

Příloha k diplomové práci
Jak prožívají menstruaci ženy z ženských kruhů a ženy mimo ně
Bc. Natálie Fousková
2017

Příloha č. 1

Rozhovor č 1

Alena

absolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako RŽK1 – respondentka ženské kruhy 1

Vzpomínáš si, jaká byla tvoje první menstruace?

Když jsem dostala první menstruaci, tak to bylo celkem fajn, ale trochu jsem se styděla před mámou, před tátou. Nějak jsem si tímhle obdobím prošla, přestože jsem měla výpadky menstruace, asi po dvou letech, od té doby, co jsem jí dostala poprvé jsem byla u doktorky na vyvolání menstruace. Za další rok, to mi bylo 15, mi nasadili antikoncepci. Já jsem byla ráda, protože mi zmizeli pupínky. Antikoncepci mi nasadili, protože jsem jí prej měla nepravidelnou. Myslím si, že v tom věku v té hormonální bombě je nepravidelnost v pořádku.

Můžu se ještě vrátit, jak jsi prožívala první menstruaci?

Vnitřně jsem se styděla, byl to ostych. I když mi rodiče byli vždycky blízký, tak tohle pro mě bylo hrozně trapný. S mámou jsme se o tom bavily minimálně. S tátou, něco prohodil, ale s ním jsem to nechtěla probírat.

Máma ti řekla co?

To bylo jen první den, když jsem jí dostala. Pak jsme se o tom nikdy nebavily, co si vybavuju. Tehdy byla hrozně milá, dala mi pusku a řekla, že jsem žena. Dokonce myslím, že měla slzy v

očíh, což mě ještě víc zavrtalo pod povrch, protože ona byla taková dojatá, já jsem nevěděla. Samozřejmě jsem věděla, s kámoškama jsme se o tom pořád bavily, ale když se to stalo, tak jsem byla vyjukaná.

Řekla ti máma k tomu něco?

Myslím, že mi k tomu vyloženě neřekla nic, jako k menstruaci vůbec nic. Nic o ženách. Myslím si, že ani ona to nijak neprožívala, spíš ona sama menstruaci vnímala jako otravu. Neznechutila mi menstruaci, ani o ní nemluvila nějak hezky. Teď už vim, jak je to hrozně důležitý období, když dostaneš první menstruaci. Tehdy mi to nikdo neřekl, že jsem v nějaký fázi. Dostala jsem nějakou hrozně tlustou vložku a ten první kontakt s vložkou, kdy sem vůbec nevěděla, co to je. Nechtěla sem jít ven, bála jsem se, že je to vidět, ten první den byl kritický. Pak třeba tři měsíce jsem jí nedostala. Pak si vzpomínám, že jsem v létě jela na tábor a já jsem si vypočítala, že bych to mohla mít na táboře, tajně jsem mámě ukradla balík vložek. Tehdy jsem ještě nevěděla nic o tom, jak si člověk může věci do života přitáhnout. Takže jsem jí na táboře v plné palbě dostala. Byl to dívčí skautskej tábor a přesto jsem se styděla, vymýšlela jsem si historky, proč se nemůžu koupat. Postupně jsme v rámci skautu o tom začaly s holkama mluvit, naše skupina se rozrůstala, byly jsme všechny stejně postižené. Tak to bylo fajn, že jsme o tom začaly mluvit. Postupem času se to téma uvolnilo, v tom stejně starým okruhu lidí.

Mluvili jste doma o menstruaci?

Ne, vůbec.

Potom v průběhu života, děly se ti nějaké zásadní věci okolo menstruace?

Měla jsem štěstí na skautský období, protože jsem měla starší vedoucí, holky, které už si tím prošly. Navíc byly víc oduchovnělé, víc než běžný kamarádky. Víc nás zasvětily do tématů vztahů, mužů. Pamatuju si ve čtrnácti, v patnácti, nás to hodně zajmalo, takže jsme si o tom povídaly. Pak jsem dostala tu antikoncepci a byla jsem hrozně šťastná, zmizely pupínky, najednou jsem měla menstruaci každé měsíc, pravidelně. Nevěděla jsem, že se nejedná o žádnou menstruaci, to mi nikdo neřekl, já i mamka jsme vnímaly autoritu doktorky. Že jsem pod kontrolou, že je všechno v pořádku. Tak jsem antikoncepci brala jedenáct let. Teď už to vnímám jinak. Dřív jsem si to vyčítala, dneska vim, že je to tak, jak to je. Jsem ráda za to, že jsem jí přestala brát. S tím se mi otevřel nový svět. Vnímám to tak, že jedenáct let mého vývoje bylo promrhaných. Kdybych antikoncepci nebrala, mohla jsem se vyvíjet úplně jinak. Byla jsem tou antikoncepcí chemicky otrávená. To tělo o sobě vůbec nevědělo.

V tu dobu, kdy jsi antikoncepci brala, přemýšlela jsi o tom nějak?

Ne, já jsem byla jak robot. Došla mi krabička, tak jsem šla do lékárny pro další. Vůbec jsem se nad tím nezamýšlela. Nenapadlo mě, že dělám něco špatně, nebo že bych to mohla dělat jinak. Hlavně čím víc jsem byla starší, tím nás bylo víc, holky to dělaly stejně jako já. Braly jsme to jako správný a jednoduchý řešení. Když jsem začala brát antikoncepci, tak jsem hodně přibrala, třeba deset kilo. Ale nemuselo to být jenom tím, v té době jsem přecházela na střední, na internát. Už nikdy jsem se nevrátila do té štíhlosti předtím. Měla jsem nějaký váhový výkyvy, vlastně nevím, co je moje správná váha.

Co se stalo, že si přestala brát antikoncepci?

Tehdy jsem měla za sebou druhý vážnější vztah a věděla jsem, že nějaký období nechci mít vztah. Přišlo mi divný jí brát, už mi bylo dvacet pět a nedávalo mi to smysl.

Z jakýho důvodu?

Určitě hrály roli i finance, říkala jsem si, dávám za to takový peníze. Napadlo mě, jak by vypadala moje pleť, kdybych jí nebrala. Zároveň jsem se nepotřebovala chránit při sexu, když jsem neměla partnera. Pak jsem se dostala do skvělé práce a procházela jsem si obdobím, kdy jsem se rozhodla že vyštíhlím svoje tělo. Měla jsem skvělejší příjem, byla jsem sama, bylo mi fajn. Zároveň mi začínalo něco chybět. Něco se ve mně začalo probouzet, otvírat, měnit se pohled na život. Začala jsem hodně sportovat, předtím jsem nikdy nesportovala. Nastoupila jsem na zdravější životní styl a antikoncepce už se do toho nehodila. Pak jsem měla náročný dva roky. Vnitřní detox po tom, co jsem přestala brát antikoncepci, tělo se muselo vyčistit, po všech stránkách, fyzicky i psychicky, bylo to zvláštní.

Jak se to projevovalo?

Hlavně na fyzické úrovni jsem to vnímala tak, že potřebuju očistit tělo. Zacházela jsem i do extrémů. Nějakou dobu jsem byla čistě na syrové stravě. Dělala jsem spoustu půstů. Pro mě to anin nebyly půsty, potřebovala jsem nejíst a to tělo se čistilo. Zároveň to bylo spojený s tím, že jsem chtěla být štíhlejší a ještě štíhlejší. Až jsem opravdu zhubla, dohromady patnáct kilo. Věřím tomu, že to bylo spojený s hledáním rovnováhy v těle a s čištěním se od antikoncepce. Po nějaký době menstruace úplně přestala. Neměla jsem jí sedm měsíců, kdy všechny moje kamarádky říkaly to vydrž, to je čištění. Měla jsem už trochu obavy, říkala jsem si, že sedm měsíců už je docela hodně. Navštívila jsem gynekoložku, ta z toho byla hodně vystresovaná. Já

už jsem tehdy hodně dávala na sebe a na jiné pohled. Přesto mě gynekoložka udolala k vyvolávající injekci, která vůbec nezabrala. Ona mi říkala, že to musíme udělat znovu. Já jsem si řekla že ne, že to zvládnou sama. Pak nastal můj rozvoj na všech úrovních. Potřebovala jsem pomoci s tím jídlem a s životním stylem. Jídlo mělo hrozně velký dopad. Měla jsem fakt velkou očistu, začala jsem to brát strašně dogmaticky, že už nikdy nesním nic vařeného, že mi to hrozně ublíží. Narazila jsem tehdy na skvělou knížku, která mi pomohla v psychologii výživy. Asi po třech měsících menstruace přišla sama.

Jaká byla ta změna v jídelníčku?

Změna v jídelníčku byla taková, že bylo podstatné soustředit se na svoje tělo a vnímat jeho potřeby. Ne potřeby hlavy, která si říká, musím jíst jenom tohle. Přišla zima a už nešlo jíst chladný syrový potraviny. Já jsem z toho fakt byla vypsychlá, přišla jsem domu z práce, potrebovala jsem dobýt energii a jedla jsem raw dobroty, co jsem doma našla. Vyjedla jsem skříň, hrozně jsem se tím přejedla. Pak jsem se necítila fyzicky dobře, ale říkala jsem si, že jsem to přece udělala správně. Tělo mi v té době přišlo skoro nemocný. Sama sebe jsem nevnímala štíhle, když se teď dívám na fotky z té doby, tak jsem pomalu kost a kůže. Já jsem to ale vůbec neviděla. Změna přišla s tím, že přišla zima a já jsem odjela do Indie a tam už zdravá strava nešla dodržovat. Já jsem věděla, že to potřebuju, že to pro mě bude těžký, ale že potřebuju nějaký jiný svět. Takže jsem začala jíst to, co tam bylo.

Proč jsi jela do Indie?

Jela jsem tam s kundalini jógou na tři týdny, cvičit, meditovat. Užít si pláže slunce. Když jsem se vrátila domů, od té doby je to jiný. Celý ten rok potom byl důležitější. Od Indie a od mé první menstruace, já jí znovu nazývám první menstruace, protože to bylo úplný obrození. Vnímám jí jako něco božského vyložení, jako požehnání. Každý měsíc jí dostanu a jsem za ní hrozně ráda.

Jak si vysvětluješ to, že se ti menstruace nevrátila po antikoncepci?

Myslím si, že to bylo kromě antikoncepce i tím životním stylem, jak jsem se pustila do těch očist. Já jsem to nenechala jen tak volně, hodně jsem se zajmala, četla jsem. Přečetla jsem někde, že je potřeba tělo detoxikovat.

Od čeho?

To jsem právě nevěděla od čeho. Já jsem chtěla zhubnout, vypadat hezky.

Po Návratu z Indie to vypadalo jak?

Měla jsem takovou koučku, nebo spíš průvodkyni. Díky ní jsem se snažila experimentovat. Zkoušela jsem různé potraviny, co mi dělají, jak se s nimi cítím. Tehdy jsem se přihlásila na ženský kruhy.

Jak jsi k tomu přišla?

Jak mi přestala menstruace, stýkala jsem se s raw kamarádkama, ty mi říkaly, abych to vydržela, očistila se. Tehdy jsem si uvědomila, že nevím co s životem, nevím, kdo jsem, co dělám, proč tady jsem. V té době jsem si uvědomila, že už mě opustil třetí partner, aniž bych to zavinila, nebo tehdy jsem si to myslela. To byla jedna věc a druhá věc je, že jsem ještě nebyla vyrovnaná s rozvodem svých rodičů, což bylo někdy v mých devatenácti. Tak jsem si tehdy dokázala přiznat, že to tak je, že mám v sobě velký zranění, který jsou nedoléčený. Uvědomila jsem si, že to nezvládnou sama, což bylo podstatný. Tak jsem se začala věnovat metodě RUŠ.

Co to je?

To je rychlá univerzální metoda, která dokáže odblokovat negativní programy, který jsme si udělali v dětství. Je to netradiční metoda, vznikla docela nedávno. Dost funguje. Funguje na principu záměru, který si dáš. Díky přijetí a akceptování tvých negativních programů, na to je takový postup, dokážeš si je odblokovat. Chápu, že to musí znít nedůvěryhodně. Tim jsem dokázala odblokovat ty největší traumata, každé máme nějaký svoje traumata, menší nebo větší. Čím víc na sobě pracuju tímhle tím postupem, tak se vyhojily největší rány ve mně.

Jak ta metoda funguje?

Je lepší pracovat ve dvojici, když ti s tím může někdo pomoci. Dneska jsou už i terapeuti, který se tím zabývají. Je to snadná, rychlá, účinná metoda. Nic složitýho, žádný dlouhý návštěvy a povídání, vůbec ne. Je to rychlý zbavení se problému, kterej ti může dělat peklo v životě.

Jak si se dostala k ženským kruhům?

V rámci metody RUŠ, jak jsem dělala pokroky. Otevřela se pro mě neprobádaná cesta, uvědomila jsem si, že mám hodně mužských vlastností a proč je vlastně mám. Taková úplně být nechci a ráda bych se podívala na tu ženskou část.

Jaký jsou ty mužský vlastnosti?

Ve vztahu jsem byla vedoucí, dominantní. Hodně to souvisí s výchovou, kdy děti musí pomáhat a je jedno jestli je to holka nebo kluk. Takže jsem byla taková vycvičená, že třeba na příklad jestli holka nebo kluk otevře dveře, nebo jestli budu tahat těžký balíky nebo nebudu. Až v nové práci mi dávali kluci najevo, že to není potřeba, že jsou tam pro mě, že to za mě rádi udělají. Až teprve díky té metodě RUŠ se otevřelo, že něco takového mi chybí, že to nemám v sobě, že by to bylo hezký objevit. Byla jsem tehdy zaměřená hrozně lineárně, máš jasnej cíl, jdi za ním, máš podat výkon, pořádně se do toho about.

To vnímáš jako mužský vlastnosti?

Jo, to jsou ty mužský vlastnosti. Tehdy jsem se taky stěhovala a nedokázala jsem si říct o pomoc, tak jsem si skoro přestěhovala celý byt sama, aniž bych poprosila přátele. To je taky dost neženský si myslím. Objevila jsem ty ženský kruhy. Já jsem vlastně nechtěla na něco, co se jmenovalo ženský kruh, nevěděla jsem, co bysme dělaly. To si sedneme do kruhu a budeme tam drbat? Tak jsem si to představovala? Začal jsem pracovat i se sebeláskou, šlo to ruku v ruce. Mně se moc nedařilo pracovat na sebelásce, věděla jsem, že v tom potřebuju podpořit. Sama jsem se o sebelásce nedokázala přesvědčit.

Myslíš tím něco konkrétního?

To souviselo s tou mojí celkovou proměnou, kdy jsem se potřebovala přijmout jako žena a potřebovala jsem přijmout svoje tělo a ty vlastnosti.

Jak jsi k tomuhle došla?

To mám načteno. Celou dobu jsem hodně četla, navíc jsem tehdy absolvovala nějaký kurzy sebelásky, ale moc mi to nešlo. Takže ty ženský kruhy jsem si neuměla představit, až jsem objevila Ivanku Megovou, která zrovna otvírala celoroční program „Iniciace do tantry“. Což mi přišlo daleko zajímavější.

Ten název evokuje sexualitu, jak jsi to vnímala?

Já jsem potřebovala sama v sobě rozprout nějakou touhu. Živočišnost vnímám hodně jako ženskou kvalitu. Čekala jsem, že se ve mně nějak ty vlastnosti otevřou. Hned ten první kurz, který byl někdy na jaře, byl na téma tělo. Jak ho vnímáme, jak ho přijímáme nebo nepřijímáme. Vlastně s tantrou to nikdy nic nemělo společného. Vždycky všechny ty kurzy byly opravdu ty ženský kruhy, kdy jsme mluvily hodně, hodně prožívaly, tančily, zpívaly, dělaly spoustu rituálů. Člověk se podívá na sebe úplně jinak.

V čem?

Najednou se uvolní a zapomene na okolní svět. Najednou jsi fakt v sobě. Hodně objevuje sám sebe zevnitř. Dřív jsem se nikdy nevnímala takhle intenzivně, ne takhle z té fyzický stránky. Když jsi na metodě RUŠ probíhá terapie, tak vytahuješ bloky z dětství, vzpomínáš, pracuješ, ale hlavou. Na kruzích to je práce s fyzickým tělem a zároveň se dostaneš dovnitř. Formou různých rituálů, cvičení a meditací jsem se otevřela a uvolnila. Zjistila jsem, to jsem já, tak se můžu chovat já, když nejsem ničím svázaná. Mezi těma ženama sme si dokázaly vytvořit takový bezpečí. Všichni tě přijímají, takovou jakou jsi. Konečně se můžeš projevit sama za sebe. Projevem, tancem, všim, čím chceš.

Co to bylo, to co tě svazovalo?

Moje neautentičnost.

Proč jsi byla svázaná?

Protože jsem se nepřijímala dostatečně. Já jsem se bála ukázat taková, jaká jsem.

Jakou tam hrálo roli to ženství?

Ta cesta určitě ještě nekončí, ale to je hezký, za to jsem ráda. Nechci říct, že po roce ženských kruzích mám hotovo, to ani nečekám. Ten rok jsme se viděly myslím sedmkrát, sedm těch víkendů proběhlo. Je to fajn, že je to takhle s odstupem, protože za tu dobu, co nejsi v tom kruhu, se ti to zažije. Teď už přesně nevím, ale ty témata byly skvěle poskládaný tak, aby každý víkend na nějaký jiný téma. Na nějakou další tvoji složku, prohloubit jí, otevřít jí, podívat se, jestli si tam nějak zraněná, případně to zkusit zahojit. Postupem času narůstala důvěra v sebe, že se za sebe můžu postavit, že jsem to já a můžu žít ve svojí pravdě. Na tom prvním víkendu jsem netušila, co se ve fyzickým světě všechno promění, díky mému posunu. Každý by si měl projít takovou věcí. Nedokážu teď úplně popsat, jestli se ve mně projeví ženský vlastnosti. Určitě se nějak otevřely. Ty mužský jsem neztratila. Spíš se vyrovnávají, jsou ve větší harmonii s těma ženskýma. Za to jsem ráda. Hlavně, co přišlo docela záhy, byl vztah mého okolí. Když jsem se postavila sama za sebou a byla jsem si sebou jistá, nekoukala jsem na to okolí. Naopak to okolí jde se mnou. Okolí mě vlastně podpořilo na téj mojí cestě. Určitě bylo pár výtržníků, který mi říkali, co mám dělat. Ale to už mě vlastně nezajmalo.

Často říkáš „podle svojí pravdy“, co tím myslíš?

Potřebovala jsem jí najít v sobě, co to pro mě je. Hodně se to rovná mojí autentičnosti, to znamená na nic si nehrát, nepřetvařovat se před nikým ani sama před sebou. Zacítit se a říct si, jak to teď chci, jak se v tom teď cítím. Taky sebou nenechat vláčet, to už je za mnou, chovat se podle někoho, jak by si on představoval.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Dneska už to pro mě znamená ženství. A cykličnost.

Můžeš to víc vysvětlit?

Cykličnost je žítí v kruhu, žítí v rámci cyklu.

Máš na mysli menstruační?

Menstruační a zároveň životní cyklus, ono se to hrozně prolíná. Taky je to propojený s cyklem ročních období. To všechno je v nás.

Co myslíš životním cyklem?

Když máš čtyři roční období, ty samý roční období máš ty v sobě. Měníš se v rámci roku, v rámci měsíce. Nebo to můžeme nazvat čtyři aspekty, které máme v sobě. V rámci měsíce je žena čtyřikrát jiná. Takhle to žiju. Každý týden je jiný. Tohle je pro mě ženství. Být v tom plynutí, nechat to běžet, tak jak to má běžet. To je vždycky ta správná cesta pro mě. Když neplánuju, když nic striktně nedodržuju, nějaký svoje cíle, který jsem si dřív zadávala. Třeba teď se musím naučit německy a musím za tím jít děj se co děj. Když to nejde, tak to pustím a budu se věnovat jiným věcem, protože to není pro mě. V tom je ta cykličnost, nechat to plynout. Ono se to zas v rámci kruhu překlene do jinýho období.

Můžeš mi popsat ty čtyři období?

Můžeš to vnímat jako jaro, léto, podzim, zima. Nebo jako panna, matka, milenka, stařena. Ty máš v sobě. To jsou metafory menstruačního cyklu a roku.

Mohla bys vysvětlit, jaký jsou ty jednotlivý období v rámci menstruačního cyklu?

Já to vnímám tak, že panna je dívka. Kdy máš těsně po menstruaci a jsi ta dívka, panna, rozjařená, veselá, máš na všechno energii, lehce ti všechno jde, vtipná, veselá, baví tě život. Jako to jaro, který se zrovna probudí, všechno je svěží, jednoduchý, čerstvý. Většinou je to tak bývá, ten první týden je odlehčený, všechno je jednoduchý. Když se to překlene do druhýho týdne, to je ta matka. To teď přesně nevim. Tenhle týden asi nějak nevnímám. Dá se to dohledat,

já si to teď přesně nevybavuju. Asi tenhle týden nemám tak zažitý. To už je období ovulace. Myslím, že to v sobě teď nemám, protože pořád nemám v sobě... V období ovulace cítím touhu po mužích, po milování. Ale jsem teď bez partnera, takže tohle je pro mě hluchý období, nedokážu ho naplnit tak, jak bych chtěla. Další je milenka, někdy se nazývá čarodějka, kdy ta žena je taková dračice, vyřeší všechno, dokončí všechny projekty, který má udělat. Já to tak vnímám, že v té době mám nejvíc energie na úklid, nejenom v sobě, ale i v bytě, v okolí. Mám chuť být s přáteli, najednou je to taková jiná energie. Je to ještě jiný než ta dívka, tahleta je ještě jiná, možná zkušenější. Je to premenstruační fáze. Někdo bývá lehce agresivní, jde si víc za tím, za čím si chce jít. Potom přichází menstruace, to mám nejradši to období. Od té doby, co jsem si jí zvědomila. Ten první den jsem ještě v té předešlé fázi. Postupem jak se menstruace víc rozproudí, bráním se akčnímu životu, neříkám, že jsem zavřená v posteli, to ne. Ale jsem víc v sobě, jako vevnitř v sobě a zadruhé vevnitř, jako doma. Je to jakoby období zimy, kdy se schováváme doma a odpočíváme, nabíráme síly. U mě se to projevuje v tom, že nemám chuť mluvit s lidma, nemám vůbec chuť mluvit s nikým. Takže se úplně stáhnou. Neodpovídám na vzkazy. Jsou to dva, tři, čtyři dny. Takže to všichni akceptují.

Co na tom období máš ráda?

Prostor pro sebe. Chtěný prostor. Já si ho vytvářím i jindy, ale to si řeknu, teď si udělám chvíli pro sebe, že mám klid. Ale tohle přijde zevnitř, fakt to potřebuju. Udělám to za každou cenu a je mi to jedno.

Tohle je něco, co sis odnesla z ženských kruhů?

Jo, já jsem to měla předem načtený, snažila jsem se to v sobě zavnímat. Ale jak jsem měla tělo otrávené tou antikoncepcí, tak jsem jí nejdřív musela dostat z těla úplně ven. Až po nějaký době to můžeš procítit. Trvalo to, než jsem to v sobě objevila, myslím si, že to pořád objevuju, pořád každé den je nověj. V rámci ženských kruhů jsme o tom mnohokrát mluvily. Tam máš na sebe čas, prostor, kdy to můžeš vyjádřit a zažít. Když jsi v nějakým období cyklu a zvědomíš si to, řekneš si, teď je to tak. Teď chci víc tančit nebo naopak teď chci tančit jenom sama pro sebe.

Říkala jsi, že jsi to načetla. Jak jsi se dostala k týhle literatuře?

V rámci mého osobního rozvoje, když jsem si uvědomila, že potřebuju pomoci s nějakýma traumatama. Začala jsem se zajímat o osobní rozvoj a číst knížky. Ono mě to táhlo samo, nese-psala jsem si seznam, co všechno musím přečíst. Souviselo to taky s tím, že jsem v té době nedostala menstruaci po vysazení antikoncepce, tak jsem se o to začala zajímat.

Jak prožíváš menstruaci fyzicky?

To souvisí hodně s tím, jak sama sebe přijmeš. Když se nemáš ráda a za menstruaci se stydíš, tak je jasný, že se ti bude fyzicky projevovat, že budeš mít bolesti. Já teď právě už nemám žádný bolesti, vůbec. Někdo to má naopak, třeba necítí menstruační bolesti, ale cítí bolesti při ovulaci. To jsem taky mívala, už je taky nemám. Taky se zabývám volnou menstruací.

Co to je?

Já jí úplně nepraktikuju, ale vím, že když si dám čas pro sebe, když se opravdu uvnitřním, zůstanu sama se sebou a odpočívám. Tak jsem si všimla, že když se na menstruaci víc zaměřím, tak cítím pohyb krve v těle, jak odchází. Vypozorovala jsem, že jí žena může fyzicky vypustit, aniž by potřebovala nějaký hygienický pomůcky. Vlastně jde menstruuovat úplně volně, aniž by se žena ušpinila.

Takže žena nepoužívá hygienické pomůcky, ale sedí na záchodě?

Jo, je na záchodě a svaly pánevního dna krev dokáže popohnat. Je na záchodě o něco dýl. Mě to zajíma, láka, ale nemám to takhle úplně. Chráním se vložkou. Ale dokážu tu vlnu, kdy odchází krev, vypozorovat a zachytit jí na záchodě. Jenomže, když máš normální den, třeba pracovní den, tak to nejde, to jsem od toho úplně upustila. Nevědomá menstruace, který nevěnuju pozornost, mi trvá třeba pět, šest dní. Ale takhle jsou to maximálně tři dny. Vždycky, když mám čas pro sebe a dávám menstruaci pozornost, tak je to kratší. Když zaměříš pozornost na menstruaci, tak krev vytéká častěji. Je to příjemný pocit, vědět, že to hezky probíhá. Ještě mi přišlo zajímavý, když jsem dostala menstruaci poprvé po vysazení antikoncepce, už jsem si nikdy nemohla vzít tampon, ani kalíšek. Věděla jsem, že ten tampon tam nemá být. Aniž bych něco četla, to přišlo přirozeně. Pochva ho odmítala. To souvisí s tou volnou menstruací pro mě. Teď to řeším jenom vložkami. Jak se na tu menstruaci zaměřuju, tak těch vložek nepotřebuju tolik, jako dřív.

Jaký to je, když menstruuješ a jsi v práci?

Já teď nepracuju, takže je fajn, že si můžu udělat čas pro sebe. Zním spoustu žen, který si můžou organizovat práci, když vědí, že přijde doba menstruace, tak si vezmou volno, nebo aspoň odpoledne.

Jak jsi to měla, když jsi pracovala?

To mi přišlo líto, že se na to nemůžu soustředit.

Mluvila jsi o tom v práci?

S nejbližší kamarádkou jo. Projevovalo se to v dění v kanceláři, že žena něco vyzařuje. Při menstruaci žena není akční, nemůže vést porady, nebo může, ale dělá něco přes sebe, přes svoji přirozenost. Když je při menstruaci spíš v sobě a nechce moc komunikovat.

Sportuješ při menstruaci?

Moc ne. Přišla jsem na to, že je mi líp, když nic nedělám. Dřív jsem sportovala, jak jsem chtěla zhubnout.

Mluvíš o menstruaci s lidma?

Hrozně ráda.

S kým?

Bud' s mýma blízkýma ženama, s těma, které jsou otevřené tématu menstruace. Moc rády si předávají zkušenosti. Potom se všema mýma kamarádkama. Ted' o tom mluvím i s mámou a se sestrou, což dřív bylo nereálný. Ted' jim předávám svůj pohled na to, svoje zkušenosti, jak to může být.

Proč to bylo dřív nereálný?

Protože takový věci se s mámou prostě neprobíraly. Se sestrou i s mámou jsem to vždycky měla stejně, braly jsme to jako něco, co nás otravuje.

Měla jsi někdy chuť o tom s mámou mluvit?

Ne, nebylo o čem, bylo to takový zapomenutý téma, nikdo se toho nechtěl dotýkat. Ted' mám chuť jim předat svoje zkušenosti, vim, že to pro ně bude prospěšný.

Prospěšný v čem?

Já mám pocit, že když jim dám můj názor na věc, že se můžou nějak inspirovat.

Mluvíš o menstruaci s muži?

Ještě jsem neměla příležitost, od té doby, co se o to víc zajímám. Od té doby jsem neměla partnera. S kamarády se o tom nebavím. S tátou taky ne.

Když by ses dostala do situace, kdyby si potřebovala z praktických důvodů říct, že menstruuješ. Řekla bys to muži?

Jo, ale asi bych nepoužívala slovo menstruuji. Nějakým způsobem bych dala najevo, že mám teď svoje období, aby mě nechal být. To si dokážu představit.

Proč bys nepoužila slovo menstruace?

To souvisí s mým ostychem z mužů.

Máš představu, že bys v tom muži něco vyvolala, kdybys řekla slovo menstruace?

Asi jo. Mám pocit, že neprošli takovým vývojem, jako ženy, který mám teď kolem sebe. Neznám moc takových vědomých mužů. Třeba manželé nebo přítelové od žen z kruhů, ti jsou tomu otevření, protože žijou s těma ženama. Já takový muže ve svém okolí nemám. Mám nějaký kamarády. Teď jsem vlastně plakala a měla jsem své dny a tak jsem to naznačila. Kamarád mě chtěl utěšovat, ale to by bylo zbytečný, já jsem se potřebovala vyplakat. To mi vlastně nevadilo mu to naznačit, možná proto, že je mi hodně blízký.

Jaký používáš slova, když mluvíš o menstruaci? Jak říkáš menstruaci?

Menstruace. Občas, když cítím, že ten člověk by to nechtěl slyšet, tak říkám, že mám své dny.

Má to slovo menstruace pro tebe negativní, pozitivní nebo neutrální konotaci?

To je neutrální.

Máš představu, proč by to člověk nechtěl slyšet slovo menstruace?

Já myslím, že to dneska není přijatý.

Mohla bys shrnout, co mělo vliv na to, jak teď prožíváš menstruaci?

Rozhodně pohled na sebe samu, nějakým kritickým okem, kdy jsem se pustila do rozvíjení sama sebe. Podpora mého vnitřního žensství.

Konkrétně, nějaká literatura třeba?

Jde to ruku v ruce s celým životním prožíváním. Čerpám informace z literatury, z videí, z ženských kruhů. Taky jsem s příchodem menstruace po antikoncepci začala víc řešit svoji ochranu, až budu mít vztah, jak to vyřeším. Dostala jsem se k symptotermální metodě. To si zapisuješ svůj cyklus a zároveň kontroluješ teplotu svého těla. Baví mě takhle pozorovat cyklus, zajímá mě to, jak je to s ovulací. Co zažívá moje tělo.

Jak si myslíš, že společnost dneska vnímá menstruaci?

Já mám to velký štěstí, že se pohybuju v okruhu lidí, který menstruaci přijímají jako dar, jako plodnost. Když to člověk začne vnímat víc jako přírodu, tak plodnost je hlavní stavební kámen v přírodě. Sama sobě jsem si určila, že se budu stýkat jenom s takovými lidmi, se kterými o tom můžu mluvit. Menstruace je přirozená věc nás všech, mužů i žen, proto si myslím, že nemám zapotřebí stýkat se s lidmi, kterým to dělá problém, kteří to ještě nepřijali. K těmhle lidem jsem nějak ohleduplnější.

Jak si myslíš, že většina společnosti menstruaci vnímá?

Asi je to pro ně tabu. Jako by to nechtěli vidět. Ženy to zakrývají, stydí se za to, že si nesou vložky, že si je mají koupit. Nebo modrá krev v reklamách, není tam červená.

Mělo to, jak to vnímá společnost, na tebe vliv?

Já si myslím, že to na mě působilo. Styděla jsem se za to, schovávala jsem to, bylo to nepříjemný, trapný. Radši jsem si vymýšlela historky. Říkala jsem, zase jsem to dostala, mám ty hrozný krámy. Protože člověk nejedná sám za sebe, i když by třeba chtěl. Přijde mi, že jsem byla taková omámená. Jednala jsem jako zbytek mých kamarádek, napodobovala jsem, hrála jsem tu hru na nepřijetí menstruace. Vůbec jsem nevěděla, jak to chci, byla jsem omámená.

A teď je to tak, že jsi našla okruh lidí...?

Okruh lidí přišel sám. Jakmile jsem se zaměřila na to, že to chci mít jinak, tak kolem mě ty lidi takový byli. Sama sobě jsem řekla, že chci, aby moje rodina to začala přijímat a brát tak, jak to je. Ty lidi to fakt mění, není to hned, ale postupem času.

Kde jsi přišla k okruhu těch nových lidí?

S tím, jak jsem se měnila já, tak se mi v rámci fází života mění přátelé. To se děje teď, ty lidi se mi hrozně vyměnili a jsem za to ráda. Vídám se i s těma bývalými přáteli, ale jsem od nich vzdálená. Nějaký věci se vyvíjí se mnou, i to upuštění od antikoncepce v rámci jednoho dvou let od antikoncepce upustily všechny kamarádky.

Když mluvíš o nových lidech, kde jsi se s nima seznámila?

Já jsem absolvovala strašně moc akcí v rámci toho osobního rozvoje, neříkám to ráda, ale nevím, jak jinak to nazvat. Nějaká moje duchovní cesta. Díky tomu mám spoustu přátel. Nejsou jen ženský kruhy.

Když bychom zůstaly u ženských kruhů, zařadila bys je do osobního rozvoje?

Určitě.

Myslíš, že se ty lidi nějak prolínají? Ti z ženských kruhů a z ostatních aktivit osobního rozvoje?

Jo, protože většinou ty lidi přijdou stejně nastavený. Většinou se skupina lidí poskládá tak, aby si navzájem něco předali. Přijdou nějak nastavený, takže kolikrát si uvědomíš, že o tobě vědí daleko víc nebo úplně všechno. Znají tě lépe než tvoje nejbližší rodina, než tvoji kamarádi dlouholetí.

Nastavení těch lidí, dalo by se to nějak popsat, co to je za nastavení?

Určitý záměry, který si vědomě nebo nevědomě dáváš. Jak chceš vlastně žít. Já nedokážu mluvit obecně, protože to dokážu popsat jenom ze svého pohledu. Já věřím tomu, že když se člověk na něco zaměří, že se něco stane, že mu to přijde do života. Potom to vnímám i v té skupině, že ty lidi to maj taky tak.

Rozhovor č 2

Tereza

absolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako RŽK2 – respondentka ženské kruhy 2

Vzpomínáš, jaké to bylo, když jsi poprvé dostala menstruaci?

Úplně první si nepamatuju, mám pocit. Jedna z prvních, kterou jsem dostala, to bylo na cestě po Itálii, na poznávacím zájezdě, když mi bylo, nevím, 13, 14. Já jsem na to nebyla připravená, máma na to nebyla připravená, takže to bylo šílený úplně. Strašně mě bolely záda, to mám docela doteď. A v podstatě to fungovalo tak, že jak mě bolely záda, tak celej autobus zastavoval, abych si ulevila, tak jsem ležela ve stínu. A máma sháněla po všech ženách vložky a tampóny, abychom to vyřešily. Takže to byla hromadná záležitost.

A jak jsi se cítila?

No mě to přišlo hrozně blbý, ale vlastně, jak jsem to vyprávěla na těch kruzích, tak jsem se tomu časem začala smát. Že tenkrát to asi moc příjemný nebylo, protože fakt jsem tu fyzickou bolest cejtila. Ale teď zpětně mi to přijde úžasný, že to společenství žen tam máma tímhle tématem spojila. A nějak mě opečovaly. Já totiž mám pocit, že jsem moc nekrvácela, že mě jenom strašně bolely ty záda, ale určitě to byla bolest k tý menstruaci. A vlastně jsem toho moc nevěděla. Moje máma spoléhala na časopis Bravo, že k tomu mám všechny informace, jinak jsme se o tom moc nebavily.

Vzpomínáš si, co ti k tomu máma řekla?

No, vzpomínám si, že máma tomu říká menzes, to úplně nesnáším to slovo. Z domova si nesu, že je to otrava, kterou musíš přetpět, že to bude utrpení. Takže od mámy mám, že to není nic příjemného, něco, co se musí zvládnout. Až teprve na těch kruzích jsem o tom začala víc přemýšlet, přečetla jsem nějaký knížky. Tak jsem třeba sledovala v průběhu měsíce, jak se mi nálady mění, jestli mám chuť něco dělat. Tak jednu dobu, asi tři měsíce, nebo možná čtyři, než jsem otěhotněla, tak jsem si to sledovala. Akorát je to docela málo času. Ale bylo to zajímavý, že jsem zjistila, aha, to jsem psala před měsícem hodně podobně. Já nemám cyklus 28 dní, já

mám asi 39, tak se v tom blbě orientuje. Vim, že z domova to bylo peklo a nemůžu se o tom s mámou bavit do dneška. Nebo nemůžu, není důvod se s ní o tom bavit, protože už jsem našla jiný společenství, kde se můžu o menstruaci bavit.

Doma jste se o menstruaci bavily?

Právě že nebavily, měla jsem pocit, že se o tom s mámou nemůžu bavit.

A s tátou?

S tím už vůbec ne. Před tím jsem doma vůbec neřekla.

Když jsi říkala, že si na to nebyla připravená, co to znamená?

Jednak jsem asi nebyla připravená, že to bude tak strašně bolet, nemám bolesti do břicha, ale mám strašný bolesti do zad. Pak se to trochu zlepšilo, vim, že jsem třeba kvůli tomu nemusela nikdy nejtít do školy. Mám sestřenici, která kvůli tomu nechodila do školy, takže nikdy tak hrozný to nebylo. Že začnu krvácet jsem nějak věděla, ale že bych věděla proč. Nevim, jestli jsem se neptala nebo si to jenom nepamatuju.

A potom nějaký zásadní věci kolem menstruace se ti v průběhu života děly?

Pak si vzpomínám, že super bylo, když jsem brala hormonální antikoncepci. Měla jsem to přesně, skoro na hodinu jsem věděla, kdy tu menstruaci dostanu. To bylo fajn, to přesně vědět. Pak mě hodně překvapilo na těch kruzích, když o tom ty starší ženy hovořily, že začátku jsem byla nejmladší na těch kruzích. Tam jsem zjistila, že to možná není něco otravného, že se s tím dá pracovat, nebo že se dají vystopovat nějaký nálady. To mě hodně překvapilo.

Ty jsi říkala, že si to nějakou dobu sledovala, můžeš to popsat, co si sledovala?

Já jsem jela podle knížky Rudý měsíc v nás. Ona doporučuje, že si máš po nějakou delší dobu zaznamenávat klidně každý den, nebo co nejčastěji, jak se cejtíš fyzicky, psychicky, jestli jseš unavená, máš chuť něco dělat, štvou tě lidi. Tak jsem si to psala asi 4 měsíce, každý den asi ne, ale tak jednou za dva dny. Jenom velmi stručně na 2, 3 řádky. To už bylo po dětech, kdy už jsem nebrala hormonální antikoncepci, ale cyklus mám relativně pravidelnej. Takže jsem pak viděla, že teď mám aktivní období, asi to někdy přijde, teď mám chuť na sex, tak nějaká ovulace a tak. To jsem zjistila až na kruzích, řekla bych, že jsem to víc prožívala, než jenom technický věci. Tím, že to nemám na těch 28 dní, že si nemůžu říct ovulace po 14 dnech, tak je to pro mě těžší to sledovat. Takže bylo hodně zajímavý si psát, nálady a tělesný pocity.

Co si podle toho dokázala sledovat?

RŽK 2: Věděla jsem, že třeba teď se blíží ovulace, teď se mi blíží menstruace, protože se cejtím aktivní, jsem taková rázná, věci mě moc nerozházej. Tak jsem věděla aha, tak během čtyř pěti dnů budu mít menstruaci. Nebo naopak jsem po menstruaci byla hodně unavená, to bylo náročnější období. V té knížce třeba doporučují, že něco máš začínat v nějakém čase, když menstruješ tak zase nemáš jít do nějakých projektů, mít těžký věci.

Takže se mění prožívání během menstruačního cyklu?

RŽK 2: Přesně tak, že tomu můžeš trochu přizpůsobit svůj rytmus, když to jde. Teď poslední jsem věděla že pojedu do Berlína na exkurzi do lesních školek, tak jsem si představovala, že tam někde v lese budu vyměňovat tampony, to mě úplně vomejvalo. A stalo se, to bylo fakt zvláštní, že menstruace byla strašně silná, ale trvala kratší dobu. Pak jsem odjela do Berlína a už byl úplně slaboučká, už mě to tam nezatížilo. Tak jsem si říkala vau, to tělo se přizpůsobilo situaci. Ta cesta nešla odložit, tak aspoň se to přizpůsobilo.

Už jsi narazila na ženský kruhy. Jak jsi se k tomu dostala?

RŽK 2: Moje švagrová byla u Ivanky, ta mě k tomu přivedla. Moje tchýně taky byla u Ivanky. Tak jsem se k tomu dostala, švagrová mě vzala na jeden seminář, jinej, šamanskej. Tam jsem potkala jednu její kamarádku a ta mě vzala na ženský kruhy. Pak už jsem byla zaháčkovaná.

Co byla ta motivace, proč se ti tam chtělo?

No, na ten úplně první kruh, to mi ta švagrová řekla, že je to dobrý, ať jedu. Tak jsem si řekla, že to zkusím. Pak ta kamarádka taky řekla, že tam musím jet. Mně se zdálo dobrý, už po tom prvním kurzu. A bylo to takový zvláštní období, že jsem byla na tom jednom kurzu, pak jsem se potkala s pani, která říkala, že vidí duchy a že s nima komunikuje. A ještě něco se stalo, během asi čtvrt roku se staly 3,4 zvláštní věci. Na tom prvním kurzu se mi líbilo něco, co sem tenkrát ještě neuměla popsat. Líbilo se mi sdílení v tom kruhu, že si ženy povídaj, říkají těžký věci. To mě už předtím lákalo, jenom jsem to tak nevnímala. Že se bavíš o těžkých věcech, velice otevřeně, s úplně cizíma lidma.

O jakých tématech se ženy baví?

Většinou je to furt stejný, jak tě zraňuje matka, otec, nebo někdo jinej tě zraňuje. Většinou se tam probíraj nějaký zranění. Aniž by to takhle bylo zadaný, většinou není zadání, řekněte, kdo vás zranil. Většinou je to tak, že si povídáme ve skupince ve třech, ve čtyřech, a máme mluvit

o menstruaci, jaký byl začátek, jak se k tomu naše rodina stavěla. Obvykle už tam brečím, když ne tam, tak určitě brečím ve sdílecím kruhu. To určitě brečím, to je zajímavý, že tam nemám skoro žádný obavy, zábrany.

Dá se shrnout, co ti kruhy daly?

Když budu mluvit jenom o menstruaci, tak určitě inspirace dívat se na to jinak. Nedívat se na to jako na utrpení, který si musím jednou za měsíc prožít. Vidět to jako dar. To je hodně těžký, když to bolí, vidět menstruaci jako dar. Nebo třeba když jsme se snažili o první miminko, tak každá menstruace byla potvrzení, že tam to miminko není, tak to bylo těžký.

To už jsi měla za sebou ženský kruhy?

To ještě ne. Na ten první jsem jela s tím, že nemůžu otěhotnět. Jedna šamanka mi řekla, že teď na to není čas, že to přijde. Já jsem měsíc na to otěhotněla.

To, že nemůžeš otěhotnět, byla motivace jet na kruh?

Ani nevím. Myslím, že ne. Myslím, že jsem jenom uvěřila tý kamarádce, že to bude dobrý, tak jsem prostě jela.

Nejela jsi s nějakým očekáváním?

Ne, vůbec, na tom prvním kruhu jsem poprvé dokázala nezávidět holce, která už byla těhotná, měla hezký bříško. To jsem poprvé zažila, že jsem jí to nezáviděla. Předtím jsem to všem holkám záviděla. Pak, když nastoupila na ten výcvik k holkám, tak už jsem byla těhotná.

A co tě motivovalo tam jít znovu? Ty jsi mluvila o tom sdílení.

Já jsem byla u Katky a u Ivanky, ony vedly společnej kruh. Mě to hodně nadchlo. Cejtla jsem, že k těm tématům mám hodně blízko, a k takovýmhle zážitkům. Ale nikde jsem se s tím ve svém okolí nesetkávala. Blbý na kruzích je, že zjistíš, že máš spoustu malých traumat, který je potřeba řešit. Po tom prvním kurzu, jsem se fakt rozhodovala, jestli to budu řešit. Protože jakmile do toho zapadneš, už o tom nemůžeš nepřemýšlet. Vidíš to v jiných světlech, že je to psychosomatika, že je to z minulých životů, že ti něco rodiče předali. Mně se otevřely dveře do úplně nového světa, kterej se světem mých rodičů nemá moc společnýho. V tom smyslu, že by si rodiče mysleli, že jsou třeba nějaký programy, který ti rodiče předávají.

K jakým tématům konkrétně?

Ženství, možná i ta menstruace. Tam se vždycky mluví o matce, o otci, jak to máme v rodině, Já jsem do té doby nikde nebyla, pak jsem potkala tu holku s těma duchama, tak mám pocit, že se spustila vlna nedostatku. Cejtla jsem potřebu mluvit o ženských tématech. Taky se mi líbilo, že je to hodně prožitkový, já ten prožitek hodně potřebuju, víc než jenom čtení knížky.

Ptala jsem se tě, co sis odnesla z kruhů, říkáš jsi, že co se týká menstruace, že se dá prožívat i pozitivně. Ještě něco dalšího?

To poznání, sledování chování během toho cyklu. Řekla bych, že jsem vůči sobě vnímavější. Dřív jsem měla, když mě bolely záda, říkala jsem si ne, musím. Dneska si dovolím si říct, aha, tak teď je čas si jít lehnout a odpočinout si a opečovat se. Dřív jsem to vnímala jako něco, co musím překonat, protože všechny ženy to vždycky překonaj, já to musím zvládnout. Teď mám pocit, že se tomu víc oddávám, nebojuju s tím tak. Zároveň si ospravedlňuju svoje emocionální výkyvy, který mám. Tak to je dobrý, že si řeknu, to je tím.

Myslíš během menstruace?

Během celého cyklu. Říkám si, že k tomu mám blízko, reaguju hodně impulzivně. Nemám takovou kontrolu, nad tím, jak reaguju. Sama sebe nekontroluju, teď bych tohle neměla říkat, teď bych neměla vylítnout, to mi moc nejde. Když mě něco naštvě, tak to vyjádřím velmi expresivně.

Ty si to spojuješ s cyklem?

Jo a trošku to omlouvám, že to z toho vyplývá. To sledování mě dovedlo k vyšší citlivosti, že víc cejtím, co cejtím, jestli mi rozumíš. Může se ti stát, že seš naštvaná, ale nevíš o tom, že seš naštvaná. Víc to teď vnímám. Přemejšlim, co mi to ještě přineslo. Chuť vyzkoušet menstruační kalíšek, ale ještě jsem neměla odvalu si ho koupit. Holky o tom na všech kruzích básněj.

Už jsme trošku narazily na to, jak prožíváš období menstruace. Kdybys to mohla ještě víc popsat.

Jako přímo to krvácení?

Krvácení a ty dny celkově, jaký pro tebe jsou.

Řekla bych, že předtím jsem hodně efektivní. Já většinu věcí odkládám, před menstruací se mi daří některý věci dokončit nebo začít naopak. Na konci menstruace jsem už taková otrávená, ale není to něco, co by mě omezovalo, že bych se nemohla hýbat nebo jít do společnosti.

Říkala jsi, že když je ti zle, že si dovolíš si odpočinout.

Pořád to mám tak, že když jsem v práci, že to musím zvládnout. Nedokážu říct, jestli jsem třeba protivnější, ale jsem taková ostřejší, nebaví mě poslouchat okecávky. Nebaví mě poslouchat výmluvy, jsem radši, když se to řekne na rovinu. Šetřím si energii, není to tak, že bych věcem nedávala 100%, snažím se to poctivě udělat, ale už se nesnažím na 110%. Nejdou do toho s takovou vervou. Mám pocit, že si tu energii potřebuju šetřit pro sebe a kdyby byla možnost takových těch indiánských stanů, kam si zalezla. Tak bych si zalezla, ne proto, že by mi bylo špatně, ale aby mě nikdo neotravoval, nechci nikomu dávat zbytečně energii, kterou si potřebuju pošetřit pro sebe. Není to tak, že by mě lidi, štvali, že je vidim. Spíš chci bejt sama, cejtím to jako uvnitřnění, nejradši bych zalezla, jen tak si v klidu byla.

Reálně to tak děláš?

Jakože zalezu? Ne to, ne. Reálně to vypadá, že třeba z těch pěti dnů si jeden večer dám, že se doma o nic nestarám a zalezu si, třeba se vyspim. Že bych si jinak zalezla, to ne, to mi většinou ten běh nedovoluje, jakože práce a domácnost. Nebo já si to nedovolím, neřeknu, že teď nemůžu jít do práce. I když teď jsem to kolegovi řekla, jsem na sebe byla pyšná. Řekla jsem, že nemůžu jít do práce, že jsem unavená a taky že mi začaly měsíčky. Jsem na sebe byla hrozně pyšná, že jsem to řekla. Říkala jsem si, to je blbý, to říkat. Zas jsem si říkala, když bych třeba byla nevyspalá, že jsem kalila, tak to řeknu, i když to vůbec nedělám. Ale tohle je takový pořád ještě citlivý to říkat, neříkat. On na to vůbec nereagoval, to spíš bylo o mě.

Jak zvládáš menstruaci prakticky?

Normálně funguju, nemám takový bolesti, abych nemohla fungovat. Kdyžtak si ten jeden večer zalezu.

Jaké používáš hygienické pomůcky?

Tampóny. Ale chtěla bych zkusit ten kalíšek.

Sportuješ při menstruaci?

Já normálně moc nesportuju. Třeba bych s menstruací lyžovala, na kole bych asi jela, plavat bych šla. Jednu dobu jsem chodila někam cvičit, to bych nešla cvičit.

Mluvíš o menstruaci? A s kým?

S partnerem o tom nemluvíme tak, že bysme si povídali, co cejtím. Ale ví, kdy menstruuju, ví, že budu unavená, už mě v tomhle zná. Děti to taky vědí, že mám měsíčky. Doma je to známá skutečnost. Hodně o tom mluvím na kruzích, tam jsme se radovaly s jednou holčkou, že máme společně menstruaci, že jsme se sešly. Tam je to hodně otevřený téma, zdá se v pořádku o tom mluvit, bez obav, že se někdo bude koukat divně. Potom mám ještě jednu blízkou kolegyni, tak s ní se o tom bavím. Jinak, že bych šla s někým na kafe a měla to jako běžný téma hovoru, to ne.

A s muži o tom mluvíš?

Třeba u toho kolegy v práci jsem si to troufla říct, ale fakt jsem uvažovala jestli jo nebo ne. Nejdřív mi nepřišlo nic divnýho na tom, pak jsem se lekla, jestli jsem nebyla moc upřímná. Sama jsem si řekla, že to bylo v pořádku, ale cejtla jsem tam pochybnost.

Proč mu to neříct?

To byl právě argument, proč mu to neříct, když jiný věci se říkaj, migrény, zuby a tak. Je to asi hodně intimní. Zas tak intimní kolegové nejsme, abych to jen tak vykládala. Ale pak jsem si řekla, že to ten den hodně ovlivňuje moje chování, že jsem hodně unavená, tak proč si vymýšlet něco jinýho. Ale jinak myslím, že to moc nesdílím. Když sem předtím dělala ve firmě, tak jsem přemejšlela nad tím, jak by se tvářili, kdybych třeba řekla, že nemůžu na mítink, protože mám menstruaci. Představovala jsem si to a asi bych to neřekla, protože pak by si na mě ty lidi třeba ukazovali, že jsem divná.

Proč by si na tebe měli ukazovat?

Protože je to něco tak výjimečného, že to v tý společnosti zacinká, jak zvoneček. Nikdy jsem neslyšela, že by někdo řekl, tohle já nemůžu, protože mám měsíčky. Je to něco tak šokujícího, i když je jasný, že je každá žena má. Já jsem to vnímala tak, že bych dostala nějakou nálepku. A taky bylo divný, když jsem to jednou řekla před tátou, že mám menstruaci. Čekala jsem, jaká bude reakce, asi nebyla žádná. Podle mě to táta přešel. A to nebylo, když jsem byla náctiletá, to je docela nedávno. Byla jsem zvědavá, jak na to zareaguje, když mu řeknu otevřeně, že mám měsíčky. Mám pocit, že jeho obrana byla, že nereagoval nijak. Občas to tak vyzkouším, ale vlastně nevím, co ty druhý na to.

V současnosti, co tě napadne, když se řekne menstruace?

Teď mě napadne, že to pro mě znamená, že můžu mít děti. To mě napadne jako první. Po tý poslední menstruaci mě napadne, že to bude asi zase bolet.

Jak menstruaci říkáš, jaký slova pro to používáš?

Do teď jsem hodně používala slovo měsíčky, teď si uvědomuju že poslední dobou docela mluvím o menstruaci. Nesnáším slovo menzes.

Proč ho nesnášíš?

Přijde mi, že vyjadřuje něco otravného, hnusného.

A měsíčky?

To je takový milý označení.

A Menstruace?

To je takový neutrální.

Co ovlivnilo způsob, jak menstruaci prožíváš, jak o ní přemýšlíš?

Jednoznačně, že jsem se setkala se ženama, který o menstruaci přemejšlely úplně jinak. Na kruzích jsem slyšela, že to není něco, co překáží, ale něco, co je součástí ženy, co patří k životu. Je lepší s tím spolupracovat, než se tomu bránit. Tam jsem taky dostala tipy na knížky, hodně se to tam probírá.

Vzpomeneš si, jaký knížky?

Rudý měsíc v nás. Asi jsem četla ještě něco dalšího, ale teď si nevzpomínám. Ještě si vybavuju film Červený stan. Je to ženský pohled na historii. To si myslím, že kruhy hodně přinášej. Všechno se vnímá, do minulosti a hodně teď, že to všechno řekli muži, jak to bylo. Málo se mluví o ženách v historii, oproti tomu je hodně mužských hrdinů. Je to svět, kdy ta žena je opomíjená. Na tom kurzu se najednou zjistí, že to takhle nemuselo být, že je to čistě mužská interpretace světa. Dřív se třeba uctívala velká bohyně, kněžky měly velkou sílu, to už se dneska neříká. Taky mi hodně brnkalo, když jsme byli loni na pálení čarodejnic, vlastně nevím, jestli tam chci letos jít. To je úžasnej pohanskej svátek o lásce plodnosti. A najednou já říkám svojí holčičce, hele tady se upaluje čarodejnice, to je šílený. Vždyť takhle se to dělo a nebylo to moc fajn. Upalovaly se, protože měly nějaký schopnosti, vyznaly se v bylinkách nebo byly porodní báby. Dřív byl v tý době pohanskej zvyk, kdy se dělaly ohně, na Beltane. Probíhaly slavnosti, božský spojení, kdy lidi rituálně souložili. Těma kruhama otevřeš dveře do světa, kterej je úplně jinej. Tak to je trošku nebezpečí, že když se dostaneš do tohodle světa, jednu dobu jsem

měla vztek na chlapy, přišlo mi to strašně nefér, že by za to všichni měli pykat. Jak se to převrátilo, hodnota ženy je úplně jinde, než by měla být.

Jak si myslíš že menstruaci vnímá společnost dneska?

Já bych byla ráda, kdyby jí vnímala už pokročileji. Ale soudím, že se to moc nezměnilo, že je to pořád vnímaný jako něco čistě ženského, ještě ne čistě, ale jako nečistý. Že je to něco nepatřičného do běžný konverzace. Nemá se o tom moc mluvit, není to společensky vhodný téma k diskusi. Těším se na dobu kdy budou v reklamách červený tampóny a sama si říkám, jak bych na to reagovala, kdyby tam lili červenou vodu. Jestli bych byla znechucená. Nejsme na to zvyklý. Na druhou stranu některý holky z kruhů krev zachytávají a zalévají s tím zahradu. To se mi líbí, když o tom někdo otevřeně mluví, potom mám pocit, že si to taky můžu dovolit. Nejsem rozhodně průkopník, abych chodila a vyhlašovala, že má čtvrtý den menstruaci. Na kruzích je to úplně normální věc, naopak je nenormální, když o tom nechceš mluvit. Zajímavý je, že tam mi to vůbec nevadí. Jedna holka mi říkala, že mi chtěla dovést menstruační kalíšek a pak na to zapoměla. Normálně bych si řekla, to je divný, že mi někdo chce dát svůj menstruační kalíšek. Tam mi to přišlo jako hezká péče o druhého.

Ty si popisovala, že to společnost vnímá spíš negativně, myslíš, že to na tebe někdy mělo vliv?

Já bych řekla, že na začátku určitě. Moje máma podle mě v menstruaci nevidí nic dobrého. Mám pocit, že pohled společnosti jsem přejímala od mámy, jak mi to téma představila. Podle mě to vytváří despekt k tělu, protože během menstruace je to něco, co tě otravuje. Ale to znamená, že si nemůžeš vážit těla. Když tě něco otravuje, tak si toho nevážíš. Takže pak vnímáš, že ti tělo neslouží, že nefunguje, protože nejlepší by bylo, kdyby menstruace nebyla. Pak už se nedomýšlí, že děti jsou díky tomu. Menstruace je održena z toho kontextu a je k ní despekt. To mě ovlivnilo na začátku, styděla jsem se za to. Neuměla jsem o tom mluvit s jinejma holkama, ani jsme o tom tenkrát mezi kamarádkama nemluvily. Vnímala jsem, že to není něco, o čem si můžeš povídat. Nikdy jsem neměla kamarádky, se kterými bych si kupovala tampóny a smála sem se tomu.

Napadá tě k tématu menstruace ještě něco dalšího?

Uvědomuju se, že dřív jsem ten cyklus hodně sledovala. Ted' jsem to hodně pustila, už to nedokážu přesně říct, předtím jsem věděla, jaká jsem v těch jednotlivých obdobích. Ted' na to není čas. Je potřeba mít čas na sebe. Ještě to nemám zvnitřněný, musela bych to víc sledovat, dát tomu energii. Nevšímám si toho automaticky. Řekla bych, že to vědomí mi pomáhá

menstruaci překonat. Že by bylo strašně snadný spadnout do toho a říkat si, debilní menstruace, ja jí nechci. Díky tomu, jak jsem se o tom na kurzech bavily. Teď už o tom přemýšlím jinak, svojí dceři nikdy neřeknu, že je to něco hnusného, co musí překonat. Vědomí, který jsem si na kruzích vybudovala je milejší postoj k menstruaci.

Rozhovor č 3

Dana

absolvovala a lektorovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako RŽK3 – respondentka ženské kruhy 3

Vzpomínáte si, jaká byla vaše první menstruace?

První menstruaci jsem dostala ve třinácti letech. Měla jsem starší sestru, která už v té době menstruovala, tak to bylo fajn, že jsem měla nějakou blízkou bytost, které jsem se mohla zeptat, co a jak. Jinak to nebylo nic, na co bych ráda vzpomínala. Protože s mámou to bylo o tom, že mi řekla, tak tady máš ty vložky, takhle se to používá. Něco ve smyslu, tak tohle budeš mít do přechodu. Nejvíce negativně jsem vnímala, že to řekla tátovi. Do té doby to bylo takové naše tajemství, to bylo fajn. Když to věděl i táta, to byl pro mě hrozný trapas. Chtěla jsem si to řešit už sama a tu mámu k tomu moc nepotřebovat. Pak si pamatuju takový důležitý moment, když jsem poprvé vyzkoušela tampon, to bylo to období z těch vložek bez křídélek, bez všeho, se začaly objevovat ty nové vložky a tampony. Věděla jsem, že máma by tampony nikdy nepoužila. Takže jsem si přečetla návod, tam se psalo o toxickém šoku, tak jsem byla přesvědčená, že asi umřu. Pamatuju si, že to byl strašný stres. Ségra taky nepoužívala tampony, neměla jsem se koho zeptat, neměla jsem podporu. Když jsem to zkoušela, byl to hrozný stres. Po tom, co jsem si tampon vyndala, přísahala jsem si, že už to nikdy nepoužiju. Pamatuju si tu bezmoc, nemít se na koho obrátit.

Ještě nějaký pocity kolem toho?

Že je to trapné. Na jednu stranu někde v hloubi duše jsem cítila, že je to nějaká výjimečná situace, že je to něco nového, na co se vlastně těším. Ale na druhou stranu jsem to vnímala negativně.

Co vám ta máma k tomu řekla?

V podstatě nic zásadního, jenom ukázala, kde jsou ty vložky. To jsem stejně věděla. V podstatě to bylo všechno. Nic mi neříkala, nijak mě nepřipravovala.

Pak jste říkala, že to řekla tátovi. Ten se k tomu nějak vyjadřoval?

To si moc nepamatuju. Já si přesně pamatuju tu chvíli, že stojíme v tom obejváku a máma to nějak řekla tomu tátovi. Něco ve smyslu „tak už máme další ženu v rodině“ nebo něco takového. Táta se usmál a já jsem myslela, že se hanbou propadnu, úplně jsem zrudla, chtěla jsem rychle utéct. Myslim, že jsem po chvíli odešla do svého pokoje.

Mluvili jste potom v rodině o menstruaci?

Vůbec.

Potom v průběhu života, napadají vás nějaké další důležité situace okolo menstruace?

Já jsem měla velmi bolestivou menstruaci, tak bolestivou, že když jsem potom rodila, tak to bylo vlastně stejné, byla jsem na to zvyklá. Měla jsem opravdu jiný práh bolesti. Ale prožívat takovou bolest při menstruaci, to nebylo příjemné. Já jsem se snažila vždycky vyhýbat lékům proti bolesti, občas jsem je použila, ale nebylo mi z nich dobře, byla jsem otupělá. Přišlo mi, že když cítím tu bolest, že cítím aspoň něco. Po práscích nebo kapičkách, které mi předepsala doktorka, jsem byla úplně mimo.

Bolesti jste měla od první menstruace?

Já si to pamatuju spíš až později, jak to bylo v těch třinácti, to úplně nevím. Potom později třeba na vysoké nebo na střední, to si pamatuju, že jsem někdy i zůstala doma. To bylo náročné. Na té základce si to tolik nepamatuju, tam se řešilo, jestli jít do tělocviku nebo ne. Myslim si, že bolesti jsem měla vždycky, jen jsem jako starší víc vnímala.

Kromě prášků, pracovala jste s těma bolestma nějak?

V podstatě nijak, takové to vydržet to. Netěšila jsem se na menstruaci, vnímala jsem jí negativně, protože byla bolestivá. Taková nespokojenost sama se sebou, že nemůžu fungovat stejně jako jiné dny, že je to hrozné, jaká já jsem. Jiné holky fungují normálně a já to prožívám takhle. Spíš taková nespokojenost sama se sebou.

Nějaký další momenty v průběhu života okolo menstruace vás napadají?

Pro mě to bylo vlastně až do třiceti, až do třetího porodu, stejné, bolesti neustaly. Já jsem používala vložky a tampony, tampony víc než vložky, protože to bylo pohodlné. V podstatě jsem to neprožívala, nevnímala, chtěla jsem to období vydržet. Nebyl v tom žádný prožitek,

žádné vědomí. To přišlo až po třetím porodu, začala jsem menstruaci vnímat, chápat jí jinak. Bolesti zmizely.

Co se stalo?

Zásadní byl ten třetí porod, ten mi změnil život. Změnil mi přístup ke svému tělu. Bylo to tehdy víc nevědomé než vědomé. Já si myslím, že ten náš syn třetí to tak všechno zařídil. On byl taková komunikativní duše, nahlásil se dopředu, že přijde. Já jsem tehdy dělala konzultantku lidských zdrojů a dělala jsem třeba velké nábory pro komerčních banku. Chtěla jsem spíš dělat kariéru, dvě děti už jsem měla. Najednou ten hlas toho, že se chce narodit, byl silný, nešlo to neslyšet.

Začala jste toužit po dítěti?

Nezačala. Já jsem věděla, že nějaká duše chce skrze nás přijít. To bylo fakt zvláštní, to jsem do té doby nezažila, neměla jsem s tím žádnou zkušenost. V té době, když jsem to prožívala, tak bych to takhle nepojmenovala. Až zpětně jsem si to uvědomila. On se prostě chtěl narodit. Já jsem mu dokonce dala i podmínky, teď ještě ne, teď ještě chci něco stihnout, to bylo v lednu. Potom v dubnu přišla znovu ta informace, že už se chce narodit, zvláštní no. Já už jsem se neměla na co vymluvit. Nebyla to vůbec touha po dítěti. Já jsem prostě řekla dobře, jestli se chceš narodit, tak se počni, já ti nebudu nějak zvlášť v tom pomáhat. Při tom početí jsem okamžitě v tu vteřinu věděla, že jsem těhotná, to jsem předtím s dětma vůbec nezažila. To bylo celé jiné, i to těhotenství bylo jiné, připravovalo mě na nějakou změnu. On se potom narodil doma, což taky byla jeho volba.

Neplánovala jste porod doma?

Potom už jo. Do šestého měsíce jsem se tomu velmi bránila, hledala jsem porodnici, měla jsem už porodnici. Ale furt jsem cítila takové to volání porodit doma. To bylo z něho. Teď už to vím. Taky jsem to v tu chvíli nevěděla, proč je to tak silné. Ten porod pro mě byl taková transformace, duchovní, pochopila jsem spoustu věcí, pochopila jsem, proč něco bolí, že když jde člověk přes sebe, když poslouchá hlavu, tak že začne trpět. Že ta intuice je mnohem moudřejší. Měla jsem možnost jí naslouchat. Aníž bych o to stála, aníž bych o tom do té doby něco věděla, bylo to pro mě úplně transformační. Pak se změnilo úplně všechno. Já jsem nechtěla být na mateřské, já jsem měla velkou práci, zrovna jsme nabírali ředitele poboček komerční banky. Já jsem měla připravený počítač, telefon, chtěla jsem pokračovat v práci. Začala jsem pracovat asi týden po porodu, z domova. Na cokoliv jsem šáhla, všechno jsem

pokazila. To bylo neuvěřitelné. Sypalo se mi to pod rukama. Všechno se to hroutilo, byl to strašný stres, moje ego to těžce neslo, protože do té doby se mi v práci dařilo. Najednou to nešlo. Tak si pamatuju, že jsem tři dny strávila na záchodě, bylo mi hrozně blbě, jediné, co mi pomáhalo, říkala jsem si, když ego trpí, duše roste. To byla taková moje mantra. Miminko bylo pohodové, já jsem mu hodně rozuměla, my jsme byli neskutečně napojení, já jsem přesně věděla, co potřebuje, proč pláče. S ním oproti dalším dětem to bylo jednoduché. On mi i dával prostor, když jsem potřebovala pracovat, ony byl v pohodě. Pak jsem si uvědomila, že tohle něco znamená, že se na to mám asi vykašlat. Takže jsem odevzdala počítač, telefon a nechala jsem si jenom částečný úvazek. Pomáhala jsem se mzdama a po roce jsem to ukončila úplně. Tím, že jsem práci odložila, najednou se otevřela téma ženství. Začala jsem číst knížky, vyhledávat informace. Když po půl roce přišla první menstruace, tak byla bolestivá. Já jsem si řekla, že to potřebuju prožívat jinak. Já jsem v té době neměla možnost chodit na ženské kruhy, protože jsem měla to miminko. Pomohl mi projekt Ženy ženám. Což byly ženské kruhy, ale online. Ženy tam sdílely svoje příběhy. Já jsem v té době šířila svůj příběh o porodu, psala, posílala různě. Protože lidi si to chtěli přečíst. Sama jsem začala spolupracovat s hnutím Za aktivní mateřství. Oni pořádali porodní večírek, což byl takový kruh, dalo by se říct, ale o porodu. Tehdy potřebovali někoho, kdo by to setkání vedl. Já jsem tehdy byla lektorka, sice ve firemním vzdělávání, věděla jsem, že tohle zvládnou, že tu práci s lidma znám. Takže jsem začala pořádat tadyty večery, kde se pouštěl film a bylo sdílení. Potom byl víc zájem slyšet ten můj příběh a to, jak já jsem se k tomu dostala, než dívat se na ten film. Následně na to se vytvořil seminář Porod jako cesta sebepoznání. Ten byl sdílejší spíš pro ženy. Ženský kruh o porodu. To byla moje první cesta ke kruhům. Začala přes porod. Běžně to začíná přes menstruaci, u mě to byla cesta přes porod a k menstruaci jsem se dostala následně.

Říkala jste, že ten transformační zážitek byl porod. V tu chvíli jste si říkala, že je lepší se poddat intuici a netlačit to rozumem. To bylo o tom, jak jste sama se sebou pracovala při porodu?

Rozhodně. Tehdy bych to v tom procesu nepojmenovala, ale zpětně vidím rozum a intuici v několika momentech. Ať už v tom, že jsem se naložila do horké vody, rozum okamžitě spustil „to to dítě chceš uvařit, to není možné mít takhle horkou vodu“ a ta intuice pořád jenom říkala „nechej to být“. To byl někde vevnitř úplně klidný hlas. Tím, že tam nebyl nikdo, kdo by podpořil rozum, nikdo neřekl „máš tu vodu horkou, vylez“. Takže jsem měla možnost poslouchat tělo, jemu bylo naprosto dobře. Potom, když se narodila už hlavička. Tak okamžitě tam naskočilo, to, co vidíme ve všech amerických filmech „tlač, tlač“. Já jsem byla v té vodě, hlavička byla ve vodě, nastala panika rozumu „tlač, to dítě musí rychle na vzduch“. Zase takový

ten klid „nechej to být“. Já si pamatuju, že jsem to i začala říkat nahlas, že jsem se tak potřebovala podpořit proti tomu rozumu. To byl naprosto nejúžasnější zážitek, tím, že jsem to nechala to být a nebyla jsem v panice. Tak jsem cítila, jak rotuje ta hlavička, což jsem předtím u těch dětí vůbec nezažila. Opravdu jak když se vyndá klíč ze zámku. Bezpečně se dostat na svět, to bylo úžasné, jak ten pohyb došel, jak to zaklaplo. Najednou už bez jakéhokoli tlačení, bez bolesti, tam už nebylo nic, jenom naprostá radost. To dítě se narodilo do té vody úplně samo. To nebyla žádná agresivita, žádný pláč, nic. Nádherný, plynulý proces to byl. Myslím si, že nám to v životě hodně chybí, vědomí, že děti mají schopnost se takhle nádherně narodit. Další moment byl, když jsem ho vytáhla na sebe. Teď už ty informace všechny vím, že když děťátko je na pupečníku, nepotřebuje rychle dýchat, dobere si kyslík z pupečníku a pak se nadechne. Může to trvat docela dlouhou dobu. Takže mi ležel na rameni a viděla jsem, že nedýchá. Předtím jsem viděla, že ty děti začaly řvát, okamžitě. To tam nebylo, on pokojně ležet na tom rameni. Rozum zase panicky „nedýchá, něco je špatně“. A ta intuice „nechej to být, dej mu čas“. Já jsem mu jenom říkala „miláčku, všechno bude v pořádku, už si tady s náma, můžeš se nadechnout“. Asi po minutě se nadechl a krátce zaplakal. To jsem pochopila, jak ten rozum ubližuje. Rozhodně v mnoha věcech pomáhá. Ale tady to byl jenom ten stres. A to mně zůstalo.

Byla jste na ten porod sama?

Já jsem měla domluvenou porodní asistentku, scházely jsme se, ale celou dobu jsem cítila, že budu potřebovat být sama. Protože já jsem chtěla u porodu zpívat. Přestože jsme spolu s mužem byli dlouho a máme hezký vztah, ale nedokázala jsem si ani před ním představit, že dokážu být plně sama sebou. Plně se uvolnit, být až zvířecí. Když nás někdo pozoruje, tak se netváříme, divně, nevydáváme divné zvuky, protože se stydíme. Takže já jsem to nechávala, byla tam chvilka, kdy jsem měla velkou potřebu, teď už taky vím, říká se tomu, že se prochází ohnivým kruhem. Je to chvilku předtím, než ta žena opravdu porodí. Může přijít panika, kdy ta žena najednou má pocit, že umírá, nebo že všechno je špatně, že vlastně neví, co se děje. V tu chvilku jsem řekla, že voláme porodní asistentku, takže můj muž jí šel volat. Jak tam nebyla, tak jsem si potřebovala pomoci sama, udělal jsem si ruční vyšetření a šáhla jsem si v podstatě už na hlavičku. Takže mi došlo, v pohodě, rodím, neumírám. Vlastně jsem si u toho porodu vzala zpátky svojí kompetenci. Ona přijela v tu chvíli, kdy se dítě zrovna rodilo, byl u mě můj muž, bylo zamčeno. Tak ona stála před dveřma a nikdo jí neotvíral. Když se dítě narodilo, nadechlo, všechno proběhlo, tak teprve muži zazvonil telefon, ona mu volala, že už dlouho čeká venku. Já jsem za to strašně vděčná. Já bych jí tehdy vnímala jako autoritu a kompetenci bych jí předala. Já jsem to vlastně udělala. Ona tam potom přišla až na porod placenty a to byla vlastně

největší bolest porodu. Ona byla milá, ale vlastně řekla, ať si lehnu na porod placenty, což nechápu. Já jsem jí poslechla. Strašně to bolelo, ona říkala, máte už po porodu, tak to chvilku vydržíte. Zpětně vím, že to byla chvíle, kdy jsem přestala vnímat sama sebe, odevzdala jsem kompetenci té porodní asistence a v tu chvíli začala bolest.

Myslíte, že kdybyste tu kompetenci neodevzdala, tak byste placentu rodila v jiné poloze?

Rozhodně, ani při porodu jsem většinu času neležela. Byly tam momenty, které mě vystřelily do různých pozic. Předtím jsem rodila na porodním křesle a to křeslo se dá různě upravovat a nastavovat, jenomže to jsou vteřiny, kdy ta žena potřebuje tu změnu. Placentu bych porodila asi v kleku, rozhodně ne v leže. Vůbec nechápu, jak jí to vlastně napadlo.

Takže tohle byla ta vaše cesta k ženskéjm kruhům, přes porod.

Přes to, že potom přišla menstruace a byla bolestivá a já už jsem měla potřebu, aby to bylo jinak. Když jsem zažila bezbolestný porod, nebyla to bolest, ale obrovská síla, třásla jsem se. Nemůžu říct, že by to nic nebylo.

Popsala byste mi ještě dál vaší cestu k ženskéjm kruhům?

Tam byla zásadní, když přišla první menstruace a z těch online ženských kruhů přišly informace. To pro mě bylo úplně vysvobození. Já si pamatuju, jak jsem tady seděla u krbu a malovala jsem a poslouchala jsem nějaký online kurz o menstruaci. Byla tady se mnou dcera. Vlastně mi tekly slzy dojetí, jak ty informace jsou úžasné. Já jsem jí říkala, proč mi tohle nikdo neřekl ve třinácti letech? Mohla jsem si ušetřit trápení a bolesti a spoustu pocitů, že jsem divná, že nejsem dost dobrá, že ti chlapi to mají lepší. Že nechci být žena, protože my jenom trpíme a chlapi žijou na pohodu.

Nejste dost dobrá, divná, proč jste měla ten pocit?

To přichází s menstruací, premenstruační fáze k tomu vede, že je tam větší kritičnost, nejen k druhým, ale i k sobě. Pro mě byly vysvobození informace o tom, že jsme cyklické, že se měníme, že máme naprosto z hormonálního a z biologického hlediska právo na to, prožívat ty emoce jinak v ovulaci a jinak v menstruaci. Protože se v těle dějou tak velké změny, hormonální a fyziologické. Jak se rozzáříme v rámci ovulace třeba. Nebo jaká frustrace přichází po ovulaci, kdy celé tělo maká, aby proběhla ovulace a došlo k početí. Protože podvědomě, pudově, chce mít příroda hodně dětí. Když nedojde k otěhotnění, přichází zklamání, tak já se tady snažím a zase nic. Odráží se to na tom, jak my vnímáme svět, najednou nám věci přestávají dávat smysl, začínáme být kritické k sobě i k druhým. Je to odezva toho fyziologického, co se v nás děje.

Potom ta menstruace, kdy ztrácíme nejvíc životní energie. Tohle pro mě bylo osvobozující, ta cykličnost.

Dokázala byste to vzhledem k sobě popsat, v čem to bylo osvobozující?

Právě v tom, že jsem se dokázala na sebe dívat víc z vrchu, že jsem emoce neprožívala úplně naplno. Třeba premenstruační fáze, stojím před zrcadlem a jsem úplně zdrcená z toho, jak vypadám, plně jsem v té emoci. Teď už je to jinak, teď už s tou cykličností pracuju, člověk se osvobodí od těch emocí. Stojím před zrcadlem, připadám si ošklivá, ale už vím, že někdy za čtrnáct dní si budu připadat krásná. To bylo osvobozující. Do té doby jsme se pokaždé v premenstruační fázi totálně zhádali s mužem, skoro na rozvod, všechno špatně. Teď prostě víme, že to k tomu patří, že můžeme věci posunout, když přijde velká emoce, zastavujeme to, tak jsme teďka v téhle fázi, pojďme to dořešit za týden. Takže vědomí ženství je osvobozující pocit. To, co prožívám, je v pořádku. To, že vim, že je to v pořádku, mě dostává do vyššího levelu, přestávám to odsuzovat, přijímám to.

To je jedna věc, cykličnost jste objevila. Ještě něco dalšího?

No a pak přijetí menstruace. Do té doby jsem vnímala menstruaci jako něco, co nemám ráda, co mě bolí, co je otrava. K tomu mi pomohlo i úžasné video Čas měsíce, kde nějaká indiánka sdílí, jak indiánky uctívají svoji menstruaci. Ona popisuje, že ony se nemůžou účastnit rituálů. Já jsem se s tím setkala, když jsem jednou chtěla jít do potní chýše, a tam bylo vyloženě napsané, že to není pro menstrující ženy. Já jsem to vnímala jako diskriminaci, v naší západní civilizaci může všechno dělat menstrující žena. Já to vnímala negativně, ona popisovala jako něco normálního, ano, my se neúčastníme těch běžných rituálů, takže si vytváříme svoje rituály. Tvoříme si svoji ženskou komunitu. Já jsem to pochopila až mnohem později, kdy jsem už i já tvořila rituály předporodní. To je vlastně oslava matky, která se připravuje na porod. Tehdy mi vyšlo, že jsem měla ten rituál dělat během vlastní menstruace a já jsem musela ten rituál zrušit. Věděla jsem, že během menstruace nedokážu ten rituál pozvednout, nebyla by to oslava. Tehdy mi to došlo, jak ty přírodní národy jsou moudré, vnímají to. Většina rituálů běžných v té komunitě je oslavná. Ta menstrující žena je úplně v jiné energii, ona je hodně hluboko, mění celou tu slavnost, stahuje jí dolů. Oni to vědí a přirozeně, aniž by to ta žena vnímala jako diskriminaci, odchází, odpočívá, tvoří si svoje rituály. Proč by se jako my cpala někam, kde v tu chvíli nemá přínos. Já jdu sice do té práce, ale jsem produktivní asi na minus padesát procent, protože jsem vyčerpaná. A jsem vyčerpaná ještě další týden, protože jsem si nedovolila se zastavit. Teď to vnímám tak, že když se ten první den menstruace zastavím, odpočinu si, už

druhý den jsem tak nabytá energií. My s tím neumíme pracovat. Takže my se vyčerpáme před menstruací nebo na začátku menstruace, každá to máme jinak, pak nám dlouho trvá než se znovu dostaneme do svojí energie. Takže si ubližujeme. Ubližujeme i zaměstnavateli vlastně, protože kdybychom si dovolili to zastavení, tak bysme mu to desetinásobně vrátili. Nepracuje se s tím a je to utrpení na všechny strany. Ženy nemůžou fungovat pořád stejně, chlapi to mají jinak. Východní kultury to mají nádherně pojmenované, muž je napojený na slunce, žena na měsíc. Slunce je stabilnější, ale taky jsou erupce na slunci, máme tady jaro léto podzim zima, záření slunce je taky jiné, taky mají svojí cykličnost.

Abych to vrátila k té vaší cestě, absolvovala jste online kurzy, potom bylo důležité video s indiánkou. Jak to bylo dál?

Já s menstruací začala opravdu pracovat. Už tehdy jsem nepoužívala tampony, protože mi velmi rychle došlo, že mně dlouhodobě ubližovaly, vysušovaly mi poševní sliznici. Předtím jsem si toho vůbec nevšimla, až pak mi to došlo. Já jsem tehdy koupila menstruační kalíšek, začala jsem používat menstruační kalíšek, což taky není pro každou ženu. Pro mnoho žen je to něco, za co by daly Nobelovu cenu. Mně to přišlo úžasné v tom, že jsem se najednou setkala s tou menstruační krví, v takové krásné a čisté podobě. Nebylo to v tamponu nebo na vložce. V tom kalíšku to byla nádherná barva, tekutina, neměla žádný zápach. I skrze ty informace jsem už vnímala, že ta tekutina je posvátná. Že je to kus našeho těla, naší životní energie. Začala jsem na ní takhle dívat, začala jsem jí vnímat jako důležitou součást sebe sama. Ta indiánka tam popisuje, že ony zalévají menstruační krví květiny. Taky mají nějaký svůj menstruační kámen, svou menstruační hůl, která se dá obmotávat, je to její rituál, že každé obmotání je meditace, modlitba, prosba, poděkování. Tím se vytváří velká hůl, která si nese energii tady toho zastavení. Takže to jsem v té době dělala. Měla jsem kalíšek, začala jsem používat látkové vložky. Měla jsem vědomější přístup ke svému tělu. Ale říkala jsem si zalévat kytky menstruační krví, to je už trochu úlet. Začala jsem to zkoušet a stal se mi vlastně zázrak. Za prvé takové větší napojení na květiny, do té doby pro mě květiny byly něco, co je, když to odumře, tak koupíme nové. Najednou jsem k nim měla vztah. My jsme tady měli palmu a u té palmy začali vyrůstat takové dva lístečky, takže já jsem to vydloubla a zasadila do červeného květináče, že to bude moje měsíční květina. Říkala jsem si, že jsem se definitivně zbláznila. Ta květina rostla a začala mít květy. Potom ty květy odpadly a začaly růst plody a vyrostly červené papriky, to bylo úplně neuvěřitelné. Pro mě i takové potvrzení toho, že ta cesta je správná. Bylo to takový napojení na přírodu. Já jsem potom měla všude papriky, protože byla tak neskutečně schopná života, jen jsem někam nasypala semínka papriky a začaly klíčit a růst. Bylo to pro mě

takové velké ano tomu, že ta příroda to podporuje, napojit se na sebe, vnímat menstruaci jako něco úžasného. Pracuju s tím pořád dál, menstruace je pro mě neuvěřitelnou učitelkou. Nskončilo to tím, že jsem něco přijala. Cítím, že každá menstruace je nový porod sebe samé a toho, jak jsem prožila ten měsíc, jestli jsem byla vědomá, jestli si dovolím se zastavit. Tělo potom začalo odmítat i menstruační kalíšek., to pro mě bylo až nepříjemné. Říkala jsem si, tak co už teď. Vrátily se bolesti, když jsem zavedla menstruační kalíšek. Už jsem byla napojená na svoje tělo, takže jsem cítila, že to tělo to odmítá. Koupila jsem si menstruační houbičku, to taky vůbec nešlo, to byla hrozná bolest. Už jsem nevěděla, co to moje tělo chce. Do měsíce jsem se seznámila se svobodnou menstruací. Objednala jsem si knihu Bolestivé měsíčky sbohem a od té doby využívám svobodnou menstruaci.

Můžete popsat, jak funguje?

Svobodná menstruace je o tom, že máme děložní čípek a ten částečně může fungovat jako svěrač. Dokáže se zavřít v neplodném období tak, že přes něj neprojde ani spermie, tak je jasné, že tu schopnost má. Popisuje se, že menstruační bolesti často způsobuje to, že když ta stélka odchází, tak tlačí na děložní krček a roztahuje ho, zvláště u žen, které nerodily. Funguje to tak, že ten děložní čípek nám dá signál, že už potřebuje vyprázdnit.

Cejtíte tlak?

Je to takový. Jak je to jiné, když potřebujeme jít na malou, tak je to jiné, když potřebujeme jít na velkou, tak je to jiné s čípkem. Samozřejmě že to na začátku funguje asi jako u malých dětí, když se učí čůrat, zvědomují si, jak poznat, že musejí čůrat a jak to ovládnout. U těch žen to tak je taky. My na sebe máme velké nároky, třeba na facebooku je skupina Volná menstruace a sdílí tam své úspěchy a neúspěchy. Máme na sebe velký nárok v tom, že chceme, aby nám to šlo hned, protože támhlela někde říkala, že jí šlo hned. Ale dítě se to učí dlouho. Ta schopnost v tom děložním čípku tam je, ale já se k tomu potřebuju dostat, k tomu signálu. Někomu to půjde okamžitě a někomu za několik let. Já jsem tak po čtyřech cyklech to nacítla tak, že jsem byla schopná s menstruací jet vlakem, cvičit jógu, jít na dlouhou procházku, dokonce jsem byla i ve vířivce. Protože už ten signál znám. Funguje to tak, že používám jenom maličkou látkovou vložku, tu mám jako pojistku. Vnímám ten signál, takže když přijde, tak jdu na toaletu, jsem tam dýl, než když jdu na malou, chvílku to trvá, než ta krev odejde. Pak vím, že mám hodinu, dvě, záleží na intenzitě menstruace. Je to o tom se vnímat.

Vy si neřeknete, teď půjdu na záchod, musíte počkat, až to ucejtíte.

To si můžu říct, třeba když někam jdu a vim, že teď dvě hodiny potřebovat někde cestovat, tak jdu na toaletu, nechám odejít maximum krve. Jde to i takhle udělat, když se člověk uvolní a napojí se na čípek, tak to může nechat odejít. To je jako u porodu, kdy se říká, že se mají otvírat ústa, že ústa jsou napojené na děložní čípek. Tak to člověk může dělat i u té volné menstruace. Teď to funguje úplně krásně. Nepoužívám už nic jiného. Občas je fajn kousek toaletního papíru, když člověk nechce měnit ty látkové vložky. Protože mi nejde úplně předejít tomu, že by ani trošku té krve nebylo na kalhotkách. Možná kdybych potom šla na bidet, důkladně se umyla, tak by mohly zůstat kalhotky úplně čisté. Když se jen utřu, tak tam trochu krve zůstane. Je to osvobozující. Já si pamatuju takové ty nepříjemné chvílky, kdy člověk někam odjede a zapomene si vzít vložky, nemá s sebou nic. Kolikrát jsme jezdili někde z hor, sháněli. Tohle už vůbec nezažívám. I když nemám s sebou látkové vložky, tak toaletní papír je všude a ten to zvládne. Je to práce se svaly pánevního dna. Jde o to nacítit, jak ty svaly tam jsou, jak fungují.

Vy jste absolvovala online ženský kruhy a ještě nějaký kruhy jste někdy absolvovala?

Teď už jsem absolvovala spoustu kruhů, protože je sama tvořím. Předtím jsem se některých zúčastnila.

Mně by zajímalo, pro jste tam vlastně šla? Co jste si odnesla?

Určitě sdílení bylo důležitý. Zjistila jsem, že přesto, že jsme každá jiná, tak některý věci prožíváme hodně podobně. Pořád ještě trpíme, do té doby, než si zvědomíme, že to máme takhle všechny, že v tom nejsme samy.

Jaký témata máte na mysli?

Menstruaci, prožívání ženství, prožívání cykličnosti, partnerství. Jak jsou muži jiní. Když si to potom zvědomíme sílu těch příběhů, že se setkávají ženy a sdílejí svoje příběhy, které jsou většinou silné. Jsou dojemné, vyvolávají emoce a vyvolávají neuvěřitelnou sílu ženství. Toho, co jsou ženy schopné třeba udělat pro svoje děti, pro partnery, pro to, aby našly samy sebe. My ženy celkově potřebujeme sdílet. My jsme teďka ve společnosti, která tady nikdy nebyla. Ještě před padesáti lety, já pocházím z Valašska, ještě tam se žilo v komunitách. Ještě já jsem jako dítě vyrůstala v komunitě. Žily jsme s babičkou s tetou, v takovym velkym dvojdomu. U nás se drhlo peří, takže se sházely ženy z té vesnice. Už to bylo všechno v takové modernější podobě, ale ještě pořád to byla ta komunita. Ženské sdílení, to že jsme každý pátek s babičkou pekly buchty a povídaly jsme si, jak ona prožívala svoje dětství, to tam všechno bylo nesmírně

přítomné. Já jsem v tom vyrůstala a teď najednou, když jsem přišla do Prahy a zavřela jsem se s dvěma dětma do bytu, tak jsem si říkala, tohle není možné přežít, vydržet. My děláme něco, co je úplně proti naší přirozenosti, to tady nikdy nebylo. Nikdy nebyla sama žena zavřená v bytě s malýma dětma. To je normálně vězení. My ženy potřebujeme sdílet, potřebujeme se podporovat, potřebujeme si předávat zkušenosti, potřebujeme vědět, že na to nejsme samy. Ve chvíli, kdy tuhle podporu nemáme, tak je to šílenství. Proto spoustu žen nechce zůstat na mateřské, vlastně tím odejdou ze společnosti, zavrou se někam. My si vytváříme takové umělé komunity, ať už jsou to rodinná centra, mateřská centra, ženské kruhy. Protože nám rychle došlo, že bez toho to nejde. Začaly to tvořit podvědomě ženy, které cítily, já nemůžu být doma zavřená. Já vždycky ženám doporučuji si najít svoji komunitu žen. Vytvářet si je co nejvíc přirozeně, najít si komunitu kamarádek. Setkávat se s lidma, kteří nám jsou blízcí. Můžeme sdílet, podporovat se, pomáhat si. Já mám pocit, že si taky potřebujeme dosytit to ženství a mužství, být spolu. Jak to fungovalo dřív, že nežili ani v páru jako muž a žena, že žili v té komunitě a byli hodně ženy spolu a hodně muži spolu.

Už jste se toho trošku dotkla. Jak teď prožíváte období menstruace?

Teď zrovna je to super i proto, že jsem se naučila lunární jógu, což je další level, pro mě naprosto úžasný. Kdy žena si dokáže hlídat cyklus. Já se snažím ten první den menstruace odpočívat. V tom plánu toho měsíce mám náročné přednášky, různě jezdím po české republice. Mám tam jeden den, kdy vím, že můžu odpočívat. Můžu si tou lunární jógou vyvolat menstruaci, aby opravdu přišla na ten den, kdy můžu odpočívat. Nejde to ta, že odovuluju a vyvolám si menstruaci. Jde to, když je tělo připravené, minimum je dvanáct dní po ovulaci, aby to byl zdravý cyklus. Jsou to vlastně takové tance, kdy se vlastně třepe podbříškem a tak se vyvolá menstruace. Neříkám, že je to pro každou ženu. Mně to hodně pomáhá v tom, že si velmi vědomě řídím svůj cyklus. Nastavuju si ho tak, abych v tom byla svobodná a spokojená. Takže ten první den menstruace já cítím, jak kdyby mě někdo vysál vysavačem. Každá to máme jinak, některé ženy vnímají velkou únavu nebo potřebu zastavit se těsně před menstruací, někdo třeba druhý den menstruace, některé potřebují odpočívat víc než jen jeden den. Já to mám tak, že první den menstruace nutně potřebuju zastavit. I když mi to zrovna nevyjde a potřebuju něco dělat, tak jsem úplně zpomalená. Třeba nedávno jsem musela balit, ale za celý ten den, jsem udělala tři věci, ráno jsem něco udělala, pak jsem si šla na chvíli lehnout, potřebovala jsem takhle zpomalit. To mi dělá dobře, potom se mi rychle vrátí energie. To je pro mě teďka zásadní, umět se zastavit, minimálně ten první den. Když si to nedovolím, tak se okamžitě vracejí bolesti, to mě přijme se zastavit. Už to není ta ochromující bolest, jako dřív, že bych si musela dát

prášek proti bolesti. Když se mi chce, tak si udělám nějaký rituál, třeba obmotávám tu hůl, to už dělám několik let. Zastavuju, vnímám hloubku, která tam v té době je. Mně se líbí, jak jedna paní napsala že aby muž pochopil menstrující ženu, musel by dvacet let meditovat v ašrámu. V sobě menstruace jsme v jiné energii. Hodně mi to připomíná porod. Žena je mimo běžné vnímání, je v jiném stavu.

Dokážete bliž popsat ten stav toho vědomí, co se ve vás odehrává?

Je to o tom zůstat sedět a nepracovat. Někdy se mi to nepodaří, někdy třeba sedím v posteli a pracuju. Pít čaje, zahřát si břicho ohřívací lahví, teplo mi dělá dobře. Piju ženské bylinky. Je to nacítní těla, jak mu je. Je to taková hloubka, jsme hluboko v sobě. Tím, že potřebujeme normálně fungovat, tak se z té hloubky škrábáme nahoru.

Kdybyste to měla porovnat s tím, jak jste to měla dřív, to jste měla bolesti...?

Nedá se to moc porovnat, protože já jsem se vůbec nevnímala. Nevnímala jsem tělo, vnímala jsem až tu bolest a ta mě zastavovala v tom, že jsem si buď dala prášek, nebo jsem to vydržela. Nebylo to rozhodně o tom, že bych si dovolila, úplně se zastavit. Potom na střední, když jsem byla na intru a už jsem si to řídila víceméně sama, tak jsem někdy zůstala v posteli, ale minimálně. Navíc s výčitkami, že tohle bych neměla dělat.

Vnímáte to tak, že vás v něčem menstruace omezuje?

Rozhodně mě omezuje, ale nevnímám to už negativně. Omezuje mě tak, jak mě má omezovat. To znamená, vede k tomu zastavení, k očistě. Bez toho bych jela jako robot, nebo víc mužsky, jdeme pořád stejně, stejný výkon. Neomezuje mě, zastavuje mě.

Když je to nutný, tak pracujete?

Ale pracuju zpomaleným způsobem.

Sportujete při menstruaci?

Většinou ne, nechce se mi a poslouchám to. Když se mi chce, tak jdu. Já chodím na jógu, běhám. Tak běhat nechodím rozhodně. Na tu jógu někdy jdu, ale dělám všechno pomaleji.

Jak to máte s partnerem, když máte menstruaci?

Tak oni to přijali úplně úžasně, protože do té doby tady měli ženu, mámu, která všechny seřvala, byla totálně otrávená. Najednou, když se třeba zavřu na den do ložnice, tak za prvé, nikdo je neseřve, a vyjdu a jsem zase energická. Takže jsme úplně eliminovali tenhle stav, kdy jsem na

všechny byla protivná. Takže oni to přijali velmi rychle, protože věděli, že je to dobré i pro ně. Já si tady někdy vytvářím takový červený stan, zabaluju se do červených dek, mám červené polštářky a jsem u krbu. Děti přijdou a řeknou, mami, máme hlad, tak řeknu, tak si něco udělejte nebo si běžte něco koupit. Funguje to. Vždycky je to o tom, jak to přijme ta žena, jak si to nastaví. Ta rodina to přijme. Co by stalo, kdybychom měli muže, který by ztrácel půl až deci a půl krve. Řekli bychom mu, aby šel do práce. Kdyby třeba takhle krvácel z ruky. Dostal by, ticho, teplo, tišení bolesti. Nikdo by po něm nic nechtěl. My si to takhle musíme představit, že opravdu v tu chvíli ztrácíme krev. Je dobrý i mužům to takhle vysvětlovat. Já to vidím, když přijdou na moje semináře ženy, kterým je padesát, šedesát let, ony říkají, vy to přeháníte, my jsme si tohle nemohly dovolit. Ony to celý život vydržely. Možná jim to něco dalo, byly silné. Já si myslím, že jsme jinde, že nemusíme.

Mluvíte o menstruaci s lidma? A s kterejma?

Já už úplně běžně.

Když pomínu to vaše lektorování, myslím osobně, o svojí menstruaci?

Rozhodně, úplně všude. Normálně už to říkám i na veřejnosti, když si povídáme, třeba jedeme někde v autobuse a přijde téma, proč něco... tak řeknu protože teď menstruuju. Určitě je důležité o tom mluvit s dětma úplně odmalička. Takže náš Jáchym ve třech věděl, že se menstruační kalíšek dává do pipinky. Ty děti to vnímaj úplně v pohodě. Učit to i kluky, nejenom holky. Jednou jsem svého malého syna nechala za mě tlačit kočárek, řekla jsem mu, že menstruuju. On to vzal úplně v pohodě. Tím se to učí, že ženy prostě někdy potřebují pomoc, i když jsme si dlouho hráli, že ne. Možná pak bude svojí ženu líp vnímat a nebude jí vyčítat, že si menstruační kalíšek dezinfikuje v kuchyni. Spoustu žen na ženských kruzích popisuje, že s tím mají muži problém.

Takže nemáte problém o tom mluvit před kýmkoliv?

Už ne. Dlouho ta menstruace byla něco strašně trapného, když jsem šla na záchod, měla jsem vždycky vložku někde v rukávu, hlavně aby to nikdo neviděl.

Takže i před muži o tom mluvíte?

Teď jsem po dlouhé době kupovala jednorázové vložky v drogerii. Já jsem si to fakt užívala, dala jsem si je nahoru do košíku, v klidu jsem je vytahovala z košíku a užívala jsem si ten jiný přístup. Dřív jsem je zaházela v košíku, hlavně aby nikdo neviděl, že kupuju vložky.

Když cejtíte, že při menstruaci máte méně energie, tak to otevřeně řeknete i třeba v práci? Nebo před ne úplně blízkýma lidma?

Jo, určitě.

Co se vás napadne, když se řekne menstruace?

Menstruace je posvátné období, zastavení, klidu. Je to retrospektiva do minulého období, co jsem prožívala.

Myslíte za ten měsíc?

Jo. Je to určitě jiný stav vědomí. Je to velká hloubka, která má svůj velký potenciál jakési vnitřní moudrosti. Takže to je pro mě teď menstruace. Když se zeptám holek ve škole tak je to většinou bolest a krev.

Jaký slova používáte pro menstruaci?

Menstruace, měsíčky.

Mají pro vás ta slova negativní, pozitivní nebo neutrální konotaci?

Měsíčky vyloženě něco pozitivního, něco hezkého. Menstruace je spíš když potřebuju o menstruaci mluvit jako spíš odborně. Je to neutrální. Nemám ráda, když se používá slovo krámy, to je hrozné, to vážně vyjadřuje otravu.

Mohla byste shrnout, co ovlivnilo způsob, jak menstruaci prožíváte teď?

Rozhodně informovanost, kdybych neměla informace, asi bych se k tomu intuitivně nedostala. Ty věci člověk nějak třeba cítí, ale když je někdo pojmenuje, tak to najednou zapadne. Aha, vždyť já to vím. Navíc k tomu odmala nejsme vedení, abychom, když něco cítíme, abychom s tím začali pracovat. Takže mě pomohla informace, přednáška nebo příběh někoho. Najednou mi to začalo docházet. Tak s tím pracuju dál, to samozřejmě menstruací nekončí, člověk se potom dál dostane k sexualitě. Pořád se dá posouvat a prožívat to hlouběji.

K těm informacím jste se dostala kde?

Z ženských kruhů, z knížek, třeba Ženské příběhy, Požehnutí ne prokletí, Sedm posvátných fází menarche – ta je to tom, jak se mění dívky předtím, než dostanou menstruaci, Cyklická žena, Rudý měsíc, Rozkvétající žena – ta je pro holčičky, Bolestivé měsíčky, sbohem! – ta je o svobodné menstruaci.

Je literatura, která se sdílí mezi ženami na ženských kruzích?

Jo.

Jak podle vás vnímá menstruaci společnost?

Jako tabu, jako něco o čem se nemluví. Něco, na co se nedívá, v podstatě něco nechutného.

Myslíte si, že vás to nějak ovlivnilo?

Rozhodně na začátku v tom, že jsem si schovávala menstruační vložky. Nechtěla jsem menstruaci, způsobovala mi bolest. Odmítala jsem jí. Je to opravdu o tom, jak menstruaci vnímá žena. Když mám třeba konzultace o menstruaci, ty ženy už jsou často vědomé, informace mají, ale tak si ublížily, nebo jim někdo ublížil v rámci menstruace nebo v rámci ženství, tak se jim to psychosomaticky odráží na menstruaci. Může se stát, že žena, která zná cykličnost, bere bylinky, odpočívá při menstruaci, zažívá obrovské bolesti.

Vy s nima nějak pracujete?

Pracuju, mám informace o tom, jak funguje ta naše plodnost, jsem certifikovaná poradkyně přirozeného plánování rodičovství. Když mi řeknou, lékař mi řekl to a to, tak řeknu ano, to je patologie, to je potřeba řešit. Nebo řeknou já jsem podle lékařů úplně zdravá, tak je to o práci se sdílením. Někdy si ta žena potřebuje projít rituálem, třeba rituálem první menstruace. Zažít si to, vyčistit si to, zažít tam tu radost, tu slavnost, to, že sdílí s jinými ženami. Někdy to může být jen o tom, že žena pojmenuje, co se jí třeba dělo v rámci menstruace. Co jí řekl táta, co jí řekla máma, co se tam vlastně stalo. Očišťujeme to, mění se ty programy toho, že ženství je něco, díky čemu musíme trpět.

Dá se shrnout, proč ženy na ženské kruhy chodí?

Myslím si, že je to to sdílení, ta ženská energie společná. Podvědomě je to láká, někde cítí, že je to v tak v pořádku, aby tam mohly pustit svou ženskou duši, být samy sebou.

Napadají vás nějaké další důvody?

Určitě je to i forma léčení, to znamená, když mají nějaké problémy. Je to otvírání třináctých komnat, takovou hezkou formou, slyšíme příběhy od jiných a nemusíme to říkat my. Přitom nás to zasahuje, už to léčí. Je to určitě i taková radost, že si můžeme dopřávat ženskou péči, že se tam ženy můžou se masírovat, zdobit, malovat, dělat rituály, tvořit, tančit. To, co potřebují, aby sytily ženskou duši. Všude je toho málo, tak si to dopřávají v bezpečných kruzích. Kde jim

za to nikdo nevynadá. Někdy se ženy setkávají s tím, že když si chtějí dovolit být samy sebou a třeba si doma zatančí nebo zazpívají nebo začnou něco tvořit, někdo je za to kritizuje. Že by měly dělat něco smysluplného, něco důležitějšího, mýt nádobí, vařit. Nebo když žena doma zpívá nebo tančí, tak kolikrát doma slýchá, aby toho nechala. Takže vyhledávají bezpečné prostředí, kde nebudou hodnocené.

Ještě jsem přemýšlela nad historií ženských kruhů. Předpokládám, že to přišlo ze zahraničí.

Určitě. Já úplně nevím, protože primárně netvořím ženské kruhy. Ani jsem třeba neprošla nějakou školou bohyní. Dělam to intuitivně. Jsou ženy, které jsou školené, jak dělat třeba rituály. Já to dělám intuitivně, nějak vím, co mám dělat. Takže já neznám historii, nemám to zjištěné. Nikdy mě to moc nezajímalo. Myslím si, že i ta naše slovanská historie obsahuje ženské kruhy, nebo ženské sdílení, třeba to drhnutí peří, to je úžasný ženský kruh. Ten má všechno, co má mít, má oslavu, sdílení, kreativitu, práci. Nebo dřív se třeba pekli chleba, pekly se koláčky na svatbu, takhle se ty ženy setkávaly při té práci a povídaly si. Já si myslím, že to tu bylo vždycky. Jen nějakou dobu, až v té mojí generaci, už to není. Tak se to nějakým způsobem vrací.

Jaký témata se objevují na ženských kruzích?

Menstruaci to většinou začíná. Ženy hodně potřebují sdílet tu první menstruaci, protože na to se navazuje i spousta těžkých příběhů, že třeba menstruace nepřišla do patnácti let a menstruace byla vyvolávána injekčně. Ženy to pak zpětně po letech vnímají jako znásilnění toho svého těla. Fyziologicky může menstruace přijít někdy od třinácti do sedmnácti let, jinak by se do toho vůbec nemělo zasahovat. Takže menstruace je určitě velké téma. Potom vztahy, partnerství, rodičovství, těhotenství, porod, početí, antikoncepce, sexualita. Často setkání nejsou zaměřená na jedno z těchto témat, nemusí být dopředu dané. Někdy to může být pojaté jako oslava, třeba je rovnodennost, setkáváme se, jdeme si zatančit, zazpívat, vyblbnout se, radovat se. Nebo jsou ženy, které uctívají různé bohyně, dělají se rituály.

Je nějaká literatura o ženských kruzích?

Vím, že je kniha Ženské rituály. Ale vyloženě kniha o ženských kruzích, jak by se měly vést, nebo co by tam mělo být, to asi není.

Rozhovor č 4

Karolína

lektorovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako RŽK4 – respondentka ženské kruhy 4

Vzpomínáš si, jaká byla tvoje první menstruace?

První menstruaci jsem dostala ve třinácti letech v pátek třináctýho. Byly jsme s kamarádkou u její babičky na chatě, kde to to přišlo. Vlastně jsem v tom zůstala úplně sama, protože babička od té kamarádky moc nevěděla, jak se k tomu postavit. Nebyla tam žádná jiná žena, kromě mojí kamarádky, která ještě menstruaci nedostala. Bylo to docela zajímavý. Nebylo to nepříjemný. Já jsem asi čekala, že když přijedu a budu to sdílet se svojí rodinou, s mámou třeba nebo se svojí babičkou, že to bude mít slavnostnější nádech. Bylo to přijatý tak jako že, je z tebe ženská, budeš se muset častěji mejt a už se toho do padesáti nezbavíš. To bylo něco, co mě trochu srazilo v tom vnímání. Mám pocit, že mě to uzavřelo na další roky.

Jak uzavřelo?

Jako že jsem přijala takovej ten běžnej slovník. Co se týká menstruace, jako dostala jsem to, mám krámy. Moc se o tom nebavit, někam si zalízt. Je to špatný a nepříjemný. Neměla jsem kolem sebe ženy, který by mi ukázaly, že se k tomu nemusí přistupovat jenom tímhle způsobem.

Takže to byla zpráva z rodiny?

Jo, teď si s tím budeš muset poradit, dokud to nepřejde v pozdějším věku.

Mluvila jsi o tom před tátou nebo jinými muži v rodině?

Táta byl jediný muž v rodině a před ním se to moc neřešilo. Možná mu máma řekla, že už jsem ženská, a tím to asi skončilo. Nevybavuju si, že by proběhla nějaká větší interakce.

Mluvily jste doma o menstruaci?

To si nepamatuju, asi moc ne, jen při té první. Nebo jenom prakticky, jestli potřebuju koupit vložky nebo tak.

V průběhu života, vybaví se ti nějaký důležitý momenty ohledně menstruace?

Dokud jsem nezačala pracovat se sebou, na svém sebepoznání, tak jsem to brala jako běžnou věc. Asi od šestnácti do jednadvaceti jsem brala hormonální antikoncepci. Téma menstruace jsem uzavřela, nijak jsem se v tom nešťourala. Později po dvacátym roce mi začalo docházet, že snažit se pro okolí dělat, že nemenstruju. Chovat se normálně, za jakýchkoli okolností, nehledě na to, co děje s mým tělem. To mi přišlo postavený na hlavu.

Samotnou tě to napadlo? Nebo si někde něco četla?

Jo, přišlo mi to divný. Proč se to schovává. Někde za rohem se o tom holky baví, že je jim strašně špatně a musí se nacpat práškama. Přitom se navenek snažily hrát, že je všechno v pohodě. Myslim, že to bylo až po tom, co jsem hormonální antikoncepci vysadila. I proto, že kamarádka, která jí brala, měla rozhozený hormonální systém, měla malou embolii v mozku, přestala na chvíli vidět, měla zdravotní problémy. Začala apelovat na holky, co braly antikoncepci, aby jí vysadily. Tak jsem nad tím začala přemýšlet i z pohledu zodpovědnosti v sexu mezi mužem a ženou, když žena musí podstupovat tyhle zdravotní rizika, aby neotěhotněla. Přišlo mi to nerovnoprávný. Začala jsem to vnímat jinak. Přímo menstruace se mě začala dotýkat až ve chvíli, kdy jsem začala víc pracovat se sebou. Začala jsem studovat záchranáře ve třidvaceti. Předtím jsem si udělala kurzy reiki, práce s energií, takže se mi začaly propojovat somatický věci s energetickým prožíváním, co a jak se děje. Začaly mi zapadat různé věci. Díky studiu ve zdravotnictví mi to víc sedalo s fyzickým tělem dohromady, bylo tam plno zajímavých věcí, souvislostí, který mě obohatily a posunuly mě dál. Začala jsem svoje tělo vnímat jinak. Do té doby to bylo tak, jak to nastavila moje rodina. Moc o tom nemluvit a nějak to přežít.

A jak se to vyvíjelo dál? Vystudovala si záchranářku, udělala jsi si reiki, začala si tělo víc vnímat...

V tomhle směru pro mě bylo zásadní, že než jsem nastupovala na záchranáře, tak jsem otěhotněla. Musela jsem se rozhodnout, jestli budu matkou nebo jestli budu studovat. Na tomhle oboru nesmíš studovat těhotná, protože je to zdravotně náročný, když holka na záchranáři otěhotní, tak musí přerušit. Já jsem se v té době rozhodla, že budu studovat, tak jsem šla na miniinterupci. To mě hodně posunulo ve vnímání sexuality, přeneseně i přes menstruace a společně s osobním rozvojem to udělalo obrovské kotrmelec. Bylo to znát v praxi, dělala jsem záchranáře na ARU, když jsem nastoupila do nemocnice a začala jsem vnímat ženy, jak tam fungují. V tomhle systému se po ženách chce nejvyšší výkon neustále, bez ohledu na to, v jaký

fázi svého cyklu jsou, co zrovna prožívají. Navíc ta práce je emocionálně náročná. Říkala jsem si, co to je. Zároveň mi tahle práce pomohla dostat se z běžného lineárního vnímání času, úplně se ti to rozbije, den noc, svátky, víkendy, úplně to zmizí. Ztratí se normální koncept týdne. Což na jednu stranu bylo náročný, na druhou stranu jsem se otevřela tomu, že s tím časem si můžeš dělat co chceš, když je to v souladu s tím, jak se cejtíš. Začalo to ve mě probouzet určitou agresivitu k bezohlednosti vůči přirozenému cyklu, kterej se v tobě děje, ty to musíš celý potlačit, aby si mohla dostát vnějším nárokům. Nemáš prostor, aby si k sobě brala ohledy.

Jak si se dostala k tomu, že jsi začala přemýšlet nad celým menstruačním cyklem?

To bylo asi mejma vlastníma potřebama. Já jsem v té době byla sama bez partnera, mohla jsem se úplně věnovat sobě. Začala jsem v té práci cítit, že tam nejsem v pohodě, že mi to nedělá dobře, měla jsem různý úzkostný stavy. Možná jak jsem pracovala v osobním rozvoji, byla jsem vnímavější vůči sobě. Tak jsem vysledovala, že když mám dvě noční a pak volno, že potřebuju normální den a půl na to, abych začala vnímat svoje tělo, abych začala normálně cejtit, abych se cejtěla dobře sama se sebou. Na to už navazovala další dvanáctka nebo další noční. Mě to dovedlo do docela intenzivního vyčerpání a říkala jsem si jako proč. Takhle to přece nejde. S tím to asi pak bylo spojený. Osobnímu rozvoji jsem věnovala hodně času.

Dělala si ještě něco kromě reiki?

Já jsem ve spojení s reiki pracovala s meditacemi sama se sebou, začala jsem léčit, udělala jsem si masérské kurz, propojovala jsem, nebo doteď propojuju masáže s prací s energií. Pak se mi dostala do ruky knížka Rudý měsíc v nás, ještě když jsem studovala záchranáře. Zároveň jsem ale byla uzavřená popularizaci a když to zavánělo něčím ezoterickým, vílým stylem. To mě odrazovalo, mám rada, když to má racionální oporu. Pak jsem se ale během práce na ARU k té knížce vrátila a víc jsem si jí prošla a začala jsem to trochu sledovat.

Co jsi začala sledovat?

Menstruační cyklus. Až někdy v sedmadvaceti jsem se o to začala zajímat víc, otevřela jsem se tomu, že to je nějak zapsaný, nějak zpracovaný, ale já jsem šla po těch důležitých informacích. Začala jsem mít potřebu bavit se o menstruačním cyklu normálně. Došlo mi, že je to pořád tabu, že se za posledních deset let ve společnosti nezměnilo vůbec nic. Začala jsem dělat na záchrance na dispečinku, kde to bylo úplně to samý. Tam i ty zdravotnice, co zachraňují životy, se divily tomu, že se během menstruačního cyklu můžou cítit jinak.

Byla to pro ně nová informace?

Jo, že to má takovej dopad na psychiku, na emoce, obecně na vnímání. Z toho byly hrozně překvapený. To byl jeden z důležitých impulzů. Říkala jsem si, to je ujetý, lidi, který znaj dobře fyzický tělo, se divěj tomu, že menstruační cyklus na ně může mít takovejhle vliv. To bylo šokující. Já jsem pak ze záchranky odešla, protože jsem začala cejtit, že když neodejdu, tak že vyhořím. Měla jsem různé stavy úzkosti, několikrát jsem se sesypala, když jsem přijela ze záchranky domu. Přítel mi říkal, že buď z té práci odejdu nebo mě někam odveze, protože to není normální. Takže jsem tamodsud odešla a začala jsem hledat, co vlastně chci dělat. Tak, aby mě to uživilo, ale aby to bylo v souladu se mnou samotnou. Takže je to přes rok, co jsem mimo zdravotnictví a zkouším to najít.

Ty si sama vedla ženský kruhy?

Jak jsem pracovala s meditacemi, vedla jsem meditační skupinku nějakou dobu. U Reiki jsem se dostala na úroveň učitele, takže jsem vedla pár kurzů. Potom jsem měla chuť zkusit dělat ženský kruhy, dostala jsem se do Maitrey, kde mi říkali, že takový typ ženských kruhů, takové pojetí tam nemají.

Jaký pojetí?

Já jsem ženský kruhy zaměřovala přímo na ženství, nebyly zaměřený třeba na bohyně. První ženský kruh byl o přijetí vědomého ženství, součástí toho kruhu byl rituál s meditací a s takovým postupem, kterej ti dal příležitost se uvnitřnit do ženský atmosféry v sobě. Samozřejmě šlo hodně o to otevřeně se bavit o menstruaci, pojmenovat, cejtit bezpečí, že je to tak v pořádku. Potom byl další kruh, který se týkal menarché, vzpomínek, nebo toho, jaký by to mohlo bejt. Že se dá udělat rituál spojený s přijetím menarche a menstruačního cyklu. Jak se to může odrážet v sexualitě, v pojetí vlastní sexuality, v otevřenosti. Jak vznikaj různé fyzický potíže při menstruaci, už jenom tím, že žena nepřijme menstruaci už od toho prvního okamžiku. Potom byly ty kruhy zaměřený na každou část cyklu. Na menstruaci, na fázi panny, matky, čarodějky a stařeny. Vždycky to bylo zaměřený na ten princip, na atmosféru, s čím je to spojený, jak je naladěná psychika díky hormonům. Já jsem to propojovala se znalostma ze zdravotnictví, s fyzickým tělem, protože to jsou hmatatelný příznaky toho, co se s tebou děje. Hormony ovlivňujou všechno ve tvym tělem. Mám pocit, že se to komukoli, kdo není ezotericky naladěnej, líp přijímá. Ženy to pak snáze pochopí, nemusej hledat žádný čáry a kouzla za tím, že se takhle neustále proměňuje. Když někoho bavila nadstavba energetickýho a fyzickýho očišťování a rozšířenýho vnímání, který je s tím spojený, to už byla třesinka na dortu. V první řadě mi šlo tady o to. Jedna kamarádka to pojmenovala, že kurzy jsou pro ženu obecnou. Že

jsou ženy ezoterický a ženy obecný a že to může přijmout i žena obecná, která není úplně ulítlá duchovním směrem. Nebo co se týká osobního rozvoje, který má podtón.

Co si z kruhů ženy odnášely?

Ženy většinou přicházely dost uzavřené, bylo těžké, aby se vůbec představily nebo aby něco sdílely. Já jsem se snažila kruhy vést tak, aby když cítí, že chtějí mluvit, aby mluvily. Když cítí, že nechtějí, tak aby nemluvily. Aby si z toho odnesly, co samy chtějí. Většinou odcházely otevřenější, uvolněnější. Do kruhu byla nakonec zařazená pohybová nebo taneční aktivita se zavázanýma očima, která jim dala prostor se uvolnit v těle a něco vyjádřit, když je nikdo nepozoruje. Nebo jsme používaly barvy na tělo, jako rituální přijetí, nechat se pomalovat, nechat se zkrášlit jinejma ženama. Odcházely živější a uvolněnější. Měla jsem od některých zpětnou vazbu, že přestaly mít premenstruační syndrom, bolestivou menstruaci. Začaly se cítit jinak, zůstala v nich atmosféra z ženského kruhu dlouhodobě. Myslím, že jim to pomáhalo se na všech úrovních od mentální, fyzický, emocionální, možná i trochu duchovní, jako by se jim ty informace propojily a došlo k hlubšímu přijetí sebe třeba. Nebo přijetí ženství. Nebo menstruace. Ono jak to bylo spojený s více informacema, každá žena v souvislosti s tím tématem tam přinesla nějakou svojí zkušenost. Skvěla byla jedna pani, ta odjížděla s tím, že konečně pochopila svoje snachy, protože celou dobu vychovávala dva syny. Že je hrozně vděčná za všechny ty informace, že jí to pomohlo, i když sama byla po přechodu, odcházela s pocitem, že jí to otevřelo cestu k ženám v rodině. Víc jim rozuměla.

Dá se nějak zobecnit, proč ženy šly na ženský kruh? Jejich motivaci?

Možná je to jenom moje domněnka. Ženám v týchle době chybí prostor k tomu, aby se mohly zastavit a být s tímhle tématem někde, kde to je bezpečný. Myslím, že přišly tady za tím.

S jakým tématem?

S tématem menstruace a ženství. S přijetím toho. Být s tím tématem. Já jsem se jich na to nikdy neptala, měla jsem tam svůj záměr a nechávala jsem to otevřený pro ženy, který to budou cítit stejně. Šlo mi o to vytvořit tam bezpečnou atmosféru přijetí. Zavřít za dveřma lineární čas, v místnosti být v cyklickém času a komunikovat v něm. Pracovala jsem s ženama, aby se otevřely tomu, co cejtějí a řekly to, když potřebujou. Aby nečekaly, až na ně přijde řada. Takže diskuze tam fungovaly svým životem.

Často se používá pojem ženství, což je dost abstraktní. Co tam podle tebe všechno patří? Jak si to představuješ?

Pro mě je to moc obecný pojem. Já za sebe jsem přerušila ženský kruhy v Maitree, protože jsem cejtla, že je to prostředí, kde nechci pracovat. Když jsem v souladu se svým ženstvím, tak jsem uvnitřněná, naslouchám tomu, co je ve mně, jsem schopná rozpoznat, v čem mě vede hlava, nějaký naučený racionální vzorec. Ale umím přepnout do těla a vytvořit si prostor tak, abych vnímala, co se děje někde hlouběji ve mně. Asi je to pro mě schopnost rozlišit, co je racionální, naučené, umět se od toho odloupnout a vytvořit si prostor, abych šla mimo to. Už jenom tohle si uvědomit mi přijde ta cesta k ženství. Pro mě je to divoštství a rebelie, přirozenost. Nejednáš podle naučeného, ale ptáš se sama sebe, co teď skutečně potřebuju. Pro mě je ženství spojený s tím, že se intenzivně proměňuje s cyklem. Když to začnu u sebe pozorovat a budu mít informace o tom, co se v mém těle děje, jak cyklus působí na moje tělo a na mojí psychiku, tak si dovoluji proměňovat se s tím. Využívat ten cyklus. Když mi přijde, že jsem nespokojená ve vztahu, ve kterém jsem, nevím, co mám dělat. Kdybych šla racionálně, tak se s tím klukem rozejdu a nebudu to řešit. Já udělám to, že se nejdřív podívám, v jaký fázi cyklu jsem, jestli to náhodou není před menstruací, protože to mě štve víc věcí. Víc mi to ukazuje, kde ty věci nejsou se mnou v souladu. Řeknu si, že teď bych se měla podívat, jak mi v tom vztahu je a to téma se v sobě snažím udržet další cyklus nebo dva a nechávám víc vylézat konkrétní místa v tom vztahu, ve kterých se necítím svobodně, nebo který jsem si nastavila špatně. To mi přijde specifický. Můžeš to protáhnout tím různým vnímáním, různou emocionalitou během cyklu, pozorovat to. Mám pocit, že tohle muži nemaj, nemaj příležitost se na to podívat z toho, kdy si nabušená před ovulací a chceš lidi a společnost. Pak najednou zjistíš, že nejsi těhotná. Já u sebe cítím, že v tom hraje roli věk, sice teď nechci děti. Ale cítím, že u mě biologické hodiny fungujou. Jsou to takový jemný nuance, cítím, že to tělo chce dítě. Je to taková mnohvrstevnatost. Není úplně možný uchopit psychiku ženy nějakou jednoduchou analýzou, někdy tu ženu zaškatalkovat, protože se tak intenzivně proměňuje. V tom je to ženství.

Ještě mě napadá že ženství se může proměňovat v jednotlivých etapách života, které jsi zmiňovala.

Tady se dostáváme k cyklu, nejen že jedeš cyklus měsíční, ale jedeš i cyklus roční. Když se snažíš vnímat ten proces menstruace, tak najednou zjistíš, že úplně jinak prožíváš zimu. Ta zima tě vezme a namočí tě dolů, do sebe, Uzavře tě, dá ti příležitost tam skutečně být a reálně to prožívat, ať je to příjemný nebo ne. Jseš tam ty sama se sebou a máš šanci se přijmout. Stejně tak intenzivně prožíváš jaro, ta škála prožívání sebe, světa, života, se rozšíří, neuvěřitelně moc. Možná i proto jsem přestala ty skupiny dělat, protože mě to přivedlo, že potřebuju víc vnímat sebe, málo energie věnuju sobě, na to, abych mohla táhnout velkou skupinu žen, která

má někam dojít. Možná teď potřebuju žít ten svůj cyklus. Já jsem to měla zpracovaný hodně mentálně přes informace z různých knížek a tak, ale neprožívala jsem sama sebe, nevěnovala jsem sobě dostatečnou pozornost, abych mohla provádět další ženy.

Napadají tě ještě nějaký knížky, kromě Rudého měsíce v nás?

Ještě jsem měla Cyklickou ženu, praktický průvodce menstruačním cyklem. Hodně s tím souvisí klasická anatomie a fyziologie. Když jsme se ve škole bavili o hormonech a endokrinní soustavě, tam mi to začalo docházet ve spojení s informacema o energetických centrech a čakrách. Ty můžou být z určitého pohledu propojeny s fyzickým tělem právě přes žlázy s vnitřní sekrecí. Zároveň to odpovídá nervovým pletením v určitých místech. Najdeš tam i to, co ty způsobují hormony každý příslušný žlázy, to souvisí s tím, s čím je to energetickým centrum spojený. Celý tělo funguje na základě hormonů. Hodně intenzivní ve spojení s ženstvím pro mě byly praxe v porodnicích a já byla u několika porodů. To byly intenzivní zážitky. Začalo mi docházet, jak funguje systém zdravotnictví, jak se vnímá přirozenost. Když vidíš postupy u porodů, tak si říkáš, proč všechny ty ženy ležej na zádech. Nerespektuje se vůbec ta žena a přirozený pochod porodu. Proto jsem minulej rok nastoupila do výcviku na dudu, v létě už budu asi i doprovázet nějaký porody. To jsem se setkala s knížkama o tom, jak je zásadní, jak dítě prožívá už v prenatalním období, během porodu, jak k tomu matka přistupuje, proč mají děti matky. Celý se to prolno do komplexnějšího nahlížení, jak menstruačního cyklu, tak zodpovědnosti sama za sebe, tak osobního rozvoje skrze menstruační cyklus, kterej je naprosto přirozenej. Já to vnímám tak, že když se tomu menstruačnímu cyklu otevřeš a půjdeš za to, že bych nikdy nepřestala nosit tampony a že vložky jsou odporný. Nebo že když menstruuju, tak si nemůžu vzít dva dny volno. Já jsem těm ženám říkala, tak to zkuste udělat, dvakrát, třikrát, jaký to pro vás bude. Proč odmítáte svojí krev. Proč máte problém přijmout něco, co je vaší součástí. Vždycky do toho jdu přes tyhle ty otázky, když je mi něco nepříjemný, proč vlastně. Je to jedna z nejlepších cest k tomu, jak neustále objevovat nový úrovně sebe a nepotřebuješ k tomu moc věcí kolem. Je to zajímavěj zdroj informací.

Jak teď prožíváš období menstruace?

Teď docela radostně, i když se musím kvůli finančním nedostatkům od sebevímání víc odpojit a vrhnout se do práce. Tak mi před pár tejdnama došlo, že to není možný pro mě takhle dál. Nasadila jsem si tinktury, který podporujou ženský orgány, možná je to i tím jarem. Najednou mi došlo, že nevěnuju pozornost pánvi, tomu, jak se cejtím jako žena. Díky těm kapkám a díky

jaru mi najednou došlo, že jsem neměla žádný bolesti před menstruací ani během menstruací jsem necejtila žádný velký výkyvy nálad. Cítím se teď sama se sebou v pohodě.

To je teď nějaký krátký období a kdybys to měla zobecnit třeba za poslední rok. Jaký ty období menstruace pro tebe jsou?

Víc ty období pozoruju. Asi to mám spojený s tím, že když se necejtim dobře sama se sebou, třeba takhle zima pro mě byla docela náročná, měla jsem takový depresivní stavy, moc jsem nevěděla, co se sebou. Tak jsem se vždycky obrátila tady k tomu, ve který fázi jsem, co si s sebou táhnu. Menstruační cyklus jsem přijala jako svého průvodce. Něco, co mě uzemňuje, když se cejtim ztracená ve světě, ve svém životě. Když mám pocit, že absolutně nevím, co se sebou. Tak si řeknu, nejdřív se podívej, kde si v menstruačním cyklu, co máš za sebou, vždycky mě to donutí se zastavit, to je jedna z věcí, kterou musíš udělat, když se chceš zorientovat v tom, co se děje. Teď jsem vděčná za cyklus. Když jsem cyklus začala víc vnímat, tak jsem měla takový oslavný pocity s každou menstruací, říkala jsem si, jo jsem zdravá, moje tělo funguje, jsem v pořádku, všechno, co je kolem toho, k tomu patří.

Konkrétně ty dny, kdy krvácíš, ty prožíváš jak?

Teď během zimy jsem měla tendence se schovat do nory, zavřela jsem se doma, řekla jsem si, teď nebudu dělat vůbec nic, aspoň první dva dny, když to šlo. Nebrala jsem si žádnou práci, snažila jsem se být v klidu a vypnout. Jsem k sobě víc ohleduplná. Většinou o tom obeznámím okolí, neblíží lidi, který jsou se mnou. Že zrovna mám dny krvácení. Že toho po mně nemůžou moc chtít, já sama nevím, co potřebuju, natož abych byla schopná nakoupit domu na tři dny, protože mi absolutně nejde zapnout racionální plánovitý přemejšlení.

Jak se cejtíš během té doby?

Odpojeně od světa, takovýho toho lineárního. Mám pocit, že jsem všude, jako by se hranice mého fyzického těla trochu uvolnily a víc rozprostřely. Jsou to jediný dny, kdy dokážu být vzteklá a agresivní a mám pocit, že mi to ukazuje věci v mém životě, který nejsou v souladu se mnou. To co mě fakt naštvě, tak není něco v pořádku, v něčem to jde proti mně. Neřeším to v tu chvíli, protože to nemá smysl, ale snažím se si to přenést do dalšího cyklu. Jsem plná emocí, nechávám je být. Nesu si to dál a zkoumám to. Pro mě je teď těžký mluvit zpětně o celým roce, protože já jsem si ten rok od té doby, co jsem odešla ze záchranky, dala tak volnej, abych mohla žít v cyklu. Takže já si nepamatuju, jak jsem to prožívala předtím. Málo během menstruace komunikuju s lidma. My s přítelem děláme to, že když je hezky, tak naložíme auto a jsme celý

víkend někde venku, jenom chodíme po lesích. Poslední menstruace vyšly tak, že jsme vždycky byli pryč. To bylo úplně ideální, měla jsem naprostej klid, venku, o nic se nemusíš starat, nikdo po tobě nechce, aby si se chovala slušně, jak se má. Všechny tyhle věci.

Fyzicky, jak ti je během menstruace?

Fyzicky je to pro mě těžký, cejtím se těžce, cejtím, že tělo zadržuje vodu, cejtím se oteklá, většinou se snažím svoje tělo nehodnotit. Já mám od malička se svým tělem problém, neustále řeším váhu, měla jsem několik extrémních výkyvů váhy. Ve chvíli, kdy se menstruace blíží a probíhá, tak se cejtím naprosto odporně, nejradší bych se zabalila do kokonu a zůstala tam. Třeba teď to bylo v pohodě, teď jsem měla dost energie, poslední menstruace mě pomohla se nakoupnout. Ale většinou je to spíš naopak.

Bolesti míváš?

Jo. Já mám bolesti spojený i s ovulací, někdy mám pocit, jako bych měla dvě menstruace. Cejtím to třeba čtyři dny před menstruací, začnou mě bolet záda. Když menstruace začne, tak je to taková velká citlivost v podbříšku. Jako kdyby tam vybuchovaly malé bomby. Chce to klid a vodu a neřešit nic, nepřemáhat to. Snažím se co nejmíň používat léky proti bolesti. Spíš se snažím bejt s tím tělem a zkouším zjistit, co pro sebe potřebuju udělat, aby to bylo v pohodě, aby bolesti nebyly tak intenzivní. Teď mi pomohly ty kapky, poslední menstruace byla bez bolesti.

Co je to za kapky?

Jeřáb ptačí. Podporují ženský hormonální systém. Ty kapky se doporučují i při přechodu nebo když potřebuješ srovnat ženský orgány.

Jaký používáš hygienický pomůcky?

Já používám kalíšek. Když menstruace přichází, tak první dva dny, kdy není tak silná, tak nepoužívám nic, potom používám kalíšek. Ono se to dá pocitově vychytat, takže není nutný pořád něco používat. Jako že jdu na záchod. Je to cejtít, v děloze fungují stahy stejně, jako když se ti chce čůrat. Můžeš cejtít, kdy dojde k uvolnění krve. Ve chvíli, kdy si tím nejsem jistá, nebo něco musím, nemám čas se tím zabývat, zůstávám u kalíšku.

S partnerem o tom mluvíte?

On mě hodně podporoval, když jsem dělala ženský kruhy. Je zvědavěj, je hodně otevřeněj, empatickej. Takže on to v podstatě prožívá se mnou, teď se často stává, že když mám dostat

menstruaci, jemu vyraší akné, jsme nějakým způsobem napojený. Bavíme se o tom úplně otevřeně. Vysvětlila jsem mu, jaký jsou jednotlivé fáze cyklu, on ví, že když přichází menstruace, nemá smysl, aby se mnou řešil nějaký důležitý zodpovědný věc, že je lepší mě nechat v klidu. Nechává mi volnej prostor, což je super. Zároveň je otevřenej se o tom bavít, zajímá se o to, to mi taky hodně pomohlo. Přijetí ze strany chlapa, kterej se toho nebál, nemá k tomu všemu odpor.

A když seš během menstruace v práci?

Snažim se nespíchat, nechtít po sobě velkej výkon. Já v práci vařim, pro mě vaření je něco přirozenýho, určitej talent, jde mi to samo, pracuju podle svých chutí, podle toho, co mě by zrovna chutnalo, je to z velký části intuitivní. Zatím nepracuje ve velkym provozu, kde se po mě chce třeba 15 porcí jídla, tak si to můžu upravit, zpomalit.

Sportuješ při menstruaci?

Ten den, kdy mám nejsilnější krvácení, tak ne. Ale jinak jo, jdu si třeba zaběhat, protože vim, že mi to udělá dobře.

Mluvíš o menstruaci? S Kým?

S partnerem o tom mluvíme úplně otevřeně. S kamarádkama, když je třeba něco zajímavýho, něco novýho, co si chcem sdělit. Ale jinak moc ne.

V práci, když by ti nebylo dobře, bys řekla, že menstruuješ?

To bych řekla. Aby ostatní věděli, že takhle se normálně nechovám.

I mužům v práci? Třeba kolegům, Bys to řekla?

Jo. Mě by zajímalo, jak budou reagovat, jestli budou mít pochopení pro něco, co sami nezažívaj, co si neuměj představit.

Jaký slova pro menstruaci používáš?

My pro to máme nějaký slova s partnerem, ale to si z toho tak děláme legraci. Partner tomu říká harpie, jako že já jsem během menstruace jako harpie. Já jsem tomu dřív říkala, že jsem to dostala. Teď tomu říkám normálně menstruace.

Má to slovo pro tebe negativní, pozitivní nebo neutrální náboj?

Neutrální.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Vnímám to jako přesah. Trochu mysticky. Jinej stav vědomí, pro mě to je ponoření se do sebe.

Co ovlivnilo způsob, jak menstruaci prožíváš? Jak o ní přemýšlíš?

Určitě mi hodně pomohlo, jak k tomu přistupuje partner. Že se o tom s nim můžu otevřeně bavit. Sice řekl, že asi nikdy úplně nepochopí, co prožívám, ale respektuje to. Respektuje, co v tom období potřebuju, že mám třeba vyhrocené emoce, že potřebuju klid a samotu. Taky ten ženskej kruh. I když jsem byla lektorka, tak jsem se vnímala spíš jako jedna z žen, jako součást kruhu. Hodně mě to ovlivnilo. Že jsme o tom v bezpečným prostředí mohly mluvit, že jsme došly k tomu, že je to něco normálního, přirozeného. Myslím, že to taky hodně souvisí se vztahem k mému tělu, měla jsem vždycky problémy s váhou, nelíbilo se mi, jak vypadám. Tak to pro mě taky byla cesta přijmout svoje ženský tělo. Souvisí to s menstruací a s přijetím krve, která je tvoje a nic nechutného na tom přece není. Ale ženy to tak často vnímají.

Jak podle tebe vnímá menstruaci společnost?

Poslední dobou mám pocit, že se to trochu mění, ale to je spíš tím, že se setkávám s určitou skupinou lidí, kteří o menstruaci nějak přemýšlí. Jinak si myslím, že pro společnost je to pořád tabu. Tak, jak to má třeba moje máma, je to otrava a nemluví se o tom.

Ovlivnilo tě to, jak menstruaci to vnímá společnost?

Určitě, dlouho jsem to tak měla, že se to musí přežít. Teď mi vadí, že se o tom nemluví, vždyť je to něco, co ženu z velké části tvoří. Pořád, když mám říct slovo menstruace před lidma, tak mi trošku zatrne, jako kdybych měla zazvonit na zvoneček. Vim, že je to něco citlivého a že většina lidí se tomu vyhne, aby o tom nemuseli mluvit, že nebudou moc reagovat.

Rozhovor č 5

Magda

lektorovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako RŽK5 – respondentka ženské kruhy 5

Vzpomínáte si, jaká byla vaše první menstruace?

Já si nepamatuju, jak jsem to prožívala. Akorát si pamatuju nějaký momenty. Bylo mi třináct, už je to dávno, tak si to tolik nepamatuju. Vlastně si pamatuju, jak jsme si povídaly s mámou, že jsem byla trochu zklamaná. Pociťovala jsem to jako nějaký důležitý bod a měla jsem pocit, že to máma trošku zametla pod koberec. Jenom tak fakticky se se mnou o tom bavila.

Co vám řekla?

Já si všechno nepamatuju, ale takový ty faktický informace.

Prakticky?

Praktický věci, jak to probíhá. Ale třeba mi dala důležitou informaci, kterou jsem ocenila až později. O tom, jak funguje cyklus plodnosti, plodný a neplodný dny. To jsem si říkala, že to je fakt užitečná věc, až později. Moc si to nepamatuju, jen to, že jsem byla zklamaná, že to nebyla větší událost.

Nějaký další pocity?

Jenom jsem se na to těšila a čekala jsem, že to bude víc vnímaný jako důležitá věc.

Žil s vám táta? Nebo nějaký muž?

Máma se v té době někdy rozvedla, pak s náma začal bydlet její nový partner. Ale úplně přesně si nepamatuju, bylo to někdy v téhle době.

Mluvil se u vás doma nějak o menstruaci?

Ne. Určitě ne, to je třicet let, to bylo ještě dost velký tabu. Ani vlastně se ségrou, já mam o tři roky mladší ségru a vůbec si nevybavuju, že bysme se o tom spolu bavily. To spíš ve škole s kamarádkama.

Potom v průběhu života, vybavují se vám nějaký důležitý situace okolo menstruace?

Pamatuju si na základce, že jsme si z toho trošku dělaly s kamarádkama legraci. Ne jako z menstruace, ale dělaly jsme takový vtípky na všechno, co souviselo s klukama nebo se sexualitou nebo s menstruací. To byl takovej jeden balíček. Vymejšlely jsme různý srandovní básničky a tak. Pamatuju si, jak jsme nesnášely takový ty velký vložky, který už se snad vůbec nedělají. Tenkrát jsme nosily všechny kalhoty a byl tam vždycky takovej ten polštářek vidět. Na to jsme nadávaly, že nevyráběj něco lepšího. Na střední si fakt nic nepamatuju. Pak se začaly vyrábět lepší vložky. Já na ty raný léta nemám vzpomínky, že bych to nějak řešila. Akorát vim, že mně nebývalo dobře.

Bolelo vás břicho?

Bolelo mě břicho a byla jsem taková unavená.

Řešila jste to nějak?

Předpokládala jsem, že to je normální. Chodila jsem do školy, Až na vejšce jsem se ulejšvala, to jsem si to mohla zařídit. Já fakt nemám moc vzpomínky, já jsem to tehdy vnímala jako takovou nutnost, kterou jsem nějak musela přetrpět, myslím si.

Měnilo se to vaše prožívání menstruace nějak?

Mě vždycky zajmalo ženský postavení, role mužů, žen. Tak jsem to nějak zkoumala a díky tomu jsem narazila na různý zajímavý knížky. Postupně mě to vedlo i právě k zájmu o věci spojený s tím, jak normálně prožívat ženství. S tím souvisela i menstruace.

Když říkáte normálně?

Tak jako spokojeně. Já si myslím, že spokojenost je v podstatě přirozenej stav. Civilizace, ve který žijeme, k tomu moc nepřispívá. Když se podíváte do přírody, zvířata nejsou v nějaký depresi. S touhletou myšlenkou jsem to prozkoumávala. Jak jsem psycholožka, tak jsem dělala různý sebezpoznavací kurzy a pak terapeutickéj výcvik. Jezdila jsem na všechny možný kurzy spojený mimo jiné taky s psychosomatickejma věcma, to mě hodně zajmalo, to propojení těla a psychiky. Jedna z těch našich lektorek pracovala se ženama, tak tam vyvstaly ty ženský témata. Já jsem si říkala, to je zajímavý, to bych chtěla víc prozkoumat. Pak jsem byla na nějakym kurzu tantry a tam jsme pracovali v mužskejch a ženských skupinách odděleně. Tam jsem poprvé zažila ženskou skupinu, to bylo někdy v roce 1999. Říkala jsem si, to je teda věc, to by mě v životě nenapadlo, jak je to zajímavý. Kolik důležitýho jsme v tý ženský skupině toho

probraly a úplně se převrátil můj pohled na to existovat jako žena, v ženském těle, tady v té společnosti. Předtím jsem o tom nijak neuvažovala. Pak jsem sama začala dělat ženský kruhy. Víc a víc jsem ty témata prozkoumávala. Samozřejmě tam ta menstruace vyvstala jako důležitý téma. Takže jsem se tím začala zabývat. Pamatuju si, v roce 2004, jsme dělaly nějaký zájezd na Krétu se ženama a jedno z témat, kterými jsme začaly, byla menstruace. Ty ženy byly úplně šokovány a vůbec o tom nedokázaly mluvit. To mě překvapilo. Postupně se rozmluvily a pak nebyly k zastavení. Ale ten prvotní velký blok, to mě zarazilo. Od té doby se to hodně proměnilo, si uvědomuju, že dneska už je to jinak. Dneska už o tom ženy normálně mluví.

Jak vás vůbec napadlo dělat ženský kruhy?

To právě byl tenhle ten zážitek, co jsem vám popisovala, kdy jsem si uvědomila, jak je to hrozně důležitý. Jak člověk žije v té společnosti, která je spíš zaměřená na takový ty mužský způsoby vnímání a přemejšlení a děláním věcí. Když vznikne ta ženská skupina, ta přirozeně mluví o věcech jinak, dívá se na věci jinak, než když je smíšená. Já nevím, kolik mi v té době bylo, nějakých dvacet osm. Když jsem v tomhle tom prostředí byla, tak najednou, možná poprvé, bylo to pro mě velký aha. Uvědomila jsem si, že je to úplně jiný život jako žena a mít ženské tělo. Že ten můj život je tím nějakým způsobem určenej, v takovém pozitivním smyslu slova. Předtím jsem o tom takhle neuvažovala. Byla jsem taková intelektuálka zaměřená na vědomosti a na kariéru. Najednou mi došlo, že mi tam vlastně něco chybí, takovej dílek do skládačky, kterej mi chyběl, abych se cítila spokojená. Já jsem původně nechtěla ty skupiny vést, já jsem do nich chtěla chodit, ale v té době tady žádný nebyly. Já jsem si řekla, že tak strašně chci, že nemůžu čekat, až to někdo udělá. Musím to začít dělat.

Vy jste věděla, že existují v zahraničí?

No to tady právě byla ta lektorka, ona byla Belgičanka, já jsem dělala gestalt terapeutickéj výcvik a ona tady dělala nějaký první ženský skupiny. To byl ten úplně první zážitek. Potom ten další zahraniční lektor, kterej měl partnerku, a spolu vedli ty tantrický ženský a mužský skupiny. Takže to byly moje zážitky, který mě tomu otevřely.

Změnilo to nějak, jak jste vnímala sama sebe?

Stoprocentně, proto jsem to chtěla dělat, proto jsem chtěla chodit do těch ženských skupin. Když to nešlo, tak jsem je začala dělat, protože jsem cítila obrovskou podporu. Já jsem začala asi někdy v roce 2000 a nikdy jsem nedospěla do stavu, kdy bych si řekla, tak už je to nuda, už mě to nebaví, už jsem se nacítila, už to nepotřebuju. Protože mně přijde, že je to taková základní

věc, většinu lidský historie to tak bylo, že ženy měly nějaký svoje skupiny, aktivity, který podporovaly právě na rovině těla. Žena hodně prožívá svět skrz tělo, díky tomu, že má menstruaci, že rodí, že kojí. Já teď úplně nevím, jak je to teď, mám pocit, že se to trochu změnilo, ale furt si myslím, že to je málo.

Čeho?

Pro tu tradici, i pro chlapy je to stejně důležitý. Že jsme hodně oddělený na takový individua, který tak jako samostatně plápolají. Tyhle kmenový zážitky, nebo nevím, jak to nazvat, že jsou hrozně důležitý. Je to taková kontinuální podpora. Tak jak to já zažívám nebo co říkají ženy. Teď, když dělám kurzy, tak tam už moc nechodí nepolíbený ženy. Většinou už někde něco zažily. I když vedu jenom nějaký večery pro začátečníky, tak ty ženy říkaj, když je to jeden z prvních zážitků, jak je to úžasný. Asi kdyby je to nelákalo, tak nepřijdou, tím je to trošku ovlivněný. Mám pocit, že to je hodně důležitý. A jak jsem zažívala se svým mužem ty situace, kdy on chodil do mužský skupiny na nějakym kurzu a já jsem byla v ženský a pak jsme se ty dvě skupiny potkali, tak to úplně proměnilo ty vztahy.

Ten váš?

Ten náš, ale i ty ostatní, viděla jsem, že to je nějaký jiný, že se ty muži i ženy uklidnili, když měli ten zážitek podpory ve svojí skupině. Pak s tím opačným pohlavím jsou nějak víc v pohodě. Ale to už odbočuju někam úplně jinam.

Jak prožíváte období menstruace?

No teď je to fajn. Samozřejmě je to někdy těžký, mám děti, tak je těžký, abych měla klid. V zásadě se snažim zařídit aspoň částečně, abych měla klid, abych byla sama a abych mohla dělat to, co moje tělo potřebuje. To je zajímavý, jak to tělo funguje. Jak je ta menstruace nepravidelná, tak je nepravidelná takovym zajímavym způsobem. Že mi vychází buď na víkend, kdy můžu odpočívat, nebo na ženský kruhy, který vedu. Málokdy se mi stává, já se to snažim i plánovat, abych tam neměla nějaký náročný situace. Ale ne vždy se to povede. Prožívám jí jako takovej čas, kdy jsem v klidu a snažim se dobíjet baterky, skrz tenhle ten klidovej čas. Ale někdy to samozřejmě nejde. Ale i tak, i když mám třeba ten kruh, nebo teď nedávno jsem tlumočila nějakěj kurz, z čehož jsem měla hrůzu. Protože mně během menstruace vypne mozek. Ale vlastně se mi podařilo nějak fungovat jinym způsobem. Že ta psychická činnost funguje jinym způsobem, když menstruuju. Vlastně to překládání šlo úplně mimo mozek a úplně skvěle jsem překládala, že to šlo nějak přes to tělo. Takže už z toho nemám takovou hrůzu. V podstatě jí

prožívám docela příjemně, pokud zrovna nejsou doma nemocný děti, který tam ječí, to je špatný. To mi není dobře. Ale oni už to trochu chápou, já se je snažím v tom vzdělávat. Oni vědí, že je pro ně lepší, když budou hodný.

Jak ten den vypadá, když jste doma? Je něco jinak?

Většinou si dopřávám spánek, kolik potřebuju. Vnímám, co potřebuju. Když si dobře odpočinu, když se dobře vyspím, tak pak jsem aktivní, něco dělám, pracuju nebo uklízím. Ale pak přijde fáze, kdy jsem unavená, kdy to tělo už toho má dost, zvlášť když jsou doma děti. Tak se snažím si zařídit aspoň hodinu, abych si odpočinula, pak je mi zas dobře. Někdy je to jinak, někdy mám tý energie hodně. Ono to vždycky závisí na tom celým měsíci, jakej byl. Když byl hodně náročněj, tak i ta menstruace je náročnější. Když byl pohodovej, třeba v létě, tak nejsem nijak zvlášť unavená. Je to takovej výsledek, co jsem dělala ten měsíc.

Říkala jste, že je to úplně jinej stav psychiky, dá se to nějak popsat?

Takovej meditativní. Ten mozek je v nějakých jiných mozkových vlnách. Je to podobný jako při meditaci. Jak pracuju s těma ženama, tak vim, že dost žen mi to potvrzuje. Ženy, který dělaj jógu nebo nějaký meditaci, tak říkaj, když menstruuju, tak já se o nic nemusím snažit, meditace je automatickej stav. Když si dám ten klid, tak je to takovej meditativní stav. Já už teď jsem se naučila jet na tý vlně. Vim, že dřív jsem se snažila jít jakoby proti tomu. Pamatuju si, že jsem měla třeba přednášku na nějakým ženským festivalu, měla jsem jí naplánovanou, spoustu informací, snažila jsem se to dodržet, proti tomu mému stavu, a bylo to hrozný. Pak jsem to pustila a šla jsem tím přirozeným stavem a mohla jsem těm lidem dát něco zajímavýho a důležitýho. Ale když jsem se snažila trvat na tom plánu, kterej ten můj mozek není odrecitovat systematickej přehled, tak to mi nefunguje v tomhle stavu. Ale když jedu s tím, co se děje, a reaguju na to, včetně toho, jak se cítím, tak to všechno funguje. Jsem víc v těle, když mám menstruaci, a míň v hlavě.

A fyzicky to prožíváte jak?

Fyzicky, já to moc neodděluju. Vnímám to jako takovej stav psychofyzickej, dohromady. Jsem unavenější, mám těžký nohy, takový těžký břicho, jak ta děloha je naplněná. Je zajímavý, že děloha se čtyřikrát zvětší při menstruaci, je to fakt větší váha. Je to takový těžký, jako by všechno ze mě teklo dolů, i energeticky. Třeba i když chodím venku, tak jsem taková pomalejší. Většinou mi není špatně, pokud následuju to, co potřebuju. Špatně mi bývá, když musím vyvíjet velkou mentální aktivitu nebo organizovat děti. Je mi dobře, když jsem sama, maximálně ještě

s manželem. Děti jsou hodně hlučný. Já vlastně špatně reaguju na hluk, když mám menstruaci, tak mně fakt vadí hluk. Ani nemusím poslouchat hudbu. Když jsou náročný situace, tak mě bolí břicho nebo hlava. Je to takový, jako by ten systém byl zahlcenej podnětama, já říkám, že mi bzučí tělo, když je toho na mě moc.

Říkala jste, že doma o menstruaci mluvíte. Jak to máte s manželem?

Toho už jsem si vychovala. Je fakt, že z počátku to bylo náročný, aby akceptoval, že v tý době budu míň výkonná. Trvalo nějakou dobu, než to pochopil. Jednak, když viděl, že jsem mnohem protivnější a konfliktnější, když nemám ten klid. Naopak, když mám klid, že jsem velmi milá a že je doma příjemně. Teď už s tím počítá, že jsem míň aktivní během menstruace. Vlastně to funguje docela dobře. Když mám zase nějakou akčnější fázi cyklu, dělám víc věcí a on si zase může odpočinout.

Co se změnilo, říkala jste, že jste na to dřív víc tlačila a snažila jste se být výkonná i během menstruace. Co to změnilo?

Tím, jak s tím pracuju a hodně o tom čtu a sdílím se ženama. I pozorováním sama sebe během cyklu, dělala jsem si záznamy celého cyklu, co se mění. Přišla jsem na to, tím že jsem pozorovala, co se se mnou děje, co mi funguje, co mi nefunguje. Myslim si, že to souvisí i s mým celkovým přístupem k životu, kterej se mění i s věkem. Taky jak jsou děti starší, tak mám víc času na sebe a můžu poslouchat se, co zrovna potřebuju. Když byly děti ještě malý, tak jsem byla ve stresu a moc jsem neměla čas tyhle věci sledovat.

Jak vás ovlivňuje menstruace v práci?

Tím, že menstruace je tématem mojí práce, tak je to v pohodě. Můžu o tom otevřeně mluvit. Vlastně si uvědomuju, že o tom otevřeně mluvím třeba i ve smíšený skupině. Já jsem teď překládala kurz zahraniční lektorky pro páry, tam jsem zmínila, že doufám, že budu dobře tlumočit, protože mám pocit, že mozek mi nefunguje, protože mám menstruaci. Úplně mi to přišlo přirozený a v pohodě. Dovoluju si být při práci pomalejší, nenutím se být tolik výkonná, a říkám to.

Jaký pro vás je vést ženský kruhy, když máte menstruaci?

V pohodě, většinou se cítím moc dobře. Nevim, jestli je to nějak uložený v tý kolektivní paměti, že ženy měly během menstruace tendenci bejt v ženským společenství. Nebo jestli to funguje nějak hormonálně, když jsou ženy spolu, tak to ovlivňuje i jejich hormony, jaký produkujou. Je mi dobře, v tý skupině, tam to patří.

Řekla byste, že vás menstruace omezuje?

Asi ne. Nemůžu dělat, některý věci, který můžu dělat, když nemám menstruaci. To je pravda. Ale současně mám zase jiný bonusy, který nemám, když nemám menstruaci.

Jaký používáte hygienický pomůcky?

Teď, když jsem doma, tak buď nepoužívám nic, nebo používám látkový vložky. Když chodím ven, tak většinou menstruační houbičku nebo látkový vložky.

Když nepoužíváte nic, jak to děláte?

Většinou když odpočívám, tak nekrvácím nějak hodně. Většinou krvácím, jenom když jdu na záchod.

To nějak vědomě řídíte?

Já to cejtím, když už potřebuju jakoby vypustit, tak jdu na záchod.

K tomu jste si došla sama, nebo jste se to učila?

Já jsem až potom zjistila, že je to tak zvaná volná menstruace. Pak jsem si to četla a začala jsem si to víc uvědomovat. Já jsem hodně citlivá, i přes tělo. Špatně jsem snášela tampóny, měla jsem pocit, že nemůžu dýchat, že jsem zašpuntovaná. Vyloženě mi to fyzicky nedělalo dobře. Pak jsem zkusila menstruační kalíšek, ale měla jsem špatnou velikost, nebylo to pohodlný, tak jsem ho přestala používat a už jsem si další nekoupila. Postupně jsem zjistila, že nejpříjemnější pro mě a pro moje tělo je, když nemám nic. Když jako by můžu dýchat. Já jsem se zabývala i prací s energií, tak jsem víc vnímala, co se se mnou děje. Víc jsem cejtěla, co tomu tělu dělá dobře. Já mám pocit, že během menstruace potřebuje to tělo větrat, nebo jak to říct. Došla jsem si k tomu tím pozorováním toho, co mi dělá.

Když jdete ven, tak to děláte jak?

To si беру látkový vložky. Ale já většinou moc nekrvácím. Jen první den a to se snažím bejt doma. Když to nejde, tak nosím látkový vložky. Ty houbičky první den moc nenosím, potřebuju mít pocit, že to fakt teče. To mi fyzicky dělá dobře, že mě nebolí břicho, že je uvolněný, že tam nemám napětí. Když si dám tu houbičku, tak to pocítuju tak, že tam je nějaká bariéra. Nedělá to dobře tomu mému tělu.

Sportujete během menstruace?

Ne. Určitě ne. Ale když vedu kurzy, my tam hodně tancuju, to mě nevadí, to mi dělá většinou dobře. Je to jiný pohyb. Ne běhat nebo tak. Pokud nejsem hodně unavená, tak tanec, jak se hejbe celá pánev, mi dělá dobře. Že se to hodně uvolní.

Mluvíte o menstruaci? S kým?

Normálně se bavíme s kamarádkama nebo doma s rodinou, s mužem a s dětma. Jinak se o tom s lidma moc nebavim, ale když mi není dobře, tak to řeknu.

Mluvíte o menstruaci s muži?

Záleží na tom, co to je za muže. Zkousím si představit různý muže. Se ženou se o tom bavim jinak, protože ona má tu samou zkušenost co já. Zatímco muž jí nemá, ten jí má zvenku, maximálně od svý partnerky. V tom je to jiný, asi jako když se bavíte s mužem o porodu. Je velkej rozdíl nejen mezi tím, jak se bavit s mužema nebo se ženama. Ale i bavit se s lidma, který se zabývají nějakým vnímáním těla a s lidma, který jsou tím nepolíbený.

Budete nějak přizpůsobovat tu komunikaci?

Určitě. Myslim si, že dokážu odhadnout, pro koho to může být šokující a pro koho to může být přirozený.

Když to bude šokující, jak s tím budete nakládat?

Pokud to z nějakýho důvodu nepotřebuju říct, tak o tom nebudu mluvit.

Když byste to potřebovala říct?

Tak to řeknu. Já se většinou do takových situací moc nedostávám, nemám třeba šéfa. Já jsem buď doma nebo se pohybuju mezi lidma, který se tím tématem víc zabývají.

Říkala jste, že o tom mluvíte doma s rodinou, jak o tom mluvíte?

Já jsem jim to vysvětlila, muži i dětem, co to znamená. Že moje tělo funguje jinak a že potřebuju odpočívat.

Co vás napadne, když se řekne menstruace?

Červená, měsíc, mísa, ženy, voda, děloha.

Co pro vás znamená menstruace?

Ženskost je to hlavní, co mě napadá.

Když se řekne ženskost, tak co to pro vás znamená?

Ženský tělo, existence v ženském těle je pro mě ženskost.

Dá se to víc popsat?

Že mám prsa, dělohu, vagínu, mám menstruaci, rodím děti, kojím. Prožívám to tělo jinak, než kdybych byla muž. Mám ženské hormony, který mě ovlivňují, jsem cyklická, měním se hormonálním cyklem. Z mojí zkušenosti moje intuice je hodně spojená s mým tělem. Asi to zní divně, ale dokážu vnímat nebo přemýšlet tělem. Myslim si, že to, že to tělo je ženský a že mám dělohu, to nějak ovlivňuje. Ale to jsou jenom moje předpoklady.

Jak to vypadá, když přemýšlíte tělem?

Že mi přijde ten nápad nebo ta myšlenka nebo to řešení najednou. Nemusím vymýšlet, co udělám, jít krok po kroku. Třeba když se ztratím v lese, tak vím, že potřebuju jít někam a fakt tam většinou dojdu. Můj muž už se naučil mi důvěřovat, že vím, kam jít, i když to nedokážu racionálně vysvětlit. Když třeba jedeme někam na vejlet a hledáme nějaký místo, kde je třeba památka, ale na mapě to není. Tak já řeknu, myslim, že bysme měli zkusit jít tady, on už řekne, tak jo, jdem tam. Už jsme si to vyzkoušeli, že to funguje. Naučila jsem se to na nějakých šamanských kurzech, kde jsme se učili vnímat celým tělem.

Ještě něco pro vás znamená menstruace?

Dar, kterej mám. Já si uvědomuju, že ten změněnej stav vědomí během menstruace, že mám takový vhledy, inspiraci, přicházejí mi nápady. Ono to má různej průběh, těch několik dní menstruace je jiných. V tom prvním jsem v tom změněným stavu vědomí hodně a ta racionální mysl je trošku odpojená, mám pocit, že mám přístup k nevědomí nebo podvědomí. Takže si uvědomuju víc věcí. Taky jsem měla hodně mystickejch zážitků v tomhle stavu, když jsem měla možnost bejt sama někde v přírodě nebo při milování. Je to hodně otevřenej stav, jako kdyby měl člověk antény na jiný věci než normálně. To pokládám za dar.

Jaký slova používáte pro menstruaci?

Většinou menstruace. Měsíčky.

Mají pro vás ta slova negativní, neutrální nebo pozitivní konotaci?

Já myslím, že jsem ty měsíčky znovu přijala. To je slovo, který se používalo za mého mládí, to jsem s tím měla nepříjemný konotace. Ale tím, jak o tom hodně mluvím a hodně s tím pracuju, tak jsem si to slovo znovu vzala zpátky a přijde mi hezký. Menstruace je takový neutrální. Tím, jak o tom hodně mluvím, tak je to pro mě normální slovo, jako třeba konvička. Pamatuju si, že jsme na kruzích se ženama vymejšlely různý názvy nebo jsme sdílely, co jsme kde slyšely. Dělalý jsme hitparádu, už si nepamatuju všechny ty výrazy. Pamatuju si, že zvítězily jahůdky, ty se nám líbily.

Můžete srhnout, co ovlivnilo způsob, jak teď menstruaci prožíváte?

Myslím si, že hodně to, že jsem studovala různý tradice, jak v různých zemích a v různých historických dobách, jak se přistupovalo k menstruaci. Uvědomila jsem si víc, jak ty různý tabu to ovlivňují, jak to ovlivňují pozitivní věci, třeba rituály okolo menstruace. Přečetla jsem spoustu pozitivních věcí o menstruaci. Třeba film Měsíc v nás, kterej je úplně báječnej. Tím že pracuju se ženama, že sdílíme zážitky. I moje vlastní prožitky, jak jsem se učila poslouchat sama sebe, poslouchat svoje tělo, svoje cyklický proměny. Takže víc věcí to ovlivnilo.

Jak podle vás vnímá menstruaci společnost?

Já mám pocit, že se to teď dost mění. Jak žiju blízko Prahy, tak si myslím, že tady je to jiný než třeba někde na vesnici. Taky Česká republika ve srovnání s jinejma zeměma je na tom jinak. Ale naše společnost si myslím, že se v poslední době hodně posunula. Víc se o tom mluví, je to mnohem míň tabu. Je fakt, že já jsem ovlivněná tím, že se pohybuju v nějakym okruhu lidí. Ale zase vidím, že i mainstream se mění, že jsou jiný reklamy na menstruaci, než byly dřív. Vim, že starý zvyky trvají dlouho, takže předpokládám, že na malejch městech nebo na vesnicích je to jiný.

Jak vás ovlivnilo, jak menstruaci vnímala společnost dřív?

To mě ovlivnilo hodně, proto jsem s tím začala pracovat. Viděla jsem to na sobě, co mi to způsobilo. Slyšela jsem od ostatních žen hodně příběhů. Já hodně pracuju s přechodovejma rituálama. První menstruace je takovej první důležitěj přechod v životě ženy. Tím, jak pracuju se ženama i individuálně, tak jsem vysledovala i různý traumata, který ženy mají spojený se sexualitou, mívají často kořeny v traumatickym prožití první menstruace. Což samozřejmě ovlivnila společnost. Trauma z toho udělali rodiče těch žen, který byli ovlivněný společností. Silný negativní vliv bývá u žen, který mají hodně ortodoxně křesťanský rodiče, tam je vztah k tělu negativní. Nedá se to samozřejmě paušalizovat. Slyšela jsem pár takovýh příběhů. Jak je

to spojený se sexualitou, protože v té hormonální změně, kdy přijde první menstruace, se mění i hormony a probouzí se sexualita. Byla jsem hodně naštvaná na společnost, po všech těch příbězích, co jsem vyslechla. To se neomezuje jenom na menstruaci, to jsou všechny ty tělesné věci, jako je porod, tam je to ještě mnohem horší.

Vás to negativně ovlivnilo v čem?

Styděla jsem se za to, že mám menstruaci. Nemohla jsem o tom mluvit. Moje máma mě na to nepřipravila, protože ona sama měla problém o tom mluvit.

Ještě mám pár otázek ohledně ženských kruhů. Jak fungují ženské kruhy?

Ženské kruhy jsou místo a společenství, které ženám dává možnost uvědomit si odlišný ženský způsob existence ve světě s převahou mužského přístupu. Ženský kruh léčí vztahy mezi ženami, které vyrůstají ve světě, kde mezi ženami je často rivalita a soupeření. V ženském kruhu se ženy naučí být jedna druhé opravdovou oporou. Ženský kruh ženám pomáhá vnímat hodnotu ženských kvalit jako je citlivost, hloubka, emoce a pochopit, že jsou rovnocenné rozumu, úspěchu a výkonu, které jsou především v naší společnosti ceněny. Nebo dokonce důležitější ve smyslu vyvážení “mužských” a “ženských” hodnot, díky dlouhodobě vytvářené nerovnováze, zaměření na raciono a zisk na úkor zaměření na emoce a vztahy. Ženský kruh je bezpečné místo, kde mohou ženy otevřeně mluvit o tom, co jinde nemají chuť, nebo odvahu otevřít. V kruhu žen je možné se uvolnit a být autentická, sdílet s ostatními zkušenosti ženského života a existence v ženském těle, což vytváří prožitek pevného zakotvení se ve své ženské identitě a ve své individualitě.

Na jaká témata se zaměřují?

Jak které ženské kruhy. Moje jsou zaměřené na učení o ženské cykličnosti, sexualitě, životních fázích, na učení o celistvosti skrze poznávání silných ženských archetypů z mytologie, na učení dovedností, které ženám často díky stereotypní výchově a společenským očekáváním chybí. Schopnosti cítit vlastní hranice, prosadit se, cítit se dobře ve svém těle, oceňovat vlastní individualitu a schopnosti, vytvářet otevřené a podporující vztahy s ostatními ženami.

Co je cílem ženských kruhů?

Cítit se dobře jako žena, ve svém těle, ve svém životě a v této společnosti. Být si vědoma své hodnoty a svého individuálního přínosu světu a společnosti.

Dá se popsat profil ženy, která jde na ženské kruhy?

Neexistuje jednotný profil, ale spíš různé motivy, které mají různé ženy. Zajímá se o svůj osobní rozvoj, vnímá vlastní ženskou identitu buď jako pozitivní věc, nebo jako výzvu. Hledá podporu buď v rámci vývojové změny, chystá se nebo bojí se stát matkou, děti vyletěly z hnízda, tak hledá nový směr v životě. Nebo životní křižovatky jako rozvod, změna zaměstnání.

Pro co si ženy na ženské kruhy chodí? Co si odnášejí?

Podporu, sebevědomí, ženskou moudrost, vědomosti o ryze ženských věcech.

Jak vznikly ženské kruhy? Mají teoretické zázemí?

Asi v antropologii. Byly tady vždy během lidské historie, v současné individualistické společnosti nám chybí podpůrné komunity žen a mužů, ženské kruhy vznikají z této přirozené potřeby.

Je nějaká literatura o ženských kruzích? Třeba i zahraniční?

Nevím, určitě ano, koukněte na google. Ale možná do této oblasti spadá něco z knih Novodobé ženské rituály, Ženské příběhy I. a II. Spíš ale existují weby a hnutí, které poskytují podporu při vytváření vlastních ženských kruhů. Na příklad Red Tent Temple movement nebo Global Sisterhood.

Rozhovor č 6

Sára

neabsolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako R6 – respondentka 6

Vzpomínáš si, jaká byla tvoje první menstruace?

Bylo mi třináct, to mám zafixovaný. Asi žádný trauma z toho nemám, protože si nic moc nepamatuju. Pamatuju si, jak jsem si na kalhotky dávala tu vložku. Jak jsem rozbalovala tu vložku a zjišťovala jsem kterou stranu a jak se to dělá s těma křídýlkama. To je vlastně všechno, nepamatuju si, že by to bolelo nebo že by to bylo velký krvácení.

Pamatuješ si, kde se to stalo?

Doma. Takže to bylo v pohodě. Ráno jsem se vzbudila, šla jsem normálně na záchod a měla jsem toaleták červeně. Normálně jsem šla za mámou, vzala jsem si vložku. Já jsem to asi nevnímala nijak stresově v tom, že je to poprvé, že už to přišlo. Asi jsem všechno věděla, nebylo to, že bych nevěděla, co se děje, co mám dělat.

Pamatuješ si, co ti k tomu řekla máma, když jsi za ní přišla?

Já jsem za ní šla asi až když jsem si tu vložku vzala. Asi jsme kolem toho moc neřikaly. Jenom jsem jí řekla, tak už jsem to dostala. Myslim, že se mě ptala, jestli jsem v pohodě, jestli mě nebolí břicho. Nemám zážitek, že jí to nezajímá nebo že naopak kolem toho vyšiluje, asi to vzala úplně normálně.

Pamatuješ si, jak si se cejtila?

Nepamatuju. Asi jsem byla z toho trochu nervózní. Pamatuju si ten moment s tou vložkou, takže to bylo něco nového. Jinak k tomu žádný vzpomínky nemám.

Mluvili jste o tom doma potom, jako další léta třeba?

Asi úplně normálně, spíš prakticky. S mámou jsme se nebavily o prožívání, jak mi je, jak to vnímám, to ne.

Prakticky znamená jak?

Jako jaký vložky kupovat a tak.

Vy jste žily s tátou?

Jo, s tátou a bráchou.

Před nima jste se o menstruaci bavily?

Ne, jenom s mámou.

Řekly jste s mámou tátovi, že jsi dostala menstruaci?

Ne, to si nepamatuju. S tátou jsem se nikdy o těhle věcech nebavila, ani o sexu. S bráchou až ve chvíli, kdy jsme byli dospělý, v pubertě to ne. On je o dva a půl roku mladší než já. Vlastně vim, že jsem pak řešila, když jsem chtěla začít používat tampony, i kvůli sportu, nebo když jsme se koupali. To vim, že jsem řešila s holkama na karate.

Ptala ses, jak to prakticky udělat?

Jo, i s trenérkou, která byla starší, takovej náš vzor během dospívání, přitom byla jako kámoška. Já jsem takovej problém neměla, ale vim, že kámoška s ní řešila, že jí to bolí, že neví, jak si tam ten tampon zasunout.

Proč ses na tohle nezeptala mámy?

My jsme zas tolik o tom spolu nemluvily. Nikdy to nebylo, že bych se nemohla zeptat. Spíš mi bylo příjemnější řešit to s těma holkama, jako s kámoškama. Ale nebylo to o tom, že bych jí to říct nemohla, nebo že by ona s tím měla problémy. Vim, že jedna kámoška měla hrozněj zážitek z první menstruace, kdy ona nevěděla, co s tím. Šla za mámou a ta jí vrazila vložky a neřekla jí vůbec nic. Takle jsem to doma vůbec neměla, já jsem všechno věděla. V tomhle mě máma připravila, bavily jsme se o tom dřív dostatečně.

Vzpomínáš si, jak tě máma připravila? Co ti říkala?

Bavily jsme se o tom, co to menstruace je, kdy to dostanu. Pak si pamatuju, že se mi několikrát říkala, no já jsem to teď dostala, tak mě trochu bolí břicho. Nebo třeba říkala, že to poprvé dostala dcera známých. Vim, že jsme jednou byly někde na víkendu s více rodinama. Tam mě bolelo břicho a asi jsem trochu špinila. Tak jsem šla za mámou, že nevím, co se děje, jestli je to teda menzes nebo něco vážnějšího. Buď to byly začátky menzesu, ale myslim, že jsem tam spíš měla nějakou ranku, ani to nebylo špinění, ale měla jsem na toaletáku trochu krve. Vim,

že tehdy mi máma dala vložku a říkala, možná že se ti teď spustí menzes nebo ne, uvidíme. To si pamatuju, že to bylo v pohodě, že jsem byla docela vystresovaná a máma byla v pohodě, vysvětlila mi to. Že to jsou buď začátky nebo jenom nějaká malá ranka, že se to stává, že to nemusí bejt žádnej problém. Myslim si, že to počátky menstruace nebyly, protože jsem to dostala až po hodně dlouhý době.

Takže ti máma vysvětlovala, co to je, jak to funguje?

Jo. Částečně jsem měla informace od kámošek. Nepamatuju si, který informace jsem získala od koho, ale neměla jsem pocit, že bych za mámou nemohla přijít. Zároveň jsem neměla potřebu s ní řešit všechno.

Máš kolem toho pozitivní nebo negativní pocit nebo to byl neutrální pocit?

Myslim si, že negativní to nebylo. Já jsem ty začátky měla docela v pohodě, mě moc břicho nebolelo, neměla jsem s tím žádný potíže. Prostě jsem krvácela, nebylo to nijak moc velký krvácení. Vim, že jsme s mámou řešily, asi někdy pozdějc, že nás rozčiluje, že to máme hrozně dlouho. Pět, šest dní, že je to hrozná otrava. Jedna naše známá to měla tři dny, ale zase hodně. Tak jsme řešily, co je lepší, jestli tři dny hodně intenzivní, nebo šest dní, ale menší krvácení.

Potom v průběhu života se ti vybavujou nějaký důležitý okamžiky spojený s menstruací?

Asi v sedmnácti jsem začala brát prášky, který jsem začala brát primárně kvůli pleti. Taky jsem byla hrozně ráda, že se mi to zpravidelnilo, věděla jsem, že ve čtvrtek ráno začnu menstruovat. To byla hrozná pohoda. Ty prášky jsem brala asi do dvaceti nebo do jednadvaceti. Pak jsem je vysadila. Pak někdy ve dvaadvaceti jsem je ještě na půl roku nasadila. Potom už jsem se na to definitivně vykašlala. Vim, že když jsem je poprvé vysadila, to jsem nezaznamenala žádný velký změny. Akorát vim, že jsem to měla nepravidelně, ale ne moc, že by to byl problém. Ale když jsem je vysadila po druhé, jako na pořád, tak vim, že od tý doby to mám fakt intenzivnější.

Jako krvácení?

Jo, i to prožívání. Je mi fakt blbě. Zvlášť poslední rok mám pocit, že ten první den je mi fakt blbě, hodně mě bolí břicho. Když musim fungovat, tak si vezmu ten ibalgin. I když já to nepodporuju, normálně si prášky neberu. Ve chvíli, kdy vim, že musim do práce, nebo něco dělat, tak si ho vezmu, protože vim, že to do půl hodiny přejde.

Proč jsi vysadila antikoncepci?

Několik důvodů. Za první jsem neměla stálýho kluka, takže mi to přišlo zbytečný jenom kvůli náhodnejm partnerům. Za druhý jsem do sebe nechtěla cpát hormony. Hrozně dlouho jsem řešila, jak moc je to negativní pro ženský tělo a zdraví a do budoucna pro otěhotnění. Přišlo mi, že jsem v tom byla hodně dlouhou dobu nerozhodná, nevěděla jsem, na kterou stranu se přiklonit. Proto jsem je znovu nasadila, říkala jsem si, vždyť to zas tak hrozný není, spousta lidí to bere. Potom jsem si v sobě definitivně urovnala, že ty prášky brát nechci, že je to zbytečný, že jsou jiný možnosti. Já nerada používám kondom, když se s tím klukem vídám častěji nebo k němu něco cejtim.

Kromě antikoncepce, vybavuj se ti nějaký další důležitý zážitky spojený s menstruací?

Před dvěma rokama jsem si brala postinor. Ten mě hodně rozhodil. Já jsem si brala postinor a za pár dní jsem to dostala. Byla to jedna z nejnepříjemnějších menstruací, co jsem kdy měla. Hodně jsem krvácela, bolelo mě břicho, bolely mě záda. Potom jsem přestala menstruovat, ale celej měsíc jsem ještě špinila a občas mě i bolelo břicho, bylo to fakt nepříjemný. Až potom, když jsem to znova dostala, tak se to srovnalo, už jsem nešpinila. Přemejšlim, jestli bylo ještě něco dalšího důležitýho. Poslední roky mám menstruaci hodně pravidelnou. Předtím, než jsem brala prášky, a jela jsem někam na dovču k moři a měla jsem tam mít krámy. Tak jsem byla u gynekologa, aby mi dal prášky na oddálení. Pak když jsem brala ty prášky, když jsem potřebovala, tak jsem je nevysadila, takže jsem menstruaci vynechala. Ale dělala jsem to fakt výjimečně.

Jak prožíváš období menstruace?

Tim, že to mám pravidelný, po dvaceti osmi, dvaceti devíti dnech. Vim zhruba, který dny bych to měla dostat. Většinou to dostanu ráno, probudím se, jdu na záchod a začnu krváčet. Někdy se to spustí během dne, ale většinou ráno. V noci se mi to nespouští. Vnímám to hrozně pozitivně, nenutí mě to dopředu myslet na to, že už se blíží menstruace, a preventivně si brát tampon. Používám jenom tampony, vložky nepoužívám vůbec. Mám to většinou pět šest dní, s tím, že tři dny to mám intenzivně a pak už jenom špinim. Ten první den mi většinou bývá blbě, bolí mě břicho, záda. Většinou jsem nepříjemná. Zjišťuju, že jsem občas fakt otrávená. Pamatuju si, že když jsem brala ty prášky, tak jsem chodila tancovat salsu. Tancovat jsem chodila ve čtvrtek a já jsem to vždycky ve čtvrtek dostala. Pamatuju si, že jsem jednou večer stála na nástupišti metra a byla jsem našťvaná a otrávená. Říkala jsem si, proč, vždyť se nic neděje. Najednou jsem si uvědomila, že jednou za čas, aniž by mě něco konkrétního našťvalo,

odcházím z toho tancování podrážděná. Pamatuju si, jak jsem si uvědomila, že je to po každý, když mám první den menzesu.

Zažíváš to takhle pořád?

Jo, ale není to vždycky. Třeba spolubydlící to pozná, říká mi, tys to dostala. Nebo se mě ptá, co se děje? Nevím, jak moc to souvisí s hormonama a menzesem. Nebo jestli to není pro to, že mám jenom blbej den, že se mi něco děje.

Dokážeš víc popsat, jak se cejtíš během menstruace?

Většinou je to otrávenost, taky naštvání nebo vztek. Jsem víc vznětlivá než normálně.

Co tě otravuje?

Úplně všechno. Často to schytá spolubydlící. Může to bejt cokoli, na něco se ho ptám, on mi není schopnej odpovědět, nebo mě nevnímá, pak jsem na něj protivná. Nebo teď se vídám s jedním klukem, normálně bych to neřešila, ale když mi během menstruace není schopněj odepsat, jak to bude, jak se uvidíme, tak jsem naštvaná. Jsem celkově podrážděná a vyletim kvůli blbostem. Myslím, že nějakou souvislost s menstruací to má, ale nevím, jak moc je to daný jinejma věcma.

Říkala jsi, že ti bejvává špatně, že si bereš prášky.

Nedělám to automaticky, protože to fakt nemám ráda. Musí by bejt fakt blbě, což mi poslední dobou je fakt po každý. Mám křeče v břiše, jsem taková malátná. Občas mě bolejí i záda, jako bederka. Když vim, že musím fungovat, že nemůžu bejt doma, tak si ten prášek vezmu. Většinou to zabere a už to nezačne bolet, i když jsem třeba dvanáct hodin v práci. Druhej den to břicho cejtim, ale to už nejsou ty bolesti.

Když zůstáváš doma, co děláš?

Záleží, jak moc mě to bolí, když mě to nebolí nějak extrémně moc, tak normálně funguju. Když je to horší, tak si vezmu prášek, i když jsem doma. I spolubydlící mi několikrát říkal, je ti blbě, tak si ten prášek vem.

Trávíš ten den, když jsi doma, jinak?

To si myslím, že ne. Někdy si řeknu, tak mi je blbě, tak si zalezu na chvíli do postele a pustim si seriál. Ale to by nemusel bejt menzes, to dělám, i když si řeknu třeba, včera jsi pracovala dvanáct hodin, tak se můžeš dneska podívat na seriál.

Neděláš to takhle vždycky?

To rozhodně ne. Neovlivňuje mě menstruace tak, abych měnila věci, který mám v diáři, který mám naplánovaný. Ve chvíli, kdy přesnej program nemám, tak se víc flákám. Ale jsem schopná se flákat i ve chvíli, kdy menstruaci nemám.

Když jsi v práci a menstruuješ, jaký to je?

Mně přijde, že u mě je rozdílnej ten první den a pak ty zbylý dny. Ten první den je docela intenzivní. Ty další dny třeba intenzivně krvácím, ale už to na tom těle tolik nepoznám. Jenom musím myslet na to, že si musím měnit tampony, jinak mě to nijak neomezuje. Když jsem v práci ten první den, tak to jsem míň produktivní. Dělán jen to nutný.

Sportuješ během menstruace?

Ted' celkově sportuju míň. Dřív jsem sportovala závodně, tréninky jsem měla každý den.

I během menstruace?

Jo, málokdy málokterá holka něco nedělala, protože to měla. Pamatuju si na soustředění, kdy mi bylo fakt blbě, šli jsme běhat, tak jsem trenérovi řekla, že poběžim s malejma dětma vzadu, že je mi blbě. On byl úplně v pohodě.

Řekla jsi mu, že máš menstruaci?

Jo. To nikdy nebyl problém. On byl v tomhle v pohodě u holek, u kterých věděl, že se na to nevymlouvaj. Většina holek se na to nevymlouvala. Třeba si pamatuju, že jsme hodně v rámci tréninku posilovali, dělali jsme třeba sklapovačky. To jsem občas řekla, že dělat nebudu. Ale vim, že jsem to nedělala moc často, protože jsem nechtěla, aby všichni věděli, že to zrovna mám. Navíc jsem měla pocit, že to vypadá, že se flákám, že se na to vymlouvám.

Proč jsi nechtěla, aby všichni věděli, že to máš?

No, styděla jsem se, že je tam dalších dvacet lidí, i kluci. Vim, že tohle jsem měla, když mi bylo třeba osmnáct, devatenáct, což už je doba, kdy už jsme to nevnímali jako chichichi menstruace. Asi to nebyl velkej stud, ale bylo mi nepříjemný to, že by to všichni věděli.

Představovala sis, co by si mysleli? Proč ses vlastně styděla?

Mně asi vadilo, že to takhle vědí všichni. Nikdy jsem neměla problém říct to komukoli zvlášť. Jako třeba s tím běháním, pamatuju si, že když jsme doběhli, tak si mě dva kluci trochu dobírali, proč jsem běžela vzadu. Těm jsem řekla, že je mi blbě, že mám menzes. To mi nikdy nevadilo.

Říct to třeba i v menší skupince pár lidí. Dneska když si to představím, asi záleží na té společnosti, mezi dobřejma kámošema bych to neřešila ani ve větší skupince, ale když je to jenom větší parta, což bylo i to karate. Měla jsem tam několik blízkých kamarádů, ale bylo tam spoustu dalších lidí. To už je jiný, ne že bych z toho nějak šlela, nějak bych to přežila. Ale příjemný by to nebylo.

A v práci, když je ti špatně, řekneš, že máš menstruaci?

Ne. Nebo řeknu to kolegyni jako kámošce. Ale ne že bych šla za šéfem a řekla, že dneska mám menzes. Protože nemám pocit, že mě to v práci nějak extrémně ovlivňuje.

Nemáš důvod to říkat.

Jo. Na té úrovni zaměstnanec, zaměstnavatel.

Kdyby ti bylo hodně špatně?

Tak bych to řekla, to určitě. Vim, že některý ženy to prožívaj hodně intenzivně a hodně je to omezuje. Ale obecně to není důvod proč mít nějaký výjimky, chovat se jinak. Mám štěstí, že já to většinou nemám tak závažný, abych to musela nějak řešit. Vim, že akorát na tom karate čas od času jsem řekla, že něco dělat nebudu. I to bylo fakt výjimečný. Teď sportuju tak, že běhám a chodím plavat. Ten první den, když je mi blbě, tak nesportuju, vykašlu se na to. Když je to třetí čtvrtý den, tak klidně jdu i plavat.

Nevím, jestli teď máš stálýho partnera. Jak to máš s partnerem, mluvíš s ním o menstruaci?

Teď partnera nemám. Ve chvíli, kdy jsem na rande a schyluje se třeba k sexu, tak řeknu, že jsem indisponovaná. Nebo klidně řeknu, že je mi blbě, že jsem to dostala. Nijak intenzivně to s klukama neřeším, nic víc jim k tomu neříkám. Bavím se o tom se spolubydlícím, ale s tím máme speciální vztah, my si fakt říkáme všechno. Nedávno jsem třeba řekla, počkej, já si potřebuju vyměnit tampon, my se fakt bavíme o všem. On mi dal igelitovej sáček, ať to zabalim, protože my máme na záchodě koš a on to hodně cejtí, jemu to hrozně vadí. Několikrát mě prosil, jestli bysme to nemohly vynášet častěji, že to fakt cejtí a že mu to vadí. Když mi dal teď ten igelitáček, tak jsem si řekla, že mu to vadí asi hodně. Což je zajímavý, protože já to třeba vůbec necejtím.

Mluvíš o menstruaci? S kým?

Se spolubydlícím kdykoli a o čemkoli. S kámoškama nemám potřebu sdělovat dneska jsem to dostala, ale klidně jim řeknu, že mi je dneska blbě.

Něco víc sdělíte? Nebo jenom řeknete, dneska je mi blbě.

Asi nevím moc co. Třeba když potřebuju tampon, tak je poprosím. Nebo jsme řešily, že každá máme ráda jiný tampony. Když se bavíme o menstruaci obecně, tak se o tom pobavíme víc, ale nějak pravidelně to nesdílíme. Někdy ani nemám potřebu říct, že to mám. Děláme si srandu z toho, jestli jsme synchronizovaný, ale jinak ne. A když mám nějakýho kluka, to už jsem říkala.

Jak se cejtíš, když to máš říct před mužem?

Záleží, jakej muž to je. Před spolubydlícím, to ale nemáme tabu v ničem. Obecně před kamarádama nemám problém říct, že to mám. Ve chvíli, kdy bysme měli jít do bazénu, i když to mě neomezuje, že bych kvůli tomu nešla. My jezdíme na takový punkový dovolený, já jsem tam díky bohu menstruaci neměla. My se třeba dva tejdny skoro nemyjeme a holky to tam měly, to sem jim fakt nezáviděla, to mi přišlo šílený. Ale normálně jsme to tam s klukama řešili. Nebo si pamatuju, když jsme byly na chatě, kluci i holky. Kluci pro nás vymysleli překvapení, že nás vzali do vířivky. My jsme všechny holky nebyly nadšeny, protože jsme měly všechny menzes. Tak jsme si vzaly tampony a dělali jsme si z toho srandu i s těma kámošema, že jsme kramářova vila. Já obecně mužům nemám problém to říkat. Asi bych neměla problém říct tátovi, dneska je mi blbě, protože jsem to dostala. Ale asi jsem to nikdy neřekla, s tátou jsme o těchhle věcech nikdy moc nemluvili.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Otrava. Vim, že když jsem se párkrát bála, jestli nejsem těhotná, tak to pro mě naopak bylo vysvobození. Úleva, že nejsem těhotná. Mám to v hlavě srovnaný, že je dobře, že menstruuju, že menstruuju pravidelně, že s tím nemám problémy.

Proč je dobře, že menstruuješ?

Jako zdravotně, že to tělo funguje, jak má. Že nemám zpoždění, že jednou bych krvácela hodně, jindy málo, že to mám ustálený, pravidelný, tak si říkám, že všechno je v pořádku. Chodím pravidelně na gyndu, takže taky vim, že je všechno v pohodě. Vim, že je to dobře, že to takhle mám. Ale v tom běžným životním rytmu to vnímám, jako ježiši, už zase. Často se dívám do diáře, kdy že to vlastně mám dostat. I s ohledem na kluky, když se s nějakým vídám. Tak si říkám do prčic, tak nic nebude.

Jak říkáš menstruaci? Jaký slova používáš?

Menzes. Dostala jsem to. Krámy. Svítí červená. Nebo že jsem indisponovaná. Mám svý dny.

To máš hodně výrazů.

Když se bavím s kámoškama a se spolubydlícím, tak říkám, krámy a dostala jsem to. Když jsem se vzdálenějšíma kámošema, tak řeknu, že mám svý dny. S partnerama řeknu, že jsem indisponovaná, nebo že svítí červená.

Jaký ty slova pro tebe mají náboj, pozitivní, negativní, neutrální?

Krámy nejčastěji používám, ale vlastně se mi to slovo nelíbí. Jinak to pro mě negativní konotace asi nemá. To mám své dny nebo že jsem indisponovaná, to řeknu i s tou intonací, jako že to vlastně zní hezky.

Když to takhle říkáš, proč volíš tenhle způsob?

Nechci aby ten druhýj přemejšlel nad tím, jak mi teče krvavej sliz z vagíny. Ale chci, aby přemejšlel nad tím, že řeknu něco hezkýho. Podám to tak jako á la dáma. Když to podám takhle, tak mám pocit, že nad tím ty kluci nepřemejšlej. Když bych řekla, že mám krámy, nebo že jsem to dostala, tak mám pocit, že to v nich víc evokuje tu menstruaci.

Máš to takhle před všema klukama?

U bližších kámošů to neřeším. U ostatních to takhle říkám, nejen u kluků, se kterejma něco mám. S těma nejbližšíma kamarádama máme hodně posunutý hranice, tak, jak to lidi normálně nemaj. Neřešíme třeba nahotu před sebou, tak pak neřeším říkat, že jsem to dostala.

Co myslíš, že ovlivnilo způsob, jak menstruaci prožíváš?

Myslím si, že máma tím, že z toho nikdy nedělala žádnou vědu, neměla jsem pocit, že bych se za to měla stydět, nebo že se o tom nemluví. To bylo dobrý. Pak celkově prostředí, ve kterým se pohybuju. Nikdy jsem se nesetkala s žádnou negativní reakcí, nebo zesměšněním, že bych se kvůli tomu měla cejtít špatně. Nemám přehnanou potřebu o tom povídat všem a pořád.

Jak si myslíš, že vnímá menstruaci společnost?

Společnost jako obecně. Ideálně tak, jak jsem to popsala. Bylo by fajn, kdyby to bylo vnímaný tak, že o nic nejde, že je to přirozená součást žen, že všechny menstruuje, že se o tom dá úplně normálně mluvit. Obecně si myslím, že to tak do jistý míry je, nebo ve společnosti, ve který se pohybuju já. Spíš mám pocit, že ženy o tom nemluvěj. Ale nevím, do jaký míry je to o tom, že se styděj nebo si myslej, že se o tom nemá vědět. Nebo jak moc je to proto, že to nemaj potřebu sdílet. holka nechce cvičit na tělocviku ve škole nebo v práci si ztěžuje, že si potřebuje

odpočinout. Mám pocit, že je to společností vnímaný spíš jako výmluva, než že by to bylo reálný. Zároveň si myslím, že když to holka nebo žena řekne, že jí málokdy ostatní řeknou ne. Pokud tam nejsou prokazatelnější projevy, že třeba ta holka omdlívá, to se nebude brát jako výmluva.

Říkala jsi, že ideálně by to mělo být tak, že by to společnost brala jako něco přirozeného, normálního. Myslíš si, že to tak spíš není?

To je hodně generalizující. Já mám pocit, že já jsem s tím v pohodě a ve svém okolí se nesečkávám s jiným přístupem. Ale mám třeba kamarádku, která s tím měla problém to někomu říct. Já jsem jí sama říkala, proč, vždyť je to v pohodě, nemusíš to říkat všem. Nebo když jsme byly na střední a bylo jí blbě, tak jsem jí říkala, aby to tělocvikářce řekla, kluci to vědět nebudou, tak o co jde.

Takže v užší společnosti, ve který ty se pohybuješ, je to téma menstruace normální. Ale když to zobecníme víc, tak máš pocit, že to společnost nebere jako přirozený, normální?

Já teď přemýšlím nad sociálně slabšíma vrstvama a říkám si, jak to mají oni. Třeba v práci se k takovým lidem dostanu. Tak by mě zajímalo, jak to vlastně funguje u nich. Pamatuju si, že jsem se v práci setkala se třináctiletou holkou, která to dostala, vůbec nevěděla, co má dělat. Vysvětlovala jsem jí, co a jak. Jí teda zrovna nedávno umřela máma, tak to bylo i v tomhle kontextu. Ale říkala jsem si, kolik je těch holek, co začínaj menstruovat a nevědi, nebo jsou na to samy.

Říkala si, že některý ženy o menstruaci nemluvěj, ale neznáš ty jejich motivy.

Jo, ale nejsou to moje blízký kámošky, ty s tím problém nemaj. Znáám holku, která má problém mluvit i o sexu, tak s tím souvisí i menstruace.

Přemýšlím, jaká je teda tvoje představa o tom, jak to má širší společnost.

Já spíš nevím. Můžu zhodnotit svoje okolí, to znám. Dovedu si představit, že v širší společnosti o tom spousta žen nemluví, nebo že budou mít problémy o tom říkat partnerovi. Nevím v jakým měřítku, to tak je, tu zkušenost nemám.

Když o tom ženy nemluvěj, proč si myslíš, že o tom nemluvěj?

Asi že mají problém s intimitou. Já menstruaci vnímám jako intimitu. Možná jim to přijde nechutný o tom mluvit. Styděj se o tom mluvit. Nevěděj, jak o tom mluvit. Nebo maj pocit, že se o tom nemá mluvit.

Ovlivnilo tohle společenský pojetí menstruace to, jak to prožíváš ty?

Já myslím, že moc ne. Jak jsem říkala, já se pohybuju ve společnosti lidí, který s tím takovej problém nemaj. Máma s tím problém neměla. Takže asi ne.

Rozhovor č 7

Markéta

neabsolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako R7 – respondentka 7

Vzpomínáš si, jaká byla tvoje první menstruace?

Nejdřív jsem byla vykulená, tak jsem to šla říct mamce. Mamka byla taková, jako že já, ty jsi žena. Mamka byla učitelka a odjela zrovna na výlet se svojí třídou a já zůstala s tátou sama doma. Takže jsem si vyslechla, jak je to skvělý, že už jsem ženská, máma z toho juchala. Jenže pak odjela pryč. Mně to strašně bolelo, ty krve bylo docela dost, nečekala jsem to. S tátou jsem to neměla moc jak probrat, když se blbě tvářil, co mi jako je. Od mámy věděl, co se děje. Říkal, prosím tě, co blbneš. Já jsem mu říkala, že to strašně bolí, je to nepříjemný. On říkal, ty z toho naděláš, to je jako se holit. To byl konec diskuze. V té době nebyly mobily a máma byla navíc v Německu. Takže jsem byla tejdén s tátou sama. Tou jeho reakcí přestala moje iniciativa, že bych za ním s něčím šla. Tak jsem si to pořešila sama.

Vzpomínáš si, jak si se cejtila?

Ne úplně příjemný. Mamka byla docela otevřená, takže jsem věděla, že někdy něco takového přijde, ale furt jsem doufala, že u toho ta máma bude a řekne mi, že je to takhle normální. Ona tam v tu chvíli nebyla, takže to bylo nepříjemný, nečekala jsem hlavně tu bolest. Z toho jsem byla trochu vyděšená.

Když se máma vrátila, mluvily jste o tom ještě?

To si nepamatuju, myslím si, že spíš ne. Asi se mamka zeptala, jak jsem to zvládla. Když jsem jí řekla, že to bolelo, tak říkala, že to je normální, že až porodím, že to bude v pohodě, že to tak měla taky. V tu chvíli jsem se smířila s tím, že to nebude bolet, až porodím.

Jinak ta mámina reakce byla pozitivní?

Jo.

Tys to takhle prožívala taky? Pozitivně?

V tu chvíli jsem spíš nechápala, co z toho máma dělá velkou věc, jako že, jak žena, nebo co se tak změnilo. Určitě jsem z toho neměla nějakou velkou radost, jako že konečně mám menzes.

Pak už jste to neprobíraly?

Pak jsme řešily akorát to, že jsem měla velký bolesti. Mamka v tomhle byla ohleduplná, klidně mi napsala omluvenku na tělocvik, že jsem ty dny nemusela cvičit. Dávala mi docela voraz, že jsem nemusela doma tolik pomáhat, respektovala to, že mi fakt není dobře. To se pak změnilo v době, kdy jsem byla v pěstounský rodině a ta pěstounka měla v pohodě menstruaci a nechápala, co já chci, že přece není důvod nechodit do školy. To bylo zrovna období, kdy mě to fakt bolelo hodně. To bylo nepříjemný, že tam nebyl ten druhý člověk, kterej by to měl podobně jako já.

Nechápala jsi, proč z toho máma dělat takovou vědu. Měnilo se potom tvoje prožívání menstruace?

Začala jsem to vnímat jinak až když jsem byla na vysoký. Na střední jsem to měla tak, že to musím nějak přežít, je to nepříjemný, už to takhle bude furt. Měla jsem docela výhodu, že to sice bolelo dost, ale měla jsem intervaly dost dlouhý, třeba čtyřicet pět dní cyklus, tak to bylo v pohodě. Takže jsem si to vždycky tak odbyla. Ta proměna vlastně nebyla na vejšce, to bylo, když jsem začala chodit se současným manželem. My jsme oba dva katolíci, takže jsme vždycky měli jasný, že hormonální antikoncepce ne, tehdy i že kondom ne. Chtěla jsem mít jistotu, že budu znát svoje tělo a že hned neotěhotním, tak jsem pozorovala svoje cykly, třeba dva roky před svatbou. Začali jsme spolu spát až po svatbě. Potřebovala jsem vědět, v jakým období ovuluju a tak. V tu chvíli jsem to začala vnímat jinak, už to nebyla otrava, brala jsem to tak, že to tělo nějak funguje, že je to k něčemu. Začala jsem to svoje tělo poznávat i jiným způsobem. Vlastně mě to překvapilo v tom, že jak jsem si do tabulek zapisovala i nálady, tak jsem viděla, že některý věci se fakt opakujou v závislosti na tom cyklu. Že je to normální a periodický, nejen to krvácení. Na základě toho jsem na sebe začala brát větší ohledy. Když mám menstruaci, tak si neplánuju šílený věci a program na celý ten týden, ale snažím se, abych to měla na pohodu. Přizpůsobuju tomu ten život. Když mám menzes, tak neoplývám skvělejšíma nápady a aktivitou. Dřív to bylo tak, že jsem se snažila bejt víc doma, abych nemusela jezdit do práce. Teď, když mám děti, tak to mám spíš tak, že si zajedu do práce, kde budu sedět a kde budu v klidu. Princip zůstává stejnej, bejt k sobě ohleduplná.

Jak jsi se k tomu dostala, zjišťovala jsi, jaký jsou možnosti antikoncepce?

Já jsem jezdila do takovýho centra pro mládež. Teď zpětně bych řekla, téměř sektářský, bylo to katolický. Asi to patří k tomu věku, takový to černobílý vidění světa v patnácti, šestnácti. Podobným způsobem to tam bylo vedený, takže bylo jednoznačný, že žádná jiná alternativa než přirozený plánování rodičovství, ta symptotermální metoda. Nic jinýho správnýho není. Tak jsem do toho byla tak trochu natlačená. V tu chvíli jsem to ale přijímala, že to je to jediný správný. Já jsem strašně ráda, že jsem mohla poznat svoje tělo, jak funguju, že spousta věci je na mym těle rozpoznatelná. Ale v tom manželství mi ta metoda nepřišla tak přirozená, jak se to zdálo, než jsme spolu začali spát. Přirozený na tom je akorát plánování rodičovství, ale ta sexualita moc spontánní není, když jedeš podle tabulek. Ve výsledku nám to vůbec nevyhovovalo, takže jsme od toho upustili. Ve výsledku mi to dalo hodně, naučila jsem se poznávat svoje tělo, zhruba poznám, kdy mám ovulaci, nebo vim, co se děje. Teď používáme jiný věci, třeba prezervativ, nebo tak. To bylo úplně na budku, když mám ovulaci, tak si připadám daleko přitažlivější, zároveň to ten chlap pozná, sex je úplně jinej. Podle tabulek bych se musela smířit s tím, že musím prožívat sexualitu jenom v době, kdy mě to nezajmá.

Napadaj tě ještě nějaký důležitý věci, který se okolo menstruace děly?

Pro mě se strašně změnilo, když jsem začala používat menstruační kalíšek. To je skvělá věc. Pro mě tampón je nepředstavitelnej, nejsem si jistá, jestli nemám syndrom toxickýho šoku, protože jsem to použila jednou a omdlela jsem, pak už jsem se do toho neodvážila jít. Takže jsem byla na vložkách, což když mám porovnání s kalíškem, je nepředstavitelný, že bych se k tomu někdy vrátila. Já to mám asi fakt spojený trochu s tím křesťanstvím, dřív jsem měla trochu problém se sama sebe dotýkat. Což s menstruačním kalíškem fakt musíš. I to mi pomáhá si uvědomit, teď jsi v tomhle cyklu, v týhle fázi, buď na sebe hodná, opečuj se. Přijde mi to ještě větší zvědomení.

Jak jsi přišla na kalíšek?

Na ten já jsem přišla už v těch devatenácti, jenomže tehdy byl drahej a mně se do toho nechtělo investovat. Zkusila jsem ho až před dvěma lety, to už bylo po porodech, takže už by se mi neměla měnit velikost kalíšku. Taky už byl levnější.

Jak jsi říkala, že jsi se začala víc pozorovat během cyklu, nějak k sobě jinak přistupovat, to sis na to přišla sama?

Já myslím, že to bylo v souvislosti s tím, že mě v tom křesťanství začaly štvát některé věci. Mně hodně nevyhovovalo to přirozený plánování rodičovství, jak to bylo nespontánní, na nic, co se týká sexu. Začalo mě to štvát, tak jsem o tom začala číst nějaké věci. Jeden pán o tom napsal dizertační práci, je to psycholog a zároveň kněz. Já jsem celou dobu řešila, že při ovulaci se fakt cejtím jinak a i manžel to sám pozná, jsem přitažlivá, mám chuť na sex. A ten pán tam psal, že jeho výzkum nepotvrdil, že žena by prožívala sexualitu jinak v plodný a neplodný dny. Tak jsem si říkala, jsem divná já, nebo je divnej on. Pak mi došlo, že to sedí do křesťanský morálky, je to celý obhájený, respektuje se jenom chlap, kterej má na sex chuť vždycky. Myslím si, že jsem k tomu došla takhle. Uvědomila jsem si, že ta sexualita je jiná. Nejdřív jsem se překonávala, že musím fungovat stejně, když mám menstruaci a když jí nemám. Potom když jsem začala pracovat v ženským kolektivu a občas jsme o tom mluvily. Já jsem si začala říkat, proč bych na sebe měla furt mít vysoký nároky, že bych měla pořád fungovat normálně. Vždyť je dobře si dopřát ten čas a kdy jindy bych se měla opečovat.

Když jsi sledovala svůj cyklus, to tě samotnou napadlo, že budeš sledovat svoje nálady?

To je součást té symptotermální metody, jsou tam kolonky, jestli se něco dělo významného. To mě na to navedlo. Potom z těch tabulek vyplynulo, že se to opakuje periodicky.

Mohla bys ještě shrnout, jak prožíváš období menstruace?

Dokážu si představit, že by to mohlo bejt lepší, kdybych měla dostatek prostoru si to udělat fakt podle sebe. Což s dvěma malejma dětma úplně nejde. Teď se to snažim brát, že to není otrava, kterou musím přežít, ale že je to období, kdy jsem citlivější, kdy dokážu vnímat jiné věci, který nejsem schopný vnímat v jiných obdobích. Protože to mám pozornost rozlitanou úplně jinak. Zároveň vim, že mě teď hodně ovlivňuje stres, v okamžiku, kdy mám státnice, tak se mi ihned spustí menstruace, přesto, že má přijít jinde. Už se mi to stalo víckrát. To tělo takhle reaguje a říká si o to, co potřebuje. Teď po těch porodech se mi ten cyklus zpravidlnil, což jsem nikdy neměla.

Narazila jsi na to, že máš pocit, že v té době vnímáš věci jinak. Můžeš to popsat víc?

Já to mám teď hodně spojený s tím, že jsem před dvěma lety začala psychoterapeutickéj výcvik. Vždycky je to v době, kdy mám menstruaci. Já jsem ještě nebyla na výcviku bez menstruace. Řešila jsem to tam s jednou holkou a ta říkala, jestli by se z toho nedalo něco vytěžit. Já jsem říkala, že jsem citlivější a když už tady jsem a mám řešit různé věci, tak to budu řešit fakt do hloubky. Mám pocit, že mi to v tom může pomoci, že jsem víc zaměřená do sebe při menstruaci.

Měla jsem jeden výcvik, kdy jsem menstruaci neměla mít, dostala jsem se do velkého stresu už doma a pak se to ještě řešilo na tom výcviku, já jsem to okamžitě dostala.

Když jsi doma nebo v práci, jak to vypadá, když máš menstruaci?

Třeba když jsem měla naposledy menstruaci, tak jsem věděla, že bych doma potřebovala udělat spoustu věcí, ale vykašlala jsem se na to. Oznámila jsem manželovi, že mám menzes a ať nepočítá s tím, že bude uklizeno. Že budu sedět a hrát s dětma deskový hry, protože to oni budou v klidu a já budu v klidu taky, budu moct bejt na gauči v dece, všichni budou spokojení. Když jdu do práce, tak mi vyhovuje mít službu, kde jsem sama, abych nemusela bejt moc společenská. Když to dovolujou okolnosti, vezmu si deku, do který se zabalim, udělám si kafe. Když mám menzes, tak v práci dělám to, co je potřeba. Moc nehrotim věci, který se daj udělat jindy.

Bavíte se o menstruaci s partnerem?

On ode mě v tomhle dostával trochu čoučku. Já jsem měla pocit, že zjistil, že holky menstruuju, až když chodil se mnou. On má sestru a mámu a ty vždycky bolela hlava a doma se o tom nemluvalo. My jsme se poznali, když mu bylo patnáct. Tušil, ale že by přesně věděl, jak to funguje, to ne. Nikde to nehledal a nikdo se s ním o tom nebavil. Já jsem v tom tématu hodně otevřená a myslim, že manžel je za to rád. Nejdřív mu to přišlo zvláštní, ale už jsme spolu dlouho. Naučil se to respektovat, sám viděl, že funguju jinak, když mám menstruaci.

Je ti při menstruaci špatně?

Po těch porodech je to fakt lepší, není to tak super, jak tvrdila mamka. Zvlášť ty první menstruace po porodech, to bylo hrozný, to jsem myslela, že asi vykrvácim. Jak tu mamku nemám, tak jsem se byla ptát sousedky, jestli to mám nějak řešit, nebo jestli je to v pohodě. Asi po třech periodách se to uklidnilo. První dva dny se necejtim úplně v pohodě, ale už to není tak hrozný, jako to bylo předtím.

Sportuješ při menstruaci?

Já moc nesportuju všeobecně. Třeba chodim hodně se psem na procházky. Když mám menzes, tak prosim manžela, jestli by s ním nemohl jít on, že teď chci bejt doma. Představa, že bych měla sportovat, tak to ani omylem, i kdybych normálně sportovala.

Jak to děláš prakticky, když používáš kalíšek?

Doma je to v pohodě, to si ho můžu vypláchnout. Zatím to mám nastavený tak, že první dva dny mi ten kalíšek protejká, možná mám špatnej kalíšek. Tak ty první dva dny si беру ještě vložku. Po zbytek času menstruace, dalších třeba pět dní je to v pohodě. Ty další dny, když jsem mimo, tak mi stačí si to vyměnit jenom doma, ráno a pozdě odpoledne. Ty první dva mi to nestačí a už jsem zažila, že jsem to musela měnit někde na veřejných záchodcích, je to nepříjemný, ale v nejhorším se to dá. Teď mám štěstí, že jsem na mateřský, můžu si čas přizpůsobit cyklu a ty první dva dny jsem většinou doma.

Mluvíš o menstruaci? S kým a jak?

Já se spíš musím brzdit, když vidím, že je to těm lidem nepříjemný. Mluvim asi často nevhodně nejen o menstruaci. Teď řeším třeba jak to dělat s klukama, s dětma, nemyslím si, že musej bejt u všeho. Ale už se mi párkrát stalo, že mi vběhnul do koupelny zrovna když jsem kalíšek měnila. Zajmalo ho, co to je. Tak tam hledám, co mu vlastně chci říkat a co on je schopnej pochopit.

Jak jsi to vyřešila?

Tim, že mi tam přišel, tak už jsem s tím nic nemohla dělat. Vysvětlovala jsem mu, že takhle to maj holčičky a že je to pro to, aby mohly mít miminka. On se s tím spokojil a víc neřešil. Pak to teda hlásil tátovi, když přišel večer domů.

Takže se ti stává, že uvádíš lidi do rozpaců. Mluvíš o menstruaci i před muži?

No, ty jsou většinou v rozpacích právě. Potom ženy, když je u toho muž, že je to některejm nepříjemný. Já to беру jako přirozenou součást, za kterou se fakt nebudu stydět.

Když o tom mluvíš, co je to za situace? Co o tom vlastně říkáš?

Spíš je to v rámci nějaký situace. Třeba když mi fakt nebylo dobře, tak jsem to rovnou řekla svejm dvěma bratrům, aby počítali s tím, že nebudu úplně příjemná, že zrovna nejsem ve formě. Pak to bylo často ve spojitosti s porodem, že jsme někde začali něco řešit a přešlo to do tý menstruace. Nebo to začne třeba tím, že řeknu, že jsem byla na gyndě. Muži jsouz toho často pohoršený, jak to můžu říct nahlas, že ho to vlastně vůbec nezajmá, že on mi taky neříká, že byl u urologa. Podle mě je zásadní rozdíl mezi gynekologem a urologem.

V momentě, kdy ti není při menstruaci dobře, nemáš problém, to říct?

Normálně to říkám.

I třeba v práci?

Já jsem měla to štěstí, že jsem většinou byla v extrémně citlivým kolektivu nebo ženským, takže tam jsem problém neměla. Pak se mi jednou stalo, že jsem to nechtěla říct jednou jednomu faráři, to jsem byla v tom křesťanským centru, když mi bylo třeba dvaadvacet. Byla jsem tam, bylo mi fakt zle, chtěla jsem zůstat zvartaná ve spacáku, tak jsem tam zůstala. On byl trochu vycukanej z toho, že jsem nebyla na mši, tak mi chtěl přinést aspoň přijímání. Byl takovej starostlivej, říkal, že jestli se to do zejtra nezlepší, tak pojedeme k doktorovi. Já jsem říkala, že mně by nedělalo problém říct, že mám menzes, ale věděla jsem, že jeho bych uvedla do rozpaků. Tak jsem mu to nechtěla říct. Říkala jsem mu, že je to v pohodě, že vim, že zejtra to bude už dobrý. On říkal, jak to můžeš vědět. Já jsem mu říkala, že to fakt vim. Teď jsem mu tam dala spoustu náznaků, že všem, kdo u toho byl, bylo jasné, kam mířím, všichni se tam smáli, jak to on furt nechápe. On potom řekl, jo ahá, tak to chápu, on to má Honza taky tak. Vůbec to nepochopil. V tu chvíli jsem mu řekla otevřeně, že to tak Honza asi nemá, že mám menzes. Na základě toho ale on nechápal, proč jsem nebyla na mši, když mám jenom menzes. Někdy se to těžko vysvětluje, když s tím ty lidi nemaj zkušenost. Buď to jsou ženy, který maj menstruaci úplně v pohodě, téměř si toho nevšimnou, tak potom nechápu, co dělám. Nebo muži, kteří s tím nemají zkušenosti. Já jsem si vzpomněla, že mám sousedku, která má patnáctiletou dceru, ta na ní je docela přísná, že musí do školy, že bude cvičit. Pak jsme se o tom spolu bavily, ta maminka má slabou menstruaci, která jí v životě moc neobtěžuje. Ta dcera to má silný, bolestivý. Ta maminka moc nechápala tu dceru. Když potom slyšela, že její dcera není úplně mimo, že to nějaký ženy mají úplně jinak. To mě překvapilo, že jsem čtyřicetiletý ženský vysvětlovala, jak může jinak vypadat menstruace.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Klid, postel, deka. Že bych se měla opečovat.

Jaký slova pro menstruaci používáš?

Menzes a menstruace.

Má to pro tebe pozitivní, negativní nebo neutrální konotaci?

Jsou neutrální. Úplně nesnáším přirovnání „přijela teta z Červeného Kostelce“ nebo něco takového.

Proč tě to štve?

Mně to přijde, proč z toho dělat takovou vědu. Přijde mi to daleko trapnější, než říkat, že mám menstruaci. Že to takhle obcházej.

Co ovlivnilo způsob, jak prožíváš menstruaci?

Určitě se to u mě změnilo těhotenstvím, větší uvědomění si toho, co to dělo dokáže, co umí. Že to není jenom otrava, kterou musím po každý přežít. Že to má svůj smysl a že je neuvěřitelný, čeho je ženský tělo schopný, jak je dokonalý. Potom co se týká nějaký sebezpečí, tak to ovlivnilo to, jak jsem se pozorovala kvůli tý symptotermální metodě. Viděla jsem, že tělo při ovulaci funguje takhle a v jiných fázích jinak.

Jak si myslíš, že menstruaci vnímá společnost?

Já jsem mezi takovejma dvěma proudama. Za prvý se pohybuju v křesťanské kružích, za druhý se pohybuju mezi lidma, který jsou z pomáhajících profesí, jsou víc zaměřený na sebereflexi. Já mám pocit, že vidím obě dvě ty skupiny. Na jedny straně mi přijde, že v dnešní době spousta žen absolvovala nějaký ženský kruhy nebo oslavu první menstruace zpětně. To mám pocit, že v určitéch kružích frčí. Tím, že kolem sebe mám takových lidí dost, tak mám pocit, že toho je hodně. Pak ale vidím tu druhou skupinu, kde mám pocit, že je menstruace pořád tabu. Já jsem ještě taková, že mám pocit, že by se o tom mělo mluvit před muži. Vždycky když je nějaký takový téma, tak se to okamžitě dělí na ženy a muže. Já to respektuju. Na druhou stranu si myslím, že nějaká edukace u mužů by byla fajn. Že je nemusíme chránit. Oni skrze to, jak funguje ženský tělo mají děti, tak proč se toho tak strašně bát. Takže mám pocit, že na jednu stranu je tu nějaký proud, víc menstruaci řešit a víc si jí vážit. Ale z větší části to vnímám pořád jako tabu.

Ovlivnilo to, jak společnost vnímá menstruaci, tebe?

Úplně necejtím potřebu se zúčastnit ženských kruhů. Zároveň mi to přijde dost inspirativní a dokážu si představit, že to někdo potřebuje. Mám pocit, že je to spojený s tím, že ta moje mamka to brala jako přirozenou součást života, moc jsme to sice neřešily, ale když jsem potřebovala, tak se s ní o tom mluvit dalo. Vlastně i ta její první reakce byla extrémně pozitivní. Necejtím žádný handicap, že bych si potřebovala něco řešit, nebo doprožít. Z mojí povahy to mám tak, že když vidím, že to ty muže štve, když o tom mluvím otevřeně. Na některý se snažím bejt ohleduplná. Ale jindy do toho schválně reju, protože mě to prostě štve.

Vnímala jsi, že si to někdy měla podobně?

Třeba když jsem byla na střední, tak pro mě nebylo příjemný říkat tělocvikáři, že necvičím, protože mám menstruaci.

Mělo na tebe vliv přátelství se ženama, který absolvovaly ženský kruhy?

Určitej vliv to asi mělo. Ale došla jsem si k tomu spíš sama už předtím. Měla jsem pocit, že mi to koresponduje s tím, jak to mám já. Spíš pro mě byl objev, že to takhle neprožívám jenom já, ale i jiný ženy. Že nejsem jiná.

Kdy se to u tebe změnilo, z toho, že je nepřijmený o menstruaci mluvit, do toho, že o tom mluvíš naschvál všude?

To nevím, zkusím nad tím zapřemejšlet. Já to mám asi fakt spojený s tou sexualitou. Že jsem vyrůstala v tom, jak to má bejt všechno správně. Potom se to pro mě hodně změnilo svatbou, najednou všechno to, co bylo zakázaný, bylo povolený. Zároveň zůstávaly nějaký pravidla, jak se to má dělat, co je správně, co je špatně. Já jsem zjistila, že to úplně nefunguje. To mě donutilo zamýšlet se kompletně nad tím, jakou má funkci moje sexualita a s tím menstruace souvisí. Pak, když jsem viděla, že ty věci, který jsou v dobrý víře myšlený, nefungujou, jak by měly. Zvlášť katolický křesťanství je hodně o mužích. To je to, co mě nutí bejt hlasitá a mluvit o tom otevřeně. Protože ti muži tu zkušenost prostě mít nemůžou.

Rozhovor č 8

Hana

neabsolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako R8 – respondentka 8

Vzpomínáš si, jaký to bylo, když jsi poprvé dostala menstruaci?

Divný, zvláštní. Vim, že jsem se o menstruaci poprvé ve škole v rámci nějakých seminářů. Bylo to tajemný, to si pamatuju, že jsme se spolužačkama řešily, jestli už jsi to dostala a jaký to je. Já jsem dostala první menzes, když mi bylo asi jedenáct, byla jsem jedna z prvních ve třídě. Takže jsme byly takové vyvolené, takový pocit výjimečnosti. Myslím, že jsem se tím chlubila. Nebylo to, že bych se z toho těšila, bylo to divný, já jsem vůbec netušila, co s tím.

Jako prakticky?

Jo, v podstatě jsem byla tele. Bylo to něco zvláštního, divnýho, zároveň něco tajemného. V tu chvíli, když jsem to dostala, tak jsem s tím asi šla za mámou. Ale až to vlastně odstartovalo komunikaci, předtím mě na to nepřipravila.

Pamatuješ si, jak o tom s tebou máma mluvila?

Moc si to nepamatuju. Myslím, že mi dala jenom praktický informace. Tenkrát jsme měly jenom jeden druh vložek, strašně dlouhý, tlustý. To bylo šílený. Mohlo to protéct, nelepilo to, různě se to posouvalo. To bylo hrozný. Bylo to nepohodlný, bylo to vidět, nemohly jsme se pořádně hejbat. Přemejšlela jsem, jak to dělaly ženy dřív, třeba ve středověku, když nebyly žádný vložky. Navíc tu bylo křesťanství, který to tělo odmítá, tělo je spojený jenom s hříchem. Křesťanství ten vztah k tělu úplně potlačilo.

Mluvily jste potom s mámou někdy víc?

Ne. Teď jsem si vzpomněla, co mi máma řekla. Ona mi tam vlastně podstrčila ten intimní zážitek, říkala mi, že vložky by neměly být na očích, že bychom je měly mít někde uložené, že nemusí každý hned vědět, že menstruuješ.

Ovlivnilo tě to v tom, jak jsi to prožívala dál?

Jo, dělala jsem to tak, když mi to řekla máma. Třeba když jsem na vejšce bydlela na kolejích, tam jsme měly ženskou buňku, jenom s holkama společnou koupelnu. Tam mě nenapadlo to schovávat, tam jsem měla vložky připravené u záchodu.

Vzpomínáš si, jestli to máma řekla tátovi?

Náš otec to neřešil, my jsme byly dvě sestry.

Jak jsi se cítila, když jsi poprvé dostala menstruaci?

Já mám dojem, že mi vůbec nedocházelo, co to je, jak to je. Že jsem byla fakt tele. Rozhodně jsem si to nespojovala s žádným ženstvím. Spíš mám dojem, že mě to otravovalo, že je to něco navíc, na co musíš dávat pozor. Byla jsem zmatená, najednou se se mnou něco dělo, nerozuměla jsem tomu. Myslim si, že i ten rozhovor s mámou, že to pro mě bylo moc intimní, že jsem byla ráda za praktičnost těch jejich informací. S mámou jsem asi nechtěla mluvit o takhle intimních věcech.

Během života, vybavujou se ti nějaký důležitý momenty spojený s menstruací?

Vim, že když jsem chodila do školy, na základku, na střední, že jsme to nijak neprožívaly. Normálně jsme cvičily. Špatně mi nebylo. Byly samozřejmě holky, který párkrát necvičily, ale nebylo to normální. Den jako každý jiný. Myslim, že jsem to někdy přehrávala, že jsem chtěla být výjimečná. Že jsem tím získala péči, aby mi maminka dala ohřívací láhev na břicho. Tvrdila jsem, že mě bolí břicho, i když mě nijak zvlášť nebolelo. Nebo to byla výmluva, když se mi nic nechtělo.

Zmínila jsi, že bylo spoustu nehod s vložkami. Máš na to nějaký vzpomínky?

Já jsem díky bohu neměla žádnou takovou velkou nehodu. Člověk spoustukrát proteče, ale mně se to naštěstí nestalo nikdy na veřejnosti. Ani kamarádky neřikaly, že by se jim to stalo na veřejnosti. Ono se to dalo ohlídat, jak byla ta vložka velká, jí cítíš mezi nohama a cítíš každý posun. My jsme fakt chodily na záchod každou hodinu, to bylo fakt strašný. Jak pak začaly nové vložky, byly strašně drahý, ale já jsem si je hned začala kupovat.

Ještě nějaký důležitý momenty se ti vybavují?

Já myslim, že ani ne, brala jsem to tak, že to takhle prostě je. Vim, že jsem jednou zkoušela, když jsme jeli na vodu, nechala jsem si napsat prášky na oddálení. Nechtěla jsem to řešit na vodě. Ty prášky byly úplně strašný, bylo to nepřirozený, i pak ta další menstruace byla

nepřirozená. Psychicky i fyzicky jsem se cejtila divně, že je to ovlivněný, že je to umělý. Přijde mi to přirozený a nechci do toho zasahovat.

Takže hormonální antikoncepci jsi nikdy nebrala?

Brala asi čtyři měsíce, měla jsem nějakou poruchu cyklu, tak aby se to srovnalo. Potom po prvním porodu jsem měla silnější sliznici na děloze a doktor mi řekl, že bych měla brát nějaký kortikoidy, což jsem nechtěla. Ten doktor byl takový obhroublý, řekl, že v tomhle terénu nepředpokládá, že bych znovu otěhotněla. Tak jsem šla ke svojí doktorce, která zkusila hormonální antikoncepci. Za pár měsíců se to srovnalo.

Ještě nějaký důležitý momenty se ti vybavují?

Na vejšce, tam bylo takový období, kdy jsme se mnohem víc o menstruaci bavily, že jsme si sdělovaly zážitky, většinou vtipného charakteru. Přineslo to větší svobodu, že jsme o tom mluvily víc, že jsme si to sdílely. Postupem času jsem dozrála, racionálně i emocionálně, takže už jsem kolem menstruace nebyla taková zmatená. Už mi to nepřišlo jako taková otrava, nebo něco tolik tabuizovaného, co je potřeba tolik ukrývat. Myslím, že teď řeším jenom praktický stránky, třeba když cestuju. Menstruace na Srí lance, kde jsou strašný záchody a řešíš, kde to tam budeš měnit. Taky když chodím víc cvičit, tak tu velkou tělesnou námahu si víc odpustím během těch pár dní. Vlastně nechci vytvářet větší námahu, možná že se chráním nebo pečuju o sebe.

Čím to bylo, že se tvoje prožívání menstruace změnilo?

Já si myslím, že to bylo tím, že jsem byla fakt tele, netušila jsem, k čemu mám těle. Během puberty jsme se tomu všemu smáli, těmhle tématům. Pak jsem si začala toho těla víc všímat, začínala jsem chápat, jak funguje. Nejenom v souvislosti s menstruací, ale obecně, jaký to je, když se opiju, jaký to je, když budu cvičit. Víc vnímat svoje tělo a kdo já jsem, přes to tělo, nějaký sebeobraz. To je pro mě to zranění, že utváříš sebe i skrz tělo, co cítíš v těle. Myslím, že to tělo je v naší společnosti opomíjený. Pak mě hodně ovlivnila těhotenství, to byl nějaký zvrat. Je to takovej poslední střípek do mozaiky, aha, tak tady na to je to dobrý. To považuju za zázrak, že jsem získala obrovský respekt, jak je tělo neuvěřitelně vymyšlené. Kolik máš za život možností počít život. Pochopila jsem ty prokrvácené dny a vidíš v tom ten smysl.

Jak teď prožíváš období menstruace?

Mám k tomu tělu větší respekt, jak jsem říkala. Třeba necvičím. Přijde mi přirozenější nechat tělo v klidu menstruovat.

Fyzicky se cítíš jak?

To necítím, špatně mi není.

A psychicky?

Jsem nervní, rychleji vybuchnu.

Jaký jsou dny, kdy menstruuješ?

Samozřejmě jsou jiné po té praktické stránce. Více plánuji zastávky v těch denních činnostech, abych si došla na záchod. Štve mě to v práci, že na to musím myslet, kolik klientů můžu mít než si dojdu na záchod. Jako kdyby omezení. Jinak mi jiný nepřijdou. Někdy si uvědomím, že jsem víc podrážděná, není to ale nic dramatického. Třeba když seřvu děti, že reaguji přehnaně, pak si zpětně uvědomím, že mám menstruaci. Ale nemusí to tím být. Neprožívám to jinak, nemám u toho pocity, jako že teď jsem ta žena, nebo že by to bylo období požehnání, že bych měla plodné lůno.

Jak zvládáš menstruaci prakticky?

Používám vložky. Řeším to v práci, máme společný záchod, jen jeden kolega, jinak kolegyně. Před pacientama mi je to blbý, nést si vložku na záchod, když nemáš kapsu, pacienti nemusí vědět, že menstruuju. Takže tam si na záchodě pro personál nechávám vložky a kolegové to viděj. Teď už to fakt neřeším, dřív jsem to schovávala.

Je nepříjemný nést vložky ještě v jiný situaci?

Ne, to jenom před těma pacientama. To je tou pracovní rolí. Před známýma nebo kamarádama je to v pohodě. Před těma to i řeknu, když menstruuju.

Řekneš to i před muži?

Když na to přijde řeč, tak jo. Neříkám to jen tak.

Bavíš se o menstruaci s někým?

Spíš s kamarádkama, co maj dcery, které začínají menstruuvat. Jinak o tom vlastně nemluvim. Jenom jako informativní záležitost, když potřebuju prakticky říct, že zrovna menstruuju. Možná jednou za dva roky to téma nějak vyvstane s někým mně hodně blízkým, ale jinak vlastně ne.

Doma s partnerem se o tom bavíte?

Ne. Možná to někdy hlásim, minimálně mě vidí, jak chodím se zabalenýma vložkami do koše. Nebavíme se o tom, ve smyslu, jak mi je. Ale mně není špatně, já nemám důvod to říkat. Navíc mi mezi sebou nesdílíme prožitkové věci, my si asi ani neřeknem, že nás bolí hlava. Já mám pocit, že normálně nemám prostor nad menstruací přemýšlet, je to zajímavý, bavit se o tom s tebou, vzpomínat. Je zajímavý, co všechno si uvědomím.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Krev.

Co pro tebe menstruace znamená?

Pravidelnost, taková ta určující pravidelnost. Že v té pravidelnosti je určitý druh jistoty. Už mě spoustukrát napadlo, ježiš, ať už domenstruuju. Ale jak se to období blíží, tak se toho bojím. Jako kdybych něco ze sebe ztratila. Je to moje součást. Ale nevnímám to jako nějaký přesah, tak to neprožívám.

Jaký slova používáš pro menstruaci?

Asi normálně menstruaci, menzes. Někdy člověk použije krámy, ale to je takový hodně expresivní. Mám svoje dny, to rozhodně ne.

Když se řekne krámy, já je tam konotace pro tebe?

Negativní, taková hanlivá.

Menstruace, menzes?

To je neutrální. Někdo říká, mám svoje dny, to je mi přijde, takový, jako že se tomu vyhejbá, že to nemá jméno.

Co ovlivnilo způsob, jak menstruaci prožíváš?

Tak určitě matka, určitě i ta příšerná přednáška ve škole. Byla jsem z toho taková překvapená, jako že aha, něco takového existuje. Ona tehdy mluvila o gynekologickém vyšetření, jak se dělá, to bylo děsivé.

V jakým smyslu tě to ovlivnilo?

Já myslím, že v té praktičnosti, že jsem to zúžila, menstruace je úděl žen, je potřeba se s tím smířit, zvládnout to prakticky. Pak se to vyvíjelo, třeba když jsem měla možnost o tom mluvit

s holkama na tý vejšce. Zároveň to pořád dávám do souvislosti s emocionálním vývojem a přístupem k sobě. No a potom ty porody určitě.

Jak si myslíš, že vnímá menstruaci společnost?

Pořád schováváme menstruaci. Kapeme modrou tekutinu na vložky. Menstruace jako taková je tabu, jediné, co není tabu, jsou vložky, které potřebují prodat. Ještě to tam ukážou tak, že pro tebe když máš menstruaci nic není problém, máš bílý uplý kalhoty, jsi happy a můžeš viset hlavou dolů. Myslím si, že víme, že to existuje, ale nikdo o tom nemluví, v tom je to tabu. Pak, když se o tom mluví, tak je to jenom o tom, ta je nervní, ta má dneska asi krámy. Chlapi bohužel s tím neumí pracovat, což rozumím, když s tím neumíme pracovat my ženy. Tohle může být ten způsob, jak s tím naložit, tak to odlehčím, udělám si z toho srandu, možná ani nevnímaj, že tím tu ženu shazujou.

Ovlivnilo tě, jak společnost vnímá menstruaci?

Vždycky to má na člověka vliv. Skrz tu mámu, tu přednášku. Mě štve, že to takhle společnost vnímá, že na vložce je modrý gel a tak, ale není to moje priorita, abych se v tom nějak angažovala. Já si myslím, že tady chybí tohle je ženský, tohle je mužský. Takový to komunitní, kde každý má své místo a ví, co má kdy dělat. Mně to přijde hrozně důležitý, dává ti to mantinely, dává ti to jistotu. Tohle tady chybí, tohle se tady stírá. Já bych začala jinde. Já bych ženství podporovala jinak, mě vlastně štve takový ty ženy, který si řeknou, budu kněžka, budu oslavovat menstruaci, jsou tady takový skupinky, dělají si k tomu rituály. Podle mě by se měly ženy víc scházet dohromady, i víc generací, vařit spolu, plést, háčkovat, povídat, jak se v minulosti dralo peří. To má pro mě větší význam pro ženství než rituály, to je moc velký extrém. My dneska nesdílíme, my tohle nemáme, že se ty ženy takhle scházejí společně.

Rozhovor č 9

Klára

neabsolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako R9 – respondentka 9

Vzpomínáš si, jaká byla tvoje první menstruace?

Myslím, že mi bylo třináct. Myslím, že jsem z toho měla radost, že jsem si připadala dospěle. Já o tom moc nepřemýšlím, takže to teď lovím z paměti. Určitě si to pamatuju a pamatuju si pocit radosti, ale vlastně nedokážu říct přesně z čeho, jestli z dospělosti.

Mluvila o tom s tebou máma?

Jo, mluvila už předtím. Na základce jsem chodila do vodáckýho oddílu a jezdili jsme často pryč, na víkendy nebo v létě na dýl. Takže mi už nějakou dobu předtím říkala informace o hygieně, vložkách a tak. Ale jenom z té praktický stránky. Nic dalšího mi neříkala. Vim, že vždycky když jsme byly na chatě, já jsem měla mladší sestru, tak nám máma řekla, že si někdy popovídáme. Naznačila, že o těch ženských věcech, ale nikdy na to nedošlo. Takže jenom vysvětlila prakticky.

Když jsi menstruaci dostala poprvé, byla jsi doma?

Jo, to je zvláštní, já si to fakt pamatuju. Chodila jsem na druhý stupeň a pamatuju si, že mě pár dní předtím dost bolelo břicho a nevěděla jsem z čeho. Zůstala jsem doma, byl to všední den, bolelo mě to břicho. Ráno jsem se probudila a dostala jsem tu menstruaci. Pak jsem to šla říct mámě.

Pamatuješ si, jak na to máma reagovala?

Ptala se mě na ty praktický věci, jestli vim, co dělat, jak používat vložky.

Nepamatuješ si, že by řekla něco jinýho ještě?

Já si ten moment pamatuju, my máme řadovej barák, dole bydlela babička, my jsme bydleli v prvním patře. Vim že jsem seběhla odpoledne, když se máma vrátila z práce, dolu, ona byla u

babičky. Tak jsem jí to říkala. Pamatuju si jenom, že se ptala tady na to. Nic dalšího si nevybavuju.

Nějaký tvoje ještě další pocity, kromě toho, že si měla radost a úplně nevíš, proč?

Možná pocit nějaký důležitosti. Vim, že po té první menstruaci jsem to pár měsíců měla hrozně nepravidelně. Nikdy se to nesrovnalo úplně, mám s tím potíže do teď.

Říkala jsi, že jsi to šla říct mámě dolů k babičce, říkala jsi to i té babičce?

Ne, to ne. My jsme v rodině všichni hodně introverti. Je problém mluvit o věcech otevřeně, všichni jsou v těchhle věcech, v sexuálních tématech, takový stydlivější. Tyhle témata jsou u nás v rodině dost tabu. Myslim, že máma možná chtěla o tom se mnou a se sestrou mluvit, ale podle mě se styděla, nevěděla jak. Vim, že nás to tehdy se sestrou dost mrzelo. Chtěly jsme si s ní o tom popovídat. Se sestrou jsme k sobě měly blízko, probíraly jsme spolu tyhle věci. S mámou ne, s babičkou vůbec ne, to si nedovedu představit.

Žili jste s tátou?

Jo.

Tomu jste to řekly?

Ne, ono to souvisí s tím, jak jsou všichni introverti. S tátou je těžký mluvit o jakýchkoli věcech, to je pro mě naprosto nepředstavitelný. Tipuju, že to máma řekla tátovi, když byli spolu sami, maj spolu hezkej vztah.

Potom během života, vybavujou se ti nějaký důležitý situace spojený s menstruací?

Pamatuju si pár momentů ze základky. Jestli se ještě můžu vrátit před první menstruaci. V pátý třídě jsme jeli na školu v přírodě. Jeli jsme autobusem, měli jsme pauzu, autobus zastavil, abychom se provětrali, vyšli jsme ven. Naše třídní učitelka začala chodit ke všem holkám ve třídě a ptát se jich, jestli už mají menstruaci. Pamatuju si, jak jsme stály hlouček holek a všechny vrtěly hlavou, že ne. Kromě jedný, to pro mě bylo hrozně zajímavý, že ta spolužačka už má menstruaci. Pamatuju si, že se mě zeptala ta učitelka a já urputně zavrtěla hlavou, jako proboha to ne. Bylo mi nějakých jedenáct a bylo to pro mě ještě vzdálený. Možná jsem se i styděla, že se mě zeptala. Teď zpětně přemýšlím, proč se nás na to ptala, přijde mi to hrozně zvláštní. Že se ptala takhle před autobusem, že je na to potřeba nějaký bezpečnej prostor. Pak si ještě z té školy v přírodě pamatuju, že to bylo hodně živý téma mezi holkama. Vždycky, když nějaká spolužačka měla blbou náladu, tak jsme s holkama řešily, jestli to třeba nedostala. Potom si

pamatuju z druhého stupně, že jsme se různě provokovali s klukama ze třídy. Když už jsem měla menstruaci, nosila jsem do školy v batohu tašku, kde jsem měla vložky, náhradní kalhotky a tak. V rámci nějakého pošťuchování mi kluci vzali tu tašku a všechno mi vyházeli ven, včetně těch vložek. Nepamatuju si, že by to bylo myšlený zle, nevnímala jsem to špatně, bylo to v rámci pošťuchování. Bylo to trochu za hranou, bylo mi pak blbý tam chodit a sbírat si ty věci. Nebo oni mi to vlastně museli posbírat, učitelka jim řekla, že mi to musej dát zpátky.

A jak jsi se cejtila?

Přemejšlim. Nemám to spojený s něčím negativním, my jsme měli docela dobrou třídu. Vim, že jsem si říkala, že to už je za hranou, to už je blbý. Byla bych radši, kdyby mi tam tu tašku nechali. Ale nemám tam žádný výrazný negativní pocity ohledně toho. Brala jsem to spíš jako projev zájmu, že kluci tímhle pošťuchováním vlastně projevovali zájem. Pak mám ještě jeden zážitek ze základky. Vim, že jsem hodně řešila, že jsem měla strach z protečení. To bylo v létě, měla jsem světlou sukni, šly jsme po chodbě s kamarádkou, přiběhly za mnou spolužačky, že mám červený fleky na sukni a hrozně pomáhaly. Vymýšlely, co si přes to můžu dát, tak jsem si přes to vázala mikinu. Tak jsem jim byla vděčná.

Jak jsi rostla, napadají tě ještě nějaký důležitý momenty spojený s menstruací?

Já to moc nevnímám, ale mám to spojený s tím, jak jsme v létě jezdili na vodu. To mi vždycky strašně vadilo, řešila jsem, že nás tam kluci z legrace házeli do vody. Jak jim vysvětlit, že teď to nejde. Nebo to jim šlo říct, ale my jsme se na to vymlouvaly, i když to nebyla pravda, aby nás nehodili do vody. Oni už na to pak nebrali ohled a pamatuju si, že mě do té řeky hodili i tak. Zase jsme to říkaly všechny. Mám to spojený s tou vodou, že zákonem schválnosti sem to tam vždycky dostala.

Jak jsi to tam zvládala prakticky?

Pamatuju si, že to bylo náročnější. Nevim, jestli jsem tenkrát už používala tampóny. Vim, že s vložkama to bylo dost komplikovaný na vodě. Nějak jsem to zvládla, už si nepamatuju konkrétně. Bylo to náročnější, člověk seděl v té lodi, nebylo to nic příjemného. Komplikovalo mi to tam život. Přemejšlim, co dalšího s menstruací. Myslim, že kromě těchhle nepříjemností, třeba na té vodě, že jsem menstruaci nijak výraznějc nevnímala. Já jsem s tím nikdy neměla výraznější problémy. Břícho mě bolelo třeba předtím nebo první den. Ale nikdy jsem neměla nesnesitelný bolesti nebo že bych zvracela. Nemám kolem toho výrazný nepříjemnosti. Snad

jenom jednou jsem si vzala lék proti bolesti. Vim, že ten první den byl vždycky nepříjemnej, ale ne nějak výrazně. Vim, že některý holky říkaly, že třeba zvracej.

Ještě něco dalšího tě napadá?

Myslím, že zásadní bylo to, že jsem dost brzo začala brát antikoncepci, kterou jsem brala hodně let. Někdy v sedmnácti mi jí doktorka nasadila kvůli pleti, já mám do teď problémy s pletí. Brala jsem jí hodně let a to bylo úplně jiný. Měla jsem jí fakt pravidelně, strašně slabě, pár dní. Myslím, že jsem četla, že to ani není menstruace, že je to krvácení jenom z vysazení. Takže vim, že jsem to hodně let nevnímala vůbec, břicho mě nebolelo vůbec, bylo to jen tři dny slabě. Brala jsem jí třeba pět let. Pak jsem o tom začala víc číst a přemýšlet a řekla jsem si, že tu antikoncepci nechci brát. Vysadila jsem jí, šíleně se mi zhoršila pleť. Byla jsem z toho hrozně špatná, kvůli tomu jsem jí porce zase začala brát. Ale už to tolik nepomohlo, asi po dvou letech jsem jí zase vysadila, říkala jsem si, že už to nemá cenu, už to tolik nepomohlo. Ten cyklus se mi potom zase rozhodil, mám problémy s tou nepravidelností. Je to někdy takový nepředvídatelný. Když je to v rozmezí tejdne, tak je to relativně v pohodě. Ale většinou mám to rozmezí delší, třeba šest tejdnu, z toho jsem nervózní, cítím se v napětí, už chci, aby to přišlo. Pak mám pocit úlevy. Takže to asi nejvíc řeším.

Z čeho je potom ta úleva?

Řeknu si, tak dobrý, už to nemusím řešit, kdy a kde to přijde.

Říkala jsi, že jsi se začala víc zajímat o hormonální antikoncepci, jaký byly ty důvody, proč jsi jí vysadila?

Protože se někdy bojím o srdce, nejvíc se bojím, že umřu na problémy s oběhovým systémem, my to máme dost v rodině. Navíc já jsem lehkej hypochondr. Když jsem slyšela o trombózách a zúžených cévách, navíc jsem trochu kouřila, věděla jsem, že je to rizikovej faktor. To byl jeden důvod. Navíc jsem nechtěla brát umělý hormony. Ke konci střední se mě hrozně chytly mateřský pudry a hrozně jsem chtěla dítě. Bylo to úplně šílený, úplně to se mnou cloumalo. Myslím si, že to i s tím mohlo souviset, že jsem vysadila antikoncepci.

Ještě nějaký důležitý momenty tě napadaj?

Trochu mě znervóznilo, že poslední rok mám silnější a delší menstruaci. Říkala jsem to doktorce, že mi to přijde zvláštní, že jsem to takhle nikdy neměla. Ta doktorka mi řekla, buďte ráda, že jí vůbec máte, abych to neřešila. Taky ten první den pocítuju větší bolest než dřív. Ještě jsem si vzpomněla, že jedna kolegyně, se kterou se o tom občas bavím, že se jí stalo po

antikoncepci, že přestala úplně menstruovat. My jsme tady v práci samý ženský, takže se o tom občas bavíme.

Jak teď prožíváš období menstruace?

Těch pár dní předtím jsou nepříjemný, cejtím psychický napětí, ale nevím, jestli si to trochu neomlouvám tou menstruací. Nejsem si jistá, jestli to s tím souvisí. Ten první den pro mě bývá nepříjemnej, zvlášť poslední rok je to bolestivější než dřív. Ne že by se to nedalo zvládnout, neberu si na to žádný léky, nic. Míň se soustředím na ostatní věci kvůli tý bolesti. Ale zase vim, že ten druhý den už to bude úplně v pohodě. V běžnym chodu to zas tak nevnímám. Řeším to třeba když mám někam jet, třeba na dovolenou, tak přemýšlím, o tom, jestli to tam budu muset řešit. Jsem fakt ráda, když ne.

Ty ostatní dny menstruace to už moc nevnímáš?

Den dva předtím mě mírně bolí břicho, ten první den víc, než jsem bývala zvyklá. Ty další dny se na to nezaměřuju, už to беру jako rutinu.

Psychicky to prožíváš nějak?

Jsem míň trpělivá ty dny předtím. Poslední dobou, asi tím, že se i tady v práci o tom víc bavíme, tak to víc sleduju a přistihnu se v podobný náladě i jiný dny. Tak si to zpochybňuju a říkám si, že je to jen výmluva, že teď nemám trpělivost. Ale myslím, že mám vyzorovaný, že během těch prvních dnů jsem víc uzavřená, to si myslím, že jo.

Můžeš to víc popsat, co to znamená uzavřená?

Podle mě se mi tolik nechce mluvit s lidma. Nemusí to tak bejt, ale myslím si, že trochu jo. Třeba si vzpomínám, že jsme byli nedávno s přítelem a kamaráda na trampolínách. Šli jsme si potom sednout někam večer, já je znám, mám je ráda, ale vim, že to bylo první den menstruace. Vim, že jsem se hodně stáhla, nic se nestalo, já jsem to vůbec nechápala. Pak jsem si uvědomila, že by to mohlo bejt tou menstruací. Nebylo to příjemný. Mám to někdy víc, někdy míň. Záleží, jak jsem vystavená takový situaci. Když je třeba jenom víkend a jdu někam na procházku jenom, tak mám klid a tolik to nepozoruju. Když nejsem v takový pohodě, nemám čas pro sebe, tak to vnímám výraznějc. Ale nemám to nijak ověřený.

Jde čistě o tvoje dojmy. A v práci, ovlivňuje tě to nějak?

Ten první den. Ty další dny mám pocit, že vůbec ne. Ten první den mě odvádí pozornost ta bolest. Já mám pocit, že až teď o tom poprvý víc komunikuju, že jsem o tom nikdy víc

nemluvila, ani jsem o tom moc nepřemejšlela. Nebo i tady s těma kolegyněmi, jak tu trávíme dost času, že je to otevřený téma. Že holky jsou navykly hlásit, že to dostaly. Nějak i mě to víc otevřelo v tom tématu. Možná, jak je tu ženskéj kolektiv v přibližně stejným věku, trávíme tu dost času. Holky to hlásej, já jsem nebyla vůbec zvyklá to někomu říkat. Víc mě to otevřelo, ne že bych teď měla potřebu to říkat. Spíš v tom tématu, že to neberu jako tabu, jako jsem měla z té rodiny.

Když jsi řekla tabu, máš pocit, že jsi to tak vnímala?

Vnímala jsem to určitě jako citlivý téma, o kterým se nějak otevřeně nemluví. To jsme měla i se všema sexuálníma tématama.

Ted' to s kolegyněma víc probíráte?

Jo, někdy se k tomu víc dostanem právě s tou pravidelností a nepravidelností. Pak se dostanem k dětem, porodům, vždycky to jsou takový ženský témata.

Jaký je to doma, když máš menstruaci?

Doma jsem určitě radši, mám tam klid. Přemejšlim, jestli je to v něčem jiný. Vždycky mám takový dilema, jak nejsem zvyklá to úplně přirozeně říkat, tak mám dilema, jestli to říct přítelovi. Říkám si, potřebuje tu informaci vědět. Vlastně mám vždycky potřebu mu to říct, ale někdy mi je to vůči němu blbý, říkám si, co on s tím.

Nějaký pocity kolem toho? Je ti to blbý vůči němu?

Jak on má naložit s tou informací, co po něm chci, tím že mu to řeknu. Chci po něm nějakou ohleduplnost, pochopení, pohlazení. Většinou mám fakt dilema, mu to říct.

Máš z něčeho obavu? Proč mu to neříct?

Spíš tam mám otázku, proč mu to říkat. On je programátor, je zaměřenej spíš racionálně.

Jak na to reaguje, když mu to řekneš?

V pohodě. Nikdy nedal najevo, že by mu vadilo, že mu to říkám. Nikdy jsme se o tom vlastně nebavili, jak on to vnímá. Když mu to řeknu, tak na to moc nic neříká. Já mu to většinou říkám v souvislosti s tím, že mě bolí to břicho na začátku.

Říkala jsi, že by k tobě třeba mohl být ohleduplnější. Řikáš to jemu?

Možná někdy jo. Nevzpomenu si to teď přesně, možná jsem to dlouho neřekla.

Nebo jestli to od něj cejtíš?

Myslím, že v tu chvíli se nějak snaží, že to je pro něj nějaká informace, že to nepřejde úplně. Ale on toho moc nenapovídá obecně. Vlastně z něj cejtím přijetí v tu chvíli, nebo něco takovýho. Ale nevím, vlastně je zajímavý, že jsem se o tom s ním nikdy nebavila, jestli je to pro něj důležitá informace nebo je mu to úplně jedno. To mě nikdy nenapadlo.

Jaký používáš hygienický pomůcky?

Byla jsem docela zvyklá používat tampóny. Pak jsem se dozvěděla o menstruačním kalíšku, což mi vyhovuje, protože mi to připadá ekologický, navíc se z toho neuvolňují jako z toho tampóny nějaký chemický látky. Takže třeba dva roky se snažím používat ten kalíšek. Ale někdy jsou s tím problémy, třeba s tou hygienou, s vyplachováním. Rozlišuju, kam jdu nebo kde budu. Když třeba jedu v zimě na chatu a vim, že tam nepoteče voda, tak použiju normálně tampóny. Když jsem doma nebo někde, kde vim, že je záchod a je tam hned umyvadlo, tak se snažím používat kalíšek. Ty tampóny jsou v něčem pohodlnější, že ho prostě vyhodím a vezmu si nový. Ale ten kalíšek je mi příjemnější psychicky, když vim, že se tam neuvolňují chemikálie.

Co se týká praktický stránky, tak jsi říkala, že tě znervózňuje, když máš někam jet a máš mít menstruaci.

Vím, že to musím řešit. Tak mě to trochu otravuje, že na to musím myslet. Záleží kam jedu, jaký tam jsou podmínky, někdy je to trošku nepříjemný to obstarat.

Sportuješ?

Příležitostně bych řekla, minulej tejden jsme byli na horách třeba,

Omezuješ se nějak, když máš menstruaci?

Nevybavuju si, protože nesportuju moc. Když jsme třeba na horách, tak to chci využít. Není mi nějak zásadně špatně. Tam bych to neomezila.

Byli jste třeba na těch trampolínách, jsi říkala?

Jo, ale to mi nebylo úplně příjemný, to skákání. Když je to takhle náročný, tak si беру tampón, protože kalíšek třeba proteče. A ještě se jistím tím, že si vezmu ještě vložku, abych byla v klidu.

Mluvíš o menstruaci? S kým a kdy? Zmiňovala jsi kolegyně v práci a partnera.

Jinak o tom asi nemluvim. Nejsem zvyklá o tom mluvit. Ale jak jsem říkala, tak mi pomohlo, jak se o tom bavíme s kolegyněmi v práci. Taky mě to dřív třeba ani nenapadlo se o tom bavit.

Když jsi v práci a není ti dobře, tak to řekneš?

Možná jednou jsem to tady řekla. Mně nebývá zásadně hůř. Navíc ta práce je klidná, sedím za počítačem. Nemám úplně důvod to říkat. Třeba jedna kolegyně to hlásí po každý, nevím vlastně proč. Když se na to téma dostaneme, tak si o tom s holkama popovídám.

Řekla bys to před mužem, třeba kolegou?

To určitě ne, to mám z rodiny.

Dokážeš říct proč?

Přijde mi to jako osobní věc. Je to pro mě citlivý téma. Nemám ho v kategorii, někomu to říkat. Ani tam nevidím důvod. Jedině asi aby věděli, co se se mnou děje. Já mám dilema s přítelem, jestli mu to říct, natož někomu cizímu.

Řikáš citlivý téma. Dokážeš říct, jak by si se cítila, kdybys to měla říct třeba kolegovi?

Asi trapně, odhaleně možná. Že z toho vznikne nějaká trapná chvíle.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Když pátrám, jaký slovo mi to připomene, asi přirozenost, život.

Kdybys měla říct, co pro tebe znamená menstruace?

Možná i ženství. Já si myslím, že to s tím souvisí, proto tolik neřeším menstruaci. Že nejsem ukotvená v tradiční ženské roli, byla jsem vychovávána trochu jako kluk. Jak jsem měla mladší ségru, ona byla ta holčička, ta princezna, vždycky se jí věnovala máma. Když jsme třeba byli někde na dovolený a byla tam lanovka pro dva, tak já jsem byla s tátou a ségra s mámou. Nebo když jsme se balili na dovolenou, já jsem pomáhala tátovi nosit zavazadla do auta a ségra dělala s mámou svačiny, takový ty tradičně ženské věci. Mám pocit, že v tom nejsem ukotvená, nepřipadám si žensky.

Co pro tebe znamená, když se řekne ženství?

Právě si představím, že se holky bavěj víc o menstruace, že maj k tomu tématu blíž. Pro mě to téma není nějak výrazný, podle mě ho beru víc z praktický stránky. Když se o tom bavíme, tak

si říkám, že je to vlastně příjemný, že to neprožívám takhle jenom já, že se dozvim i o ostatních, nebo nějaký tipy. Myslim si, že to s tím u mě souvisí, že se necítím žensky.

Jaký slova používáš pro menstruaci?

Bud' takový to neurčitý „dostala jsem to“, to říkám nejčastěji. Nebo říkám „menstruace“. Doma jsme tomu říkali „měsíčky“. Mám to rozdělený, v práci, s holkama říkám „dostala jsem to“. S přítelem říkám „dostala jsem měsíčky“, možná mám pocit, že je to víc rodinný.

Maj pro tebe ty výrazy nějakou konotaci? Pozitivní, negativní nebo neutrální?

Maj, určitě. Jsem z toho někdy i na rozpacích, co použít. Ještě když se vrátím na základku, tak jsme měli dělenou rodinnou výchovu jednou na kluky a na holky a řešili jsme tyhle věci. Dostávaly jsme nějaký brožurky o holčičích věcech, byly tam vložky, informace a tak. Myslim, že v týchle brožurce byly různé výrazy, který se pro to používaj. A bylo tam napsaný, že „dostala jsem to“ používaj stydlivky. Nikdo asi nechce bejt v kategorii stydlivek. Zároveň slyším, že to nejvíc lidí používaj, že je to takový neutrální. Vlastně kvůli tomuhle v sobě mám, že bych to nějak měla pojmenovat. Ale asi je pro mě nejpřirozenější říct „dostala jsem to“.

A měsíčky, to máš z domova?

Jo. To mi přijde takový něžný.

Co ovlivnilo způsob, jak menstruaci prožíváš?

Asi se vrátím k té rodině. Myslim, že už jsem toho dost řekla. Myslim, že to hodně souvisí s ženskou rolí. Mám pocit, že to v sobě nemám, že se s tím seznamuju. My jsme třeba se sestrou dostávaly stejný věci, třeba ručníky, sestra měla vždycky růžovou barvu a já nějakou neutrální, třeba žlutou. Myslim, že tyhle ženský věci vlastně víc náležej tý mojí sestře a že já bych měla být v něčem taková silnější, jako muž. Ne že bych se cejtila nějak mužsky, to zas ne. Někdy se cejtim ve společnosti žen nepatřičně. Třeba si poslední dobou kupuju růžový věci ráda. Nebo hodně nosim sukně, možná to s tím souvisí, že si to nějak vyvažuju. Zároveň se mi ale stává, že tím až pohrdám, takovej ten babinec, slepičinec. Pořád se s tím nějak seznamuju. Zažila jsem na terapeutickym výcviku ženský a mužský kruh. Byly jsme všechny ženy v kruhu a měly jsme mluvit a muži byli okolo a měli to jenom tiše pozorovat. Pak se to zase vyměnilo. Pro mě to byla hrozně zajímavá zkušenost tam bejt jenom s těma ženama, zase jsem si připadal trochu nepatřičně, některý ty holky mi připadaj fakt jako princezny. Já si někdy připadám tak drsně, nebo tak nežensky.

Ovlivnilo tě tahle zkušenost nějak?

Myslím si, že mě to hodně posunulo v tom pocitu, že jsem fakt žena, že patřím do toho ženského kruhu. Pomohlo mi to, se k tomu víc přiblížit, cejtít se víc žensky. I když jsem občas cejtila to pohrdání. Já vim, že to není hezký slovo, ale já to tak trochu mám. V rodině je táta hodně dominantní a pohrdání ženského myšlení tam někdy je. Já, jak jsem hodně byla k němu, tak jsem něco z toho převzala. Pomohlo mi to uvědomit si zas o trochu víc, že je v pohodě bejt žena.

Jak podle tebe společnost vnímá menstruaci?

Nevím, jestli už teď nejsem ovlivněná tím, že něco čtu. Vybavily se mi ty reklamy, že to není představovaný tak, jak to skutečně je. Že je to přikrášlováný. Podle mě se o tom mluví, nebo není to nějaký vyloženě tabu, ale ne v té syrový podobě, nebo jak bych to řekla. V tom naturalistickým nebo realistickým slova smyslu.

To mluvíš teď o médiích, když bys měla říct, jak to vnímají lidé?

Třeba mezi vrstevníkama to nevnímám jako tabu. Přemejšlim nad nějakým příkladem. Mám pocit, že se to pozná i v těchhle situacích, když někam vyrazíme. Třeba na tu chatu, že to ty holky řeknou mezi bližšíma lidma.

Říkala jsi, že před muži máš pocit, že by to bylo trapný o tom mluvit, i pro ně i pro tebe. Říkám si, jestli to s tím nějak souvisí.

To si nedokážu představit no. Ani jsem si toho nevšimla, že by to někdo z mých známých říkal před muži.

Máš pocit, že tebe společnost ovlivnila ve vnímání menstruace?

Přemejšlim. Nevím proč, neřeším tolik nějaký bio věci, ale chytlo mě takový to bezobalový téma. Takže ve společnosti se o tom mluví v souvislosti s odpadem. Jenda z kamarádek studovala životní prostředí, takže se o tom bavíme, že je to hodně těžko rozložitelný, že je to strašná zátěž pro přírodu. Tak jsem se rozhodla pro ten kalíšek. Možná v tomhle smyslu, mě společnost ovlivnila. Zároveň mám problém o tom běžně mluvit, myslím si, že některým lidem, i holkám, to může připadat hnusný, ta hygiena kolem toho.

Proč hnusný?

Někdo se třeba štítí tý krve, už jsem to slyšela. Ale někdy jsem příjemně překvapená, když někdo řekne, to jsem taky zkoušela. Ale už jsem se setkala i s reakcema, že s tím má někdo fakt problém.

Rozhovor č 10

Pavla

neabsolvovala ženské kruhy

v citacích uváděna jako R10 – respondentka 10

Vzpomínáš si, jaká byla tvoje první menstruace?

Vim, že mi bylo patnáct, trochu jsem se toho bála, ale bylo to v pohodě. Dostala jsem to doma, přišla jsem ze školy, trochu mě bolelo břicho, šla jsem na záchod a tam jsem to dostala. Tak jsem šla za mámou, ta mi řekla, že je to v pohodě, že je to menstruace, ukázala mi, kde jsou schovaný vložky.

Řikáš, že ses toho trochu bála?

Pamatuju si, jak jsem o tom četla v dívce a v těchhle časopisech. Bála jsem se, že to dostanu někde ve škole a budu mít flíček na kalhotkách a bude to vidět, bude to trapný. Nebo třeba na tréninku. Že u sebe nebudu mít vložky. Jak jsem to dostala doma, tak to bylo v pohodě.

Co ti k tomu řekla máma?

Asi nic moc, ukázala mi, kde máme schovaný ty vložky. Řekla, abych si vzala prášek, když mi bude hodně blbě. Vim, že mě zrazovala od toho, abych používala tampóny. Ty jsem ale po nějaký době začala používat, protože mě vložky byly nepohodlný.

Vzpomínáš si, jak si se cítila?

Asi sem z toho byla trochu vyjukaná, než jsem si na ten pocit zvykla, tak jsem ten první den jenom ležela v posteli. Ale pak nuž to bylo v pohodě. Taky to byla úleva, že je všechno v pořádku, protože hodně holek už menstruaci mělo dýl. Mně už bylo patnáct. Tak jsem byla ráda, že jsem zdravá, že to nebudu muset nějak řešit.

Řekly jste to s mámou tátovi?

To jsem úplně nechtěla mu to říkat. Nevim, asi mu to řekla máma, protože pak po čase se o tom někdy zmínil, jako že už věděl, že menstruuju. Trošku z legrace třeba když našel vložku, tak řekl, hele to je tvoje, uklid' si to.

Vy jste je měli někde schovaný?

Jo, měly jsme na to krabičku na záchodě.

A mluvili jste doma o menstruaci v dalších letech?

Ani ne. Jenom vim, že s mámou jsme si občas řekly, že jsme to dostaly, že nás bolí břicho. Tak jsme si třeba řekly, tak si lehni, já ti udělám čaj, vezmi si prášek. Nebo když jsme měly někam jet, třeba na hory, tak jsme doufaly, že to tam nedostaneme. Ale třeba jak to prožíváme, nebo co to pro nás znamená, o tom jsme se nebavily.

Potom v průběhu let napadají tě nějaký důležité momenty spojený s menstruací?

Ve škole, hlavně na základce, když byl vidět tampón, tak se všichni smáli. Tak jsem měla obavu, aby někdo neviděl, že si třeba dávám tampón do kapsy. Na gymplu to bylo lepší, to už jsme se o tom s holkama víc bavily, to bylo fajn vědět, že to mají ostatní stejně, že jim třeba taky není úplně dobře. Pak si pamatuju, že jednou ve Francii, když jsem to dostala, tak mi bylo fakt strašně špatně, měla jsem hrozný bolesti a bylo mi na omdlení. Tam se mnou byl táta, tak tomu jsem to normálně řekla, tak mě nechal, abych se z toho vyspala. Ještě mě napadá, jak když jsem cestovala, když jsem vždycky nějaký čas žila v zahraničí, tak to byl chvíli stres, než jsem si zvykla na ty nové podmínky. Než jsem přišla na to, jak to tam budu dělat, kde to budu mít schovaný, jaký tampóny se tam používaj. Třeba v Austrálii měli jiný tampóny, tam měli jenom takový ty s tím aplikátorem.

Jak prožíváš období menstruace?

První den mi bývá blbě. Bolí mě hodně břicho, to se nemůžu na nic soustředit. Tak to dělám tak, že si vezmu prášky, to pomáhá, pak už o tý bolesti nevím. Nechce se mi moc nic dělat, někam chodit, nejradši bych se válela. Když to jde, tak je to fajn. Ale někdy to nejde a musím někam jít. Ty další dny, to už je v pohodě, to už o tom třeba nevím.

Když jsi doma, tak to děláš jak?

Tak odpočívám, třeba něco dělám, ale v posteli.

Jak se cítíš během menstruace?

Jsem unavenější, taková pomalejší.

Když jsi v práci, funguješ jinak?

Jo, asi jsem pomalejší, nedělám moc nic navíc.

Sportuješ během menstruace?

Ted' celkově moc nesportuju. Třeba na pilates jdu i ten první den, to docela i pomáhá. Ale třeba volejbal bych si na začátek menstruace nedomlouvala. Plavání taky ne, to mi není moc příjemný. Ale zase kdyby to bylo už domluvený, tak bych šla, kvůli menstruaci bych to nerušila. Dřív, když jsem chodila na tréninky, tak jsem normálně sportovala, to jsem musela.

Jaký používáš hygienický pomůcky?

Když jdu ven, tak používám tampóny, protože je mi to pohodlný, ani o tom nevím. Nechce se mi mít vložku v džínách, to cítíš. Ale nechci je používat moc. Takže když jsem doma nebo v noci, to používám vložky, abych si od těch tampónů odpočinula.

Proč nechceš tolik používat tampóny?

Kvůli syndromu toxického šoku, vim, že jsem o tom několikrát četla, ani nemusíš poznat, že to přichází a pak z toho můžeš mít velký komplikace.

Mluvíš o menstruaci s partnerem?

Jo. Když spolu žijeme, tak to i pozná. Vždycky před menstruací se mi zvětšej prsa, tak to vždycky říká, ty už to budeš mít. Nebo mu třeba řeknu, že mě bolí břicho, tak mě nmasíruje. On se o to docela zajmá, nebo mu to nevadí, umím si představit, že bych ho třeba poslala, aby koupil vložky.

Mluvíš o menstruaci? S kým a za jakých okolností?

Moc o tom nemluvim. S tím partnerem. S kamarádkama, když na to přijde řeč. Ale spíš ne. Pamatuju si, že jsem jednou šla za kamarádkou, když jsem s tím měla problém. Protože jsem to dlouho nedostala, tak jsem se jí chtěla zeptat, jestli se jí to taky stalo a co s tím dělala. Nakonec jsem se odvážíla udělat si těhotenskej test a těhotná jsem nebyla. Tak jsem se uklidnila a po pár dnech jsem to dostala.

Mluvíš o menstruaci s muži?

Kromě toho partnera ne.

Kdyby ti bylo špatně třeba v práci, řekla bys to?

Kdyby tam byly jenom kolegyně, tak jo, protože vim, že by to pochopily. Ale abych šéfovi bych radši řekla, třeba že mě bolí hlava nebo tak něco.

Proč bys to šéfovi neřekla?

Protože mám pocit, že si to neumí představit. Že by to bral jako výmluvu, že přeci všechny ženy menstruuju, tak proč bych kvůli tomu nešla do práce. Ženy by to pochopily, protože to samy zažívají a vědí, že to může bejt hodně nepříjemný. Přemejšlim, jestli bych to třeba řekla před kamarádama. Možná, kdyby tam byly i holky. Ale asi spíš ne.

Proč bys to neřekla před kamaráda?

Protože nechci, aby si to představovali.

Co by si představovali?

Je to něco hodně intimního. Mám pocit, že kluci si začnou představovat, jak to asi vypadá. Nechci, aby si představovali, jak z mojí vagíny teče krev. To je nechutný.

Co tě napadne, když se řekne menstruace?

Vložka, žena, cyklus, krev. Pro mě to znamená nějakou jistotu, jak to přichází každý měsíc. Vim, že jsem v pořádku, že to funguje. Taky je to někdy úleva, že nejsem těhotná. Vim, jak celej ten cyklus funguje. Takže je to jistota i v tom, že vim, jak se budu cejit. Že před menstruací budu trochu napjatá, pak mi nebude úplně dobře, po menstruaci zase budu mít hodně energie. Dál už moc nepozoruju nějaký změny, třeba ovulaci podle mě nijak neprožívám.

Jaký používáš slova pro menstruaci?

Často mě napadaj krámy, ale to nechci používat, to neřikám. To slovo nemám ráda.

Proč ho nemáš ráda?

Je takový hrubý, až vulgární. A měsíčky, to je zase takový staromódní. Řikám asi nejčastějc, že jsem to dostala nebo normálně menstruace.

A mají pro tebe ty výrazy negativní, pozitivní nebo neutrální konotaci?

Asi mě nejdřív proletí hlavou, že je to otrava, že to dostanu, že to budu muset řešit, že mi bude špatně. Ale zase celkově je to pozitivní, protože je to ujištění, že jsem zdravá, že to tělo funguje, že to všechno k něčemu je.

Co ovlivnilo způsob, jakým menstruaci prožíváš?

Nejdřív hlavně ta máma. Pamatuju si, když jsem byla menší, že jí bývalo špatně, že si brala prášky, že byla taková unavená. Někdy byla i protivná, možná měla premenstruační syndrom.

Tak jsem si říkala, že to asi tak budu mít taky, že mě bude bolet břicho. Tak jsem věděla, že si můžu vzít prášek, že si můžu lehnout. Potom, když jsem se o tom bavila s kamarádkama, někdy na gymplu asi, tak bylo fajn vědět, že to mají stejně, že jim taky není dobře.

Jak si myslíš, že menstruaci vnímá společnost?

Mám pocit, že se o tom ještě úplně nemluví, že třeba nemůžeš jet tramvají a povídat někomu, jaký to je, když máš menstruaci. Hlavně muži mám pocit, že pořádně nevědí, co to je, že pro to nemají pochopení, že to berou jako výmluvu. Že je to pořád něco, co nemá být vidět. Třeba v reklamách, kde je místo krve modrá tekutina a vidíš tam ženy v úzkých bílejch kalhotách, rozesmátý, co můžou dělat stojky. Na jednu stranu to ty reklamy nezobrazují takový, jaký je to doopravdy. Na druhou stranu je to nějak motivující, že to jde zvládnout, že můžeš dělat, co chceš, i když máš menstruaci.

Ovlivnilo nějak tebe to, jak to vnímá společnost?

Určitě. Třeba jak jsem se bála, aby to nebylo vidět, abych neměla flíček, že se to nebere jako něco přirozeného, normálního. Nebo že si schovám tampon do kapsy. Že se nemůžu třeba při večeři zvednout, vzít si přede všema tampon z tašky a říct, že si ho jdu vyměnit na záchod, to bych neudělala.