



אחר היה ברור לשפרה קורנפלד כשתירגמה לעברית את "על ארבע", הספר עטור השבחים וההייפ של מירנדה ג'וליי על מסעה של אישה בת 45 למימוש אישי ומיני: את השלב בחייה של אישה שבו הפעילות ההורמונלית של השחלות יורדת עד להפסקת המחזור היא לא תתרגם ל"גיל הבלות". "הייתה בחירה מודעת להגיד 'גיל המעבר' ו'טרדם גיל המעבר'", היא מסבירה; "מה זה 'גיל הבלות'?" החיים לא נגמרים, הם רק משנים פאזה. זה טקס מעבר בין שני שלבים, לא טקס סיום. ואם כבר, 'בלות' זו פשוט קריאה לא נכונה בניקוד".

בלומי?
"זה לא בלות, זה לצאת לבלות. החיים רק משתפרים".

× × ×

בלות על פי "מילוג" – נשחק מרוב שימוש; התרפט; ישן. גיל הבלות, רומות לנו השפה העברית בערינות של מערביל בטון, הוא הגיל שבו נשים גמורות ונגמרות. נשים שמקומן בבידעם ליד הפקסימיליה, שמוזמנות להמשיך ולקמול עד שמישהו יאיל בטובו לקבור אותן סופית. השפה הערבית לא הייתה נדיבה יותר והעניקה לו את הכינוי "גיל הייאוש". שוקראן.

ועכשיו הביטו בנשים בנות 45-55, טווח הגילים הממוצע של האירוע הזה: לא אחת הן מרימות משקולות במכון. רוקדות במכנס פאייטיס בברנינג מן. אחוזות במשרות בכירות. פוצחות בקריירה שנייה. במקום להעלות אבק הן מעלות לאינסטגרם תמונות מהסאפ. מגין החיות שלהן? ובכן, מן ההורמונים. רק שהפעם, בניגוד לאמהות שלהן, הן מדברות על זה, צוחקות על זה, חוגגות את זה, מצלמות את זה לרשתות במקום עוד תמונה של קוקטייל בשקיעה. למעשה, אם תשאלו את חלקן, הקוקטייל בשקיעה אחרי גיל מסוים קשור, כנראה, בטיפול הורמונלי מוצלח.

"חשיח על גיל המעבר נמצא בפריחה משוגעת", מודה עינת ארליך, בנג'מין באטן ישראלית בת 57 שמדברת על גיל המעבר באינסטגרם, והחלה לאחורנה לשתף פעולה



רתם איזק

+ איור: דנה ברלב

אחרי שתפס את המקום הראוי לו בעולם התרבות, גיל המעבר כובש גם את הרשתות. נשים מפורסמות ומצליחות כמו עינת ארליך, שפרה קורנפלד, ענת הראל ודפנה לוסטיג לא חוששות לדבר על מנפאווה, פרה־מנפאווה והורמונים ובעיקר להוכיח שאפשר לעבור את זה יחד, ובהצלחה

עובדות ושונות

המיר
ש

המון
,

השחיתות



**"להפוך את
הלא־סקסי לסקסי".
ענת הוראל**

פנייה הנרחבת: הצטוריים הקרויים "לפי כשבויעים" הצטרפו גם המעורר והסופר דבנא לוסטיג (46) למעורר החתרני, כשיתפח בסטורי צילום של הטיפול ההורמונלי שלה. "חבתי על זה הרבה", היא מנלה, "ואו אמרתי, למה לא? אני אמורה להתייב במשח, להסתיר משח קיבלתי כמות משועת של תגובות. מלא שאלות, חלק כתבו: 'זה הקוקטייל שלי, זה הבליט את חיי', זה רואה מהמגוון של התגובות שכמה אלא נדבר על זה – יש עוד זמא לשמוע. ההגשתי של עדיין מידע טרי. זה ברמה הכי בסיסית, של להגיד – הפסקתי לישון אין לך ליבידו? יש לך רפואה? לבן? אם המרדים שלך בסדר, יש לך פתרון. דברתי עם גנש שחשבו שזה בכלל בדיכאון עמוק. זה סופר-חשוב לברר את זה".

מנופאוזה, ולא בריבואן או בחרדית?
 "הייתי" מבצע לב, טוב, הרבה זכרים ו
 השתנו אצלי והולתתי הרבה נשים! לא
 ורפא משפחה. אמרתי שיש לב דפיקות לב,
 נדודי שינה, שאני בוכה באמצע היום כל
 סיבה, שלפעמים לא גלי חום ואני לא
 יודעת אם זה הורמונלי או נפשי. הרופא
 אמר 'ארושך' כל טיפול אנטי-חרדתי ונעי
 שם גם הפצתי הורמונלי'. עשיתי את הפ'
 רופאי, הגעתי לרופאת נשים, היא אמרה
 שכל המידים כסדר, אבל שעל פי כל
 תלומדים אני בפרה-מנופאוזה ואם הוסי'
 פה 'בוא' נשים אותך' כל טיפול הורמונלי
 לא. התחלנו עם לא היה מידה, היה צריך
 לייק מיניגום, אבל מקץ שנה אני יכולה
 להגיד לך שאת מקבלת את החיים של

דפנה לוסטגי:
 "חשבת הרבה לפני
 שהעלייתי פוסט על הטיפול
 ההורמונלי שלי, ואז אמרתי
 למה לא? אני אמורה להתבייש
 במשהו, להסתיר משהו? זה
 ברמה הכי בסיסית של להגיד
 - הפסקת לישון? אין לך
 ליבידו? יש לך דפיקות
 לב? יש לזה פתרון"



משהו, להסתיר משהו? זה
מה הכי בסיסית של להגיד
הפסקת לישון? אין לך
ליבידו? יש לך דפיקות
לב? יש לזה פתרון!"

רואה סרטון כזה אני אומרת 'הנה אישה שלא קיבלה את האסטרוגן שלה', אבל יש כזה גם משהו חינוכי בעיניי. נשים צועקות כי הן לא צעקו עד אותו רגע".

חזרה. לא שיש לי בעיה עם טיפול אנטי-חרדת, אבל אנצ'י זה לא היה הסיפור".

תורבות היא שאלה שחשוב לנו? מהו הסיפור?

"אני מרגישה שיש שינוי בכלל בנושא well being זה לא מה שהייתי רגילה להיות. ושאנחנו יודעות לתבוע את זה מהמסביבה שלנו. יש גם מופעים תרבותיים לרוב זה – פודקאסטים, גיבורות תרבות שמדברות על הנושא. אם תסתכלי על 'פשוט ככה', ההפקה המפורסמת לסיקס וועיז הגרמנית, תראי שיש התייחסות לגיל ולסתמינו, ולא רק בקוריוז. אני קיבלתי כמות תרבות שאנחנו כחברה יותר בשלות ובשלנו, לקבל גם נשים בגיל הזה בתוכן שלנו, ולא רק גיבורות עתירות ויוזמות".

✕ ✕ ✕

ל"על ארבע" ו"פשוט ככה" יש תחרות מקומית: הסדרה "מקום שמח" של נועה קולר וזה נהרי כבדו 11, מניפסט של אישה שהגיעה לגיל שבו אפשר להתחיל גם כשדרים מסוימים נגמרים. יש צוותות, שאלות, ויש גם פזי שבזר מברקס ברמזור. לא סתור. לפניה היתה גם הסדרה "מחישים" שיצרו יעל הדיה ורדנה לוינ' 2019, בכיכובה של אילנית בריקעק, אבל כנראה של 2025' הקהל הגיע בשל יותר. ההצלחה הכבירה של "מקום שמח", שפרקה אתהרודן ודרר בשבוע שעבר, מציעה שהגיעה העת לספר את סיפורן של נשים אחרי שסיימו להביא חיים לעולם והחלו לעסוק באלה שלהן. גם זה קשור לאסטרונום.

“אסטרטגיה זה ההורמוס שהופך אתנו ל־caregivers, כבילי מאור בנה, ולסביבה, למי מגיש מהו מה וקול נמה, והידידה, באסטרטגיה היא ההורמוס נתפסות, להפסיק לשמוע בראש כל הזמן את הקולות של כולם”, אומרת קורנפלד, “אני אישית מרגישה שזו מנתה שקיבלתי בגיל 40. קמתי בבוקר יום ההולדת בתחושה של אוקיי, של י אסמיים של טובים באומיים. צריך להתחיל להקשיב שלטובים זהו בתחושה אחרת, כי הדיבור התרבותי של ‘נשים’ בהורמוסות”, כל מיני Karens זולות על בר שלטים צורחות כי זה היה את ענביותי השיר שתרצו. כל פעם שאני

15, זה הורומן פוגש הורומן. הרבה יותר נשים פופולריות את המבז דרך הרשת של הילדות שלהן, ויש את הוודומנת להאריט ו' ולהגיד נשים לא מסכימות משוה, אני עוברת משוה. וכסאני יכולה להגיד לבנות שלי מילים מנוסחות וטובות על השינוי שלהן עוברות, האומנים שלי יכולות לשמוע את זה גם בהקשר שלי. אולי זו גם סיבה מנעינית למה זה קורה בעשוי מפציפית. מנתנת הדור הורומן שבו נשים בנות 45 מגרלות טיבאניג'ריות."

✕ ✕ ✕

המהפכה הזו מורגשת גם במרפאות. כלומר, תפאום יש מרפאות שמקדשות לטיפול בגיל המעבר. "השינוי בתחום מטורף", פוסקת ד"ר ארייני-יעיש-עמנואל ממוזיקה לרפואה פנימית ואנדוקרינולוגיה, מנהלת מרכז בריאות טרנסג'נדרים ורופאה בכירה במרפאה למנופואה – וזו גם בוכות נשים מפורסמות שמשתפות את החוויה שלהן. זה קורה בארץ בקביעות ובאופרטה בעולם שמובילות נשים כמו אביבה ברי ואמרה ווינברג. ודעיין אני נתללת

שפרה קורנפלד: "אני חושבת שהנשים של ה־x מציעות גל ספציפי של מיניזם, נשים שהן הכי רוקנול ביאות את זה גם לגיל המעבר. ועכשיו, כשהן מתבגרות בלי התבגר כמו המאהות שלנו - הן מאפשרות לנו להתחיל נוסח את הדבר הזה מחדש"

כל יום בנשים שמגיעות
בדיילי של כמה שנים,
אומרות 'נתנו לי את כל
התרופות שבעולם ולא
דברו אותי על טיפול
הורמונלי', ועדיין, יש
רופאים שיפחידו אותך
ויגידו לך שזה מסרטן".

הרבה מופתחים נובעים
מהמחקר המפואר מות'
חילת שנות האלפיים,
שקשר בין הורמונים
שניתנו לגיל המבוגר לוסר

"המחקר משנת 2002 היה מאור בעיית. הנשים שהשתתפו בו היו כבר 41 שנים אחרי המנופאוזה שלהן, כשהגיל הממוצע היה 46. הן כבר היו עם תחלואה קרדיווסקולרית וסוכרת, ורובן לא היו קרובות לגיל המנופאוזה. חוץ מזה, השתמשו רק בסוג אחד של הורמונים

שלא משתמשים בהם היום, האסטרולוג הופך מתעלל של סטיות והפרוגנוסטיקה. כזה שהיום יודעים שגורם לסיכון לסרטן. השר. אלה הורמונים שהיום לנתיבים לטיפול בפרופאור. המחקר הופס כי הייתה עלייה בתחלואה לבניית וועלייה בסיכון לסרטן השר, אבל שבירות תתי קבוצות - הקבוצה שקיבלה רק אסטרולוג. כל חוותה עלייה בסיכון לסרטן השר. למעשה הטענה קלה של שנים.

נכון, וכשפירסמו התוצאות ב'6102 זה כבר היה מאוחר מדי כי הרבה שנים כבר הופס את הטיפול ההורמונלי."

ואת ממליצה?

"אני בעד הטיפול ההורמונלי, אבל ככל שמתחילים אותו רחוק יותר מהמנופאוזה, למשל בת 06 שמיגיעה לקבל טיפול עשר שנים אחרי שהפסיק לה המחזור – זו שאלה, יש טיפולים נוספים לא ההורמונליים שאפשר לבדוק גם לנשים שמתמודדות עם סרטן, כדי להקל על גלי חום וסימפטומים אחרים. יש גם תכשירים צמחיים שיש להם אפקט על חלק מהגנים. הכל תלוי ברצון של האישה, במימפטומים וברקע שלה".

מדובר בעצם בתחום חדש יחסית?

[illegible]

צילום: ריאן פרידסן | אמטר: בלה בר טנון

"החיים רק הולכים ומשתפרים". שפרה קורנפלד

טיפולים גם בתקופת הפרה-מנופאוזה, הביקוש הוא פסיכי".
התיבת שינוי משמח.
כן. נשים עובדות שזה עוד שלב בחיים, שכולן עובדות, ושהן יכולות להיות מעולה".
✕
Rotmoosh@gmail.com

403 | **7 ימים** | 05.12.2025