

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Jak ženy ve věku mladší dospělosti vnímají a prožívají
svůj menstruační cyklus**

How younger adult women perceive and experience their
menstrual cycle



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Zuzana Vojtová

Vedoucí práce: PhDr. Veronika Šmahajová, Ph.D.

Olomouc

2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: Jak ženy ve věku mladší dospělosti vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Na tomto místě bych velmi ráda poděkovala PhDr. Veronice Šmahajové, Ph.D. za její odborné vedení a podporu.

Mé díky patří také všem ženám, které se ochotně zapojily do výzkumu a s upřímností a otevřeností sdílely své příběhy. Díky tomu jsem mohla prožít hluboké setkání s Vaším intimním světem, které mne nesmírně vnitřně obohatilo.

Děkuji také Mgr. Tamaře Melisse, která se stala mojí milovanou průvodkyní na Cestě Ženy.

A v neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za podporu v průběhu celého studia.

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. Fyziologie menstruačního cyklu.....	7
1.1. Ovariální cyklus	8
1.1.1. Folikulární fáze	8
1.1.2. Ovulace	9
1.1.3. Luteální fáze	9
1.2. Děložní cyklus.....	10
1.2.1. Proliferační fáze	11
1.2.2. Sekreční fáze.....	11
1.3. Shrnutí: ovariální a děložní cyklus.....	12
2. Fyzické a psychické projevy cyklu.....	14
2.1. Premenstruační syndrom.....	14
2.1.1. Diagnostika PMS	14
2.1.2. Historie PMS.....	15
2.1.3. Léčba PMS.....	16
2.2. Sexuální touha a atraktivita v průběhu cyklu.....	17
2.3. Paměť a vizuálně prostorové schopnosti v průběhu cyklu.....	19
2.4. Riziko závislostí s ohledem na menstruační cyklus.....	20
2.5. Spánek a jeho kvalita v průběhu menstruačního cyklu.....	21
2.6. Fyzická výkonnost a cvičení v průběhu cyklu	21
2.7. Kreativita v průběhu menstruačního cyklu	23
3. Menarche	25
3.1. Menarche a její fyziologie.....	25
3.2. Povědomí dívek o první menstruaci a jejich prožitek menarche	26
3.3. Přejímový rituál	30
3.4. Rituál první menarche	32
4. Období mladé dospělosti	36
4.1. Charakteristika mladší dospělosti	37
4.2. Adolescentní psychosociální moratorium	37
4.3. Arnettův koncept vynořující se dospělosti.....	38
5. Vnímání ženského těla.....	39
VÝZKUMNÁ ČÁST	42
6. Výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky	42
7. Metodologický rámec výzkumu	44

8.	Metoda zpracování a analýzy dat.....	46
8.1.	Průběh rozhovorů	46
8.2.	Reflexe vlastní zkušenosti.....	46
8.3.	Etika výzkumu	47
8.4.	Postup analýzy a vyhodnocení dat	47
8.5.	Pilotní výzkum	49
9.	Výzkumný soubor.....	50
9.1.	Metoda a typ výběru výzkumného souboru	50
9.2.	Popis výzkumného souboru	50
9.3.	Představení participantek výzkumného souboru.....	51
9.3.1.	Agáta	51
9.3.2.	Andrea.....	56
9.3.3.	Antonie.....	59
9.3.4.	Eva	61
9.3.5.	Emma	64
9.3.6.	Kateřina.....	68
9.3.7.	Lenka	72
9.3.8.	Martina.....	76
9.3.9.	Monika.....	79
9.3.10.	Natálie	85
9.3.11.	Zdena.....	87
9.3.12.	Soňa.....	90
10.	Výsledky	93
10.1.	Fyzické a psychické prožívání menstruačního cyklu	96
10.2.	Zážitek první menarche	100
10.2.1.	Přechodový rituál	102
10.3.	Vnímání ženského těla	107
10.3.1.	Případ Kateřiny a Agáty.....	113
10.4.	Výsledné odpovědi na výzkumné otázky	115
11.	Diskuze	117
11.1.	Limity výzkumu	121
11.2.	Podněty pro další výzkum	122
12.	Závěr	124
	Souhrn.....	126
	Seznam použitých zdrojů a literatury	130
	Přílohy.....	0

Úvod

Záměrem této práce je zkoumání prožívání a zkušeností žen s jejich menstruačním cyklem. Menstruační cyklus je téma z biologického hlediska do detailu probádané. Medicína podrobně popisuje tělesné a hormonální procesy, které u žen v rámci menstruačního cyklu probíhají. Zdálo by se, že již v této oblasti není co objevovat. Opak je však pravdou, pokud vstoupíme do světa ženské psyché a zkušenosti s cykličností, která nás ženy po generace provází, která je opředena mnoha mýty a je něčím, co nás stále neoddělitelně spojuje s přírodními cykly a proměnami přírody. I přes všechny pokrok a růst moderní doby, je menstruační cyklus stále intimní součástí života žen v reprodukčním věku. Je připomínkou těsné provázanosti žen s přírodou a jejími rytmy. Více, či méně ovlivňuje jejich životy. V každé životní fázi s sebou menstruační cyklus přináší svůj specifický význam jako znamení plodnosti. Každá zdravá žena je nucena ke konfrontaci se svojí cykličností, k nalezení způsobu, jak se svojí menstruací žít. Jak tento přirozený tělesný proces přijmout nebo s ním bojovat.

Velmi mne zajímalo, jakým způsobem k menstruačnímu cyklu přistupují ženy v 21. století v naší, řekněme „západní“ společnosti, která klade důraz především na výkonnost a produktivitu. Jaké je místo pro cyklickou ženu v kultuře, která obdivuje stálý růst je otázka, na kterou budeme odpověď asi teprve postupně nacházet.

Jako participantky jsem si vybrala ženy v období mladší dospělosti, a to hlavně z důvodu, že do této skupiny nyní sama spadám, a právě k těmto ženám mám nyní nejbližší. Důvodem výběru je také charakter této životní fáze spojené s hledáním a utvářením svého místa v životě, stejně tak s dotvářením vnímání své osobnosti. Zejména prožívání fyzického těla je v tomto věku důležité, člověk se nachází na vrcholu svým fyzických sil. Zkoumání možností svého těla a jeho pozorování je přirozené a s přibývajícimi léty dochází k lepšímu porozumění sama sobě a svým potřebám.

Sdílení pocitů a zkušeností je zřejmě skutečně typicky ženskou předností. Překvapilo mne, s jakou ochotou a otevřeností ženy svolily k tomu sdílet se mnou své zážitky spojené s menstruací. Mojí snahou je nabídnout čtenáři jakousi sondu do života žen. Jak o menstruaci přemýšlejí, jak ovlivňuje jejich každodenní život, jaké to pro ně je být menstruuující ženou, co jim to přináší a co naopak bere. Jsem toho názoru, že toto téma je aktuální pro ženy, ale stejně tak i pro muže.

Další mojí velkou otázkou bylo, kde a jak se dívky vlastně dozvídají o menstruačním cyklu, jakou roli hrají právě transgeneračně předávaná přesvědčení a zkušenosti a jakým způsobem matky připravují své dcery na okamžik, „kdy se stanou ženami“.

Vzhledem ke stále populárnějšímu konceptu propojení psychiky s fyzickým tělem, mojí motivací bylo i zjistit, jak ženy vnímají své tělesné procesy a nakolik jsou schopné „naslouchat“ a vnímat, co se v jejich těle odehrává.

Jako hlavní výzkumnou metodu jsem zvolila interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). Pro sdělování intimních osobních zkušeností a prozkoumávání přisuzovaných významů mi právě tento přístup připadal nejvhodnější. Sympatické mi přišlo i to, že výsledky lze prezentovat čtivou a zajímavou formou.

Menstruace, jako znamení plodnosti a ženství, je červenou nití, která spojuje dohromady ženy všech ras i kultur. Je to přirozený a zdravý fyziologický proces, jež je však v různých kulturách opředen mnoha mýty a předsudky. V naší společnosti 21. století může být právě menstruační cyklus něčím, co ženě připomíná, že je skutečně stále ženou. Možná, že právě v období menstruace se nám ženám nabízí ten dar slyšet hlasy našich matek a vidět to dědictví, co se přenáší z generace na generaci. Může to být bolavé, ale mnohdy právě bolest s sebou přináší ohromnou sílu. Sílu Života, kterou jako Ženy v sobě bezesporu všechny nosíme.

„Vítej v místě, kde čas běží po spirále, kde dny, měsíce i roky ubíhají v kruhu a vše se vrací zpátky ke svému začátku, kde nakonec není nic víc, než další krok... Místo veškeré moudrosti a kouzel, ze kterých se rodí sám život.“

(Nollová, 2017)

TEORETICKÁ ČÁST

1. Fyziologie menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je přirozená a pravidelná proměna umožňující těhotenství, která se projevuje v ženském reprodukčním systému. Speciálně se tyto změny týkají dělohy a vaječnicků. Menstruační cyklus je proces důležitý pro tvorbu oocytů (buňky vznikající během zrání vajíčka) a pro přípravu dělohy na těhotenství (Silverthorn & Unglaub, 2013).

V širším slova smyslu se používá termín menstruační cyklus pro změny celého organismu ženy, které se pravidelně opakují. Smyslem je příprava sliznice dělohy na uhnízdění oplozeného vajíčka a jeho další vývoj (Ganong, 2005). *Eumenorea* je název pro fyziologický menstruační cyklus, jehož průměrná délka je 28 dní (může zahrnovat tři až pětidenní odchylku).

Na rozdíl od toho *dysmenorea* popisuje menstruaci spojenou s bolestivostí a celkovými obtížemi a *amenorea* označuje prodlouženou absenci menses během plodného věku ženy z příčin jiných, než je těhotenství. Termíny menstruace, menses a menorea pocházejí z latinského *mensis* (měsíc), které souvisí s řeckým *mene* (Měsíc). Jak již názvy napovídají, za normální se obecně považuje délka jednoho cyklu 28 dní.

Fyziologický menstruační cyklus je přirozený jev vyskytující se u zdravých žen mezi pubertou a koncem reprodukčního období. *Menarche* je označení pro začátek menstruace, který se vyskytuje u dívek průměrně ve věku 12 let, ale může nastoupit v podstatě kdykoliv v období mezi 8 a 16 lety. Oproti tomu *menopauza*, kdy dochází k útlumu funkce vaječnicků, díky čemuž se snižuje tvorba hormonů estrogenu a progesteronu a zastavuje se tím menstruační cyklus, přichází zhruba mezi 45. až 55. rokem věku ženy (Ganong, 2005).

Proměny v průběhu menstruace se dějí díky hormonální změnám. Tyto změny mohou být ovlivněny například užíváním hormonální antikoncepce, ale i dalšími zásahy do hormonálního systému ženy (Klump et al. 2013). Změny dělohy (kromě cervixu) probíhají účinkem ovariálních hormonů. Tvorba a uvolňování těchto hormonů je řízeno z vyšších etáží mozku, osou hypothalamus – hypofýza. Během posledních let jsou pro načasování cyklu za nejzásadnější považovány biochemické a morfologické změny, které probíhají ve vaječnicích. Hypotalamus se regulace cyklu účastní sekrecí GnRH (gonadotropiny uvolňující hormon). Právě tento hormon umožňuje sekreci gonadotropinů LH (luteinizační

hormon) a FSH (folikuly stimulující hormon). LH a FSH ovlivňují vaječníky a produkci dalších pohlavních hormonů (Silverthorn & Unglaub, 2013).

Existuje několik možností, jak cyklus rozdělit a popsat. Každý cyklus může být rozdělen na fáze vyplývající ze změn, které se odehrávají ve vaječnicích (ovariální cyklus) nebo uvnitř dělohy (děložní cyklus). Ovariální cyklus popisuje změny, objevující se ve folikulech ve vaječnicích. Folikul je útvar tvořený obvykle jedním oocytem, což je budoucí vajíčko a vrstvami podpůrných folikulárních buněk (Junqueira, 2005). Děložní cyklus popisuje změny na endometriální výstelce (děložní sliznici). Ovariální cyklus zahrnuje folikulární, ovulační a luteální fázi, zatímco děložní cyklus je rozdělen na fázi proliferační, sekreční, ischemickou a menstruační (Silverthorn & Unglaub, 2013; Kittnar et al., 2011).

Stimulována postupným zvyšováním množství estrogenu ve folikulární fázi, výstelka dělohy ztuhne a vypouštění krve se zastaví. Folikuly ve vaječniku se začnou vyvíjet pod vlivem souhry hormonů a po několika dnech se jeden, případně dva stávají dominantní. Přibližně v polovině cyklu, 24 až 36 hodin po přívalu luteinizačního hormonu, dominantní folikul vypustí oocyt. Tato událost se nazývá ovulace. Po ovulaci žije oocyt pouze 24 hodin a bez oplodnění dokonce i méně, zatímco zbytky dominantního folikulu ve vaječniku se stávají corpus luteum, žlutým tělískem. Jeho hlavní funkcí je produkování velkého množství progesteronu. Pod vlivem progesteronu se mění děložní sliznice a připravuje se pro potencionální implantaci embrya. Pokud se implantace neobjeví během přibližně dvou týdnů, žluté tělísko způsobí prudký pokles hladin jak progesteronu, tak estrogenu. Tento pokles hormonů zapříčiní, že děloha vyloučí svoji výstelku v procesu zvaném menstruace (Jones & Lopez, 2013).

1.1. Ovariální cyklus

1.1.1. Folikulární fáze

Folikulární fáze je první částí ovariálního cyklu. Během této fáze ovariální folikuly dozrávají a připravují se na uvolnění vajíčka. Pozdější část této fáze se překrývá s proliferační fází děložního cyklu (Silverthorn & Unglaub, 2013). Skrze působení zvýšené produkce folikuly stimulujícího hormonu (FSH) během prvních dní cyklu, je stimulováno několik ovariálních folikulů. Můžeme říct, že tyto folikuly mezi sebou soupeří o dominanci. Díky působení hormonů, všechny kromě jednoho folikulu přestanou růst. Pouze jeden

folikul ve vaječniku pokračuje v dozrávání. Folikul, který dosáhne zralosti, je nazýván Graafův folikul a obsahuje vajíčko (Losos et al., 2002).

1.1.2. Ovulace

Ovulace je druhou fází ovariálního cyklu, ve kterém dochází k dozrávání a uvolnění vajíčka z vaječniku do vejcovodu. Během folikulární fáze estradiol potlačuje uvolňování luteinizačního hormonu (LH) z hypofýzy. Když je vajíčko téměř zralé, hladiny estradiolu dosáhnou prahu, kdy tento efekt je nevratný a estrogen stimuluje produkci velkého množství LH. Tento proces začíná kolem 12. dne průměrného cyklu a může trvat 48 hodin. Přesnému mechanismu těchto dvou protichůdných odpovědí LH hladiny na estradiol stále do hloubky nerozumíme (Lentz et al., 2012). Uvolnění LH zapříčiňuje dozrávání vajíčka a oslabuje stěny folikulu ve vaječniku. To způsobuje plný vývoj folikulu a uvolnění jeho druhého (sekundárního) oocytu. Sekundární oocyt rychle dozraje a poté se stává zralým vajíčkem, které má průměr přibližně 0,2 mm (Gray, 2000).

Který ze dvou vaječníků uvolní vajíčko, se jeví stále jako náhodné. Není znám důvod výběru, z jakého vaječniku se vajíčko uvolní. V některých případech vypustí vajíčko oba vaječniki. Pokud jsou obě vajíčka oplodněna, výsledkem jsou dvojčata (Ecohard & Gougeon, 2000). Po uvolnění vajíčka z vaječniku se vejce přesune do vaječniku pomocí fimbrií, což jsou jemné výrůstky zejména na sliznici vejcovodů, umožňující posunování vajíčka. Po asi jednom dni se neoplozené vajíčko rozpadne nebo rozpustí ve vejcovodu (Losos et al., 2002).

Pokud dojde k oplodnění spermatem, obvykle se to stane v oblasti rozšíření vejcovodu zvaném *ampula*. Oplodněné vajíčko okamžitě zahájí proces embryogeneze a vývoje. Vyvíjejícímu se embryu trvá zhruba tři dny, než dosáhne dělohy a další tři dny, než zahnízdí do endometria (děložní sliznice) (Losos et al., 2002). V některých případech ženy cítí typickou a charakteristickou bolest nazývanou *mittelschmerz* (z německého „střední bolest“). Náhlá hormonální změna v čase ovulace někdy způsobuje mírné špinění (Wechsler et al., 2002).

1.1.3. Luteální fáze

Luteální fáze je finálním obdobím ovariálního cyklu a koresponduje s vylučovací (sekreční) fází cyklu děložního. Během luteální fáze folikuly stimulující hormon (FSH)

a luteinizační hormon (LH), které jsou produkovány hypofýzou a způsobují, že zbývající části dominantního folikulu se transformují do žlutého tělíska. To se stává posléze producentem progesteronu. Zvýšení progesteronu v nadledvinách vyvolává produkci estrogenu. Hormony, které vytváří žluté tělísko, také potlačují produkci FSH a LH. Následně hladiny FSH a LH velmi rychle klesnou a žluté tělísko začne atrofovat (Losos et al., 2002). Pokles úrovně progesteronu spouští menstruaci a tím začíná nový cyklus. Než dojde k takovému poklesu progesteronu, který vyvolá menstruaci, trvá to obvykle 14 dní. Každá žena je individuální, nicméně obvykle délka luteální fáze bývá u žen konstantní a v průběhu cyklů se příliš nemění (na rozdíl od fáze folikulární, jejíž trvání je v rámci cyklů velmi proměnlivé) (Weschler et al., 2002).

Ke ztrátě žlutého tělíska nedochází, pokud se vajíčko stává oplodněným. Vnější vrstva blastocytu, která se posléze vyvíjí v embryo a placentu, začne produkovat humánní choriový gonadotropin (hCG). Ten je velmi podobný LH, který zachovává žluté tělísko. Žluté tělísko pak může pokračovat ve vytváření progesteronu a udržet těhotenství. Většina těhotenských testů sleduje právě hladiny hCG v moči (Losos et al., 2002).

1.2. Děložní cyklus

Děložní cyklus zahrnuje fáze: ischemickou, menstruační, proliferační, sekreční (Guyton, 1991).

Menstruace (často také nazývaná jako menstruační krvácení, menses, měsíčky nebo perioda) je první fází děložního cyklu. Pravidelná menstruace běžně slouží jako známka toho, že se žena nestala těhotnou. Nemůžeme to však tvrdit s jistotou, jelikož existuje množství faktorů, které způsobují krvácení i v průběhu těhotenství (Greenfield, 2008).

Eumenorrhea označuje normální, pravidelnou menstruaci, která trvá obvykle 3 až 5 dní, avšak 2 až 7 dní je stále bráno za normální (Durkin, 2017). Za běžnou je považována ztráta krve od 10 do 80 ml, přičemž průměrně je to 35 mililitrů (Healy, 2004). Ženy, které zažívají menoragii (prodloužené, silné menstruační krvácení) jsou více citlivé na nedostatek železa (Harvey et al., 2015).

Křeče břicha a bolesti v zádech jsou běžným projevem prvních dnů menstruace. Vážnější bolesti dělohy v průběhu krvácení jsou známy jako *dysmenorea*. Ta postihuje především adolescentní dívky a mladé ženy. Sharma et al. (2008) uvádějí že zkušenost s dysmenoreou má až 67,2 % adolescentních dívek. S nástupem menstruace, symptomy

premenstruačního syndromu (PMS), jako je například tlak či napětí v prsou a podrážděnost, obvykle ustávají (Goldering, 2007). Premenstruačnímu syndromu jako takovému se věnuje další samostatná kapitola.

1.2.1. Proliferační fáze

Proliferační fáze je druhou fází děložního cyklu, kdy estrogen způsobuje, že sliznice dělohy roste a robustní. S tím, jak sliznice dozrává, ovariální folikuly vytvářejí zvyšující se množství estradiolu a estrogeneru. Probíhá stimulace estrogenery. Tyto estrogenery iniciují tvorbu nové vrstvy endometria v děloze, tzv. proliferační endometrium. Dochází k obnově děložní sliznice, růstu slizničního epitelu a k vývoji děložních žlázek (Losos et al., 2002).

1.2.2. Sekreční fáze

Sekreční fáze je závěrečnou fází děložního cyklu a koresponduje s luteální fází cyklu ovariálního. Během tohoto období, přibližně 15. až 27. den cyklu, žluté tělísko produkuje progesteron, který hraje zásadní roli v tom, že se děložní sliznice zvětšuje, dochází k vaskularizaci a v buňkách endometria se hromadí glykogen a lipidy. Na konci sekreční fáze jsou připraveny ideální podmínky k nidaci. To souvisí i se zvýšením bazální teploty těla ženy. Nedojde-li k oplození, dochází k zániku žlutého tělíska a tím i tvorby progesteronu (Ganong, 2005).

1.3. Shrnutí: ovariální a děložní cyklus

Pro přehled popíši ovariální i děložní cyklus v souslednosti, tak jak je uvádí Ganong v Přehledu lékařské fyziologie (2015). Přidávám ještě zmínku o fázi premenstruační neboli ischemické a regenerační:

0. Fáze premenstruační (ischemická)

Trvá několik hodin až jeden den. Dochází ke kontrakci svaloviny endometria, tím vzniká ischemie a vlivem degenerativních změn v cévách dojde k rozpadu buněk. Kontrakce po několika hodinách povolí a vznikne náhlé překrvení. Stěny cév, které leží v ischemické oblasti, jsou porušené natolik, že vznikají výrony krve do sliznice. Ta podléhá změnám a odlučuje se menstruačním krvácením. Menstruační krev je směsí arteriální a venózní krve a díky enzymům z rozpadlé sliznice se nesráží.

1. Fáze menstruační

Povrchová část sliznice je do 48 hodin odloučena a odplavena. Hovoříme o pojmu menstruace, menses. Vypuzení napomáhá i kontrakce dělohy.

2. Fáze regenerační

V ideálním případě dochází 4. a 5. den cyklu k reepitalizaci obnaženého povrchu dělohy. Epitelové buňky vyrůstají z epitelu děložních žlázek děložní sliznice.

3. Fáze proliferační (folikulární)

Až do 14. dne cyklu probíhá dělení a prokrvování, epitelových žlázek a buňky vaziva proliferují (rozmnožují se), zmnožuje se mezibuněčná hmota a vazivová vlákna.

4. Fáze ovulace

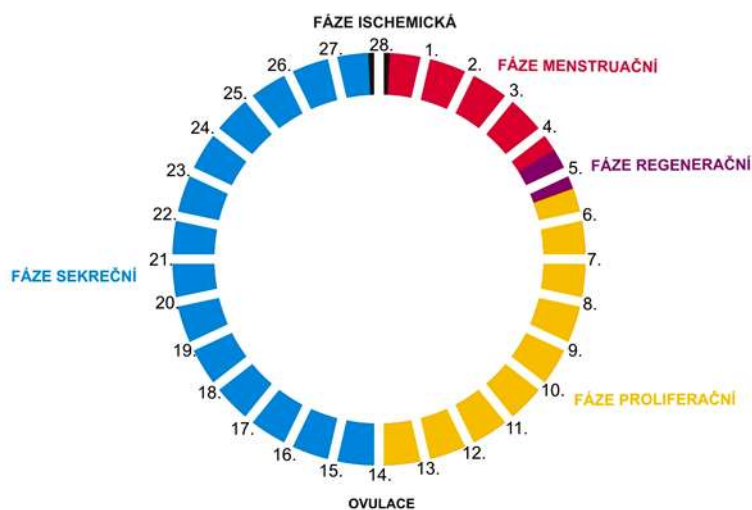
Okamžik uvolnění zralého vajíčka z vaječníku. Vejcovodem pomalu sestupuje k děloze. Pokud se vajíčko v této chvíli setká se spermií, dojde k oplodnění. Vajíčko po ovulaci zaniká velmi rychle, spermie si však uchovávají svoji schopnost oplodnění i po dobu 3 až 5 dnů.

5. Fáze sekreční (luteální)

15. až 27. den cyklu probíhá pod vlivem progesteronu ze žlutého tělíska. Sliznice dělohy se zvětšuje a prokrvuje.

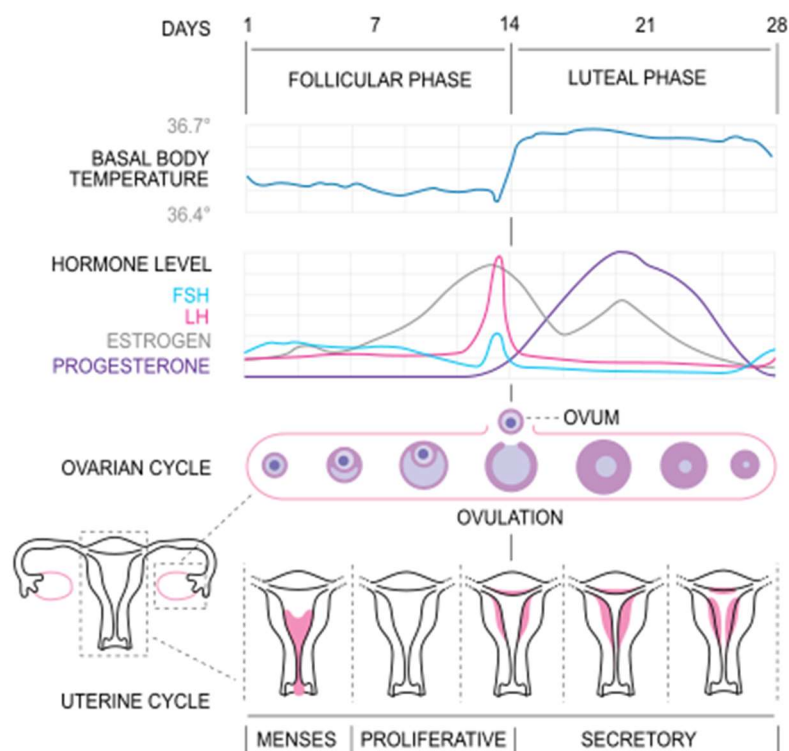
Obrázek 1 Přehled fází menstruačního cyklu

(Převzato z: https://www.wikiskripta.eu/w/Menstrua%C4%8Dn%C3%AD_cyklus)



Obrázek 2 Přehled změn v rámci cyklu

(Převzato z: https://www.wikiskripta.eu/w/Menstrua%C4%8Dn%C3%AD_cyklus)



2. Fyzické a psychické projevy cyklu

V poslední době se pozornost mnoha výzkumů obrací k proměnám, které ženy provázejí v souvislosti s jejich menstruačním cyklem (Regan ,1996 ; Pillsworth et al., 2004; Martel et al., 2017). Ukazuje se, že se jedná nejen o změny tělesné v závislosti na změnách hormonálních hladin, ale do popředí zájmu se dostávají i dopady psychické. Mnoho psychických i fyzických symptomů, kterých si žena všímá jako jsou například emoční výkyvy, celkové napětí v těle, nevolnosti atd., lze shrnout jako součást premenstruačního syndromu.

2.1.Premenstruační syndrom

Premenstruační syndrom (dále v textu PMS) je spojován s fyzickými i emocionálními symptomy, které se objevují jeden až dva týdny před očekávaným menstruačním krvácením. U každé ženy se PMS projevuje jedinečně a obvykle obtíže odcházejí se začátkem periody. Mezi běžné projevy patří akné, napětí v prsou, nadýmání, pocity únavy, nervozity a změny nálad. Tyto nebo podobné symptomy jsou přítomny obvykle zhruba po dobu šesti dní a mění svoji podobu cyklus od cyklu (Biggs & Demuth 2011).

2.1.1. Diagnostika PMS

Neexistují laboratorní testy nebo jiná specifická vyšetření, která by byla schopna potvrdit PMS. Mezi 3 základní rysy však patří (Dickerson et al., 2003):

- Nejedná se pouze o fyzické symptomy jako například křeče nebo nadýmání. Ženy si stěžují na jeden nebo více emocionálních a psychických projevů. Většinou jde o podrážděnost, tenzi nebo smutek.
- Symptomy se projevují předvídatelně během luteální (premenstruační) fáze a mírní se nebo zcela mizí krátce před nebo během menstruace. Symptomy se neobjevují v průběhu folikulární (preovulační) fáze.
- Symptomy musí být natolik závažné, že ovlivňují každodenní život ženy.

Příznaky provázející premenstruační syndrom se objevují v různé síle. Mohou být i velmi silné a tím omezovat kvalitu života ženy. Nejtěžší formu premenstruačního syndromu nazýváme premenstruační dystrofická porucha, ta se vyskytuje asi u 3 až 8 % žen (Boyle,

Berkowitz & Kelsey, 1987). Co se týče klasifikace, MKN 10 řadí PMS do skupiny N 94 Bolest a jiné stavy sdružené s ženskými pohlavními orgány a menstruačním cyklem. V USA používaném DSM-5 je premenstruační dystrofická porucha řazena do kategorie depresivních poruch. To se neobešlo bez kontroverze. Feministické autorky to kritizovaly jako zbytečnou medikalizaci něčeho, co je pro ženské tělo normálním projevem a fenoménem (Daw, 2002).

2.1.2. Historie PMS

Premenstruační syndrom byl dříve považován pouze za vymyšlenou nemoc. Spojení menstruační periody se změnou nálad, výkyvy emocí a neurovegetativními symptomy však bylo údajně rozpoznáváno už od dob Hippokrata. Menstruační krvácení bylo považováno za očistu melancholických a cholericých tekutin (Stolberg, 2000). Jedna z prvních gynekoložek v 11. století, žena jménem Trotula ze Salerna, pozorovala, že je mnoho žen, kterým se velmi uleví ve chvíli, kdy je vyvolána menstruace (Mason-Hohl, 1940). V roce 1931 Robert Frank popsal „premenstruační tenzi“. Mentální a neurologické symptomy připisoval změnám hladin pohlavních hormonů (Frank, 1931). Karen Horneyová zmiňuje tzv. „premenstrual mood swings“. Spojovala je s odmítáním fantazií, které se týkají mateřství (Horney, 1931). Termín premenstruační syndrom se aplikoval pro příznaky, které byly vysvětlovány různými teoriemi od emočního konfliktu až po čistě biochemické příčiny. První zmínka s termínem premenstruační syndrom se objevila ve článku publikovaném v roce 1953 v *British Medical Journal* (Greene & Dalton, 1953). Od té doby byly zprávy o PMS přítomny v médiích mnohem více, než jaká jim byla reálně věnována pozornost jako medicínské diagnóze. Existují dohady, že legitimizací PMS se přispívá k sociálnímu konstrukt PMS jako k nemoci. Do roku 1950 bylo provedeno jen velmi málo výzkumů, které by se touto tematikou zabývaly a PMS nebyl vnímán jako sociální problém.

Někteří zastánci názoru, že PMS je sociální konstrukt, věří, že PMDD a PMS jsou dvě nesouvisející záležitosti. Podle nich je PMDD pouze produktem chemických procesů v mozku, kdežto PMS je pouze produktem hypochondrické kultury. Udávají, že většina PMS a PMDD výzkumů se opírá pouze o subjektivní vnímání participantek. Socioložka Carol Tavris tvrdí (1992), že ženy v západní společnosti jsou připravovány k tomu, aby očekávaly PMS nebo minimálně znají příznaky jeho existence. Proto jsou schopny velmi snadno a přesně své symptomy popisovat. PMS je podle ní kulturní fenomén, který roste společně s pozitivní zpětnou vazbou. Podle ní se tím pouze vytváří sociální konstrukt, který přispívá

k naučené bezmocnosti a pohodlným výmluvám. Tavisová kritizuje, že PMS je pouze výmluvou pro vysvětlení vzteku, smutku a dalších emocí, které PMS provázejí. Vše výše popsané se dle Tavisové týká pouze psychické roviny PMS.

Fyzické symptomy se zdají být jednodušeji prokazatelné. Existuje více než 200 různých symptomů, které jsou spojovány s PMS. Více než 80 % žen popisuje některé ze symptomů PMS. Mezi běžné emocionální a nespecifické symptomy patří: stres, úzkost, potíže se spánkem, bolesti břicha, pocity únavy, rychlé změny nálad, celková emocionální senzitivita a změny v oblasti zájmu o sex. Fyzicky se může projevovat nadýmání, bolesti zad, křeče, otoky a citlivost prsou, akné, bolesti svalů a kloubů a zvýšení chuti k jídlu (Johnson, 2006).

2.1.3. Léčba PMS

PMS se vyskytuje sice v luteální fázi, nicméně pravá příčina není zatím stále známa. Proměny hladin hormonů v průběhu celého menstruačního cyklu se zdají být zásadním faktorem. Mění se hladiny hormonů ovlivňují některé ženy více než jiné. Organická příčina PMDD je nyní obecně přijímána, nicméně vysvětlení není stále jasné. Předpokládá se spojení mezi kolísáním hladin pohlavních hormonů menstruačního cyklu a narušením tvorby neurotransmiterů, které se objevují při depresi. Chemické změny v mozku, stres, emocionální problémy jako deprese nebo smutek, se nezdají být příčinou PMS, ale jsou zatěžujícími faktory, které dělají obtíže ještě horší. V úvahu přichází i sledování hladin vitaminů a minerálů. Vysoká hladina sodíku, alkohol nebo kofein mohou ovlivňovat zadržování vody a nadýmání. Některé studie ukazují na podporující vliv vitamínu B6 a užívání pupalkového oleje (Biggs & Demuth, 2011).

Obvyklým doporučením lékařů je omezení stresu, dále užívání soli a kofeinu společně se zvýšením frekvence pohybu a cvičení. Někdy je vhodné podpořit tělo doplněním vápníku a vitamínu D. Celkově je také vhodné snížit zánětlivost v těle. V případech, kdy jsou obtíže opravdu významné, se přistupuje k využití hormonální antikoncepce. Hormonální antikoncepce se pro tyto účely využívá celkem často. Běžně jde o orální hormonální antikoncepci, lze použít i hormonální náplasti. Tento způsob medikace může ulevit od fyzických PMS symptomů u některých žen, emocionální úlevu však přinést nedokáže. Dále mohou pomoci diuretika při problémech s retencí vody (Dickerson, 2003). Jelikož se jedná o problém v luteální fázi, po mnoho let byl používán progesteron. Nicméně důkazů o jeho účinnosti je velmi málo (Marjoribanks et al., 2013). Co se týče psychické

stránky, v určitých indikovaných případech přichází v úvahu užití SSRI antidepressiv, zejména fluoxetinu a sertralinu. To má však svá rizika a častým vedlejším efektem bývají pocity na zvracení a únava (Shah et al., 2008).

PMS je obecně stálá diagnóza, očekává se, že ženy budou zažívat podobné symptomy v přibližně stejné intenzitě na konci svého cyklu po mnoho let (Roca et al., 1999). I přes jistou skepsi klasické medicíny, stále přibývá počet žen, kterým se významně ulevilo díky tomu, že vyhledaly pomoc medicíny komplexní. Výhodou komplexní medicíny je to, že se dívá na člověka a procesy, které se odehrávají v jeho organismu celostně. Poté je možno vidět děje jako provázené a vzájemně se ovlivňující systémy. Obzvláště v případech, kdy nejsme schopni vypozorovat jednu jedinou příčinu obtíží, je potenciál tzv. celostní medicíny, která vnímá člověka jako bytost bio-psycho-sociální-spirituální obrovský (Klímová & Fialová, 2015).

2.2. Sexuální touha a atraktivita v průběhu cyklu

To, co ženy během svého cyklu prožívají, však není jen premenstruační syndrom. Stále většímu zájmu se těší výzkum sexuální touhy a atraktivity v průběhu cyklu. Pamela Regan (1996) byla jedna z prvních, kdo upozorňoval na to, že sexuální touha se u některých žen skutečně zvedá v určitých fázích menstruačního cyklu. Obzvláště v období ovulace, zhruba v polovině folikulární fáze a koncem fáze luteální. Nenašla však žádný zcela stoprocentní rytmický vzorec, který by byl obecně platný pro všechny ženy.

Asociace mezi sexuální touhou a rytmickým hormonálním cyklem, kterou ženy zažívají, je předmětem velkého zájmu teoretiků z mnoha disciplín. Například z hlediska evoluční psychologie je sexuální touha základním biologickým mechanismem, který zvyšuje pravděpodobnost oplodnění a rozmnožení druhu (Buss, 1994). Podle této teorie ženina sexuální aktivita a její touha tyto situace vyhledávat by měla dosahovat svého vrcholu právě v období maximální plodnosti. Jedná se tedy o období ovulace či jiné fáze menstruačního cyklu, kdy je nejvyšší pravděpodobnost, že dojde k otěhotnění. Mnoho studií demonstruje vrcholy sexuální atraktivity, citlivosti a vnímavosti právě zhruba v polovině cyklu, což odpovídá času ovulace (Nadler, 1982).

Práce Stanislaw a Rice (1988) upozorňovala na to, že u zkoumaných žen byla sexuální touha obvykle zaznamenána několik dní před změnou bazální tělesné teploty, v období očekávané ovulace. Co víc, pozitivní korelace byla zjištěna mezi dnem změny

bazální tělesné teploty a dnem, kdy ženy začaly zvýšenou sexuální touhu pociťovat a mezi délkou menstruačního cyklu a časovou prodlevou mezi začátkem sexuální touhy a změnou teploty. Jejich výsledky byly konzistentní s modelem, ve kterém je sexuální touha přímo ovlivňována stejným procesem, který reguluje menstruační cyklus. Tento proces je pravděpodobně ve své přirozenosti hormonální. Předpokládá se, že tyto hormonální faktory přispívají ke zvýšení sexuálního libida.

Výběr sexuálního partnera má hluboký dopad a velkou důležitost, proto je ženská sexuální psychologie pravděpodobně formována reprodukčními omezeními a možnostmi. Velká energetická náročnost těhotenství a dlouhá doba závislosti na matce limituje reprodukční schopnost ženy pouze na několik potomků. Možnost pro oplodnění je omezena na malé okno v měsíčním cyklu (Wilcox, Weinberg et al., 1995) a během času lidské historie, tyto ovulační události byly poměrně vzácné. Většina žen reproduktivního věku strávila mnoho let těhotenstvím a kojením, stavy, které ovulaci potlačují. Menarche se objevovala v pozdějším věku a čas pro reprodukci u našich předků byl významně kratší v porovnání se ženami naší moderní doby. U žen žijících dnes je ovulace něco, co se objevuje každý měsíc po dobu zhruba dvou dekád, celkově tedy asi 200 až 300 ovulačních epizod. V dobách našich předků, pozdější věk menarche, časté těhotenství, mnoho let laktace a dřívější úmrtnost dramaticky snižovaly počet ovulací na možná několik málo desítek. Po tomto dokreslení by bylo překvapující, kdyby evoluce nevytvořila speciální adaptační systém pro ženy, ovlivňující jejich chuť na sex a vyhledávání společnosti druhého pohlaví.

Práce Pillsworth et al. (2004) ve svém článku předkládají dvě zajímavé hypotézy: a) zvýšení sexuální touhy společně se zvýšením pravděpodobnosti otěhotnění, ale pouze mezi ženami, které jsou v dlouhodobých partnerských vztazích, b) změna v sexuální touze po primárním partnerovi (jako i po dalších partnerech) v období ovulace závisí na tom, jak žena hodnotí kvality svého primárního partnera. Výsledky potvrdily, že a) vrchol sexuální touhy během ovulace byl zjištěn pouze u zadaných žen, u nezadaných žen, pravděpodobnost početí a sexuální touha zůstaly bez korelace. Druhá hypotéza zjistila, že mezi zadanými ženami se ve dnech s vyšší pravděpodobností oplodnění projevovala vyšší touha po partnerech relativně ke dnům s nižší pravděpodobností oplodnění. Zároveň pravděpodobnost oplodnění a délka vztahu interagovaly signifikantně k predikci touhy po dalších partnerech. Čím delší vztah byl, tím pravděpodobněji ženy toužily po jiných partnerech, nejvíce právě v období ovulace.

Právě studie Pillsworth et al. (2004) zkoumala i to, zda jsou ženy v dlouhodobém vztahu, či nikoliv. Tento faktor se jeví jako významný, a proto do výzkumu této diplomové práce byly zařazeny pouze ženy v dlouhodobém partnerském vztahu s mužem.

Velmi praktický výzkum provedl Fink s kolegy (2012). Nedávné důkazy naznačují, že předpoklad „skryté ovulace“ by měl být přehodnocen. To znamená, že ačkoliv mnoho žen nedokáže na první pohled vědomě určit období ovulace, existují jisté behaviorální, vizuální, čichové i vokální podněty, které slouží jako nepřímé indikátory plodnosti žen. Fink a jeho kolegové zkoumali hypotézu, že muži jsou schopni rozeznat plodnost a neplodnost žen na základě tance a chůze. Dvakrát pořídili videa heterosexuálních žen, jednou v pozdní folikulární fázi a podruhé v polovině luteální fáze jejich menstruačního cyklu. Následně 200 mužů posuzovalo atraktivitu pohybujících se siluet. Závěrem je, že tanec a chůze zaznamenané v pozdní folikulární fázi byly hodnoceny jako výrazně atraktivnější ve srovnání s nahrávkami z fáze luteální. Autoři tvrdí, že menstruační cyklus má vliv na pohyby těla žen a muži jsou k tomu senzitivní, jelikož projevíli jednoznačnou preferenci pro pohyby žen, které se nacházely na vrcholu své plodnosti.

2.3. Paměť a vizuálně prostorové schopnosti v průběhu cyklu

Zajímavou oblastí, která byla zkoumána je paměť. U 25 žen měřených během jejich menstruační a luteální fáze se ukázalo, že signifikantně nižší vizuální paměť se projevovala u menstruuujících žen v porovnání s těmi v luteální fázi. Žádné další rozdíly se nenašly ani u měření paměti, jako je paměť numerická a učení pomocí asociace. Pokles vizuální paměti byl nápadný u přibližně poloviny žen a významně koreloval s hladinou progesteronu v luteální fázi. U všech subjektů také pozitivně korelovaly hladiny estradiolu v luteální fázi s asociačním učením. Závěrem této práce je předpoklad, že změny úrovně úspěchu při zvládnání pamětních testů mohou být spojeny s hladinami steroidních hormonů, a to zejména u některých žen, jejichž specifika by se měla dála zkoumat (Philips & Sherwin, 1992).

Další studie se zabývají vizuálně prostorovými schopnostmi žen v průběhu jejich cyklu (Sommer, 1992). Tuto specifickou kognitivní schopnost zkoumali vědci na univerzitě v Münstru (Schoning 2007). Na vzorku 12 zdravých žen a 12 zdravých mužů díky magnetické rezonanci zjistili, že jak u mužů, tak u žen je signifikantní korelace mezi hladinami testosteronu a aktivací levého parietálního laloku. U žen to však znamená spojitost

s cykličností a tato aktivace mozku koreluje s mužským pohlavním hormonem pouze v rané folikulární fázi. Naopak u žen se jako významný ukázal estradiol. Tato studie poskytuje důkazy, že při performanci kognitivních úkolů hraje roli pohlaví a jednotlivé fáze menstruačního cyklu. To by mohlo poskytovat jisté vysvětlení, proč ve vizuálně prostorových schopnostech obvykle mají lepší výsledky muži, nicméně jedná se stále o oblast velmi neprobádanou.

2.4. Riziko závislosti s ohledem na menstruační cyklus

Zajímavý a aktuální výzkum představují vědci z USA. Systematicky zkoumali vztah mezi změnami hladin ovariálních hormonů a užíváním alkoholu během cyklu. Konkrétně šlo o testování role hladin estradiolu a progesteronu ve vztahu ke každodennímu užívání alkoholických nápojů u mladých žen. Výzkumu se účastnilo 22 zdravých a přirozeně menstrujících žen od 18 do 22 let, které po dobu 35 dnů zaznamenávaly data. Hladiny estradiolu a progesteronu se díky salivačnímu testování sledovaly každý den vždy 30 minut po probuzení. Výsledky ukazují, že zvýšení hladiny estradiolu v kontextu snížené hladiny progesteronu jsou spojovány s vyšším rizikem a náchylností k pití alkoholu. Ze souvislostí vyplývá, že zvýšené riziko se objevuje v ovulační fázi, kdy se zvyšuje množství estradiolu v těle a také v průběhu fáze premenstruační a poklesu progesteronu. Výzkumníci navrhují, že tyto výsledky a celková hormonální dynamika by měly být reflektovány při klinickém testování užívání látek (Martel et al., 2017).

Přestože muži mají dvakrát až třikrát větší pravděpodobnost k problémům s návykovými látkami, bohužel závislosti jsou na vzestupu i u žen (Brady & Randall, 1999). Ženy se dostávají do problémů se závislostmi mnohem rychleji a také mají větší obtíže se závislostí zbavovat. Mnohem častěji se u nich objevují periody relapsů a abstinence (Hudson & Stamp, 2011). Existují modely, které spojují znaky zneužívání návykových látek s hladinami hormonů během menstruačního cyklu. Toto se týká široké škály různých látek, tedy i náchylnosti k přejídání se cukrem a kouření. Je zjištěno, že velká touha po užívání návykových látek se objevuje především během folikulární fáze a premenstruační fáze (Evans et al., 2002). To platí i pro drogové závislosti (Soluoglu et al., 1999). Zajímavostí je, že například největší úspěchy při odvykání kouření se objevují v čase, kdy je hladina progesteronu vyšší než estradiolu. Podobné závěry jako u kouření byly zjištěny i u přejídání na základě nestabilní emocionalita (Klump et al., 2013).

2.5. Spánek a jeho kvalita v průběhu menstruačního cyklu

Spánek je naprosto zásadní fyziologickou potřebou. Jeho kvalitu ovlivňuje mnoho faktorů. Efekt menstruačního cyklu na spánek je v zájmu vědců po desetiletí. Obecně uvádí ženy problémy se spánkem nejčastěji těsně před nebo během menstruace. Například 33 % žen uvádí problémy se spánkem v prvních dnech menstruace (Baker et al., 2007). Některé ženy jsou naopak citlivé na fázi před menstruací. Kvalita spánku u dospělých a přirozeně menstruuujících žen je v premenstruační fázi signifikantně nižší než v dalších fázích cyklu. Tvrdí to kanadská studie, ve které 76 žen zaznamenávalo každý den svoji náladu a kvalitu spánku po dobu 24 týdnů (Romans et al., 2015).

Manber a Bootzin (1997) zaznamenávali změny v subjektivním vnímání spánku během dvou menstruačních cyklů u 32 mladých, zdravých žen a zjistili, že ženy udávaly signifikantně vyšší spánkovou latenci, snížení efektivity a kvality spánku během luteální fáze v porovnání s fází ovulační. Další studie zjistila, že ženy hlásily pokles kvality spánku po 3 dny před a 4 dny během menstruační fáze v porovnání s fází ovulační (Baker & Driver, 2004). Závěry z mnoha studií lze obecně shrnout tak, že ženy vnímají z hlediska spánku za nejproblematictější pozdní luteální fázi a období menstruace. Je důležité také poznamenat, že problémy se spánkem jsou jedním z charakteristických rysů premenstruačního syndromu nebo premenstruační dysforické poruchy.

2.6. Fyzická výkonnost a cvičení v průběhu cyklu

Zatímco hormonální prostředí u mužů je celkem stabilní, hladiny hormonů u žen se neustále mění. Existuje pět hlavních hormonů, které ovlivňují fyziologii ženského těla v průběhu menstruačního cyklu. Jedná se o estrogen, progesteron, folikuly stimulující hormon (FSH), luteinizační hormon (LH) a testosteron. Ukázalo se, že jakékoliv fyziologické změny spojené s hladinami estrogenu a progesteronu by měly být reflektovány, zejména pokud je trénink intenzivní. Například u náročného běhu koncentrace estrogenu i progesteronu v krvi stoupá, a to ve folikulární i luteální fázi cyklu (Kraemer et al., 1995). Toto se ukázalo však pouze u aktivních sportovců s náročnou aktivitou, nebyly zjištěny změny koncentrace těchto hormonů u cvičení s nízkou intenzitou. Role pohlavních hormonů je dalekosáhlá. V současné době se toto téma dostává do popředí medicínských výzkumů.

Pokud se zaměříme pouze na estrogen, tak zjistíme, že tento hormon se podílí na regulaci široké palety fyziologických funkcí, jako je kontrola metabolismu, hydratace a udržování rovnováhy tělních tekutin, ovlivňuje funkci gastrointestinálního traktu, plic a mozku. Má velmi silný dopad na ostatní hormony a tím zasahuje do fyziologie mnoha dalších tkání. Právě proto můžeme najít mnohé studie, které se zabývají výzkumem vlivu estrogenu a endokrinních odpovědí na pohyb a cvičení (Kraemer et al., 2012).

Významný efekt na výkonnost některých menstruuujících žen má tělesná teplota, která dosahuje svého vrcholu během luteální fáze v reakci na množství progesteronu. Progesteron působí na hypotalamus (centrum kontroly tělesné teploty) a ten zvýší bazální tělesnou teplotu na požadovanou úroveň. Vyšší tělesná teplota zvyšuje práh pro rozptýl tepla. To znamená, že v této fázi ženské tělo musí dosáhnout vyšší teploty před tím, než se začne tělo kompenzovat a ochlazovat. Například pro atlety a běžce je toto omezující faktor, jelikož se snaží, aby ochlazující reakce nastala, co nejdříve. Naopak estrogen má opačný efekt na hypotalamus. Dochází tedy ke snížení teploty, což vysvětluje, proč bazální tělesná teplota klesá právě v době folikulární fáze, kdy je estrogen dominantní. Proto, dlouhé a intenzivní sportování například ve vysokých teplotách během léta, může být náročnější právě v období luteální fáze menstruačního cyklu. Zvýšená teplota v luteální fázi také uvádí sportovce do rizika vývoje srdečních potíží vlivem tepla. Nicméně je to trénink, který postupně schopnost těla regulovat vnitřní teplotu zlepšuje (Karp & Smith, 2015).

Mnoho žen, které tvrdě a často trénují a tím mají menší poměr tuku v těle, zažívá nepravidelnou nebo dokonce chybějící menstruaci. Důvodem je právě snížená hladina estrogenu v souvislosti s tukem. Pokud se dívky věnují náročné fyzické aktivitě ještě před svojí první menstruací, může se jejich menarche posunout až o rok (Reilly, 2000). Jinými slovy, sport a pohyb mohou zásadně ovlivňovat hormonální rovnováhu žen. Jako odpověď na náročné tréninky se zkracuje luteální fáze, následovat mohou cykly bez ovulace. V důsledku dlouhodobého přetěžování může docházet k úplnému zastavení menstruačního cyklu (Karp & Smith, 2015).

Existují důkazy, že ženy jsou mnohem zranitelnější a mají sklon dělat více chyb ve své premenstruační fázi cyklu. Toto se ukázalo například při sledování švédských fotbalových hráček (Moller-Nielsen & Hammer, 1989). Sportovkyně často užívají orální hormonální antikoncepci. Ženy, které regulují svůj cyklus pomocí hormonální antikoncepce, měly méně traumatických zranění a zažívaly méně diskomfortu při pohybu.

Další změny způsobené rozdílnými hladinami estrogenu a progesteronu, se mohou týkat metabolismu. Karp a Smithová (2015) předpokládají, že estrogen může zlepšovat

vytrvalostní výkon tím, že ovlivňuje metabolismus jak karbohydrátů, tak i tuků a proteinů. Estrogen podporuje dostupnost a absorpci glukózy ve svalech, tím je poskytována energie pro cvičení. Karp a Smithová dále upozorňují na dýchání. Díky progesteronu v luteální fázi, mohou běžci vnímat větší úsilí při dýchání. Jde o změnu percepce objemu dýchání, proto se může běžkyním zdát dýchání v této fázi náročnější. Mnoho dalších souvislostí Karp a Smithová rozebírají v knize *Running for Women* (2015).

Výkonnost nemusí být nutně zhoršena během žádné z fází menstruačního cyklu. Pravdou je, že zlaté olympijské medaile vyhrávají ženy v období všech stádií svého cyklu. Nicméně osobní zkušenost atletek je různá a je vhodné a relevantní o efektu menstruační fáze na ženu uvažovat (Reilly, 2000).

2.7. Kreativita v průběhu menstruačního cyklu

Kreativita, vnímaná jako cerebrální funkce, která generuje produkty, jež jsou nové a zároveň praktické, je jedním z důležitých faktorů pro adaptaci na nové prostředí. Pohlavní hormony mají efekt na centrální nervový systém a dokáží jej krátkodobě i dlouhodobě ovlivňovat. To se ukazuje jako důležitý poznatek zejména u žen, jelikož jejich cerebrální aktivita se liší v každé fázi cyklu (Orgtega-Leonard & Del Río-Portilla, 2012). (To můžeme vidět například i na výše zmíněných výzkumech, které se zabývají pamětí.) V mexickém výzkumu z roku 2012 byly sledovány skupiny žen a mužů a jejich figurální a verbální kreativita za pomoci Torranceho testu kreativního myšlení. Ženy také vyplňovaly dotazník MDQ (Menstrual Distress Questionnaire. Testování probíhalo celkem třikrát a odpovídalo menstruační, folikulární a luteální fázi cyklu. Nebyly nalezeny významné rozdíly mezi kreativním myšlením s ohledem na jednotlivé fáze, nicméně byly zjištěny rozdíly mezi skupinou žen a mužů. Největší rozdíly mezi ženami a muži se objevily v období pozdní folikulární a luteální fáze u žen. Tato zjištění se týkala zejména figurální kreativity a autoři svoji práci uzavírají s tím, že hladiny pohlavních hormonů mají efekt na výkony v testech kreativity a konkrétně figurální kreativita se jeví jako více citlivá na hormonální změny (Orgtega-Leonard & Del Río-Portilla, 2012).

Ve výzkumu, který srovnával kreativitu u přirozeně menstrujících žen v porovnání s ženami užívajícími hormonální antikoncepci, se ukázalo, že během preovulační fáze se u přirozeně menstrujících žen kreativita výrazně zlepšila (Krug et al., 1994). Právě v preovulačním období byly nejvyšší i hladiny estrogenu a luteinizačního hormonu.

V kontrolní skupině nebyly zaznamenány žádné preovulační změny v divergentním myšlení.

Jeden z prvních výzkumů v českém jazyce, který se zabývá vlivem menstruačního cyklu na psychiku ženy provedla v rámci své diplomové práce Veronika Krausová (2017). Její výzkum byl postaven na longitudinálním designu. Analýzou opakovaných interview a záznamů sebepozorování účastnic poukazuje na to, že ženy vnímají rozdíly mezi jednotlivými fázemi cyklu např. v míře únavy, v úrovni motivace a nadšení do činností, v míře společenskosti a zájmu o muže, v podrážděnosti, kritice druhých lidí a sebekritice.

3. Menarche

Je spojením řeckých slov označujících měsíc a začátek. *Menarche* je prvním menstruačním cyklem nebo ještě lépe prvním menstruačním krvácením ženy. Je známkou plodnosti, považuje se také za významnou událost ze sociálního hlediska. Menstruace je přirozeným jevem a je normální součástí ženských životů, nicméně menarche je svým způsobem velmi významnou změnou a událostí pro dospívající dívky. Přes kulturní rozdíly a zvyklosti různých společností na světě, literatura obecně zdůrazňuje význam a vliv, jaký má první menstruační krvácení – menarche – na další sexuální a reprodukční život a zdraví ženy. Hormony spojené s menstruačním cyklem mění nejen těla dívek, ale také jejich pocity a postoje k sobě samým (Koff & Rierdan, 1996).

3.1. Menarche a její fyziologie

Příchod prvního menstruačního krvácení je spojen s dalšími fyziologickými a anatomickými procesy jako je sekrece estrogenu ve vaječnicích. Ten stimuluje růst a prokrvení endometria, děložní sliznice. Fluktuace hladiny hormonů způsobuje adekvátní změny v krevním zásobení některých částí děložní sliznice. Následkem toho, po oddělení části endometria, kousky této tkáně odchází společně s krví z vaginy ven z těla (Frish, 1987).

Pro menarche nejsou stále známy specifické hormonální signály, které by dokázaly spolehlivě indikovat její načasování. Považuje se za relativně náhodný výsledek postupného zesílení endometria, indukovaného stoupajícím, avšak kolísavým estrogenem. Menarche se objevuje až po přítomnosti zralých folikul v ovariu, sekreci estrogenu a nárůstu sliznice děložní. Ze začátku bývají cykly anovulační. Samotné menstruum, neboli tok se skládá z kombinace čerstvé a sražené krve s endometriální tkání. První krvácení bývá obvykle jasnější než krev zralé menstruuující ženy. Často se jedná o zanedbatelné množství a může být velmi krátké, dokonce se může projevit pouhým „špiněním“. Stejně jako v dalších cyklech, tak i u první menarche se mohou objevit křeče břicha, či slabá nevolnost.

U většiny dívek menarche neznamena, že se objevila i ovulace. U zhruba 80 % dívek jsou cykly anovulační ještě po dobu prvního roku od menarche, u 50 % z nich i po třech letech. To zároveň souvisí i s tím, že nepravidelnost cyklu u mladých dívek je naprosto normálním jevem. Pravidelná ovulace se obvykle pozná právě díky předvídatelným, pravidelným intervalům mezi cykly a pravidelným trváním krvácení. Aby ženské tělo mohlo

pravidelně ovulovat, je nutné mít dostatek tuku, alespoň 22 % (Apter, 1980). Na druhou stranu existují případy dívek, které ovulují ještě před prvním krvácením. Přestože je to velmi nepravděpodobné, je zde možnost, že dívka, která žije sexuálním životem, může krátce před svojí první menstruací otěhotnět. V tomto případě by se menstruační krvácení odložilo až na konec těhotenství. Tento medicínský fakt jde proti široce uznávanému předpokladu, že žena nemůže být oplodněna před svojí první menstruací (Kittnar et al., 2011).

Jelikož dřívější menarche zvyšuje riziko rakoviny prsu (pravděpodobně jako důsledek dřívějšího vystavení působení ženských hormonů (Colditz et al., 2006 in Morris et al., 2010)), bylo provedeno také mnoho výzkumů za účelem zjistit, jaké faktory ovlivňují načasování celé puberty a s ní související menarche. Zvažuje se zejména hledisko sociální a psychologické. Pokud vezmeme v potaz efekt genetiky, výživy, zdraví obecně – sociální vlivy jsou pouze jedním z faktorů a mohou posunout čas první menstruace spíše o pár měsíců než let. Nejdůležitějším psychosociálním prostředím pro dítě je samozřejmě rodina.

Morris et al. (2010) provedli rozsáhlou studii s více než 80 000 ženami. Zjistili, že menarche přicházela později u těch dívek, jejichž porodní váha byla vyšší. Větší pravděpodobnost dřívější menarche mají dle výzkumu dívky, které v děloze zažily preeklapsii, nejsou z dvojčat, měly nižší porodní váhu, nebyly kojené, byly vystavené kouření, jsou ve zvýšeném riziku obezity a méně se pohybují.

3.2. Povědomí dívek o první menstruaci a jejich prožitek menarche

Menarche je emocionální událost spojená s procesem vytváření nové identity. Z adolescentní dívky se rodí žena, schopná reprodukce. Jde o významnou změnu životní role. Přes to všechno má naše kultura tendenci ignorovat citovou složku a důležitost menarche a místo toho předkládá první krvácení jako čistě hygienickou záležitost. Vystává silná potřeba pro vyvinutí sociálně a kulturně přijatelné substituce, která bude sloužit podobně a bude plnit emocionální funkci stejně dobře jako sociální rituály, které vidíme u mnoha tzv. primitivních společností. Psychologické potřeby mladých dospívajících dívek zůstávají v naší moderní euroamerické kultuře nenaplněné (Whisnant & Zegans, 1975).

Způsob, jakým je dívka připravována na první menstruaci, může ovlivnit její reakci a utvářet postoj, který zaujme nejen k menstruaci obecně, ale i k sobě samé jako k ženě (Koff & Rierdan, 1995). Podoba zkušeností s první menarche může mít hluboký dopad na vnímání ženství a na to, jak ženy později svoji menstruaci hodnotí. Čím kvalitnější a přehlednější

povědomí o menstruaci dívka dostane v čase první menarche, tím pravděpodobněji potom vnímá své první krvácení jako pozitivní zkušenost. Krvácení je vnímáno jako známka zdravé fyziologie ženského těla (McPherson, 2004; Uskul, 2004). První zkušenosti a prožitky týkající se periody jsou zásadním faktorem, který posléze formuje způsob, jakým ženy vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus (Koff & Rierdan, 1996).

Zkušenosti s první menarche byly studovány v mnoha kulturních prostředích a zdá se, že některé okolnosti a témata se jeví univerzálně po celém světě. Zejména se to týká reakce matky a jejich názorů a postojů k menstruaci, problémů s tím, jak používat menstruační pomůcky jako jsou vložky, tampony či kališky a další praktické záležitosti, které pro mladou dívku mohou představovat velkou zátěž (Uskul, 2004). V různých částech světa s sebou, postupem času, samotná normální fyziologická menstruace začala nést mnoho symbolických významů. Přestože je hlavně fyziologickým dějem, rozhodně se promítá také do psychologické, sociální i kulturní roviny života. Menstruační krev byla skrývána a považována za součást ženské intimity. Charakter něčeho tajemného a tajuplného přispěl k tomu, že se menstruace stala čímsi mysteriózním. Krev může vyvolávat silné emoce od úžasu, odporu až po strach. Je něčím významným v naší lidské historii (Campbell, 2000).

Brazilská kvalitativní studie (de Amaral, Hardy & Hebling, 2011) zahrnuje do výzkumu 64 menstruuících žen ve věku 21-51 let. Data byla získávána za pomoci ohniskových skupin. Diskuze v ohniskových skupinách zahrnovaly zkušenosti a vnímání menstruace, její roli v sexuálním životě a názory na to, jak je cykličnost ovlivněna užíváním hormonální antikoncepce. Velký zájem se kladl na zkušenosti s první menarche. Ženy odpovídaly na otázky: „Jak dívky obvykle reagují, když poprvé začnou krváčet? Máte nějaký příběh, který byste chtěly říct? Když jste byly mladé, jak se k vám dostaly informace a od koho? Komu jste poprvé řekly o své menarche? Co se změnilo po vaší první menstruaci?“ Autoři článku sdělují svá pozorování takto: „*Ženy popisovaly svůj první zážitek menarche s tak živými detaily, že není pochyb o tom, že tato událost měla velmi silný dopad na jejich životy. Jejich odpovědi byly extrémně živé, zmiňovaly, jaká jídla jedly, jak byly oblečené a další drobné události, které se odehrávaly v čase jejich první menstruace. Zkušenosti s menarche byly sdělovány takovým způsobem, který charakterizuje tento moment jako zážitek obrovského sebeuvědomění. A to takového, jako kdyby se to stalo včera. Ženy prožily přechodový rituál, srovnatelný s jinými nezapomenutelnými okamžiky v životě ženy, jako je manželství nebo porození dítěte.*“ (de Amaral et al., 2011, 2).

Menarche a první krvácení je velmi významným milníkem na cestě mladé adolescentní dívky v ženu. Počátek menstruace je důležitou událostí v životě ženy označující

dosažení významného statusu a nové funkce. Fyzické změny spojené s pubertou ovlivňují psychický i sociální vývoj dívky a zároveň pak mnohé životní zkušenosti mají dopad na fyzický vývoj. V roce 1975 probíhal v USA výzkum s mladými dívkami. Dívky se obvykle o menstruaci dozvěděly od kamarádů, z komerčních bookletů, ve škole a od svých matek. Vnímały samy sebe jako informované, nicméně i přes to, že měly přístup k informacím necítily se na první menstruaci připravené (Whisnant & Zegans, 1975).

Brooks-Gunn a Rubble (1983) zjistili, že dívky v 7. a 8. třídě základní školy mají většinou negativní přesvědčení o menstruaci. Pro většinu z nich menstruace znamenala fyzický diskomfort, zvýšenou emocionalitu a podrážděnost a další nutné aktivity k tomu „to“ přežít (Dan & Graham, 1980). Další výzkum zjistil pozitivnější postoje u ještě nemenstruujících dívek. Ty si menarche obvykle spojovaly s normálním vývojem a s dospíváním těla. Avšak i přes to, téměř třetina z nich považovala menstruaci za něco trapného, 28 % si myslelo, že je to hlavně nepříjemnost, 23 % dívek tvrdilo, že je to nechutné a 23 % netěšila představa, že krvácení je něco, co nelze kontrolovat. Některé dívky také věřily hlavním „menstruačním tabu“ o tom, že při krvácení nesmějí sportovat nebo se o tomto tématu vůbec nesmí bavit s chlapci a se svými otci (Williams, 1983). V dalších studiích se zjistilo, že menarche byla vnímána jako úzkost vzbuzující událost nebo jako okamžik smíšených pocitů. „Nadšení spojené se strachem“ nebo „štěstí a zároveň trapnost“ byly velmi typické (Koff & Rierdan, 1995; Peterson, 1983).

Rierdan a Koff ve svých dalších výzkumech (1985) naznačují, že dívky, kterým byla dopřána adekvátní příprava na jejich „velký den“, měly více pozitivních zkušeností se svojí menstruací. Další studie ukazují na potřebu lepšího vzdělávání o menstruaci. Až třetina žen v mezinárodním výzkumu, který se ptal žen z 23 zemí světa, uvedlo, že neměly dostatek informací (Logan, 1980). Ale dokonce i dívky, které dostaly průvodní informace o menarche, se cítily nepřipravené. Opět Rierdan a Koff zjistili, že dívky touží ne pouze po strohých informacích o fyziologii a menstruační hygieně – faktech, která jsou běžně k dispozici v reklamních letáčcích, propagující intimní pomůcky – ale že děvčata chtějí slyšet zkušenosti opravdových žen a dozvědět se více o menarche jako o osobní události, s hlubším významem. Je třeba reflektovat pocity strachu a možné „trapnosti“, kterou dívky zažívají ve spojení s krvácením. Bylo by vhodné vzít tyto negativní aspekty v úvahu a poskytnout dívkám prostor pro diskuzi a sdílení, které může napomoci vyrovnanějšímu pohledu a postoji k ženské periodě.

Otevření tabu, která kolem menstruace stále panují, je dalším důležitým a postupným krokem. Ještě donedávna byla v různých částech světa běžná separace menstruuujících žen

od zbytku populace a v mnoha zemích se to stále děje. Stále se potýkáme s mnoha pověrami o tom, jaká nebezpečí s sebou menstruace nese. Tato přesvědčení jsou stále rozšířena po celém světě, často spojena se silným náboženským podtextem (Swenson & Havens, 1986).

Rozsáhlý výzkum byl proveden v bohatých oblastech Indie. Devět set dívek ve věku 11 až 17 let odpovídalo na otázky v dotazníku, který se zabýval menarche. Výsledky jsou velmi zajímavé. Pouze 62 % dívek bylo informováno o menarche ještě před jejím příchodem. Pro 60,7 % dotázaných byla hlavním zdrojem informací jejich matka, následně starší sestry (15,8%). Učitelé a škola hráli pouze malou roli. Matky dívek byly zároveň i prvními osobami, které se o menarche svých dcer dozvěděly (76,1%). Možná alarmující je, že 37,2 % dívek nemělo základní povědomí o menstruaci před prvním krvácením. To možná souvisí s faktem, že 16,9 % ze všech děvčat vnímalo svoji první menstruaci jako život ohrožující nemoc nebo její symptom.

Na otázku, zda se cítí děvčata na krvácení mentálně připravená, 48,2 % přiznalo, že ne. V čase své první menstruace se dívky cítily zahanbeně, provinile, měly strach. Na otázku, jak vnímají proces menstruace, většina odpověděla, že je to čištění těla od nečistot, 31 % to vnímalo jako normální fyziologický proces a 10 % se na menstruaci dívá jako na něco nečistého. Oproti výzkumům z USA, v Indii stále pokračuje tradice oslav první menarche. 43,7 % respondentek tuto slavnost ve své rodině prožily. Více než dvě třetiny vypovídají, že v jejich rodinách jsou stále přítomny restrikce a pravidla, která jim například neumožňují účastnit se modliteb nebo vstupovat do kuchyně. Některé dívky uvedly, že je jim stále uloženo dodržovat i některé zákazy, jež se týkají stravování. Obvykle se jednalo o omezení konzumace masa a koření (Tiwari, Tiwari & Ozza, 2006).

Autoři článku se nejvíce pozastavují nad tím, že v moderní společnosti, kdy lidé mají přístup k informacím skrze televizi, rádio, internet a tisk, je překvapující, že tak velká část dívek, které všechny chodily do školy, neměla základní informace o tak důležité události v životě mladé ženy.

Dalším důvodem, proč se o toto téma zajímat je fakt, že pokud jsou dívky mentálně připravené na období své menarche, znamená to pro ně menší riziko deprese a nízkého sebevědomí až čas periody nastane. Ve své práci to tvrdí Ulman (1994).

3.3. Přechodový rituál

Díky výzkumům zmíněným v předchozí kapitole vidíme, že první menarche je opravdu významnou událostí s dalekosáhlým dopadem na další vývoj ženy a její postoj k menstruačnímu cyklu, ale i ženství jako takovému. Obecně můžeme vnímat rituály jako symbolické zvědomění důležitých rozhodnutí a pojmenování etap života, se kterými se můžeme loučit nebo je vítat. Věřím, že hluboká moudrost některých přírodních národů, v jejichž životě měly rituály zásadní a jasné místo, by nás mohla v lecčem obohatit.

I přes to, že se s rituály setkáváme v každé době a každé kultuře, je univerzální vymezení pojmu rituál nesnadné. „*Neexistuje jediný typ činnosti nazývané rituál, který by byl okamžitě a univerzálně rozpoznatelný, jsou však určité formy chování, spadající do kategorie, kterou jako takovou rozlišují západní pozorovatelé (Bowie, 2008, 150).*“ Srovnáváním rituálů lze nalézt některé shodné rysy a objevováním paralel v různých kulturách postihnout jejich význam (funkci) a popsat některé znaky. Rituál můžeme vnímat i jako odkaz předků, kteří nám předávají určitou moudrost a hodnotu. Rituál měl pro ně velmi důležitou úlohu, protože díky němu se zbavovali existenčního strachu (například si zajišťovali přízeň živlů, duchů, přírody) nebo měl dokonce funkci léčitelenskou. Obecnými znaky rituálu se Fiona Bowie zabývá ve své knize Antropologie náboženství. Na straně 147 píše: „*rituál není univerzální, transkulturní jev, nýbrž specifický pohled na svět a jeho organizaci, který vypovídá stejnou měrou o antropologovi a jeho referenčním rámci i o lidech a jejich chování, jež jsou předmětem zkoumání.*“

Tématem přechodových rituálů se věnoval zejména francouzský antropolog Anrold van Gennep. Jeho dílo Přechodové rituály, které bylo v originále vydáno roku 1909, je stěžejním dodnes. Pokusil se utřídit jednotlivé znaky a popisy rituálů a vysvětlit, jak je možné, že se v mnoha kulturách rituály podobají. Upozorňuje na důležitá stadia přechodových rituálů, kdy člověk stojí mezi dvěma světy, což může znamenat, že se nachází mezi dvěma stavy společnosti nebo například na prahu nové identity. Rituál pomáhá vykročit, vstoupit.

Gennep (1997) nabízí dělení přechodových rituálů. Označuje tři typy, které ač ohraničené se velmi prolínají: *rituály odluky, rituály pomezí a rituály slučovací*. Též je nazývá *preliminální, liminální a postliminální*. To vychází z latinského limen tj. práh. Překládáme tedy jako: *předprahové, prahové, poprahové*. Toto dělení vystihuje podstatu

přechodového rituálu, kdy jde o to, odloučit se od původní skupiny, překonat pomyslný práh pomocí obřadu a začlenit se do skupiny nové.

Významem rituálů v našem životě se zabývá Říčan ve své knize *Cesta životem* (1989). Upozorňuje na důležitost těchto rituálů, jež hrají významnou roli v celoživotním vývoji. Stále více a více autorů zastává názor, že rituály patří do našeho života a jsou velmi důležitou součástí. Genep (1997) mezi hlavní druhy rituálů řadí:

Těhotenství a porod – těhotná žena se vylučuje z obecné společnosti, rituál má funkci i ochrannou, rituály opětovného začlenění a návrat do společnosti.

Narození a dětství – rituál přestřihnutí pupeční šňůry, první stříhání vlasů, holení hlavy, rituál prvního oblékání, první opuštění domu, rituál pojmenování, kojení, první zub.

Iniciační rituály – rituální obřizka, křest, rituály týkající se tříd, kast, řemesel.

Zásnubní a svatební obřady – změna bydliště, změna společenské role, přijetí do nového prostředí, darování prstenů, rituály individuálního spojení, rituály rozvodu.

Pohřební obřady – omytí mrtvého, pomazání, spálení, jáma, rakev, hřbitov, hostiny na pohřbu, setrvání těla či rakve ve smuteční místnosti, doba smutku, rituály ukončení smutku a opětovné začlenění do společnosti.

Říčan zmiňuje rituály, které jsou v naší společnosti živé, přesto je vhodné si jejich význam stále připomínat. Hovoří o rituálu porodu, kojení, křtu, biřmování, nástupu do školy, maturity, promoce, zasnub, požádání o ruku, svatby a pohřbu. Mnoho Říčanem výše uvedených rituálů je spojeno s církevními obřady. V dnešní době se však otevírají nové možnosti. O těchto nových cestách hovoří například kniha *Novodobé ženské rituály* (2014). Rituály nás provázejí po celou lidskou historii, mají schopnost propojovat nás s tím, co je větší než my: život, smrt, cykly přírody, cykly vesmíru i smysl naší životní cesty. Rituál obohacuje náš život prožívaným smyslem, ať už o samotě nebo v propojení a sdílení s ostatními. Pomáhá nám vystoupit z každodenní rutiny. Je to vědomé vytvoření posvátného prostoru, uctění mezníků a předělů na naší cestě. V životě je mnoho klíčových okamžiků, které si zaslouží zvláštní oslavu a menarche je jistě jedna z nich (Khoustnoudinova & Kramolišová et al., 2014).

3.4. Rituál první menarche

Psychologové se shodují, že menarche je skutečně významným milníkem i v osobnostním vývoji ženy. Na rozdíl od dalších postupných změn, které doprovází pubertu, menarche přichází náhle a je nepřehlédnutelná. Nabízí tedy spíše dramatické vymezení období, kdy se z dívky stává žena. Pro mnoho žen je vybavování si první menstruace spojeno s detailními vzpomínkami, jež jsou naprosto jasné, živé a až překvapivě podrobné.

V některých kulturách je okamžik první menarche oslavován a je vnímán jako přechodový rituál pro vstup do ženského dospělého světa. Například Pygmejové považují dívku s menarche za požehnanou krví a všichni ve vesnici se tuto radostnou novinku dozvědí a radují se (Turnbull, 1962).

V naší euroamerické kultuře je tato oslava prvního krvácení spíše vzácná a téměř vždy brána jako privátní, soukromá záležitost. Někdy má oslava formu malého dárku pro dceru nebo například společné večeře v restauraci. Thuren (1994) zkoumala rituály menarche ve Španělsku a zjistila, že nejen tam, ale potažmo v celé Evropě je menstruace jednoduše brána spíše jako fyziologický proces a na hlubší přesah není obvykle brán větší zřetel. Obecně je k menarche přistupováno spíše velmi prakticky jako k hygienické záležitosti nežli k významné přechodové události. Následkem toho se většina dívek cítí příliš zahanbeně až trapně na to, aby otevřeně diskutovaly o svých potřebách s matkou nebo nejbližšími (Golub, 1983). Ulman (1992) a Golub (1992) se tématem menarche zabývaly zejména ve Spojených státech a zjistily, že velké množství Američanů samotný pojem menarche neznají nebo ačkoliv jej už někdy viděli, nevědí, jak tento termín správně vyslovit. To je samo o sobě vypovídajícím komentářem k tak důležité události v životě ženy.

Přestože antropologická literatura obsahuje mnoho informací o rituálech menarche a jejich podobě z celého světa, psychologové jen málo zkoumali, co vlastně dívky v průběhu rituálu prožívají a zda se zkušenosti dívek liší i v závislosti na dané kultuře. Většina prací, které se zabývaly rituálem první menarche, byla dělána v USA. Typicky se využívalo dvou přístupů. V prvním případě se srovnávaly dívky před a po menstruaci, v druhém se spoléhalo na vzpomínky dospělých žen. Nutno dodat, že výsledky obou metod jsou konzistentní (Golub, 1992).

To, jak dramatický vývoj s sebou první menstruace přináší zjišťovala Elain Koff (1983) ve svém zajímavém výzkumu, který zkoumal změny ve vnímaném sebeobraze dívek.

Děvčata v premenarchálním období měla kreslit sama sebe. Kresby byly dále porovnávány s výtvary, které vznikly po prvním krvácení. Ačkoliv na děvčatech tělesně nebyly vidět žádné významné změny, přesto bylo z kreseb jasně patrné, že vnímají samy sebe jako fyzicky vyzrálejší a vyspělejší. Mladé ženy se také cítily dospělejší a udávaly, že se více zajímají o sexualitu právě od doby své menarche. Zároveň rodiče již menstruuujících dívek dávali svým dcerám větší zodpovědnost a dovolovali jim zapojovat se do více „dospěláckých“ aktivit jako je nosit make-up nebo chodit na schůzky s chlapci.

Studie srovnávající zážitky dívek ze Spojených států, Litvy, Malajsie a Súdánu (Joan & Zittel, 1998) uvádí, že okolo 10 % dívek z Litvy, Ameriky a Malajsie a 22 % súdánských děvčat udávalo, že se cítily naprosto nepřipravené na menstruaci. Většina amerických dívek oznámila novinku o své menarche matce hned, jak to bylo možné. Naproti tomu litevské a malajské ženy sdílení oddalovaly. Některé příběhy žen ze Súdánu byly velmi smutné v tom smyslu, že dívky o svém prvním krvácení neřekly vůbec nikomu. V jednom vyprávění matka sice dala své dceři menstruační vložku, nicméně bez jakéhokoliv komentáře a dívka tak nevěděla, jak vložku správně použít. Raději tedy chodila ještě několik dní v poskvrněném prádle, než našla odvahu se své matky zeptat. Naopak v jednom případě mladá žena ze Súdánu uvádí: *„Byla jsem tak šťastná a hrdá... pamatuji si, že jsem to musela říct všem v domě. Dokonce jsem to sdělila i svým bratrům a poslala jsem dopis svému otci, jelikož byl v té době mimo Súdán.“* (Joan & Zittel, 1998, 307)

Ze vzorku zkoumaných žen ale bohužel právě Súdánské ženy vyjadřovaly největší obavy z bolesti, která menstruaci provází. Ukázalo se, že jedním z důvodů je fakt, že v Súdánu je stále mnoho žen, které prožily obřízku. Další dívka ze Súdánu uvádí, že její tety zažívají při menstruaci mučivou bolest právě kvůli obřízce...

Samotnou oslavu menarche ve zmiňované studii prožilo nejvíce amerických děvčat. Všechny tyto oslavy byly soukromé, v rodinném kruhu. Většina z nich zahrnovala gesto od matky nebo od otce směrem k dceři. Obecně dívky popisují tuto zkušenost jako velmi příjemnou, ačkoliv některé z nich se cítily trochu nepatřičně před svým otcem. I mladé dívky z Malajsie zažily formu přechodového rituálu menarche. Popisují to tak, že jim bylo předáno jak se „ženy modlí“ a byly seznámeny s tím, co nazývají „Islámská sprcha“. Jedná se o něco podobného jako v případě židovského náboženství, co znamená, že jde o rituální koupání po menstruaci. Autoři studie diskutují nad tím, do jaké míry je tento rituál skutečně přechodový a nakolik jej můžeme nazvat oslavou.

Jedna Súdánská dívka sdílela svůj zážitek přechodového rituálu, který měl sloužit pro jasné vymezení nových zodpovědností v domácnosti. Její matka vzala pravou ruku své dcery

a ponořila ji do kissry (tradiční fermentovaná mouka). Dle slov dívky lidé v Súdánu věří, že toto gesto učiní dívku aktivní, co se týče domácích prací. Dívka samotná k tomu nicméně popisuje jistou averzi a odpor.

Dívky, které zažily oslavu své menarche, ji nejčastěji popisují tak, že jejich matky vyjádřily radost a štěstí, svoji dceru políbily, objaly nebo jí jinak gratulovaly. Matky také daly dcerám dárek nebo je vzaly na slavnostní oběd. Otcové se zapojovali nejvíce v amerických rodinách. Pro přehled je zde tabulka se shrnutím výzkumu, který dělaly Joan a Zittel (1998).

Tabulka č. 1 Oslava první menarche (Joan & Zittel, 1998)

Litva
Matka projevila svoji radost
Matka dala své dceři polibek
USA
Matka dceři pogratulovala
Matka dceru objala
Matka dala dceři dárek
Matka vzala dceru na slavnostní oběd
Otec pogratuloval dceři
Otec dal dceři rudou růži
Otec dceru objal a řekl jí: „Jsem na Tebe hrdý.“
Rodinný oběd v restauraci
Gratulace od přátel
Malajsie
Matka naučila dceru „ženské modlitbě“
Matka naučila dceru, jak provádět „Islámskou sprechu“
Matka řekla dceři, že už je velká
Matka vyjádřila radost
Gratulace od přátel
Súdán
Matka a babička vyjádřily svoji radost
Matka provedla rituál ponoření ruky do mouky
Učitelka řekla: „Vítej v klubu.“
Matka dceru políbila a pogratulovala jí
Gratulace od tety

Dalším typickým rysem, který s sebou první menarche přináší, je změna sebeobrazu. Dívky z Litvy se zkušeností rituálu první menarche se cítí starší, vyzrálejší, více jako ženy. Změnou, kterou ženy popisovaly, bylo také jiné vnímání života obecně. Popisují, že začaly přemýšlet více o životě, o jeho smyslu, celkově braly život vážněji, cítily se jako součást přírody, jako důležitější součást společenství. Uvádí i smysl pro zodpovědnost, to, že se cítí

moudřejší, jelikož nyní znají to hlavní tajemství, které jim dává šanci stát se matkou. Oceňují samy sebe více a věří tomu, že nyní vstoupily do opravdového světa žen. Pro Američanky je typické, že se cítí víc „cool“ než jejich ještě nemenstruující kamarádky a vnímají touhu poznávat oblast sexuality. Malajsijské ženy zmiňují pocity vyzrálosti, moudrosti, respektu a osobní důležitosti a velikosti. Súdánky popisují to, jak si uvědomily, že nyní mohou skutečně mít děti, cítily se více vědomými, zodpovědnými a také připravenými k tomu vyjadřovat svoji krásu. Jedna dívka napsala: „*Dokonce i má chuze byla jiná*“. Další se svěřila: „*Bylo to mé nejúžasnější období života.*“ (Joan, Zittel, 1998, 310)

Některé Malajsijské a Súdánské dívky vnímaly svůj přerod opačně – jako ztrátu své svobody, protože jejich dětství bylo pryč a jejich životy se kompletně změnily. Děvčata sdělila, že si naprosto živě pamatují, jak se ještě nechtěly stát ženami.

Velmi zajímavé je, že mnoho participantek, které se výzkumu účastnily, popisovalo radost a vděčnost za to, že dostaly příležitost své zážitky sdílet. Zdá se, že ženy skutečně rády diskutují a sdílejí tato osobní témata, přestože je to něco, co si nedopřávají příliš často. Bohužel jsou spíše učeny tomu skrývat jakékoliv známky o své menstruaci, zřejmě proto stále mnoho žen věří negativním stereotypům, které se ukazují jako nepravdivé. Otázkou zůstává, nakolik by citlivá podpora a komunikace mohla napomoci k pozitivnějšímu přístupu a lepší integraci nové životní role.

4. Období mladé dospělosti

Hartl (2010, 107) uvádí: „*Dospělost je období vrcholu zrání jedince, obvykle dělena na biologickou, emocionální, kognitivní a sociální.*“

Tak, jak můžeme sledovat vývoj v čase, je právě dospělost fází života, kdy je člověk již zcela psychicky i fyzicky vyzrálý a je na vrcholu svých sil. Vágnerová (2007) ve své Vývojové psychologii rozlišuje jednotlivá období dospělosti na mladší, střední a starší. Podle ní se nachází člověk v období dospělosti mezi dvaceti až šedesáti lety. Nicméně neexistují jasně dané mezníky pro tuto etapu života. V České republice můžeme dospělost definovat dosažením právní způsobilosti, což je osmnáct let. Z psychologického hlediska je však věková hranice velmi individuální.

Dalším autorem, který se vymezením dospělosti zabývá, je Pavel Říčan (2004). Pokud bychom shrnuli, co píše o dospělosti Říčan i Vágnerová, můžeme si všimnout několika společných znaků, které činí člověka dospělého:

1. Člověk je samostatný a finančně nezávislý na své původní rodině.
2. Vykonává práci, která mu dává smysl.
3. Rád spolupracuje v kolektivu, je zodpovědný ve vztahu vůči svému okolí.
4. Rozhoduje se svobodně a přebírá zodpovědnost za své činy a rozhodnutí.
5. Má jasně vymezený svůj osobní prostor k bydlení.
6. Čas netráví tolik s rodiči, ale sám nebo s přáteli.
7. Má touhu mít vedle sebe partnera/partnerku a s ní/m udržovat dlouhodobý vztah.
8. Zajímá se nejen o spokojenost své rodiny, ale také o své okolí a společnost.
9. Má jasno, kam patří, kdo je, jaké má hodnoty a do jaké skupiny se řadí.
10. Je to období sexuální zralosti, která v tomto věku směřuje ke zplození potomka.

Dospělý jedinec je tedy zejména samostatným a nezávislým, jak v rovině ekonomické, tak psychické i sociální. Je soběstačný a má jasno v tom, kam chce v životě směřovat. Nabízí se otázka, jaký podíl lidí v naší společnosti je skutečně dospělých, nicméně se jedná o téma, které značně přesahuje vymezení této diplomové práce.

4.1. Charakteristika mladší dospělosti

Konkrétní věkové vymezení období mladší dospělosti není a zřejmě nemůže být obecné a jednoznačné. Ve své novější publikaci (2007) Vágnerová definuje mladou dospělost mezi 20 až 40 lety. V dřívější knize z roku 2000 uvádí, že tato etapa života zahrnuje věk mezi 20 až 35 lety. V období mladší dospělosti se musí jedinec vypořádat nejen s biologickými, ale hlavně emocionálními, kognitivními a sociálními změnami. Právě biologické hledisko však hraje významnou roli, neboť zejména v období mladé dospělosti usiluje jedinec o to, mít svého vlastního potomka. Znakem emocionální dospělosti je celková stabilizace emočního prožívání. Emoce jsou ustálené, jednoznačnější, i když mohou být intenzivnější. Pokud se objeví negativní emoce, obvykle nemají dlouhého trvání a mladší dospělí se s nimi dokáží celkem rychle vyrovnat.

Typické zejména pro ženy je, že v období mladší dospělosti se dokáží vcítit do druhých, jsou schopny větší empatie a porozumění vůči druhým. Ačkoliv okruh přátel se zužuje, intenzita vztahů se prohlubuje. Obecně se od žen očekává ohleduplnost, citlivost a emoční rozhodování, kdežto od mužů nezávislost, dominance a racionální uvažování. Ženám záleží více na sociální skupině a jejím názoru než na osobních potřebách, muži se rozhodují podle sebe a chtějí uspokojit své potřeby (Vágnerová, 2000).

4.2. Adolescentní psychosociální moratorium

Takzvané adolescentní psychosociální moratorium je jevem, kterého si v poslední době můžeme všimnout u mladých lidí stále častěji. Moratorium znamená potřebu něco zastavit nebo oddálit, v tomto případě bývá přítomná tendence upřednostnit ono přechodné období mezi adolescencí a opravdovou dospělostí. Dospělost se může mnoha mladým lidem zdát příliš náročná, přináší s sebou nezbytnou zodpovědnost a důležitá životní rozhodnutí (Vágnerová, 2008). Moratoriu se ve své knize *Cesta životem* věnuje podrobněji Říčan (1989). Mladí se snaží odložit svoji dospělost na později, posouvají důležitá vývojová úkoly a řešení problémů. V dnešní společnosti můžeme uvést za příklad to, že mnoho studentů využívá všech možností, aby si své pomyslné „bezstarostné“ období prodloužili.

Právě přechodové rituály, jasné vymezení rolí, podpora a citlivá komunikace mohou sehrát důležitou roli na cestě mladého člověka k dospělosti.

4.3. Arnettův koncept vynořující se dospělosti

J. J. Arnett přichází se svojí teorií vynořující se dospělosti (anglicky *emerging adulthood*). Vynořující se dospělost je považována za novou koncepci ve vývojové psychologii pro období od 18 do 25 let. Pro většinu mladých lidí v industrializovaných zemích je tato životní etapa spojena s velkými změnami a důležitostmi. Mnoho mladých lidí v tomto čase získává vzdělání, které v budoucnu určuje směr jejich pracovního uplatnění. Jak už pojmenování vynořující se dospělosti napovídá, nejedná se o rychlý a jasný přechod, ale spíše o celé období přeměny, které je charakteristické zkoumáním a objevováním možností životního směřování.

Zatímco v 70. letech 20. století byl v USA průměrný věk vstupu do manželství 21 let pro ženy a 23 let pro muže, v roce 1996 to bylo 25 let pro ženy a 27 let v případě mužů (U.S. Bureau of the Census, 1997 in Arnett, 2000). Stejnou tendenci můžeme pozorovat i v případě rozhodnutí pro založení rodiny. Jelikož manželství a rodičovství jsou pro mnoho mladých lidí odloženy na pozdější čas, není pro mladé lidi již normou, aby vstupovali do nových zásadních životních rolí. Místo toho je typické, že tyto roky jsou spojeny s častými změnami, zkoumáním a hledáním životního směru (Arnett, 1998).

Vynořující se dospělost tedy popisuje specifické životní období, které již nespadá do adolescence, ale neodpovídá ani dospělosti. Mladí lidé v období vynořující se dospělosti se již nepovažují za adolescenty, ale mnoho z nich není ani plně dospělých. Většina Američanů ve věku kolem 20 let odpovídá na otázku, zda se cítí být dospělými, neurčitě. V některých aspektech ano, v některých ne. Toto přesně reflektuje pocity mnoha z nich – již opustili adolescenci, nicméně do dospělosti ještě kompletně nevstoupili (Arnett, 1998).

Ukazuje se, že konkrétní věk je pouze nejasným ukazatelem pro subjektivně vnímaný přechod z vynořující se dospělosti do mladší dospělosti. Dle Arnetta téměř třetina Američanů ve věku 25 až 30 let stále necítí, že je přechod do jejich dospělosti úplný.

Nabízí se otázka, co by mladým lidem pomohlo k lepšímu sebeurčení na cestě do dospělosti. Úloha tradičních přechodových rituálů, které v naší společnosti prakticky vymizely se zdá být podstatná. Do budoucna lze očekávat opětovnou potřebu vytvořit nové rituály, které znovu naplní funkci jasného vymezení životních rolí.

5. Vnímání ženského těla

V kultuře, která je posedlá krásou, atraktivností a dokonalostí ženského těla, jsme zahlcováni zprávami z médií, jež sdělují informaci o nepřijatelnosti toho, jak vypadáme. Ženská těla musí být dezinfikovaná, navoněná, obnažená a bez jediného chloupku. Možná právě proto v sexuálně objektivizující kultuře, menstruace, více než jiné tělesné funkce, musí být stále „držena pod pokličkou“. To jsou úvodní slova článku, který se zabývá sebeobrazem a tělesným prožíváním žen (Roberts & Waters, 2004). Autoři se domnívají, že přijetí svého těla a svých tělesných funkcí a to, jak se ve svém těle ženy cítí, je protikladné k „sebeobjektivizaci“, kde individuality přijímají a internalizují vnější standardy toho, jak ideálně má žena fyzicky vypadat. Upozorňují na velký problém mnoha žen, které cítí jakési opovržení, stud až znechucení vůči svému tělu, které menstruuje. Ve společnosti, která uznává idealizovanou a nereálnou podobu ženského těla, se toto týká bohužel velké části žen.

Po celé zemi, v mnoha kulturách můžeme sledovat to, jak ambivalentní pocity zažívají dívky v souvislosti se svým prvním menstruačním krvácením. Dokonce i ženy, které vzpomínají na zážitek své menarche pozitivně si zároveň uvědomují ony negativní pocity zahanbení a studu (Jackson et al., 1986). Mluvit o menstruaci v moderní západní civilizaci s sebou stále nese nádech tajemnosti, studu a tabu. Přitom v lidské historii žena byla vždy spojována hlavně s tělem, smyslností a plodností.

Koncept sebeobrazu, tzv. body image, je již dlouhou dobu předmětem zájmu mnoha odborníků. Sebeobraz, tedy to, jak vnímáme obraz svého těla, velmi souvisí s dalšími aspekty lidského vývoje jako je sebevědomí, sexualita, identita, rodinné vztahy atd. (Jackson et al., 1988; Koff et al., 1978). Přestože není jednoduché sebeobraz těla definovat, existuje shoda, že se jedná o multidimenzionální komplex, zahrnující vnitřní biologické i psychologické faktory stejně jako faktory sociální. Hutchinson (1982) píše, že sebeobraz není to samé, co tělo, ale spíše to, co mysl dělá tělu v procesu, kdy překládá zkušenost tělesného prožívání do mentálních reprezentací. Tento překlad z těla do sebeobrazu je komplexní a emocionální proces.

Právě sebeobraz je obecně považován za velmi podstatnou součást vývoje identity, a to zejména v průběhu adolescence (Jackson et al., 1988). Začátek menstruace je stěžejní událostí, který výrazně ovlivňuje sebeobraz a sexuální identifikaci dívek. Je to stadium, kdy dochází k reorganizaci sebeobrazu ve směru větší feminity a pohlavní vyzrálosti (Golub,

1992). Pozornost k anatomickým a tvarovým změnám těla je typická pro dívky v postmenarchálním období. Je to změna ve vnímání a způsobu prožívání těla, vyžadující integraci smyslu pro sebe jako fyzickou a pohlavně zralost psychosociální identitu (Rierdan & Koff, 1980).

Sebeobraz není jasně objektivním fenoménem. Je to spíše individuální subjektivní zkušenost a hodnocení těla a aktuálních fyzických charakteristik (Blyth et al., 1985). Sebeobraz je jistým způsobem formován dle kulturně definovaných obrazů žádoucí tělesné podoby pro muže i ženy. Z tohoto pohledu je sebevědomí dívek velmi ovlivněné tím, do jaké míry se ztotožňují s danými kulturními standardy. To může být problematické zejména z toho důvodu, že adolescentní dívky jsou kontinuálně vystavovány obrazům, které vykreslují nereálná těla dokonalých žen jako sexuálních objektů a současně úspěšných žen v kariéře i v domácnosti (Faludi, 1992). Tyto konfliktní tendence mohou vést ke zmatku obzvláště v pubertě, kdy ženské tělo přibere zhruba 30 % tuku se začátkem menarche (Bartky, 1990). Výzkumy dokazují, že dívky v postmenarchálním období jsou velmi citlivé na své měnící se tělo a role, a často jsou proto se svým tělem nespokojené (Rierdan & Koff, 1985).

Důležitost sebepřijetí a toho, že přijímání svého těla je rozhodující i pro celkové sebevědomí, je patrná zejména v pubertě. Havighurst (1972) dokonce píše, že právě přijetí a dobrý vztah se svým tělem je základním vývojovým úkolem v adolescenci. To, jakým způsobem probíhají fyzické změny v pubertě a jejich načasování, má obrovský vliv na vztah mezi sebeobrazem, který v angličtině nazýváme „body image“ a obrazem sebe sama „self-image“. Ukazuje se, že právě pro dívky je tato spojitost s tělem ještě zásadnější než pro chlapce. To, jak se mladé ženy cítí ve svém těle a zda jsou spokojené se svým vzhledem se jeví, jako naprosto klíčové.

Brooks-Gunn (Brooks-Gunn, 1984; Brooks-Gunn & Ruble, 1983) se tématem sebeobrazu zabývala u pubertálních dívek do hloubky. Z jejich zjištění vyplývá, že vnímání a sebeobraz fyzického těla patří k těm oblastem, které jsou pevně spjaté s procesem dospívání a fyzickými změnami. Dívky, které dospívají časně mají obecně méně pozitivní sebeobraz těla než ty, které fyzicky vyžívají později. Toto vnímání svého těla je jistě ovlivněno mnoha komplexními faktory. V první řadě se v tomto období vyvíjí nejen fyzické tělo, ale i kognitivní fungování, které může činit dívky více sebe-vědomými. Také jim větší mentální kapacita může umožňovat reinterpetaci svých přesvědčení a vytváření nových cest, jak vnímat sama sebe. Dalším faktorem, na který by se nemělo zapomínat je jistě vliv

vrstevníků, jelikož právě puberta je velmi citlivým obdobím, co se týče konformity (Berndt, 1979).

Schonfeld (1964) uvádí, že hodnocení fyzického vzhledu jedince je ovlivněno 1) způsobem, jakým na něj druzí reagují, 2) srovnáváním svého vývoje s fyzickým vývojem druhých, 3) srovnáváním s kulturními ideály. Obecně můžeme zdůraznit právě sociokulturní faktory a jejich vliv na vnímání svého těla. Další pohled, který je třeba zmínit se týká stupně toho, jak moc se dívka cítí být připravená pro to, stát se mladou ženou a přiblížit se tak statusu dospělého. A právě to je oblastí, ve které může být role přechodového rituálu velmi významná. Z dívky se stává mladá žena. První krvácení je další známkou zdravého vývoje. Všechny procesy a překotné změny v těle jsou v pořádku. Přechodový rituál první menarche může poskytnout takovéto uznání a ukotvení. Pokud toto uznání a podpora přichází od nejbližších osob, může se právě okamžik rituálu stát pevným pilířem, o který se mladá žena může opřít, který jí pomůže udělat další krok k pomyslnému přijetí ženské role v životě. Role ženy, jež je jedna z těch, která ji už nikdy v tomto životě neopustí.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6. Výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky

Menstruace či menstruační cyklus je tělesný proces, jež je součástí zkušenosti každé zdravé plodné ženy. Často provází ženu po většinu času jejího dospělého života. Neoddělitelně patří ke známkám a symbolům ženského zdraví. Přestože žijeme v 21. století a přístup k intimním tématům prochází velikou změnou směrem k otevřenosti a sdílení, menstruace stále spadá do oblasti tabuizovaných témat. Hloubka a úroveň prožívání se individuálně liší, pravidelné měsíční krvácení a všechny další proměny, kterými žena po dobu periody prochází, jsou ale nepřehlédnutelným faktem. V duchu bio-psycho-sociálně-spirituálního pohledu na lidskou bytost můžeme pozorovat projevy menstruačního cyklu na různých úrovních prožívání. Stejně tak se cykličnost projevuje v různých oblastech života ženy. Na menstruaci přestává být pohlíženo pouze jako na fyzický proces, nýbrž se víc a víc ukazuje, jak významnou roli a přesah s sebou menstruace může nést. Výzkumným problémem a předmětem tohoto výzkumu je tedy menstruace s důrazem na menarche a to, jakým způsobem ji ženy prožívají, jaký význam jí přisuzují a jak se tato zkušenost promítá do dalších oblastí jejich života.

Cílem výzkumu bylo prozkoumat, jakým způsobem ženy vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus. Popsat jejich osobní zkušenost s cyklem a subjektivními významy, které mu přisuzují. Dále bylo cílem přiblížit a popsat, jakým způsobem svůj cyklus prožívají ve svém těle. Jedná se o téma, které je nejen velmi intimní, ale i slovy často obtížně zachytitelné. Z tohoto důvodu byl zvolen kvalitativní přístup výzkumu, díky kterému je možné získat přístup k hlubším a v tomto případě vhodnějším datům, než nabízí výzkum kvantitativní. Za účelem naplnění výzkumného cíle, byla jako výzkumná strategie zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA).

Byly stanoveny tři základní výzkumné otázky:

1. Jaké opakující se projevy na fyzické a psychické rovině ženy sledují v rámci svého menstruačního cyklu?
2. Jaká je zkušenost žen s jejich první menstruací?
3. Jak ženy vnímají své tělo a své tělesné procesy?

Kromě těchto hlavních výzkumných otázek bylo záměrem výzkumu také poskytnout sondu do světa ženského prožívání a poodhalení významů, které žena menstruačnímu cyklu přisuzuje a dále také zmapování potřeb nejen fyzických, ale zejména psychických, které se ve spojitosti s cyklem vynořují.

7. Metodologický rámec výzkumu

S typem zkoumaného problému koresponduje kvalitativní přístup, to bylo důvodem jeho zvolení. V případě kvalitativního výzkumu nenacházíme jediný obecně uznávaný způsob, jak jej vymezit nebo udělat. Společným rysem však zůstává to, že se provádí pomocí intenzivního kontaktu s terénem nebo situací jedince či skupinou osob. Kvůli nestrukturované povaze kvalitativního výzkumu jej můžeme jen těžko replikovat na rozdíl od přístupu kvantitativního. Často mu bývá také vytýkáno, že jeho výsledky představují sbírku subjektivních dojmů a že se nevyhneme obtížím se zobecňováním výsledku, jelikož se pracuje s omezeným počtem participantů (Hendl, 2005).

Avšak výhrady proti kvalitativnímu výzkumu jsou vyváženy jeho přednostmi. Jednou z nich je získání hloubkového popisu případu. Je nám dovoleno nezůstávat pouze na povrchu, provádíme hloubkový popis případů, podrobnou komparaci, sledujeme vývoj a zkoumané procesy. Kvalitativní výzkum nabízí podrobné informace, proč se daný fenomén objevil a velký přínos kvalitativní metodologie vidíme u přístupů, s jejichž pomocí navrhujeme teorii nějakého sledovaného fenoménu (Hendl, 2005).

Známe tři hlavní složky kvalitativního výzkumu. První složkou jsou údaje, které mohou pocházet z mnoha zdrojů, nejobvyklejšími zdroji jsou však rozhovory a pozorování. Druhou složkou jsou interpretační a analytické postupy. Díky nim docházíme k závěrům a teoriím. Třetí složku tvoří písemné a ústní výzkumné zprávy. Ty mohou být publikovány ve vědeckých časopisech nebo na konferencích (Strauss & Corbinová, 1999).

Jako druh metody kvalitativního zpracování dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Je to přístup, jež poskytuje více prostoru pro kreativitu a svobodu výzkumného procesu nežli ostatní kvalitativní přístupy (Willig, 2001). Cílem je získání žité zkušenosti participanta. Zkušenost je zde vnímána jako výsledek společného sdílení výzkumníka a participanta. Zároveň oba pohledy by měly být zřejmé a jasně patrné (Larkin, Watts, & Clifton, 2006). Úkolem výzkumníka je nabídnout kritické a konceptuální komentáře k tomu, jak participant přisuzuje své zkušenosti smysl. Z toho je patrný výzkumníkův způsob přemýšlení o tématu. Způsob, jakým výzkumník používá svoji subjektivitu, je dialogický, systematický a rigorózní. Závěry z analýzy jsou vždy dočasné a prozatímní, což činí IPA subjektivní. Výzkumníkově porozumění respondentově zkušenosti je založené na interpretaci. Výzkumník se snaží zahrnout svoji zkušenosti do výzkumu (Willig, 2001).

Součástí IPA je práce s hermeneutickým kruhem a dvojitou hermeneutikou. Respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, zároveň výzkumník se snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá. Zkušenost se podle hermeneutiky interpretuje vždy nějakým způsobem. Samotné převedení zkušenosti do slov je tak procesem dávání smyslu (Smith & Osborn, 2003).

Sběr dat probíhal formou polostrukturovaného rozhovoru, který obsahoval 9 základních otázek (viz. Příloha č. 3). Polostrukturovaný rozhovor je v případě IPA doporučován (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Bylo vytvořeno určité schéma, které bylo pro tazatele závazné. Schéma je specifikováno okruhy otázek, jejichž pořadí lze zaměňovat či dané otázky dále individuálně upravovat a doplňovat. Závazné je však zachování jádra interview. Jde o tzv. minimum otázek, na které se má výzkumník soustředit. Na toto jádro se následně mohou nabalovat další doplňující témata a otázky. Kvalitativní interview se stává prostředkem pro zkoumání významu, názorů a subjektivních výpovědí, které se týkají zkušeností, zážitků a událostí. Základním nástrojem interpretace interview je sám výzkumník (Disman, 2011). Stěží se tak interview stane reálným zkoumáním daného jedince a jeho chování (Pavlásek & Nosková, 2013).

8. Metoda zpracování a analýzy dat

8.1. Průběh rozhovorů

U sběru dat jsem se držela výše zmíněných teoretických hledisek. Participantku jsem seznámila s průběhem rozhovoru a popsala jednotlivé kroky. Poté proběhl samotný rozhovor, v němž byly zahrnuty otázky zjišťující její zkušenost s prožíváním menstruačního cyklu. Otázky byly dle potřeby upravovány či doplňovány. Po skončení rozhovoru proběhla s participantkami krátká reflexe. Celé interview trvalo od 40 do 90 minut v závislosti na potřebách dané ženy. Tato délka odpovídá požadavkům IPA (Smith et al., 2009).

Každý rozhovor byl zaznamenáván pomocí diktafonu a data byla zpracována pomocí audiozáznamu, který dle Miovkého (2006) dokáže zachytit veškeré kvality mluveného slova, je nestranný a zcela autentický. Pro účel interpretativní fenomenologické analýzy je tedy zcela vhodný. Před samotným započítím rozhovoru byly participantky seznámeny s tématem diplomové práce a okolnostmi s dalším využitím dat. Všechny rozhovory byly následně přepsány v původním znění a poté kódovány.

8.2. Reflexe vlastní zkušenosti

Reflexi vlastní zkušenosti můžeme vnímat jako neodmyslitelnou úvodní fázi procesu analýzy. Aby byl výzkumník schopen pracovat ve fenomenologické perspektivě a zároveň zůstal transparentní ve výzkumném procesu, je reflektování vztahu k danému tématu užitečné. Tato reflexe je nástrojem k uvědomění si interpretativní role ve výzkumném procesu, díky němuž je výzkumník schopen užitečně pracovat s daty a zajistit přitom validitu analýzy (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

Téma ženské cykličnosti jsem si vybrala z důvodu svého dlouhodobého zájmu o ženské zdraví s důrazem na psychosomatický a komplexní přístup. Díky své práci detoxikačního a výživového poradce jsem se mnohokrát setkala s ženami, pro které se touha po zdravém pravidelném cyklu stala zásadním tématem. Měsíční krvácení pro ně nesympolizovalo pouze nutný fyzický projev, ale přinášelo mnohem hlubší význam. Několikrát jsem se stala svědkem toho, že cesta k uzdravení menstruačního cyklu byla spojena s niterným sebepoznáním a přijetím nebo přehodnocením ženské role v životě. Současně jsem si začala všimnout toho, s jakou otevřeností a úlevou ženy sdílely své pocity

a zkušenosti s cyklem, pokud na to byla vytvořena bezpečná atmosféra přijetí. Skupina participantek ve věku mladší dospělosti byla zvolena proto, že se jedná o období, ve kterém je obvyklé, že přicházejí ženě do života témata ženské role a mateřství. Jak jsem výše zmínila, ženy v reprodukčním věku jsou mojí cílovou skupinou i v mé práci. Proto se tato skupina stala zajímavou i pro mé výzkumné šetření. Všechna interview jsem se snažila vést v duchu citlivého reflektování nálad a potřeb participantek.

8.3. Etika výzkumu

Všechny participantky byly dopředu informovány o průběhu rozhovoru a jeho podmínkách. Před rozhovorem bylo zdůrazněno zachování anonymity a používání diktafonu. Každá žena měla možnost rozhovor v jeho průběhu ukončit nebo neodpovídat na příliš citlivé otázky. Od všech participantek jsem dostala informovaný souhlas s danými podmínkami (viz. Příloha č. 2).

Po převedení interview do písemné podoby byly všechny nahrávky vymazány. Každé z participantek bylo také změněno jméno za účelem zachování větší anonymity.

8.4. Postup analýzy a vyhodnocení dat

Jako výzkumnou strategii pro vyhodnocení dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Stěžejním krokem se staly přepisy rozhovorů s participantkami. Z metodologického hlediska je přepsání prvního interview ještě před tím, než povedeme další rozhovor, velmi užitečné (Smith et al., 2009). Držela jsem se tohoto doporučení, a tak jsem měla možnost zjistit, jakým způsobem byl rozhovor veden. V IPA je klíčový doslovný přepis nahrávky. Zásadním ale zůstává zejména obsah, to znamená, že prozodický či neverbální doprovod do něj zaznamenáváme pouze v takové míře, abychom neztratily jemné nuance (Smith et al., 2009). Po přepsání je doporučováno vytisknout text s širokými okraji, kam lze psát poznámky (Řiháček et al., 2013).

Řiháček, Čermák a Hytych (2013) také radí, abychom si do hotových přepsaných a vytisknutých rozhovorů následně vypisovali poznámky. Nejprve jsem se tedy ponořila do rozhovoru a snažila se vžít do participantky. Opakovaně jsem text četla společně s poslechem audio nahrávky. Poté jsem přešla k samotné tvorbě poznámek a komentářů, které jsem si zaznamenávala na okraje vytištěného textu. Pringle, Drummon, McLafferty

a Hendry (2011) píší, že tento způsob vytváření poznámek dokáže navázat bližší sepětí výzkumníka s textem.

V komentářích se výzkumník zaměřuje zejména na sémantický obsah a jazyk na velmi explorativní úrovni. Neexistují jednoznačná pravidla, na co se v poznámkách zaměřit. Snažila jsem se zaznamenat vše, co se mi v textu zdálo významné a zajímavé.

V další fázi výzkumník rozvíjí vznikající témata a pracuje více s vlastními poznámkami a komentáři než s původním přepisem textu. Je to krok organizace a interpretace dat. Jde tedy o aplikaci výše zmíněného hermeneutického kruhu. V této fázi se z předchozích poznámek vytvoří ucelená témata, jež zachycují esenciální kvalitu zkušenosti participanta (Smith, Jarman, & Osborn, 1999). Témata reflektují nejen participantova originální slova a myšlenky, ale také analyticky interpretace. V této fázi by měly výrazy vyjadřovat esenci témat, která byla identifikována (Smith et al., 1999).

Dle navrhovaného postupu Smitha a Osborna (2003) jsem vynořující se témata poznamenávala na pravou stranu papíru u přepisu jednotlivých rozhovorů. Byl použit jak jazyk participantky, tak i odborné psychologické pojmy odpovídající uvedeným výrookům a poznámkám. Dále jsem hledala souvislosti mezi jednotlivými tématy. Těm, která spadala do jedné oblasti, jsem přiřadila nadřazené jméno. Mezi tématy jsem pak hledala vztahy skrze tematické shluky a trsy, jak doporučují Řiháček, Čermák a Hytych (2013). Takto jsem k původním tématům vytvořila témata nadřazená, jež byla opět porovnána s původními přepisy. Výsledkem byl seznam finálních témat u každého rozhovoru. Tímto způsobem jsem postupovala u každého rozhovoru. Nejprve jsem dokončila jeden a až poté přešla k druhému.

Následně jsem sepsala souhrn obsahující esence zkušenosti každé participantky. Tento souhrn byl užitečný pro následující krok, tedy pro srozumitelnost souhrnné analýzy společných témat, objevujících se v dané skupině participantek. Následovala fáze hledání vzorců napříč případy, kdy jsem určovala společná témata všech participantek s důrazem na vnímání důležitosti a sílu jednotlivých témat. Cílem tohoto procesu bylo, aby témata byla v souladu s výzkumnou otázkou. Ve výsledné analýze byla použita témata, která se objevovala u více participantek. Byla zahrnuta i témata s menší prevalencí, nicméně dokreslující zkoumané prostředí. Výsledek analýzy témat a souhrn byl doplněn o úryvky z rozhovorů. Docházelo tak k interpretaci témat napříč celou skupinou participantek. V IPA je interpretace velmi úzce spojená s kontextem prostředí výzkumníka a každá interpretace je konceptualizována v předchozí zkušenosti. Nemůže být tedy bez předpokladu, neboť je ovlivněná tím, co již známe a s čím máme zkušenost.

8.5. Pilotní výzkum

Před hlavním výzkumem jsem se rozhodla otestovat svůj výzkumný záměr nejprve na menším vzorku participantů. Pilotážní interview probíhala v létě 2017 ve Velké Británii. Provedla jsem celkem 6 rozhovorů s ženami ve věku mladší dospělosti. Jednalo se převážně o zahraniční studentky psychologie na zdejší univerzitě. Pilotní studie se ukázala jako velmi praktický nástroj, jelikož jsem na základě výsledků z analýzy byla nucena přehodnotit svůj výzkumný záměr. Původně jsem si přála svými výzkumnými otázkami směřovat přímo na konkrétní oblasti života ženy, které jsou ovlivňovány menstruačním cyklem. Nicméně většina participantek svůj cyklus nijak dlouhodobě nesledovala, a tak mi nebyly schopny na mé otázky odpovědět. Většina interview končila přiznáním mladých žen, že se jedná o velmi zajímavé téma a že je výzkumný rozhovor podnítil k tomu, že budou svůj cyklus a své prožívání v jeho průběhu pozorovat. Na základě pilotní studie jsem tedy odstoupila od svých původních ambicí a přehodnotila výzkumné otázky více směrem k obecnému prožívání a celkové zkušenosti s cyklem.

9. Výzkumný soubor

9.1. Metoda a typ výběru výzkumného souboru

Participantky byly vybírány pomocí záměrného výběru a metodou sněhové koule. V prvním případě se výběr realizoval prostřednictvím oslovení známých autorky, z nichž 7 žen souhlasilo s rozhovorem. S pomocí metody sněhové koule byly získány kontakty na zbývajících 5 participantek. Kritéria pro výběr do výzkumného souboru splnily participantky, které spadaly do **věku mladší dospělosti**, to znamená od 20 do 35 let, žily **v dlouhodobém partnerském vztahu**, aktuálně **přirozeně menstruovaly** a neužívaly hormonální antikoncepci. Zároveň zkušenost s hormonální antikoncepcí v minulosti nebyla důvodem k nezařazení participantek do výzkumu. Dalším výběrovým kritériem byl zdravotní stav participantek. Do výzkumu byly vybrány pouze **zdravé a plodné ženy**.

9.2. Popis výzkumného souboru

Do výzkumu bylo zahrnuto celkem 12 participantek, které přispívají ke zkoumanému fenoménu. Tento počet koresponduje s IPA, ve které se má vyskytovat kolem 10 respondentů (Smith et al., 2009). Výzkumný soubor se skládal ze zdravých žen s dlouhodobou zkušeností s přirozenou a pravidelnou menstruací. Nejmladší participantce bylo 24 let, nejstarší 35 let. Čtyři ženy již za sebou měly zkušenost s těhotenstvím a staly se matkami. Devět žen si prošlo obdobím pravidelného užívání hormonální antikoncepce. Všechny ženy dosáhly vysokoškolského vzdělání a žily v dlouhodobém partnerském vztahu s mužem. Mezi účastnicemi výzkumu byly jak studentky vysoké školy, tak ženy pracující.

Jednalo se o ženy v období mladé dospělosti, což je podle Vágnerové 20 až 35 let. Důvodem výběru právě v tomto věkovém rozmezí je charakter této životní fáze spojené s hledáním a utvářením svého místa v životě a stejně tak s dotvářením vnímání své osobnosti. Zejména prožívání fyzického těla je v tomto věku důležité, člověk se nachází na vrcholu svým fyzických sil. Zkoumání možností svého těla a jeho pozorování je přirozené a s přibývajícím věkem dochází k lepšímu porozumění sebe sama a svým potřebám. Na rozdíl od adolescence bývá menstruační cyklus ženy v mladé dospělosti již bez větších nepravidelností a výkyvů.

9.3. Představení participantek výzkumného souboru

V této části věnované výsledkům se budu věnovat shrnutí a představení daných finálních témat a souvislostí, které jsem během analýzy rozhovorů objevila. Pro lepší porozumění nejprve v krátkosti představím každou z participantek. Jde o idiografický přístup v IPA, kdy je cílem detailní prozkoumání daného případu (Smith et al., 2009). Poté následuje analýza finálních témat pro celý výzkumný soubor participantek.

Tab. č. 1 Představení výzkumného souboru

	Věk	Vzdělání	Povolání	Město	Věk první menarche	Historie hormonální antikoncepce
Agáta	24 let	Bc.	studentka	Olomouc	13 let	ne
Andrea	34 let	Ph.D.	farmaceutka	Praha	12 let	ano
Antonie	26 let	Mgr.	učitelka ZŠ	Svitavy	12 let	ne
Eva	24 let	Bc.	studentka	Olomouc	12 let	ano
Emma	25 let	Bc.	studentka	Olomouc	13 let	ano
Kateřina	26 let	Bc.	studentka	Olomouc	14 let	ne
Lenka	35 let	Ph.D.	manažerka	Praha	nepamatuje si	ano
Martina	25 let	Bc.	studentka	Olomouc	nepamatuje si	ano
Monika	34 let	Mgr.	zdravotní sestra	Praha	12 let	ano
Natálie	25 let	Mgr.	psycholožka	Olomouc	12 let	ano
Zdena	29 let	Mgr.	porodní asistentka	Svitavy	15 let	ano
Soňa	30 let	Mgr.	výtvarnice	Svitavy	12 let	ano

9.3.1. Agáta

Agátě je 24 let, je studentkou psychologie na VŠ. Je vdaná a bezdětná. K zájmu o hormony a ženský cyklus se dostala díky tomu, že ji její manžel upozornil na opakující se výrazné proměny emocí. Hormony její život ovlivňují a je si toho vědoma. „(...) *jo můj hormonální systém! To bude téma...*“ Dříve změny nálad s cyklem do souvislosti nedávala, nyní ji jasně vidí. „(...) *jsem akorát si to úplně nespojila ty náladičky s tím, ale myslím že to s tím asi souvisí, protože vždycky se to vyskytne kolem toho před menstruací.*“

Že ji její hormonální systém ovlivňuje zejména v náladách má již i sama vysledováno. „(...) *to právě kvůli těm mým náladičkám, protože právě toho si všímám*

poslední dobou nejvíc, jak jsem říkala těch posledních pár let, podle mě to s tím fakt souvisí a je to někdy až fakt zvláštní tím, jak to na mě prostě padne, jak kdyby tě něco přikrylo a nemůžeš z toho ven, nechceš a nemůžeš, jako že to ani nejde.“

Z celého cyklu je pro Agátu emočně nejtěžší právě období před menstruací. Na povrch se dostává zejména agresivita, kritičnost a netrpělivost, které se znenadání objeví a zase zmizí. „(...) trvá to tak dva, tři dny. No tak je to jako kdybych byla pod pokličkou no a všechno vidíš černě a nic se ti nechce. A nikoho nemáš ráda. No, prostě tě všichni serou no.“ Agáta v tom vidí jasnou souvislost s cyklem, protože se jí to děje opakovaně a vždy před menstruací. „(...) pak to přejde a je to zas úplně v pohodě a dobrý a stává se to fakt před tou menstruací, takže myslím si, že to určitě bude souviset.“

Menstruace ji ovlivňuje ale i po fyzické stránce natolik, že využívá medikamentů. „(...) když přijde ta menstruace tak mívám dost křeče, jako že ten první den, když přijde tak si musím vzít nějaký prášek. A kdybych si ho nevezala, tak bych to musela strávit celý den v posteli jenom do klubička schoulená a nic bych s tím neudělala.“ Vzít si prášek je pro ni osvědčené každoměsíční řešení. „(...) dám si ho, když vím, že mi to jakoby začne a cítím že to bolí. Tak si ho dám a už to přejde a už to nebolí. Takže každý měsíc, ale třeba jenom jeden, jakože na začátku hnedka fakt jenom ten první den, když cítím ty křeče v břichu. A pak když si ho dám, tak už to odezní, už nejsou.“

Prášek jí pomáhá. „(...) když si dám ten prášek, tak už je to fakt v klidu, to už pak přestane bolet a už můžu jít do školy nebo něco. Můžu normálně fungovat. Takže z normálního života mně to nevadí to vůbec.“ Dělá to takto již roky, poradila jí to totiž už její maminka. „A taky už s tím umím zacházet, protože vím, že si prostě vezmu ten prášek. Musím si ho vzít hned, nedělat hrdinku, protože tak jako tak, už by to bylo jenom horší, kdyby se to rozjelo. Ale jak si ho dáš, tak už to potom odezní a je to dobré.“ V případě, když si Agáta prášek nevezme, menstruace jí život ovlivní velmi zásadně. „No tak to jsi pak v těch křečích právě a to ti takový ten půl den klidně vydrží... Když bych si ho nevezala tak mě to fakt ten první den vyřadí z provozu běžného rozhodně.“

Její cyklus je víceméně pravidelný, ale kromě samotného krvácení dalším fázím nepřisuzuje nějaký zvýšený význam. V tomto jejím životním období to pro ni není důležité. „(...) ostatních fází si vědoma moc nejsem. Já vlastně řeším jenom tu menstruaci a to, co je mezitím, tak to ne. Myslím si, že třeba kdybych chtěla mít dítě, tak by mě to určitě zajímalo víc, ale teďka to prostě neřeším.“ To, že se její cyklus blíží, pozná nejen podle nálady, ale i podle fyzických projevů. „(...) to stejně poznám, že se mně zhoršila pleť a fakt cítím ty

prsa. Ještě předtím mi bývá trochu špatně, no to už člověk potom pozná. Břicho mě bolí, takže málokdy mě to už teďka vyloženě překvapí.“

Svůj vztah k menstruaci popisuje jako spíše neutrální. Je to nutnost života ženy. *„(...) No tak nejsem z toho úplně nadšená, že to tak je no. A tak jsem na to zvyklá už to asi tak neřeším. Neříkám si, že bych raději byla bez toho, protože to nejde, že. Ale kdyby to nemuselo být, tak by to bylo lepší.“* Na otázku, jak se měnil její přístup k menstruaci odpovídá: *„(...) Já nevím, jestli se proměnilo to přijímání menstruace. Spíš já se proměňuju jako osobnost, takže to беру, že to k tomu patří. Ono to totiž zase pro mě není tak úplně velké téma.“*

Nad hlubším významem a vnímáním menstruace se nikdy víc nezamýšlela. Stejně tak si dává čas i na odpověď, která se týká otázky, co prožívá v těle, když menstruuje. *„No nevím, jestli se nad tím takhle úplně zamýšlím. Jako je pravda, že fakt to není nic extra příjemného pro mě. Že bych si to teda užívala tak to rozhodně ne. Spíš je to takové trošku otravné.“*

Pozastavovat se nad svými tělesnými pocity není pro Agátu běžnou věcí. Spíš je pro ni novinka takto přemýšlet. Podobně reaguje i na dotaz, co v ní vyvolává pohled na její vlastní menstruační krev. *„(...) není to prostě úplně super, že je to, že je to ze mě všechno. A je to takový dost divný, no trošku... jako úplně odpor asi ne ale není to úplně, není to prostě super. Ani hnus to taky ne, fakt to беру, že to tak je, ale opravdu nedělá mi to úplně potěšení nebo radost. Kdyby to nemuselo být, tak by to bylo lepší, ale s tím že to musí být tak, tak to tak беру.“*

Co se týče jejího vztahu k tělu, přiznává, že je zcela na začátku nějakého většího propojení se svým tělem. *„(...) nemůžu říct, že bych ho úplně jako vnímala, to nedokážu asi úplně... víš někdo to úplně vysleduje, prostě sleduje to svoje tělo a ví, že ta menstruace třeba přijde. Že bych s tím byla úplně nějak propojená, to asi nemůžu o sobě říct.“* Agáta jako menstruační pomůcky obvykle používá vložky, zmiňuje však i kalíšek, který nikdy nezkusila. *„(...) ale ten kalíšek. To je fakt síla no. Neumím si to představit, je to moc krve po hromadě.“*

Samotná menstruace pro Agátu nejvíce nese praktický význam toho, že je zdravá a hlavně, že není těhotná. *„(...) je to informace o tom, že to všechno funguje, ten systém a že nejsem těhotná, to je taky dobré vědět. Ne, že bych se pořád bála, jako prostě Marek používá prezervativ, ale tak stejně nikdy to není taková tutovka, takže tak.“* Pro Agátu byl strach z otěhotnění velkým tématem asi i pro to, že nikdy nebrala hormonální antikoncepci, ke které má své výhrady a je ráda, že ji nikdy nemusela brát. *„(...) nechtěla jsem, aby to*

ovlivnilo moje tělo a taky si nemyslím, že je hned úplně vhodný prostě v 15 nasadit hormonální antikoncepci a pak prostě ve třiceti chceš děcko anebo ve 25 a nemůžeš otěhotnět a máš za sebou kariéru desetiletého užívání hormonální antikoncepce.“

Na svoji první menstruaci vzpomíná celkem ráda, protože měla hezký vztah se svojí mamkou, která ji na to dobře připravila: „(...) no mamka si nás vždycky posadila a vykládala nám, jak vznikají děti a potom všechny ty holčičí věci.“ Nicméně okamžik první menstruace ji stejně zasáhl: „(...) tak bylo to trošku divné a překvapivé. Stejně nevíš, jak to bude vypadat, dokud to nezažiješ.“

Dále Agáta vzpomíná na to, že vlastně dostala od mamky dárek, náhrdelník. Byla to pro ni tehdy velká věc. „A vlastně dala mi náhrdelník jako dárek, jako že tím, že už jsem velká, tak jsem dostala speciální dárek na oslavu toho.“ Jejich maminka to tehdy měla dobře promyšlené: „(...) sestra měla zlatý a já stříbrný. Bylo to po babičkách a mamka nám to schovávala až budeme jako velký a až prostě zažijeme svoji první menstruaci.“ Na to jsem Agátě reflektovala, že si jí při vyprávění rozzářily oči. „(...) protože to bylo takový hezký, víš, že to mamka takhle nějak jakoby připravila nebo odměnila. Byl to takový přechodový rituál.“ Zázitek s náhrdelníkem Agátu velmi pozitivně ovlivnil. „(...) mně se to fakt hodně líbí. Kdybych měla dceru, tak bych to určitě takhle chtěla udělat. (...) pak by se to klidně mohlo nějak oslavit, protože je to fakt dobrá známka, že už jsi velká, takže to všechno dobře funguje ten cyklus. A tak nějak klidně to oslavit. Není problém jako nějaký dáreček. Nebo si někam zajít.“

Pro Agátu její maminka hraje významnou roli a je si vědomá toho, že ji mamka předala neutrální, spíše pozitivní náhled na menstruaci a všechno, co k tomu patří. „(...) mamka s tím nedělala žádné tajnosti nebo něco, tak to vnímám hodně pozitivně. Věděla jsem, že když bych potřebovala něco vědět, tak klidně se jí můžu na něco zeptat nebo kdybych potřebovala prostě si o tom promluvit, tak klidně můžu, v tomto máme opravdu hodně dobrý vztah.“

Zajímalo mě, jak přijímá menstruaci její matka. „(...) já si myslím, že z toho nic nedělá, jako prostě z toho nedělá žádnou velkou vědu. Takže úplně běžně, prostě normálně, patří to k tomu. Patří to k životu.“ Z rozhovoru se zdá, že Agáta skutečně zaujímá k menstruaci potažmo k ženství celkově velmi podobný postoj jako její maminka. „(...) jednou jsem ženská a chci mít někdy děti, tak to (menstruace) k tomu prostě patří.“

Hlavními tématy Agáty jsou: fyzické projevy, psychické projevy, bolest, premenstruační symptomy, „down“ při krvácení, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, sdílení

s matkou, pozitivní emoční reakce matky, pozitivní zkušenost s rituálem, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, negativní vnímání menstruační krve, nespokojenost s tělem, odpojení se od těla.

9.3.2. Andrea

Andree je 34 let, žije ve společné domácnosti se svým partnerem a mají spolu dceru Ester. Andrea je vystudovaná doktorka farmacie, učí na univerzitě a zabývá se výživovým poradenstvím. Pravidelně dochází na ženské kruhy. „Ženskými“ tématy se Andrea dlouhodobě zabývá.

Andrea většinu svého života prožívala menstruaci „úplně v pohodě“ a nevěnovala jí zvýšenou pozornost. Je to ale asi 4 roky nazpět, kdy si začala víc uvědomovat souvislosti a pozorovat sama sebe. „(...) třeba někdy mě bolelo břicho, ale čím víc jsem si uvědomovala, co to znamená, tak tím víc jsem si dopřávala jít hloubš a třeba dělat miň. A to bylo dobrý.“ Díky tomu, že začala sama sebe a svůj cyklus víc sledovat, ukázalo se, že menstruační cyklus ji ovlivňuje více, než si zprvu myslela. „(...) hlavně jsem vnímala v práci, že byly nějaký doby jakoby v tom měsíci, kdy prostě něco se mi strašně moc chtělo a něco se mi vůbec nechtělo.“ Uvádí příklad, že ve fázi těsně po konci krvácení se cítila vždy plná energie a elánu. Díky tomu si nadomlouvala mnoho schůzek, které se však měly uskutečnit třeba až za 14 dní, což byla doba fáze s úplně jinou energií. „(...) byla to vlastně v podstatě trochu pakárna, protože já v té dynamické fázi jsem si nadomlouvala schůzky, který třeba nešly hned, ale byly třeba až za 14 dní, kdy už jsem byla v té předmenstruační, kdy jsem chtěla být jenom prostě doma.“

V rámci cyklu sleduje Andrea proměnu své kreativity „(...) fakt jsem třeba vnímala, že v nějaké fázi toho cyklu se mi chtělo strašně moc tvořit.“ i své touhy potkávat se s jinými lidmi. „(...) a fakt tam bylo i to opečovávání a setkávání a pak zase, že nikoho nechci vidět. Jako cítila jsem to tam.“

Andrea díky svému pracovnímu vytížení vyzorovala, jak důležité je sledovat své potřeby, které se v průběhu cyklu mění. Za jednu z nejdůležitějších potřeb považuje odpočinek během krvácení. „(...) když si neodpočinu, tak se mi to projeví v tom dalším měsíci.“ Pro Andree je stěžejní poslouchat potřeby svého těla, i když se to stále učí. „(...) já zase vím, že umím jít přes to tělo. Že když prostě něco chci, tak jdu. Tak zaberu a neposlouchám. A já jsem to udělala takhle třikrát za sebou a pak se mi to strašně moc ukázalo a já jsem si potom říkala, proč já jsem tak vyřízená? A pak mi to došlo, že to skutečně bylo tímhle.“

Andrea velmi dobře vnímá „vlny“, které ji jednotlivé fáze během cyklu přinášejí. „(...) vlastně to vidím v takových vlnách, co se projevují na psychice i fyzickým těle. To je moje zkušenost.“ Výrazně pozoruje změny na svém těle před menstruací. „(...) bolíval mě

podbřišek, byla jsem nervóznější, možná jsem měla větší prsa. Pleť. Pleť potom taky asi byla horší, ale ne moc. A ještě jsem byla taková oteklejší, zadržovala jsem vodu.“ Všímá si i psychických změn. „(...) vždycky, když jsem se podívala zpětně do kalendáře, proč jsem tak protivná a proč mi vadí, že je tady něco rozházenýho, tak to bylo v premenstruační fázi. Bylo to tam.“ Během premenstruační fáze Andreu baví uklízet. Naproti tomu těsně po krvácení zaujímá shovívavější postoj. „(...) třeba v té dynamické fázi bylo úplně jedno všechno. Prostě bordel a pohoda.“

O svém zážitku s prvním krvácením se Andrea zmiňuje sama, nemusím se jí ptát. Vzpomíná na to, jak se styděla, byla překvapená a menstruaci ještě nechtěla. „(...) jsem na toaletě viděla trochu krve a řikala jsem si: ááh, už??? Ne, ještě ne!“ Tehdy nevěděla, co s tím, styděla se, chtěla to skrýt. Celou situaci si pamatuje do detailu. „(...) tak jsem šla potom za mamkou do koupelny do vedlejší jakoby místnůstky. A tak jsem jí stydlivě řekla, že už teda asi mám měsíčky a ona zrovna tam něco čistila v koupelně. Jako taková obyčejná situace, ne. A ona mi řekla: „Vítej mezi ženama“. Velmi intenzivně si Andrea pamatuje i tělesné pocity s první vložkou. „(...) a dala mi vložku, takovou tu pořádně tlustou. A já jsem si jí dala mezi ty nohy do těch kalhotek. A teďka jsem nemohla v tom vůbec chodit.“

Celkově byla Andrea hodně v šoku, nevěděla, jak menstruace doopravdy vypadá, jak silná může být. „(...) A na tom bylo pár kapiček. A já jsem si říkala: „To je jako vono jo?“. Přestože ji máma mimochodem v koupelně při čištění vany řekla: „Vítej mezi ženama“ Andrea se cítila zmateně. „(...) pamatuju si, že jsem se spíš styděla než, že bych jako wau, jsem mezi ženama. A bylo to takový rozpačitý.“ Jako 12letá dívka v tom Andrea zůstala sama. „(...) já jsem pak šla do pokojíčku a cítila jsem se prostě divně. Takový jakože: to je to vono? A to je jako všechno nebo... a co teď?“ Andrea popisuje pocity, čekání na to, že „se něco stane“ a ono se nestalo vůbec nic. „(...) možná tam přišel nějak pocit dospělosti, ale takovej vyplašenej, takovej vypleskaněj.“

Právě díky tomu, že si Andrea uvědomovala jistým způsobem „nedokončený“ proces z dob, kdy jí bylo 12 let, rozhodla se prožít rituál Měsíční chýše určený pro dospělé ženy, pod vedením lektorky, která se dlouhodobě zabývá ženskými přechodovými rituály a vedením ženských kruhů. Tuto zkušenost hodnotí jako jednoznačně velmi přínosnou. „No bylo to úplně zásadní dopřát si ten rituál. Já jsem tam cítila takovou katarzi a obrovskou sílu svoji. A zároveň i radost. A to byla síla, která se mnou prostě hejbala. A taková radost to byla! Taková ženskost fakt. Taková hutná, temná síla, která pohne celým světem. A od té doby vím, že ji prostě mám. Mě úplně mrazí, když to teď říkám. Jsem prožila takovou plnost, že to celý moje tělo prostě žije. Byl to mazec.“

S tím, co Andrea prožila na přechodovém rituálu se pojí i změna přístupu a postoje k menstruaci jako takové. „(...) *to bylo poprvý, kdy jsem jako cítila svoji ženskou sílu. A cítila jsem tu sílu, která v té menstruaci je.*“ Z pohledu Andrei vede cesta k procítění významu menstruace přes tělesný prožitek. Síla ženy tkví jednoznačně v bytí a v propojení s tělem. „(...) *menstruace je symbol ženství. To úplně mega tý jo.*“

Zeptala jsem se Andrey, kam by se umístila na škále od 0 do 10, kdyby 0 znamenalo nespokojenost a nepřijetí svého těla a 10 celková spokojenost a sebepřijetí. Odpověď mluví opět ve prospěch prožitého rituálu. „*Kdyby ses mě zeptala po chýši, tak ti řeknu 12. To je fakt úplně jako zásadní. Jsem si prostě dosytila něco, co mi chybělo z dob té holky.*“ Také přichází s praktickým komentářem, že odpověď také závisí na tom, ve které fázi bych se jí zeptala.

Celkově má pro Andreu cykličnost zásadní rozměr v životě. Dává jí to pocit propojení se Životem, i když to nedokáže třeba rozumem úplně pochopit, na úrovni pocitů to intenzivně vnímá. „(...) *spojení s přírodou a s nějakým řádem věcí. Že to prostě všechno jde po sobě, tak jak má. Protože to má nějaký smysl, kterej ještě úplně jako nevím.*“ Ke své cykličnosti a všemu, co to s sebou přináší Andrea zaujímá pozitivní postoj. „(...) *my se můžeme v těch našich emocích krásně zmítat a dělat kotrmelce a salta a bejt úplně v prdeli nebo úplně na výši, že jo. Prostě si můžeme pak užít jízdu.*“

Poslední komentář k tomu, co pro ni menstruace znamená, odráží její celkový postoj k tématu. „*Menstruace je dar velké. Bych si přála, aby všechny holky věděly, že je to dar. Aby to věděli i kluci. Je to prostě obrovská dar, protože jenom ta žena může dát život. Díky menstruaci, žejo.*“

Hlavními tématy Andrey jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, doplnění rituálu v dospělosti, pozitivní zkušenost s rituálem, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, volná menstruace, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.3. Antonie

Antonii je 26 let, pracuje jako učitelka angličtiny na základní škole. Žije v dlouhodobém partnerském vztahu, za několik měsíců ji čeká svatba a stěhování do společné domácnosti. Tématem menstruace se začala zajímat kvůli svému nepravidelnému cyklu v pubertě. Docházela na hormonální injekce ke gynekologovi. To jí vůbec nepomohlo. Využila tedy řízenou a kontrolovanou detoxikaci organismu a bylinnou léčbu, která velmi rychle a efektivně zabrala. S tím, jak se jí cyklus srovnal je spojené i to, že začala mnohem více sledovat své projevy v rámci cyklu. „(...) bych řekla, že na to mám poměrně pozitivní náhled na celý ten svůj cyklus. A už jsem se i naučila se vnímat v různých těch fázích toho cyklu.“

Jako první ji napadá, že během menstruace potřebuje být opravdu v klidu, zvolnit a zpomalit, nedělat úplně všechno. „(...) Nejsem tak rychlá, nestíhám tolik věcí. Jsem unavenější, mívám bolesti při menstruaci v ten první den. Jsem celkově taková zpomalená, najednou mi jako nic nejde třeba tak rychle, jak by třeba normálně šlo nebo jsem taková podrážděnější a fakt vím, že musím vědomě zpomalit.“ Naopak těsně po krvácení a s blížící se ovulací popisuje větší energičnost a nárůst sil. „(...) fázi té panny poznám větší energičností, tím větším drivem, kterej prostě v sobě mám.“

Antonie působí celkově hloubavým a přemýšlivým dojmem. I na menstruaci se dokáže dívat velmi zvědavým způsobem. Je zvyklá hodně reflektovat a průběh jejího cyklu ji přináší mnoho informací. „(...) hodně záleží na tom, jaký byl pro mě ten uplynulý měsíc. Mám takový pocit, že jsem vyzorovala tohleto. Že když je ten měsíc hodně náročný, když mám hodně práce, je toho na mě moc, jsem pod tlakem, málo spím, tak pak o to horší jsou ty bolesti, o to větší je ten premenstruační syndrom, o to víc jsem unavená, o to víc pak nemůžu jako. Tohle mám fakt vysledovaný.“

Zajímavá pro ni je i premenstruační fáze, kdy má velkou touhu uklízet, mít všechno v pořádku, srovnané a ideálně dokončené. Vnímá hodně změnu i na psychické rovině. „(...) bývám lítostivá před začátkem té menstruace třeba nebo mě něco štve, že jo. V jiné fázi bych to neřešila.“ Menstruace ovlivňuje i její schopnost koncentrace. „A když mám menstruaci, tak se taky hodně těžko soustředím, mám pocit, že je to horší.“

Podle Antonie ale největším spouštěčem zájmu o ženská témata a cykličnost byla účast na rituálu Měsíční chýše. Bylo to pro ni důležité z mnoha hledisek. Poprvé si tam koupila menstruační kalendář a knížku *Rudý Měsíc* od Mirandy Gray. Na rituál se přihlásila z důvodu „(...) abych si to sama v sobě nějak ten cyklus ukotvila, abych si prožila prostě

něco, co je s tím cyklem spjatý, abych ho v sobě i dokázala přijmout. Abych nešla proti němu nebo abych se najednou v tom všem vyznala, protože mi to nebylo úplně zřejmý, jak mám samu sebe prožívat jako ženu, která má v sobě ten cyklický kalendář.“

Rituál Měsíční chýše Antonii změnil nejen pohled na cyklus, ale i na ženství jako takové. „(...) řekla bych, že jsem tam hodně objevila svoji ženskou podstatu. Samu sebe jako ženu. Chápání sama sebe jako ženy. Teď už rozhodně ten cyklus neberu tak, že by to byl nějaký můj nepřítel nebo něco, co mě obtěžuje nebo co mě otravuje.“ Menstruaci teď vnímá „jako součást sebe samé už. Už to není jenom nějaké fyziologické projevy“.

Když vzpomíná na svoji první menstruaci, vyplouvá napovrch určitá strohost a oploštělost situace. „(...) mi bylo asi 12 let a přišla jsem na tu menstruaci sama, jenom jsem se šla mamky zeptat, jestli to je ono? Ona mně řekla, že to je ono. Dala mi menstruační vložky a řekla mi, jak se nasazují a tak, a tím to vlastně bylo všechno.“ V té době měla něco načtené z knížek, znala teoretické informace z brožurek ze školy. „(...) ale takové to vědomí té ženské podstaty nebo té psychické stránky toho cyklu menstruačního, to jsem vůbec o tom neměla ani tušení.“ Pamatuje si, že měla strach, že někdo uvidí, jak nosí vložky.

Celkově pociťovala velké rozpaky „(...) byly to smíšené pocity, na jednu stranu jsem byla ráda, že jsem už došla do té fáze toho, jako že jsem žena teda, že menstruuju. A na druhou stranu to je takové jako... byla mi strašně nepohodlná ta vložka a prostě přišlo mi to jako hrozně divný.“ Antonie vzpomíná hlavně na to, že jí dlouho trvalo, než si uvědomila, že je to normální. „(...) že všechny ženy, ty, které potkám na ulici a ty, které jako... že všechny menstruuji.“ Do té doby o tom totiž jako holka vlastně nikdy nepřemýšlela, nepředstavovala si, že to vlastně mají i ženy okolo. Viděla to jen v televizi v reklamách. Trvalo jí smířit se s tím faktem, že je to normální.

S mamkou se o tom sice bavily, ale Antonie si nedokáže vzpomenout na žádnou příležitost nebo konkrétní situaci, kdy by si o tom s mamkou povídala. Antonie přiznává, že by jí velmi pomohlo, kdyby s ní někdo o tom víc mluvil. „(...) mně by pomohlo, kdyby někdo opravdu řekl, že to je normální, že to je v pořádku, že to je v klidu.“

Tím, že se začala vědomě o svůj cyklus zajímat, se některé věci pozitivně změnily. „(...) myslím, že jsem vyrovnanější, co se týče toho cyklu a že jsem víc otevřená. I k té psychické nebo fyzické nepohodě, že to prostě беру jako něco, co přijde a má to přijít a je to v pořádku. Je to v pořádku.“

Na škále přijetí svého cyklu se pohybuje někde okolo 7. Zároveň dodává, že úplně stejně by hodnotila i sebezpřijetí a spokojenost se svým tělem. „(...) s přijetím svého těla, řekla bych, že je to na stejné úrovni, taky 7. Já si totiž myslím, že to je spojený.“ Před tím

než se „o to všechno“ začala zajímat, tak by se ohodnotila na škále nejvýše okolo 5. „(...) vnímám hodně posun, jednak určitě díky tomu rituálu, protože to pro mě znamenalo fakt jako hodně. Je to přijetí vlastního těla, souznění s tím cyklem a vůbec jako to, že se člověk zastavil a 3 dny prostě bylo hlavní téma jenom tohle to, jako ženství a ta menstruace.“

Se vztahem k tělu souvisí i postoj k vlastní krvi. Antonie začala používat nedávno kalíšek. „(...) jsem najednou objevila novinku, jak vlastně vypadá ta krev.“ Krev jí nevadí, ani si nikdy nemyslela, že jí vadit bude. Naopak používání kalíšku hodnotí velmi pozitivně, je schopná vidět nové kvality menstruační krve. „(...) tím, že jsem začala používat ten kalíšek, tak k té krvi mám mnohem pozitivnější vztah. Protože ta krev, když je v tom kalíšku tak je čistá. A je to úplně něco jiného než s vložkou nebo s tamponem. Naopak z té čisté krve mám moc dobrý pocit.“

Kromě způsobu sebereflexe pro Antonii menstruační cyklus představuje „(...) takové vnitřní hodiny. Přináší mi to určitou pravidelnost do života.“

Hlavními tématy Antonie jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, doplnění rituálu v dospělosti, pozitivní zkušenost s rituálem, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.4. Eva

Evě je 24 let, je studentkou psychologie. Se svým manželem žije ve společné domácnosti. V pubertě brala několik let hormonální antikoncepci. Po jejím vysazení se objevily problémy s pravidelností cyklu, které se snažila vyřešit tradiční medicínskou cestou. Docházela na hormonální injekce. Tato léčba však nikdy dlouhodobě nezabírala. Eva se přiklonila tedy k řízené detoxikaci a bylinné léčbě. Její cyklus se začal harmonizovat. Spolu s tím začala i její cesta k sebebřijetí a pozitivnějšímu postoji k menstruaci. „(...) teď už menstruaci vnímám pozitivně, byly doby, kdy jsem to tak neměla. Jsem ráda, že jsem žena a že ten cyklus můžu prožívat.“

Před menstruací Eva pociťuje napětí v prsou, ale vlastně jí to dělá radost, protože „(...) to je ten můj signál toho, že moje tělo funguje, vnímám to jako pozitivní znamení.“

První den menstruace ji někdy bolí celý den břicho, častěji chodí na záchod. Není to pro ni nic extra příjemného, ale přesto dokáže svou cykličnost a všechno, co k tomu patří, vnímat pozitivně. Nachází v tom výhody. Během prvního dne menstruace se obvykle cítí unavenější a potřebuje víc odpočívat. „(...) *já jsem se vždycky tak stáhla do sebe a byl to den pro mě, kdy já jsem si řekla, že veškerý věci, který nejsou opravdu jako nutný, tak jsem prostě nemusela dělat... Prostě teď jsem tady já.*“ Eva se naučila dobře vnímat svoje tělo a poslouchat jeho potřeby. Dokáže se o sebe postarat tak, aby jí bylo dobře.

Během ovulace u sebe Eva pozoruje velmi činnorodé období. „(...) *jsou to třeba dva tři dny, kdy na sobě vidím, že prostě jsem výkonná, dělá mi to radost, chce se mi pracovat, nedělá mi problém třeba spát kratší dobu. Na druhou stranu, když to přejde, tak ty další dva tři dny se musím zmírnit a už to zase jako nejde takhle výkonově.*“ Popisuje to, že vnímá svoji energii skutečně ve vlnách, někdy je energie nahoře, někdy dole. Je za to ráda. „(...) *mně se to líbí, že to jsou vlny.*“

Ovulace pro Evu znamená vrchol její energie, největší propad přichází s krvácením „(...) *vlastně si to můžu představit fakt jako nějakou pyramidu, kdy vzrůstá ta energie, je nějaký vrchol a pak to zase klesá. A v podstatě ten propad té energie je největší asi v ten den před menstruací nebo první den menstruace.*“

Eva se mi svěřila, že si sama pro sebe dělá takový každoměsíční rituál. „(...) *já jsem si udělala takový rituál, že teď jako začíná ten další měsíc, ten další cyklus pro mě začíná s koncem té menstruace. Možná to teď bude působit vtipně, ale když jsem měla tu chuť něco dělat, tak jsem vždycky povlíkla postel. To je můj rituál, prostě když skončí měsíčky, tak jdu povlíct postel. Má to i praktický význam, ale já se u toho cítím, že teď se zase něčeho starého zbavuji, takže jsem se nějakým způsobem očistila, tak pro mě je to takový symbol, čistá postel.*“ V menstruačním cyklu vidí i cyklus života. Něco nového se rodí, něco starého odchází.

Jednoznačně sleduje i proměny na emocionální úrovni. „(...) *spíš vždycky jednou za měsíc jsem měla vyloženě takovej emoční, já nevím, jak bych to řekla: krach je silný slovo, ale prostě se mě něco hodně dotklo.*“ Stačila maličkost. Má vyzozorováno, že je nejcitlivější třetí týden cyklu. „(...) *prostě mělo to na mě větší dopad, než když by to bylo prostě ten první týden.*“

Pro Evu jsou důležité i proměny v prožívání sexuality. Její touha milovat se je v různých fázích jinak veliká. „(...) *mění se prožitek a myslím si, že i něco ve mně se mění.*“ Pravděpodobně kvůli proměnám děložního čípku, Eva vnímá, že určité polohy se jí líbí v určitých fázích cyklu, a naopak v některých jsou bolestivé. Největší chuť se milovat má

v období ovulace. Její prožívání se při milování mění. „(...) *po tý menstruaci jsem byla snadno vzrušivá, ale ten orgasmus jsem prožívala jinak, že byl takový krátký. Kdežto v tý druhý části cyklu, třeba kolem ovulace nebo po ovulaci, tak jsem nebyla vzrušená třeba jako hned za 5 minut, ale trvalo to třeba, já nevím 15 minut, odhaduju. Ale ten prožitek byl potom kvalitnější nebo lepší a hlubší.*“ Eva nedokáže říct, který zážitek lepší nebo horší. „(...) *mně se vlastně líbí, že to není pokaždý stejný.*“

V době krvácení se Eva také obvykle hůř soustředí. To se někdy promítá do jejího studentského života, ale „(...) *většinou jsem to vždycky se svou prací ve škole dokázala skloubit. Při nejhorším jsem třeba vynechala přednášku, protože jsem měla prostě první den a no, v podstatě jsem usnula.*“ Znovu se zde objevuje schopnost Evy zorganizovat si věci, tak, aby se postarala o svůj komfort. „(...) *vždycky prostě se to dá nějak udělat. Anebo to zvládnou, ale vím, že si prostě můžu odpočinout potom.*“

To, že se Eva naučila poslouchat své potřeby je vidět i na její sportovní aktivitě. „(...) *když mi bylo 16 nebo 17, tam jsem hodně jela na výkon, tak tam bych klidně šla cvičit při měsíčkách. Ale to se od tý doby změnilo, takže teď třeba poslední dva roky, tak to cvičit během toho nechodím a raději odpočívám.*“ Do bodu, v jakém je dnes vedla delší cesta. Evina matka má s menstruací spíše negativní zkušenosti a když byla Eva malá, menstruaci se neřeklo jinak než krámy. „(...) *ta správná dospělá žena po vzoru mamky ty měsíčky nechce, že jo.*“ Evin postoj k menstruaci byl zprvu vysoce negativní. „(...) *kdybych tím, že s nikým nejsem, kdybych ty měsíčky vůbec neměla a byla bych přesto zdravá, tak by to bylo nejlepší.*“ Eva mě upozorňuje na souvislost, kterou vidí mezi svým tehdejším vnímáním menstruace a svými následnými obtížemi. „(...) *a já jsem ty měsíčky pak nakonec fakt neměla a to byl problém, že jo.*“

Když si Eva uvědomila, že chce mít v budoucnu děti a že to bez menstruace nepůjde, tak ji to vyděsilo a přivedlo ke změně v uvažování. „(...) *takže jsem je (měsíčky) začala akceptovat, nebo jako chtít ve smyslu toho, abych byla zdravá. Abych teda byla taková, jaká by dospělá, zdravá žena měla být.*“

Velikou oporou při změně postoje jí byl tehdejší partner, současný manžel. Přistupoval k ní velice vlídně. Před ním o menstruaci už nikdy jako o krámech nemluvila. Svoji roli sehrálo i odstěhování se od matky. „(...) *můj tehdejší partner, v současnosti můj manžel, mi v tom určitě hodně moc pomohl. Navíc, jsem se odstěhovala od mamky, takže jsem neměla na očích vlastně ten negativní vzor.*“ Z naprosto negativního vnímání se Evě podařilo dívat se na menstruační cyklus úplně jinak než dříve. „(...) *teď si říkám, že je to moc fajn. A beru to jako takový úděl ženství a že se na tom dá najít i něco pozitivního.*“

Jistěže to můžu vidět jako celé negativní, ale můžu i to negativní prostě vidět z jiného úhlu pohledu, který naopak může být fajn.“

Když Eva vzpomíná na první menstruaci nevybavuje si vůbec příjemné pocity. „(...) to bylo docela hrozný... byla jsem z toho taková vyplašená. Pamatuju si, jak mi tehdy bylo hrozně trapně.“ Při té vzpomínce se Eva cítí trapně i dnes. Je přesvědčená, že byla hodně ovlivněná tím, co viděla u své mamky. „(...) no v tom začátku mě mamka ovlivnila asi úplně nejvíc, jak mohla. Stoprocentně.“. Pamatuje si také „(...) takovej ten zvláštní pocit tý vložky mezi těma nohama. To mi nebylo příjemný. Jsem si připadala jako mimino s plínou.“

Na pomyslné škále přijetí svého těla ji jako první napadla 9 nebo 10. „(...)9 protože nevím, jestli to třeba ještě nejde být víc spokojená. A jestli to víc nejde, tak je to potom na 10.“ Rozhodně to tak ale vždycky nebylo. Když se ptám, co jí pomohlo nejvíce se na škále posunout, odpovídá naprosto jednoznačně. „Partner. A jeho podpora.“

Ke své menstruační krvi nepocituje žádné významné sympatie. Krev na vložce se jí vůbec nelíbila, ale když vidí čistou krev v kalíšku, tak „(...) mám trochu tendenci si to očichávat.“ Kvalita a množství krve je pro ni hlavně ukazatelem, že všechno je v pořádku a že je zdravá. „(...) Žádná láska nebo nadšení to není, možná spokojenost, že všechno je v pořádku.“

Má zkušenost i s tampony a v době, kdy měla k menstruaci velmi negativní postoj, tak jí naprosto vyhovovaly. „(...) je to východisko, jak to udělat, aby to ještě víc, jakože nebylo. Tak mi to přijde.“ Tampony jsou podle ní skvělý způsob, jak menstruaci ještě více zamaskovat a odosobnit.

Hlavními tématy Evy jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, nepříjemná vložka, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.5. Emma

Emmě je 25 let a je VŠ studentkou psychologie. Má dlouhodobý partnerský vztah a v současné době žije na studentském bytě s dalšími studentkami. Má za sebou pětiletou zkušenost užívání hormonální antikoncepce. Poté, co prášky vysadila, byl cyklus velmi

nepravidelný. Emma pomalu začala sledovat své projevy během přirozené menstruace. Nyní je cyklus pravidelný a v pořádku. O menstruaci často hovoří jako „o tom“. Emma si nevede žádný menstruační kalendář. Velmi dobře vnímá, co se v těle děje a co má kdy přijít. „(...) *každě ten týden se jako cítím prostě trochu jinak a nemusím si ani většinou počítat třeba jako, kdy to mám dostat.*“

Emma je schopná popsat vysledované projevy každé fáze svého cyklu. Během krvácení se cítí unavená, citlivá, často ji bolí břicho. „(...) *jsem taková citlivá, spíš se rozpláču, spíš se dojmou nad nějakým romantickým filmem, jsem dojímavá.*“ Má také zostřený čich a celkově je vnímavější, jak smyslově, tak emočně. Nemá chuť cokoli dělat, nejraději je, když může zůstat doma a odpočívat. „(...) *Mám to spojený s nějakým jako útlumem obecně.*“ I když se jí hůře usíná a spí déle, ráno je po probuzení stejně unavenější než v jiných fázích. „(...) *takový to, že se ráno vzbudím a jsem jak zombí. Vypadám, že jsem třeba 3 dny nespala. Pytle pod očima, úplně oh... i když jsem prostě spala hodně.*“ Celkově je Emma během menstruace v útlumu, její výkony jsou nižší. Cítí se oteklá, její tělo zadržuje vodu.

Po skončení menstruace přichází pro Emmu období, kdy je vše bez výraznějších výkyvů. „*To jsem taková ve svém jako normálu bych řekla. Kdy je všechno jako nějaký běžný.*“

O ovulaci Emma mluví velmi nadšeně. „(...) *to je pro mě top toho měsíce! To je velké top jako ve všem.*“ Během ovulace má Emma spoustu energie, nápadů, je živější, má chuť na sex, sex je daleko lepší než v jiných fázích. Je taková „(...) *víc do světa prostě.*“ Také se raději baví s lidmi, cítí se být společenská. „(...) *já tomu říkám ovulační týden, týden radosti.*“

Když se dostáváme k otázkám na premenstruační fázi, Emmino nadšení výrazně polevuje. „*Tak to je zase na prd no... Vím, že když to mám dostat tak fakt třeba pár dní před tím, tak mám emoční výkyv. Uvědomím si, že něco je blbě nebo něco mě štve a třeba se rozbrečím nebo tak. Prostě i nějaká blbost se mně hrozně jako dotkne.*“ Přeci jenom ale dodává, že se nejedná pouze o „blbosti“. Většinou se objeví nějaké téma nebo záležitost, o které už před tím věděla, že ji bude muset řešit, že to není OK, v jiných fázích tomu nevěnuje pozornost, ale v premenstruačním období to najednou vidí. Toto období jakési kritičnosti trvá obvykle dva tři dny. „(...) *pak to třeba za dva dny dostanu a říkám si aha... si sama uvědomuji, že je to takový jako iracionální.*“ Svoji labilnější emocionalitu má již s pravidelností vyzorovanou. „(...) *mám fakt, skoro vždycky nějaké takovejhle výkyv.*“

Díky svým projevům Emma s jistotou ví, že se blíží menstruace. Má „*takovej ten pocit (...) jsem já nevím, nervóznější, našťvanější, prostě ty emoce jsou takový jakože, něco se chystá. Jsem našťvaná nebo smutná, vždycky tam něco je, ten pocit, podle kterýho to poznám. Je to tak v pozadí, to tam jako bublá.*“

Emma se dostala do bodu, kdy je ke svému menstruačnímu cyklu velmi bdělá. Díky pětileté zkušenosti s HA vidí velký rozdíl ve svém prožívání. „*(...) Byla jsem, ne že bych byla emočně nějaká apatická nebo tak, ale pořád jsem byla jako v té rovině.... teď je to prostě přirozený. Mění se to a je to fajn a i mě to jako baví, že se to mění. Jo, že prostě, bylo to prostě všechno plošší, nebyly tam ty výkyvy.*“ S antikoncepcí nebylo její emoční prožívání tak hluboké. Cykličnost a možnost plně prožívat je pro Emmu zásadní. Rozhodně schopnost prožívat svůj život cyklicky „*na vlnách*“ souvisí i s tím, že se více přijímá jako žena. „*(...) Jsem víc ženská. Mám takovej pocit, že jsem víc ženská než s tou antikoncepcí. Tam je to takový umělý.*“

Emma dokázala svoji menstruaci přijmout. Pro ni to znamená to samé jako přijmout ženství. „*(...) je to asi o tom přijetí toho, že je to prostě každé ten tejdén trochu jiný a že v tom měsíci je spousta věcí, který jako si můžu užít. Protože já si můžu užít vlastně i tu menstruaci.*“ Když je Emmě při menstruaci špatně, zaleze si často do postele, dá si oříšky a pustí film. „*(...) a mně je tak dobře v tu chvíli!!! Jako třeba v jiným období toho cyklu, tak si to třeba tak neužiju, tak niterně to, že jsem prostě zachumlaná v tom měkoučkým a mám se bájo.*“

Emma velmi dobře vnímá potřeby svého těla. Umí se postarat o to, aby jí bylo dobře. „*(...) a říkám, někdy to nejde, když fakt člověk musí někam jít tak prostě musíš. A tak je to ale stejně takový: můžu si vzít třeba měkčí svetr nebo ... vždycky se dá najít něco co ti to trošku jako zpříjemní no.*“

Emmina první menstruace začala nejdříve špiněním, myslela si, že je to už opravdová menstruace, tak šla za mamkou a ta jí řekla, že „to“ teda už dostala a dala jí vložku. Nikdo jiný o tom nevěděl. „*(...) a bylo to takový jako tajemství... jenom pro ženský a ani táta ani brácha o tom vědět neměli. Ne, že by mi to bylo řečeno, ale měla jsem z toho takovej pocit, že prostě s chlapama se o tom nemluví.*“ Po 14 dnech ale Emma začala regulérně krvácet, což ji překvapilo „*(...) tak jsem z toho byla ještě víc vylesklá. Jakože no, počkat, to už jako bylo nebo co...nevěděla jsem nic.*“ Od mamky dostala nějaké informace, ale spíše takové základní, že jako žena menstruuje každý měsíc a kde se kupují vložky. Den poté, co Emma začala skutečně menstruuovat, odjela na školu v přírodě, z čehož s lehkou ironií popisuje, že nebyla vůbec nadšená. „*Paráda! Paráda! To je něco, co chceš prostě!*“ Na škole

v přírodě musela řešit mnoho praktických věcí ve společných sociálních zařízeních. Cítila se velmi často trapně a nepatříčně. Styděla se, aby kluci nepoznali, že menstruuje.

Na své „menstruační začátky“ Emma moc ráda nevzpomíná. S mamkou se o tom moc nebavila, něco jí tam chybělo. Moc by se jí líbilo, kdyby tu velkou chvíli mohla prožít s nějakou radostí. „(...) *kdyby se to řeklo jako tak: Jé, tak už ses ženská! tak jako, už jsi velká. Kdyby to bylo s takovým jako, jak to říct, podaný s nějakou radostí. Že vlastně jako přecházíš do dalšího období toho života nebo že něco nového jo, se pro tebe otvírá, začínáš nějaké jiné, nové život. Novou etapu života.*“ Jako kdyby tehdy čekala, že se „něco“ stane. „(...) *spíš to bylo takový jako: Jo, tak tady máš vložku a ... ticho. Nebo tak. Že to bylo takový jako utajený. Bylo to takový jako tajemství a spíš to bylo bráno jako že: ach jo, tak už to máš taky...*“

Emma se mnou sdílí svoji představu, „(...) *že bysme s mamkou klidně šly na dortík do cukrárny, do kavárny a v klidu bysme si tam o tom povídaly. Že by mi třeba řekla, hele, já jsem tě vzala takhle prostě ven na dort, abysme si prostě pokecaly o něčem, co v tvém životě jako přijde a o čem bys prostě měla vědět a chci, abys na to byla připravená líp, než jsem byla já. A takhle kdyby to třeba uvedla jo a začala by prostě, jo, menstruace tohleto tamhleto, tak asi bych byla... asi bych za to byla vděčná. Kdyby to bylo takhle.*“

Emma by si přála, aby v tom okamžiku mohla cítit radost. „(...) *takový jé, tak jsi ženská, to je super! Ted' se ti otevírá nové život.*“ Bylo by to pro ni jednodušší, neměla by pocit, že se za něco má stydět a „(...) *bych na to třeba byla i trochu hrdá*“. To tehdy neproběhlo a Emma má pocit, že se kvůli tomu cítila někdy smutná, neměla... neprožívala tu radost z toho, že je žena se vším všudy. Spíš, že to byl nějaký problém, co se musí schovávat.

K tomuto porozumění si však Emma musela dojít časem sama. Nejvíce jí pomohl její partner. Její současný přítel je „(...) *jedinej ze všech kluků, možná i lidí na světě, co mě jako fakt berou jako úplně se vším všudy.*“ Naprosto nejvíce jí pomohlo, když ji někdo přijímal jako ženu, jako člověka se vším, co k tomu patří. „(...) *nakonec jsem si musela dojít k tomu, že je potřeba, abych to přijala i já sama, odventilovat takový to, že je to problém a musím to tajit a tak.*“

Emma nyní bere menstruaci a svůj cyklus jako něco, co patří k ní samé. Podle ní je to podobné jako smrt. „(...) *všichni víme, že smrt je přirozená, patří k životu, ale nikdo ji nechce. Jo, tak je to takový podobný. Ve chvíli, kdy prostě se nad tím začneš hodně zamýšlet a řešit to, že jako čím víc se tomu budeš vyhýbat a nějak to tajit a schovávat, tak tím horší*

to bude. Jde o to, fakt to jako přijmout jako součást sebe, ne jako problém, kterej k tobě nepatří.“

Na škále přijetí svého cyklu by se Emma umístila na číslo 9. Dodává však, že v období ovulace je to jasná 10.

Z vlastní krve mívala první roky menstruování trochu šok. Byla překvapená z toho, jak *„je krev opravdu rudá“*. Ale nyní s tím nemá žádný problém, krev jí nedělá nic špatného. Na druhou stranu v ní krev nevzbuzuje ani nějaké extrémně pozitivní pocity. Je to spíše neutrální postoj. *„(...) zvykla jsem si. Prostě jo, je to tam.“*

Menstruační cyklus pro Emmu symbolizuje nejvíce plodnost a rozmanitost života. *„(...) jakože v tom životě je to další rozměr. Každý ten týden v tom měsíci je prostě jako trochu jinej a můžu si prostě užívat ty změny. Patří to k tomu, jsem to pořád já. Trochu jiná, ale furt já.“*

Hlavními tématy Emmy jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.6. Kateřina

Kateřině je 26 let a studuje psychologii na VŠ. Je v dlouhodobém partnerství, ale žije na studentském bytě. Kateřina dochází na kurzy přirozeného plánování rodičovství a dlouhodobě využívá symptotermální metody. To znamená, že si vede podrobné záznamy o bazální teplotě, kvalitě hlenu a dalších ukazatelů plodných a neplodných dnů. Nikdy nebrala hormonální antikoncepci ani netrpěla žádnými gynekologickými obtížemi. O průběh svého cyklu se začala zajímat právě díky kurzům symptotermální metody.

Někdy pociťuje při menstruaci bolestivé křeče. Není to každý cyklus, ale stále to někdy bývá velmi nepříjemné. Co se týče emocí, tak nejvíce prožívá fázi premenstruační, kdy se jí často střídají nálady. *„(...) někdy je to víc depresivní, někdy je to víc našťvané, někdy se mi stalo i to, že jsem neprožívala nic nebo někdy mám takovou náladu, že je mi všechno jedno.“* I přes to, že Kateřina vypadá na velmi nekonfliktního člověka, dokáže být

v premenstruačním období „ostrá“ nebo i „na menší podnět, který někdo nemusel tak myslet, dokážu reagovat přecitlivěle.“

Kateřina má obecně hodně citlivá střeva, proto pozoruje odraz cyklu i na trávení. „(...) v té premenstruační mám také víc potíže s trávením, prostě víc mě nadýmá.“ Během krvácení si také musí dávat pozor na to, co sní. „(...) někdy jsem si nemohla dát ani kafe v prvních dnech. Prostě jsem začala mít strašné křeče, ale ne křeče v děloze, ale prostě ve střevech.“ Dvakrát se Kateřině stal velmi nepříjemný zážitek, že měla tak silnou menstruaci a zároveň křeče v břiše, že nevěděla, jestli bude zvracet nebo mít průjem. „(...) prostě, jak kdyby se to břicho nemohlo rozhodnout, kterou stranou. A taky mě strašně bolela hlava a vím, že nakonec jsem zvracela.“

V době, kdy brala léky na srdce, si všimla, že právě v premenstruačním období jí někdy divoce bušilo srdce. „(...) vím, že to jeden doktor jako zmiňoval, že to se u žen stává, že to prostě je normální. Že pokud mají diagnózu arytmie, tak v té premenstruační fázi to mají obvykle zhoršené. Jsou na to výzkumy a fakt jsem mu to potvrdila.“ V premenstruační fázi má také citlivější prsa. Všimla si, že ve chvíli, kdy napětí povolí, tak menstruace už přichází.

V době krvácení se cítí více unavená, ovlivňuje to i její spánek, ale spíše ve smyslu, že se brzy ráno vzbudí, protože pocítuje nahromaděnou krev uvnitř dělohy. „(...) já prostě cítím, jak moc je ta děloha už naplněná nebo ne.“

Ovulace je pro ni příjemné období, cítí se dobře, mění se její chování k mužům. „(...) v tom plodném období jsem taková, že bych se víc mazlila. Ta plodnost to určitě ovlivňuje to chování té ženy. Cítím to právě i ve vztahu k mužům, že se mění moje chování.“ Kamarád Kateřině nedávno řekl, že září. Spojila si to s ovulací a je toho názoru, že během ovulace patrně něco vyzařuje do okolí. Uvědomila si to ale až tehdy, když jí z okolí opakovaně přicházela zpětná vazba. „(...) mi říkali, že vypadám trochu jinak. A já jsem si to uvědomila až pak, když mi to řekli.“ Je to období, kdy se moc ráda baví s lidmi, komunikace přirozeně plyne.

Kateřina si velmi chválí PPR (přirozené plánování rodičovství). „(...) vlastně to, že si měřím tu teplotu, tak to mi pomáhá se v tom celkově orientovat. Díky tomu vidím i ty emocionální vzorce, který se opakují. Už vím, kam to přiřadit. Vím, že jsem třeba našťvaná, protože je zrovna premenstruační fáze a že ten druhý za to až tak nemůže.“ I dříve sledovala nějaké své projevy, ale vůbec nešla tak do hloubky. Teprve na kurzu jí to začalo dávat smysl a jednotlivé projevy začala zařazovat k jednotlivým fázím.

Kateřina byla ve svém životě nucena řešit otázku svého zdraví. Informace o svém cyklu tedy bere hodně z praktického hlediska. „(...) je dobré, když se žena zná a ví, co může očekávat a taky když sleduje ten cyklus, tak může vědět, jestli je všechno v pořádku.“ To, že si je vědomá průběhu svého cyklu a kvality všech ukazatelů jí poskytuje nástroj k tomu, aby se ubezpečila, že je zdravá a všechno je v pořádku. Své cykly také porovnává mezi sebou a sleduje, v čem se liší. Je to pro ni způsob reflektování průběhu měsíce. „(...) já si to porovnávám s minulýma. Já se vždycky podívám, jestli to mám nějak podobně, jak minulý cyklus ty hodnoty. A když tam vidím nějakou větší odchylku, tak se ptám, co jsem dělala jinak.“

Má vyzorováno, že cyklus ovlivňuje mnoho dalšího faktorů. Jako příklad mi uvádí, že když byla třeba nemocná s rýmou, tak se jí ovulace posunula až o pět dní. „(...) taky podle těch údajů vidím, jestli je všechno v pohodě jako s mým tělem. A taky, když je nějaká nemoc, stačí jenom rýma a prostě ovulace se mi posune třeba o týden.“

O své první menstruaci mi Kateřina nic moc konkrétního nesděluje. Bylo jí 14, hodně se v té době srovnávala se spolužačkami, které „to“ dostaly dříve. Styděla se, nechtěla o tom mluvit. „(...) vím, že jsem si to zapsala do deníku, ale neprobírala jsem to ani doma s mámou nebo tak. Nebo že bych se šla nějak chlubit to vůbec ne. Pak se to máma asi nějak dozvěděla. Já jsem jí to ale vůbec neřekla.“ Zážitek své první menstruace si nedokáže spojit s žádnými výraznějšími emocemi. Vypráví o tom vlažně, bez pocitů. „(...) prostě jsem to vzala, že to přišlo, tak jsem věděla, že jo. Tak holky to v tomhle čase mají, tak asi jsem normální.“ Opět se objevuje Kateřinin velmi pragmatický přístup k tématu.

Nejzásadnější pro ni tehdy bylo, že když menstruuje, tak je normální. „(...) hlavně to, že jsem normální. A nějaké extra emoce u toho nebyly. Nepamatuju si na to.“ Prožitek jejího první krvácení proběhl bez jakékoliv výraznější emoční odezvy. Nikdo o tom nevěděl, s nikým tu novinu neprožila. „Nebyl to nějaký rituál nebo něco takového, že by někdo začal to oslavovat nebo tak...“ Doma se Kateřina o menstruaci s nikým příliš nebavila. „(...) já ani nevím, jak se to dozvěděla máma. Prostě nějak zjistila nebo to nějak vyzorovala. Něco mi k tomu řekla asi jak to měla ona spíš. Že spíš jí bylo z toho špatně a tak.“

Když se zmiňuje o rituálu nebo oslavě, vnímám lehký nádech ironie, jako by to považovala za něco zbytečného nebo nemístného. „(...) spíš jsem věděla, že to taky budu muset nějak skrývat.“ Kateřina zmiňuje také své strachy. Bála se, aby se jí nestala nějaká „nehoda“. Také jí bylo velmi nepříjemné, když musela řešit, jak jít na záchod s vložkou a zamaskovat to.

Kateřina tvrdí, že ani nijak výrazně svoji matku v tomto nepostrádala. Informace dostala ve škole. Ale přála by si, aby ve škole mluvili víc i o té psychické a emoční rovině, ne pouze o biologické stránce. „(...) kdyby řekli něco víc k tomu, že prostě jste ženy nebo něco takového. Tak možná by to bylo lepší. Nemuselo by to být ani od mámy, to by stačilo, že prostě oni by nám to řekli a nějak nás v tom povzbudili. Třeba řekli nestyd'te se za to nebo něco takového. To by možná bylo lepší.“

Díky kurzu PPR Kateřina poprvé poznává, že se o menstruaci může bavit s nejen s dalšími ženami a že je to v pořádku. „(...) že je v pohodě mluvit o tom i před muži na těch kurzech nebo tak. Že vím, že oni o tom vědí. Že je možné o tom mluvit i s partnerem a on to akceptuje.“

Kateřina nikdy nebrala hormonální antikoncepci, nicméně vzpomíná, že se jí dvakrát udály velmi silné zážitky, když měli ve škole na toto téma besedu. „(...) on tam prostě mluvil něco o hormonální antikoncepci a mně se udělalo fyzicky špatně a já jsem málem tam omdlela... a pak se mi to stalo ještě jednou na střední.“ Sama si nedokáže vybavit, s čím by to mohlo souviset, neví, proč se to stalo. Nyní na kurzu PPR se o hormonální antikoncepci také baví, ale už se žádné takové reakce neobjevily. O hormonální antikoncepci má Kateřina spoustu informací. I z důvodů etických nikdy její užívání nepřicházelo v úvahu. „(...) jsem nakonec za to byla velmi ráda, že jsem vůbec k tomu se ani nemusela dostat nikdy.“

Na škále přijetí svého těla by se Kateřina umístila na číslo 7. „(...) ještě úplně neumím přijmout svoje tělo, protože třeba s tou váhou bych chtěla nabrat a tak. Nesouvisí to úplně s tím cyklem, ale vím, že to souvisí třeba s hormonama, že vím, že některé ještě potřebuju upravit nebo nějak to doladit, abych se cítila úplně jako žena.“ Kateřina je na první pohled velmi hubená, je cítit, že ji to trápí a se svým tělem není plně spokojená. To, jak se cítí v těle, jak vnímá své tělo, koresponduje s tím, jak se vnímá jako žena. Jako žena se tedy úplně necítí. „(...) no, vzhledem na některé proporce, tak ne. Tak třeba u nás v rodině jsou menší prsa a pro mě je to jako nějaká známka ženskosti. Takže se taky zamýšlím nad tím, že jestli se to dá nějak překonat nebo jestli mi fakt chybí nějaké hormony. A taky mě to napadá v souvislosti s budoucností a s kojením a tak.“

Menstruační cyklus je pro Kateřinu nejvíce symbolem toho, že všechno funguje, jak má, že „(...) tělo funguje v pohodě, že ještě mám normální váhu, že ještě jsem nepřestala menstruovat, že prostě nejsem ještě úplně anorektická.“ Také s sebou menstruace přináší očištění. Kateřina neprojevuje ke svému cyklu nějaký větší emoční vztah. „(...) nějak extra

to asi neprožívám. Prostě je to známka toho, že je všechno v pohodě.... že prostě jsem schopná, že budu schopná mít jednou děti.“

Zdá se, že Kateřina na racionální úrovni velmi dobře rozumí tomu, že je pro ženu výhodné přijmout svůj cyklus. Na jedné přednášce slyšela, že „(...) *by ženy měly být za to vděčné nebo prostě nenadávat na to. Nebo dávat si pozor, co mluví o tom, o té menstruaci. Protože když budou říkat, že zase mám ty dny nebo prostě je to celé zlé, tak se pak může stát, že to fakt budou blbě prožívat.*“ I Kateřinin vztah k menstruační krvi přesně zapadá do toho, jak se staví k menstruaci obecně. Někdy ji to vyleká. „(...) *někdy, když se ta výstelka odlupuje, jakože vidím shluky, tak se zděším, jakože to je toho tolik?!“* Ale obecně nepocituje při pohledu na krev žádné větší emoce. Spíše znovu zmiňuje svůj strach, aby se jí nestala „nehoda“ a neprotekla vložka. „(...) *když by mi přetekla vložka, tak si řeknu: ach, to je hrozný. Ale ne, kvůli samotné menstruaci, ale kvůli tomu, že jsem se třeba neuhlídala nebo tak.*“ Pokud je krev na vložce, tak jí to nevadí, ale pokud je někde jinde, tak je to takové „éééh“.

Hlavními podtématy Kateřiny jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, bolest, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, vzpomínka na menarche bez emocí, žádné sdílení s matkou, žádná reakce matky, přání uspořádat rituál pro dceru, nepříjemná vložka, psychosomatika, nespokojenost s tělem, negativní vnímání menstruační krve.

9.3.7. Lenka

Lence je 35 let, pracuje jako daňová poradkyně, žije s manželem ve společné domácnosti. Lenka užívala hormonální antikoncepci téměř 13 let. Ve svém dosavadním životě byla velmi zaměřená na kariéru, ve které dosáhla značných úspěchů. Pohybuje se ve světě byznysu a korporací. Její vztah k menstruaci, ženským tématům a k sobě samé prochází výraznou proměnou. Lenka absolvovala rituál Měsíční chýše s Tamarou Melissou a pravidelně se účastní ženských kruhů.

Menstruace pro ni byla dlouho něco, co nechce, co se jí nehodí, co jí překáží. „(...) *co vlastně když není, tak je úplně nejlepší.*“ Lenka vidí spojitost mezi svým tehdejším postojem k menstruaci a tím, že nastala doba, kdy nemenstruovala. „(...) *to tělo prostě, tělo prostě poslechlo tu hlavu, která říkala, že to není potřeba. Že to vlastně je něco nepříjemného.*“ Zároveň si je Lenka vědoma toho, že ve hře jejich tehdejších problémů je

více faktorů. „(...) já jsem brala dlouho hormonální antikoncepci, měla jsem hodně stresu, fyzické zátěže. Fyzická zátěž, psychická zátěž a ta hormonální antikoncepce.“ Aby ženské tělo mohlo menstruat, potřebuje k tomu mít kapacitu. V případě Lenky došlo zřejmě k hlubokému vyčerpání vnitřních rezerv. „(...) myslím si, že jsem se tak přetěžovala, že to tělo na to nemělo sílu. Menstruace byla něco, co si mé tělo už nemohlo dovolit.“

Když se Lenky ptám, co nejdůležitějšího se změnilo, že nyní její cyklus funguje, odpovídá, že rozhodně tomu pomohlo přijetí. „(...) přijetí toho, že je to vlastně fajn. Menstruovat je pro mě teď fajn. Jo.“ Lenka nedokáže říct, jestli nejdříve prožila sebezpřijetí a poté i akceptaci svého cyklu. Bere jako spojené nádoby. „(...) tím, že jsem přijala sama sebe, tak jsem přijala svůj cyklus. Nebo naopak...“ Z dětství si Lenka nesla přesvědčení, že menstruace je „(...) něco nepraktického, něco, o čem se nemluví, co se neukazuje, co se... co hlavně na tebe nesmí mít vůbec žádné vliv.“ Pro Lenku to znamenalo neposlouchání svého těla. „(...) ono obecně nejenom menstruace, ale cokoli s tím tělem.“ Případná únava během krvácení dříve pro Lenku nic neznamenal. „(...) takže něco jako: mám menstruaci, nevylezu Kilimandžáro, to neexistovalo. Prostě jdu a hotovo.“

Pro Lenku je důležité cítit své tělo. V tomto kontextu vnímá i menstruaci. „(...) možná to ukazuje na život v tom těle. Že to tělo není, teď mě napadá slovo sterilní, ale to nemá teď co do činění se sterilitou jako neplodností, ale spíš, že to není žádná... je to živý, je to měňavý, rozmanitý, pořád jiný.“ Lenka se postupem času naučila velmi bděle vnímat potřeby a pocity svého těla. Proto i menstruace pro ni představuje hlavně projev toho, že se tělo mění. „Jak se mění neustále, jak to není jenom změna, že člověk stárne, ale je to změna, že každý den je to tělo jiné, pohybuje se v nějakých nehcí říct... vlnách nebo zákrutách nebo... ani ten cyklus není to správné slovo, protože ten cyklus není po každé stejný. I když se to opakuje, tak to není stejný.“

Přestože každý cyklus je pro Lenku jiný, vysledovala několik opakujících se vzorců. Zjednodušeně by se to dalo popsat skutečně jako vlna energie. „(...) takže se opakovalo spousta energie bezdůvodně, pak nějaký zvýšený zájem o muže, pak únava nebo taková podrážděnost, že mi všichni připadli jako úplní idioti a všechny bych nejraději poslala do ... háje.“ V premenstruačním období cítí napětí v prsou, někdy zadržuje vodu, že se nevejde do šatů. Důležitý je pro ni také pocit uvolnění, který přichází s krvácením. Z dob, kdy její menstruaci neprovázelo krvácení, si pamatuje, že bez krvácení nebylo ani uvolnění. „(...) ten cyklus sice probíhal, ale když tam nebylo to krvácení, tak nedošlo k tomu uvolnění. Alespoň tak jsem to vnímala. Že to je ten rozdíl. Je to jistý druh puštění, očisty.“

Když se Lenka vrací a popisuje své pocity z dob, kdy brala hormonální antikoncepci, vzpomíná na to, jak to bylo jednoduché, že „(...) *pod vlivem té antikoncepce, to byla taková plochost, prostě je to pořád stejný. To tělo jede jako robot pořád stejně... nemusíš vůbec nic řešit, nemusíš nic, seš pořád stejná.*“ Lenka nyní dokáže respektovat své tělo. Spojuje to právě se svojí zkušeností s dlouhodobým užíváním antikoncepce. „(...) *hormonální antikoncepce pro mě znamenala vypnutí těla nebo zautomatizování něčeho. Já jsem to měla spojený třeba i s únavou nebo bolestí. Jsem vypnula nejenom menstruaci, ale i únavu a bolest a všechno, co vlastně to tělo... to co se mi zrovna nehodilo. Takže i když jsem byla unavená, tak jsem stejně fungovala naplno, i když mě něco bolelo, tak stejně to nebyl důvod abych se zastavila.*“ Lenka se však vůbec nestaví do pozice, že by hormonální antikoncepce mohla za to, že popírala svoje tělo. „(...) *Ale dá se v podstatě říct, že to byl jeden ze znaků popření toho těla. Nazvala bych to odpojení se od těla.*“

Nyní ji menstruační cyklus ovlivňuje, ale přiznává, že to nejhlavnější je vědomě s tím pracovat a přijmout to. „(...) *stejně je to o tom si to dovolit.*“ Lenka se naučila své cykličnosti využívat v práci. Organizuje si náplň dne, tak aby jí to co nejvíce vyhovovalo. Od té doby, co vědomě prožívá svůj přirozený cyklus, tak se dokáže mnohem lépe naladit na nálady kolem a být empatičtější. „(...) *ale neubírá mi to na tom, že se dokážu rozhodnout nebo dokážu si stát za svým.*“

Lenka skutečně zná a pozoruje samu sebe a je toho názoru, že znát se je naprosto zásadní. „(...) *když vím, jaký mám karty, tak se snáz hraje. Než když se snažím něco popírat nebo utlumovat nebo ... tím, že znám sama sebe, své reakce, tak vím líp, co s tím dělat. Využiju ten potenciál, kterej mi to dává.*“ Být si vědoma svého cyklu je velkou výhodou pro každou ženu.

Na svoji první menstruaci si nevzpomíná. Nechce se jí o tom mluvit. Nepamatuje si to. S nikým se o tom tehdy nebavila. „(...) *s nikým. Ne. Vůbec s nikým.*“ Máma jí neřekla vůbec nic. „(...) *já si nepamatuju na to, že by to bylo něco, co bych si měla dovolit prožít.*“ Jediné, co se mnou Lenka sdílí je vzpomínka na „*takový ty tlustý nepraktický fakt hnusný vložky.*“ Když později dostala od kamarádky tampon, byla to pro ni ohromná úleva, protože „*vlastně nic nevíš.*“

Lenka se zmiňuje v krátkosti o své matce. První vzpomínky na menstruaci a prožívání ženství má patrně velmi spojené se vztahem se svojí mámou. Neotevření se prožívání bylo pro Lenku tak silné, že ji vlastně nikdy nenapadlo, „(...) *že vůbec někdo si může myslet, že menstruace je fajn a že to je třeba něco, co by se mělo slavit. Vůbec. Vůbec. Vůbec.*“

Měsíční chýše se pro Lenku stala důležitým momentem. „(...) až teďka třeba vím, že já sama pro sebe nebo pro svou dceru bych to rozhodně chtěla oslavit jako něco krásného. Jako... no... vyloženě oslavu. Oslavu toho. Nějaký přechodový rituál, to je to, co nám tady chybí nebo to, co si nedovolujeme prožít.“ Zároveň však dodává, že to není jenom o jednom rituálu, ale spíše o soustavě toho všeho kolem. „(...) pro mě je to spíš soustava těch ženských kruhů a určitě tenhle rituál taky, ale ne konkrétně.“ Budování vztahu ke svému ženství, potažmo sama k sobě, je však podle Lenky dlouhodobou záležitostí a souhrou mnoha faktorů. „Mi nepřijde, že bych měla jiný vztah k menstruaci díky tomu rituálu.“ Obecně jí ale rituál dal to, že „že ženské tělo je krásný, být ženou je krásný, ta proměnlivost je krásná, a i ta zranitelnost nebo citlivost je krásná. Že v tom je ten život.“

Menstruace je pro Lenku symbolem ženství. A na škále přijetí svého těla, sebe sama i svého menstruačního cyklu by se umístila na číslo 10, tedy naprosté přijetí. „(...) já teďka zrovna nevidím, že by se mi něco nelíbilo. Takže si myslím, že ta škála se klidně může prodlužovat. A právě to všechno, co dělám, ať už ten rituál, ale hlavně dlouhodobý se setkávání s ženama, mi pomohlo se posunout na té škále.“

Lenka se naučila využívat potenciál své cyklické energie. Podařilo se jí otevřít se citění, což bez vědomého napojení na tělo není možné. Přijímá to, co cítí a respektuje to. „(...) si teď říkám, jak je krásné se svést na těch vlnách a cítit. Cítit všechno. Uvolnit se do bolesti. Prostě užít si i tu bolest. I to vlastně že... Já jsem tu bolest nikdy nepotlačovala žádnýma práškama nebo tak, ale já jsem jí nerespektovala. Nerespektovala jsem, že ta bolest je signál nebo: OK, bolí mě tohle, tak asi si teďka musím chvíli odpočinout...“

Pro Lenku je cesta k přijetí svého ženství a své menstruace propojena s respektem ke svým potřebám, ke svému tělu, ale hlavně respektem sama k sobě.

Hlavními tématy Lenky jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, žádná vzpomínka na menarche, žádné pocity, žádné sdílení s matkou, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, doplnění rituálu v dospělosti, pozitivní zkušenost s rituálem, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, ženskost v těle, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.8. Martina

Martině je 25 let, je VŠ studentkou psychologie. Bydlí na studentském bytě. Se svým nynějším partnerem je několik měsíců. Martina užívala dlouhodobě hormonální antikoncepci již v průběhu puberty. Důvodem bylo zmírnění křečí, které doprovázely její menstruaci. Dlouho řešila zdravotní obtíže pohybového aparátu, má za sebou operaci páteře.

Svůj menstruační cyklus nyní prožívá jinak než dříve. Poté, co se jí podařilo uvidět hlubší význam cyklu, se cítí být hrdá na to, že je zdravá menstruuující žena. „(...) *jsem teď na to vlastně hrdá. Jsem si uvědomila, tak nějak vnitřně, k čemu to všechno je a že to přijímám a že přijímám to, že jsem žena.*“

Martina začala pozorovat hlavně proměnu svých emocí v průběhu měsíce. Nejvýraznější je asi premenstruační období, kdy bývá Martina našťvaná, někdy protivná. Ráda v tomto období vidí, že jsou věci jasné a dokončené. „(...) *jsem taková, že bych chtěla dělat radikální řezy.*“ Kromě nálad se Martině mění i prožívání v sexuální oblasti. Nedokáže mi úplně říct, kdy se co mění, ale změny sleduje. Celkově je Martina na začátku, svůj cyklus takto pozoruje krátce, takže často nedokáže úplně z hlavy hned popsat, co se kdy mění. Nicméně popisuje svoji radost z toho, že změny v různých oblastech skutečně pociťuje. „(...) *mně to přijde prostě úžasný, jakože jak se to fakt vlní.*“

Když porovnává své vnímání cyklu s obdobím, kdy brala hormonální antikoncepci, projevuje lítost, že tolik let se o přirozené prožívání ochuzovala. Nebyla tolik napojená na to, co cítí. Prožívání bylo plošší, stále v rovině. „(...) *protože před tím to bylo úplně jako jiný. Plochý. Že jsem necítila ani změnu emocí, ale ani jsem v těch emocích moc nebyla. Že to bylo fakt jako takový robotický. A s tím sexem to bylo to samý. Já jsem jako byla furt v takový jedný rovině. Za prvé ta chuť byla menší rozhodně, ale teďka mi přijde boží to sledovat. Jak se to střídá. Ale to je spíš kvůli tomu, že vidím ten rozdíl.*“ Martina má nyní naprosto jasný názor na hormonální antikoncepci. „(...) *pak jsem to fakt přestala brát. A jsem za to šťastná, fakt, že jsem to udělala. Určitě. Kdybych to mohla vrátit zpátky, tak to NIKDY nezačnu brát.*“ Je toho názoru, že „*ty prášky fakt hrozně brání v tom, aby si ten člověk uvědomil fakt jako ten cyklus a vzal to takhle.*“

Přestože Martina pociťuje často i nepříjemné projevy cyklu, daří se jí zaujímat pozitivní postoj. „(...) *prožívám to veskrz pozitivně, i přes to, že docela občas trpím, že mě to jako bolí. Občas fakt, jakože mám teploty a zimnice. Takže to je jako nepříjemný, ale stejně mi to nějak nebrání tomu, abych to stejně prožívala pozitivně.*“ Pro Martinu se mnoho věcí změnilo, jakmile začala vnímat hlubší význam cyklu. „(...) *fakt to беру jako ne*

nepříjemnou věc, ale věc, kterou mám vlastně ráda, protože v ní vidím smysl. “ Menstruace je pro ni velmi spojená s prožíváním své ženskosti, ženské role a mateřstvím. V minulém roce prožila velké uvědomění, že je žena a že skutečně chce ve svém životě prožít roli matky a jednou mít děti. „(...) já jsem si uvědomila to, že jsem fakt připravená na to mít rodinu. A to byl ten zlom asi, kdy jsem fakt cítila tu důležitost toho cyklu. Že vlastně jsem teda žena a že jsem připravená mít ty děti. To byl asi ten velký zlom. Viděla jsem tu spojitost, že menstruace přináší i tu plodnost. Jo, to bylo určitě ono.“

Dříve byla menstruace pro Martinu hlavně „pruda“. „(...) protože já jsem to do té doby fakt nenáviděla.“ To, že přestala brát hormonální antikoncepci byl první krok, uvědoměním si své plodnosti nastal další zlom a pozitivnější náhled. „(...) tím jsem to začala jako, mě napadá slovo oslavovat, ale to není úplně jako... neoslavuju to, ale dívám se na to pozitivně.“

Na základě toho, že Martina začala sledovat svůj cyklus, se snaží více odpočívat. Hlavně v menstruační fázi. „(...) když menstruuju, tak necvičím vůbec a snažím se víc odpočívat(...) jsem si potom řekla, že v tom tejdnu budu víc odpočívat, že na sebe budu víc dbát a že se nebudu přepínat.“ Někdy je Martině při menstruaci opravdu špatně. „(...) mám měsíce, kdybych fakt nejradši zvracela a úplně je mi fakt hrozně zle. Pár měsíců zpátky se mi stalo, že jsem byla fakt tak slabá, že jsem nemohla ani mluvit, že jsem fakt prostě musela dojít domů a nevěděla jsem o sobě. Vůbec jsem nevěděla, jak ta cesta probíhala, fakt jakože mi bylo hrozně zle.“ V takové situaci, když je jí nejhůř, tak si vezme prášek.

Martina sleduje i cyklické vlny, kdy má chuť tvořit. Ráda maluje, skládá poezii, jsou období, kdy to na ni přijde a potřebuje tvořit.

Otázka na Martininu první menstruaci ji trochu zaskočila. „Oh, ježiš, to nevím. Tý jo. Já si nevzpomínám.“ Nakonec si vybavuje konkrétní situaci a to, že to šla hned říct mamce. Celá situace nebyla nijak zvlášť emotivní. „(...) a máma mi říkala: no tak jako jo a prostě a šla jsem na ten záchod a tak mi tam dala ty vložky a vlastně se to nijak neřešilo.“ Nikdo si s Martinou o tom víc nepovídal. Dle svých slov „na to byla možná připravená hlavou, ale ne emocema“. „Asi jsem byla našťvaná. Já jsem to nechtěla. Ne že jako hnus nebo tak, ale spíš: áááááá, teďka už to mám prostě na furt a každěj měsíc se to bude opakovat. áááá, to je pruda! Se mi nechtělo, než že bych se toho nějak štítla nebo tak. Ale nechtělo se mi.“ Krátce na to začala Martina trpět na křeče a bolesti. To bylo jen další důvodem k ne příliš pozitivnímu přístupu.

Nyní Martina mnohem lépe vnímá své potřeby a sebehodnotu. To se odráží i na přijetí cyklu. „(...) takže já v tom vidím asi takovej vývoj, že už se necítím za to tak

provinile. “ Martina si myslí, že přijetí menstruace velmi souvisí s přijetím vlastního těla. I když se cítí od svého těla stále částečně odosobněná, protože jí to pomáhá distancovat se od bolesti zad, „*Je fakt, že teď prožívám tu menstruaci kladně a prožívám i to tělo kladně.*“

Dle Martiny je to však dlouhá cesta. Až poslední rok je schopna říct sama o sobě: „*Já jsem žena*“ a „*nemít z toho divnej pocit.... že to fakt jako vnitřně přijímám.*“ Přijímání vlastního těla a svého ženství jsou propojené. „*(...) já si myslím zase, že to jde ruku v ruce s tím, že jsem přijala tělo a přijala jsem zároveň i to ženství. Ale já si nemyslím, že je jedna příčina a jeden následek, ale že se to prostě stalo současně.*“

Na škále by se Martina posadila k číslu 8. Bylo to to první, co ji napadlo. Důvodem, proč přijetí není úplné, jsou problémy se zády a bolestí, které kvůli tomu prožívá. Někdy jsou ale dny, kdy se cítí být s tělem plně propojená, a to je potom velmi spokojená. „*(...) když jsem v těle, tak to je taková jednota a takovej celek, že cejtím i takovou lásku jako s celkem... No je to krása. Jako fakt to je skvělej pocit, když jsem v tom těle tak, nevím, asi jsem šťastná prostě. Je to příjemný cejtít, co to tělo potřebuje, ale i to, jak komunikuje vlastně ten celek. Že třeba jsem napojená na emoce, že teďka cítím tu zlost, tak to jsem napojená tak celkově, protože to cítím, dokážu to vnímat a naslouchám tomu. A dokážu to i projevit. Takže to je takový to, že na všech těch úrovních se to dokáže setkat. Dovolím si to prožívat.*“

Na otázku, zda je pro ženu důležité přijetí svého těla, mi Martina dává jednoznačnou odpověď: „*Ježiš, úplně nejdůležitější!!!JO, to je jako jo. Rozhodně jo.*“ K tomu dodává, že se často jako ženy cítíme v roli oběti a pod nátlakem okolí. Skutečnost je však taková, že je pro nás zásadní naučit se obhájit samy před sebou, najít svoji sebehodnotu.

Martina má velmi organický vztah ke své krvi. „*To jsem já. Já nemám pocit, že to je něco špatnýho nebo jako já se nad tím fakt nijak nezamejšlim, prostě to jsem já.*“ Menstruace celkově je pro Martinu dar. Stejně jako ta možnost být matkou. „*(...) to, že můžu bejt matkou. To je fakt jako dar. Já to fakt vnímám jako velkej dar. Dává mi to i pocit, že jsem žena.*“ V menstruaci vidí i určitý druh rituálu, „*(...) protože vlastně ono to je takovej rituál, že ten měsíc teda, nebo že ten cyklus teda se uzavřel.*“ Je to pro ni symbolem ženství. Hlavně jí to dává radost. „*(...) mě to hlavně baví, že nejsme tak jednotvárný, že mi to přijde zábava to i pozorovat a přijde mi to fajn.*“ Myslí si, že menstruace je příležitostí k tomu, vytvářet si i soukromý rituál. „*(...) nebo třeba jedna kamarádka kamarádky nosí nějakej červenej korálek, když menstruuje. Že to dává vlastně najevo.*“

Vnímat tu základní vlnu, kterou s sebou cyklus přináší je pro Martinu důležité. „*(...) Protože ta žena fakt jako potřebuje nabrat tu sílu, aby pak byla výkonná. A přijde mi to*

hezky, dát tý ženě tu možnost, aby prožívala ten cyklus prostě. Protože my, když jedeme furt tím samým tempem, tak je jasný, že to ta žena neprožívá potom. Jo jako, nějak to zamaskuju, hlavně to jako zahladit a jedu dál prostě tím svým tempem. Takže tohle si myslím, že je hodně špatně.“

Prožívání přirozené menstruace je pro Martinu také důvodem k zodpovědnějšímu výběru partnera. „(...) si uvědomuju dost dobře, že bych prostě neměla spát s někým, s kým si nedokážu představit mít dítě.“

Hlavními tématy Martiny jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, bolest, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, ženskost v těle, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.9. Monika

Monice je 34 let, žije se svým manželem ve společné domácnosti. Původně je zdravotní sestrou, nyní se živí jako lektorka kurzů Školy pánevního dna. Monika užívala hormonální antikoncepci téměř 8 let. Po jejím vysazení nastaly komplikace a bolesti během menstruace. To přivedlo Moniku k tomu, že se začala zajímat o ženská témata a začala navštěvovat ženské kruhy.

Pro Moniku je nejnáročnější fází měsíce premenstruační období. S naprostou jistotou jej dokáže určit i bez toho, aniž by se musela dívat do kalendáře. „(...) *kdy mám takovou tu před fází a jsem taková více podrážděnější a nervóznější, a to vždycky koukám do kalendáře, jestli náhodou už není před termínem... a vždycky je.*“ Před menstruací je to pro Moniku takové „období temna“. Obvykle se cítí hodně unavená, chce být sama, je protivná na okolí. „(...) *když mluvím s více lidma, tak víc se naštvu nebo víc jsem na ně jako verbálně třeba agresivní nebo startuju zbytečně, takže to vím pak jakože je lepší stáhnout se sama do sebe a raději moc nekomunikovat, protože ty příčiny se vždycky najdou.*“

Nejhorší je pro Moniku premenstruační syndrom, kterým dříve trpěla. Těžko se jí to vysvětluje. „(...) *se člověk dostane do úplného, nevím to... to by se člověk akorát profackoval, aby se vzpamatoval. Já nevím... hysterie se mi nechce říct, ale to je úplně stav...*

úplně o ničem. “ Opravdu vyhocený premenstruační syndrom měla Monika naposledy před rokem. Má za to, že ruku v ruce s tím, jak začala přijímat svůj cyklus, vymizely postupně i její obtíže. „(...) *jsem se začala zabývat cyklem, že to nějak jako běží. A myslím, že člověk, když začne přijímat tu menstruaci, nějakou tu cykličnost, začne si to jakoby uvědomovat, tak mám pocit, že mně se tyhle problémy začaly zmírňovat.*“ V premenstruačním období Moniku trápila i bolest a citlivost prsou. To se zcela upravilo poté, co přestala nosit podprsenku. „(...) *od té doby, co podprsenku nenosím, tak ty problémy nejsou.*“ Celkové srovnání cyklu přisuzuje Monika hlavně tomu, že dokázala menstruaci přijmout. Menstruace je teď pro ni dar.

Potom velmi výrazně vnímá Monika i období kolem ovulace, kdy má největší sexuální touhu a chuť se milovat. Po útlumu, který byl během menstruace, energie zase stoupá. Monika v té době má pocit, že zvládne víc věcí a má mnoho energie „*ani neví, jak*“.

Fyzická i psychická energie mají totožný průběh. „(...) *to jde tak jako taková vlnka, nahoru, dolu, nahoru, dolu. Protože, když jsem down, tak jdu psychicky dolů a když jsem unavená, tak je to takový to temno a pak jdu nahoru, takže pak jsem zase mnohem víc happy a všechno je takový radostnější a energičtější.*“ Tyto vlny se jí promítají do spánku, do nálad, do komunikace.

Monika se zamýšlí nad tím, že k přijetí menstruace možná žena dochází postupně s věkem. Nakonec ale přiznává, že je mnoho žen, které mají velmi negativní postoj ke svému tělu i menstruaci naprosto nezávisle na věku. „(...) *je potřeba si k tomu projít nějakou cestu, ale někdo tu cestu nenajde ani do věku moc.*“

Prožitek první menstruace byl pro Moniku spojen s překvapením, šokem, nečekala to. „(...) *bylo to naprosto strašný. Udělalo se mi zle.*“ Svoji první menstruaci dostala ve škole, naštěstí měla kamarádku, která jí půjčila vložku. Pak šla Monika domů a čekala až se potká se svojí mamkou. „(...) *jsem šla domů, tak jsem si na záchodě vzala mamky vložku Lidie, což byla taková ta hrozná, tlustá, bez křidýlek a vlastně čekala jsem až mamka přijde domů.*“

Když její mamka přišla, čekalo Moniku rozčarování a zklamání. „(...) *a když mamka přišla domů, tak jsem jí to řekla a ona mě hrozně odbyla. Vůbec si nepamatuju, co řekla, ale můj pocit byl, že já nevím, co jsem čekala, jestli mě obejmě, že mi řekne, že bude všechno dobrý nebo, že se nic neděje. A ona asi přišla z práce a byla ve stresu, fakt nevím, co bylo, ale jenom tak jako ukázala, tam jsou vložky, vzala sis? Nebo něco takovýho. A vlastně tím to všechno skončilo. Já jsem teda pochopila, že teda sama se nějak musím*

o sebe postarat nebo to něco... nevím. No, a tak jsem si měnila ty vložky, pak to skončilo... a pak už je to to kolečko, který je.“

A druhou podstatnou věcí, kterou si Monika vybavuje z dětství je, že chtěla být kluk. *„(...) já jsem chtěla být kluk a jednou jsem viděla seriál, kde jedna vrstevnice dostala teda tu svoji první menstruaci a byla strašně rozčilená, že jí nechce a byla z toho fakt jako špatná. A já jsem se s ní asi nějak ztotožnila, takže vlastně celou dobu jsem tu menstruaci měla tak jakože to je to zlo. Že to je to něco, co se opakuje každé měsíce a je to opruz a ta vložka, nemůžeš sportovat, nemůžeš do bazénu, bolí tě břicho a já nevím, co všechno.“*

Kolem 25. roku, když vysadila hormonální antikoncepci, začala Monika menstruat přirozeně, což s sebou přineslo negativní pohled na celý cyklus z důvodu silného premenstruačního syndromu. *„(...) to pak člověk už fakt přemýšlí, jestli to není prokletí a jestli by jako.... to jako bylo fakt hrozný.“* Zprvu se na menstruaci dívala jako na prokletí. Nebyla to jednoduchá cesta, ale postupně se dostala až k tomu, vidět ve svém cyklu požehnání. Přispěly k tomu jednoznačně rituály a ženské kruhy. *„(...) a je to o tom přijetí sebe sama a vlastně o přijetí toho vlastního těla. Pokud přijmu to, že jsem žena, tak se pak přijmu vlastně se vším všudy, takže i s tou menstruací. Takže asi tak.“*

Monika si nedokáže vybavit jeden jediný okamžik, ve kterém by svůj cyklus přijala. Spíš to byla souhra více věcí. Klíčovým pro ni však byl kurz Tajemství pánevního dna a zapojení se do ženských kruhů. *„(...) tam jsem se vůbec poprvé dotkla nějaké tematiky ženství. To bylo opravdu takový to ťuknutí na tu skořápku a jako když klepnete do vajíčka, jakože něco praskne.“* Monika se díky ženskému kruhu dozvěděla i o přechodových rituálech pro ženy. *„(...) a mě to hrozně zaujalo a vlastně to je takový návrat k přírodě, nebo já nevím... to se dřív dělalo, když žena dospěla, když rodila, když pak měla menopauzu... tak se dělaly prostě přechodový rituály, aby ona prostě vstoupila do té nové životní role.“* Pro Moniku to bylo jako „objevení nového světa“. *„(...) pak vlastně jsem se u Tamary zúčastnila přechodového rituálu dvou slečen třináctiletých a to bylo hrozně krááásný. Přímo jejich rituálu přijetí vlastně toho ženství. A to bylo moc krásný.“*

Podle Moniky je přechodový rituál první menarche něco, co si zaslouží každá žena. *„(...) vždyť takhle by to mělo bejt! Protože moje mamča mě připravila, řekla mi ty věci, ale pak okamžik, kdy to přišlo, tak byl pro mě třeba naprosto děsivej. Úplně jakože... jako nic. Tam nebylo nic.“* Nedokáže popsat, co je to TO, co se tam stane, ale je to pro ni naprosto zásadní, protože když byla Monika holka, tak se TO, nestalo.

Ve chvílích svého prvního krvácení Monika toužila po tom, že ji mamka obejmě a ubezpečí, že je všechno v pořádku. *„(...) já jsem prostě čekala, že mě obejmě a řekne, že*

to bude dobrý, že se nic neděje.“ Nasycení této potřeby se jí tehdy nedostalo. „(...) *a pak jdete domů a čekáte na tu mámu, že ta máma teda tam bude... a ona tam není.*“

I z toho důvodu by rozhodně jednou chtěla nějakou podobu přechodového rituálu dopřát své dceři. Také by jí chtěla předat dárek. „(...) *A ještě jsem se dozvěděla, a to se mi moc líbilo, že se dával dřív těm děvčátkům dárek. A to já jsem třeba nezažila ani jsem nikdy neslyšela o tom, že by o tom někdo mluvil, takže když ta holčička dostane tu první menstruaci, tak ta maminka jí dá nějaký dárek. Jako hezkej, ne jakože jí koupí iphone, ale třeba náušnice, náramek, šaty... něco takovýho roztomilýho. Tak to by se mi líbilo. Takový to jako: Vítám Tě.*“

Monika znovu vyzdvihuje, jak moc důležitá pro ni byla účast na kurzu Tajemství pánevního dna. „(...) *já jsem tak strašně vděčná, že jsem tam byla, protože to bylo jako otevření opravdu dveří do novýho života. Já nevím, jak to popsat. Nevím, myslím si, že lidi, který mě znají před a po, tak mě vnímají úplně jinak.*“ Z toho, co říká, tak to byla vlastně pro ni iniciace do ženství.

Ke svému tělu měla Monika vždy celkem pozitivní vztah. V pubertě se chtěla stát modelkou. Přesto vidí obrovský posun ve vnímání svého těla v posledních letech. „(...) *jsem mu přestala dávat tu vinu, kterou jsem tam dávala před tím. Nedokážu si teď uvědomit, že bych si své tělo někdy úplně ošklivila, to bych asi lhala... to si nemyslím, že bych to měla až nějak vyhocený, ale spíš ta vina. Takový nazlobení na to tělo.*“

Své tělo nyní „*mnohem více slyší*“. Dříve by klidně „*šla odplavat kilometr nebo šla vylézt Kilimandžáro, protože jí bylo jedno, že má menstruaci*“. „(...) *ted' prostě mám menstruaci a vím, že z toho nic dělat nebudu, ani kdyby se svět lámal, protože prostě nebudu. Protože potřebuju odpočívat a vím, že to tělo je unavený a když vím, že je tělo unavený, tak si jdu lehnout a ne že půjdu já nevím, skládat vagon s uhlím. A před tím bych šla, protože jsem přece ta ranařka a přece to dám ne jako: nějaká menstruace, prosím vás!*“

Monika se naučila respektovat své hranice a naslouchá potřebám svého těla. „(...) *myslím si, že je to jenom o tom poslouchání, o tom respektování těch svejch jako hranic. Prostě nedělá mi to dobře, tak tam prostě nepolezu a nepůjdu jako na krev. A dřív bych šla. Ale ted' budu pěkně doma, budu v posteli nebo odvolám schůzku, protože se mi na ni fakt nechce, jo, že si to jako dovolím, že nemusím. Nemusím prostě. A vnímám to, co potřebuju, to co chci. A i třeba rodině něco odmítnu nebo neuvařím ten oběd nebo... to můžou být kraviny jo, ale i ty kraviny... pak na těch kravinách to vlastně stojí. Takže já si to dovolím. A respektuju sama sebe.*“

Na škále přijetí svého těla a své menstruace by si dnes Monika dala číslo 8. „(...) protože já si myslím, že to může být vždycky ještě lepší. Já bych dala osmičku, abych si nechala nějakou rezervičku, že to může být ještě lepší no.“ Monika věří, že to může být vždy ještě lepší. Svůj vztah k tělu v minulosti popisuje takto: „(...) já jsem to tělo brala, jakože opravdu: moje tělo je totální automatika. A vůbec mě nezajímalo, jestli mě něco bolí nebo jestli mu něco je, jestli něco potřebuje. A vlastně já jsme ho ani neslyšela. A teď je pro mě obrovský rozdíl v tom, že teď to své tělo vnímám, že ho slyším, že ho poslouchám.“ Její současný vztah k tělu, sama k sobě je vřelejší a bližší.

To, že je Monika ženou a může prožívat svůj život cyklicky bere jako velikou výhodu. Hlavně ji to baví. Je ráda, že je ženou. „(...) Přijde mi, že ty chlapi to mají v tom složitější, že jsou lineární a že frčej takhle na tý lince. A my prostě si tam tak jako plaveme...ale to jsme my, ženy. To jsem já, žena. Takhle je to normální. Prostě jo, je to tak, hotovo.“

Pro Moniku je setkávání se s dalšími ženami prostřednictvím ženských kruhů jako živá voda. „(...) naprosto zásadní. To je naprosto důležitý! Protože tam se ujišťujete, že nejste blázen a že spousta těch ženských to má stejně jako vy a že třeba tápou v těch stejnech věcech, ve kterých tápete vy...a nebo hurá, tohle se jí podařilo, aha.... tak to bych možná taky mohla něco takhle jako zamyslet se sama nad sebou. Jestli teda já nedělám něco blbě. Je to pro mě moc důležitý, moc moc moc. A ještě jednou to zdůrazňuju, opravdu zásadní.“

Vztah ke své krvi popisuje jako veskrze pozitivní. Pracovala dlouho jako zdravotní sestra. Co je pro ni zajímavé je to, že vpozorovala, jak se její prožívání a případný stres projevuje na kvalitě menstruační krve. „(...) když jsem se o to své tělo vůbec nezajímala a ta menstruace byla nepřijatá, tak ta krev byla tmavá, žmolkatá a hodně člověk jako špiní a je to až takový do hněda a nehezky to voní, když to je teda otázka na tělo. A mám pocit, že když se člověk dostane do toho přijetí.“ Pokud se Monice daří být „v pohodě, v tom svým přijetí“, tak je krev krásná, rudá, má normální vazkost. Když člověk zase „spadnul dolů a měl třeba blběj měsíc“, tak byla krev plná žmolků a jinak zapáchala. „(...) Takže vlastně na kvalitě té krve můžu sledovat i kvalitu prožívání toho cyklu.“

Monika se ještě vyjadřuje k HA, tu užívala 8 let. „Ten cyklus s tou antikoncepcí, to je prostě jako Baťa cvičky. Takový to mužský prostě tehdy to začne, teď to skončí, teď je tahle pauza a pak zas. Můžete si vzít tabletku a vynechat tu menstruaci jako úplně, to není žádný problém. Nemusím dělat žádnou pauzu.“ To ale Monice přijde velmi nepřírozené. „Úplně teď když o tom mluvím, tak si uvědomuju, jak je to strašný.“ Rozdíl v prožívání ale

začala pozorovat až po nějakém čase po vysazení. „(...) pak mi teprve došlo, co to bylo, když jsem tu hormonální antikoncepci brala.“

Žena na hormonální antikoncepci podle *Moniky* „nemá takový ty vlnky, je plochá, emočně plochá.“ Monika také vysledovala velkou souvislost mezi HA a sexuálním životem. „Ještě bych řekla, že myslím, že probuzený ženy, který vnímají svůj cyklus, mají pak mnohem lepší sexualitu. Protože třeba u mě to tak je a já nemůžu říct, že bych sex někdy neměla ráda, ale když bych si uvědomila období s tou antikoncepcí a období teď... nebe a dudy.“

Hlavními podtématy Moniky jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, bolest, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, doplnění rituálu v dospělosti, pozitivní zkušenost s rituálem, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.10. Natálie

Natálii je 25 let, má vysokoškolské vzdělání. Žije v dlouhodobém partnerství. Živí se jako lektorka jógy se zaměřením na hormonální jógovou terapii. Hormonální antikoncepci užívala celkem 6 let. Když jí bylo 21, rozhodla se hormonální antikoncepci vysadit, nastaly nepravidelnosti cyklu. To bylo spouštěčem zájmu o cyklus a jeho pozorování.

Užívání hormonální antikoncepce Natálie hodnotí jako velký zásah do těla a odpojení od přirozeného prožívání. „(...) *na několik let mě to od mého prožívání ženství úplně odřízlo. Tělo se pod prášky chová jako stroj, celé tělo spí a je řízeno.*“

První roky menstruaci Natálie prožívala spíše jako něco, co ji v životě „otravuje“. „(...) *že zase 4 dny budu ‚omezená‘, nebudu moci cvičit, mít sex a podobně...*“ Poté, co vysadila prášky, začala se více pozorovat a poznávat vše, co s sebou cyklus přináší. Poznamenaná syntetickými hormony Natálie ještě 4 roky po vysazení menstruovala nepravidelně. „(...) *říkala jsem si, že se mé tělo stále vyrovnává s tou náloží hormonů, které byly v antikoncepci – a taky – tělo si po těch letech hormony samo vytvořit prostě neumělo.*“

Zásadní pro Natálii bylo setkání se s hormonální jógou, jejíž cvičení jí pomohlo dostat se zpět do rovnováhy. „(...) *začala jsem pravidelně menstruat, po pár měsících cvičení přestala být menstruace bolestivá, začala jsem více cítit svou ženskou energii a lépe chápat své tělo.*“

Začala si všimnout různých vzorců a typů chování, které se v průběhu cyklu opakují. Nejdůležitější však je uvědomění, že „(...) *každý týden (ba i každý den!) prožíváme okolnosti i samy sebe trochu jinak.*“ Menstruační cyklus ji ovlivňuje velice. „(...) *skrze něj začínám poznávat sama sebe, chápat ženy ostatní a také – začínám být srozumitelnější pro muže, protože tím, že znám sebe, mohou i lépe oni pochopit mě.*“

V průběhu menstruačního krvácení sleduje Natálie občasnou únavu. To ale zejména v průběhu týdne, kdy má náročnější program. V tom případě si ráda dovolí odpočívat.

Během cyklu si Natálie všimá svých proměn, které se opakují každý měsíc. „(...) *některé dny jsem velmi nerozhodná a některé zase přesně vím, co chci. Začínám si všimnout, že jsem v jiné dny tvořivá, v jiné dny pracovitá a plná energie. Během menstruace potřebuji být většinou sama (alespoň jeden nejsilnější den menstruace) a prožívat se vnitřně. Mám náladu spíše na knihy, čajík a deku, a opravdu se snažím si to dopřávat.*“ Natálie se naučila odpočívat, věnovat se sama sobě. „*V tomto týdnu vždy hodně odpočívám a chci být sama. Čtu si, něco vytvářím, nebo si jen tak přemýšlím a cítím se hodně sama v sobě, se svým nitrem. Často se celá přikryji dekou, nebo zapálím svíčky...* Také tím, že odpočívám, dám

svému tělu to, co právě tady v tom týdnu potřebuje – načerpám tím hodně síly na týden další, kdy mám pak obrovskou energii a můžu vyřešit všechno, co na mě čekalo.“ Menstruační týden je pro ni i přípravou na další měsíc.

Na svoji první menarče Natálie celkem ráda vzpomíná. *„Pamatuji si, když jsem dostala první měsíčky, byla jsem zrovna doma. Přišla jsem za mamkou a ta samou radostí vykřikla, že už je ze mě žena! Myslím, že jsem tomu tehda ještě úplně nerozuměla, ale vnímám to jako hezké přijetí tohoto období...“* Natálie se už před časem doslechla o přechodových rituálech a o jejich podobách. *„(...) velmi v tomto fandím například přechodovým rituálům, které bych například svým dcerám velmi ráda dopřála.“*

Ke svému tělu má Natálie velmi dobrý vztah. *„(...) zamilovala jsem se do poznávání a prožívání svého těla. Je krásné umět říct sama sobě, že se milujete, že jste krásné a dokonalé takové, jaké jste. Začínám objevovat všechno, co se s mým tělem děje a čím více tomu rozumím, tím si sama sebe více vážím.“* Na škále přijetí svého těla by se Natálie umístila na číslo 9 .

Ke své krvi má veskrze pozitivní vztah. Je to její tělní tekutina, patří to k tomu. Natálie používá menstruační kalíšek, proto je se svojí krví v kontaktu docela často a přijde jí to normální a přirozené. Krvácení vnímá také jako očistu, co s sebou nese i rituální prvky. *„Něco starého odchází, něco nového může přijít.“* Menstruace je pro Natálii *„něco víc, než jen krvácení“*.

Díky menstruačnímu cyklu se Natálie učí přijímat své ženství. Jsme ženy a jsme jiné než muži. Přináší jí to sebepoznání a pochopení sebe sama. *„(...) zjištění, že ačkoliv žijeme ještě stále více v mužském světě, tak je v pořádku se měnit každý den. My žijeme v cyklu – muži jsou v tomhle fyzicky i psychicky mnohem stabilnější. Začínám tedy přijímat to, že my jsme jiné a že je to báječné. Díky menstruačnímu cyklu se učím přijímat své ženství.“*

Hlavními tématy Natálie jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, bolest, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarče, pozitivní pocity, sdílení s matkou, radostná reakce matky, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.11. Zdena

Zdeně je 29 let. Má vysokoškolské vzdělání, pracuje jako porodní asistentka, v současné době je na mateřské dovolené s rok a půl starým synem. Se svým partnerem žije ve společné domácnosti. Zdena se k tématu menstruačního cyklu dostala díky své profesi. Mimo práce v nemocnici je certifikovanou poradkyní symptotermální metody.

Zdena si pravidelně měří svoji bazální teplotu. Naprosto přesně tedy dokáže říct, v jaké fázi se kdy nachází, kdy má ovulaci a zda se jedná o plodné nebo neplodné období. Zároveň díky tomu začala lépe sledovat i své psychické projevy. Nejvýraznější pro ni je čas před menstruací, kdy pociťuje napětí a nervozitu. „(...) před těma měsíčkama, mezi ovulací a měsíčkama jsem taková občas pruderní a napjatá.“ Premenstruační období také poznamenává její vztah s partnerem. „(...) dřív jsem se pravidelně rozcházela právě v premenstruačním období.“

V premenstruačním čase se Zdena často cítí nafouklá. Jemněji vnímá trávení. Celkově bývá nateklá. Vnímá, že jsou nalitá i prsa. Zároveň v této fázi Zdena mívá tvořivé nálady. Když nevyužije potenciál tvorby, často se její energie přemění spíše do destrukce jako „(...) například to rozcházení se s partnerem nebo prostě hádky a tak.“

K menstruaci Zdena dříve neměla pozitivní vztah. „(...) já jsem dřív měsíčky jako moc neměla ráda, brala jsem to jako takovou obtíž, vůbec mi nedělaly žádnou radost.“ Pamatuje si na svoji radost, když se poprvé dozvěděla, že je normální, když žena potřebuje během krvácení minimálně jeden den odpočívat. „(...) jsem si prostě dala to volno, oznámila jsem to přítelovi a všichni to respektovali a pobíhali kolem mě a chápali, že mě bolí břicho třeba nebo tak. A udělala jsem si z toho takovou dovolenou z těch měsíčků.“ V průběhu menstruace ji občas bolí břicho, více bolesti zažila asi jen dvakrát v životě. Vždy pomohlo „úplně se zachumlat do peřin, zahřát se a dát si teplý čaj.“

Moc hezky prožívá Zdena i ovulační fázi. Zejména si všímá pozornosti ze strany mužů. „(...) je pravda, že kolem té ovulace jako tak člověk víc tak sleduje ty chlapi kolem sebe a vybírá si toho potenciálního chlapa.“ Během ovulace má „(...) tendenci kochat se těma chlapama kolem sebe“. Ovulaci Zdena prožívala někdy i přímo fyzicky. Cítila, jak se uvolňuje z vaječníku vajíčko. „(...) jsem normálně cítila, jak se uvolňuje to vajíčko. To mě teda úplně fascinovalo, že prostě jsem pocítila nějakou bolest v podbříšku a i jsem to cítila na nějaké straně vždycky, jako ono se to střídá, ty vaječníky.“ Že se skutečně jednalo o ovulaci má podloženo, díky měření teploty.

Zdena má nejen vyzorované své vzorce chování, které se pravidelně opakují, ale snaží se svých tendencí, které s sebou fáze přináší využít. „(...) *když dělám nějakou přednášku, tak jsem se snažila to zakomponovat do té fáze, která je k tomu vhodná. To je právě ta premenstruační. To se hodí takhle intelektuálně tvořit. Určitě v duševních silách tu vlnu vidím.*“

Informace a zkušenosti, které má nejen se svým cyklem, ale i díky své profesi od dalších žen, jí rozhodně změnily život. „(...) *před tím jsem se snažila tvářit, jakože vůbec žádný měsíčky nemám, jak z těch reklam prostě. Prostě jako nic se neděje, jdu na fit box, totálně se tam zruším, zpotím, chovám se jak agresivní chlap. Tak to jsem jako úplně změnila poté, co jsem se o to začala zajímat.*“

Svoji první menstruaci dostala Zdena, když jí bylo 15 let. Jelikož jí bylo už 15 let, byla „*prostě ráda, že teda ty měsíčky přišly, jakože jsem teda normální.*“ Z toho období si vybavuje hlavně to, že to byly poslední Vánoce, kdy její rodiče byli spolu, než se rozvedli. „(...) *že jsem to dostala snad jako kolem Vánoc, ty měsíčky, a ještě k tomu se v té době naši rozváděli. Takže já tady to období mám v takové mlze a nedokážu to přesně jako časově určit. Ale byly to poslední Vánoce, co naši byli spolu, mám takový dojem. Tak jsem prostě začala krvácet a takový jako nic no.*“ Z doby své první menstruace si Zdena vybavuje svůj pocit, že ji „*mrzelo, že ta mamka mně neumožnila nějaký oslavný vstup jako do toho, té fáze, že jsem teoretiky plodná.*“

To bylo i důvodem, proč se rozhodla účastnit se rituálu první menarche, Měsíční chýše. O svém prožitku z tohoto rituálu mluví velmi nadšeně. „(...) *no bylo to úplně úžasný. To bylo přes víkend, asi 3, 4 dny a bylo to naprosto jako úžasný. Moc hezky jsem si to prožila, mám z toho takový hezký zážitek. I jsem si tam rozpomněla na to období, když jsem byla malá holka, která ještě ty měsíčky neměla. Potom jsem si tam vlastně prožila takovou tu oslavu jako toho, že teda už jsem začla být ta žena. Tak mě to nějak jako víc zacelilo, naplnilo. Protože mně to opravdu chybělo, ten rituál. Pro mě to bylo opravdu velmi silné.*“

Kdyby Zdena měla dceru, zcela jistě by jí chtěla dopřát nějakou formu tohoto rituálu. „(...) *chtěla bych, aby dcera prožila svoje první měsíčky jako nějakou oslavnou událost a těšila se z toho.*“ Celkově Zdena považuje přechodové rituály za velmi významné a důležité. Přemýšlí i nad tím, jestli existuje něco podobného i pro chlapce.

Zdena je toho názoru, že doplnění takového rituálu a otevření cesty k pocitům z té doby má pro ženu velký smysl. „(...) *ovlivňuje to jako to ženství no. Potom třeba si myslím, že to ovlivňuje i porod, jak bude probíhat a jak s tím prostě žena je jako se sebou, jako tou*

ženou srovnaná. Jestli prostě má sama sebe ráda, svoji plodnost, svůj cyklus, svoje pohlavní orgány.“

Ze své praxe porodní asistentky má Zdena vysledovanou jistou paralelu menstruace s porodem. Dle ní je úplně zásadní, jak je žena srovnána se svým cyklem, protože se to pak promítá do toho, jak je napojená na vnímání svých pohlavních orgánů. Stejně jako při menstruaci máme jako ženy potenciál proměnit bolest v něco, co si můžeme užít a co nám v důsledku může dát sílu. „(...) *takový připodobnění i k tomu porodu, že prostě při tom porodu člověk může buď jako trpět nebo to transformovat i v takovej prožitek prostě posilující.*“ Bojovat s bolestí není dle Zdeny nejvhodnější strategie. Je to její zkušenost vycházející z její praxe. „(...) *určitě si myslím, že když s téma měsíčkama člověk bojuje, tak určitě to potom přináší právě ty bolesti a tak.*“

Na škále od 0 do 10 by se Zdena umístila na číslo 8. S tím, že prožitek rituálu Měsíční chýše se rozhodně na tom podílí. Dříve by to bylo určitě nižší číslo.

Ke své krvi má Zdena pozitivní vztah. Jen se občas bojí, „(...) *aby náhodou jako někde neprotekla*“. Přiznává, že i přes všechno, co o menstruaci ví, jistý podprahový pocit studu nebo viny zůstává. Čistá krev Zdeně nevádí vůbec, trochu „*nechutný*“ jí přijdou zakrvavené tampony. Díky přímému kontaktu s krví se Zdena občas zamýšlí nad podstatou menstruace. Představuje si, že „*ta sliznice, že to mohlo být to dělátko nebo tak (...) někdy mám takový filozofický myšlenky. Ze začátku, když jsem začínala používat ty látkový vložky a vlastně to začala vidět, tak jsem o tom přemýšlela.*“

Menstruace je pro Zdenu velkým symbolem plodnosti. Je to znamení, že může mít děti. Díky menstruaci je také jasnější sociální zařazení ženy. „(...) *dává mi to zařazení mezi tu kategorii těch žen, které jsou plodné. Nejsem dítě, nejsem babička už neplodná.*“

Menstruace ji jistým způsobem bere svobodu v sexualitě. Musí si dávat pozor na plodnost. Společně s první menstruací se objevil i strach ze sexuálního života a potenciálního otěhotnění. „(...) *to byl velkej strašák celý doby mého dospívání a studia, prostě abych náhodou neměla děti, protože jsem ani nebrala antikoncepci. Bylo to takový dost nepříjemný*“.

Zdena se se mnou dělí i o svoji zkušenost s hormonální antikoncepcí, kterou brala asi 3 měsíce. Důvodem byl prý vzdor a to, že „*to přece berou všichni*“. Tři měsíce Zdeně stačily k tomu, aby vyzozorovala, co se s ní děje. „(...) *a to bylo teda hrozný no, to mě úplně prsa opuchly a nebylo to vůbec příjemný ty 3 měsíce.*“ Postupně se Zdena dostala i k teoretickým informacím. „(...) *ženy, který užívají antikoncepci vlastně vůbec neprožívají ten cyklus jako ty fáze prostě tu ovulační fázi, tu fázi premenstruační. Oni prostě jsou furt*

ovlivněný téma hormonama, pak vlastně to krvácení při antikoncepci je vlastně, to ani není menstruace. Protože menstruace je krvácení, kterému předchází ovulace. A při antikoncepci žádná ovulace není, takže to krvácení je způsobený jenom spádem těch hormonů té antikoncepce. To je prostě uměle vyvolaný krvácení jako jenom tak na oko (...) tak chcete krvácet ženský, tak si teda krvácejte.“ Vysoké procento žen, které užívají antikoncepci podle Zdeny odráží mnohem širší souvislosti a hodnoty ve společnosti.

Téma antikoncepce vyvolává ve Zdeně velké emoce. Má na ni jasný názor. „(...) bere to ženám vlastně to ženství, tu plodnost a prostě to, že si musí vybrat toho partnera, s nějakou eventualitou, že prostě otěhotní. To prostě ovlivňuje výběr jako hodně.“

Zdena je šťastná, že může přirozeně menstruat, protože může všechno prožívat do hloubky, celistvě. Není ochuzená o „tu jízdu na vlně“.

Hlavními tématy Zdeny jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, bolest, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, doplnění rituálu v dospělosti, pozitivní zkušenost s rituálem, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

9.3.12. Soňa

Soně je 30 let a má už 3 děti. S nejmladší dcerou je stále na mateřské dovolené. Soňa je vystudovaná výtvarnice. Věnuje se výtvarné tvorbě. Kvůli vlastním dětem založila lesní školku, kde se v současnosti angažuje.

Jakmile se k Soně dostala informace o tom, že prožívání ženy se v průběhu cyklu mění, začala si skutečně všimnout většiny projevů, jež ženy uvádí v knize Mirandy Gray, *Cyklická žena* (2015). Zjištění, že je normální prožívat během měsíce výkyvy nálad, bylo pro Soňu významné. „(...) do té doby jsem trochu nechápala, proč jsem ze dne na den taková jiná, divná, nervózní z něčeho, z čeho jsem včera nebyla. Myslela jsem si, že jsem divná, po objevení menstruačního cyklu se mi dosti ulevilo.“

Fyzicky si Soňa úplně výraznějších projevů nevšímá. Podstatné je však pro ni psychické prožívání. „(...) *moje měsíčky a ani celý cyklus úplně fyzicky nejsou výrazné, možná nějaká únava nebo tak něco, spíše to vnímám na psychice.*“

Celkově má Soňa vyzorované, že její menstruační cyklus je opravdu jako velká vlna, která se nese měsícem. „(...) *cyklická žena mi pro tento cyklus přijde dost výstižný název.*“ Soňa popisuje, že vnímá skutečně vlnu, nebo možná i pulzaci. V době krvácení se cítí často unavenější, má potřebu odpočívat. Za velmi důležité považuje to, dobře naslouchat svému tělu a jeho potřebám. „(...) *znovu a znovu se ladit a naslouchat.*“

Během cyklu Soňa „*jede na vlně*“. Tato „vlna“ se promítá v podstatě do všech oblastí života. Ať už je to koncentrace, spánek, výkonnost, touha po společenskosti, sexualita. Psychické projevy nejvíce Soňa pozoruje na svém dětech a na manželovi. Největší chuť na milování pociťuje ve svém plodném období. „(...) *myslím, že rozhodně souvisí velká chuť na sex s obdobím plodnosti.*“

Na svoji první menstruaci vzpomíná Soňa velmi opatrně. Vybavuje si pocity studu, překvapení, šoku. „(...) *vybavuji si pocity studu se slovy aha, tak to bude asi ono (...) sedím na záchodě a koukám na kalhotky a přemýšlím, jdu za mámou a říkám jí o tom, je to trochu divné, máma jde do koupelny dá mi vložku a řekne mi, že si jí mám nalepit do kalhotek.*“ V té chvíli se Soňa cítila hodně sama, nevěděla, co má vlastně dělat, jestli čekat nějakou odezvu od mámy nebo ne. Na otázku, jaká byla její příprava na první krvácení odpovídá, že „*žádná*“. V rodině se o tom vůbec nebavily. Spíš se dělalo, „*jakože to není*“. Ve škole si o tom s „*holkama povídaly*“, ale „(...) *spíš to byla taková soutěž. Jakože, kdo má už kluka? Kdo už dostal pusy? Kdo už má prsa? Kdo měsíčky?*“

Soňa prožívala v době své první menstruace v tomto smyslu samotu. Když řekla kamarádkám, že už má měsíčky, „(...) *tak mi nevěřily a řekly, že jsem si to vymyslela.*“

Hormonální antikoncepci Soňa užívala asi rok. Brala to tak, „*že když má sex, tak musí jíst i ty prášky*“. Potom sama přestala, protože se cítila špatně. Nejvíce při sexu. „(...) *je to divný, že mám sex a nemám dítě, nedokázala jsem se potom vůbec uvolnit. Bylo to psycho.*“ Je ráda, že už vztah ke svému cyklu „*neprožívá podle prášků, a nebo vůbec a nebo jako rutinu.*“ O antikoncepci nemá Soňa teoretické informace, ale má „*pocit*“. „(...) *jelikož nemám úplně nastudovaná fakta, spíše to tak nějak cítím.*“

Pro svoji dceru by Soňa ráda zprostředkovala jiný prožitek její první menstruace a také myslí na to, jak bude její dcera prožívat svoji plodnost. „(...) *pro Katku bych ráda udělala nějaký přechodový rituál, určitě nechci, aby jedla antikoncepci, hledám jiné cesty.*“

Soňa by byla ráda, kdyby její dcera pozorovala svůj cyklus s radostí, kdyby jí to celé „bavilo“.

Soňa vnímá, že opravdový smysl menstruace je stále ve společnosti většinou skrytý. Ale „(...) *kdybych chtěla vystavit vložku na výstavě v muzeu nebo si dát na facebook fotku a napsat tam, že už jsem TO dostala, tak to si dokážu představit.*“

Soňu „*baví naslouchat svému tělu*“. Když krvácí, je to pro ni „*malý zázrak*“ a znamení „*že vše je v pořádku*“. Ke krvi má spíše pozitivní vztah, rozhodně jí nijak nevadí. Od té doby, co používá kalíšek, tak vnímá krev úplně jinak. Je to pro ni „*velmi zajímavá tmavá tekutina*“. Je jí líto, když krev vylívá do záchodu. „*(...) vždycky přemýšlím, co s ní mám udělat, jestli má ještě nějaký jiný účel.*“ Díky menstruaci se jí nabízí prostor, kdy se může ponořit do sebe a čerpat inspiraci i pro další fáze měsíce.

Hlavními tématy Soni jsou: fyzické projevy, psychické projevy, premenstruační symptomy, zvýšené sexuální libido při ovulaci, „down“ při krvácení, „top“ při ovulaci, konkrétní emotivní vzpomínka na menarche, negativní pocity, sdílení s matkou, emočně plochá reakce matky, „něco“ tehdy chybělo, nepříjemná vložka, přání uspořádat rituál pro dceru, psychosomatika, ženskost v těle, spojení s tělem a jeho potřebami, pozitivní vnímání menstruační krve, disociace při hormonální antikoncepci, celistvost a integrita prožívání, vlna cyklu.

10. Výsledky

Ukázalo se, že prožívání menstruačního cyklu je pro ženy velkým tématem, ke kterému mají mnohé, co říci. Díky kvalitativnímu zpracování výzkumu a otevřenosti, s jakou ženy sdílely své prožitky a vnímání, se podařilo shromáždit velké množství dat. Cílem bylo data interpretovat a představit výsledná finální témata, která se opakovala u většiny žen. Schéma č. 1 nabízí přehled finálních témat, která spadají pod jednotlivé výzkumné otázky. Ve volbě finálních témat jsem postupovala tak, že jsem si pročetla hlavní témata participantek společně s přepisy rozhovorů. Opakující se a významné motivy, jež bylo možné nalézt u více osob, jsem zahrnula do analýzy, jež je prezentovaná v níže uvedených tabulkách. Čísla v tabulce znázorňují počet žen, u kterých se toto téma vyskytovalo.

Schéma č. 1 Přehled výzkumných otázek a vyplývajících finálních témat

Jaké opakující se projevy na fyzické a psychické rovině ženy sledují v rámci svého menstruačního cyklu?

- Fyzická rovina
- Psychická rovina
- Bolest
- Premenstruační symptomy
- Libido
- Vlna

Jaká je zkušenost žen s jejich první menstruací?

- Pocity
- Matka
- Vložka
- Neuzavřený proces
- Rituál

Jak ženy vnímají své tělo a své tělesné procesy?

- Vztah k tělu
- Naslouchání potřebám
- Ženství
- Hormonální antikoncepce
- Integrita prožívání
- Hormonální antikoncepce

Tab. 2 Společná témata žen: Prožívání menstruačního cyklu

Fyzické projevy	12
Psychické projevy	12
Bolest	7
Premenstruační symptomy	12
Zvýšené sexuální libido při ovulaci	12
„Down“ při krvácení	12
„Top“ při ovulaci	12
Vlna cyklu	10

Tab. 3 Společná témata žen: První menarche

Konkrétní emotivní vzpomínka	9
Sdílení s matkou	10
Žádná nebo emočně plochá reakce matky	10
Žádné nebo negativní pocity	10
Nepříjemná vložka	7
Tehdy „něco“ chybělo	10
Doplnění rituálu v dospělosti	5
Pozitivní zkušenost s rituálem	6
Přání uspořádat rituál pro dceru	12

Tab. 4 Společná podtémata žen: Vnímání ženského těla

Psychosomatika	12
Ženskost v těle	11
Spojení s tělem a s jeho potřebami	10
Pozitivní vnímání menstruační krve	10
Disociace při hormonální antikoncepci	9
Celistvost a integrita prožívání	10

10.1. Fyzické a psychické prožívání menstruačního cyklu

Všechny ženy, které se zúčastnily výzkumu, u sebe sledují pravidelné fyzické i psychické proměny v průběhu menstruačního cyklu. Liší se však to, jak podrobně svůj cyklus sledují a znají.

Například Zdena a Kateřina využívají symptotermální metody, proto si dlouhodobě vedou podrobné záznamy o své bazální teplotě a sledují znaky své plodnosti. Dokáží díky tomu přesně určit, v jaké fázi cyklu se právě nacházejí. Zdena se postupně naučila fyzicky vnímat i okamžik ovulace. *„Jsem normálně cítila, jak se uvolňuje to vajíčko. To mě teda úplně fascinovalo, že prostě jsem pocítila bolest v podříšku a i jsem to cítila na nějaké straně vždycky, jako ono se to střídá ty vaječníky.“* Jak pro Zdenu, tak pro Kateřinu je to, že přesně vědí, v jaké fázi se zrovna pohybují, velmi přínosné. Kateřina říká: *„Vlastně to, že si měřím tu teplotu, tak mi to pomáhá se v tom celkově orientovat. Díky tomu vidím i ty emocionální vzorce, který se opakují. Už vím, kam to přiřadit.“* Zdena i Kateřina jsou ženy, které si poctivě a trpělivě vedou své záznamy, mají svá pozorování podložena daty.

Naproti tomu jsou ženy jako Emma nebo Monika, které si žádné větší záznamy vést nemusí a naprosto jasně se orientují podle svých pocitů. Emma dobře vnímá, co se jí v těle děje a co má kdy přijít. *„(...) každé ten týden se jako cítím trochu jinak a nemusím si ani většinou počítat třeba jako, kdy to mám dostat.“* Emma s jistotou ví, že se blíží menstruace. *„(...) mám takovej ten pocit (...) je tam takový jako (...) jsem nervóznější, naštvanější, něco se chystá. Vždycky tam něco je, ten pocit, podle kterýho to poznám. Je to tak v pozadí, to tam jako bublá.“*

Úroveň schopnosti sledovat proměny fyzického těla se u žen liší, nicméně všech 12 žen popisuje jako nejvýraznější období premenstruační, kdy pocítují nejvíce dopadů na jejich život. Nejčastěji pocítují zlost, netrpělivost, kritičnost a celkovou tenzi. Agáta si nejvíce všimá svých emočních projevů. *„(...) trvá to tak dva tři dny. No tak je to jako kdybych byla pod pokličkou no. A všechno vidíš černě a nic se ti nechce. A nikoho nemáš ráda. No, prostě tě všichni serou no.“* Monika období před menstruací nazývá „obdobím temna“. Je to pro ni náročné, obvykle se cítí hodně unavená, chce být sama, je protivná na okolí. *„(...) když mluvím s více lidma, tak víc se naštvu nebo jsem na ně jako verbálně agresivní nebo startuju zbytečně, takže to vím pak, že je lepší se stáhnout sama do sebe a raději moc nekomunikovat, protože ty příčiny se vždycky najdou (...) se člověk dostane do úplnýho... nevím no. To by se člověk akorát profackoval, aby se vzpamatoval. Já nevím,*

hysterie se mi nechce říct, ale je to úplně stav, úplně o ničem.“ Zdena vysledovala, že se v premenstruačním období pravidelně rozcházela se svým přítelem. Soňa se svěřuje, že premenstruační období se vždy projeví na její komunikaci s dětmi a manželem. Často ztrácí trpělivost, dokáže být nepříjemná. Silnou emocionalitu sleduje i Eva. „*(...) vždycky jednou za měsíc jsem měla vyloženě takovej emoční, já nevím, jak bych to řekla: krach je silný slovo, ale prostě se mě něco hodně dotklo.*“ Andrea a Antonie vnímají potřebu mít v premenstruačním období ve věcech pořádek a řád, mít ideálně ukončení všechny projekty. Andrea říká: „*(...) vždycky, když jsem se podívala zpětně do kalendáře, proč jsem tak protivná a proč mi vadí, že je tady něco rozházenýho, tak to bylo v premenstruační fázi. Bylo to tam.*“ Martina ráda vidí, že jsou věci jasné a dokončené. „*(...) jsem taková, že bych chtěla dělat radikální řezy.*“ Lenka pocítuje vliv emocí v premenstruačním období nejvíce v práci. „*(...) mi všichni připadli jako úplně idioti a všechny bych nejraději poslala do ... háje.*“

Všechny ženy mají zkušenost s tím, že je někdy před menstruací bolívá podbřišek, 9 z nich zmiňuje napětí v prsou, 8 žen bývá před menstruací nateklých z důvodu zadržování vody. Andrea má větší chuť na sladké, Kateřina a Zdena se cítí „nafouklé“ a musí si více hlídat, co jí.

Se spuštěním krvácení přichází často úleva. Kateřina ví, že když jí poleví napětí v prsou „*menstruace je na cestě*“. Lenka má zkušenost z doby, kdy prožívala cyklus, ale nekrvácela. „*(...) když tam nebylo to krvácení, tak nedošlo k tomu uvolnění.*“

Monika, Kateřina, Martina, Natálie, Andrea, Zdena mají zkušenost s velmi výraznými projevy menstruačního krvácení. Martina někdy opravdu trpí. „*(...) občas fakt, jakože mám teploty a zimnice. Mám měsíce, kdy bych fakt nejradši zvracela a úplně je mi fakt hrozně zle. Pár měsíců zpátky se mi stalo, že jsem byla fakt tak slabá, že jsem nemohla ani mluvit, že jsem fakt prostě musela dojít domů a nevěděla jsem o sobě. Vůbec jsem nevěděla, jak ta cesta probíhala, fakt jakože mi bylo hrozně zle.*“ Kateřina má zkušenost, že ji „*strašně bolela hlava a nakonec zvracela*“. Andrea prožívá první den křeče, které řeší tím, že si vezme prášek. „*(...) mívám dost křeče, jakože ten první den, když to přijde, tak si musím vzít nějaký prášek.*“ Zdenu menstruační bolesti několikrát v životě „*úplně zrušily*“.

Všech 12 žen popisuje během menstruačního krvácení úbytek energie, únavu, potřebu odpočívat a nabrat sil. Zdeně vždy pomůže „*úplně se zachumlat do peřin, zahřát se a dát si teplý čaj*“. Kromě Agáty, která řeší své menstruační projevy práškem, ostatních 11 žen uvádí nutnost odpočinku. Kdyby si však Agáta prášek nevzala: „*(...) tak bych to musela strávit celý den v posteli jenom do klubička schoulená a nic bych neudělala.*“ Andrea,

Zdena, Emma, Eva, Natálie, Martina vyloženě zmiňují, že tráví více času v posteli. Natálie říká: „*v tomto týdnu vždy hodně odpočívám a chci být sama. Čtu si, něco vytvářím, nebo si jen tak přemýšlím a cítím se hodně sama v sobě, se svým nitrem. Často se celá přikryji dekou, nebo zapálím svíčky. Tím, že odpočívám, dám svému tělu to, co právě tady v tom týdnu potřebuje. Načerpám tím hodně síly na týden další, kdy mám pak obrovskou energii a můžu vyřešit všechno, co na mě čekalo.*“ Když je špatně Emmě, zaleze si do postele, dá si „něco dobrého“ a pustí film. „*A mně je tak dobře v tu chvíli!!! Jako třeba v jiném období toho cyklu, tak si to třeba tak neužiju, tak niterně to, že jsem prostě zachumlaná v tom měkoučkým a mám se bájo.*“ Antonie ví, že během menstruace potřebuje být v klidu, zvolnit, zpomalit. „*Nejsem tak rychlá, nestíhám tolik věcí. Jsem unavenější. Jsem celkově zpomalená, najednou mi jako nejde třeba tak rychle, jak by třeba normálně šlo (...) vím, že musím vědomě zpomalit.*“ Andrea má zkušenost, že pokud si během fáze krvácení dobře neodpočine, v dalších fázích jí potom energie chybí. „*(...) když si neodpočinu, tak se mi to projeví v tom dalším měsíci. Já jsem to udělala takhle třikrát za sebou a pak se mi to strašně moc ukázalo a já jsem si potom říkala, proč já jsem tak vyšřavená? A pak mi došlo, že to skutečně bylo tímhle.*“

Nutnost odpočinku během krvácení je však něco, k čemu si ženy potřebovaly najít cestu. Martina, Andrea, Monika, Zdena, Eva, Lenka, Kateřina a Natálie popisují, že dříve potřebu odpočinku v průběhu cyklu nebraly vážně. Únava během krvácení pro Lenku ještě před časem nic neznamenala. „*(...) něco jako mám menstruaci, nevylezu Kilimandžáro, to neexistovalo. Prostě jdu a hotovo.*“ Martina, Eva, Andrea, Monika byly dříve také zaměřené na výkon. Nyní se snaží více fyzicky nabrat sil. Žádná z žen se během menstruace necítí na velké fyzické výkony. Martina to má tak: „*Když menstruuju, tak necvičím vůbec a snažím se víc odpočívát. Jsem si řekla, že v tom tejdnu budu víc odpočívát, že na sebe budu víc dbát a že se nebudu přepínat.*“ Monika říká, že by dříve šla klidně odplavat kilometr nebo běhat: „*(...) teď prostě mám menstruaci a vím, že z toho nic dělat nebudu ani kdyby se svět lámal, protože prostě nebudu. Protože potřebuju odpočívát a vím, že tělo je unavené a když vím, že je tělo unavený, tak si jdu lehnout, a ne že půjdu, já nevím, skládat vagon s uhlím. A před tím bych šla (...) nějaká menstruace, prosím vás!*“ Zdena se dříve tvářila, že žádné měsíčky nemá. „*Prostě jako jdu na fit box, totálně se tam zruším, zpotím, chovám se jak agresivní chlap. Tak to jsem jako úplně změnila.*“

Všech 12 žen má vysledováno, že období ovulace je pro ně specifické. Shodují se na tom, že je to čas, kdy jsou výkonné, mají mnoho energie, nápadů, zvládnou nejvíce věcí, dobře se jim spí, a hlavně se cítí velmi atraktivní a zajímají se o muže. Zdena má během

ovulace tendenci „*kochat se téma chlapama*“. Soňa si myslí, že „*rozhodně souvisí velká chuť na sex s obdobím plodnosti*“. Pro všechny ženy je ovulace velmi příjemné období. Kateřina v plodném období „*září*“ a je „*taková, že by se víc mazlila*“. Ženy mají největší chuť se milovat právě v období ovulace. Eva, Emma, Monika Agáta, Andrea zmiňují, že zažívají nejhlubší a nejkvalitnější prožitky. Emma je z ovulace nadšená. „*(...) to je pro mě top měsíce! To je velkej top jako ve všem (...) Já tomu říkám ovulační týden, týden radosti.*“

Druhý týden cyklu hned po konci krvácení ženy obvykle nepozorují žádné zvláštní projevy. Přejde jim to jako čas bez výraznějších výkyvů. Emma říká: „*To jsem taková ve svém normálu bych řekla. Kdy je všechno jako nějaký běžný.*“ Jako „normální“ období to označuje i Kateřina. Je zajímavé, že za normální označují právě tuto dynamickou fázi, kterou Miranda Gray (2013) popisuje jako „*nejvíce mužskou*“. Ženy tuto fázi vnímají jako běžnou, přestože trvá stejnou dobu jako jiné fáze. V souvislosti s hormonální antikoncepcí a tím, co o ní ženy říkají, vyznívá, jako by žily celý čas právě v módu dynamické fáze, jejíž kvalitami je zostřené, zacílené vnímání, výkonnost, rychlost, lineárnost a stabilita.

Všechny participantky pozorují pravidelné fyzické a psychické proměny v rámci průběhu jejich menstruačního cyklu. Období, ve kterém pocítují největší projevy, je fáze premenstruační. Všech 12 žen zaznamenává emoční výkyvy a další fyzické znaky, které předznamenávají příchod menstruačního krvácení. Když si Agáta nevezme prášek, tak i ona se řadí ke všem ostatním ženám, které během krvácení vnímají zvýšenou potřebu odpočinku, klidu a energetický propad. Sedm žen má menstruační období spojeno s bolestí. Fázi po skončení menstruace ženy nijak výrazně nekomentují. Po této stránce je to pro ně čas bez větších výchylek a specifík. Ovulaci ženy považují za nejpříjemnější období cyklu, kdy se cítí plné energie, sexuální apetence a vitality.

10.2. Zážitek první menarche

Další zkoumanou oblastí byla otázka na prožitek první menarche, prvního menstruačního krvácení. 10 žen si dokázalo vybavit přesný moment svého prvního krvácení. Andrea, Eva, Emma, Monika, Natálie, Zdena a Soňa mají tento konkrétní zážitek spojený se silnými emocemi. Jsou schopny do detailu si vybavit místo a okolnosti situace.

Andrea vzpomíná, jak se styděla, byla překvapená a menstruaci ještě určitě nechtěla. *„(...) jsem na toaletáku viděla trochu krve a říkala jsem si: ááááh, už? Ne, ještě ne!“* Tehdy nevěděla, co s tím, styděla se, chtěla to skrýt. *„(...) tak jsem šla za mamkou do koupelny do vedlejší jakoby místnůstky. A tak jsem jí stydlivě řekla, že už teda asi mám měsíčky a ona zrovna něco čistila v koupelně. Jako taková obyčejná situace, ne. A ona mi řekla: Vítej mezi ženama. A dala mi vložku, takovou tu pořádně tlustou. A já jsem si jí dala mezi nohy do těch kalhotek. A teďka jsem v tom nemohla vůbec chodit.“* Podobnou reakci nepřipravenosti popisuje i Martina. *„Asi jsem byla našťvaná. Já jsem to nechtěla. Ne, že jako hnus nebo tak, ale spíš: áááá, teďka už to mám prostě furt a každé měsíc se to bude opakovat. Áááá, to je pruda! Se mi nechtělo.“* Velký šok a překvapení sdílí i Monika, byla zrovna ve škole a neměla s sebou žádnou vložku. *„(...) bylo to naprosto strašný. Udělalo se mi zle.“* Eva si nevybavuje vůbec příjemné pocity. *„(...) to bylo docela hrozný. Byla jsem z toho taková vyplašená. Pamatuju si, jak mi tehdy bylo hrozně trapně.“* Eva se cítí trapně i ve chvíli, kdy tuto svoji vzpomínku se mnou sdílí. Pamatuje si také *„takovej ten zvláštní pocit tý vložky mezi těma nohama. To mi nebylo vůbec příjemný. Jsem si připadala jak mimino s plínou.“*

Nejčastější pocity spojené s úplně prvním momentem zjištění krve na kalhotkách jsou: stud, trapnost, šok, překvapení a nepříjemný pocit z vložky. Emma z toho byla *„vyplesklá“*, protože 14 dní před tím už špinila. *„Jakože, no, počkat, to už jako bylo nebo nebylo nebo co? Nevěděla jsem nic.“* Okamžik první menstruace zasáhl i Agátu. *„(...) bylo to trošku divné a překvapivé. Stejně nevíš, jak to bude vypadat, dokud nezažiješ.“*

Zdena si vybavuje konkrétní okamžik pouze mlhavě, podstatné je pro ni to, že si vzpomíná, že to byly poslední Vánoce, co byli její rodiče spolu. *„(...) jsem to dostala snad jako kolem Vánoc, ty měsíčky, a ještě k tomu se v té době naši rozváděli. Takže já tady to období mám v takové mlze a nedokážu to přesně jako časově určit. Prostě jsem začala krvácet a takový nic no.“* Přístup k emocím si nedovoluje ani Lenka. Na své první měsíčky si nevzpomíná, nechce se jí o tom mluvit. *„Já si nepamatuju, že by to bylo něco, co bych si*

měla dovolit prožít. *Co si pamatuju je vzpomínka na takový ty tlustý nepraktický fakt hnusný vložky.* “ Žádné silné emoce neprojevuje ani Kateřina. Martina reagovala na moji otázku, jak prožívala své první měsíčky velmi překvapeně. *„Oh, Ježíš, to nevím. Tý jo. Já si nevzpomínám.* “ Nakonec si situaci vybavila, ale pro ni prý nebyla nijak zvlášť významná. S určitou strohostí a bez emocí svoji první menarche prožila i Antonie.

Kromě Lenky a Kateřiny všechny ženy své zjištění o prvním krvácení sdílely se svými matkami. Nejčastější reakce matek byla taková, že předaly dívkám vložky. Antonie vzpomíná: *„(...) mi bylo 12 let a přišla jsem na to sama, jenom jsem se šla mamky zeptat, jestli to je ono? Ona mně řekla, že to je ono. Dala mi menstruační vložky a řekla mi, jak se nasazují a tak, a tím to vlastně bylo všechno.* “ Martina vypráví: *„(...) máma mi říkala: no tak jako jo. A prostě šla jsem na ten záchod, a tak mi tam dala ty vložky a vlastně se to nijak neřešilo.* “ Monika se moc těšila až tu novinu bude moc sdělit své mamce. *„(...) a když mamka přišla domů, tak jsem jí to řekla a ona mě hrozně odbyla. Vůbec si nepamatuju, co řekla, ale můj pocit byl, že já nevím, co jsem čekala (...) ale jenom tak jako ukázala, tam jsou vložky, vzala sis? A vlastně tím to všechno skončilo.* “ Soňa shrnuje svůj zážitek. *„(...) sedím na záchodě a koukám na kalhotky a přemýšlím, jdu za mámou a říkám jí o tom, je to trochu divné, máma jde do koupelny, dá mi vložku a řekne mi, že si ji mám nalepit do kalhotek.* “ Emma tehdy vůbec necítila radost. *„(...) spíš to bylo ale takový jako: Jo, tak tady máš vložku a ...ticho. Nebo tak. Že to bylo takový jako utajený. Bylo to takový jako tajemství a spíš to bylo bráno jako že: ach jo, tak už to máš taky... “*

Lenka se o své první menstruaci s nikým nebavila. *„S nikým. Ne. Vůbec s nikým.* “ Máma jí neřekla vůbec nic. Ani Kateřina se nikomu nesvěřila. Styděla se, nechtěla o tom mluvit. *„(...) vím, že jsem si to zapsala do deníku, ale neprobírala jsem to ani doma s mámou nebo tak (...) pak se to máma asi nějak dozvěděla. Já jsem jí to ale vůbec neřekla.* “

Spíše pozitivní reakce své matky zažila Agáta, Andrea a Natálie. Matka Natálie se netajila radostí *„(...) když jsem dostala první měsíčky, byla jsem zrovna doma. Přišla jsem za mamkou a ta samou radostí vykřikla, že už je ze mě žena!* “ Natálie tomu tehdy úplně nerozuměla, ale vnímá to jako *„hezké přijetí toho období“*. Agáta dokonce dostala dárek, protože její maminka se na tuto chvíli dlouho připravovala. Andreina mamka jí řekla *„Vítej mezi ženama“*, nicméně při tom *„čistila něco v koupelně“* a bylo to spíše tak *„mimochodem“*. Proto to ve výsledku pro Andreu nebylo úplně čitelné.

Bez obtíží vybavit si přesný moment spojený s jejich prvním krvácením bylo schopno 9 žen. Tyto vzpomínky jsou velmi živé a emotivní, obvykle s podrobnými detaily. Deset žen se se svým zjištěním svěřilo svým matkám. Osm žen se setkalo

s emočně plochou reakcí své matky a 2 ženy s žádnou, jelikož jejich matky o tom nevěděly. Kromě Agáty, které její matka připravila rituál první menarche a Natálie, jejíž matka projevila velikou radost při zjištění té noviny, zbývajících 10 žen popisuje spíše negativní pocity jako stud, šok, zmatenost a nepřípravenost. Pro 7 žen byl velmi výrazný a nepříjemný vjem, když si vzaly svoji první vložku.

10.2.1. Přejchodový rituál

Z výše uvedených zážitků vyplývá, že pouze 2 matky projevily autentickou radost z toho, že jejich dcery začaly menstruovat. Obě ženy, se kterými jejich matky sdílely pozitivní emoce, na ten okamžik rády vzpomínají. Agáta dostala od mámy dárek, náhrdelník. Byla to pro ni tehdy velká věc. „(...) dala mi ten náhrdelník jako dárek, jako že tím, že už jsem velká, tak jsem dostala speciální dárek na oslavu toho (...) sestra měla zlatý a já stříbrný. Bylo to po babičkách a mamka nám to schovávala, až budeme jako velký a až prostě zažijeme svoji první menstruaci (...) bylo to takový hezký, víš, že to mamka takhle nějak, jakoby připravila nebo odměnila. Byl to takový přechodový rituál.“ Zážitek s náhrdelníkem Agátu oslovil. „(...) mně se to fakt hodně líbí. Kdybych měla dceru, tak bych to určitě takhle chtěla udělat. Pak by se to klidně mohlo nějak oslavit, protože je to fakt dobrá známka, že už jsi velká, takže to všechno dobře funguje ten cyklus. Není problém jako nějaký dáreček. Nebo si někam zajít.“

Ženy, které mají svůj zážitek první menstruace spojen s emocemi, přiznávají, že na „něco čekaly“. Očekávaly, že se něco stane. Andrea popisuje ten divný pocit, že se něco odehraje. Něco zlomového. A „ono se nestalo vůbec nic“. „Možná tam přišel nějaký pocit dospělosti, ale takovej vyplašenej, vyplskanej.“ Že „něco“ chybělo tvrdí i Emma. Moc by se jí líbilo, kdyby tu velkou chvíli mohla prožít s nějakou radostí. „(...) kdyby se to řeklo jako tak: Jé, tak už seš ženská! Tak jako, už jsi velká. Kdyby to bylo s takovým jako, jak to říct, podaný s nějakou radostí. Že vlastně jako přecházíš do dalšího období toho života nebo že něco nového, jo, se pro tebe otevírá, začínáš nějaký jinej, novej život. Novou etapu života.“ Kdyby Emma v tom okamžiku mohla cítit radost, bylo by to pro ni podle jejích slov jednodušší, neměla by pocit, že se za něco má stydět a „(...) bych na to třeba byla i trochu hrdá“. Tím, že toto však neproběhlo, cítila se někdy smutná, neměla radost z toho, že je žena se vším všudy. Spíš, že je to nějaký problém, co se musí schovávat. Monice moc chyběla opravdová „přítomnost“ mámy. „(...) jsem čekala, že mě obejmě, že mi řekne, že bude všechno dobrý nebo, že se nic neděje.“

Podle Moniky je přechodový rituál první menarche něco, co si zaslouží každá žena. „(...) *vždyť takhle by to mělo bejt! Moje mamča mě připravila, řekla mi ty věci, ale pak okamžik, kdy to přišlo, tak byl pro mě naprosto děsivej. Úplně jakože nic. Tam nebylo nic.*“ Monika, Andrea, Soňa, Zdena, Antonie a Emma si uvědomují, že potřebovaly s někým „být“, cítit podporu, bezpečí. Místo toho zůstaly samy. „(...) *a pak jdete domů a čekáte na tu mámu, že ta máma teda tam bude... a ona tam není.*“ Andrea to popisuje: „(...) *a pak jsem šla do pokojíčku a cítila se prostě divně. Takový jakože: to je to vono? A to je jako všechno? A co teď?*“

Antonie říká: „*Mně by opravdu pomohlo, kdyby někdo opravdu řekl, že to je normální, že to je v pořádku. Že já jsem v pořádku. Že to je v klidu.*“ Zdena si vybavuje svůj pocit, že ji „*mrzelo, že ta mamka mně neumožnila nějaký oslavný vstup jako do toho, té fáze, že jsem teoreticky plodná (...)* Dává mi to zařazení mezi tu kategorii těch žen, které jsou plodné. *Nejsem dítě, nejsem babička už neplodná.*“ Lenka také vyzdvihuje podstatu přechodového rituálu a jeho funkci vytyčení sociální role. „(...) *no přijetí ženství. Nebo obraz toho ženství. Vlastně i jako odlišení nebo zdůraznění krásy té ženské role. A odlišení od toho života malý holky a odlišení od života kluka.*“

Andrea, Lenka, Monika, Zdena a Antonie cítily, že to, jak prožily své první krvácení, je neuspokojovalo. Proces zůstal „zvláště nedokončený“. To bylo jedním z důvodů, proč se rozhodly účastnit rituálu první menarche, pod vedením lektorky ženských kruhů a průvodkyně ženskými přechodovými rituály, Tamary Melissy. Antonie popisuje důvody, proč se na rituál přihlásila. „(...) *abych si to sama v sobě nějak ten cyklus ukotvila, abych si prožila prostě něco, co je s tím cyklem spjatý, abych ho v sobě i dokázala přijmout. Abych nešla proti němu nebo abych se najednou v tom všem vyznala, protože mi to nebylo úplně zřejmý, jak mám samu sebe prožívat jako ženu, která má v sobě ten cyklickej kalendář.*“

Všechny ženy, které si ve své dospělosti dopřály návrat ke svým pocitům z dob poprvé menstrující dívky, hodnotí svoji účast na rituálu velmi kladně. Pro Zdenu to bylo velmi o vnitřním dosycení a naplnění něčeho, co chybělo. „(...) *no, bylo to úplně úžasný. To bylo přes víkend, asi tři čtyři dny a bylo to naprosto úžasný. Moc hezky jsem si to prožila, mám z toho takový hezký zážitky. I jsem si tam rozpomněla na to období, když jsem byla malá holka, která ještě ty měsíčky neměla. Potom jsem si tam vlastně prožila takovou tu oslavu jako toho, že teda už jsem ta žena. Tak mě to nějak jako víc zacelilo, naplnilo. Protože mně to opravdu chybělo, ten rituál. Pro mě to bylo opravdu silné.*“

Monika první setkání s přechodovým rituálem popisuje jako velmi příjemný zážitek. „(...) *pak vlastně jsem se u Tamary zúčastnila přechodovýho rituálu dvou slečen*

třináctiletých a to bylo hrozně krááásný. Přimo jejich rituálu přijetí vlastně toho ženství. A to bylo moc krásný.“ Lenka je také velmi ráda, že si dovolila rituál v dospělosti prožít. „(...) rituál mi obecně dal to, že ženský tělo je krásný, být ženou je krásný, ta proměnlivost je krásná a i ta zranitelnost nebo citlivost je krásná. Že v tom je ten Život.“ Antonie se vyjadřuje podobně. „(...) řekla bych, že jsem tam hodně objevila svoji ženskou podstatu. Samu sebe jako ženu. Chápání sama sebe jako ženy. Ted' už rozhodně ten cyklus neberu tak, že by to byl nějaký můj nepřítel nebo něco, co mě obtěžuje nebo co mě otravuje.“

Pro Andreu je zkušenost z Měsíční chýše jednoznačným přínosem, který jí doslova změnil vnímání světa. *„(...) no to bylo úplně zásadní dopřát si ten rituál! Já jsem cítila takovou katarzi a obrovskou sílu svoji. A zároveň radost. A to byla síla, která mnou prostě hejbala. A taková radost to byla! Taková ženskost, fakt. Taková hutná, temná síla, která pohne celým světem. A od té doby vím, že ji prostě mám. Mě úplně mrazí, když to ted' říkám. Jsem prožila takovou plnost, že to celý moje tělo prostě žije. Byl to mazec.“* Andrea se na tomto rituálu poprvé dotkla své ženské síly, své ženské podstaty. Tento zážitek jí změnil postoj k sobě samé i k menstruaci jako takové. *„(...) to bylo poprvé, kdy jsem jako cítila svoji ženskou sílu. A cítila jsem tu sílu, která v tý menstruaci je.“*

Přestože Lenka hodnotí svoji účast na rituálu také velmi pozitivně, zároveň dodává, že budování svého vztahu sama k sobě, potažmo ke svému ženství, je dlouhodobou záležitostí a souhrou mnoha faktorů. Pro Lenku to *„není jenom o rituálu, ale spíše soustavě toho všeho kolem“*. *„(...) pro mě je to spíš soustava těch ženských kruhů a určitě tenhle rituál taky, ale ne nijak konkrétně. Mi nepřijde, že bych měla jinej vztah k menstruaci díky tomu rituálu.“*

Andrea, Zdena, Antonie, Monika i Lenka vnímají prožitky z rituálu velmi kladně, přesto jejich prožitky jsou velmi specifické pro každou z nich. Všechny byly konfrontovány nejen se svojí menstruací, ale více či méně se dotkly něčeho, co můžeme nazvat prožíváním ženství nebo ženské podstaty. Například Zdena má za to, že doplnění takového rituálu a otevření cesty k pocitům z té doby má pro ženu velký smysl a projeví se to i v dalších oblastech ženského života. *„(...) ovlivňuje to jako to ženství no. Potom třeba si myslím, že to ovlivňuje i porod, jak bude probíhat a jak s tím prostě žena je jako se sebou, jako tou ženo, srovnaná. Jestli prostě má sama sebe ráda, svoji plodnost, svůj cyklus, svoje pohlavní orgány.“*

Všechny ženy se shodují na tom, že přechodový rituál první menstruace je něco, co by stálo za to dopřát svým dcerám. Kateřina se přiznává, že o tom ale zatím nijak víc nepřemýšlela a i když ví, že je to *„asi dobré, to nějak oslavit“*, tak jí přijde, že by nebyla

schopná to své potencionální dceři „předat“, když ona sama tu zkušenost nemá. Kateřina, Martina i Eva mají strach, že by to jejich dcery mohly prožívat jako něco trapného a nepatřičného, větší význam přikládají tomu, jaká je celkově atmosféra v rodině. „(...) *je to záležitost velmi individuální a bude záležet i na její osobnosti a na tom, jaký spolu budeme mít vztah.*“

Všechny ženy, které se rituálu první menarche účastnily ve své dospělosti a mají svoji vlastní zkušenost, jsou naprosto přesvědčené, že svým dcerám nějakou formu rituálu dopřejí a vůbec v tom nevidí žádný problém. Na formě zase až tolik nezáleží. „(...) *hlavní je, že bych chtěla, aby dcera prožila svoje první měsíčky jako nějakou oslavnou událost a těšila se z toho.*“ Andrea se velmi těší na moment první menstruace své dcery. „(...) *jsem teďka prostě moc ráda, že se mi narodila dcera, protože si říkám, že až ona bude mít první menstruaci, to bude párty jako! Nějaká oslava ženská.*“ I pro Lenku byl prožitek Měsíční chýše objevením radosti. „*Tak až teďka třeba vím, že já sama pro sebe nebo pro svou dceru bych to rozhodně chtěla oslavit jako něco krásného. Jako... no... vyloženě oslavu. Oslavu toho. Nějakej přechodovej rituál to je to, co nám tady chybí nebo to, co si nedovolujeme prožít.*“

Když se Monika dozvěděla, že existuje něco jako přechodový rituál první menarche, bylo to pro ni jako „*objevení nového světa*“. „(...) *mě to hrozně zaujalo a vlastně je to takový návrat k přírodě. To se dřív dělalo, když žena dospěla, když rodila, když pak měla menopauzu. Tak se dělaly prostě přechodový rituály, aby ona prostě vstoupila do té nové životní role.*“ Andrea by ráda viděla, že v budoucnu budou přechodové rituály něčím běžným, normálním, co si v každé rodině oslaví tak, jak se jim to bude líbit. Ne něco, co si musí speciálně zaplatit. „(...) *já si myslím, že je to důležitý. Mně by se líbilo, kdyby tyhle ty přechodový rituály byly naprosto jako normální. Ne něco jako extra, co si někde pojedu udělat, ale kdyby to bylo prostě součástí. A chtěla bych to tak udělat se svojí dcerou. Kdo ví, třeba ona na to bude házet bobek. Ale asi ne. Moje dcera, vid’.*“

Pouze 1 žena měla tu příležitost prožít rituál v reálném čase své první menstruace. Tento zážitek hodnotí velmi kladně. Pro 10 žen byl jejich prožitek první menarche nedokončený, představovaly by si ho ideálně jinak nebo jim chybí spojení s emocemi z té doby. Jako děvčata očekávala, že se „něco“ stane. Participantky popisují, že jim tehdy chyběla opravdová přítomnost a emoce matky, ujištění, že je vše v pořádku a celkově pozitivnější ladění celé události. Z těchto důvodů se 5 žen rozhodlo si doplnit přechodový rituál první menarche v dospělosti. Přestože každá ze zmíněných žen uvádí jiné pro ni podstatné přínosy rituálu, jednotně se shodují na tom,

že je prožití rituálu pozitivně ovlivnilo v náhledu na své tělo a vnímání sebe sama jako ženy. Všechny 5 žen se díky rituálu více ztotožnilo se svojí ženskou rolí. Myšlenka přechodového rituálu první menarche je známa všem 12 ženám a rády by nějakou formu rituálu využily v případě, že by měly možnost toto sdílet se svými dcerami.

10.3. Vnímání ženského těla

To, jakým způsobem je každá z žen spojena se svým tělem a schopná naslouchat jeho potřebám, se promítá do mnoha oblastí jejího života a ovlivňuje i otevřenost k prožívání emocí. Z pohledu 10 z 12 žen vede cesta k procítění významu menstruace přes tělesný prožitek. Síla ženy a „ženství“ tkví jednoznačně v bytí a v propojení s tělem a s tělesnými procesy. Z toho vyplývá i následující tvrzení, na kterém se shodují všechny ženy zapojené do výzkumu. *„Menstruace je symbol ženství. To úplně mega týjo.“* Antonie, Eva, Andrea, Zdena, Lenka, Monika, Natálie, Soňa, Martina, Kateřina a Emma mají za to, že pro ženu přijetí svého těla je naprosto zásadní a jde ruku v ruce s přijetím svého cyklu i ženství. Martina sdílí, že až během posledního roku je schopná říct sama o sobě: *„Já jsem žena“*. Přijetí vlastního těla a svého ženství bere jako propojené nádoby. *„(...) já si myslím, že to jde ruku v ruce s tím, že jsem přijala tělo a přijala jsem zároveň i to ženství. Ale já si nemyslím, že je jedna příčina a jeden následek, ale že se to prostě stalo současně.“* Na moji otázku, zda je pro ženu důležité přijetí svého těla, Martina reaguje jednoznačně: *„Ježiš, úplně nejdůležitější!!! Jo, to jako jo. Rozhodně jo.“*

Úroveň a kapacita přijmout menstruační cyklus koresponduje s tím, jak jsou ženy spokojené se svým tělem. *„(...) a je to o tom přijetí sebe sama a o přijetí toho vlastního těla. Pokud přijmu to, že jsem žena, tak se pak přijmu vlastně se vším všudy, takže i s tou menstruací.“* Ženy, které se naučily naslouchat a respektovat potřeby svého těla, z toho dlouhodobě velmi těžší po fyzické i psychické stránce. Monika popisuje, že *„své tělo mnohem více slyší“*. *„(...) myslím si, že je to jenom o tom poslouchání, o tom respektování těch svejch jako hranic. Prostě nedělá mi to dobře, tak tam prostě nepolezu a nepůjdu na krev. A dřív bych šla. Ale teď budu pěkně doma v posteli nebo odvolám schůzku, protože se mi na ni fakt nechce, jo, že si to jako dovolím, že nemusím. Nemusím prostě. A vnímám, co potřebuju, to, co chci. A i třeba rodině něco odmítnu nebo neuvařím (...) to můžou být kraviny jo, ale i ty kraviny – na těch kravinách to vlastně stojí. Takže já si to dovolím. A respektuju sama sebe.“* Na malé a na první pohled bezvýznamné drobnosti, upozorňuje i Emma. *„(...) někdy to nejde, když fakt musím někam jít, tak prostě musím. A i tak je to stejně ale takový, že si můžu vzít třeba měkkí svetr nebo... prostě vždycky se dá najít něco, co ti to trošku jako zpříjemní.“*

Natálie má za sebou také dlouhou cestu k sebepřijetí. Budování dobrého vztahu ke svému tělu je pro ni důležité. *„(...) zamilovala jsem se do poznávání a prožívání svého těla.“*

Je krásné umět říct sama sobě, že se milujete, že jste krásné a dokonalé takové, jaké jste. Začínám objevovat všechno, co se s mým tělem děje a čím více tomu rozumím, tím si sama sebe více vážím.“

Soňa považuje svůj život za kvalitnější od doby, kdy se začala učit vědomě naslouchat potřebám svého těla. Je to pro ni nekonečný proces, za nejdůležitější považuje: „*znovu a znovu se ladit a naslouchat*“. Zcela zásadní význam ladit se na své tělo pociťuje i Martina. „*(...) když jsem v těle, tak to je taková jednota a takovej celek, že cejtím i takovou lásku jako s celkem. No je to krása. Jako fakt skvělej pocit, když jsem v tom těle, tak, nevím, asi jsem šťastná prostě. Je to příjemný cejtít, co to tělo potřebuje, ale i to, jak komunikuje jako celek. Že třeba jsem napojená na emoce, že teďka cítím zlost (...) dokážu to vnímat a naslouchám tomu. A dokážu to i projevit. Takže to je takový to, že na všech těch úrovních se to dokáže setkat. Dovolím si to prožívat.*“

Schopnost plně prožívat nelze oddělit od vědomého napojení se na tělo. Všechny ženy zapojené do výzkumu se vyjadřují ve smyslu, že hormonální antikoncepce je jedním z faktorů, které vnímání těla ovlivňují. 10 z 12 participantek má zkušenost s užíváním hormonální antikoncepce nebo jiným vnějším hormonálním zásahem do těla (hormonální injekce v případě Antonie) a všech 10 popisuje, že to velmi ovlivnilo jejich schopnost prožívání a napojení se na tělo, kontakt s tím, co cítí. Lenka vnímala tělo „*roboticky*“. „*Hormonální antikoncepce pro mě znamenala vypnutí těla nebo zautomatizování něčeho. Já jsem to měla spojený třeba i s únavou nebo bolestí. Jsem vypnula nejenom menstruaci, ale i únavu a bolest a všechno, co se mi zrovna nehodilo. Takže i když jsem byla unavená, tak jsem stejně fungovala naplno, i když mě něco bolelo, tak stejně to nebyl důvod, abych se zastavila.*“

Podobné „*odpojení*“ popisuje i Monika. „*(...) já jsem to tělo brala jako, že opravdu, moje tělo je totální automatika. A vůbec mě nezajímalo, jestli mě něco bolí nebo jestli mi něco je, jestli něco potřebuje. A vlastně já to ani neslyšela.*“ Natálie se přidává s podobnými pocity. „*(...) na několik let mě to od mého prožívání ženství úplně odřízlo. Tělo se pod prášky chová jako stroj, celé tělo spí a je řízeno.*“ Na druhou stranu z výpovědí žen nelze generalizovat, že by hormonální antikoncepce byla jediným faktorem. Lenka se například vůbec nestaví do pozice, že by hormonální antikoncepce mohla za to, že dlouhé roky popírala potřeby svého těla. „*(...) ale dá se v podstatě říct, že to byl jeden ze znaků popření toho těla. Nazvala bych to odpojení od těla.*“

S tím, co cítí nebyla při užívání hormonální antikoncepce spojená ani Martina. Porovnává své vnímání cyklu s obdobím, kdy brala hormonální antikoncepci a projevuje

lítost, že tolik let se o přirozené prožívání ochuzovala. „(...) protože před tím to bylo úplně jako jiný. Plochy. Že jsem necítila ani změnu emocí, ale ani jsem v těch emocích moc nebyla. Že to bylo fakt jako takový robotický. Já jsem jako byla furt v takový jedný rovině.“ Andrea je další z žen, která výstižně popisuje svoji zkušenost s hormonální antikoncepcí. „Jsem se tolik jako necítila, jsem byla utlumená. Jsem to nebyla tolik já no. Jsem to nevěděla, ale až pak, když jsem to přestala jíst, tak jsem si uvědomila, jak je to velký ta změna. Začala jsem sama sebe víc cítit.“ Emma také vidí po vysazení antikoncepce velký rozdíl ve svém prožívání. „(...) byla jsem, ne že bych byla emočně nějaká apatická nebo tak, ale pořád jsem byla jako v té rovině. Bylo to všechno prostě takový plošší, nebyly tam ty výkyvy.“

Ukazuje se, že ty ženy, které popisují dobrý vztah se svým tělem, se zároveň cítí dobře spojené se svým ženstvím, což se projevuje i na celkovém postoji a prožívání menstruačního cyklu. 7 žen hovoří o tom, že „si dovoluji prožívat všechno“, což pro ně hraje zásadní roli. Není dobrá a špatná emoce. Nálepky si dáváme pouze my samy. To „ženské“ si ženy spojují právě se schopností prožívat do hloubky a autenticky. Nebránit se. Lenka, Monika, Zdena, Martina hovoří o tom, že si dovoluji prožívat bolest a nebrání jim to v přijetí a kladném postoji k cyklu. Lenka přijímá své tělo, naučila se respektovat své potřeby a otevřít se cítění. „(...) si teď říkám, jak je krásné se svést na těch vlnách a cítit. Cítit všechno. Uvolnit se do bolesti. Prostě užít si i tu bolest. I to vlastně, že (...) já jsem tu bolest nikdy nepotlačovala žádnějma práškama nebo tak, ale já jsem jí nerespektovala.“

Martina během cyklu prožívá někdy bolesti, přesto se jí daří zaujímat pozitivní postoj. „Prožívám to veskrz pozitivně i přes to, že docela občas trpím, ale stejně mi to nebrání tomu, abych to prožívala pozitivně.“ Martině se podařilo vnímat bolest jinak, postupně ji začít přijímat. Svůj cyklus má ráda, protože v něm vidí smysl. Zdena, jako porodní asistentka, k tématu bolesti dodává, že stejně jako při porodu máme my jako ženy potenciál proměnit bolest v něco, co si můžeme užít a co nám v důsledku může dát sílu. „(...) takový připodobnění k tomu porodu, že prostě při tom porodu člověk může buď jako trpět nebo to transformovat i v takovej prožitek prostě posilující.“ Bojovat s bolestí není podle Lenky, Moniky, Zdeny, Andrey a Martiny nejvhodnější strategií. „(...) určitě si myslím, že když člověk s těma měsíčkama bojuje, tak to potom přináší právě ty bolesti a tak.“

Deset žen, které vyjadřují pozitivní vztah ke svému tělu a stejně tak se snaží naslouchat a respektovat své potřeby, jsou schopny vidět průběh měsíčního menstruačního cyklu jako celek. Jako vlnu, možná i pulzaci, která prochází celou periodou. Zdá se, že schopnost žen „otevřít se“ a prožívání „všeho“ jim umožňuje vstoupit do dalších úrovní

a kvalit života. Emma si „jízdu na této vlně“ užívá. „(...) jakože v tom životě je to další rozměr. Každý den tejdne v tom měsíci je prostě trochu jiné a můžu si prostě užívat ty změny. Patří to k tomu, jsem to pořád já. Trochu jiná, ale furt já.“ I Lenka se naučila velmi bděle vnímat pocity svého těla. Proto i menstruace pro ni představuje hlavně projev toho, jak se tělo mění. „(...) jak se mění neustále, jak to není jenom změna, že člověk stárne, ale je to změna, že každý den je to tělo jiné, pohybuje se v nějakých nechci říct vlnách nebo zákrutách nebo... ani ten cyklus není to správné slovo, protože ten cyklus není pokaždé stejný. I když se to opakuje není to stejné. Ukazuje to na život v tom těle. Že to tělo není, teď mě napadá slovo sterilní, ale to nemá teď co do činění se sterilitou jako neplodností, ale spíš, že to není žádná... je to živý, je to měňavý, rozmanitý, pořád jiný.“ Srovnává to s hormonální antikoncepcí. „Pod vlivem té antikoncepce to byla taková plochost, prostě je to pořád stejné. To tělo jede jako robot pořád stejně. Nemusíš nic řešit, nemusíš nic, seš pořád stejná.“

Základní vlnu vnímá i Martina. „(...) ta žena fakt potřebuje nabrat tu sílu, aby pak byla výkonná. A přijde mi to hezký dát ty ženě tu možnost, aby prožívala ten cyklus prostě. Protože my, ženy, když jedem furt tím samým tempem, tak je jasné, že to ta žena neprožívá potom (...) mně to hlavně baví, že nejsme tak jednotvárný, že mi to přijde zábava to i pozorovat a přijde mi to fajn.“ Monika také sleduje vlnu. „(...) to jde tak jako taková vlna, nahoru, dolů, nahoru, dolů. Protože když jsem down, tak jdu psychicky dolů a jsem unavená (...) a pak jdu nahoru, takže pak jsem zase mnohem víc happy a všechno je takový radostnější a energičtější (...) přijde mi, že ty chlapi to mají složitější, že jsou lineární a že frčej takhle na ty lince. A my prostě si tam tak jako plaveme. Ale to jsme my, ženy. To jsem já, žena. Takhle je to normální. Prostě jo, je to tak, hotovo.“ Natálie se k tomuto tématu také vyjadřuje. „(...) ačkoliv žijeme ještě stále více v mužském světě, tak je v pořádku se měnit každý den. My žijeme v cyklu. Muži jsou v tomhle fyzicky i psychicky mnohem stabilnější. Začínám tedy přijímat to, že my jsem jiné a že je to báječné. Díky menstruačnímu cyklu se učím přijímat své ženství.“

Pro Soňu bylo zjištění, že existuje něco jako cyklické prožívání periody, významné. „(...) do té doby jsem trochu nechápala, proč jsem ze dne na den taková jiná, divná, nervózní z něčeho, z čeho jsem včera nebyla. Myslela jsem si, že jsem divná. Po objevení vlny menstruačního cyklu se mi dost ulevilo.“ Eva popisuje energii, kterou vnímá v průběhu měsíce, následovně: „(...) vlastně si to můžu představit fakt jako nějakou pyramidu, když vzrůstá ta energie, je nějaký vrchol a pak to zase klesá. A v podstatě ten propad té energie je největší asi v ten den před menstruací nebo první den menstruace.“ U žen, které jsou

schopny vidět a popsat onu „vlnu“, panuje stoprocentní shoda v tom, že ovulace je pomyslným vrcholem energie, kdežto nejhlubší propad přichází s krvácením. Cykličnost má pro ženy, které tuto vlnu začaly vnímat, zásadní rozměr v životě. Andree to dává pocit propojení se se Životem, i když to nedokáže rozumem úplně pochopit, na úrovni pocitů, to intenzivně cítí. „(...) *spojení s přírodou a s nějakým řádem věcí. Že to prostě všechno jde po sobě, tak jak má. Protože to má nějaký smysl, kterej ještě úplně nevím.*“

Pro ženy, kterým se daří vědomě na cyklickou vlnu pohlíže, je typické, že se jim vede integrovat různé aspekty své osobnosti, vidí svět barevně ne černobíle, dovolují si prožívat plně a s chutí. „(...) *my se můžeme v těch našich emocích tak krásně zmitat a dělat kortmelce a salta a bejt úplně v prdeli nebo úplně na výši, že jo. Prostě si můžeme pak užít tu jízdu.*“

Monika je vděčná za to, že může prožívat i to, co si dříve zakazovala, protože se snažila být „*ta v pohodě*“, stabilní a v rovině. Vidí souvislost v tom, že začala přijímat své tělo a své ženství s odezněním nepříjemných symptomů. „*Ale myslím si, že tam to opravdu souvisí jako celkově, nevím, to tělo se nějak jako líp srovnalo, nevím, jak to říct. Protože já jsem trpěla i na otoky, na bolestivý prsa, měla jsem hodně jako špatnou pleť. Před menstruací. A tím vlastně teďka vůbec netrpím. A myslím si, že je to hlavně přijetím té menstruace.*“ Monika společně s dalšími 6 ženami má vřelý vztah ke svému tělu a vnímá jako dar. „*Přijetím mého ženství a menstruace, já to vlastně teď už vnímám jako dar. Tak se to promítlo do prožívání mého fyzickýho těla. To stoprocentně. Vlastně psychika, rovná se somatika a jedno bez druhýho nedokáže existovat. A ty 2 věci jsou tak propojený, že pokud není v pohodě jedno, nebude v pohodě druhý. Takže je to asi logický a promítá se jedno do druhýho. To je moje zkušenost.*“ Tělo a psychiku vidí ženy jako spojené nádoby.

Praktickým příkladem, kde sledují toto spojení je kvalita menstruační krve. „*Když jsem se o to své tělo vůbec nezajímala a ta menstruace byla nepřijatá, tak ta krev byla tmavá, žmolkatá a hodně člověk jako špiní a je to až takový do hněda a nehezky to voní. A mám pocit, že když se člověk dostane do toho přijetí, u mě to ale opravdu souviselo třeba i se změnou stravování a různých životních návyků, tak je to o tom, že ta krev a to vím, že to není jenom moje teďka, že jsem se o tom bavila i se svojí kamarádkou, že když jsme v pohodě, v tom svém jako přijetí, tak ta krev je krásná. Je rudá, není žmolkatá, má normální vazkost, nejsou to ty cucky. V tom bych řekla, že je velký rozdíl. Těžko říct nakolik je to jenom fyzično a psychično, ale myslím si, že pak když člověk spadnul dolů a měl třeba blbej měsíc, tak se to vrátilo třeba k těm žmolkům a pak se to třeba zase vyladilo trošku víc. Takže vlastně na kvalitě té krve můžu sledovat i kvalitu prožívání toho cyklu.*“

Spíše pozitivní vztah ke své menstruační krvi pociťuje 10 žen a 7 z nich mluví o tom, že používají menstruační kalíšek, díky kterému jsou se svou krví v bezprostředním kontaktu. Antonie vidí od doby, kdy začala využívat menstruační kalíšek, nové kvality své krve. *„Jsem vlastně objevila, jak vypadá ta krev. Tím, že jsem začala používat ten kalíšek tak k té krvi mám mnohem pozitivnější vztah. Protože ta krev když je v tom kalíšku, tak je čistá. A je to úplně něco jiného než s vložkou nebo s tamponem. Naopak, z té čisté krve mám moc dobrý pocit.“* Jedna žena, Andrea má zkušenost s volnou menstruací. *„(...) smyslem tam vlastně je to, že vlastně já můžu ovládat ten čípek a že vlastně ze mě neteče krev pořád, ale prostě naplní se v té děložce a pak se otevře v jednu chvíli ten čípek, asi když je to už moc plný a prostě to vyteče. A nebo, když jsem na záchodě a povolím, tak to vyteče. A já jsem to fakt zkusila, že když jsem byla na záchodě, tak jsem jako by víc povolila a fakt ze mě ta krev vytejkala, jakoby „žbluňk“ a byla venku. A bylo to boží.“* Andrea dokáže velmi dobře vnímat své tělo. Její citlivost je taková, že dokáže rozeznat okamžik, kdy se děložní čípek otevírá a v tu chvíli je potřeba nechat krev bezpečně odtéct.

Ženy, které popisují svůj vztah ke krvi jako pozitivní, se projevují tím, že svoji krev zkoumají, sledují ji, čichají k ní, vnímají ji svými smysly. *„(...) jsem se třeba umývala ve sprše a krvácela jsem, měla jsem od toho ruce. Je to prostě takový živočišný, živelný. Je v tom taková fascinace. Je to krev prostě.“* Přímá konfrontace s krví jim nepůsobí potíže. Soňa se cítí zvláště, když vylévá krev do záchodu. *„Vždycky přemýšlím, co s ní mám udělat, jestli má ještě nějaký jiný účel.“* Andrea u tématu menstruační krve vnímá veliké tabu. *„Myslím, cítím, že je tam tolik tabu u té krve. Jsou kultury, kde byla vyloženě posvátná. Kde tu krev shromažďovaly a pak používaly na léčení. A pak jsou kultury, který to naopak totálně obrátily.“*

Celý soubor participantek se ztotožňuje s myšlenkou propojení těla a psychiky. Vnímají tyto dvě roviny jako spojené nádoby, které se vzájemně ovlivňují, spíše než, že by jedno bylo podstatnější než druhé. Deset žen si uvědomuje důležitost naslouchání svému tělu a dávají prostor svým potřebám. Projevují svému tělu respekt a uvádějí k němu spíše pozitivní vztah. Ty participantky, které se takto vyjadřují o svém těle, popisují i kladný vztah ke své menstruaci a ženství obecně. Ty samé ženy uvádějí i pozitivní postoj ke své menstruační krvi. Svoji krev berou naprosto přirozeně jako součást sebe. Ženy, které se účastnily výzkumu a přijímají své tělo, vnímají pozitivně i svůj menstruační cyklus, nehledě na případnou bolest nebo obtíže, které s sebou cyklus přináší. Všechny ženy z výzkumného souboru se zkušeností s užíváním hormonální antikoncepce vzpomínají na odpojení a druh disociace vůči svému tělu

v té době. Jejich emoční prožívání bylo plošší, jednotlivé fáze cyklu ani jejich doprovodné projevy neprobíhaly. Deset participantek hovoří o tom, že přijetí menstruačního cyklu je spojeno s přijetím nebo rozšířením celého spektra emočního prožívání. Dovolují si cítit své emoce bez toho, že by potlačovaly ty pocity, jež se obecně považují za negativní. Popisují tak prožitky vnitřní integrity a celistvosti. Ženy, které projeví tuto celistvost prožívání, jsou schopny vidět menstruační cyklus skutečně jako vlnu, která s sebou přináší výkyvy na emoční i fyzické úrovni.

10.3.1. Případ Kateřiny a Agáty

Dvě ženy, Agáta a Kateřina, nepociťují úplné napojení na tělo. Agáta přiznává, „že co se týká vztahu k tělu, je zcela na začátku nějakého propojení se s ním“. „Nemůžu říct, že bych ho úplně vnímala, to nedokážu asi úplně.“ Nikdy dříve se víc nezabývala ani hlubším významem menstruace. „Je to nutnost života ženy. Nejsem z toho úplně nadšená, že to tak je no. A tak jsem na to zvyklá, už to asi tak neřeším. Neříkám si, že bych byla raději bez toho, protože to nejde, že. Ale kdyby to nemuselo být, tak by to bylo lepší. Fakt to není nic příjemného pro mě. Že bych si to teda užívala, tak to rozhodně ne.“ Kateřina také přiznává, že zatím nedokáže plně své tělo přijmout. „(...) ještě úplně neumím přijmout to svoje tělo, protože třeba s tou váhou bych chtěla nabrat a tak. Vím, že to souvisí třeba s těma hormonama a některé potřebuju ještě upravit nebo nějak doladit, abych se cítila úplně jako žena.“ Ze slov Kateřiny jednoznačně plyne souvislost, že vztah k tělu se promítá do celkového vnímání se jako žena. „Vzhledem k některým proporcím se jako žena úplně necítím (...) třeba prsa jsou pro mě známkou ženskosti.“

Agáta i Kateřina svoji cestu k přijetí svého těla a svého ženského prožívání teprve hledají. Pro obě je význam a hlavní poselství menstruace v tom, že je to pragmatický ukazatel, že vše je v pořádku a fyziologicky funguje. „(...) nějak extra to neprožívám, prostě je to známka toho, že je všechno v pohodě. Že prostě jsem schopná, že budu schopná mít děti jednou.“ Agáta: „Je to hlavně informace o tom, že to všechno funguje ten systém a že nejsem těhotná.“ Agáta s Kateřinou mají ještě jeden společný znak, a to je jejich reakce na její otázku „Co ve vás vyvolává pohled na vlastní menstruační krev?“. Obě pociťují něco jako děs. Pro Agátu to není příjemný zážitek. „(...) není to úplně super, že je to ze mě všechno. A je to dost takový dost divný. Fakt to beru, že to tak je, ale opravdu mi to nedělá úplně potěšení nebo radost. Kdyby to nemuselo být, tak by to bylo lepší.“ Agáta obvykle používá vložky, kalíšek nikdy nezkusila. „(...) ale ten kalíšek! To je fakt síla no.

Neumím si to představit, je to moc krve po hromadě.“ I Kateřinin vztah k její menstruační krvi přesně zapadá do toho, jak se staví k menstruaci obecně. Někdy ji to vyleká. „(...) když se ta výstelka odlupuje, jakože vidím ty shluky, tak se zděsím, jakože to je toho tolik?!“ Krev na vložce jí nevadí, ale pokud je někde jinde, tak je to „ééééh“.

Na případech Agáty a Kateřiny můžeme pozorovat jejich pragmatický přístup, jaký mají ke svému tělu i k menstruačnímu cyklu. Jsou do velké míry oproštěny od většího emočního prožívání a jsou jediné dvě ženy, které popisují jistou nespokojenost se svým tělem. Menstruaci berou jako nutnost pro ženu, která je plodná. Tyto dvě participantky uvádějí spíše negativní postoj ke své menstruační krvi a přímému kontaktu s krví se raději vyhýbají.

10.4. Výsledné odpovědi na výzkumné otázky

V této části jsou uvedeny odpovědi na výzkumné otázky a specifika, která popisují zkušenost žen s jejich menstruačním cyklem, zážitkem první menarche a vnímáním jejich fyzického těla na základě analýz finálních témat participantek. *Jde také o souhrn výsledků empirické části práce, které byly zjištěny pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA).*

Jaké opakující se projevy ženy sledují v rámci svého menstruačního cyklu?

Ženy během svého menstruačního cyklu sledují a prožívají proměny jak na psychické, tak i na fyzické úrovni a v oblasti sexuality. V rámci svého cyklu popisují vlnu nebo amplitudu, která prochází celým měsíčním obdobím. V první části ovariálního cyklu, tzn. v období od menstruace do ovulace, dochází k nárůstu psychických i fyzických sil, vrcholících v průběhu ovulace. S nástupem luteální fáze začíná celková energie klesat, snižuje se fyzická výkonnost, objevuje se emoční nestabilita a celkový úbytek sil. Největší potřebu odpočinku ženy pociťují zejména v prvních dnech menstruačního krvácení. Je to pro ně specifické období, které je ovlivňuje v mnoha oblastech jejich života. Všechny ženy pociťují největší emoční výkyvy v premenstruačním období. Typické projevy této fáze jsou nervozita, tenze, zlost, kritičnost, nespokojenost a labilita. Během ovulace nastává čas zvýšeného libida, zájmu o sex a opačné pohlaví. Je to spojeno s vitalitou, energií a touhou po kontaktu s druhými. Pokud ženy užívaly hormonální antikoncepci a tudíž neprobíhal přirozený ovariální cyklus, žádná z nich výše uvedené pravidelné projevy svého menstruačního cyklu nesledovala.

Jaká je zkušenost žen s jejich první menstruací?

Ženy, které se nesetkaly s pozitivní emoční odezvou a potvrzením od svých matek, prožívaly pocity studu, šok, zmatek a samotu, případně si na svoji první menstruaci vůbec nevzpomínají nebo pocity s tím spojené si nedokáží vybavit. Nejčastější potřebou, kterou ženy popisují, je přítomnost jejich matky, pozitivní ladění celé situace a ujištění, že je všechno v pořádku. V souvislosti s tím se některé ženy rozhodují si tyto potřeby dosytit v dospělosti. Proto se účastní přechodového rituálu první menarche. Tento přechodový rituál se jeví jako vhodný nástroj, který pomáhá nejen v sebeurčení ženy a její nové sociální

role, ale také ovlivňuje její vztah k tělu a fyzickým procesům. Ženám, které se účastní rituálu první menarche, se dle výpovědí z tohoto výzkumu výrazně pozitivním směrem proměňuje vztah k tělu.

Jak ženy vnímají své tělo a své tělesné procesy?

Kladný vztah ke svému tělu se ukazuje jako nejvýraznější aspekt, který spojuje ženy, jež pocítují pozitivní postoj k menstruaci a obecně ke svému ženství. Pro ženy v tomto výzkumu je podstata „ženství“ pevně spojena s jejich tělem a tělesným prožíváním. S přijetím a pozitivním postojem k tělu souvisí přijetí ženství a všeho, co k tomu patří, menstruační krev nevyjímaje. Respekt sama k sobě se projevuje i nasloucháním svým fyzickým potřebám. Všechny ženy, které uvádějí dobrý kontakt se svým tělem a starají se o to, aby se fyzicky cítily dobře, mají i pozitivní vztah ke své menstruaci. I přes případné nekomfortní situace prožívají svůj cyklus kladně. Z analýzy výpovědí žen, které se zúčastnily tohoto výzkumu, vyplývá, že celistvost, kontakt se svými potřebami a schopnost naladit se na své tělo se jeví jako výrazně určující pro pozitivní prožívání menstruačního cyklu.

11. Diskuze

Výzkumná data byla tvořena 12 polostrukturovanými rozhovory s danými participanty. Rozhovory byly zpracovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy, díky níž vzešlo několik finálních témat. Témata, která se prolínala napříč skupinou, jsou fyzické a psychické prožívání menstruačního cyklu, prožitek první menarche a vztah k vlastnímu tělu. U osob, které vypovídají o pozitivním vztahu ke svému tělu se ukázala jistá shoda i v dalších charakteristikách. Ženy, které mají pozitivní náhled na své tělo a svůj „body image“, vnímají velmi organicky a přirozeně i svoji menstruační krev. Je to pro ně součástí jejich těla a fyzických procesů, patří k nim. Zároveň všechny ženy, které sdělují svůj pozitivní postoj ke svému tělu a fyzickým procesům, zaujímají i kladný pohled na sebe jako na ženu. To, jak vnímají samy sebe jako ženu, je přímo spojené s tím, jak přijímají své fyzické tělo a procesy s ním spojené. V rámci této diplomové práce se ukázalo, že ženy, jež pozitivně nahlíží na své tělo, jsou dobře ztotožněné se svojí ženskou rolí a zároveň kladně prožívají i svůj menstruační cyklus.

V této práci jsou zmiňovány termíny pozitivní náhled na své tělo, spokojenost s tělem, vnímání těla. Všechna tato označení vychází z pojmu „body image“. Body image má mnoho definic. V širším kontextu se jedná o „*osobní vnímání, myšlenky a pocity o těle*“ (Grogan, 2016, 4). Je to komplexní, multidimenzionální konstrukt, jež zahrnuje vnímání sebe sama a postoje ke svému tělu. Za hlavní prediktor negativního sebeobrazu těla se považuje i nízké sebevědomí a sebehodnota (Cash, 2002).

U všech žen, které se účastnily výzkumu a prožívají svůj menstruační cyklus veskrze pozitivně, vidíme něco, co bychom mohli přiřadit ke konceptu „positive body image“, který má své kořeny v pozitivní psychologii (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Ve spojitosti s pozitivním vnímáním těla se objevují typické osobnostní charakteristiky a copingové strategie. Zejména tendence k optimismu, vyšší sebehodnota a sebevědomí a celkově větší životní pohoda, anglicky „well-being“ (Tylka & Wood-Barcalow, 2005).

V této diplomové práci, která využívala kvalitativního přístupu, bylo k zjištění vztahu ženy k jejímu tělu použito otázek typu: „Jak byste popsala svůj vztah ke svému tělu? Jak spokojená jste se svým tělem? Jak vnímáte své tělo?“ Případně byla nabídnuta pomocná technika škály. „Na škále od 0 do 10, kde 0 je nepřijetí a odpor k vlastnímu tělu a 10 úplné přijetí a spokojenost, kam byste se umístila?“ Pro zjištění pozitivního náhledu na tělo

jsou však již vytvořené kvalitní měřicí nástroje jako například Body Appreciation Scale's (BAS).

Participantky s pozitivním náhledem na své tělo v tomto výzkumu spojuje také to, co ženy nazývají respektem ke svým potřebám. Ale nejen ke svým fyzickým potřebám, ale celkově samy k sobě. Všechny ženy zapojené do výzkumu bez výjimky uvádí zvýšenou únavu a potřebu odpočinku v průběhu menstruačního krvácení. Zároveň všech 12 participantek ve svém životě někdy zažilo menstruační nebo premenstruační bolesti. Typický je přístup a copingová strategie v těchto situacích. Participantky, jež respektují své potřeby, se aktivně postarají o to, aby si vytvořily v průběhu dne prostor pro odpočinek. Na případu participantky Agáty, jež je se svým tělem spíše nespokojená a přiznává, že mu příliš nenaslouchá, můžeme vidět, že řeší své každoměsíční menstruační bolesti volně prodejným analgetikem. To jí umožňuje pokračovat ve svých denních aktivitách bez ohledu na vliv menstruačního cyklu. Zároveň její vztah k menstruačnímu cyklu není pozitivní. Kontakt s vlastní menstruační krví se vyhýbá.

Všechny ženy, jež se zapojily do výzkumu, pociťují občasný fyzický diskomfort způsobený menstruačním cyklem. Ženy s pozitivním postojem k menstruaci i ty se spíše negativním jsou konfrontovány s menstruační bolestí. Ty ženy, jež popisují respekt ke svým potřebám, zvládají tyto situace velmi dobře, bez doprovodných negativních emocí. Daří se jim přijímat a pozorovat celou širokou škálu svých pocitů, i případnou bolest bez posuzování a hodnocení, že je to něco negativního. Jedná se v podstatě o přístup, který můžeme nazvat mindfulness. Zkušenost s pozitivním vnímáním těla má mnoho aspektů, jež jsou spojeny s kvalitou nebo stavem vědomí, který nese označení mindfulness. Kultivace stavu mindfulness při interakci s tělesnými pocity přináší redukci autonomního napětí a pokles aktivace kognitivního zkruslení (Stewart, 2004). To by mohlo nabízet vysvětlení, proč si některé ženy dokáží zachovat pozitivní postoj k menstruaci nehledě na diskomfort a bolest, která bývá součástí.

V tomto směru by se nabízelo doporučení zařadit ponaučení o tom, jak zvládat menstruační bolest a další nepříjemné tělesné pocity k dalším informacím, které mladé dívky dostávají a zjišťují ještě před tím, než začnou menstruuovat. Vzhledem k tomu, že nejčastěji se děvčata dozvídají o menstruaci od svých matek, bylo by také velmi zajímavé zjistit, jaké copingové strategie volí jejich matky a nakolik jejich dcery tyto způsoby zvládání situací přejímají.

Ve shodě s výsledky dalších studií (Pillsworth, Haselton, & Buss, 2004) i v této diplomové práci z výpovědí žen vyplývá, že období ovulace s sebou přináší vzestup zájmu

o druhé pohlaví a sexuální touhy. Během ovulace ženy pociťují nárůst sil, touhu po afilaci, dobře spí, jsou výkonné a cítí se sexuálně přitažlivé. Tuto charakteristiku v našem výzkumném souboru vnímalo 11 žen z 12. Typickou zkušeností pro ženy v tomto výzkumu v období ovulace je také kvalitnější a hlubší prožívání sexuality.

Z výpovědí 11 žen je patrné, že menstruační cyklus s sebou přináší proměny jak v psychickém, tak ve fyzickém prožívání. Nejedná se však pouze o obecně známé premenstruační projevy. Ženy dobře vnímající své tělo a své pocity popisují specifické charakteristiky každé fáze cyklu. Jednotlivé popisy fází, z velké většiny korespondují s názory Mirandy Gray, která byla jedna z prvních autorek upozorňující na jisté vzorce prožívání a chování, které se s každou fází opakují. Svá pozorování sepsala v knihách *Cyklická žena* (2013) a *Rudý měsíc* (2011). Některé participantky, které začaly svůj cyklus sledovat i ve spojitosti s touto knihou, vyslovily otázku, zda se do jisté míry nejedná o autosugesci. Zda určité typické vzory nezpozorovaly až ve chvíli, kdy si o nich přečetly v knize. Je to jistě zajímavá úvaha, která je zcela na místě. Na druhou stranu odpovídající projevy cyklu v našem výzkumu sledovaly i ženy, které knihu neznají a vše vychází pouze z jejich vlastního pozorování.

Lze tedy předpokládat, že existuje jistý vzorec popisovaný participantkami jako „vlna“, který poskytuje základní rámec ženského prožívání cyklu. Je určitě užitečné si existenci této „vlny“ připustit a uznat. Zejména ve světě, který často podporuje jednostrannou výkonnost a lineárnost. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že stále největší roli hraje individualita a osobnost ženy a její jedinečný způsob prožívání.

Významným aspektem, který formuje prožívání menstruačního cyklu, je užívání hormonální antikoncepce. Z výzkumného souboru zmínilo svoji zkušenost s hormonální antikoncepcí 9 žen. Z jejich výpovědí je patrné, že hormonální antikoncepce zasáhla do jejich emočního prožívání cyklu. Z vnějšku dodávané hormony působily i na celé fyzické prožívání a kontakt s tělem. Ženy to vnímají a popisují jako „odpojení se“ od těla. Z pohledu psychologické terminologie se jedná také o disociaci emočního prožívání. Existují studie, které dávají do souvislosti užívání hormonální antikoncepce například s vyšší prevalencí deprese (Bottcher et al., 2012). Otázkou vedlejších účinků užívání hormonální antikoncepce se v současné době zabývá stále více a více výzkumů. Jedná se o téma, které se dostává do popředí zájmu výzkumníků. Ve výzkumném souboru této diplomové práce všechny ženy, které byly uživatelkami hormonální antikoncepce, k ní nyní zaužívají negativní postoj. Popisují zejména emoční oploštělost a chybějící kontakt se svým tělem.

Co se týká zážitků první menarche, obvyklé pocity s tím spojené jsou stud, zmatek, šok, trapnost a strach. V tomto směru jistě záleží na danosti kulturního prostředí. Výsledky výzkumu u našeho vzorku se ztotožňují s mnoha výzkumy, které probíhaly na území Spojených států. Práce zkoumající zážitky první menarche z 23 zemí světa uvádí, jakým způsobem se k události první menarche může přistupovat (Logan, 1980). Ve shodě s tímto výzkumem ženy popisují prožitek této události zaměřené pouze na hygienickou stránku bez většího emočního prožívání jejich matky jako neuspokojivý. Není tomu tak však všude na světě. Například v Íránu dle výzkumu Loganové (1980), dívky dostávají to, co potřebují nejvíce – ujištění od svých matek, že vše je v pořádku. S tím koresponduje i emoční reakce dívek. V kontrastu s ženami z jiných zemí Íránky popisují své pocity pozitivněji a vnímají se jako více ženské a vyzrálejší.

Přechodový rituál, který je v některých zemích světa přirozenou součástí kultury, nachází své uplatnění i v našem prostředí. 5 participantek uvádí svoji zkušenost s prožitím přechodového rituálu první menarche v dospělosti. Všechny ženy se shodují na pozitivním efektu, který tento přechodový rituál pro ně měl. Zejména popisují zlepšení vztahu ke svému tělu, menstruaci, potažmo k sobě samé jako k ženě. Pro některé to bylo poprvé, kdy se skutečně ztotožnily s rolí ženy a dotkly se „svého ženství“. Téma přechodových rituálů nabízí mnoho dalších výzkumných otázek. Jejich znovuobjevení může přinést našemu kulturnímu prostředí mnohé benefity. Lze předpokládat, že jejich obliba a zájem o ně v budoucích letech ještě poroste, což s sebou může nést mnoho pozitivního.

Z realizovaného výzkumu vyplývá, že ženy prožívají a vnímají fyzické i psychické proměny v různých fázích svého cyklu. Zejména se jedná o únavu a pokles energie v průběhu krvácení, nárůst vitality, sexuální apetence a sociální aktivity ve dnech ovulace a opětovný pokles energie a emoční výkyvy v období premenstruačním. Tato základní „vlna“ se promítá do různých oblastí života specificky pro každou danou ženu. Nejčastěji zmiňované oblasti se týkají výkonnosti, společenskosti, sexuality, sportovní aktivity, kreativity a spánku. Ženy s pozitivním postojem ke svému menstruačnímu cyklu prožívají široké spektrum emocí. Dovolují si cítit všechno, bez hodnocení, zda se jedná o pozitivní nebo negativní pocit. Jejich emoční prožívání je integrované a celistvé. V případě užívání hormonální antikoncepce ženy tuto „vlnu“ nevnímaly a nepozorovaly žádné výraznější proměny ani výkyvy během svého cyklu. Jejich emoční prožívání bylo celkově utlumené.

Nejčastěji vybavované emoce ve spojitosti se zážitkem první menarche jsou stud, zmatek, šok a trapnost. Zatímco pozornost matek směřovala k hygieně a praktickým

záležitostí, důležitou psychickou potřebou dívek byla emoční podpora a ujištění, že se jedná o přirozený proces a vše je v pořádku. Významnou roli v tomto sehrává přechodový rituál, který klade důraz i na psychickou rovinu prožívání a ukazuje se jako funkční nástroj, který dokáže emoční potřeby naplnit. Role matky nebo jiné blízké osoby a její emoční reakce je však nezastupitelná.

Schopnost vnímat své tělo, své potřeby a tělesné procesy se ukazuje jako téma spojující všechny ženy, které popisují také pozitivní vztah ke své menstruaci, menstruační krvi a obecně přijímají svoji ženskou roli. Svě ženství si participantky jednoznačně spojují s přijetím a spokojeností se svým tělem. Jejich přijetí těla a pozitivní prožívání cyklu nevyhází z objektivních vnějších zdrojů, spíše plyne z vnitřního nastavení. Všechny ženy bez rozdílu mají zkušenost s občasným diskomfortem nebo i bolestí, která cyklus doprovází. Specifická je však strategie, s jakou se s bolestí vyrovnávají ženy, které mají pozitivní vztah ke svému tělu. Na nepříjemné pocity nepohlížejí jako na něco negativního. Jejich mentální nastavení můžeme popsat jako stav mindfulness, kdy jsou schopné bolest pozorovat bez zatížení negativními interpretacemi. Svě tělesné pocity respektují a nesnaží se je potlačit.

11.1. Limity výzkumu

Subjektivní zkušenost a význam, jež jí přikládáme, jsou v interpretativní fenomenologické analýze (IPA) důležité. Je zřejmé, že výsledky jsou ovlivněny životním příběhem a osobou výzkumníka.

Limitem je určitě i časová náročnost rozhovorů. Jednotlivé odpovědi by bylo možné více rozvádět a zjišťovat další množství detailů.

Dalším důležitým faktorem je i upřímnost participantek odpovídat na kladené otázky, které se často dotýkaly citlivých nebo tabuizovaných témat.

Limitem je také výběr participantek, které souhlasily s účastí ve výzkumu. Jednalo se z části o ženy z okruhu známých výzkumnice. Je možné, že rozhovory s jinými ženami stejně homogenní skupiny by poskytly jiné výsledky.

Ve výsledcích výzkumu hraje roli i životní příběh jednotlivých participantek, jehož aspekty nemusely být v rozhovoru plně objeveny.

Zejména je nutné poznamenat vliv výzkumníka na výsledky analýzy. S rolí a vlivem výzkumníka IPA počítá a ovlivnění výsledků je v tomto směru nevyhnutelné. Reflexí

vlastních zkušeností jsem se však snažila zkusit co nejvíce předejít a udržet si reflektující přístup po celou dobu výzkumu. Data jsem zpracovávala sama, v případě zapojení více výzkumníků by se mohlo zkusit do jisté míry předcházet.

V průběhu celého procesu zpracování výzkumných dat byla prováděna validizace. Spočívala v intenzivním kontaktu se zkoumaným prostředím, s přepisem rozhovorů a jejich nahrávkami a opakovaným ukotvením závěrů ve výpovědích participantů.

11.2. Podněty pro další výzkum

Výzkum v této části souzní s psychosomatickým konceptem, propojení těla a psychického prožívání. Ukazuje se, že tato témata v sobě nesou veliký potenciál pro porozumění principu vzniku některých chorob nebo vnímání bolesti. Podnětem pro další výzkum může být souvislost mezi kvalitou emočního prožívání a kontaktem se svým tělem. Další velikou kapitolou pro budoucí výzkum by mohla být role vztahu matky a dcery a transgenerační přenos přesvědčení o menstruačním cyklu. Nakolik matky předávají svůj postoj k menstruaci svým dcerám a do jaké míry jej dcery přejímají. Stejně podnětné by bylo zkoumání dalších faktorů, které ovlivňují postoj k menstruačnímu cyklu, například vliv reklamy v médiích, vliv vrstevníků apod. Prakticky velmi užitečný by byl výzkum zaměřený na kvalitu vzdělávání a informací předávaných ve školách. V neposlední řadě by bylo dobré věnovat se problematice přechodových rituálů a jejich implementace do života naší moderní společnosti.

Z výsledků výzkumu je patrné, že ženy vnímají v rámci cyklu proměny na fyzické i psychické úrovni. V některých zemích tato pozorování začínají být respektována a vznikají nové firmy a organizace, které tyto proměny reflektují a nabízejí ženám speciální možnosti a benefity, jako je například práce z domova během menstruace nebo možnost přeložení důležitých jednání na vhodnější dobu, tj. na období ovulace. Jistě zajímavé by byly výzkumy na tato témata, které by zjišťovaly míru efektivity práce v těchto pro ženu podpůrných podmínkách.

Jiným obohacením by byla práce, která by sledovala postoje mužů. Jak se na menstruaci dívají dospívající chlapci? Odkud převážně berou informace? Jaká je komunikace mužů a žen o menstruačním cyklu v partnerství? Jaká je role otců v komunikaci s dcerami o intimních tématech?

Vhodné by bylo i rozšíření výzkumu na ženy z dalších vývojových období. Zejména v čase před menopauzou, kdy téma cykličnosti pro ženu může nabírat nový význam a její prožívání se se zkušenostmi a zralostí může prohlubovat.

12. Závěr

Práce popisovala to, jakým způsobem ženy ve věku mladší dospělosti prožívají a vnímají svůj menstruační cyklus. Konkrétně analyzovala proměny, které ženy s pravidelností v průběhu svých cyklů sledují. Dále jejich zkušenost s první menstruací a to, jaký vztah mají ke svému tělu a jak k němu přistupují. Cílem bylo popsat a přiblížit způsob, jakým ženy prožívají svoji cykličnost, co pro ně znamená být menstrující ženou a jakou roli v tom hraje vztah a postoj k jejich tělu. Výzkumné otázky zněly: **Jaké opakující se projevy na fyzické a psychické rovině ženy sledují v rámci svého menstruačního cyklu? Jaká je zkušenost žen s jejich první menstruací? Jak ženy vnímají své tělo a své tělesné procesy?**

Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda, konkrétně interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Sběr dat proběhl pomocí polostrukturovaných rozhovorů s 12 participantkami. Závěry vzhledem ke kvalitativnímu pojetí nelze širěji zobecnit.

Výsledky analýzy ukázaly, že menstruační cyklus hraje u žen, které dobře vnímají své tělo a mají k němu pozitivní vztah, významnou roli. Ženy sledují s každým cyklem pravidelně se opakující projevy, které se promítají na fyzickou i psychickou úroveň prožívání. Typický je úbytek energie a zvýšená potřeba odpočinku během menstruační fáze, následný nárůst vitality a libida s vrcholem při ovulaci, a po ovulaci opět pomalu klesající úroveň energie spojená s emočními výkyvy v premenstruační fázi. Tato základní tendence se objevuje v pozorováních všech přirozeně menstrujících žen zapojených ve výzkumu, které byly v dobrém kontaktu se svým tělem a svými tělesnými potřebami.

Nejčastějšími emocemi, které si ženy vybavují ve spojitosti se svojí první menstruací jsou stud, šok, zmatení, trapnost a strach. Obvyklá reakce jejich matek byla velmi pragmatická a spojená hlavně s tématem hygieny. Nyní dospělé ženy uvádějí, že tehdy nejvíce postrádaly emoční účast svých matek, jejich podporu a ubezpečení, že vše je v pořádku a jedná se o přirozený a normální proces. Přechodový rituál první menarche se jeví jako vhodný nástroj, který může tento důležitý moment ve vývoji dívky v ženu naplnit pozitivními pocity a podpořit ukotvení nové životní role.

Ženy s pozitivním vnímáním svého těla, tj. s „positive body image“, se popisují jako ženy, které přijímají své ženství a svoji roli ženy. Mají kladný vztah k celému svému cyklu i ke své menstruační krvi. Přestože i ony zažívají občasné diskomfort v některých fázích cyklu, nenarušuje to jejich kladný postoj ani k menstruaci, ani k tělu nebo jejich ženské roli.

Stejně tak emoční výkyvy v premenstruační fázi tyto ženy nehodnotí jako negativní. Zaujímají přijímající, spíše pozorující a reflektující postoj k celému spektru svých prožívaných emocí. Jejich emoční prožívání je bohaté, barevné a pestré. Právě tuto šíři svých pocitů považují za dar, který jim přirozená menstruace a cykličnost přináší. Všechny ženy se zkušeností s užíváním hormonální antikoncepce hodnotí toto jejich životní období jako emočně ploché a na pocity chudé. Popisují disociaci od těla a své tělo vnímaly spíše strojově a „roboticky“. Při dlouhodobém užívání hormonální antikoncepce se participantky necítily být plně ženami.

Přínosem této práce je analýza ženského prožívání menstruačního cyklu na fyzické i psychické rovině, neboť přirozeně menstrující ženy jsou konfrontovány se svojí proměnlivostí v rámci jednotlivých fází cyklu. Z výsledků vzešly také podněty pro mapování psychických potřeb pro dospívající dívky v období první menarche. Ze závěrů také vyplývá, že přijetí ženské role je v přímém spojení s přijetím ženského těla a budování zdravého a sebevědomého vztahu k tělu je jeden ze základních a důležitých faktorů, které přispívají k sebeurčení žen. Výzkum lze obohatit o kvantitativní data, která by závěry mohla uvést v širší platnost.

Souhrn

Tato diplomová práce s názvem Jak ženy ve věku mladší dospělosti prožívají a vnímají svůj menstruační cyklus, se věnuje popisu a mapování zkušeností žen v rámci jejich hormonálního cyklu. Práce se skládá z teoretické a praktické části, přičemž teoretická část je tvořena pěti hlavními kapitolami, které poskytují základní východiska a vědomosti podstatné pro porozumění realizovanému výzkumu.

První kapitola se věnuje samotné fyziologii menstruačního cyklu. Poskytuje faktické ukotvení a přehled hormonálních změn, které periodu doprovázejí. Dobrá znalost anatomie a fyziologie ženského těla je předpokladem pro porozumění dalším úvahám, o projevech cyklu na psychické i fyzické úrovni.

V užším slova smyslu termín menstruační cyklus odkazuje na periodické změny děložní sliznice. Nejnápadnějším projevem tohoto procesu je opakující se menstruační krvácení. Na obecnější rovině však menstruační cyklus zahrnuje cyklické fyziologické změny v celém organismu ženy.

Samotný menstruační cyklus a všechny fyziologické změny, které jej doprovází, se dějí v rámci dvou hlavních procesů. Jedním z nich je cyklus, který popisuje změny děložní sliznice, nazýváme jej děložní cyklus. Ten zahrnuje ischemickou, menstruační, proliferační a sekreční fázi. Opakující se proměny ve vaječnících zobrazuje ovariální cyklus, který se skládá z folikulární, ovulační a luteální fáze.

Proces změny zrání vajíček ve vaječnících a proměny děložní sliznice jsou vzájemně úzce propojené, přičemž dominantní regulační vliv nad produkcí zásadních pohlavních hormonů má hypotalamo – hypofyzární systém. Klíčovými orgány řízení hormonálního systému jsou hypotalamus a přední hypofyzální lalok. Prostřednictvím gonadotropních hormonů stimulují funkci vaječníků, které produkují další pohlavní hormony – estrogeny a progesterony.

Celý menstruační cyklus lze rozdělit do několika základních fází. V průběhu cca prvních sedmi dní nového cyklu se spolu s menstruační krví z těla vyplavuje odumřelá děložní sliznice. S postupným zráním vajíček ve vaječnících, sledujeme fázi, která se nazývá folikulární, a v jejím závěru sledujeme nejvyšší hladiny estradiolu. Následně v čase dostatečné zralosti folikulu, dochází k uvolnění vajíčka – ovulaci. Následuje fáze luteální, spojená se vznikem žlutého tělíska, které produkuje částečně estradiol ale zejména progesteron. V případě, že nedojde k oplodnění vajíčka, žluté tělísko degeneruje, což se

projeví náhlým poklesem hladiny estradiolu a progesteronu. To je momentem, kdy začíná menstruační fáze, se kterou se z těla opět odplavuje děložní sliznice a začíná nový cyklus.

Změny v sekreci hormonů jsou tradičně spojovány s mnohými dalšími fyziologickými procesy v těle, které se promítají do psychiky člověka, jeho citů, nálad, paměti, sexuální apetence, touze po afilaci apod.

Hypotalamo-hypofyzální osa je těsně propojena s nadřazenými mozkovými centry a je zapojena do systému neuronů, které používají jako přenašeče svých impulzů řadu neurotransmiterů, o kterých víme, že se zásadně podílí na fungování naší psychiky. I z tohoto důvodu lze předpokládat, že působení cyklických změn můžeme pozorovat i v dalších rovinách, psychickou úroveň nevyjímaje. Tímto výzkumným problémem se zabývá diplomová práce V. Krausové (2017), která shrnuje dosud známé informace o tomto tématu a dále jej prozkoumává.

První menstruační krvácení, označované jako menarche, je důležitou vývojovou událostí v dospívání. Načasování první menarche je ovlivněno řadou faktorů, jako jsou například tělesná hmotnost, kvalita stravy nebo frekvence pohybové aktivity (Apter, 1980).

Menarche je emocionální událost spojená s procesem vytváření nové identity. Jde o významnou změnu životní role. Přesto je v naší kultuře tendence ignorovat citovou složku a důraz je kladen na čistě hygienická témata. Psychologické potřeby mladých dívek zůstávaly v euroamerické kultuře nenaplněné (Whisnant & Zegans, 1975).

Vyvstává silná potřeba pro vyvinutí sociálně a kulturně přijatelné substituce, která by sloužila podobně a plnila emocionální funkci stejně dobře, jako sociální rituály, které můžeme vidět často v kulturách tzv. primitivních společností. Toto téma rozvíjí kapitola, která se věnuje přechodovým rituálům.

Diplomová práce se soustředila na ženy v období mladé dospělosti, což je podle Vágnerové (2007) vymezeno od 20 do 35 let. Jedná se o životní fázi, která je spojena s hledáním a utvářením svého místa v životě. Formuje se i vnímání osobnosti. Menstruační cyklus ženy v mladé dospělosti již bývá bez větších nepravidelností a výkyvů. Člověk se nachází v období mladé dospělosti na vrcholu svých sil. Prožívání a pozorování fyzického těla je v tomto věku důležité a přirozené.

Kapitola, která pojednává o vnímání ženského těla, rozvíjí koncept sebeobrazu, anglicky „body image“. To, jak vnímáme své tělo, velmi souvisí s dalšími aspekty lidského života jako je sebevědomí, sexualita, identita, rodinné vztahy atd. (Koff et al., 1978). Havighurst (1972) uvádí, že přijetí a dobrý vztah se svým tělem je základní vývojový úkol v adolescenci. Pro dívky je spojitost s tělem ještě zásadnější než pro chlapce. To, jak se

mladé ženy cítí ve svém těle a zda jsou s ním spokojené, se zdá být klíčovým faktorem pro formování zdravé identity.

Výzkum této diplomové práce byl realizován v rozmezí června 2017 až února 2018. Zahrnuto do něj bylo 12 zdravých, přirozeně menstrujících žen ve věku mladé dospělosti. Výzkumný materiál byl získáván pomocí polostrukturovaných interview, která následně byla podrobena interpretativní fenomenologické analýze. Výzkumné otázky této práce zní: **Jaké opakující se projevy na fyzické a psychické úrovni ženy sledují v rámci svého menstruačního cyklu? Jaká je zkušenost žen s jejich první menstruací? Jak ženy vnímají své tělo a své tělesné procesy?**

Vzhledem ke kvalitativní povaze zpracování dat nemá tento výzkum ambice dosažená zjištění zobecňovat na širší populaci. Interpretativní fenomenologickou analýzou rozhovorů jsme dospěli k následujícím poznatkům:

Přirozeně menstrující ženy během svého cyklu sledují a prožívají proměny jak na fyzické, tak i na psychické úrovni. Od konce menstruačního krvácení do ovulace popisují nárůst psychických i fyzických sil, vrcholících v průběhu ovulace. S nástupem luteální fáze začíná celková energie klesat, snižuje se fyzická výkonnost, objevuje se emoční nestabilita. Úbytek sil a potřebu odpočinku ženy pocítují zejména v prvních dnech menstruačního krvácení. Menstruační cyklus zasahuje do různých oblastí života žen, nejčastěji do jejich pracovní výkonnosti, komunikace s druhými lidmi a celkově ovlivňuje úroveň jejich vitality. Největší emoční výkyvy se objevují v premenstruačním období. Typickými projevy jsou nervozita, tenze, zlost, kritičnost a nespokojenost. Naopak během ovulace nastává čas zvýšeného libida, zájmu o opačné pohlaví, vyšší výkonnosti a optimismu.

Typickými pocity, které mají ženy spojené se svým prvním menstruačním krvácením, jsou stud, zmatek, šok, samota a trapnost. Psychickou potřebou, kterou ženy popisují, je přítomnost jejich matky, její pozitivní emoční odezva a podpora. V souvislosti s tím se některé ženy rozhodují si tyto potřeby dosytit v dospělosti. Proto se účastní přechodového rituálu první menarche. Ženy zařazené do tohoto výzkumu, které rituálem prošly, jej hodnotí velmi pozitivně. Výrazně kladným směrem proměnil vztah k jejich tělu.

Pro ženy, jež se účastnily výzkumu, je podstata jejich ženství pevně spojena s jejich tělem a tělesným prožíváním. Všechny ženy, které uvádí pozitivní vztah ke svému tělu, projevují i kladný postoj k menstruaci, menstruační krvi a svým fyziologickým procesům obecně. I přes občasný diskomfort nebo bolest, prožívají svůj cyklus kladně.

Obecným cílem výzkumu bylo zmapování zkušeností žen s jejich menstruačním cyklem. Jak vnímají svoji cykličnost, jaká je jejich zkušenost s první menarche a jakým

způsobem pohlíží na své tělo. Výsledky této práce nabízí množství podnětů k dalším, více specifickým výzkumům.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Apter, D. (1980). Serum steroids and pituitary hormones in female puberty: a partly longitudinal study. *Clinical endocrinology*, 12(2), 107-120.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human development*, 41(5-6), 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297.
- Baker FC, Driver HS (2004) Self-reported sleep across the menstrual cycle in young, healthy women. *J Psychosom Res* 56, 239–243.
- Baker FC, Kahan TL, Trinder J, Colrain IM (2007) Sleep quality and the sleep electroencephalogram in women with severe premenstrual syndrome. *Sleep* 30, 1283–1291
- Berndt, T. J. (1979). Developmental changes in conformity to peers and parents. *Developmental psychology*, 15(6), 608.
- Biggs, W. S., & Demuth, R. H. (2011). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *American family physician*, 84(8).
- Blyth, D. A., Simmons, R. G., & Zakin, D. F. (1985). Satisfaction with body image for early adolescent females: The impact of pubertal timing within different school environments. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(3), 207-225.
- Böttcher, B., Radenbach, K., Wildt, L., & Hinney, B. (2012). Hormonal contraception and depression: a survey of the present state of knowledge. *Archives of gynecology and obstetrics*, 286(1), 231-236.
- Boyle, C. A., Berkowitz, G. S., & Kelsey, J. L. (1987). Epidemiology of premenstrual symptoms. *American journal of public health*, 77(3), 349-350.
- Brady, K. T., & Randall, C. L. (1999). Gender differences in substance use
- Brooks-Gunn, J. (1984). The psychological significance of different pubertal events to young girls. *The Journal of Early Adolescence*, 4(4), 315-327.
- Brooks-Gunn, J., & Ruble, D. N. (1983). The experience of menarche from a developmental perspective. In *Girls at puberty* Springer US. 155-177.

- Buss, D. M. (1994). *The evolution of desire*. New York: Basic Books
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). Body image and social relations. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press. 277–286.
- Dan, A. J., Graham, E. A., & Beecher, C. P. (1980). *The menstrual cycle v. 1: a synthesis of interdisciplinary research*.
- David, L. H. (2004). Menorrhagia Heavy Periods-Current Issues. [http://www. med. monash. edu. au/ob-gyn/research/menorr. html](http://www.med.monash.edu.au/ob-gyn/research/menorr.html).
- Daw, J. (2002). Is PMDD real. *Monitor on Psychology*, 33(9), 58.
- de Amaral, M. C. E., Hardy, E., & Hebling, E. M. (2011). Menarche among Brazilian women: memories of experiences. *Midwifery*, 27(2), 203-208.
- Dickerson, L. M., Mazyck, P. J., & Hunter, M. H. (2003). Premenstrual syndrome. *American family physician*, 67(8), 1743-1752.
- Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Dubinová, T. (2013). *Kořeny ženské spirituality*. Keltner Publishing. Praha
- Durkin, A. (2017). Profitable Menstruation: How the Cost of Feminine Hygiene Products is a Battle against Reproductive Justice. *Geo. J. Gender & L.*, 18, 131.
- Ecochard, R., & Gougeon, A. (2000). Side of ovulation and cycle characteristics in normally fertile women. *Human Reproduction*, 15(4), 752-755. effects from smoked cocaine in humans. *Experimental and Clinical*
- Evans, S. M., Haney, M., & Foltin, R. W. (2002). The effects of smoked cocaine during the follicular and luteal phases of the menstrual cycle in women. *Psychopharmacology*, 159, 397–406.
- Faludi, S. (1992). *Backlash: America's Undeclared War Against Women*. Anchor/Doubleday Books. New York
- Fink, B. (2012). Women's body movements are a potential cue to ovulation. *Personality and Individual Differences*. 53(6), 759-763.
- Frank, R. T. (1931). The hormonal causes of premenstrual tension. *Archives of Neurology & Psychiatry*, 26(5), 1053-1057.
- Frisch, R. E. (1987). Body fat, menarche, fitness and fertility. *Human reproduction*, 2(6), 521-533.

- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology, 136*(6), 581-596.
- Ganong, W. F. (2005). *Přehled lékařské fyziologie*. Galén. Praha
- Golub, S. (1983). Menarche: the transition from girl to woman. Lexington Books. Lexington
- Gray, H. D. (2000). The Ovum. *Anatomy of the human body*. Bartleby. Philadelphia
- Greene, R., Dalton, K. (1953). The premenstrual syndrome. *Br Med J. i*: 1007-1014.
- Greenfield, M. (2008). Subchorionic Hematoma in Early Pregnancy. *Ask Our Experts. DrSpock. com. Archived from the original on, 15*.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Taylor & Francis.
- Guyton, A. C. (1991). Female physiology before pregnancy and the female hormones. *Textbook of medical physiology*, 899-914.
- Hartl, P., Hartlová-Císařová, H., & Nepraš, K. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Harvey, L. J., Armah, C. N., Dainty, J. R., Foxall, R. J., Lewis, D. J., Langford, N. J., & Fairweather-Tait, S. J. (2005). Impact of menstrual blood loss and diet on iron deficiency among women in the UK. *British Journal of Nutrition, 94*(4), 557-564.
- Havighurst, R. J. (1972). Developmental Tasks and Education (Mc Kay). *New York*.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál s.r.o.
- Horney, K. (1931). Die prämenstruellen Verstimmungen. *Zeitschrift für psychoanalytische Pädagogik. 5*(5/6), 1-7.
- Hudson, A., & Stamp, J. A. (2011). Ovarian hormones and propensity to drug relapse: a review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 35*(3), 427-436.
- Hutchinson, M. G. (1982). Transforming body image: Your body, friend or foe. *Curr Feminist Issues Psychother, 3*, 59.
- Jackson, L. A., Ialongo, N., & Stollak, G. E. (1986). Parental correlates of gender role: The relations between parents' masculinity, femininity, and child-rearing behaviors and their children's gender roles. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*(2), 204-224.
- Jackson, L. A., Sullivan, L. A., & Rostker, R. (1988). Gender, gender role, and body image. *Sex Roles, 19*(7), 429-443.

- Jones, R. E., & Lopez, K. H. (2013). *Human reproductive biology*. Academic Press.
- Junqueira, L. C., & Carneiro, J. (2005). *Basic histology text and atlas*. London: McGraw Hill
- Karp, J. (2015). Running Around the Menstrual Cycle. *Marathon and Beyond*, 19(2), 112-121.
- Khusnotdinova, L., Kramolišová K. (2014). Novodobé ženské rituály. Toplil
- Klímová, J., Fialová, M. (2015). Proč (a jak) psychosomatika funguje? Nemoc začíná v hlavě? Praha: Progressive consulting, v. o. s.
- Klump, K. L., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Neale, M., Sisk, C. L., ... & Hu, J. Y. (2013). The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional eating across the menstrual cycle. *Journal of abnormal psychology*, 122(1), 131.
- Klump, K. L., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Neale, M., Sisk, C. L., ... & Hu, J. Y. (2013). The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional eating across the menstrual cycle. *Journal of abnormal psychology*, 122(1), 131.
- Koff, E., & Rierdan, J. (1995). Early adolescent girls' understanding of menstruation. *Women & health*, 22(4), 1-19.
- Koff, E., & Rierdan, J. (1995). Preparing girls for menstruation: recommendations from adolescent girls. *Adolescence*, 30(120), 795.
- Kraemer, R. R., Francois, M., & Castracane, V. D. (2012). Estrogen mediation of hormone responses to exercise. *Metabolism*, 61(10), 1337-1346.
- Kraemer, R. R., Heleniak, R. J., Tryniecki, J. L., Kraemer, G. R., Okazaki, N. J., & Castracane, V. D. (1995). Follicular and luteal phase hormonal responses to low-volume resistive exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(6), 809-817.
- Kraemer, R. R., Heleniak, R. J., Tryniecki, J. L., Kraemer, G. R., Okazaki, N. J., & Castracane, V. D. (1995). Follicular and luteal phase hormonal responses to low-volume resistive exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(6), 809-817.
- Krausová, V. (2017). Vliv menstruačního cyklu na ženskou psychiku. (Nepublikovaná magisterská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.

- Krug, R., Stamm, U., Pietrowsky, R., Fehm, H. L., & Born, J. (1994). Effects of menstrual cycle on creativity. *Psychoneuroendocrinology*, 19(1), 21-31.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and sense making in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 102–120.
- Lentz, G. M., Lobo, R. A., Gershenson, D. M., & Katz, V. L. (2012). *Comprehensive Gynecology E-Book*. Elsevier Health Sciences. (levels are associated with smoking abstinence among free-cycling)
- Logan, D. D. (1980). The menarche experience in twenty-three foreign countries. *Adolescence*.
- Losos, Jonathan, B., Raven, Peter, H., Johnson, George, B., Singer, Susan, R. (2002). *J. Biology*. New York: McGraw-Hill. 1207–09.
- Low, B. S. (2000). *Why sex matters. A Darwinian look at human behavior*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Marjoribanks J, Brown J, O'Brien PM, Wyatt K; Brown; O'Brien; Wyatt (Jun 7, 2013). "Selective serotonin reuptake inhibitors for premenstrual syndrome". *The Cochrane database of systematic reviews*. 6:
- Martel, M. M., Eisenlohr-Moul, T., & Roberts, B. (2017). Interactive effects of ovarian steroid hormones on alcohol use and binge drinking across the menstrual cycle. *Journal of abnormal psychology*, 126(8), 1104.
- Mason-Hohl, E. (1940). *The Diseases of Women*, by Trotula of Salerno: A Translation of *Passionibus Mulierum Curandorum* by Elizabeth Mason-Hohl, MD.
- McCracken, L. M. (1998). Learning to live with the pain: acceptance of pain predicts adjustment in persons with chronic pain. *Pain*, 74(1), 21-27.
- McPherson, M. E., & Korfine, L. (2004). Menstruation across time: menarche, menstrual attitudes, experiences, and behaviors. *Women's Health Issues*, 14(6), 193-200. *Modification*, 28(6), 783-811.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Nadler, R. D. (1982). Laboratory research on sexual behavior and reproduction of gorillas and orang-utans. *American Journal of Primatology Supplement*, I, 57–66
- Nollová, L. (2017). *Můj první lunář, příběh Cesta do Měsíčního království*. Řevnice: NOLL BOOKS

- Oinonen, K. A., & Mazmanian, D. (2002). To what extent do oral contraceptives influence mood and affect?. *Journal of affective disorders*, 70(3), 229-240.
- Ortega-Leonard, L. V., & Del Río-Portilla, I. Y. (2012). Creative Thinking and Its Relation to the Menstrual Cycle. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 4(2).
- Pavlásek, M., & Nosková, J. (2013). *Když výzkum, tak kvalitativní*. Brno: Etnologický ústav AV ČR, v.v.i.
- Petersen, A. C. (1983). Menarche: meaning of measures and measuring meaning. phenomenological analysis: A discussion and critique. *Nurse Researcher*, 18 (3), 20–24.
- Phillips, S. M., & Sherwin, B. B. (1992). Variations in memory function and sex steroid hormones across the menstrual cycle. *Psychoneuroendocrinology*, 17(5), 497-506.
- Pillsworth, E. G., Haselton, M. G., & Buss, D. M. (2004). Ovulatory shifts in female sexual desire. *Journal of sex research*, 41(1), 55-65.
- Pillsworth, E. G., Haselton, M. G., & Buss, D. M. (2004). Ovulatory shifts in female sexual desire. *Journal of sex research*, 41(1), 55-65.
- Pringle, J., Drummond, J., McLafferty, E., & Hendry C. (2011). Interpretative
- *Psychopharmacology*, 7, 274–283.
- Regan, P. C. (1996). Rhythms of desire: The association between menstrual cycle phases and female sexual desire. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3).
- *Research*, 17, 398–406.
- Rierdan J, Koff E. Timing of menarche and initial menstrual experience. *Journal of youth and adolescence*, 1985, 14(3), 237–43.
- Roberts, T. A., & Waters, P. L. (2004). Self-Objectification and That “Not So Fresh Feeling” Feminist Therapeutic Interventions for Healthy Female Embodiment. *Women & Therapy*, 27(3-4), 5-21.
- Roca, C. A., Schmidt, P. J., & Rubinow, D. R. (1999). A follow-up study of premenstrual syndrome. *The Journal of clinical psychiatry*, 60(11), 763-766.
- Romans, S. E., Kreindler, D., Einstein, G., Laredo, S., Petrovic, M. J., & Stanley, J. (2015). Sleep quality and the menstrual cycle. *Sleep medicine*, 16(4), 489-495.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.

- Saladin, M. E., McClure, E. A., Baker, N. L., Carpenter, M. J., Ramakrishnan, V., Hartwell, K. J., & Gray, K. M. (2015). Increasing progesterone levels are associated with smoking abstinence among free-cycling women smokers who receive brief pharmacotherapy. *Nicotine & Tobacco Research, 17*(4), 398-406.
- Sanders, D., Warner, P., Backstrom, T., & Bancroft, J. (1983). Mood, sexuality, hormones and the menstrual cycle. I. Changes in mood and physical state: description of subjects and method. *Psychosomatic Medicine, 45*(6), 487-501.
- Shah, N. R., Jones, J. B., Aperi, J., Shemtov, R., Karne, A., & Borenstein, J. (2008). Selective serotonin reuptake inhibitors for premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: a meta-analysis. *Obstetrics and gynecology, 111*(5), 1175.
- Sharma, P., Malhotra, C., Taneja, D. K., & Saha, R. (2008). Problems related to menstruation amongst adolescent girls. *Indian journal of pediatrics, 75*(2), 125-129.
- Schonfeld, W. A. (1964). Body-image disturbances in adolescents with inappropriate sexual development. *American Journal of Orthopsychiatry, 34*(3), 493.
- Schöning, S., Engelen, A., Kugel, H., Schäfer, S., Schiffbauer, H., Zwitserlood, P., ... & Greb, R. R. (2007). Functional anatomy of visuo-spatial working memory during mental rotation is influenced by sex, menstrual cycle, and sex steroid hormones. *Neuropsychologia, 45*(14), 3203-3214.
- Silverthorn, Dee, Unglaub (2013). *Human Physiology. An Integrated Approach* (6th ed.). Glenview, IL: Pearson Education. 850-890.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage Publications.
- Smith, J. A., Jarman, M., Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological
- Smith, J. A., Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In Smith, J. A. (Ed). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage Publications. 51–80.
- Sofuoglu, M., Dudish-Poulsen, S., Nelson, D., Pentel, P. R., & Hatsukami, D. K. (1999). Sex and menstrual cycle differences in the subjective effects from smoked cocaine in humans. *Experimental and clinical psychopharmacology, 7*(3), 274.
- Sommer, B. (1992). Cognitive performance and the menstrual cycle. In *Cognition and the menstrual cycle* . Springer, New York, NY. 39-66.
- Stanislaw, H., & Rice, F. J. (1988). Correlation between sexual desire and menstrual cycle characteristics. *Archives of Sexual Behavior, 17*(6), 499-508.

- Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior*
- Stolberg, M. (2000). The monthly malady: a history of premenstrual suffering. *Medical history*, 44(3), 301.
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- Swenson, I., & Havens, B. (1987). Menarche and menstruation: a review of the literature. *Journal of community health nursing*, 4(4), 199-210.
- Thomas Reilly (2000) “The Menstrual Cycle and Human Performance: An Overview” *Biological Rhythm Research*: 31 (1), 29–40.
- Thuren, B. M. (1994, March). Opening doors and getting rid of shame: Experiences of first menstruation in Valencia, Spain. In *Women's Studies International Forum*. Pergamon. 17(2-3), 217-228
- Tiwari, H., Oza, U. N., & Tiwari, R. (2006). Knowledge, attitudes and beliefs about menarche of adolescent girls in Anand district, Gujarat.
- Turnbull, C. M. (1962). *The Forest People*, New York. *Touchstone, Simon and Schuster*.
- Ulman, K. H. (1984, August). Impact of menarche on self-image and mood in adolescent girls. In *meeting of the American Psychological Association, Boston, MA*.
- Uskul, A. K. (2004). Women's menarche stories from a multicultural sample. *Social Science & Medicine*, 59(4), 667-679.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál, sro.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. 1. vyd.* Karolinum. Praha
- Van Gennep, A. (1997). *Přechodové rituály: systematické studium rituálů. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny. Mythologie. Studie; sv. 1.*
- Wechsler, B., Vauthier-Brouzes, D., Duhaut, P., Costedoat, N., Lefebvre, G., & Piette, J. C. (2002, December). Importance of planning ovulation induction therapy in systemic lupus erythematosus and antiphospholipid syndrome: a single center retrospective study of 21 cases and 114 cycles. In *Seminars in arthritis and rheumatism*. WB Saunders.32 (3), 174-188.
- Whisnant L, Zegans L. (1975) A study of attitude towards menarche in white middle class American girls. *American journal of psychiatry*, 132(8), 809–14.

- Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhead: Open University Press.

Přílohy

Příloha č. 1: Abstrakt v českém s cizím světovém jazyce

Příloha č. 2: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Příloha č. 3: Základní schéma otázek pro interview

Příloha č. 4: Ukázka doslovného přepisu rozhovoru

Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce v českém a cizím světovém jazyce

ABSTRAKT

Název práce: Jak ženy ve věku mladší dospělosti vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus

Autor práce: Bc. Zuzana Vojtová

Vedoucí práce: PhDr. Veronika Šmahajová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 139, 305 570

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 119

Abstrakt:

Diplomová práce popisuje, jak ženy vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus na fyzické a psychické rovině. Mapuje zkušenosti žen s jejich prvním menstruačním krvácením a to, jaký vztah zauímají ženy ke svému tělu. Dále zjišťuje a popisuje roli přechodového rituálu první menarche pro přijetí nové sociální role. Teoreticky se výzkum opírá o poznatky, jak sekrece a hladiny hormonů ovlivňují fyzické i psychické prožívání žen během menstruačního cyklu. Práce se také zabývá přiblížením pojmu první menarche a rolí přechodových rituálů v procesu dospívání. Jedná se o kvalitativní výzkum, který byl realizován na 12 zdravých a přirozeně menstruuujících ženách ve věku mladší dospělosti, a to formou polostrukturovaných interview. Použitá interpretativní fenomenologická analýza dat poukazuje na to, že ženy sledují pravidelně se opakující projevy svého cyklu jak na fyzické, tak i na psychické úrovni. Ženy zapojené do výzkumu, které mají pozitivní vztah ke svému tělu, vnímají kladně i celý svůj menstruační cyklus nehledě na občasný diskomfort nebo bolest. Přechodový rituál první menarche považují za velmi přínosný všechny participantky, které jím prošly a mají svoji osobní zkušenost.

Klíčová slova: menstruační cyklus, přechodový rituál, první menarche, vnímání ženského těla

ABSTRACT OF THESIS

Title: How younger adult women perceive and experience their menstrual cycle

Author: Bc. Zuzana Vojtová

Supervisor: PhDr. Veronika Šmahajová, Ph.D.

Number of pages and characters: 139, 305 570

Number of appendices: 4

Number of references: 119

Abstract:

The diploma thesis describes how women perceive and experience their menstrual cycle on physical and mental level. It maps the experiences of women with their first menstrual bleeding and the relationship between the women and their body. It also identifies and describes the role of the first menarche rite of passage for the adoption of a new social role. Theoretically, the research is based on the findings of how secretion and hormone levels affect the physical and mental experience of women during the menstrual cycle. The thesis is also concerned with the concept of the first menarche and the role of the rite of passage in the process of adolescence. This qualitative research has been carried out on 12 healthy, naturally menstruating women of younger age, in the form of semi-structured interviews. The interpretative phenomenological analysis of data shows that women notice regular repetitive manifestations of their cycle at both physical and psychological level. Women involved in the research that have a positive relationship to their body also positively perceive their entire menstrual cycle regardless of occasional discomfort or pain. The first menarche rite of passage is considered to be very beneficial by all the participants who have gone through it and have their own personal experience.

Key words: menstrual cycle, rite of passage, first menarche, perception of the female body

Příloha č. 2: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Jak ženy ve věku mladší dospělosti vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus

Autor práce: Bc. Zuzana Vojtová

Vedoucí práce: PhDr. Veronika Šmahajová, Ph.D.

Termín realizace: 12.11.2017

Místo realizace: Olomouc

Prohlašuji, že jsem byla seznámena s podmínkami účasti na výzkumu Jak ženy ve věku mladší dospělosti vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce.

Rovněž беру na vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

Příloha č. 3: Základní schéma otázek pro interview

Jak ženy vnímají a prožívají projevy svého menstruačního cyklu

1. Jak prožíváte svůj menstruační cyklus?
2. Jaké pociťujete projevy svého cyklu na fyzické rovině?
3. Jak vnímáte projevy cyklu na psychické rovině?
4. V jakých dalších rovinách pozorujete projevy svého cyklu?

Jaký byl prožitek první menarche?

5. Jak vzpomínáte na svoji první menstruaci?
6. Jaká byla reakce vašeho okolí?
7. S jakými pocity máte tento zážitek spojený?

Jak ženy vnímají své tělo a své tělesné procesy?

8. Jaký vztah máte se svým tělem?
9. Co cítíte, když se díváte na svoji menstruační krev?

Příloha č. 3: Ukázka doslovného přepisu rozhovoru

P= participantka, V= výzkumnice

(údaje podle kterých by mohla být identifikována identita účastnice jsou záměrně vynechány)

V: Jaká je tvoje zkušenost s menstruačním cyklem? Jak to prožíváš?

P: Přemýšlím, jak to popsat, protože menstruace dlouho byla něco, co nechci, co se mi nehodí, co překáží, co vlastně když není, tak je úplně nejlepší. Takže až přes tu psychiku to bylo tak, že jsem jednu dobu menstruovat přestala. A vlastně nějakou dobu jsem nemenstruovala, protože to tělo prostě, tělo prostě poslechlo tu hlavu, která říkala, že to není potřeba. Že to vlastně je něco nepříjemného. Já jsem brala dlouho hormonální antikoncepci, měla jsem hodně stresu, fyzické zátěže. Fyzická zátěž, psychická zátěž a ta hormonální antikoncepce. Myslím si, že jsem se tak přetěžovala, že to tělo na to nemělo sílu. Menstruace byla něco, co si mé tělo už nemohlo dovolit.

Tu hormonální antikoncepci jsem brala asi 13 let.

V: Jak bys popsala, co se změnilo?

P: Kombinace mnoha vnějších zásahů, jednak psychicky určitě, ale i různé bylinky, akupunktura, hodně věcí dohromady. Hlava tomu určitě ale pomohla, to nějaký přijetí. Přijetí toho, že je to vlastně fajn. Menstruovat je pro mě teď fajn. JO.

V: A v čem?

P: Je to projev toho, jak se to tělo mění. Jak se mění neustále, jak to není jenom změna, že člověk stárne, ale je to změna, že každý den je to tělo jiné, pohybuje se v nějakých nechci říct... vlnách nebo zákrutách nebo... ani ten cyklus není to správné slovo, protože ten cyklus není po každé stejný. I když se to opakuje tak to není stejný. Možná to ukazuje na život v tom těle. Že to tělo není, teď mě napadá slovo sterilní, ale to nemá teď co do činění se sterilitou jako neplodností, ale spíš, že to není žádnéj... je to živý, je to měňavý, rozmanitý, pořád jiný.

P: A vnímáš, že by se Ti periodicky opakovaly nějaký vzory?

V: Tak ona je to sranda, že oni se opakují už delší dobu. I když jsem nekrvácela, tak už ten cyklus probíhal. Takže se opakovalo spousta energie bezdůvodně, pak nějaká zvýšená zájem o muže, pak únava nebo taková podrážděnost, že mi všichni připadli jako úplní idioti a všechny bych nejraději poslala do ... háje. haha. Pak třeba mi přišlo, že se nemůžu najednou vejít do šatů, protože nedopnu přes prsa, nebo citlivý prsa. A při menstruaci pak takový uvolnění... ale když to krvácení nepřišlo, tak to uvolnění nebylo. Ten cyklus sice probíhal, ale když tam nebylo to krvácení, tak nedošlo k tomu uvolnění. Alespoň tak jsem to vnímala. Že to je ten rozdíl. Je to jistý druh puštění, očisty.

P: Vnímám tam tu vlnu, jak popisuje Miranda Gray, ale každý cyklus je jiný. Někdy je tam hodně energie na začátku, někdy ne. Někdy je spíš větší úbytek na konci. Pokaždé je to jinak, ale víceméně tohle jsou charakteristické známky těch jednotlivých fází, ale nemusí to být vůbec vždycky. Může to být ovlivněno i spoustou vnějších okolností, co zrovna dělám, kde jsem a tak.

V: Jak tě tvůj cyklus ovlivňuje v tvé práci?

P: Ono těžko říct protože... cyklus mě ovlivňuje v mém pracovním životě až vlastně tak maximálně tři čtvrtě roku, protože do té doby jsem byla pořád ještě pod vlivem té antikoncepce. A to bylo taková plochost, prostě je to pořád stejný. To tělo jede jako robot pořád stejně. Takže to naopak z pracovního pohledu je to naprosto ideální. Protože nemusíš vůbec nic řešit, nemusíš nic, seš pořád stejná. Maximálně řešíš to, jestli je léto nebo zima, ale není to žádná dennodenní výkyvy nálad nebo změna energie. Maximálně z nějakých vnějších okolností, ale ne z toho cyklu, takže převážná část toho odpadá.

P: No a teď mě to ovlivňuje, ale stejně je to o tom si to dovolit. Pro mě je hrozně hezký, když já si v té práci můžu dovolit být jeden den na všechny zlá nebo ostrá, druhý den že bych si nejraději někde zalezla no tak to tam raději ani nejdu, pracuju z domova. Nebo potom, když mám dobrou náladu, tak tam celý den běhám ze schůzky na schůzku a je to skvělý. Je to vždycky úplně jiný prožitek. A zase bych to popsala jako nějakou tu živost nebo... no živost asi to je to slovo.

V: Jaká si myslíš, že je budoucnost ženské cykličnosti v pracovním prostředí?

P: Vím, že existuje minimálně několik seminářů nebo školení, který se tím zabývají. Cyklická žena v práci a tak. Nebyla jsem na nich teda, protože si... jednak nemám ráda ty lidi, co to dělají, protože je znám a potom, prostě sama vím, jak se chovají oni a nějak mě to nejde k tomu. A potom si myslím, že je to stejně strašně individuální. A úplně v tom korporátním byznysovém světě je těžký, aby se žena chovala jako žena. Protože naprostá většina žen, který tam znám jsou fakticky chlapi a nedokážou s tím pracovat nebo nedokážou tu ženskou energii přijmout natolik, aby jí dokázaly v práci využít nebo se za ni i nestyděly. Mi přijde, že spousta ženských se tak nějak zasekne nebo zatne, nebo zatne zuby a je tím chlapem. A nejvíc vůči ostatním ženským v tý práci. Že to není ani tak kvůli chlapům, ale kvůli těm ostatním ženám, aby jí nepovažovaly za slabou. Tak se raději chovají jako ten chlap a si myslím, že se nedá zvítězit mužským zbraněma proti mužům. A naopak mám vyzkoušeno, že chlapi na tu cykličnost výborně reagují. Že i opravdu v tom byznysovém světě, obchodní partneři, nesetkala jsem se nějakým odsouzením nebo... samozřejmě, když mám náladu, že se mi nechce nikoho vidět, tak buď nejdu na jednání, kde musím být "ta kreativní a otevřená" a aktivní. Buď tam nejdu nebo předám slovo kolegovi nebo zkusím využít tu empatii, kterou tam mám a zkusím se chovat tak, abych se vcítila do těch druhých lidí a aby si z toho odnesli něco i tehdy, když já jsem... i když mně samotné, kdybych tam byla jenom za sebe, nebo kdybych si mohla jenom já za sebe vybrat, co budu dělat, tak tam rozhodně nebudu jenom stát a něco říkat. No, mně přijde, že daleko víc cítím od té doby, co ten cyklus opravdu prožívám, tak daleko víc cítím náladu kolem, dokážu se líp vcítit do okolí, dokážu být jemnější, i když to asi není to správné slovo, ale empatičtější. Empatičtější, což úplně nemusí vždycky být ohleduplnější, ale neubírá mi to na tom, že se dokážu rozhodnout nebo dokážu si stát za svým. Spíš možná naopak, spíš to, že tím, že jsem... a asi to jsou propojené nádoby, tak že se nedá říct, jestli bylo první to nebo to druhý nebo naopak... ale tím, že jsem přijala sama sebe, tak jsem přijala svůj cyklus. Nebo naopak...když vím, jaký mám karty, tak se snáží hraje. Než když se snažím něco popírat nebo utlumovat nebo ... tím, že znám sama sebe, své reakce, tak vím líp, co s tím dělat. Využiju ten potenciál, kterej mi to dává.

P: Pro mě to hodně všechno je o prožitku. To že si to přečtu někde, i když to může být individuální, je to málo. Jsou věci, který se musí zažít. Ať už zažít v tom, že to vidíš u

někoho, jak se chová, jak to cítí nebo, že prožiješ opravdu tu energii ženské skupiny, kde to jsou ženský který... kde můžeš být sama sebou a kde se nemusíš bát nebo si připadat blbě, když ty něco řekneš, protože tě někdo bude hodnotit nebo tě bude posuzovat nebo no...

V: Jak moc je důležitý v tvém životě navštěvovat ženské kruhy nebo sdílet?

P: Zásadní!!! haha. Jednak se mi změnila tím vztahy s ženama, se kterými už jsem se znala před tím. Úplně se mi změnilo mnoho pracovních vztahů a teď myslím vyloženě ne kolegyně, ale obchodních přátel dejme tomu nebo obchodních přítelkyň. Najednou vlastně přestože mi spolu pracujeme nebo já něco dodávám a oni za to platí, tak přesto dokážeme mít ten vztah na úplně jiné úrovni, a přestože tam pořád je: kdy nám to dodáte, ne my to potřebujeme příští týden, ne tolik za to nedáme, musí to stát míň... tak je tam to porozumění nebo je tam to vnímání. Ten vztah je o hodně hlubší. Ten ženskej kruh, jednak se to promítá i do těch partnerských/ pracovních vztahů se ženama, ale určitě i do pracovních vztahů s chlapama, protože jsem měla před tím takovou fázi drsňáčky ve svém životě, kdy jsem byla takový chlap v sukních. A chlapi s tím neumí pracovat. Chlapi, když ty k nim přijdeš jako chlap, ale v sukních, tak oni nevědí, co mají dělat. Ty pak můžeš jenom těžko vyhrát. A bude vám z toho blbě oběma. Málokdo to tak nějak snese nebo prostě to nefunguje. Kdežto, když já jsem nepokrytě ženská, tak on může být nepokrytě chlap. Ale to vůbec není o tom, že by mě zval na večeri. Ale ten vztah je prostě takovej jednodušší. Jednodušší, protože já se nemusím bát projevit svoji zranitelnost, protože vím, že to je moje přednost. A naopak já můžu nechat toho chlapa, aby byl chlap. A tím to funguje i v tom byznyse a ty chlapy, když si můžou zachovat tu tvář, tak jsou vstřícnější. Což samozřejmě mě pořád nechává volnej prostor na to, když ... nebo naopak DÍKY tomu já mám pak volnej prostor říct, že ... napřímo otevřít nějaký téma, který třeba dřív bych si netroufla ho otevřít. Nevím, ve smyslu: proč to takhle děláš? Bych se dřív bála napřímo zeptat, protože bych si nebyla jistá, co mi odpoví, kdežto teď se nebojím zeptat, a naopak já jsem ta kdo má tu sílu, když on v tom okamžiku začne koktat a začne hledat nějaký výmluvy... když hledá něco, jak mi to neříct. Ale já v tu chvíli si na nic nehraji a nic neskrývám, takže já se nemám čeho bát a on je v té složitější pozici, že buď se mi taky otevře buď to řekne anebo, když to nechce říct tak je na tom hůř on. Takže to jsem posunula tvoji otázku někam jinam, ale popsala jsem, jak mi to funguje v tom byznyse. A k tomuhle všemu mi pomáhá ten ženský kruh nepracovních žen, kde vlastně můžu řešit úplně jiný problémy a možná i díky tomu jsem bezprostřednější i v tom pracovním světě. Jasně, že potom na jednání s klientem neřeším menstruaci, ale tím, že si

zvyknu mluvit otevřeně o tom, co prožívám a otevřeně na těch ženských kruzích dělat to, co mě zrovna napadne, zjednodušeně, tak se sama sebe líp poznávám a díky tomu pak můžu líp reagovat nebo chovat se i v situacích, kdy se nemůžu chovat úplně bezprostředně. Jakože bych při jednání na ministerstvu objala kolegyni, protože najednou to strašně má správněj, jde to správným směrem to jednání. Ale můžu si dovolit prožít ten prožitek. Ty ženské kruhy jsou dejme tomu něco jako volný prostředí, ve kterým to můžu úplně vypustit, takový cvičný prostředí, chráněný prostředí, kde poznávám sama sebe. A díky tomu, já se pak můžu chovat i v regulovaném prostředí pořád jako já.

P: A tady ty ženské kruhy mě ovlivnily právě i v tom tématu přímo té menstruace. A to 100 %, protože já jsem vlastně nikdy předtím moc... na ženské kruhy chodím necelý rok a vlastně před tím taky trošku, ale mimo ty ženské kruhy jsem nikdy neměla příležitost s někým o tom mluvit a když se vrátím zpátky k tomu, jak jsem vnímala úplně svoji první menstruaci nebo jak jsem to měla v dětství, tak máma mi asi neřekla vůbec nic. Asi jsem měla nějakou knížku, ale rozhodně bylo to pro mě něco nepraktickýho, něco, o čem se nemluví, co se neukazuje, co se... co hlavně na tebe nesmí mít vůbec žádněj vliv. Takže něco jako: mám menstruaci, nevylezu Kilimandžáro, to neexistovalo. Prostě jdu a hotovo. Ale ono obecně nejenom menstruace, ale cokoliv s tím tělem. Máma to takhle měla, tu svoji ženskost nikdy neprožila. Jednak se o tom nemluvalo, ale pak to taky neprožívala. Tím, že se vlastně pořád nějak ... nikdy nebyla sama sebou, pořád se za něco ani ne schovávala, ale... no... neuvolnila se v tom. Tak jsem nikdy neměla pocit, že menstruace je něco, co by mělo být fajn nebo dokonce něco z čeho bych měla mít radost nebo něco, o čem by se dalo bavit.

V: A když jsi byla holka, s kým ses o tom bavila?

P: S nikým. Ne. Vůbec s nikým. Všechno jsem měla z nějakých knížek. Ze školy taky ne.

V: A jak vypadal ten první zážitek?

P: Já si to nepamatuju. Ne. Nepamatuji si to. Pamatuju si, že bývaly takový ty tlustý nepraktický fakt hnusný vložky. Pak si pamatuju, že někde od nějaký kamarádky nebo někde jsem dostala tampon, což byla ohromná úleva v tom, že vlastně nic nevíš. A to je asi tak jediný. Já si nepamatuju na to, že by to bylo něco, co bych si měla dovolit prožít.

V: Co ti předala tvoje máma?

P: To, jak to ona žila, já jsem ten obraz vůbec celého ženství měla takhle postavenej. A já jsem ani nikdy nepřemýšlela nad tím, co by mi pomohlo, co jsem tehdy potřebovala? Nebo nikdy mě vlastně nenapadlo, že mi něco takovýho chybí, protože já jsem nevěděla, že to jde, že vůbec někdo si může myslet, že menstruace je fajn a že to je třeba něco, co by se mělo slavit. Vůbec. Vůbec. Vůbec. A vlastně až když jsem, až vlastně teďka za posledních pár měsíců. I vlastně díky tomu, že jsem prošla tím rituálem menstruační chýše. Ale nebyl to přesně ten moment tenhle rituál, který by mi k tomu pomohl, to určitě ne. Spíš ta soustava všeho kolem, nebo všech těch věcí dohromady. Tak až teďka třeba vím, že já sama pro sebe nebo pro svou dceru bych to rozhodně chtěla oslavit jako něco krásného. Jako... no... vyloženě oslavu. Oslavu toho. Nějaký přechodovej rituál, to je to ,co nám tady chybí nebo to, co si nedovolujeme prožít.

V: Jaký vnímáš význam toho rituálu té první menarche?

P: No, přijetí ženství. Nebo obraz toho ženství. Že vlastně i jako odlišení nebo zdůraznění krásy té ženské role. A odlišení od toho života malý holky a odlišení od života kluka.

V: A co ti to konkrétně tobě dalo?

P: Já myslím, že nic konkrétně. Mi nepřijde, že bych měla jinej vztah k menstruaci díky tomu rituálu. Pro mě je to spíš soustava těch ženských kruhů a určitě tenhle rituál taky, ale ne konkrétně. Tak nějak obecně ten kontakt s jinejma ženama mi dal to, že ženský tělo je krásný, být ženou je krásný, ta proměnlivost je krásná, a i ta zranitelnost nebo citlivost je krásná. Že v tom je ten život.

V: Co ti dává tvoje cykličnost?

P: Už mě nic asi nenapadne.

V: Co ti bere?

P: no v podstatě, když si uvědomím, co mi dává, tak mi nic nebere. Bere mi jenom ty věci, co nechci, takže vlastně dobrý :)

V: Na škále od 0 do 10 v přijetí sebe sama by ses kam umístila?

P: No já bych si tam nenechávala prostor, určitě to vždycky může být lepší, ale já teďka zrovna nevidím, že by se mi něco nelíbilo. Takže si myslím, že ta škála se klidně může prodlužovat. A právě to všechno, co dělám ať už ten rituál, ale hlavně dlouhodobý se potkávání s ženama, mi pomohlo se posunout na té škále. Určitě, 100 %. Pokud žiješ v tom mužském světě, kde vlastně nevidíš, že by to mohlo být jinak. Protože vždycky tě ovlivňuje to prostředí, ve kterém jseš. Ty to samozřejmě můžeš ovlivnit tím, že změníš prostředí, ale když seš jenom v nějakým jednom prostředí a nevíš, že by to mohlo bejt jinak nebo myslíš si, že takhle je to tak, jak to má bejt, tak pak najednou, když díky ženským kruhům najdeš i jinou cestu nebo jinej svět, tak je to něco, co je mně bližší. Nebo abych to líp řekla, jsem to já. To je něco... je to jinej svět, ale jenom do té doby, než se vlastně díky tomu jinému světu změním já a začnu si ten jinej svět brát i jinak.

P: Menstruace pro mě je vlastně symbolem ženství. Takže když se bavíme o menstruaci tak se pro mě bavíme zároveň i o ženství a o tom, jak být ženou.

P: Hormonální antikoncepce pro mě znamenala vypnutí těla, nebo zautomatizování něčeho. Já jsem to měla spojený třeba i s únavou nebo bolestí. Jsem vypnula nejenom menstruaci, ale i únavu a bolest a všechno, co vlastně to tělo... to co se mi zrovna nehodilo. Takže i když jsem byla unavená, tak jsem stejně fungovala naplno, i když mě něco bolelo, tak stejně to nebyl důvod abych se zastavila. Nedá se to oddělit jedno od druhýho, není to tak, že kvůli tomu, že jsem brala hormonální antikoncepci, tak jsem popírala svoje tělo. Ale dá se v podstatě říct, že to byl jeden ze znaků popření toho těla. Nazvala bych to odpojení se od těla.

P: Si teď říkám, jak je krásné se svést na těch vlnách a cítit. Cítit všechno. Uvolnit se do bolesti. Prostě užít si i tu bolest. I to vlastně že... Já jsem tu bolest nikdy nepotlačovala žádnějma práškama nebo tak, ale já jsem jí nerespektovala. Nerespektovala jsem, že ta bolest je signál nebo: OK, bolí mě tohle, tak asi si teďka musím chvíli odpočinout nebo... A já jsem to dřív měla: Aha, tak mě to bolí no, to je zajímavý... a jedeme dál. A teď se prostě víc respektuju. Ne vždycky, ale ... nebo jsou situace, kdy si pak zdůvodním, kdy je nějakěj jinej

důvod, proč nemůžu udělat to první, co bych zrovna nejradši udělala, ale snažím se to víc respektovat.