המצב הוא שונה. למשל, מרלו מורגן בספרה "מסר האנשים האמיתיים"² מתארת את התקופה שבה שהתה בקרב שבט ילידים באוסטרליה - שבט נדיר שטרם נחשף להשפעת השלטון הקולוניאליסטי הבריטי. היא יצאה עם חברי השבט למסע רגלי ארוך של מספר חודשים ובשלב כלשהו במסע היא תהתה: "מה עושות הנשים בזמן הווסת? הרי אין להן מוצרי היגיינה והן כל הזמן בתנועה." בהמשך היא שמה לב שבזמן הווסת, הנשים מתרחקות מפעם לפעם מן השיירה, הולכות לרוקן את דם הווסת שלהן וחוזרות לשיירה.

אז איך אפשר להתקדם אל עבר תרבות שמקדשת את המחזוריות הנשית ומתייחסת אליה בצורה הוליסטית שאינה מזהמת את התודעה ואת הסביבה?

השלב הראשון הוא **וויתור על מוצרי היגיינה נשית** הרווחים בשוק כיום.

טמפונים ופדים חד-פעמיים קונבנציונאליים לא רק שמזהמים את הסביבה (הג'ל שבתוך הפדים אינו מתכלה במשך מאות שנים והכמויות של הזבל שנוצרות הן עצומות, בלשון המעטה), הם גם פוגעים בבריאותך: יש בהם כימיקלים שונים כגון כלור ודיוקסין וטמפונים אף יכולים לגרום לתסמונת ההלם הרעלי.

מציעה גם לוותר לגמרי על תחתוניות, זה ממש לא נחוץ! להפך, יש חומרים בתחתוניות שגורמים להפרשה מוגברת. נשמע כמו תיאוריית קונספירציה הזויה? וותרני על תחתוניות במשך שבועיים ותראי שכמות הפרשות יורדת פלאים. (אם את ממש מודאגת, השתמשי בתחתונית רב פעמית בתהליך ה"גמילה").

קיימים תחליפים שונים למוצרי ההיגיינה הקונבנציונאליים: פדים רב פעמיים שניתן לכבס במכונה טמפונים רב פעמיים שניתן לרוקן ולשטוף במים (נקרא גם מונקאפ - mooncup)

² Mutant Message from Down Under

טמפונים ופדים אורגניים - נטולי כזימיקאלים ומתכלים (פחות מומלץ בעיני כי בדומה לצלחות חד-פעמיות מתכלות, עדיין מדובר במוצר שגובה מחיר סביבתי בתהליך ייצורו ושינועו).

ניתן למצוא בקלות את המוצרים הללו בחיפוש בגוגל. אני משתמשת בתחבושות מהסוג הזה ומרוצה מאוד, הן החזיקו מעמד 8 שנים (!) עד שלאחרונה קניתי חדשות. הנה אתר מעולה שאפשר להזמין ממנו מוצרי הגיינה רב פעמיים ועוד מוצרי טיפוח נשי טבעיים [נשיותי](#).

הסיבה שאני מעדיפה תחבושות על פני מונקאפ היא שהזרימה הטבעית של הדם היא החוצה מהגוף ולכן אגירה של הדם בתוך הגוף שלי מרגישה לי פחות טוב ופחות טבעי - ממליצה שתנסי ותרגישי מה הכי מתאים לך באופן אישי.

היתרונות בשימוש במוצרים רב-פעמיים הם רבים: תחושה נעימה יותר על הגוף, חסכון כלכלי משמעותי, הימנעות מחשיפה לכימיקלים מזיקים, וחשוב מכל - העיסוק בשטיפת הפדים עוזר לחבר בינינו לבין התהליך המחזורי של גופנו, לכבד את המחזוריות שלנו ואף לאהוב אותה.

ריקון דם הווסת

התחליף הטוב ביותר הוא בלי מוצרי הגיינה כלל! במקום להשתמש בפדים וטמפונים, ניתן לרוקן את דם הווסת ישירות לשירותים, או לחלופין למיכל כלשהו (יש נשים שאף משתמשות בדם הווסת כדשן להזנה של האדמה, עצים וצמחים נוספים).

ניתן לרוקן את הדם פשוט על ידי כריעה מעל מושב האסלה (לדרך עם כפות הרגליים על מושב האסלה עצמו ולכרוע) והרפיה של שרירי רצפת האגן, או ישיבה על האסלה והרמה קלה של הרגליים על כסא או שרפרף. אחרי כמה שניות של כריעה, נשימה והרפיה עמוקה של השרירים - הדם יזרום באופן טבעי החוצה במשך כמה שניות עד דקה או שתיים.

חשוב: אל תנסי לדחוף את הדם החוצה. דחיפה של שרירי רצפת האגן למטה בתנוחה הזו יכולה לגרום נזק, ואפילו צניחה. התמקדי בנשימות עמוקות והרפיה.

אחרי כל לידה, שרירי רצפת האגן נחלשים ונשים שילדו לרוב יצטרכו להשתמש גם בפד רב-פעמי כגיבוי. עם זאת ובלי כל קשר, מומלץ לתרגל לפני ואחרי לידה עם ביצת ג'ייד לחיזוק שרירי רצפת האגן, שמירה על גמישות השרירים באיזור ושיקום רצפת האגן אחרי הלידה (שימי לב: אין להכניס את הביצה פנימה בזמן הריון אבל אפשר לעשות את כל התרגילים בלי להכניס אותה פנימה).

יש נשים המדווחות כי ריקון דם הווסת מקצר את תקופת הדימום שלהן ומחליש פלאים תופעות כגון "כאבי מחזור", מצבי רוח וכדומה.

תכני את הלו"ז שלך בהתאם למחזוריות שלך

מומלץ מאוד "להוריד הילוך" בתקופת הדימום, במיוחד ביום-יומיים הראשונים שהם הדימום נוטה להיות כבד יותר. אפשרי לעצמך פנאי לחיבור לעצמך ולגופך. פרגני לעצמך בתקופה זו זמן למנוחה, נשימה, בילוי זמן בטבע, קריאה או כל דבר אחר שמרגיע אותך ותומך בך.

ימי הדימום הם זמן מעולה להתכנסות פנימה, לחלימה ויצירת התכוונות לחודש הקרוב או לדייק את החזון ארוך-הטווח שלך. זה בדרך כלל זמן פחות מוצלח ללכת להרצות בפומבי או לעשות משהו שדורש ממך להיות מאוד "בחוץ".

בעסק שלי אני מקפידה ככל האפשר לתכנן את הלו"ז שלי לפי המחזוריות החודשית שלי. זהו הרגל שכל אחת יכולה להתחיל לסגל לעצמה, לאט לאט. כאשר תתחילי לחוות את האפקט שיש לזה על הבריאות הפיזית והנפשית שלך, תיווכחי שזה שווה את המאמץ הראשוני של סיגול הרגל חדש. כשתתחילי לעבוד עם המחזוריות שלך ולא נגדה, תחויי בהדרגה הרבה יותר הרמוניה, זרימה ושמחה בחייך והרבה פחות שחיקה ועייפות.

חשוב מכל - שינוי תודעתי

הנקודה החשובה ביותר שאני רוצה להדגיש בנושא הזה היא שיש לך את האפשרות לבחור לעבור שינוי תודעתי ביחס למחזוריות שלך ולמחזוריות הנשית בכלל. את יכולה להפוך את תקופת הדימום מתקופה מעיקה שאת

רק מחכה שכבר תגמר, לתקופה נעימה של מנוחה, חיבור לגוף ולנוכחות הנשית שלך. במקום להתבייש בגוף הנשי שלך, ניתן להתחבר אליה ולמחזוריות הטבעית של הגוף ושל הטבע.

שינוי תודעתי אפשרי לא רק ביחס שלנו עצמנו למחזוריות הנשית, אלא גם בדרך שבה אנחנו מתייחסות לנושא מול הילדים ובעיקר הילדות שלנו. אני גיליתי מה זה "מחזור" בגיל מאוחר יחסית בזכות עיתון "מעריב לנוער". לא סיפרו לי מה זה וגם כשפניתי לאמא שלי ושאלתי אותה מה זה "מחזור", היא דיברה על הווסת כאילו שזה משהו סודי שצריך להתבייש בו ולהסתיר אותו.

לעומת זאת, שני ילדיי, כבר מגיל צעיר ידעו מה זה ווסת. הם ראו אותי כל חודש כורעת מעל השירותים או משרה בכיור את הפדים הרב פעמיים - וזה דבר טבעי לחלוטין עבורם. אין להם כל מושג שהדימום הנשי זה משהו שלא מדברים עליו או שראוי להתבייש בו.

המסר שהם מקבלים הוא כפול: הגוף שלנו (נשים וגברים כאחד) הוא דבר מופלא וכל מה שיוצא ממנו הוא בסדר גמור וטבעי ואין במה להתבייש. והמחזוריות של גוף האישה זה דבר יפה וטבעי, יש לה מטרה ולא צריך לפחד מזה.

לסיכום

הווסת הנשית לא חייבת להיות מקור לזיהום סביבתי מחריד, זיהום הגוף ברעלים וזיהום התודעה שלנו בבושה ואשמה. היא יכולה להיות מקור להעצמה, חיבור לעצמנו ולנשיות שלנו כחלק מהמחזוריות של הטבע, וניתן להתייחס אליה בצורה הוליסטית ומקיימת. ממליצה לשתף ולדבר על הנושא הזה עם חברות ונשים סביבך, לחקור ביחד ולהעצים אחת את השנייה בכל הקשור לווסת המדהימה שלנו.

6. ומה לגבי הסרת שיעור?



ראשית, בואי נפתח את האפשרות שלא להוריד שערות. בכלל. כן זה ממש אפשרי! אני בגדול לא מורידה שיערות משום מקום בגוף שלי. מידי פעם כשמתחשק לי, אני מורידה בשעווה שיערות ברגליים ובמפשעות, אולי פעם בשנה-שנתיים ורק אם בא לי.

הרבה נשים שואלות אותי: "זה לא מפריע לבן הזוג שלך?" והתשובה שלי היא: עם כל מה שאת שלמה איתו ב-100%, מי שסביבך נוטה להתיישר בהתאם. מעולם לא היה לי בן זוג או מאהב שהעיר על השיערות שלי או שזה הפריע לו בשום צורה - אפילו לא גבר אחד בחיי (והיו מספר לא קטן בחיי, השבח לאלה).

לפני כחצי שנה, שמתי לב שהסירוב שלי להוריד שערות ביוני שלי מגיע ממקום של "מרד" נגד תרבות המיינסטרים. כלומר, זה לא מגיע מתוך חופש בחירה אמיתי. לכן עצרתי ושאלתי את עצמי - "רגע, אבל מה את באמת רוצה?"

מתוך כך התחלתי לשחק עם משהו חדש, ונתתי לבן הזוג שלי לקצר קצת את השיערות שסביב הפתח של היוני. זאת מכיוון ששנינו מאוד אוהבים מין אוראלי, וראיתי שהשיערות הארוכות מפריעות לו לגשת לשפתיים החיצוניות של היוני שלי ולדגדגן. מאז שהוא עושה לי את התספורות הקטנות האלה, האורגזמות שאני חווה מעינוג אוראלי כמעט הוכפלו בעוצמתן. מאמא מיה!

לכן חשוב לי להדגיש: כשאנחנו עושות משהו מתוך "מרד" במוסכמות או במה שההורים שלנו עשו, זה יכול להיות סימן שאנחנו לא פועלות מתוך חופש בחירה אמיתי אלא מתוך ריאקציה. לשחרר את עצמך לחופשי זה אומר לבדוק מה נכון עבורך ומתאים לך ברגע הזה ממש.

למי שבכל זאת רוצה להוריד שיערות - זה ממש סבבה ואין עם זה שום בעיה בעיני. אני מאמינה שכל אישה יכולה לעשות את מה שנכון עבורה. אני רק רוצה לנפץ כאן מיתוסים כדי שתוכלי להכניס לכאן את אלמנט הבחירה ולא לעשות את זה על אוטומט כי זה מה שמצופה ממך או זה מה שעשית עד עכשיו.

אז אם את בוחרת להוריד שיערות, שוב ממליצה להעדיף אופציות טבעיות כגון שעוות דבורים טבעית או סבון טבעי (לגילוח). לגבי האופציה של טיפולי לייזר ואינפרה-אדום, אני מודה שלא חקרתי את הנושא ולכן אין לי מה להגיד בנוגע לרמת ה"טבעיות" של הטיפול. אם את בוחנת את האפשרות הזו, תבדקי האם הטיפול מלווה בקרינה, האם יש תופעות לוואי ארוכות טווח, וכדומה.

7. בגדים תומכי תשוקה



התעשייה שדיברתי עליה בתחילת הערכה מעודדת אותנו להאמין שאנחנו צריכות לרכוש פרטי לבוש ש"יגרמו" לנו להרגיש סקסיות. למרות שאין לי שום התנגדות לבגדים סקסיים באופן עקרוני, הבעיה עם הגישה הזו היא שכשאנחנו מאמינות שאנחנו זקוקות לפריט לבוש כזה או אחר כדי להיות סקסיות, אנחנו מאבדות את הקשר שלנו לסקסיות ולחושניות הטבעית שלנו שלא קשורה לשום דבר חיצוני - לא לבגד וגם לא לצורה או לגיל של הגוף שלך.

בזוגיות שלי, אני יודעת בוודאות שהגבר שאיתי חם עליי בכל מצב, לא משנה מה אני לובשת (ואני נוטה ללבוש בגדים יד שנייה פושטיים ביותר כי אין לי סבלנות לשופינג). אמנם אנחנו יחד רק 3.5 שנים ועדיין - התשוקה בינינו רק הולכת וגוברת ומשתבחת עם הזמן. איך זה יכול להיות? כי מה שבוער חזק אצלי, מעבר לביגוד, הוא הגורם מספר 1 למשיכה - התשוקה שלי.

כשאת חיה בתשוקה ומתוך האמת הפנימית העמוקה ביותר שלך את הופכת למגנט זוהר שמפיץ אור בעולם - ואת גם סופר-סקסית ומושכת

לכן, כשאת בוחרת לעצמך פריט לבוש, נסי לשאול את עצמך: האם הבגד הזה משמח אותי? מדליק אותי? גורם לי להרגיש כיף וקלילות? או האם אני מנסה לפתות מישהו אחר?

שוב, אין משהו רע בפיתוי, אבל כשאת מתמקדת בפיתוי, הפוקוס שלך הוא על מישהו אחר ומה הוא יחשוב עלייך, במקום על עצמך ומה שמדליק אותך. כשתחזירי את הפוקוס לעצמך ולמה שמשמח ומדליק אותך, התשוקה תבער בתוכך ואש החיים שלך תבער חזק - ואין משהו יותר סקסי מאישה שחיה בתשוקה ובחיבור עמוק לגוף שלה.

8. תרגול חושני יומי - "אנטי-אייג'ינג" טבעי



בואי נדבר על תעשיית האנטי-אייג'ינג.

קודם כל, עצם קיומה של התעשייה הזו מעיד על תופעה חברתית בעייתית מאוד והיא חוסר הערכה ואפילו בוז כלפי זקנה. בתרבויות מסורתיות יותר ובשבטים שעדיין לא הושפעו לחלוטין מהחברה המערבית אפשר לזהות יראת כבוד גדולה כלפי זקני השבט. מי שמבוגר/ת יותר נחשב/ת כבעלת חכמה ותבונה, וזוכה להערכה רבה. בתרבות שכזו, אין שום טעם או היגיון בניסיון להראות צעירה מכפי שאת באמת.

הזדקנות הגוף היא משהו בלתי נמנע, שקורה לכולנו עם השנים. עם זאת, העובדה שאנחנו מזדקנות משמעותה אינה בהכרח נבילה ודהייה של התשוקה והעונג שלנו. את זה אפשר לבחור.

יש לי תלמידות רבות בגילאי ה-50, 60 ואפילו 70, שבחרות להשקיע בעונג ובתשוקה, לתרגל חושניות ותשוקה ביומיום, לאזן את ההורמונים שלהן ולהכניס יותר חיוניות, שמחה ועונג לחייהן. אף פעם לא מאוחר מידי.

אז במקום להשקיע בתכשירי וטיפולי אנטי-אייג'ינג למיניהם, הנה כמה הצעות:

1. ריקוד: הריקוד והתנועה מחברות אותנו לאנרגיה המינית (אנרגיית החיים) ולאנרגיה הנשית שלנו, בייחוד ריקוד כמו ריקודי בטן, סלסה או ריקוד אקסטטי. את יכולה להרשם לחוג ריקוד פעם-פעמיים בשבוע, או פשוט לשים מוזיקה ולרקוד בסלון! ממליצה גם על "הפסקות ריקוד" באמצע היום כשאת צריכה בוסט של אנרגיה ושל חיבור לאנרגיה הנשית שלך.

2. **מתיחות חתולה בבוקר** - עוד לפני שאת יוצאת מהמיטה, קחי 1-5 דקות להתמתח בצורה חושנית וחתולית במיטה ולהגיד בוקר טוב לחושניות שלך ולגופך. עשי את זה בעצלתיים, כמו חתלתולה מלכותית אמיתית! שימי את הפוקוס על איזור עמוד השדרה והניעי את גופך באופן שגורם לך להרגיש טוב וג'וסית בגוף שלך. תוך כדי, הרשי לעצמך להתענג על המגע הרך של הסדינים, החום של השמיכה, התחושה של המתיחה היאמית בגוף...ממממ!

3. **מגע חושני בגוף** - עוד תרגול בוקר מומלץ - תני לעצמך מגע חושני ונעים בכל הגוף, לאט לאט בלי למהר. שימי את הפוקוס שלך על התחושות שעולות בגוף תוך כדי המגע. שחקי עם צורות מגע שונות: מגע מרפרף, מגע רך ועדין, מגע חזק ויציב יותר, מסאז', מגע רק עם הציפורניים, וכדומה.

4. **תרגיל "חצי ירח"** - התרגיל הקטן הזה יכול להפוך את כל היום שלך להרבה יותר ג'וסי והוא יכול לקחת דקה! שכבי בנוחות על הגב, הרימי את הברכיים לכוון החזה ואז תני להן ליפול לצדדים, כך שאת יוצרת צורה של "חצי ירח" עם הירכיים. העבירי את אצבעות הידיים שלך מברך לברך, תוך כדי רפרוף על איזור היוני שלך, בלי להתעכב שם יותר מידי. המגע הזה הוא מעורר וחושני וגם יכול להיות מאוד מאוד מרגיע, תבדקי איך זה בשבילך ואילו סוגי מגע הכי נעימים לך!

9. לסיכום...



וואו זה היה ממש עסיסי...

מקווה שניהנת לקרוא את הערכה הזו כמו שאני נהנתי לכתוב אותה! קיבצתי לך כאן כמות נכבדה של הרגלים ותרגולים לטיפוח נשי הוליסטי טבעי וסקסי. ההצעה שלי היא: אל תנסי ליישם את הכל בבת אחת. בחרי בכל שבוע הרגל אחד או שניים חדשים שאת רוצה להכניס לחייך. אחרי שעשית את זה במשך שבועיים-שלושה והטמעת את ההרגל הזה בחייך, בחרי עוד דבר או שניים מתוך כל ההצעות שכאן, וחוזר חלילה.

יכול להיות שחלק מההצעות האלה פחות יתאימו לך באופן אישי. אני סומכת עלייך שאת זו שיודעת מה הכי נכון עבורך. את מוזמנת לזרוק את כל מה שלא מתאים ולאמץ את מה שכן. זכרי לעשות זאת באווירה של משחקיות, חקירה, חגיגה וסקרנות.

יש לך שאלות?

המקום הכי טוב לתפוס אותי הוא בקבוצה הפייס הקהילתית שלנו לנשים פראיות: <https://www.facebook.com/groups/wildchallenge>

רוצה תמיכה או ללמוד עוד?

יש לנו מגוון של קורסים וסדנאות ב"חיים בתשוקה" - מוזמנת ליצור קשר כאן בדף ונחזור אלייך לשיחת ייעוץ, לבדוק מה הכי מתאים לצרכים הספציפיים שלך

<https://lifeofpassion.ravpage.co.il/talk>

מאחלת שתחוו את גופך ומיניותך בצורה הכי סקסית הוליסטית וטבעית

שאת רוצה!

באהבה רבה,

אפרת