

Lenka Kapsová

# padesátka

Čím žijí ženy  
v období  
přechodu



Host<sup>2</sup>



Lenka Kapsová

# padesátka



Čím žijí ženy  
v období přechodu

Brno 2023

Cesta k této knize → 9

**1. Loučení s cyklem** → 15



Ženský lékař dostává velkou  
důvěru — a neměl by ji zklamat

Rozhovor s gynekoložkou

Klárrou Milotovou → 49

**2. Stárnutí a krása** → 65

**3. Život v partnerství** → 95



Je dobré dělat, pro co jsme se rozhodli

Rozhovor s psychiatrickou

a psychoterapeutkou

Halkou Korcovou → 127

**4. Dvojitá tvář sexuality** → 139

**5. Kariéra a generační  
výměna** → 171



Babičky umožnily vznik civilizace

Rozhovor se socioložkou

Idou Kaiserovou → 191

**6. V roli dcery:  
stárnoucí rodiče** → 209

**7. Rodičovství a prázdné  
hnízdo** → 233

**8. Nemoc a ubývání sil** → 267



Podstoupit od sebe a sloužit světu

Rozhovor s farářkou

Církve československé husitské

Hanou Tonzarovou → 291

**9. Co je ženská spiritualita?** → 307



Přijít do kontaktu s něčím skutečným

Rozhovor s lektorkou

prožitkového zpívání

Zuzanou Vlčinskou → 339

**10. Moudrost a pošetilost** → 349

Epilog → 375

Poděkování → 377

Literatura a další

inspirační zdroje → 379

© Lenka Kapsová, 2023

Cover photo (black and white) © Roberto San Eugenio

© Host — vydavatelství, s. r. o., 2023

(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-1779-4 (PDF)

ISBN 978-80-275-1780-0 (ePUB)

ISBN 978-80-275-1781-7 (MobiPocket)

## Cesta k této knize ↪

K přemýšlení o přechodu jsem se dostala tím nejpřirozenějším způsobem: prostě jsem se v dotyčném období života sama ocitla. Předběžný signál ke mně vyslala několik let předtím moje gynekoložka konstatováním, že už jsou na ultrazvuku „pěkně vidět ty preklimakterické změny“. Tehdy mi bylo něco přes čtyřicet a překvapilo mě to, protože jsem si na přechod připadala ještě mladá. Skutečně se taky další čtyři roky nic zvláštního nedělo, menstruovala jsem stále ostošest, ale začala jsem si všímat určitých psychických propadů, které se podobaly příznakům známé premenstruační tenze, jen šly víc do hloubky. Nebyla to ani tak podrážděnost nebo emoční rozkolísanost jako spíš deprimující pocit prázdnoty, nevysvětlitelného smutku a marnosti všeho počínání. Pokaždé mě to zaskočilo a hledala jsem příčinu v aktuální životní situaci, ale pak jsem vypožorovala, že tyhle intenzivní pocity a myšlenky většinou za dva tři dny samy odezní a že se cyklicky vracejí. Později jsem se od několika žen dozvěděla, že podobné stavy prožívaly také, což mě utvrdilo v dojmu, že to skutečně souvisí s blížící se menopauzou.

Začala jsem hledat na internetu nějaké informace, které by mi mou teorii potvrdily, či vyvrátily. Bylo pro mě obrovským zklamáním, jak povrchní všechny charakteristiky menopauzy byly. Drtivá většina článků zmiňovala pouze fyzické příznaky — návaly horka, bušení srdce, pocení, vysychání sliznic, osteoporózu a podobně. Rady se vesměs ubíraly směrem „vydržte, za pár let to nejhorsí pomine“. Nejvíc mě rozčilovalo,

že podle těchto článků bylo období přechodu potřeba *přežít*. Umínila jsem si, že ho chci raději *prožít*, zatím jsem ovšem nevěděla jak.

Člověk nemusí být filozof, aby ho napadla otázka: Co si s tím pocitem prázdnoty počít? Na mateřských internetových fórech se probírá syndrom prázdného hnízda a udílejí se rady, co dělat, když děti odejdou z domova, nebo jak zaplnit časovou a vztahovou prázdnotu. Nejčastější rada zní: „Najdi si nové koníčky. Čti, cestuj, zkus malovat nebo fotografovat!“ — Hned potom následuje: „Pečuj o sebe. Kup si hezký kousek oblečení, nebuď líná se namalovat. A jestli ses doteď nemalovala, tak se to rychle nauč!“ Na podobných radách není samo o sobě nic špatného, ale připadaly mi zoufale nedostatečné. Pokud na prahu přechodu stojí žena, která netuší, kam směřuje, nerozumí sama sobě, nebo se pohledu do svého nitra dokonce bojí, pak jí nepomůže cestování po krásách české vlasti ani hodina s vizážistkou. Zdálo se mi, že prázdno, do kterého mi mizející cyklus dává jednou za čas nahlédnout, potřebuje vyplnit trochu jinak. Že si říká o něco odvážnějšího, ovšem taky asi pracnějšího a bolestivějšího. Rozhodla jsem se, že začnu ve svém okolí pátrat po tom, jak toto životní období prožívají ostatní ženy mého věku a jestli si kladou podobné otázky jako já.

Asi by se slušelo krátce podkrýt myšlenkové zázemí, ze kterého tato kniha vyrůstá. Od okamžiku, kdy jsem coby patnáctiletá holka vychovaná v ateistické rodině vykročila na dobrodružnou, dvanáct let trvající cestu hledání víry a prozkoumala nejrůznější společenství, dospěla jsem v sedmadvaceti letech ke křtu v té nejtradičnější, římskokatolické církvi. Od té doby se pohybuju v napínavém průniku těchto poměrně konzervativních kruhů na jedné straně a liberálně smýšlejícího intelektuálního prostředí na straně druhé (a někdy je napětí tohoto průniku opravdu silné). Posledních několik let navíc profesně působím v inspirativním prostředí waldorfské pedagogiky.



Ta skrze antroposofický pohled na svět staví na předpokladu, že v lidské bytosti existuje tělo, duše i duch a že jí prospívá rovnoměrný rozvoj myšlení, citu i vůle; to poslední se rozvíjí mimo jiné prostřednictvím rukodělných a uměleckých činností. Kvůli svému ezoternímu (nikoli lacině ezoterickému) základu se antroposofie všeobecně považuje za duchovní směr katolické víře odporující, takže zažívám další rovinu plodného myšlenkového pnutí a stavím nové mosty.

Do vedení rozhovorů se ženami jsem se vrhla neznalá, nepoučená, vybavená pouze nadšením pro věc a zvědavostí. Zpětně jsem za to vděčná, protože kdyby mi tehdy na začátku někdo řekl to, co jsem se dozvěděla až chvíli před dopsáním, totiž že v podstatě provádím antropologický výzkum, nejspíš by mi to vzalo odvalu.

Naštěstí jsem to netušila, a tak jsem se začala úplně obyčejně vyptávat svých vrstevnic, co v padesátce či v období menopauzy prožívají a o čem přemýšlejí. Zajímalo mě, jestli se to liší od mých vlastních zážitků a jestli se objeví nějaká obecnější témata. Sepsala jsem si desítky otázek týkajících se menstruace, těla, vzhledu, partnerství, sexuality, dětí, rodičů, tvořivosti a víry. A po pár týdnech jsem je zahodila — zjistila jsem, že je lepší nechat rozhovory samovolně plynout.

Mým původním záměrem bylo zkoumat období menopauzy, a tak jsem zpočátku oslovovala ženy ve věkovém rozmezí 45 až 55 let. Potom se mi začalo zdát, že se mi text pod rukama mění spíš v knihu o dobrém stárnutí než o přechodu samém, a pomyslným předělem se mi stala spíš padesátka. Nicméně po naslouchání téměř šedesáti vypravěčkám jsem se postupně přiklonila zpátky k názoru, že ukončení menstruačního cyklu v životě ženy skutečně představuje výrazný zlom, který dává impulz k hlubšímu ponoru a přehodnocování priorit.

Se ženami jsem se setkávala při procházkách, v kavárně nebo v domácím prostředí. Každou vypravěčku jsem požádala, jestli si smím náš rozhovor nahrát, a vysvětlila jsem jí svůj

postup: rozhovor kompletně přepíšu, vyberu z něj zajímavé úryvky, ty pak anonymizuji pod přezdívku a poskládám spolu s úryvky dalších žen do tematicky laděných kapitol.

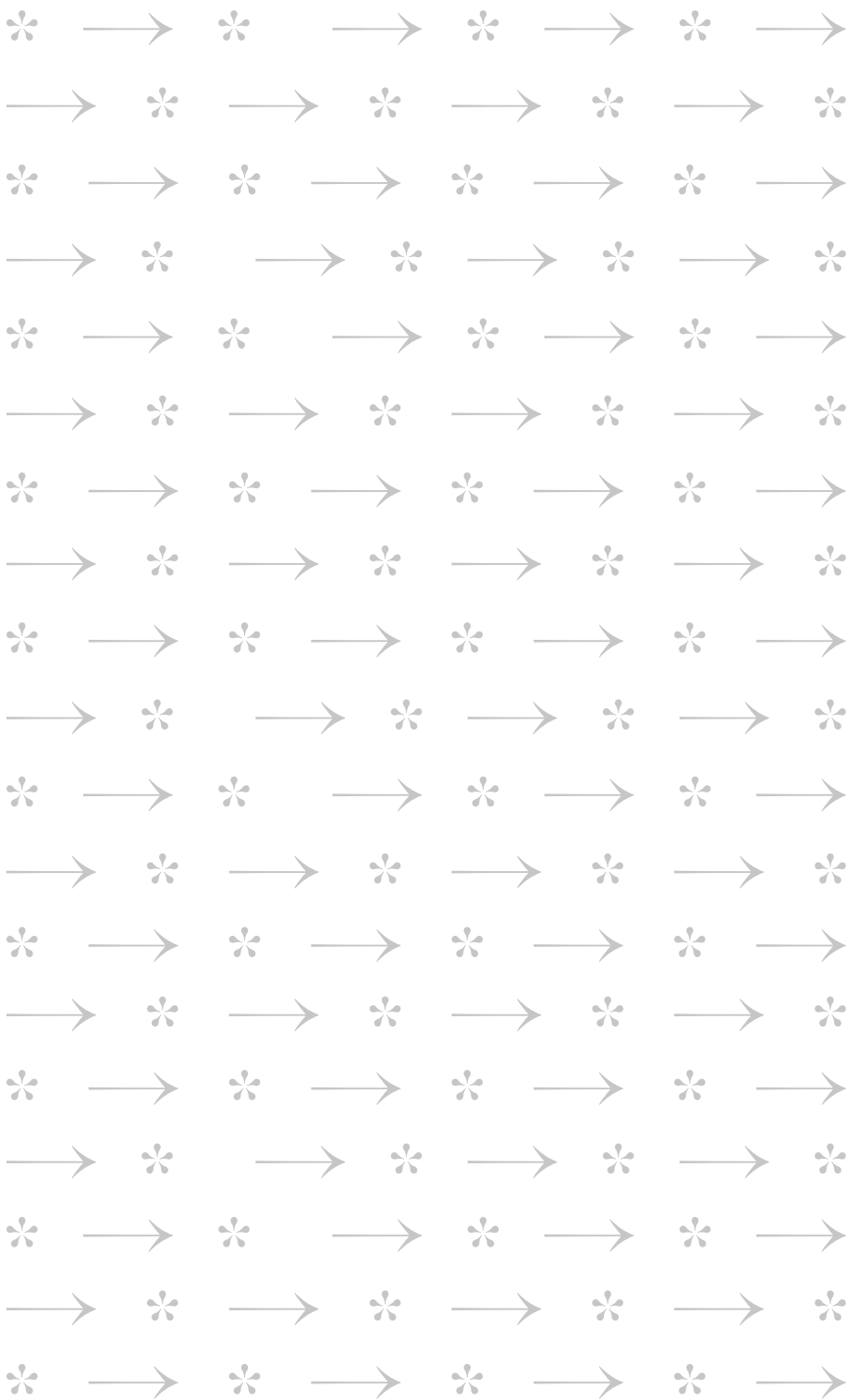
Druhým typem rozhovorů byla setkání skupinová, obvykle za účasti čtyř až osmi žen. K mému překvapení se osvědčila online platforma — vytvořila totiž zvláštní druh intimity, kdy jsme navzájem mohly dobře vidět výrazy ve svých tvářích a také jsme si pozorněji naslouchaly. Tento způsob navíc umožnil setkání žen z různých koutů republiky. Některé účastnice jsem předtím neznala, protože je přivedla některá z mých kamarádek. Každé setkání probíhalo v trochu odlišné atmosféře a přineslo jiné motivy. Oproti individuálním rozhovorům měly ty skupinové něco navíc — vypravěčky jedna na druhou navazovaly, a tak se některá témata mohla lépe rozkošatit.

Přestože jsem téma přechodu úmyslně zkoumala právě takto, tedy prostřednictvím osobních výpovědí žen, rozhodla jsem se vznikající mozaiku zpevnit i několika ucelenými rozhovory. Oslovila jsem proto pět inspirativních ženských osobností ze svého okolí a společně jsme se pokusily nahlédnout témata zralého ženství z pohledu jejich profesí. Chtěla jsem se dotknout nejrůznějších rovin prožívání — od té nejvíce tělesné přes psychickou, vztahovou či společenskou až po duchovní. V knížce tak najdete rozhovor s gynekoložkou, psychoterapeutkou, lektorkou prožitkového zpívání, socioložkou a farářkou. A není náhoda, že jde zároveň o ženy, které se v dotyčném životním období samy nacházejí — vsadila jsem na to, že prolnutí profesní a osobní zkušenosti rozhovory prohloubí a obohatí.

Knížka, kterou držíte v ruce, není objektivním ani vyčerpávajícím obrazem padesátky a přechodu v životě českých žen. Naopak, je ze své podstaty vysoce subjektivní. Většina vypravěček pochází z mého přirozeného prostředí — jsou to moje kamarádky, sousedky, spolužačky nebo spoluúčastnice z různých tvůrčích a duchovních akcí. Přestože jsou mezi nimi

i zubní hygienistka, účetní, výpravčí, uklízečka či žena bez zaměstnání a bez domova, převažují ženy různých intelektuálních, humanitních a pomáhajících profesí. Poměrně velká část z nich má blízko ke křesťanské víře. To všechno jejich vyprávění samozřejmě ovlivňuje — věřím, že inspirativním způsobem. Až ke konci jsem ze své „sociální bubliny“ přece jen trochu vykročila a setkala se třeba s maminkou své kadeřnice a jejími kamarádkami nebo se mi samy od sebe rozpovídaly prodavačky ve vesnickém krámku. Zjistila jsem díky tomu, že téma menopauzy rezonuje napříč sociálními skupinami. Každopádně kdybych měla dělat něco jako demografický průřez, byla by z toho úplně jiná kniha — mnohem rozsáhlejší, méně osobní a téměř jistě nad mé síly. Věřím, že potenciální slabina zvolené metody, tedy přátelský vztah mezi mnou a většinou vypravěček, je zároveň i silnou stránkou, protože se mi snáze otevřely i v důvěrných a choulostivých tématech.

Tato knížka si sama řekla o to, jak má nakonec vypadat. Chtěla jsem do ní původně přidat citace z odborné literatury, zasadit probíraná témata do objektivnějších kontextů, polemizovat s potenciální kritikou... Kdykoliv jsem se o to ale pokusila, slova ztvrdla, ztratila hovorovost a spontaneitu, udusila živé úryvky. Jinak řečeno, knížka všechny cizorodé prvky „vyvrhla“ zpět. Zůstala tím, čím měla být od začátku — mozaikou poskládanou ze střípků důvěrných ženských rozhovorů. Možná to není moc, ale není to ani málo.



# 1. Loučení s cyklem



*Jsem vyčerpaná a podrážděná. Mám citlivá prsa. Každým dnem čekám menstruaci, ale ona nepřichází, dávám tomu pár dnů, jenže uplynou dva týdny, pak tři, a pořád nic. Je mi čtyřicet sedm, co to může znamenat? Jsem už v přechodu? Nebo nejsem nedejbože těhotná? Je to ještě možné? V tomhle věku může být dítě postižené. Co si počnu, když potrat je pro mě nepřijatelný? Nervy mám napjaté k prasknutí a jdu si koupit těhotenský test. V lékárně trapně a úplně zbytečně mumlám, že ho chci pro dceru. Doma pak nespouštím oči z papírového proužku vsakujícího moč. Jedna růžová čárka, krve by se ve mně nedořezal. Druhá se neobjeví. Nepopsatelná úleva, zabořím hlavu do dlaní a chvíli to rozdýchávám. Pak se mi do mysli zvolna začne vkrádat poznání: asi něco končí.*



Menopauza, tedy ukončení menstruačního cyklu ženy, podle odborníků nastává mezi pětáctýřicátým a pětapadesátým rokem věku, i když pochopitelně existují odchylky na obě strany. Menopauze předchází období takzvaných preklimakterických změn, které její nástup prostřednictvím různých příznaků už několik let předtím ohlašují — vaječníky přestávají produkovat

vajíčka pravidelně, mění se charakter menstruace, která může být nadměrně silná, nebo naopak slabá a vynechávající.

Stojí za to věnovat chvílku pozornosti původu tří slov, která v češtině toto období označují. I když se jejich významy přesně nekryjí, v běžném užívání se zaměňují a můžeme v nich objevit zajímavé souvislosti. První je *přechod*, slovo, které zní jako skrytý příslib. Přechod přece neznamená úpadek, propad nebo pád. A máme-li někam přejít, pak se někde musí nacházet cesta nebo most. Slovo *menopauza* hovoří o vymizení menses, měsíčního krvácení, a je pozoruhodné, že se v něm opět naznačuje pauza, nikoli konec. Jako by po přestávce mělo něco znovu začít, navázat. A třetí výraz, *klimakterium*, pochází z řečtiny a obsahuje významy „stupeň žebříku“ a „přestupný rok“. Nejsou to snad výmluvné, silné obrazy dokazující, že naši předkové si smysl tohoto období uvědomovali lépe než my dnes?

Že nejde o příkrý předěl, který by jasně vymezoval konec a začátek tohoto období, ukazují nejrůznější zkušenosti žen, které mají jedno společné — spoustu pochybností a nejistotu, co přesně od svého těla čekat.

Už třeba pět let je to takový jednou jo, jednou ne. Teď už skoro rok nic. Ale ze začátku to bylo spojené s obavami, jestli náhodou nejsem těhotná. Což je vlastně úplně absurdní, protože je to projev stárnutí, ale pořád ještě by to mohlo patřit ještě k té první fázi, reprodukční... Takže než to člověk dešifruje a přijme jako součást stárnutí, tak se obává, aby to náhodou nebyl ještě projev mladosti!

[Anna, 51]

Když mi ty nepravidelnosti začaly, byla jsem zmatená, co se děje, tak jsem šla do lékárny a přesně si pamatuju ten pocit, když jsem si tam kupovala těhotenský test. Byla jsem úplně rozehvělá, jestli nečekáme dítě. Samozřejmě jsme nečekali, a vlastně jsem byla zklamaná, hrozně se to ve mně míchalo. Zároveň jsem se

toho bála, protože už se na dítě cítím fakt stará. A je zvláštní, že můj první instinkt byl zavolat mamce: „Mami, je to normální? Mělas to taky tak?“ A ona, že ano a že se to může vléct i deset let, než se to úplně vytratí. Takže to bylo spojené s tím napětím: buď jsem těhotná, anebo začíná menopauza.

[Karolína, 49]

Příroda nás na konec reprodukčního (v dnešní době naštěstí ne produktivního) věku chystá pozvolna, milosrdně, asi proto, abychom se na změnu stačily adaptovat. Pokud jde o dobu nástupu a průběh přechodu, objevuje se mezi ženami celá škála zkušeností. Každopádně se zdá, že se nás tělo moc neptá, co si přejeme a na co se těšíme. Každá máme své vlastní načasování a nezbyvá než ho přijmout.

Asi už mi cyklus skončil, jenže já si tím nemůžu být jistá, protože asi před šesti lety, v devětačtyřiceti, jsem bez jakýchkoliv varování úplně přestala menstruuovat. Dva roky nebylo nic. A pak jsem zase začala menstruuovat jako ve třiceti. Pravidelný měsíčky, ničím nápadný, žádný návaly, nic. Takhle jsem si asi rok vesele menstruuovala, pak zase dlouhá pauza, určitě roční, a začalo to znovu. Ted' zase nic, takže těžko říct, jestli už to ta menopauza je. Gynekoložka mi při každé kontrole vlídně řekne, že už je to jednoznačně konec, že ve vaječníku už nic není, ale tělo si zjevně dělá svoje.

[Ráchel, 55]

V padesáti čtyřech pořád menstruuju tak silně, že si občas musím vzít na den volno z práce. Tak nevím, co můžu čekat, až mi cyklus přestane, ale jedna kamarádka mi vyprávěla, že s odezněním menstruace získala tolik energie, že jí ted' má na rozdávání. Zato můj organismus nejspíš každý tři týdny mezi menses jenom horko těžko doplňuje železo. Asi proto taky bývám tak vyčerpaná.

[Justýna, 53]

Na konec cyklu už jsem myslela tak od pětatřiceti let, že bude prima, až to skončí. Těšila jsem se, že to bude bezstarostná doba zaobírání se sama sebou. V padesáti dvou letech jsem měla radost, že menstruace začíná být nepravidelná. Jenže to byla jen nějaká epizoda a už jsem zase plnohodnotná žena a jedu dál. Což je možná dobře, jak mi řekla lékařka, že hormony fungují.

[Marcela, 53]

V posledním úryvku se objevuje, i když v lehké nadsázce, výraz „plnohodnotná žena“. Vypovídá to o tom, že funkční menstruační cyklus se všeobecně vnímá jako jeden z výrazných projevů ženskosti. Co to pak ale pro nás znamená, když o cyklus přijdeme?

Se svou dcerou mám vztah mnohem otevřenější, než jaký měla moje matka se mnou, takže když začala menstruuovat, hodně jsme to spolu prožívaly. I dnes vnímám, že ona má nějaké výkyvy nálad a pocitů, i silné bolesti, a často s tím za mnou přijde. Tím jsem si uvědomila, že já jsem měla v sobě to téma zavřené, málo jsem ho u sebe vnímala. Ale možná díky tomu pro mě nikdy nebylo strašákem, nebála jsem se, že s koncem cyklu přestanu být žena nebo něco takového.

[Jana, 50]

Když jsem onemocněla rakovinou, musela jsem si přesně zjišťovat, v kolika letech ženy u nás v rodině menstruuovaly a tak. A naše máma, to bylo zajímavý, mluvila o mojí ségře a byla na ni neuvěřitelně pyšná, že pořád ještě menstruuje. Říkala: „Stáňa, ta ještě jede!“ Na tom jsem si uvědomila, že v tomhle typu rodiny je tělesnost hrozně důležitá.

[Jindřiška, 53]

Na téma přechodu mě kupodivu nejvíc upozornila moje kamarádka, která ve třiapadesáti pořád mluvila o své menstruaci



a vždycky přitom zdůrazňovala, že je pořád ještě žena — říkala, já asi budu žena navždy... A mně to bylo nepříjemný, protože mě to stavělo do pozice tí, co už od sedmačtyřiceti nemenstruuje, takže už je ve starým železe, je ta stará nebo už není žena, nebo co vlastně?

[Vlad'ka, 51]

Mnohé ženy se v rozhovorech zmínily, že ačkoliv byly z praktického hlediska rády, že jim cyklus skončil, a vynechávání měsíčku nevnímaly nijak negativně, přece jen zažívaly lehké dojetí nebo radost pokaždé, když se krvácení po čase ještě objevilo. Není pochyb, že jde o loučení s něčím bytostně ženským, nebo spíš s jednou fází ženství.

Doted' mi nikdo pořádně nevysvětlil, na jaké bázi funguje to vzájemné sladění menstruace, když je víc žen pohromadě. Mámy s dcerami, ženy v klášteře, učitelky ve sborovně... Každopádně k tématu přechodu: já už jsem se s cyklem v duchu rozloučila, ale po půlroční pauze jsem dostala menstruaci na výtvarném workshopu pro ženy. Pak tři čtvrtě roku nic a bác — totéž na přírodovědném výjezdu se studenty. A do třetice na mezinárodním semináři pro učitele. Jak na to může tělo tak rychle zareagovat? Připadá mi to fascinující. Jinak mě pokaždé dojalo, když se krev ještě objevila. Je to jako takový pozdrav, ohlédnutí, připomínka fáze, se kterou se loučím.

[Alžběta, 53]

Okamžik ukončení plodnosti se svou silnou symbolikou podobá dalším situacím, které u žen vyvolávají pocit ztráty nebo nenaplnění něčeho, co se všeobecně považuje za znak ženství. Typicky to bývá bezdětnost, neúspěšné kojení, odstranění prsu po nádorovém onemocnění, ztráta vlasů po chemoterapii nebo chirurgické odebrání dělohy, o kterém bude řeč na konci této kapitoly. Ačkoliv vymizení menstruačního cyklu je na rozdíl od vyjmenovaných situací přirozeně dáno fyziologickými

procesy, bývá i ono — byť třeba podvědomě — provázeno smutkem nebo pocitem ztráty.

V současnosti se hojně diskutuje o tom, že moderní společnost postrádá přechodové rituály a že se vlivem technologií a pokroku v medicíně odlidštilo prožívání klíčových okamžiků lidského života. Delší dobu se tyto hlasy ozývají například z hospicového prostředí či od zastánců přirozeného porodu. Na celospolečenské rovině jde o přiznání důstojnosti zásadním životním milníkům. Na rovině osobní pak o prohloubení vnímavosti vůči rytmu a cyklům vlastního života, vůči jedinečným potřebám různých životních fází.

Po staletí členil život člověka další obřad — svatba. I když se dnes manželství podle statistik příliš nenosí, vidím kolem sebe čím dál víc mladých lidí, kteří nejenže se chtějí vzít, ale také jim vadí vyprázdňenost civilního obřadu a vytvářejí si nejrůznější osobní rituály. Hledají si pro svatbu místa v přírodě, formulují vlastní slova manželské slibu, oslovují otevřenější pastory a faráře, kteří jsou ochotni je oddat. Připadá mi to jako volání po jasném životním předělu, který bude mít důstojnost i duchovní rozměr.

Jak ale zrození, umírání a svatba souvisí s přechodem? Jsou to tři dobře čitelné mezníky, avšak v lidském životě jsou i méně viditelné předěly či transformační období. Jedním z nich je určitě dospívání, kdy mladý člověk stojí před úkolem přejít do dospělosti. Ale nemůže být u žen dalším takovým předělem — byť v zrcadlově převráceném obraze — právě období menopauzy? V adolescenci se učíme používat nově nabyté schopnosti a osvojujeme si nové sociální role, v období přechodu je naopak hlavní výzvou přijmout úbytek sil a vyrovnat se s tím, že o mnohé z těchto rolí přicházíme. Tím může být přechod ještě náročnější než dospívání, zároveň však nabízí šanci na hlubší ponor. Nemáme si slábnutí tělesné schránky vyložit jako pobídku čerpat nadále z toho hlubšího, duševního a duchovního, co jsme během života nashromáždili? Z odžitých zkušeností, které na rozdíl od adolescentů máme?

Tuto knížku nejspíš budou číst i ženy, které v období přechodu zatím nejsou. Proto se ještě chvíli věnujme i menstruaci a tomu, jak ji ženy prožívají. Sice tu byla řeč o smutku, který mnohé z nich přepadá po jejím vymizení, na druhou stranu však obtížný průběh měsíčního krvácení řadě žen způsobuje velkou fyzickou nebo psychickou zátěž, při níž jen obtížně zvládají pracovní povinnosti. Tím spíš v období perimenopauzy, kdy nevíme dne ani hodiny — krvácení se spustí, když to nejméně čekáme, nebo jsme naopak napjaté jako struna a ono nepřichází.

Musím říct, že ty fyzický obtíže — čtyřdenní migréna, bolesti bederní páteře, to teda nevnímám nějak pozitivně, to mi fakt pije krev. Strašně mi to osekává život, i ten pracovní. Opravdu to souvisí s cyklem — už asi dva roky jsem k menstruaci měla vždycky i migrénu. Ted' už mám menses jen někdy, ale migrénu vždycky, a to jsem našťavaná, protože čtyři dny prostě nefunguju, jedno oko mám normální a z druhého mi tečou slzy... Jsem úplně vyřízená a přitom musím do práce. Je to moje věc, ale nejenom — přece jen jsem zasazená do nějakého prostředí, a tam to nemůžu prožívat jenom já sama.

[Miriam, 52]

V nedávné době proletěla médií zpráva o tom, že se Španělsko jako první evropská země chystá zavést třídní „menstruační volno“ pro ženy, které mají v těchto dnech silné obtíže. Jde o jednu z prvních vlašťovek; podobnou legislativu již dříve přijalo několik asijských zemí, Japonsko dokonce už ve čtyřicátých letech minulého století. Názory na opodstatněnost takového zákona se různí, některé hlasy namítají, že se tím opět pouze zvýrazňují genderové rozdíly. Přestože nelze čekat, že by se podobná opatření zaváděla plošně ve většině zemí, řadě žen může podobná možnost přinést velkou úlevu.

Něco však pro sebe můžeme udělat i samy, pokud ještě menstruační cyklus prožíváme: pokusit se během těchto dnů zpomalit, neřešit nic závažného, hýčkat se a těšit se z toho, že naše tělo se ještě cítí mladé a že v něm fungují hormony. V posledních letech vychází spousta knih, které dopodrobna rozebírají jednotlivé fáze cyklu, přiřazují jim posvátnou symboliku, inspirují se (alespoň údajně) prastarými praktikami jiných kultur. I když to není cesta pro každého, nelze jí upřít jeden velký přínos: vede k sebevnímání. Začneme-li citlivě pozorovat své tělo v různých fázích cyklu, naučíme se mu lépe rozumět a chápat, co právě potřebuje. A když ho poslechneme, uděláme tím určitě dobře i své duši.

Inspirací může být praxe menstruačních chýší, do nichž se u některých národů ženy během „svých dnů“ uchýlovaly. Tomuto fenoménu je v různých dobách a kulturách přisuzován různý význam, protože pohled na menstruační krev se kulturou od kultury dramaticky liší: je vnímána na širokém spektru od nečisté a ohrožující až po posvátnou, obdařenou zvláštními ochrannými či posilujícími schopnostmi. Menstruační chýše tedy sice může být prostředkem k dočasnému zapuzení žen ze společnosti, zároveň však i místem poskytujícím chráněný prostor a čas, kdy je žena osvobozena od běžných povinností a může být chvíli jen sama se sebou či s dalšími ženami, které také prožívají čas zvýšené citlivosti.

Cyklus plodných a neplodných dnů se ale někdy může pro ženu stát důvodem ke smutku, nebo dokonce zdrojem velkého trápení. Třeba proto, že děti mít nemůže, nedaří se početí či nenajde vhodného partnera, se kterým by rodinu založila.

Pro mě býval cyklus vždycky trauma, nemohli jsme totiž mít děti. Plodné dny, kdy je žena nejvíc rozzářená, šťastná, ty jsem pokaždý probřečela. Teď, když už jsme to skoro nečekali, jsme dostali k adopci holčičku a mně se najednou otevřel svět ženství...

[Mirka, 44]

To téma menstruace jsem ve svém životě nepochopila. Jestli mi něco zásadně ovlivnilo život — kromě úmrtí maminky, když mi bylo osmnáct —, tak je to menstruace. Vždycky jsem menstruovala čtrnáct dní z měsíce, za den jsem udělala balík až dva vložek, zároveň jsem v tomhle období nemohla vůbec sportovat, nemohla jsem jet na letní ani zimní dovolenou, a když už jsem jela, abych to stihla, tak mi jakákoliv změna místa nebo podnebí zase vyvolala krvácení. Takže já jsem do svých šestačtyřiceti let nezažila dovolenou bez menstruace — ani tábor, ani hory, ani letní dovolenou. Toto byl můj úsek od třinácti let do nějakých čtyřiceti šesti, kdy jsem žila s menstruací, žila menstruací. A děti nemám, takže těžko říct, k čemu to bylo.

[Háta, 51]

Klimakterium je období komplexních změn, které zasahuje tělo i psychiku. Je proto velkým přínosem, když máme gynekologa či gynekoložku, kteří jsou ochotni trpělivě nám vysvětlit všechny souvislosti.

Šla jsem na pravidelnou prohlídku, pan doktor mě vyšetřoval a říkal mi: „Vy tam máte hodně vysokou sliznici, to vypadá, že byste měla dostat menstruaci.“ Jenže já byla zrovna po ní. A on že mi píchne injekci. A já se ptám, jakou injekci? A když viděl, že jsem vystrašená, tak říká, no tak nic. Ale vůbec mi to nevysvětlil a pak jen povídá: „Víte co, udělejte si těhotenský test.“ Já skoro myslela, že si dělá legraci. Ale nedokázala jsem se ho zeptat tak, aby mi pořádně odpověděl. Ted' ta menstruace nepřichází už čtrnáct dní, jsem nervózní a je mi to nepříjemný. Je to chlap, no. Přijde mi, že v tomhle období bych potřebovala spíš nějakou chápavou gynekoložku. Teda nevadilo by mi, kdyby to byl muž, ale potřebovala bych ted' trošku jiný přístup. Protože je to opravdu nejistota, že člověk neví, jestli to má řešit, nebo ne, co tam probíhá, jestli si má na něco dávat pozor... Potřebovala bych tohle vysvětlit přímo od doktora, ne si to sama hledat na internetu.

[Edita, 50]

Není výjimečné, že ženy v tomto věku poprvé zjišťují, že jim je příjemnější navštěvovat lékařku-ženu, která má sama zkušenost ne-li přímo s přechodem, pak alespoň s ženským způsobem prožívání tělesných procesů.

## Fyzické obtíže

Fyzické příznaky jsou tématem, o kterém se toho dá v souvislosti s menopauzou na internetu najít nejvíc — asi i proto, že si na něm přihřívají polívčičku výrobci nejrůznějších preparátů na zmírnění těchto projevů. Nebo se zkrátka dají nejspíše popsat.

Byla tu řeč o samotném krvácení a okrajově také o migréně, ale v klimakteriu se může objevit řada dalších doprovodných příznaků. Patří k nim ony pověstné návaly horka, dále nadměrné pocení, nespavost, snížení zájmu o sex, vysychání poševní sliznice, obtíže v oblasti močového ústrojí či úrazy spojené s řidnutím kostí. Zmiňovány bývají i bolesti kloubů či zažívací obtíže. Nezní to vůbec lákavě, ale může nás trochu povzbudit, když si uvědomíme, že všechny tyto projevy jsou přirozeným doprovodem toho, co se v přechodu s naším tělem děje, a že v tom tudíž nejsme samy. Útěchou může být, že zdaleka ne každá žena všechny tyto obtíže zažívá a že na většinu existuje řešení přinášející úlevu.

Asi nejčastěji zmiňovaným projevem přechodu jsou návaly horka, ačkoliv v rozhovorech se toto téma téměř neobjevovalo. Zjednodušeně se dá říct, že tyto stavy, kdy kůže v oblasti krku a obličeje zvýší svou teplotu, nebo dokonce zrudne, způsobuje rozšíření cév, jímž organismus reaguje na vnitřní přehřátí způsobené hormonálními pochody. Jejich obdobou je noční pocení, kterým náš organismus také usiluje o vnitřní ochlazení.

Menstruaci ještě mám, ale začala jsem mít návaly. Gynekolog mi řekl, že mi nic nepomůže a že to musím přežít. Pak jsem ale začala jíst fytohormony a stabilizovalo se to. Každý den беру jednu tabletu, mělo by to být na přírodní bázi. Možná jsem ztloustla, ale je mi daleko líp. Dokonce poznám, když si je nevezmu. Jinak se mi zhoršilo trávení, začala jsem mít reflux, prý to s tím taky může souviset.

[Erika, 50]

Já když mluvím s gynekoložkou, která je o něco starší než já, tak má vždycky takový vážný řeči. Jako — ve vašem věku tohle a támhleto... Pořád jsem nechápala, co tím věkem myslí. Ona se ptá: „Už máte nějaký návaly, je vám někdy horko?“ Já na ni koukla a říkám: „Ne, ale na to se fakt těším! Mně je pořád taková zima, tak se aspoň konečně zahřeju.“ A to ji úplně odbouralo a konečně mi dala pokoj.

[Táňa, 51]

Nadměrné pocení úzce souvisí s hormonálními procesy. Pronikavý pach potu, odlišující se od běžného pocení, obvyklého třeba při sportu nebo v horku, je typický jak pro pubertu, tak pro období perimenopauzy, kdy v ženském těle začíná kolísat hladina hormonů.

Krátce po čtyřicítce, tedy ještě před přechodem, jsem několik let měla obrovské problémy s pocením. I když jsem použila deodorant, stačilo, abych rychlejší chůzí došla do práce nebo se přehřála, a během čtvrt hodiny jsem měla obrovská mokrá kola v podpaží. Navíc to byl jiný, takový čpavý pach. Nejvýraznější to bylo ve dnech menstruace, evidentně je to hormonální. Takže jsem neustále zažívala scénky typu, že jsem běžela někam na WC a pokoutně si tam mydlila podpaží nebo přepírala halenku, abych vůbec mohla jít mezi lidi. Zvlášť výživné to bylo, když jsem s sebou neměla nic na převlečení nebo když jsem zároveň musela řešit šíleně silné krvácení. To pak člověk chápe to menstruační volno — žena nemusí mít zrovna bolesti, aby měla den k nepřežití.

[Linda, 49]

V průběhu hormonálních změn také v poševní sliznici kolísá pH, takže ženy jsou náchylnější k různým zánětům v intimních oblastech, odborně řečeno v močopohlavním ústrojí. Častější nutkání k močení, ať už ve dne, nebo v noci, však nemusí být projevem infekce. Objevuje se i jako přirozený mechanický



důsledek atrofování či — zní-li vám to o něco lépe — ztrácení pružnosti v těchto partiích. Tyhle souvislosti je dobré znát, abychom nežily ve strachu, že je s naším tělem něco v nepořádku.

Celý život jsem trochu bojovala se stresovou inkontinencí. Už v pětadvaceti, když jsem na vysoké škole měla zaběhnout osmistovku do určitého času, to pro mě bylo náročné. A jak jsem běžela, najednou jsem zjistila, že mám úplně mokré kraťasy, a byla jsem vyděšená, co se mi to stalo. A s tím jsem bojovala celý život, až teď se mi konečně podařilo propojit se se svým pánevním dnem, takže konečně začínám vnímat funkce těch svalů.  
[Edita, 50]

Nechtěný únik moči, způsobovaný řadou odlišných příčin, znepříjemňuje život lidem obou pohlaví v různých fázích života a asi jedině batolata mají reálnou naději, že ho zcela překonají... Ale legrácky stranou. Inkontinenci si spojujeme spíše se seniorským věkem a moc se nám nehodí k představě svěží, zachovalé ženy mezi čtyřicítkou a padesátkou. Přitom se jedná o velmi rozšířený problém, o kterém se ale příliš nemluví, protože to, příznějme si, není zrovna šmrncovní téma.

Inkontinenci u žen nejčastěji způsobují právě ochablé svaly pánevního dna, což se může táhnout jako problém už od porodu. I když při běžném denním fungování svěrače drží dobře, mnohé ženy vědí, že stačí prudce kýchnout, rozkašlat se, poskočit nebo dostat záchvat smíchu — a nehoda je tu. Zpěvačka Nikola Mucha, punkerka a matka tří dětí, tuto problematiku bez servítků předestřela na předělávkovém albu skupiny J.A.R. *Eskalace bobra*, když v písni „Právě jsem se pochcala“ sytým hlasem zpívá: „Keď som bola malá, maľušička malá, / nevedela som sa vycikati sama / a teraz som veľká, chvála Pánu Bohu / nadzvednem sukničku, čuri čuri dolü...“ Po svižné, folklorně aranžované mezihře se dostává k merituu věci: „Už rupá zmačkané mēch, po šesti porodech /

zechcaná bývám, když po schodech sbíhám / stačí jen kých či jet na bruslích / či pár trampolín a mám splíny z plín.“

K tomu není co dodat. Naštěstí existují cviky, kterými se svalstvo pánevního dna dá účinně posilovat, a v krajním případě lze přikročit k operačnímu zákroku, jenž problém inkontinence odstraní (většinou se jedná o pásky, které se implantují pod močovou trubici, aby ji podepřely při zvýšeném tlaku v břišní oblasti).

Inkontinence problém určitě je, já jsem vždycky trpěla na záněty močového měchýře. Naučila jsem se s tím pracovat přes nějaké lyzáty, to má zpevňovat sliznici a nechytají se tam bakterie, je to na autoimunitní bázi. Doporučil mi to urolog, ale teď mi to přestává fungovat, asi že už sliznice tak nevstřebává. Budu muset přejít na nějaké prášky. Jinak kvůli inkontinenci jsem začala dělat jógu a cviky na pánevní dno.

[Erika, 50]

Výrobci hygienických pomůcek navíc vymysleli geniální věc, která je opravdovou záchranou před prekérními situacemi: rozměrnější slipové vložky, které — jak se na obalu píše — poslouží „též při lehčím selhávání močového měchýře“. Na rozdíl od běžných vložek obsahují speciální látku neutralizující pach a jejich přínos pro společenský komfort je nedocenitelný. Vtipně by se to dalo glosovat konstatováním, že jde o šikovnou pomůcku pro přechodovou fázi mezi věkem vložek a věkem plen.

Pokles estrogenu vede také k úbytku kostní hmoty — lidově se tomuto procesu říká řídnutí kostí, odborně osteoporóza. Kolem padesátky tenhle problém nejspíš nepocítíme nijak akutně, avšak zvyšuje se riziko „divných“ úrazů, jako je třeba nečekaně zlomené zápěstí. Hrozí zejména lidem se sedavým zaměstnáním, kteří během dne nezatěžují „zdravě“ kosti. Právě pohyb se správnou zátěží kostí — třeba chůze, běh adekvátní vaší kondici, tanec (třeba i radostný pohyb

v kuchyni, když zrovna hrají vaši oblíbenou písničku) a další vyvážené pohybové aktivity — je jednou z nejlepších prevencí úrazů. Dokonce platí, že aktivní osmdesátnice může mít pevnější kosti než málo se pohybující padesátnice. Aby se nezanedbaly ani paže a ruce, lze využít nejrůznější zdravotní cvičení zaměřené na výdrž, ovšem pozor na správné dýchání „do široka“ do hrudníku, a také silou je dobré šetřit, abychom trénink udýchaly. Velmi se doporučuje cvičit jen s vlastní vahou a s využitím gravitace a jednotlivé pozice raději vícekrát zopakovat, než si přidávat zátěž formou těžkých činek. Pokud přece jen někdo preferuje závaží, doporučuje se mít je připevněné například suchým zipem přímo na pažích či dolních končetinách. Ideální komplexní aktivitou je tai-či a jemné formy čchi kung.

Významný je také způsob stravování, například dostatečný přísun vápníku. Ten ve větší míře obsahují nejen mléčné výrobky, ale také slunečnicová, sezamová či maková semínka, brokolice, fíky či sardinky, a zároveň je také potřeba dodávat vitaminy D a K2. Podrobnější rady nejsou cílem téhle knížky, ale najdete je ve spoustě internetových zdrojů i tištěných publikací.

Důležitá věc s osteoporózou. Když přestanete menstruovat, tak se pohlavní hormony hodně sníží a tím se kalcium hůř ukládá do kostí. Když nebudete mít dost kvalitní stravy, pohybu a méně stresu, odvápnují se kosti, to se děje po přechodu. Je to častější u hubených žen, protože hormony se ještě trochu tvoří z tukové tkáně. Když budete vychrtlé, tak se hormony nebudou mít šanci z něčeho dotvořit. Já mám osteoporózu teď v páteři, v docela špatném stadiu, tak je potřeba dávat si na to včas pozor. [Judita, 60]

S mizením menstruačního cyklu se často objevují také změny ve spánkovém režimu. Může se jednat o ranní nedospávání, časté buzení v průběhu noci a další projevy.

Nemůžu ráno dospat. Tak poslouchám ptáky. A když se někdy zadaří a vyspím se do nějakých sedmi, tak to je opravdu úspěch. Třeba dneska jsem vzhůru od půl páté. Věnovat se ráno práci je fajn nápad, ovšem jen když má člověk dům. To pak může v jiné části něco dělat, aniž by někoho vzbudil, což ovšem není náš případ. Když je přede mnou volno, tak je to prima, ale když mě čeká pracovní den... Zrovna dneska se zadařilo, že mám osm klientů a musím je všechny vnímat, takže jsem z té únavy nervózní. Vlastně jsem předtím ani nevěděla, že tohle nedospávání je symptom menopauzy.

[Zina, 50]

Celý život jsem spala jako dudek a ráno jsem většinou měla problém se vstáváním. Někdy v šestačtyřiceti se to ale najednou změnilo. Vzbudila jsem se třeba v pět, v šest a už zaboğa nemohla usnout. Za tmy na mě chodily různé chmurné myšlenky, takové oblundně nafouklé starosti a obavy, tak jsem to někdy řešila tím, že jsem radši vstala a šla něco dělat na počítači. Většinou jsem pak ale kolem sedmé znovu odpadla a ještě si šla lehnout a spala třeba do osmi, když to šlo. Ted' se to nějak srovnalo, většinou se budím samovolně mezi šestou a sedmou a jsem čerstvá. Nepotřebuju už osm hodin spánku jako dřív, stačí mi šest, což je super.

[Eva, 49]

Kolem čtyřicátého roku se v těle obecně začíná snižovat vlhkost sliznic, což může působit pocit suchosti či rozedřené sliznice například v oblasti očí či nosohltanu. V souvislosti s menopauzou se většinou zmiňuje vysychání sliznice poševní, protože tento jev může ženě znepříjemňovat intimní život — postupně vyhasíná funkce vaječníků, snižuje se hladina estrogeneru a následně klesá též množství kyseliny hyaluronové, která je odpovědná za hydrataci. Může se proto objevit pálení či svědění v pochvě nebo bolest při pohlavním styku.

Jednorázově pomohou lubrikační gely, praktické jsou například ty na bázi silikonu, protože nezanechávají skvrny

na spodním prádle či povlečení. Dále existují přírodní preparáty obsahující výtažky z rostlin, které se svým složením podobají estrogeneru a dokážou zmírňovat nejen vysychání sliznic, ale i další klimakterické příznaky — o těch bude ještě řeč.

V případech silného diskomfortu může zvlhčení poševní sliznice napomoci lokální aplikace hormonů. To může být řešením i pro páry, které vedou aktivní intimní život ve výrazně vyšším věku, kdy jsou sliznice v těle již podstatně sušší a křehčí.

Já mám snad úplně všechny příznaky přechodu, včetně takový ty suchosti všeho možného, takže potom mě zase trochu otravuje, že člověk musí přijímat nějaký opatření, aby to líp klouzalo... Člověk na to musí myslet a tím se z toho zase vytrácí spontaneita, stejně jako předtím, když člověk musel hledat nějaký řešení, aby se neotěhotnělo, takže teď zase musím přemýšlet o tom, že je potřeba ještě něco promazat!

[Sára, 50]



Tím se dostáváme do oblasti intimního života a k dalšímu tématu, které s rostoucím věkem vzbuzuje obavy, totiž ke všeobecně proklamovanému snížení libida. Hormonální logiku to nepochybně má, protože s vytrácením menstruačního cyklu v ženském těle objektivně klesá hladina estrogeneru. Pokud sexuální vzrušivost a zájem o intimní styk klesá, je to přirozené — příroda ví, že na reprodukci už s námi nemůže počítat.

Zároveň je ale potřeba vnímat širší kontext. Někdy pokles zájmu o sex způsobuje spíše celková zátěž spojená s fyzickými i psychickými příznaky klimakteria. V jednu chvíli může v našem životě nastat takový souběh okolností, kdy být „sexuální bohyní“ je opravdu to poslední, na co bychom se cítily.

Zkusme si to představit. Ženě se za poslední rok výrazně proměnila postava. Těžce se sžívá s přibývajícými kily a povadlymi partiemi, obává se, jestli je pro svého partnera stále

atraktivní. Dřív tělo stárlo tak nějak pozvolna, teď je ale změna skoková. Ve slušivém oblečení to ještě jde, ovšem spatřit své tělo v zrcadle jen ve spodním prádle nebo úplně nahé je deprimující. Navíc ženu trápí inkontinence, takže se při intimním styku bojí případné „nehody“. K večeru bývá vyčerpaná nedostatkem spánku, kterým dříve netrpěla. Uštvaná lítá mezi prací a zajišťováním osmdesátileté maminky, která už se sama neobslouží. V práci se děsí toho, že šéf začne na přímý kontakt se zákazníky místo ní nasazovat mladé kolegyně, protože líp vypadají, nebo že ji kvůli ekonomické krizi dokonce propustí. Kromě toho jí letos obě děti odešly studovat do jiného města, takže toho má spoustu na srdci a potřebovala by to s někým probrat.

Není tu řeč o žádné zakomplexované zoufalkyni. Tohle všechno může klidně zažívat pohledná, profesně úspěšná padesátiletá žena žijící v harmonickém partnerském vztahu. Není divu, když za těchto okolností nemá myšlenky ani energii na nějaké erotické hrátky a převládne potřeba si o všem popovídat nebo zkrátka jen usnout.

Na druhou stranu ovšem spousta párů po padesátce hovoří o tom, že jejich partnerský sexuální život je v této životní fázi nejlepší, jaký za desetiletí společného života byl — ale na to se blíže podíváme v kapitolách o partnerství a sexualitě.

## Psychické projevy

Od fyzických příznaků klimakteria se dostáváme k tématu, které pro řadu žen představuje mnohem větší výzvu — k jeho psychickým projevům. Hormonální výkyvy vedou k prohloubené, často nestabilní emocionalitě, která je nejspíš hlavní příčinou hanlivého označení „ženská v přechodu“. Vypjaté emoce jsou obecně vnímány jako něco nežádoucího, co je potřeba potlačovat, a teď najednou ženu přepadají, ba nezdrtitelně zaplavují ve chvíli, kdy je už tak oslabená spoustou náročných situací, vyplývajících z této životní fáze. Jsou ale dočasně zostřené emoce opravdu tak špatná věc? Vzpomeňme si, jak jsme prožívaly či prožíváme premenstruační tenzi. Tu sice doprovází zvýšená podrážděnost nebo lítostivost, ale třeba taky větší vnímavost vůči kráse.

Že se blíží menses, jsem často poznala podle toho, že mě dojal a rozbrečel třeba pohled na hejno ptáků nebo nějaká blbá sentimentální písnička v rádiu. Bylo to taky jediný období, kdy jsem dokázala otevřeně vstoupit do konfliktu, nebo lépe řečeno nemohla jsem si pomoci a ruply mi nervy. Byly z toho různé patálie a někdy jsem určitě i někomu ublížila, ale zároveň to často vedlo k pročištění situace.

[Linda, 49]

Výše popsané projevy premenstruační tenze jsou všeobecně známé. Z rozhovorů se ženami kolem padesátky však vyplynulo, že v období přechodu se tyto psychické výkyvy často mění v něco hlubšího a intenzivnějšího, čemu ani my samy úplně nerozumíme a co nedokážeme ovládnout.

Premenstruační tenzi jsem mívala vždycky, byla jsem plačtivá a podrážděná, ale jakmile se ohlásila menopauza, začalo se dít něco jiného, co jsem si s tím nejdřív vůbec nespojila. Občas mě zničehonic přepadl takový stav, ne ta normální popudlivost,

ale spíš hluboký pocit bezmoci a zoufalství, jako že všechno je v háji, nic nemá smysl, úplně mě opustily síly. Takový krátký, ale hrozně intenzivní psychický i fyzický kolaps. Nejdřív jsem si myslela, že to souvisí s něčím, co se mi zrovna děje v životě nebo v práci, ale pak jsem vyzorovala, že tyhle stavy jsou nějak propojené s vynechávajícím cyklem. Jako by moje tělo bylo v šoku z toho, že se neděje to, na co bylo třicet let zvyklé. Jednou jsem ztropila nějakou scénu před zákaznický a kolega mi vytkl, že když mám ty dny, tak si radši mám vzít volno a zůstat doma. To se hezky řekne, jenže ono to na rozdíl od pravidelného cyklu vůbec nešlo předvídat — poznala jsem to vždycky, až když to na mě dopadlo.

[Alžběta, 53]

Asi v šestačtyřiceti letech jsem si všimla, že se se mnou něco děje. Začala jsem zažívat psychické výkyvy. Sice jsem už dřív nějaké problémy měla, ale kromě vynechávání menses jsem si najednou všimla zvláštních propadů. Neřešila jsem to, fyzicky jsem se cítila dobře, ale na psychiku mi to opravdu těžce doléhalo. Tak to šlo až do padesáti, cítila jsem se hodně rozkolísaná. Pak mi úplně přestala menstruace a vnímala jsem, že se moje tělo mění. Hlavně že přibírám, to mi vadilo nejvíc. Vzápětí odešly děti z domova a bylo to, jako by život skončil. Měla jsem pocit, že už nemám žádnou sílu, že už nejsem mladá, nejsem krásná.

[Hedvika, 54]

Z podobných psychických propadů asi není nadšený nikdo. Zdá se však, že v souvislosti s menopauzou tyhle duševní stavy skutečně ohlašují něco podstatného, „přechod“ do další etapy. Nejedná se o běžnou podrážděnost, ale spíš o hlubší projevy fyzické, psychické a možná i duchovní transformace, která zasahuje do všech rozměrů života. Pokud si ji dovolíme prožít a s vědomím, že každý růst bolí, sestoupíme na hloubku, můžeme do další životní fáze vejít vyrovnanější a silnější.



V jednu chvíli jsem zjistila, že se ze mě stala pesimistka — začala jsem všechno vidět černě a taky se hodně obracet do minulosti. Úplně jsem ji přežvykovala, říkala si, co bylo špatně, jestli jsem se měla vydat touhle cestou, že jsem to mohla prožít nějak jinak. Co by bylo, kdybych studovala jinou školu, kdybych bydlela jinde, kdybych si vzala něko-ho jiného... Byly to pochybnosti, nutkavé myšlenky. Často jsem mluvila o tom, že někde nastala chyba, a proto se mi teď nedaří dobře. Nebylo tehdy lehké se mnou žít. Asi dva roky jsem taky truchlila po odchodu nejmladšího syna z domova. Pak jsem si to ale nějak uvědomila, že vidím všechno černě a že to musím změnit. A dostala jsem nějakou milost od Boha — začala jsem zase vidět hezké věci. Krůček po krůčku se zase učím radovat ze života — že je hezky, že jsem zdravá.

[Hedvika, 54]

Jak už nemám cyklus dlouho, od svých sedmačtyřiceti, tak už se dneska nedovedu pořádně rozčlítit. Uvědomuju si zpětně, jak jsem dřív byla v zajetí hormonů. Vnímám to jako poziti-vní věc — ne že bych už vůbec neměla výkyvy nálad, občas mám, ale v mnohem menším měřítku. Většinou když jsem vyčerpaná, tak mě nějaká drobnost vytočí, ale celkově jsem daleko klidnější.

[Vlad'ka, 51]

Psychické propady mohou u některých žen dosáhnout takové intenzity, že přerostou až v depresi nebo jiné nezvladatelné stavy. Ukazuje se, že způsob prožívání klimakteria je do velké míry dědičný a často se to týká právě těch nejzávažnějších projevů. Je proto dobré zjistit si, jak období přechodu prožívaly naše matka, babička a další ženy v rodové linii. Pokud se ukáže, že se v naší rodině v této oblasti vyskytovaly těžší příznaky, můžeme s tím dopředu počítat a nepodcenit je.

V naší rodině se o přechodu hodně mluví, protože maminka i babička to období snášely těžce. Babička se dokonce opakovaně pokusila o sebevraždu. Je to u nás intenzivní téma. Já ještě v přechodu nejsem a mám z něj trochu obavu, ale nechci se bát dopředu. Kdybych měla v budoucnu problémy, nebránila bych se ani hormonální léčbě.

[Andrea, 48]

Kupodivu se to teď zase výrazně zlepšilo, ale asi před rokem jsem měla návaly, pocení a hlavně takový úzkostně depresivní stavy. Trvalo to několik měsíců. Moje máma mívala v přechodu taky těžké deprese. A já jsem zjistila teprve nedávno, když jsem byla na návštěvě u jedny tety, že to mělo zřejmě tuhle souvislost. Myslela jsem si, že máma měla sebevražedný pokusy kvůli tomu, že moje sestra v sedmnácti emigrovala. Ale teď jsem zjistila, že to byl asi spíš takový vnější spouštěč, protože tou dobou máma zrovna přišla do přechodu, a ta teta mi říkala, že v jejich rodové linii to bylo hodně častý, že ženský v přechodu dostávaly deprese. A mně když začaly klimakterické obtíže, tak to bylo nejvíc tímhle směrem.

[Karla, 51]

Celý život, od první menstruace do poslední, jsem měla úplně šílený krvácení a moje ségra taky. Víím, že naše maminka to měla taky tak. Ale o menopauze nemůžeme vědět nic, protože maminka zemřela hrozně brzy, ve čtyřiačtyřiceti letech. Takže o tomhle už si s ní nikdy nemůžeme promluvit.

[Háta, 51]

Kromě toho, že menstruaci, věk nástupu menopauzy i délku a průběh celého klimakteria ovlivňuje dědičnost, upozorňují předchozí úryvky také na závažnost příznaků, které hormonální nerovnováha v přechodu u některých žen vyvolává. Neléčená deprese může vést až k ohrožení života. Je důležité příznaky nepodceňovat a nechat si včas pomoci

nejen od psychologa, ale i od gynekologa. I když netíhneme k užívání léků, zrovna v tomto případě je namísto nebránit se hormonální substituci, která tělu pomůže zvládnout přechod plynuleji.

Tak těžký průběh klimakteria je však spíše výjimkou a spouště žen faktor dědičnosti přináší nadějnější vyhlídky.

Pořád čekám, že to bude hrůza, až začnu mít nějaký příznak, protože se to všude líčí, návaly horka, brain fog a tak dále. Kdysi jsem ale zažila pozitivní věc, když se moje máma, která od mládí neměla maminku, jednou zeptala své staré tety: „Teto, jak ten přechod, co mám očekávat, jak to probíhalo u vás?“ A teta na to: „No, prostě mi v pětapadesáti přestaly chodit měsíčky a dál nic!“ Takže to je taková moje naděje.

[Juliana, 51]

Každé tělo je jedinečné. Už v perimenopauze, tedy pár let před úplným vymizením měsíčků, řada žen zápolí s různými fyzickými potížemi. K nim patří mimo jiné nadměrně silné nebo dlouhé menstruační krvácení. To vede ke ztrátě železa v organismu, tudíž k anémii a únavě, a také působí značný osobní diskomfort. Mnohé ženy z mládí či z období před menopauzou důvěrně znají situace spojené s extrémně silným krvácením. Během jízdy tramvají najednou zjistíme, že nám na kalhotách prosakuje krev, protože menstruační vložka nápor silného krvácení nezvládla. Občas nás na to dokonce diskrétně upozorní některá chápavá spolucestující. Milé vrstevnice, pamatujete na ubohou buničinu v síťce a na tu úžasnou vymoženost, když soudruzi z ČSSR vymysleli vložky s lepicím proužkem, který byl ovšem tak tenký a nefunkční, že se vložka stejně posouvala a po deseti minutách chůze nevyhnutelně skončila někde na zádech?

Při komplikacích s nadměrným krvácením stojí mnoho žen před rozhodnutím, zda mají využít hormonální antikoncepci, kterou jim gynekolog většinou nabídne.

Cyklus pořád mám, ale vždycky jsem trpěla tak silným krvácením, že jsem bez úhony nedošla ani z domova do práce, a to nemluvím o permanentním nedostatku železa. Takže kvůli tomu беру hormonální antikoncepci a srovnalo se to.

[Lenka, 51]

Pro řadu žen je však hormonální antikoncepce nepřijatelná, ať už z etických či náboženských důvodů, nebo kvůli obavám z vedlejších účinků. Některým zase hormonální přípravky nedělají dobře, ať už po fyzické, či psychické stránce.

Předloni mi doktor po osmi letech vyndal nitroděložní tělísko a nastalo překvapení — jako bych až do té doby byla v nějakém útlumu nebo depresi a teď jsem zničehonic procitla. Měla jsem pocit, že jsem najednou paní svého vlastního těla, a vydrželo mi to dodnes. Já jsem vůbec neměla fyzický příznaky přechodu, návaly ani migrény. Ale jak jsem těsně po padesátce dala pryč to tělísko, tak jsem najednou měla úplnou euforii, litovala jsem, že mě to nenapadlo dřív. A to, že jsem se najednou cítila být „svoje“, mi pomohlo vplout do menopauzy.

[Jindřiška, 53]

Vždycky jsem byla zapřísáhlá odpůrkyně hormonální antikoncepce, ale před čtyřicítkou jsem začala mít tak silný krvácení, a tím pádem úbytek železa, že jsem poslechla doktora a nechala si ji předepsat. Jenže po třech dnech jsem začala mít úzkostný stav, pak jsem si to zase zapomněla vzít s sebou na hory a úplně se mi rozhasil cyklus. Bála jsem se doktorovi říct, že jsem to vysadila, abych nevypadala jako nějaký katolický radikál. Volala jsem s pláčem kamarádce gynekoložce a ona mi řekla, ať to neberu, když z toho mám takovou hrůzu. Nevím, jestli to bylo jenom psychikou, že jsem k tomu měla odpor, nebo to fakt dělaly ty prášky, ale prostě jsem pochopila, že to pro mě

není. Nakonec bych si třeba i vsugerovala, že mi to škodí. Tak jsem místo toho asi dva roky brala železo a pak se mi cyklus zase srovnal.

[Linda, 49]

Uvedené úryvky se týkaly dilematu ohledně užívání hormonů v době aktivního menstruačního cyklu. Před stejnou volbou ale ženy můžou stát i v období klimakteria, kdy řeší nejrůznější potíže spojené s úbytkem hormonů.

V podstatě jde o tři možnosti — první je nechat vše běžet přirozeně, což ovšem může znamenat značné osobní nepohodlí, někdy dokonce hazard s vlastním zdravím.

Druhou možností je hormonální substituce. Na jednu stranu je třeba říct, že užívané dávky hormonů jsou mnohem menší, než jaké se podávají například při stimulaci vaječnicků za účelem oplodnění ve zkumavce nebo darování vajíček. Přesto jde o zásah do přirozených hormonálních procesů, který mnoho žen z principu nechce podstoupit. Byly popsány nežádoucí vedlejší účinky, zejména riziko vzniku krevních sraženin. Pokud jde o diskutované riziko zvýšeného výskytu nádorových onemocnění, studie zmiňují nepatrný vzestup výskytu karcinomu prsu, procentuálně málo významný. Pro ženy s určitou zdravotní indikací však podávání hormonů může představovat riziko, nemluvě o tom, že některé dlouhodobé účinky nemusejí být známy.

Řada žen proto využívá třetí možnost — nejrůznější potraviny doplňky na rostlinné bázi. Některé z nich obsahují fytoestrogeny, látky, které svým složením připomínají hormon estrogen. Používají se například výtažky z jetele, chmele či fermentované sóji. Tyto preparáty jsou určeny pro celkové zmírnění klimakterických projevů, například návalů horka či nespavosti. Při náběhu k depresím je prý účinný čaj z třezalky tečkované. Na tlumení bolesti, ať už v kloubech, prsou, či při migréně, se zase osvědčily preparáty obsahující látku CBD neboli kanabidiol, vyskytující se v konopí.

Přechod mi začal asi ve čtyřiceti třech, což bylo dost brzo. Mohlo to být i tím, že jsem byla extrémně vytížená. Měli jsme pět dětí a musela jsem při tom pracovat nebo aspoň mít různý brigády, protože jsme měli málo peněz. Takže jsem byla v dlouhodobém stresu. Navíc jsem měla trochu sníženou funkci štítné žlázy, tím jsem potom přestávala menstruovat. Začala jsem brát jeřáb ptačí, protože hormony zase tolik nevybočovaly, aby mi dali léky z endokrinologie. Tím mi menstruace zase naskočila. Na premenstruační syndrom mi zase hodně pomáhala pupalka, tu už si kupují i moje dcery. Zažívala jsem totiž takový napětí, nebo až depresivní stavy, a tohle mi je trošku srovnávalo. Takže když jsme někam jeli a měla jsem dostat menses, manžel měl vždycky starost, jestli mám s sebou pupalku, aby se mnou bylo k vydržení... Někdo v přechodu používá bylinky, třeba drmek nebo různý směsi. Hladina hormonů může všelijak kolísat, tak ne vždy to sedí nebo to chce střídat, ale s opatrností, poradila bych se s ověřenou bylinářkou. Mrzutým stárnoucím mužům se doporučuje kotvičník — zvyšuje testosteron, ale srovnává hormony i u žen.

[Judita, 60]

Rostlinné přípravky dokážou nejrůznější obtíže spojené s perimenopauzou zmírňovat, ale každé tělo má trochu jiný metabolismus, takže jejich účinnost se může u různých žen lišit. Nakonec tedy opět platí, že je potřeba především naslouchat svému tělu a vnímat, co mu dělá dobře a co ne.

—

Tady někde měla tato kapitola spět ke svému konci. Chtěla jsem se už jen letmo zmínit o problematice tvorby myomů, která může v krajních případech vést až k nutnosti odstranit dělohu. Považovala jsem to za závažnou, ale spíš okrajovou problematiku. Proto mě při vedení rozhovorů překvapilo, jak velké procento žen má tento zákrok za sebou a jak silné