



מוקדש באהבה לשתי האחייניות המופלאות שלי,
שרה וסברנה וושלר
בתקווה שיצמחו להיות נשים בריאות ובטוחות בעצמן

Cycle Savvy by Toni Weschler, MPH

Copyright © 2006 by Toni Weschler

Color illustrations by Neil Jeffery

Medical illustrations by Kate Sweeney

Illustration at top of page 4 by Rosy Aronson

Cover illustration by Neil Jeffery

Cover Design by Becky Berkheimer for Mucca Design

Author photograph on back cover © Roger Sandwick

Designed by Jaime Putorti

מצטיינת מחזור מאת טוני וושלר

מהד' ראשונה 2020

תרגום: דניאל ויינברג

עריכה לשונית: אורי רדלר

עורכת אחראית: עיב שקד

עימוד: דני שפירו

מסת"ב: 3-978-965-420-586

שטיינהרט קציר מוציאים לאור בע"מ

ת.ד. 8333, פארק ספיר נתניה, 42505, 09-8854770

דואל: mail@haolam.co.il

להורדת טבלאות וקבצי דוגמא: www.haolam.co.il/cycle

העולם™ הוא סימן מסחרי של שטיינהרט־שרב מו"ל בע"מ

© (עברית) שטיינהרט קציר מוציאים לאור בע"מ 2020

כל הזכויות שמורות. אין לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, להציג, לאחסן במאגרי מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכאני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, ללא רשות מפורשת בכתב מבעלי הזכויות.

הבהרה

ספר זה מכיל מידע הנוגע לבריאות. המידע לא נועד להחליף ייעוץ רפואי. ייעודו לספק השלמה למידע ולטיפול שאת מקבלת מרופאך. לפני נקיטת טיפול או אימוץ תוכנית רפואית, היוועצי ברופא. שמותיהם של האנשים המוזכרים בספר ומאפייניהם המזהים שונו כדי להגן על פרטיותם. אף שהמחברת, שטיינהרט־שרב וספקי תוכן אחרים נהגו בהקפדה סבירה בהכנת ספר זה, אין הם ערבים לנכונותו או לשלמותו של המידע בספר, ואין הם מקבלים על עצמם, במידת האפשר, כל חבות הנובעת מהשימוש בו.

תוכן העניינים :

ix	תודות
	הערה לאמהות (וגם לדודות, לאחיות בוגרות,
xiii	למורות ולאחיות בבית הספר)
xvii	הקדמה: מה היא אמרה?! ..

חלק ראשון: הבנת המחזור

1	ההורמונים המגניבים האלה
3	פרק 1 גופך המדהים והמופלא
15	פרק 2 היית מאמינה? מחזור זה לא רק וסת

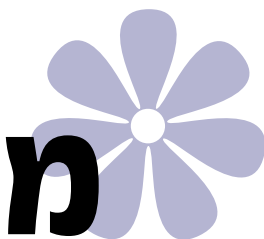
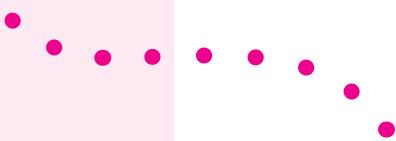
חלק שני: סימני המחזור

37	דבר או שניים שאת יכולה ללמד את אמא
39	פרק 3 שני סימני הפוריות שלך
52	פרק 4 תיעוד המחזור שלך

חלק שלישי: חכמת המחזור

71	היתרונות הנהדרים שבתיעוד המחזור שלך
73	פרק 5 טוב, אז תיעדתי הכול. מה עכשיו?
91	פרק 6 עכשיו שאת יודעת: ממצטיינת מחזור לחכמה בסקס
118	פרק 7 להעצים את הכוח והביטחון העצמי שלך

תודות :



מה בדיוק חשבתי לעצמי? עשר שנים וערימות של מכתבים אחרי פרסום הספר הראשון שלי, שיטת המודעות לפוריות (שמ"פ) – נכנעתי. אני, המחברת-שנשחקה-כבר-בספר-הראשון, שנשבעה שלעולם-לעולם לא תנסה את כוחה בעוד מבצע מרתיע שכזה. אז מה שיכנע אותי בכל זאת לכתוב עוד ספר? כל הנשים שכתבו את ערימות המכתבים האלה! התגובה הנפוצה ביותר ששמעתי מאז שמ"פ, מהדהדת נושא שאפשר לתאר בקווים כלליים כ"למה לא לימדו אותנו את כל זה כשאנחנו היינו נערות?" – או, ליתר דיוק, "הלוואי שהייתי יודעת אז את מה שאני יודעת היום." בפעם המיליון ואחת ששמעתי את זה, התחלתי לחשוב שאולי הקוראות שלי עלו על משהו... המכתבים שלהן, שבכולם נשזרה אותה תשוקה לנושא, הם שהעניקו לי בסופו של דבר את הכוח לקבל על עצמי את האתגר. איך יכולתי להתעלם מכל כך הרבה נשים שהאמינו שחשוב שלבנות הדור הבא תהיה הזכות להתבגר עם מידע יסודי ומעצים כל כך לגבי גופן? להן, ולכל הנשים הנפלאות האחרות, שתרמו

נספחים	131
א' כל הפרטים על תיעוד והקו המפריד הקטן והחכם הזה	133
ב' שאלות נפוצות	139
ג' אמצעי מניעה	149
ד' העולם המבאס של מחלות המין	163
ה' מקורות מידע נוספים	171
* ספרים מומלצים	172
* אתרי אינטרנט חשובים	173
* אפליקציות מומלצות	174
ו' פתרונות לחידונים לבניית ביטחון עצמי שבסוף כל פרק	175
מילון מונחים	180
אינדקס	196
טבלאות בסיס	205

בנדיבות סיפורים על שנות העשרה שלהן, בתקווה לסייע לבנות לקבל החלטות נכונות ומחושבות, שעליהן לא יצטרכו להתחרט – לכל אלה אני אומרת תודה.

ותודה לשישייה הנהדרת של נשים שחירפו נפשן בקריאת כתב היד הבלתי ערוך שלי תוך כדי כתיבה. ובמיוחד:

לסנדי ברבר, אחת האנשים היצירתיים והרהוטים ביותר שאני מכירה, על פגישות סיעור מוחין משעשעות, שהוסיפו קלילות חיונית לפרוייקט מורכב כל כך.

לקריקי קאוואנו, העוזרת המופלאה שלי בספרי הראשון, שהוסיפה להרעיף עליי תמיכה ללא פשרות ולהעלות שוב ושוב רעיונות מצוינים.

לאמילי קולטר, אחת הסטודנטיות הראשונות שלי בסיאטל, לפני כשבע-עשרה שנה, על חוש ההומור שהפגינה בעודה חופרת בכל עמוד ועמוד (חוש ההומור הזה יועיל לה מאוד עתה, עם לידת בתה איטה).

לקטיה שיי, שכנתי וחברתי, על רעיונות מעולים ועצות חכמות.

לאניה נרטקר, בעלת הכישרון המופלא לאזן טקסט מדכדך לעתים בהצעות מרוממות רוח.

ולקימברלי כריסטיאנסון, המיילדת שבחבורה, שכיוונה אותי למסלול הנכון בכנותה המוחלטת ורבת התובנות.

ל"תשע המופלאות," קבוצה של בנות עשרה נלהבות שנפגשה בשמורת הטבע של אגם טפס כדי לדון בדרכים שבהן יוכל הספר לעזור לבנות ללמוד על גופן. אתן יודעות מי אתן. אתן אדירות!

ללורי גואו, קטרינה הרפר ושרלוט דוגט, שהעלו רעיונות מבריקים מנקודת מבטן של בנות נוער.

לכל בנות העשרה ששיתפו אותי בעילום שם במחשבותיהן ובסיפוריהן האישיים, כדי שאחרות יבינו שהחוויות האישיות שלהן הן בעצם החוויות של רבות אחרות.

לקייט טרוורס, העורכת הקודמת שלי בהוצאת הרפר-קולינס, שנלחמה בחירוק שן למען הספר הזה, עוד כשהיה רק רעיון.

לטוני סקיאהרה, העורכת שלי, וצוות ההפקה המוכשר שלה, דיאן ארונסון, ליאה קרלסון-סטניסיק, סוזן קוסקו, קרן לאמלי, ריטה מדריוגל, ססיליה מולינארי, ג'יימי פוטורטי, ביל רוטו ודונה רוויטוסו (וואו, לילד הזה יש הרבה הורים!), שהנחו אותי בסבלנות רבה בנכחי המורכבויות שבהוצאת ספר מאתגר כל כך.

לקיירה באצל, ברנגין דייזיס, נדרה פקטה ומיכל שונברון, שעזרו לי להיחלץ מכמה מהבורות העמוקים ביותר שאליהם נפלתי עוד לפני שהתחלתי לכתוב.

לבוב קירבי, חבר וסופר עמית, שהציל אותי מעצמי כשהתחרפנתי לקראת הסוף. למאות הדבורים, שהחליטו שיהיה משעשע לבנות כוורת בתוך הקיר שלי ולפלוש למשרד שלי בשיא הלחץ לקראת סיום העבודה, על הנימוס שהפגיננו בכך שנמנעו מלעקוץ אותי כשעמלתי באווירת חשש בעודן מזמזמות לי מסביב לראש.

לקייט סוויני, המאיירת הרפואית המופלאה שלי, על הספר הזה ועל הספר הראשון שלי, *שיטת המודעות לפוריות*.

לרוזי ארונסון, על האיור המהמם שלה בעמוד 4, ועל כך שתמיד נעים לעבוד איתה. לניל ג'פרי, המאייר המוכשר להחריד והמופלג במעלות, על איורי גיל העשרה המקסימים. הוא ראוי לכל תודה שבעולם על הגישה המדהימה שלו ועל סבלנותו לאורך כל העבודה. ג'אדה, בתו, היא אכן בת מזל.

לחברתי היקרה והמוזה שלי, קרולין דולברג, על החום, העידוד, ומעל הכל, על חוש ההומור המופלא.


לרוג'ר, שעמד לצדי בנאמנות, ובשנינותו המקסימה סייע לי באינספור התמוטטויות הכותבים שחוויתי.

לאחיי הבוגרים רוני (לורנס) ורוברט, ולנשותיהם ג'ואזיה וג'ין, שהעניקו לי את ההשראה לכתוב את הספר הזה בדמות שתי אחייניות בנות עשרה נפלאות, שרה וסברינה (ואפילו אחיין מגניב מאוד בשם סקיי). ולוונדי, שהפכה את אחי הצעיר ריימונד מאושר ופורה כל כך.

ולבסוף לריימונד עצמו. כמו בספרי הראשון, *שיטת המודעות לפוריות*, הוא היה לחלק בלתי נפרד מהכתיבה. שוב הוא ליהטט בין מחקר, עריכה, ארגון והשתתפות בכתיבה. אין לי ספק שהתפקיד היה הפעם מאתגר אך יותר, משום שהיו לנו כל כך הרבה דיונים, איך לומר, "נמרצים", לגבי הגישה לנושא כל כך מורכב. ועל אף כל חילוקי הדעות שלנו, הקשר הקרוב בינינו אפשר לנו בסופו של דבר לברוא את הספר הזה, ששנינו מקווים שישמש דוגמה מוצלחת נוספת לעבודת צוות אמיתית בין אחים. לכן הוא ראוי להערכה הגדולה ביותר, על כך שהוא אח נפלא כל כך וגם אחד מחברי הטובים ביותר.

הערה לאמהות :

(וגם לדודות,
לאחיות בוגרות, למורות
ולאחיות בבית הספר)

ת המהדורה הראשונה של שיטת המודעות לפוריות: המדריך השלם להשגת הריון בדרך הטבעית, לאמצעי מניעה טבעיים ולבריאות האשה כתבתי לפני עשור. בשנים שחלפו מאז התרגשתי לראות כי הספר סייע בצמיחתה של תנועה קהילתית לחינוך למודעות לפוריות. שאבתי סיפוק מיוחד ממאות מכתבים מלאי רגש שקיבלתי מקוראות במהלך השנים. רבות מהן תהו מדוע מידע מעצים כל כך ובעל ערך רב כל כך, לא נלמד כשהן היו בנות עשרה. התקופה הזאת היתה הזמן המושלם עבור רובן, ללמוד על כל תעלומות הגינקולוגיה והווסת, שהוסיפו כל כך הרבה בלבול וחוסר ביטחון לחיי היומיום שלהן. אילו היה הידע בידיהן, הוא היה מכין אותן להתמודדות עם סוגיות בלתי נמנעות שנוגעות לפוריות שעלו בחייהן כנשים.

❁ כוחה של בחינה עצמית

הספר הזה נכתב עבור בנות בגילאי 14 עד 18 לערך. אניח כאן שבת בגילאים אלה כבר חוותה את הווסת במשך כמה שנים, ולכן אדלג על הקדמות בסגנון "למה עלייך לצפות" ואתמקד בניסיון לסייע לנערה בגילאים אלה להבין את פלאי גופה המתפתח. היא תלמד המון על עצמה אם תקדיש דקות ספורות מדי יום לרישום פרטים על המחזור החודשי. באמצעות פרטים אלה היא תוכל לשלוט בתוך זמן קצר בבריאותה הגינקולוגית, לדעת בדיוק באיזה שלב במחזור החודשי היא נמצאת ובמיוחד מתי התרחש הביוץ שלה.

היא תלמד שהביוץ, ולא הווסת, היא נקודת המפתח בכל מחזור חודשי, והיכולת לדעת במדויק מתי מתרחש הביוץ תעניק לה תחושת ביטחון, הערכה עצמית וכבוד לגופה – שיותירו אותך תוהה: מדוע את לא למדת את כל הדברים האלה אז, לפני שנים. ידע הוא כוח, והמידע המוצג בספר הזה הוא כה שימושי ומעצים, עד שיבוא יום שבו הוא בוודאי יהפוך לחלק מהחינוך הבריאותי הבסיסי של כל בת עשרה.

עם כל זאת, הלימוד צריך להיות מותאם ללומד, ולכן אבהיר שוב: הספר הזה אמנם עוסק במודעות לפוריות, אך בחרתי שלא להציג בו את הכללים למניעת הריון או השגתו בהתאם לשיטת המודעות לפוריות. שיטה זו היא אמצעי יעיל מאוד למניעת הריון בדרך טבעית, והיא מתבססת על אותם עקרונות מדעיים שבתך תלמד בספר הזה (וחשוב להדגיש: לשמ"פ אין שום קשר לשיטת הימים הבטוחים, הבלתי בטוחה בעליל!) עם זאת, מניעת הריון טבעית אינה כוללת אמצעי מניעה פיזיים או שימוש בגלולות והורמונים, ולכן היא מתאימה רק לנשים בוגרות ובעלות משמעת עצמית, שנמצאות במערכות יחסים ארוכות טווח. בת עשרה שתלמד היטב את החומר המוצג כאן תיהנה מנקודת זינוק משופרת ללמידת השיטה הזו, אם תרצה לעשות זאת בעתיד. הכללים למניעת הריון וכן הדרכים להגברת הסיכוי להרות נידונים לעומק בספרי שיטת המודעות לפוריות.

❁ "כשאבא מאוד אוהב את אימא" בהקשר הנכון

אני מאמינה ששמ"פ אינה מתאימה לבנות עשרה, אך אני מודעת לכך שלספר על סממני הפוריות ועל תיעוד המחזור יש השלכות מסוימות על השימוש באמצעי מניעה, ובכל מקרה, הוא כרוך מטבעו בשורה של נושאים הקשורים למיניות. הספר הזה מיועד בבסיסו להעצמת הקוראות שלי, ולתת להן את הידע הדרוש לקחת את המושכות לידיים בכל הנוגע למחזור החודשי ולבריאות הגינקולוגית שלהן אני נוגעת בנושאים הקשורים בכך, החל באמצעי מניעה ועד למחלות מין. אני סבורה שאני עושה זאת בדרך אחראית, העולה בקנה אחד עם השאיפה להעניק להן הבנה ושליטה בחייהן.

אז לפני שתתחילי לתהות אם הספר הזה מתאים לכתך בת העשרה, אני רוצה להבטיח לך כבר עכשיו שבשונה מספרי הראשון, שהוקדש כולו לשיטת המודעות לפוריות, זהו אינו ספר על שימוש יעיל באמצעי מניעה טבעיים, ובהחלט לא ספר הדרכה איך להיכנס להריון! עם זאת, זה בהחלט ספר העוסק בכל סממני הפוריות שמופיעים אצל כל בת עשרה. את חלקם – כמו נזלי צוואר הרחם וכאבי אמצע המחזור – הן כבר מכירות, כנראה לא מבינות, ועלולות לחשוש או להתבייש לשאול שאלות עליהם.

ויש גם סימנים אחרים, שהן אפילו לא מודעות להם, אבל היו מתעניינות מאוד ללמוד, כמו דפוסי חום השחר ומיקום צוואר הרחם. כל הסממנים האלה הם חלון מרתק אל נבכי גופה המתפתח והמשתנה של בת העשרה. כשהיא תלמד עליהם, היא תרכוש תחושה נפלאה של ביטחון בגופה, תבונה והערכה עצמית, שפשוט לא עמדו לרשות דורות קודמים.

❁ דברים שכל בת עשרה צריכה לדעת

הספר הזה הוא לא "עלון המידע על בריאות האשה" שקיבלנו מהאחות בבית הספר בסוף היסודי או בתחילת חטיבת הביניים. ההדרכה היחידה שרובנו קיבלנו בנוגע למחזור החודשי בבית הספר, או אפילו מאמהותינו מלאות הכוונות הטובות בבית, היתה רשימה מדכדכת של ההבדלים בין תחבושות לבין טמפונים. אם הן היו ממש נחושות ללמד אותנו הכל, זכינו גם לפנינו חוכמה בנוגע לחזיות, לפצעי בגרות ולהיגינה נשית. ההגינות מחייבת לומר שהמידע אכן היה שימושי כשלעצמו, אך בסיכומו של דבר לא למדנו שום דבר מעשי על השינויים ההורמונליים המדהימים שנלווים להתבגרות המינית.

כך מצאנו את עצמנו בלי שום מושג איך להגיב לשורה אינסופית של חוויות מחזור, החל בהכתמות לא צפויות ודקירות חדות בבטן, ועד לאותם סבבים חוזרים של הפרשות מן הנרתיק. גיל ההתבגרות הביא איתו תנודות בלתי מוסברות, לכאורה, במצב הרוח, גושים בשדיים שלפעמים עוררו בנו בהלה, ואצל אלה מאיתנו שהיו פעילות מינית, התעוררו חששות תמידיים לגבי הווסת ש"מאחרת".

או שמאחרת או שלא. הווסת "מאחרת" רק לעתים נדירות, אם את יודעת מתי באמת התרחש הביוץ שלך. הווסת ושאר תופעות המחזור יכולות להפוך וצריכות להפוך ממקור לחרדה מתמשכת, לסימנים מאירי עיניים ומובנים לטבעו הרגיל של המחזור. כשאנו היינו בנות נוער, הנושאים האלה לא נלמדו, ובוודאי שלא נידונו. אבל אני חושבת שתסכימי שבנותיך בנות העשרה ראויות להרבה יותר. אני מקווה שבעזרת הספר הזה הן יהפכו לחלק מהדור ראשון של נשים שיהיו באמת "מצטיינות מחזור".

הקדמה :

מה היא אמרה!?

אני בהחלט חושבת שיש הרבה סיבות טובות לכך שבנות עשרה צריכות להימנע מפעילות מינית, והסיבות האלה גם נידונות בשלב מאוחר יותר בספר. אבל הספר הזה אינו מאמץ גישה של "התנזרות בלבד" בנושא חינוך לפוריות. אין זה מציאותי להאמין שרוב הבנות יימנעו מיחסי מין רק בגלל שמעודדים אותן להימנע מהם. עם זאת, אני מאמינה בכל זאת שאם הן תלמדנה לכבד את גופן, עם הידע שיצברו על המחזור החודשי שלהן, יש סבירות גדולה יותר שהן תדחנה את המועד לתחילת קיום יחסי מין. כמחנכת בתחום בריאות האשה, אני מאמינה בהצגת כל המידע הרלוונטי, שיעזור לקוראות שלי להקפיד על זהירות ולהישאר בריאות.

ובכל זאת, הספר הזה הוא מדריך לחינוך מיני בערך כמו שהוא מבוא לתורת הטמפונים. הספר הזה עוסק בגופה המופלא של בתך, ובסימנים שהיא תצטרך ללמוד לקרוא כדי להבין אותו – החל בהתבגרות מינית ועד לגיל המעבר. אך ספר אינו חלופה לשנים של ניסיון, ולכן אני מקווה שתמיד תעמדי לצידה של בתך, כדי לענות על שאלותיה ולהתייחס לדאגותיה.

אם את עצמך עדיין לא למדת את עקרונות היסוד של מודעות לפוריות, אני ממליצה גם לך לקרוא את הספר הזה. אחרי הקריאה, תביני היטב את רוב הנושאים הקשורים לווסת ולמחזור החודשי – וזה דבר טוב כשלעצמו. אם בתך תרגיש מספיק בנוח כדי לחלוק איתך חוויות שנוגעות לנוזלי צוואר הרחם שלה, למשל, היא גם עשויה להרגיש מספיק בנוח כדי לחלוק איתך את חוויותיה בנושאים אישיים אחרים – מהמחזור ועד נושאים הקשורים למין. אני מאחלת לשתיכן שתוכלו ללמוד זו מזו – אבל חשוב מכל, אני מקווה שבתך תרכוש לעצמה עד מהרה מודעות לגופה במלוא מובן המילה. המודעות הזו תהיה בסיס איתן שממנו תוכל להבשיל ולהיעשות אשה צעירה ובטוחה בעצמה.

לעולם לא אשכח את ההערה המפתיעה של אמי באחר צהריים שטוף שמש אחד, כשהייתי בת חמש-עשרה לערך. זה היה



אחד מאותם ימים שבהם נדמה ששום דבר לא מסתדר, והייתי די מדוכדכת. לכל זה נוספה העובדה שבדיוק קיבלתי וסת, על כל כאבי הבטן הנלווים לכך. לא הרגשתי מאושרת ובהרמוניה עם היקום. אז מה עשיתי? עשיתי מה שכל בת עשרה שמכבדת את עצמה עושה במצב כזה: התחלתי להתלונן באוזני אימא שלי כמה שווסת זה דבר אידיאלי.

זאת אמרת, הנה את, חיה לך את החיים, כשפתאום מתחיל לזרום לך דם בין הרגליים. איזה דבר ביזארי! וזה לא קורה לך מדי פעם. לא. זה קורה כל חודש, מאז שהווסת מופיעה לראשונה ועד גיל המעבר, ארבעים שנה או משהו כזה אחרי כן. מי הגה את הרעיון המבריק הזה?

אפשר היה לסמוך על אימא שלי שתגיב בדרך שתגרום לי להרים גבות. היא אמרה שהווסת אף פעם לא הפריעה לה, כי היא גרמה לה להרגיש נשית. סליחה? כן, נשית! היא אמרה שפעם בחודש היא מקבלת תזכורת לכך שהגוף שלה כל כך מדהים וייחודי, וכל כך שונה מגופו של גבר, עד שלמעשה היא חוגגת את שבוע הווסת שלה.

טוב, אל תראו אותי ככה, התגובה הראשונית שלי היתה כנראה דומה לתגובה שלך. לחגוג דימום פעם בחודש? לכי תחפשי את החברות שלך. אבל מה שבאמת מצחיק בזה הוא שמאז אותו יום גורלי התחלתי להתנהל בדרך שונה במקצת במהלך הווסת שלי. ואפילו הרגשתי קצת בטוחה יותר. הגוף שלי היה די מגניב, ומסוגל לדברים שהגוף של שלושת האחים שלי אף פעם לא יוכל לעשות!

ואת יודעת מה גיליתי כמה שנים לאחר מכן? שאימא שלי עלתה על משהו. מתברר שבתרבויות רבות ברחבי העולם הווסת לא נחשבת למחלה, לקללה או אפילו למטרד, אלא נתפשת כסימן חיובי לבריאות. בחברות רבות, הווסת היא זמן של חגיגה, והופעתה היא טקס מעבר.

את מוזמנת להתכרבל בכורסה ולהתחיל ללמוד כיצד להתייחס למחזור החודשי שלך לא רק כדרך לגילוי עצמי, אלא גם כמקור לגאווה נשית ולהתפעלות מפלאי הביולוגיה.

שני סימני הפוריות שלך



בנקודה הזאת את כנראה אומרת לעצמך, "וואו, הפרק האחרון הכיל הרבה יותר מידע ממה שרציתי לדעת על הגוף שלי." כשתקראי את העמודים הבאים, אני בטוחה שתחשבי משהו כמו "אני עדיין צעירה, ובכלל לא חושבת על הריון – למה בכלל ללמד אותי על סימני הפוריות שלי?" ביקורת לגיטימית, אבל עוד מעט תוכלי לראות איך כל הסימנים האלה מסייעים לך בחיי היומיום, ולא רק כדי לדעת מתי את פורייה!
תיעוד סימני הפוריות שלך מאפשר לך לדעת בדיוק לא רק את מועד הביוץ שלך, אלא גם דברים שימושיים אחרים אודות הגוף שלך, בהם:

- * מתי הווסת הבאה תגיע באמת!
- * מדוע המחזור שלך לא תמיד נמשך 28 יום
- * מדוע המחזור שלך עשוי להיות לא סדיר
- * מדוע את מוצאת לפעמים הפרשות בתחתונים
- * מדוע "נראה" (הממ..) כאילו את סובלת מדלקות בנרתיק בכל חודש

יש כמה גורמים שעשויים להעלות את חום השחר שלך, ובהם:

- * מחלה הגורמת לעליית חום
- * שינה של פחות משלוש שעות רצופות לפני המדידה
- * מדידה בשעה מאוחרת מהרגיל
- * שימוש בסדין חשמלי, אם אינך משתמשת בו בדרך כלל
- * שתיית אלכוהול בלילה שלפני

איך למנוע את רגעי "אויש! הרגע קיבלתי מחזור"

אם תאספי יחד קבוצה של נשים, הן כנראה יוכלו לשעשע אותך באינספור מעשיות על וסת שנחתה לפתע משום מקום, או על אותה וסת ש'איחרה' שבועות שלמים עד שהגיעה לבסוף.

מה שבטוח הוא שאף אחת מהן לא תיעדה את המחזור החודשי שלה. אילו הן היו מתעדות, הן היו יודעות בדיוק רב מתי הן יקבלו!



טוב, זה לא קרה לי (נשבעתו!) אבל זה היה כל כך מביך, שאני נזכרת בזה עד היום. ישבנו איזה חבורה של בנים ובנות ובזבזנו זמן אצל השכנים שלי. הבחורה ישבה בדיוק מולי, עם מכנסיים לבנים, כשפתאום הופיע עליהם עיגול גדול ואדום של דם. אני בטוחה שכולם שמו לב, אבל לא היה לנו לב להגיד לה שום דבר. כשהיא נכנסה לשירותים היא בטוח רצתה לקבור את עצמה. נראה לי שאם זה היה קורה שוב היום, הייתי מנסה למשוך אותה הצידה בעדינות. אני בטוחה שהייתי רוצה שמישהי תעשה את הטובה הזו לי, אם זה יקרה לי.

מיכאלה, 17

תיעוד חום השחר שלך הוא הדרך הטובה ביותר לדעת מתי הווסת שלך אמורה להגיע. חום הגוף שלך יכול לעזור לך לזהות אם היה לך ביוץ מוקדם או מאוחר, שיכול להאריך או לקצר את המחזור שלך. חשוב שתזכרי שמרגע שחום הגוף שלך עולה, יעברו כמעט תמיד בין 12 ל-16 ימים עד לווסת הבאה שלך. אחרי שתתעדי את חום השחר שלך במשך כמה חודשים, תדעי בעצמך מה משכו המדויק של השלב שלאחר הביוץ שלך. כאמור, משך השלב שלאחר הביוץ לא משתנה ביותר מיום או יומיים אצל רוב הנשים.

לזהות את המגמה הכללית

שימי לב לדפוס שינויי החום בשלושת התרשימים כאן, שמייצגים שלושה מחזורים של המחברת. אף שיש מדי פעם מידות חום חריגות, או אפילו חסרות, אפשר לזהות בקלות דפוס של חום שחר נמוך לפני הביוץ (בכחול) וחום שחר גבוה אחריו (באדום).

