



Sláva menstruaci!

JE TU S NÁMI A NENÍ PROČ SE ZA NI STYDĚTI: DOKONCE SE DÁ I UŽÍT, NEJEN PŘEŽÍT. SLÁVA MENSTRUACI, DÍKY NÍŽ JSME MY ŽENY ŽENAMI. ZAČÍNÁ SE O NÍ MLUVIT BEZE STUDU. BOŘÍ SE DÁVNÁ TABU.

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

maminka

DUŠE

„To“, nebo dokonce „krámy“. Tyhle hanlivé termíny, běžně používané generacemi žen, dávají jasný obrázek toho, jak se donedávna menstruace vnímala. Dnes přibývá žen, které ji umí využít ve svůj prospěch, poznat své tělo, jeho cykličnost a dokonalost. Že se dá menstruace užít? O tom vás klidně přesvědčí třeba Lucie Harnošová, která se jí jako ženskému tématu obšírně věnuje.

TA PRVNÍ, PAMATUJETE?

Vzpomínáte si na ni? Překvapila vás, nebo jste byla informačně vybavená od maminky? Pamatujete si hodiny tělocviku, ze kterých jste se omlouvala, a na strach, že se vám na teplácích objeví červená skvrna? Ačkoli menstruace je běžná věc, máme v sobě ještě stále hodně zakódovaný stud. Nedávno jsem stála ve frontě u pokladny. Předě mnou mladý muž, který „jako by neviděl“, že paní před ním upadl z pokladního pásu balíček s vložkami. Vsadila bych se, že cokoli jiného by ze země sebral. Podle výzkumu australské firmy Asaleo Care by sedmdesát procent australských dívek raději propadlo, než aby jejich vrstevníci zjistili, že menstrují. A pětadvacet procent by se raději nechalo šikanovat. To jsou alarmující fakta.

CYKLIČNOST V NÁS

Naštěstí jsou tu i jiné pohledy na menstruaci. Dokážou ji přijímat se vším, co k ní patří. Nebo z ní dokonce udělat dar. Lucie Harnošová, která o menstruaci pořádá i kurzy, zdůrazňuje celý „naš měsíc“ jako příklad dokonalé cykličnosti: „Celá cykličnost a střídání darů a talentů, které nám jednotlivé týdny během menstruačního cyklu přinášejí, jsou dokonalé. Během menstruace pak máme prostor na zastavení, zpomalení, odpočinek, čas pro sebe a propouštění.“

PROČ SI UŽÍT SVÉ DNY

„Už jste si vyzkoušela, jak rozdílný je celý cyklus, když si na své menstruační dny dáte opravdu čas pro sebe a klid? Když zůstanete doma nebo jste v přírodě, nespěcháte na sebe, nechcete žádné výkony, výsledky a akci, ale jen spočínáte v přítomnosti?“ ptá se Lucie Harnošová a mluví o všem, co můžeme díky menstruaci vidět a využít – přináší nám silnou intuici, pokud tomu dáme prostor. Můžeme si více uvědomit, že díky menstruaci a celému cyklu máme schopnost plodit děti. To je přece dokonalý dar, který je čím dál méně samozřejmý. „A plodnost je potřeba hýčkat a vážit si jí,“ dodává Lucie Harnošová.

ABY ŽENA BYLA ŽENOU

Menstruace také úzce souvisí s naším ženstvím. Vzájemně se ovlivňují a zrcadlí. Máte při ní bolesti a nepříjemné pocity? „Pak je třeba podívat se na své ženství jako takové,“ radí Lucie Harnošová. „Třeba potřebuje hýčkat a pohladit. Přijmeme-li menstruaci plně do svého života se vším, co nám přináší, posílíme své ženství.“ Přijmout ji takovou, jaká je, a jako svou nedílnou součást může mít velký dopad na ženství jako celek. A to určitě stojí za to. »

Menstruace ve veřejném vnímání



Ještě donedávna se o ní moc nemluvalo a v reklamách jsme vidali modrou tekutinu (včetně použití výrazu „tekutina“). Tajemná, schovaná, nenápadná. Dnešní reklamy na menstruační pomůcky hrdě ukazují třeba sportovkyně během největšího zápřahu nebo holky, co si vyrazí večer do baru a užijí si pořádnou jízdu i s menstruací. Přelom nastal určitě částečně i díky eko přístupu k životu, který je nám čím dál bližší. Takzvané udržitelné menstruování započalo asi s kalíškem – z nesmělých dob, kdy byl považován za biopomůcku pro ženy v dlouhých batikovaných sukních, je dnes běžná věc. Kalíšek je normální, a dokonce je i trendy. A následují ho menstruační kalhotky, novinka na trhu menstruačních pomůcek. Není se přece za co stydět a v tomhle smyslu vyznívá i reklama.

Menstruační kalhotky – vyzkoušíte?

Slibují revoluci ve způsobu menstruace a seženete už i české. Ve Spojených státech se menstruační kalhotky vyrábějí od roku 2014 pod názvem Thinx. Následovala je značka Dear Kate, kanadská Lunapads či britská Wuka. Všechny spojují funkční vlastnosti, díky kterým mohou zcela nahradit vložky, tampony či kalíšky. V Česku se do výroby inovativního dámského prádla pustila dvojice kolegů a přátel Linda Šejdová s Tomášem Zahradníkem. Vznikly Snuggs a zajímají čím dál více mladých dívek a žen. Tyhle kalhotky se skládají z celkem tří vrstev inovativních textilií. Na každé z nich přitom pracoval tým českých expertů specializujících se na tvorbu funkčních materiálů. Samotná vlákna se také vyrábějí v ČR. Vrchní vrstva má za cíl krev rychle nasát, druhá ji zadrží. Nanovlákna zajistí, aby krev neprotekla. Snuggs jdou vzdušné a při nošení nezapáchají. Nosit se mohou při slabší a střední menstruaci až 12 hodin. Pak se jednoduše vyperou.



KALHOTKY
KLASICKÉHO
STŘIHU, 749 Kč,
getsnuggs.com



LUCIE HARNOŠOVÁ, autorka projektu Alchymie ženy, pořádá pobyty pro mámy a dcery, retreaty v zahraničí a on-line kongresy i kurzy, které pomáhají otvírat oči a milovat život. Napsala knihu Deník mámy a dcery a je vděčná maminka dvou dospívajících dcer a spokojená manželka a partnerka, alchymiezeny.cz

LUCIE HARNOŠOVÁ BOŘÍ MÝTY O MENSTRUACI. V JEJÍM POJETÍ A KURZECH TO NENÍ NUTNÉ ZLO, KTERÉ SE MÁ SKRÝVAT. O MENSTRUACI MLUVÍ JAKO O DARU. A JEHO VYUŽITÍ POMŮŽE POZNAT SEBE SAMU.

Kdy a proč vás napadlo zabývat se menstruací jako takovou a začít k tomuto tématu pořádát kurzy?

Nejdříve jsem začala přednáškami na téma látkové vložky, menstruační kalíšky a další netradiční hygienické pomůcky pro ženy, které ještě před deseti lety nebyly vůbec tak rozšířené, jako jsou nyní. Sledovala jsem, jak je téma menstruace pro mnohé ženy stále tabu a jak velmi přitom odráží náš vztah k ženství.

Jak obecně ženy k menstruaci přistupují a jak a čím se to může změnit k lepšímu?

Jaký máme vztah k menstruaci, hodně ovlivňuje hned naše první menstruace. Oslavily jsme ji? Co na to řekli naši rodiče? Byly jsme přivítané mezi ženy nebo jsme dostaly vložky, informaci, že to musíme za každou cenu tajit, a ještě vše bylo provázeno hlubokým povzděchnutím: „A teď už budeš, chudinko, taky trpět.“ V kurzech Alchymie ženy vysvětluji, jaký

velký dar nám menstruace přináší v podobě ženské cykličnosti, proměnlivosti.

To je velký rozdíl v přístupu. Většina z nás bere pořád menstruaci jako nutné zlo.

Je to nádherný sebekoučovací nástroj, který máme neustále k dispozici. Také se ženám promění vztah k menstruaci, když si oblíbí ženskou bylinnou napářku, díky které ženám přestávají menstruační bolesti. Je důležité vědět, že menstruace nemá bolet, že pro nás nemusí být žádným utrpením, a pokud to tak ženy mají, že se vždy může najít způsob, jak menstruaci proměnit.

Jak se u vás mohu o menstruaci vzdělat a změnit k ní přístup?

V on-line podobě se věnuji menstruaci v kurzu Alchymie ženy. A pravidelně také pořádám oslavy první menstruace na pobytech pro mámy a dospívající dcery. Na pobytech se věnujeme i hravě vysvětlené a prožitě ženské cykličnosti. Společně s dalšími tématy, jako je sebeláska nebo emoce, najdou mámy a dcery tuto inspiraci také v knize, kterou jsem pro ně napsala. A mým velmi oblíbeným víkendem jsou také rituály menarche return – pro ženy, které první

menstruaci neoslavily hezky a chtějí si tento zážitek dopřát v dospělosti.

Mají tyhle kurzy a rituály i praktický dopad?

Pravidelně se stává, že ženy, které projdou tímto víkendem, už nikdy nemají bolestivou menstruaci, vymezí jim migrény, které provázely jejich předmenstruační dny. I další potíže s menstruací spojené ustanou úplně anebo se výrazně zmenší.

Menstruace je věc, která byla dlouho tabu.

Ted' se i díky vám řeší veřejně.

Ve společnosti se čím dál více otevírají témata, která dříve byla tabu. Sdílíme je spolu, můžeme si přečíst řadu knih, které dříve na trhu vůbec nebyly. Opět se děje to, že se alternativa stává normou. Tak, jako tomu bylo s menstruačním kalíškem, který před deseti let byl ještě hodně ojedinele používán a nyní je již všem známý. A at už ho ženy používají nebo ne, vědí o tom, že existuje. Stejně tak se to postupně děje s ženskou cykličností, menarche rituálem i ženskou bylinnou napářkou. Nejvíce jsem vděčná právě za tu dospívající generaci, která má hned od začátku menstruace úplně jiné informace i možnosti v používání hygienických pomůcek. ✕