

25.55x33.05	1/2	עמוד 10	ידיעות אחרונות - זמנים מודרניים	31/12/2014	45844436-8
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסט - 27900					

שנת הישבון

קים קרדשיאן, ניקי מינאז', ביונסה וג'ניפר לופז: 2014 תיזכר בהיסטוריה כשנה שבה הכל התחיל בישבון, וגם נשאר שם. מה זה אומר עלינו, לאן הולכים מכאן ויותר חשוב - איך לעזאזל משיגים ישבן משופר? גאיה קורן ביררה סוגיות חשובות אלה עם אנשי הגות, פלסטיקה, חיטוב ואופנה

גאיה קורן



הבניות חברתיות שוביניסטיות? ניקי מינאז', מבט מאחור

שלי, או להסמיק מנחת. בחרתי בשלוש האופציות, כי אני פולנייה. "הוא מטריד אותך?" שאל בחשש פקיד הקבלה שהסמיק אף הוא. "השתגעתי?" צהלתי, מחמאה ממאמן כושר גיי אני לוקחת אל הקבר!

סך הריגוש

כזו אני, תנו לי מחמאה מפוקפקת אחת וקניתם אותי בשקל תשעים. רוב הנשים ככה, גם אם הן משחקות אותה קשות להשגה, לכן אני לגמרי מסור גלת להבין את הרוגמנית-שחקנית אושיית אופנה קים קרדשיאן שחשפה את ישבנה המפואר במגזין "פיפר". היא הצטלמה באותו סט גם בעירום פרזינטלי, אלא שהציבור בחר להתעלם מהחזית שפתח מולו, תוך כדי פיהוק "זה כבר היה לנו". אליילת הרשתות החברתיות בישראל הן טל מיהרה להעתיק את הפוזות של קרדשיאן והפכה לאישה שהישראלים חיפשו הכי הרבה בגוגל השנה. גם הזמרת-שחקנית מיילי סיירוס, שעלתה באותם רגעים על במה עם בובת מין גברית והשתמשה באיבר שלה כבמיקרופון, זכתה להתעלמות כמעט גורפת. איז ספק, קרדשיאן העצימה את מה שכוכבות כמו הטניסאית סרינה וייליאמס והזמרות ניקי מינאז', ג'ניפר לופז, טיילור סוויפט ולידי גאגא עשו לפנייה. פמיניסטיות ברשת החברתית נרעשות ("טיילור סוויפט מביאה רקדניות שחורות שיעשו לה טוורקינג בקליפ ולא מראים פעם אחת את הפנים שלהן? אה, זה בסדר, כי היא פמיניסטית במסווה והמסרים שלה כיפיים לנתיחה"), גיחכה אחת מהן, "ניקי מינאז' רוצחת גברים בקליפים שלה ויוצאת בגלוי במילים כנגד הבניות חברתיות שוביניסטיות? לאאאאא, היא שונאת גברים שמנצלת את הבמה שלה!". אבל דווקא ר"ר דינה חרובי, מרצה בקורס פמיניזם בסמינר הקיבוצים, לא מבינה מה הבעיה. "שום דבר לא חדש תחת השמש", היא קובעת. היי, אמרת תחת.

"תחת, בטן, שרירים, זו עדיין אותה תופעה, כל פעם היא נראית קצת אחרת ומזעזעת אותנו. התורפעה מתרחבת, הגבול נמתח כל הזמן, כי אנשים מחפשים ריגושים".

לכל ילד יש את שיר הילדות שהוא גדל עליו. יש ילדים שגדלים על "רוץ בן סוסי", אחרים צומחים עם "יונתן הקטן", לי שרו את השיר הבא: "אמרה אמא לאורה, למה את שמנה מאחורה? אמרה אורה לאמא, לא שמנה מאחורה, דווקא מקדימה". עד היום, ממרומי 45 שנותי, אני יכולה לזמזם אותו מתוך שינה ועדיין לא להבין איך פיתחתי תסביכי תחת, אבל לא הפרעות אכילה.

אחרי שעות ישיבה ארוכות עליו, נרמה לי שהבנתי את היחסים המורכבים שלי עם הישבון. הוא נמצא שם, אבל אני לא רואה אותו. הוא נוכח אבל לא מורגש. אחרים יכולים לבחון אותו, לחוות עליו דעה, לנשק אותו (אף פעם לא הבנתי מדוע "נשקו לי את התחת" נחשב למשהו רע), להתענג עליו, אבל לי אין מושג מה קורה שם. האם הוא באמת גדול כמו שאמא תמיד אמרה לי, או שהוא גדול במידה הראויה? האם גומות החן שמחייכות בלחיים שלו הן חמורות, או שזה שם נרדף לצלוליטי? והכי חשוב - אם הישבון שלי היה ממקום במקום הבטן, האם הייתי מלטפת אותו או עסוקה בהשמדת ראיות?

לו היינו יכולות לראות את האיבר שמתנרד לנו מאחורה, אולי היינו אוהבות אותו, אולי היינו חושבות, 'בואנה, אני לא רעה ככלל', אבל לא - רוב הזמן אנחנו מתביישות בו או מתעלמות מקיומו המאסיבי, עסוקות בדאיטה ובכוחות, "איזה תחת יש לי", בלי להבין שהוא כנראה האיבר הכי סקסי בגוף שלנו.

בחצי השנה האחרונה התאמנתי אצל מדריכת כושר פרטית פעמיים בשבוע. "על מה את רוצה שנעבוד?" שאלה. "על הטוסיק", עניתי. חצי שנה היא קרעה לי ת'תחת והייתי מתוסכלת. לא ראיתי שינוי, לא בגלל שהוא לא התרחש, אלא כי לא ראיתי את הישבון שלי במלוא תפארתו. לפני שבוע נטשתי את המאמנת וחזרתי לחדר הכושה. שוחחתי עם פקיד הקבלה כשמישהו נעצר מאחוריי, בחן את ישבני בלי למצמץ, חזר שני צעדים אחורה ופלט בתדהמה: "גאיה? לא זיהיתי אותך. איזה טוסיק מושלם!" שלוש אפשרויות עמדו בפניי: להיעלב מהבוטות, להיפגע מזה שפעם הוא זילזל באחוריים

45844501-1	31/12/2014	ידיעות אחרונות - זמנים מודרניים	עמוד 11	2/2	26.33x32.06
דוקטור נמרוד פרידמן מנתח פלסטי - 27900					

דמויות מסרט מצויר.
מימין: ביונסה נואלס,
ג'ניפר לופז וקים קרדשיאן



פיסול במקום אימון

מה יהיה הטרנד הפלסטי הבא

עדי יופה, טרנדרולוגית שמתמחה בזיהוי מגמות עתידיות שישיעו על חיינו, לא מוכנה להתחייב איזה איבר ירגש אותנו בשנה הבאה, אבל היא משוכנעת שזה יהיה משהו שלא נצטרך להתאמץ עבורו יותר מדי. "תופעה שתהיה מאוד משמעותית ב-2015 היא מינימום מאמץ", אומרת יופה. "זה אומר שאנחנו נחפש דברים שיבואו לנו בקלות, ולכן כל מה שאינו דורש מאמץ מצידנו יתקבל באהדה. יותר ויותר אנשים קונים דרך האינטרנט ומוזמינים אוכל הביתה במקום לחפש חניה ולהמתין בתור, ובאותה מידה אנשים יחפשו פרוצדורות אסתטיות שיהטבו אותם במקום להזיע. במקום להתאמץ על שרירי הבטן, למשל, אפשר לפסל אותם אצל מנתח פלסטי, אז למה לעבוד בפרך ולהשתעבר? הסרת שיער בלייזר תפסה כי זה לכל החיים, לא צריך להתעסק בזה, וזו המגמה שאנחנו שואפים אליה."

ד"ר צחי ארנון, פסיכולוג קליני ומרצה בחוג למדעי ההתנהגות במכללת עמק יזרעאל, אומר שאין טעם לחפש אשמים בתופעה, כי זה לא יעזרה "אפילו סרטים ארוטיים הפכו להיות פורנוגרפיים בגלל ססף הריגוש עליה", הוא אומר. "זו בכלל לא שאלה של מוסר, זו שאלה של נורמה חברתית שהולכת ומשתנה. העיסוק בגוף האישה מלווה את התרבות הכללי-אנושית ונראה שהמגבלות הולכות ומוסרות".
אתה לא חושב שנשים משמידות כמו ידיהן

שנים של מאבק פמיניסטי?

"תראי מי מחפיצה את הגוף שלה בצורה כזו, מישהי שצריכה את אהבת הקהל, שצריכה לשווק את עצמה ולהגדיל מכירות. אנחנו חיים בתרבות שמקדשת את הסלבריטאות וקריאה נואשת לתשור מת לב. מה שחשוב היום זה לא האופי, אלא היופי והסלבריטאות. חיפוש מתמיד אחר גורם שמחה חיצוני לעולם לא ייתן מרגוע. יש מחיר נפשי כבר להתפשטות הזו, שמסתירה הרבה שכבות של פחד. לדעתי זה גיגע לירי מיצוי, כי אתה לא יכול להיות יותר עירום מעירום. זה כמו בחוף נוריסטים - אם כולם הולכים עירומים, אחרי יומיים זה כבר לא מיוחד. השינויים שאני מזהה הם מעגליים: כרגע האופנה של החשיפה היא חלק מהתרבות שלנו, אבל תמיד יש ריאקציה הפוכה"
אז יש סיכוי שיפסיקו להסתכל על הישג בן שלי?
"העיסוק בנושא גוף האישה לא ייגמר אף פעם."

בלי סיליקון

בניסיון הלעיתים-קרובות מדי-פמטי להיות יפות, נשים מוכנות לעשות הכל. אם הגדלת שרירים הייתה טרנד דית לפני מספר שנים ואחריה השפי תיים, הרי שהיום נשים ברחבי ארה"ב ודרום אמריקה מגדילות את הישבן באמי צעות סיליקון וחומרי מילוי שונים. אצלנו, בנות אגן הים התיכון, הטרנד לא תפס. תנחשו למה. "התפיסה האסתטית שלנו היא לא לטובת הישבן", קובעת הפלסטיקאית ד"ר טלי פרידמן. "אנחנו לא ברזילאיות שמבקשות להגדיל ישבן, אלא לחטב אותו".
בשביל זה יש אימוני כוח.
"ברמה העקרונית בוודאי שנשים יכו לות לעצב את הישבן, זה הכל שריה. אימון כוח זה הפתרון האולטימטיבי, אבל ישנן נשים שמתעצלות ומאמינות בפתרון קסם. במקרה של ישבן צנוח אני מייצרת בלט אחרי רי באמצעות עורפי עור שאני מקפלת ומפסלת מהם ישבן, ואז זה נראה כמו שתלים, או שאני מבליטה ישבן שטוח באמצעות הזרקות שומן".
מה עם סיליקון כמו בשדדים?
"הבעיה בסיליקון היא שכדי לקבל תוצאות טובות צריך עקומת למידה ארוכה, שעדיין לא קיימת. זה ניתוח עם סיבוכים קשים, כגון דימומים כבדים, זיהומים והתקשיות, שעלולים להגיע גם בשלב מאוחר. אני מאמינה בהזרקות שומן, שאותו שואבים קודם מהבטן או מהירכיים הצידיות".
מה הקרדישיאנית עשתה לדעתך?
"כשמסתכלים על קים קרדשיאן, יש דיספרפורציה מוגזמת. יש לה דמות של סרט מצויר, לא של בן אנוש. ברור שהיא עברה פוטושופ, לצד ניתוחים שונים ומשור נים".
ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית, אומר שהזרקות שומן יותר בטוחות, אבל לא נותנות את המלאות הסקסית שאנחנו מבקשות. "אנחנו מוגבלים בכמות ופחות מקבלים את הבלט שאנחנו רוצים", הוא מסביר. "השתלת סיליקון מסו כנת, החל מפגיעה בעצב שמוכיל לרגל מעצם האגן, וכלה בזיהום בגלל שהחך שדרכו מכניי סים את השתל קרוב לפי הטבעת וזה לא אזור נקי לפני כמה שנים מלכת היופי של ונצואלה נפטרה כתוצאה מזיהום בגלל ניתוח כזה. מעבר לסיבוכים הקטסטרופליים האלה, ההחלמה לא פשוטה וקשה לשבת".
אז לוותר על הריצה אחר העכוז הברזילאי?
"לוותר על ריצה זה רעיון טוב למי שרוצה עכוז עגול. אפשר למצק את הישבן בספורט אבל לא בריצה, שמשיגה תוצאה הפוכה. ספורט בעוצמה בינונית מחטב ומחזק את שרירי העכוזים, אבל

כשאישה עוסקת בספורט באינטנסיביות גבוהה יש אובדן שומן מהגוף וגם מהעכוז, לכן תראי ספורט טאיות רבות עם חזה מרוקן ועכוזים מדולדלים".
אז מה כן? אורטל נצה, מאמנת כושר קשוחה ברשת גו אקטיב, מודיעה לי שהגיע הזמן שאפסיק לשאול שאלות מיותרות ואגיע לשיעורי ה-TRX שמהם אני מברזיה בקביעות. "על ישבן חטוב צריך לעבוד, לא לשבת", היא מכריזה. "ברגע שנשים הבינו שחזה נופל אבל ישבן אפשר לשמר, הן התחיי לו לעבוד עליו. מי שהכניסו את זה מאור חזק הן מוניקה בלוז'י, שאקירה, ביונסה, ואז כמובן הגיעו כל השאר. מהמראה הסקיני עברנו למראה נשי עם קימורים, מראה הפיטנס נכנס הרבה יותר לאופנה. נשים כבר לא רוצות להיות קייט מוס, אלא בר רפאלי".

לבר רפאלי אין תחת!
"אין לה ישבן גדול, אבל יש לה מראה בריא. לבנות ישראל יש נכסים יפים באגן הים התיכון, אז כדאי לנו לנצל את המומנטום".
ישוב אני שואלת, איך?
"אימוני אינטרוולים בעצימות גבוהה, זה אומר סקוויטים, מכרעים, קפיצות כוח מתפרץ, עבודה על שרירי ליבה ולא לפחד ממשקולות. ישבן מוצק משיגים באימוני היט ברופק מאוד גבוה עם המון כיווצי ישבן. לצד זה תעשי חיווק עם בר".
רפאלי?

"לא, סתומה. בר כמו שעושים עליו מתח. תעשי גם ריצת עליות, חתירה במכונה הידראולית, קפיצות על חבל, קפיצות על קופסה. זה השריר הכי גדול וברגע שאת עוברת עליו, חילוף החומרים יותר גבוה, והוא חיוני לתפקוד של הברכיים ושל הגב, מעבר לקטע של המראה. אם תשלבי אירובי עם הרבה תרגילי כוח יראו תוצאות, גם החלק סביב הבטן יצטמצם והכל יראה יותר יפה".
קצת התעייפתי מכל הדיבורים האלה.
"אייאפשר לעשות רק דבר אחד, זה לא מספיק. צריך להשיל אחווי שומן ולהעלות מסת שרירים, בקיצור, תזיעי. לא מספיק שתשכבי על הצד ותריי מי את הרגליים, מזה לא תחטבי את הישבן".

בדרך לפורנו

היחסים המורכבים של האנושות עם הישבן שלה עושה טוב למעצב האופנה אלון ליבנה, שראה בלייב את גופן העירום של קים ואחיותיה, ניקי מינאז', ביונסה, ליידי גאגא ועוד. להברדיל מד"ר ארנון, הוא חושב שייקח זמן עד שנגיע לחוף הנורדיסטים המיוחל. "הגבולות היטשטשו, השלב הבא הוא שכל אחת תוציא לעצמה סרטון פורנו, אנחנו ממש שם", אומר לבנה, שזוכה להפשיט ולהלביש את הכוכבות בטקסים ובמופעים. "לאורך ההיסטוריה של המאה ה-20 זה הולך ונהיה יותר מתירני, פה ושם היו חזרות אחרה אבל המגמה פרובוקטיבית. בסוף שנות ה-80 היה טירוף לגבי חזה ומי שלא היה לה חזה לא הייתה נחשבת, היום החזה פינה את מקומו לתחת. למה זה קורה ולמה דווקא עכשיו אני לא ממש יודע, כנראה זה קשור לג'ניפר לופז, ניקי מינאז' ובטח שקים קרדשיאן".

אז איך עוברת עליך כמעצב שנת התחת?
"יש נטייה לחשוב שמעצבי אופנה מחפשים רק את הרקיקות הקולביות, אבל יש משהו בנשים עם הביטחון העצמי המטורף ועם התחת הגדול. יש בזה משהו מרענן ואני תמיד מחפש משהו אחר. תחת יפה יכול להיות קטן מפילאטיס או מאמא עם קימור רים, מה שחשוב זה שהמרקם יהיה נחמד ושהצבע יהיה מחמיא. אני לא יודע מי מהסלבס נולדה עם העכוז שיש עליה, אצל ביונסה אני יודע באופן אישי שלא נעשתה שם פעולה כירורגית, אבל אצל ניקי וקים יש התערבויות, זה לא הגיוני בשום צורה. אני עובר כרגע על פרויקט עם ניקי מינאז', היא הדבר הכי חם בעולם המוזיקה השחורה, אבל בלי לנענע את הישבן שלה, מי היה בכלל מסתכל עליה? אף אחת לא באמת מחפשת להיות עירומה. מי שעושה את זה נואשת לתשומת לב בצורה קיצונית".
או לפחמימות. בטוח לפחמימות. ★