

ZMENY V ŽIVOTE ŽENY  
(RADOSŤ VO VZŤAHOCH)

# OBSAH

Úvod

1. Základné nastavenia v spoločnosti
2. Obraz muža
3. Zrenie dievčaťa v ženu
4. Žena a jej menštruačný cyklus
5. Partnerstvo a jeho význam pre ženu
6. Žena ako matka
7. Menopauza

Záver

Použitá literatúra

Prílohy

Miesto úvodu...

## **Žena vo farbách ročných období**

Počatá bola si z Božej lásky,  
dotykom pier, v pevnom objatí.  
Odetá bola si do lupeňov matkinej krásy,  
z dieťaťa rástla si v kvet spanilý.  
Jar zavládla v Tvojom živote,  
Zem zmočila Ti nohy, by poznala si,  
aké je byť pannou  
vrastať do krásy, stávať sa laňou.  
Laňou s pevnými nohami a veľkými bokmi,  
ktorá však s ľahkosťou naháňa sa s vetrom  
hladiacim po tvári.  
A ďalší spln otvoril Ti brány Leta, radosti,  
páľavou Slnka Ťa zahalil  
tancom Ťa zapálil, by si poznala  
aké je byť Milenkou a Matkou zároveň.  
Prsia Ti poznaním naplnil,  
by si prijala syna a synovho vnuka.  
Ostalo ticho, hlboké, bezodné...  
A Ty zastala si na prahu doliny,  
kde krajina mení svoju tvár,  
kde kvety stanú sa plodmi jablone  
a môžeš z nich ochutnať, i každý muž nablízku,  
nájdu v nich takú chuť aká je im milá...  
Je čas oddeliť stromy od lístia

by splynuli s tmavou hlinou, zmenili Ťa zas na inú

a predsa tú istú, len inak voňavú.

Jeseň je na konci, čaká Ťa spása.

Musíš prejsť cestou, necestou

s mesiacom nad hlavou, s lunou v srdci.

Cítiš, vieš, poznávaš, kam Ti až posvieti?

Na konci jesene, tam dolu hlboko v doline

jaskyňu hľadaj spiaceho Draka.

Pred bralom zastaneš, to tichom Ťa obdarí

a počkáš na veľké stvorenie, na draka

s rubínom na hrudi.

Skrotíš ho pohľadom, svojimi očami.

Vysadni na neho a vzlietni s ním k nebesám

dotkni sa oblohy, pozri na doliny

a zrazu pochopíš, že srdce Tvoje je ako srdce

Toho draka.

Šaty máš z vlčieho maku

a na hlave korunu.

Stávaš sa bohyňou z hviezdneho prachu.

Konečne si ženou, čo Božiu lásku poznala

Nekonečnú...

# 1 Základné nastavenia v spoločnosti

Vysoká rozvodovosť, nevera, manželská nevera, potreba otvorene hovoriť o vzťahoch rovnakého pohlavia, výchova bez jedného z rodičov, alebo s viacerými vzormi matky a otca.

Žiť v partnerskom zväzku nie je v súčasnej dobe vôbec jednoduché. Ak bolo vôbec niekedy. Čoraz viac vnímam rôzne záťaž, ktoré práve pre tento vzťah predstavujú stále aktuálne a len ťažko meniace sa stereotypy. To, čo nám nebadane sťažuje spolunažívanie muža a ženy, sú predstavy a rôzne spoločenské nastavenia o tom, ako by malo toto spoločné prežívanie života vyzeráť. Dominantné postavenie už dlho patrí mužovi, takže už naozaj veľmi dlho sa v našich životoch a vzťahoch zrkadlia práve patriarchálne nastavenia. Pojem patriarchát sa v súčasnosti používa na vyjadrenie dominantného postavenia muža nielen v partnerskom vzťahu, ale vôbec v spoločnosti. Muž rozhoduje, volí smer, udáva tempo, stojí v popredí, teda je viditeľný – jednoducho povedané nastavuje pravidlá. Častokrát však tak koná s tichým súhlasom ženy, ktorý je pre neho potrebný. Ale nie celkom sa zaujíma o to, čo to ticho so ženou robí alebo ako sa v ňom cíti. Žena je vo svojich prejavoch sama, a tak aby samotu prekonala, premiestňuje sa do mužských predstáv a niekedy i podôb, v presvedčení, že to je jediná možná cesta v tomto svete. Čo vlastne v tomto svete robí ženu šťastnou? Ktoré oblasti života ju naplňajú radosťou? Je to partnerstvo, materstvo, práce v domácnosti alebo práca v zamestnaní, záľuby? Podľa mňa, nech už je to čokoľvek z toho, tak to, čo nám ženám prináša najväčšiu radosť je určite blízkosť niekoho, kto je ochotný zdieľať zmeny, ktoré nás niekedy robia silnými a inokedy oslabujú. Ale ako dobre si uvedomujeme my ženy, čo sa v nás deje? Sme si vedomé našich zmien, alebo len bez povšimnutia prechádzame z obdobia plodnosti do neplodnosti.

Nakoľko dobre sa poznáme, čo o sebe vieme povedať s určitosťou, bez pretvárinky? Obávam sa, že v súčasnom svete je prostredie vnútorného sveta ženy zamknuté na tisíc zámkov. Ovára sa len veľmi pomaly a ťažko. Dôkazom sú ženy, ktoré sa počas pôrodu svojich túžobne očakávaných detí, nemôžu, nevedia, nechcú, proste neotvorí dostatočne a tak treba častokrát mužskými rukami vojsť do tela ženy násilím. A je sa vlastne, čo čudovať? Dlhé stáročia sa podoba ženy (de)formovala. Postavenie ženy bolo samozrejme iné v závislosti od územia a historického obdobia. Ale po skončení obdobia matriarchátu (ktorý je ešte stále spochybňovaný pre nedostatok dôkazov), kedy vedúce postavenie v rode a rodovej

organizácii mala výhradne žena, sme v histórii nezaznamenali tak významné postavenie ženy. Azda len v prípade, že mala vysoké postavenie z hľadiska zriadenia v krajine, alebo bola manželka panovníka. A okrem Sparty a Egypta, kde postavenie ženy malo ešte stále veľa pozitív. Tiež je takmer bizarné, že žena, ktorá sa venovala prostitúcii, mala lepšie postavenie z hľadiska práv, ako žena, ktorá tak nekonala. Žena najčastejšie predstavovala majetok muža, dala sa kúpiť, nemala možnosť verejného vystupovania, jej pôsobenie bolo obmedzené na staranie sa o domácnosť, deti. Muž mal vyššie postavenie, bol tým, ktorý rozhodoval, žena musela počúvať, prispôbiť sa. Žena prežívala veľa samoty, ponižovania, nemožnosť vzdelávať sa, jej dôležitosť spočívala len v plodení a rodení potomkov, jej slovo bolo bez váhy, mnohé práva jej boli odopreté. A najčastejšie toto všetko s odôvodnením, že veď ona je slabšie a jemnejšie stvorenie, teda jej všeobecné schopnosti sú oproti mužom obmedzené. Avšak čas plynie a zmeny sú nutné, a tak dochádza k potrebe emancipácie žien, k vzniku feministických hnutí, ale zároveň podľa môjho názoru k zmiešaniu rolí muža a ženy.

## 2. Obraz muža

Moje vnímanie mužskej roly je postavené na koncepte, ktorý predpokladá, že muž je silný, statočný, vládne a rozhoduje čestne. Ale jeho atribúty mužskosti môžu vyniknúť len vďaka láske a s láskou, ktorú cíti a prechováva k žene, ktorá ho podporuje svojou nežnosťou, starostlivosťou, trpezlivosťou, vnútornou krásou, ba až možno čistotou a zároveň zmyselnosťou. Táto romantická predstava, nie je len moja...

Keď som sa prednedávnom pýtala pätnásťročných dievčat, čím je typický muž, čo je v mužskom správaní podstatné, tak odpovedali, že sú to – sila tela a rozumu, rozhodnosť, odvaha, ochrana a česť.

Takmer vždy, keď hovorím o mužskom princípe a o jeho roliach v živote ma napadnú tri filmy, ktoré podľa môjho názoru veľmi presne hovoria o mužskom svete. Každý iným a veľmi zaujímavým spôsobom. Filmové umenie je pre mňa fascinujúce v tom, že spája hneď v jednom momente niekoľko výrazových prostriedkov – obraz, hudbu, slovo a vďaka deju je možné cestovať v čase. Prvým je film Kráľovstvo nebeské (2005), ktorý režíroval Ridley Scott. Scenár (William Monahan) filmu je v mnohých momentoch výborný, ale najvýstižnejšie

mužskú rolu vyjadrujú slová, ktoré ho kedysi v období stredoveku mohli povýšiť do stavu rytierskeho a potom v činoch z neho urobiť rytiera. A síce sú to tieto:

„Nezľakni sa množstva nepriateľov.

Buď odvážny a čestný,

Aby si sa podobal Bohu.

Hovor vždy pravdu. Aj vtedy, keby si za to mal zaplatiť životom.

Ochraňuj bezbranných a vyhýbaj sa podlosti.

To je tvoja prísaha.

Svätosť sa prejavuje v činoch a odvahe pri obrane tých, ktorí sa nemôžu brániť sami. A v dobrote. To, čo žiada Boh, je v hlave a v srdci. Tvoje činy povedia, či si dobrý človek alebo nie.“

To na čom by sme sa myslím mnohí zhodli je, že mužovi prislúcha ochrana. V čase bojov to bola ochrana svojej strany, kráľa, panovníka a verím, že častokrát aj cti. Avšak aj sem patria pravidlá. Boj bez pravidiel je len nezmyselnou krutosťou, ktorá vytvára priestor pre ďalšiu krutosť. A preto je nevyhnutné dodržiavať rád, poriadok aj v boji. Rytiersky rád nastolil určité podmienky boja, ktorých predpokladom naplnenia bola mužská odvaha a čestnosť. Zbabelosť z muža robila a robí, dovoľm si tvrdiť arogantného, bezcitného človeka. Avšak aké je postavenie žien v tomto svete. Vo svete bojov. V každej vojne sú ženy a deti vraždené rukou muža a sú obmedzené v možnostiach brániť sa. Ženy a deti (najmä dievčatá) sú znásilňované. A o akej cti môžeme hovoriť u muža, ktorý siaha na ženu bez jej dovolenia, násilím. V jednom rozhovore moja priateľka, ktorá sa okrem iného venuje priamou činnosťou právam žien vo svete, mi hovorila o tom ako sa doma rozprávali o znásilňovaní v krajinách tretieho sveta. Vyjadrovala nepochopenie nad tým, prečo muži znásilňujú ženy. Jej múdry otec jej dal vysvetlenie. Povedal niečo v tom zmysle, že veď znásilnená žena predstavuje hanbu a poníženie samotného muža, pretože ju nedokázal ochrániť...

Preto v súčasnosti, tak ako vždy, je prvoradou úlohou muža ochrana ženy. Ak muži budú chrániť ženy, ochránia aj svoje deti, rodinu.

Veľmi výstižné nastavenie v tomto zmysle ponúka aj film Hrdina (2002, Yimou Zhang), ktorý je o mužskej duši a hovorí o ceste meča. Film plný bojového umenia, nádherná učebnica ľudských vzťahov. Je o hľadaní pokoja v srdci, ktorý bol neprávom krutého panovníka zobratý deťom prostredníctvom vrážd ich rodičov. Je príbehom o hľadaní pravdy, o tom, že pravda môže mať mnoho podôb a zároveň jeden význam, je o hľadaní dobra v človeku, ktorým možno zabezpečiť mier ostatným... Ukazuje aké je dôležité hľadať rovnováhu v partnerstve muža a ženy, autority a podriadeného, medzi ženou a inou ženou a medzi mužom a iným mužom. A tretím podľa môjho názoru veľmi ukázkovým filmom pojednávajúcim o mužskom svete je aj film Mongol – Ďzingischán (2007, Sergei Bodrov). V ňom zasa do hĺbky možno vnímať význam cti, hrdosti v mužskom srdci a potrebu jej ochrany. Je to príbeh o hľadaní stratégie boja, ktorý vlastne ani bojom nie je. Je to ukážka mužskej sily, ktorá spočíva nielen v sile tela, ale najmä mysle, ktorá síce môže byť posilnená hnevom, ale nezabúda na spravodlivosť a poctivosť. Všetky tri spomínané filmy sú filmami o vojnách, ktoré naša Zem zažila a verím, že už zažívať nemusí...

V súčasnosti nie je potreba boja vo fyzickej forme tak nevyhnutná, aj keď na niektorých miestach sveta sa vyskytuje stále. Avšak potreba boja ostáva stále ukrytá vo vzťahoch medzi ľuďmi, prejavuje sa v komunikácii, v spôsoboch akými dokážeme porušovať alebo dodržiavať dohody, pravidlá. Ako sa dokážeme spolu zabávať alebo objavovať vážnosť života? Ako pozorní a vnímaví sme vo vzťahoch najmä muža a ženy, v partnerstve, v manželstve? Koľko o sebe vieme a koľko máme tajomstiev? To všetko sa odráža do životov našich detí.

### 3. Zrenie dievčata v ženu

Už vyššie som naznačila zmeny v nazeraní na roly muža a ženy a tieto sa zrkadlia aj do premeny, ktorou každá žena vo svojom živote prechádza. Očakávania spoločnosti sú jasné. Žena je predurčená byť matkou, to je jej poslanie, je to hlavná povinnosť hlavne v prípade, keď už dieťa počala. Dovtedy má možnosti ako svoju plodnosť potlačiť, aby sa nemusela vo víre povinností sledovať. Téma sexuality bola veľmi dlho tabuizovaná a menštruácia patrila veľmi dlho len do spoločnosti žien. Zo spoločnosti sa ozývajú ešte stále reklamy, ktoré mladým ženám radia ako efektívne krvácanie skryť a ísť sa zabaviť. Alebo aká je nevyhnutná ochrana pred počatím vo forme hormonálnej antikoncepcie. Pre rodičov môže byť ťažké



poskytnúť svojim deťom, najmä dievčatám s ohľadom na ich premeny, dôverné prostredie a adekvátnu podporu. Obdobie puberty je veľmi náročné na rodičovské kompetencie. Rodičia – otec a matka – vychádzajú zo svojich pôvodných rodín s rôznymi záťažami. Avšak predstavujú ešte stále významnú časť spoločnosti, azda najvýznamnejšou pri dozrievaní, pri hľadaní vlastnej identity svojich detí. Ich ochrana, starostlivosť a láska vytvárajú priestor pre optimálne poznávanie sa, precitovanie vlastného tela i duše. Čo viac potrebuje dievča zrejúce v ženu ako lásku a pozornosť otca a pochopenie a dôveru matky? Krehký svet dievčatka potrebuje poznať možnosti svojej ochrany. Ochrany svojej intimity, aby práve v nej raz mohol vzniknúť nový život. Je v podstate jedno za akých okolností v prípade, že je dievča pripravené a túži stať sa ženou. A práve v tomto momente sú rodičia najpodstatnejší. Ak sa im podarí, ak dokážu vytvoriť prostredie, v ktorom ich dieťa bude cítiť bezpečie a dostane adekvátnu starostlivosť, tak poznanie vlastného vnútra môže byť pre nich dobrodružstvom prežívaným vo vlastnej koži, vo vlastnom tele, vo vlastnej duši. Z príbehov sa stáva život. To je podpora prúdiaca z vonku smerom do vnútra detí.

## 4. Žena a jej menštruačný cyklus

Rytmus. Rytmus je základom nášho života. Môžeme ho vidieť alebo cítiť takmer všade. V tlkote nášho srdca, v tikaní hodínok, v bití zvonov vo svätých domoch.... A v tele ženy sa objavuje v podobe menštruačného cyklu, tak ako v prírode vo fázach mesiaca. Každý mesiac prechádzame z obdobia plodnosti do obdobia nepolodnosti. Máme k dispozícii pravidelnosť, vďaka ktorej sa učíme o sebe v sebe, vo vlastných premenách, vo vlastnom tele.

Pravidelné premeny v živote mladej ženy začínajú prvou ovuláciou a následnou menštruáciou v období puberty. Príchodom menarché sa svet detstva začína premieňať do sveta postupne zrejúcej dospelosti. Okrem podpory z vonka je nám ženám poskytnutá podpora aj z vnútra a síce v podobe menštruačného cyklu. Avšak ako ho my samotné ženy vnímame, ako ho hodnotíme, ako k nemu pristupujeme? Keď som sa pred rokom pýtala približne dvadsiatich dievčat v prvom ročníku na strednej škole, že či vedia, čo je to ovulácia, tak len tri boli schopné, tento proces popísať. Keď som sa pýtala ako vnímajú svoju menštruáciu, tak väčšina ju hodnotila ako záťaž, hanbu alebo veľkú nepríjemnosť v živote.

Kde sa nabralo toto nastavenie? Prečo sa mladé dievčatá, ženy hanbia za niečo, čo je ich neoddeliteľnou súčasťou? Čo viac potrebuje žena poznať ako svoj cyklus? A aký priestor je vytváraný v spoločnosti nato, aby poznala seba samú, preto aby mohla byť poznávaná neskôr mužom? Keď nebudeme toto poznanie vnímať ako to najpodstatnejšie, tak samé seba odsudzujeme k životu, kde je málo radosti. Cítim, že my ženy potrebujeme pochopiť, prijať a poznávať našu cykličnosť, zmeny v nás. Mama spolu s otcom by mali byť najväčšími učiteľmi na tejto ceste poznania seba samých. Mama na základe poznania odovzdaného vlastnou matkou a precitovania seba samej a otec na základe pozorovania vlastnej matky a vďaka pozornosti venovanej svojej partnerke, manželke.

Menštruačný cyklus počítame od prvého dňa menštruačného krvácania. Toto je neodškriepiteľne zjavné, patrí svetu, odchádza z nás to čo už nepotrebujeme. Oproti tomu ovulácia je skrytá v nás, je naša, pre nás, je v žene. Samozrejme do okamihu, kedy sa nerozhodneme počať. Do okamihu, kedy k nám vďaka objatiu s mužom, prichádza dieťa. A potom sa objavuje opäť po pôrode, prípadne ukončení dojčenia.

Menštruačný cyklus má zväčša 28 dní a štyri fázy:

Predovulačná (folikulárna) fáza – trvá od konca menštruačného krvácania do času ovulácie. V tele ženy sa zvyšuje hladina estrogénu, vďaka ktorému môže žena pociťovať stabilitu, silu, je výkonná, aktívna, jej iniciatíva je namierená smerom dovonka, do okolia, sveta. V tejto fáze prevláda mužský princíp. Žena sa stará o seba, o svoj zovňajšok viac, je komunikatívnejšia, optimistická.

Fáza ovulácie – trvá približne 12 – 48 hodín. Telo ženy zvyšuje tvorbu progesterónu, tento sa stretáva estrogénom v jenom bode, od ktorého estrogén klesne pod hladinu progesterónu. Dochádza ku stretnutiu mužského a ženského princípu. Žena je v tomto období priam neodolateľná, vyzývavá, vášnivá.

Postovulačná fáza – je typická tým, že najskôr hladina estrogénu klesne pod hladinu progesterónu. Žena sa zvnútorňuje, obracia do seba, je citlivá, rozširuje sa jej vnímanie, je starostlivá. A pár dní pred menštruáciou sa vyššie spomínané hormóny opäť pretnú a potom klesajú takmer na nulu, preto tento moment označujeme ako nulový bod, kedy sa ženský aj

mužský princíp „zrútia“ a žena môže pocítiť svoju podstatu, stretnúť samú seba, možno až pocítiť Božskú prítomnosť vo svojej duši.

Nasleduje fáza krvácania – Menšturácia, očista. Tu vstupuje do procesu veľmi významný hormón oxytocín, ktorý zabezpečuje sťahy maternice a mohli by sme ho nazvať aj hormónom lásky, pretože sa vylučuje pri orgazme a taktiež pri pôrode. Žena v tomto období sa uzatvára do seba, potrebuje často samotu, pokoj, teplo a ochranu. Maternica vďaka pôsobeniu oxytocínu vylučuje prebytočnú výstelku sliznice.

Obdobie od ovulácie po začiatok menštruačného krvácania trvá 14 dní, jeho dĺžku nemožno ovplyvňovať. Obdobie od začiatku menštruácie po ovuláciu by malo trvať taktiež 14 dní, ale túto dĺžku si ženy dokážu upraviť, častokrát podvedome, podľa vlastných potrieb. Uvedené fázy môžeme pozorovať aj v grafoch v prílohách. Príloha A podrobne znázorňuje stav jednotlivých hormónov významných v menštruačnom cykle, ďalej premenu vajíčka ako aj stav sliznice maternice a výšku telesnej teploty v jednotlivých fázach. Príloha B znázorňuje opäť stav estrogénu a progesterónu v rámci menštruačného cyklu, avšak tým, že je otočený o 90 stupňov, tak v ňom možno vidieť tehotnú ženu z profilu. Horná časť grafu predstavuje ženské poprsie a dolná časť bruško tehotnej ženy. Obraz hormónov nielenže znázorňuje ženu, ale v skutočnosti aj samotný pôrodný proces.

Patrik Bálint (<http://www.patrikbalint.blogspot.sk/2010/11/menstruacia-prirodzeny-porod-orgazmus.html>) vo svojom článku píše: „Žena do prvého pôrodu zažije priemerne 100 menštruácií. Fyziologický jav očisty a prípravy nového cyklu sa deje procesom, ktorý je hormonálne, telesne a inak úplne totožný s procesom pôrodu. Akoby žena počas menštruácie zažívala samotný pôrod len v jemnejšej podobe. Vysporiadanie sa so všetkými pocitmi, tlakmi, bolesťami zažívanými počas menštruácie jej pomáhajú pripraviť sa na samotný pôrod.“ A ďalej uvádza: „Zároveň sa ženy menštruáciou pripravujú na orgazmus, keďže jeden z hlavných hormónov vylučovaných pri menštruácii, orgazme a pôrode je hormón oxytocín. V tomto je samozrejme dôležitá prvá menštruácia zvaná menarché, keď sa žena s oxytocínom a pocitmi sťahovania maternice stretáva prvýkrát.“

Koľko pozornosti a aký druh pozornosti sa venuje menštruácii? Koľko informácií majú o menštruačnom cykle dievčatá v čase, keď sa s ňou stretávajú prvýkrát? Ako pristupujú

k menštruujúcej žene muži a ako ženy? To, že s ňom má skúsenosť každá žena ešte stále nestačí na to, aby sme jej venovali náležitú pozornosť? Podobných otázok by bolo viac.

Verím, že mnohé z uvádzaných otázok by si nebolo nutné klásť, ak sa nám bude postupne dariť vytvárať vzťahy s mužmi založené na vzájomnej láskavosti, pozornosti, úcte, ak dovolíme a dáme priestor mužom, aby sa o nás zaujímali nielen na základe toho ako vyzeráme zvonku, ale aj aké sme vo vnútri. Dnešná doba nás núti vyzerieť výborne, ale zároveň nám berie priestor starať sa o seba navzájom.

## 5. Partnerstvo a jeho význam pre ženu

Ja som si Ťa vybrala

A Ty si si ma vzal

Vnoril si sa do môjho mora

A nový život si mi dal, so mnou si počal

Pod' a kráčaj so mnou k zrodu

Do krajiny radosti a pokračovania rodu

Bud'me sa do rána, zhasínajme do tmy

Spoločne, bud'me jedna rodina,

Čo pripraví láskavo svojich a ďalších k pôrodu.

Inak povedané – spolu sme počali, spolu porodíme, spolu vychovávajme, aby sme mohli v láske a radosti tento svet opustiť.

Možno viac ako 70% percent nášho tela je tvoreného vodou. Voda je pre nás životne dôležitá, je nevyhnutná. Tak si predstavujem vo vzťahu muža a ženy, v partnerskom vzťahu potrebu lásky. Určite predstavuje 70 % naplnenia tohto vzťahu. Láska je ako voda, ktorá je pre naše telo nevyhnutná. Tou láskou je totiž naplnená aj duša spoločných detí. Koľko lásky

však sme schopní produkovať? Koľko zranení nám bráni v jej prejavoch, koľko priestoru v nás tvorí príbeh, ktorý je plný smútku, strachu, hnevu, zbytočnosti a iných oslabení...? Nakoľko sme schopní premieňať ich na zdroj sily, odvahy a vernosti...? Každý sme iní, v prístupe k životu jedineční a v tejto jedinečnosti sa stretávame, muž so ženou, aby sme vytvárali priestor vyplnený novou jedinečnosťou, dieťaťom. Koľko zodpovednosti máme k dispozícii z nášho rodu, ktorá nás chráni pred skazou, zabudnutím podstaty, významu našich životov...? Predpokladám, že každý podľa svojich potrieb. A preto, je možné medzi nami robiť rozdiely? V tom, ako pristupujeme k ženám a k mužom, vzájomne a predsa tak rozdielne...? Keďže je v tomto pohľade u mňa veľa otáznikov, tak môžem hovoriť len o tom, čo ja považujem za podstatné. A tým je pozornosť. A nielen taká hocijaká pozornosť, ale pozornosť dobrého lovca. Ktorého neprekvapí zviera, ale on je ten, ktorý je pred ním o krok vpred... Avšak, kto takým skutočne môžeme byť. Dokázať predbehnúť divoké zviera je naozaj ťažké, ale keď to dokážeme tak sme v stave, ktorý mne pripomína stav pri tvorení umenia. Zviera má k dispozícii mnoho inštinktov, ktoré mu pomáhajú pohybovať sa v lese presne tak, ako je pre neho bezpečné. A presne takto sa podľa mňa pohybuje duša človeka v partnerskom svete. Tichúčko, takmer nebadane poznáva svoju cestu. Avšak naše ego, vedomie je z toho častokrát celé nesvoje. Mnohé obsahy sú nám samým skryté presne na tých tisíc zámkov, ktoré som už spomínala, zamknuté. Je ťažké a niekedy až nebezpečné ich odomykať, pretože za každými dverami stojí, stráži to naše vnútorné zviera, plné potreby chrániť zraniteľné. V tomto prípade, teda v partnerskom vzťahu vlastný životný príbeh. Tieto príbehy nás niekedy zblížujú, inokedy rozdeľujú. Je vždy len otázkou koľko odvahy máme, aby sme sa nebáli otvárať dvere jeden u druhého. Aby sme sa neľakali. Toho druhého a vlastne vždy len seba, svojho odrazu, obrazu v našom partnerovi. Pozor nieje však našou úlohou zviera uloviť, iba ho pozorovať a prinajlepšom stať sa jeho priateľom. Avšak tento proces vyžaduje mnoho energie, ktorá tiež má tendenciu miznúť sa. A kde je zdroj tejto energie? Nuž podľa mňa v hľadaní podstaty života na Zemi vôbec... Moja mama to vždy tak jednoducho hovorila, keď som v čase puberty odmietala predstavu rodinného života a plodenia detí, položením rečnickej otázky: „Veď, čo iné by si tu robila na tomto svete, ak nemala muža, deti, vlastnú rodinu...?“ Jeden z pudov ľudského rodu je sexuálny pud a ten naplňame takmer celý život. Takže sexualita, nech je akokoľvek propagovaná, ona je základnom partnerstva. To ako sme schopní dotknúť sa druhého, nakoľko ho dokážeme precítiť, poznávať jeho vôňu, radovať sa v nej, to ako dokážeme nechať si priestor pre vlastný rytmus, pohyb tela, to všetko vyjadruje

našu schopnosť pozorovať, poznávať dušu (zvíra) nášho partnera. Sexualita je ako oheň v tme. Dodáva nám teplo, svieti nám na cestu, vytvára bezpečie, ale zároveň môže oslepuvať. Ako dobre, že len na chvíľu... Avšak jednu z najdôležitejších chvíľ, kedy je možné dať priestor novému životu, dieťaťu. Krehkej istote tejto planéty.

Verím, že keď sa v partnerstve vydáme na cestu vzájomného spoznávania sa a hľadania seba samého, tak máme príležitosť prežiť plnohodnotný, krásny, inšpirujúci a tvorivý život. A do takého stavu by sa mohli rodiť naše deti. Do sveta, v ktorom nechýba odvaha prekonávať všetko, čo nás (vy)straší, posilňovať všetko, čo nás oslabuje a tvoriť v radosť pre radosť druhých. Trocha mi to teraz pripomenulo obraz Janka a Marienky, ktorí síce ako súrodenci idú lesom, ale sami bez rodičov prekonávajú všetko, čo ich na ceste dospievania postretne...

To, čo partnerstvo najviac posilňuje je podľa môjho názoru vzájomné zachovanie vlastného priestoru, jeho akceptácia a zároveň ochota poznávať ho. Tým priestorom u ženy je rozhodne menštruačný cyklus a prirodzenosť zmien, ktoré sú s ním spojené.

## 6. Žena ako matka

Keď hovorím o pôrode, tak zvyknem začínať citátom od známeho francúzskeho pôrodníka Fredericka Lebojera z jeho knihy Pôrod bez násilia (1995):

„Keď si žena prežije tehotenstvo a pôrod, je vždy iná, ako bola pred tým. Je premenená a omnoho viac rozumie životu. Priviesť na svet dieťa znamená vykúpať sa v prameni života.“

### TEHOTENSTVO – čas premeny do roly matky

Kvalita vzťahu muža a ženy je základom pre počatie, priebeh tehotenstva a aj pre samotný pôrod. Odráža sa vo výchove spoločných detí a potom v prežívaní spoločného partnerského života po odchode detí zo spoločnej domácnosti až do smrti.

Predpôrodné obdobie vytvára alebo odzrkadľuje základný obraz medzi mužom a ženou. Je zároveň obrazom vnímania sa ženy ako takej. Je výhodné pripravovať sa na počatie, materstvo a pôrod ešte pred počatím. Spojenie ženy samej so sebou prostredníctvom

menštruačného cyklu vytvára možnosť prirodzeného spojenia sa s manželom, mužom. Tento moment sa potom premieta aj do tehotenstva, pôrodu a následne vo výchove dieťaťa. Žena môže kvalitu prepojenia samej so sebou vnímať v oblastiach, kde pociťuje spokojnosť, lásku a tam, kde sa môže realizovať (práca). Pociťovať spojenie môže vďaka prítomnosti radosti, ktorú ponúka a vytvára vo svojom okolí alebo ňou obdarováva samú seba.

Tehotenstvo trvá 9 mesiacov, 266 dní, 10 lunárnych mesiacov. Tvoria ho tri obdobia, tri trimestre a každý predstavuje jednu tretinu z celkového času trvania tehotnosti.

Prvý trimester – predstavuje obraz detstva

Počíta sa od oplodnenia a končí sa 13. týždňom tehotenstva. Počas tohto obdobia sa plod rýchlo vyvíja, telo matky sa prispôsobuje tzv. inému stavu. Môžu sa objaviť ranné nevoľnosti, vracanie, zvýšené slinenie, pálenie záhy, zmenené chute, výkyvy nálad, únava, časté nutkanie na močenie, mdloby a závraty. Výrazné je tiež pociťovanie tlaku a zväčšenie prsníkov. Žena sa v tomto období správa ako dieťa. Významný je moment vytvárania placenty, ktorý predstavuje okamih prvého spojenia sa dieťaťa s matkou.

Druhý trimester – predstavuje obraz puberty

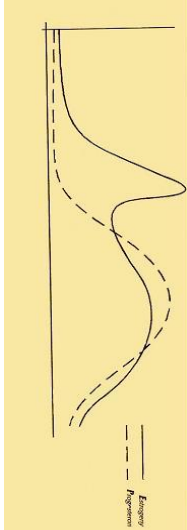
Druhý trimester sa začína 14. týždňom a končí sa 27. týždňom tehotenstva. Väčšinou ustupujú nepríjemné fyzické pocity, žena je už v spojení s dieťaťom. Spojenie posilňuje aj vnímanie prvých pohybov bábätka v brušku. Prvorodičky obvykle cítia prvé pohyby okolo 20. týždňa tehotenstva a viacnásobné maminky okolo 18. týždňa. Zároveň dieťaťo už môže ukazovať aké bude, buď je mama nútená polihovať na gauči – bude mať filozofa, alebo je akčná, musí sa hýbať, všetko chce vidieť, zažiť – bude mať športovca. V správaní prevládajú u ženy pubertálne prejavy, komunikácia môže byť problematická.

Tretí trimester – obraz staroby

Tretí trimester sa začína 28. týždňom tehotenstva a končí sa pôrodom. Na konci 8. mesiaca dieťa ukončuje vnútro maternicový vývoj. Mama má odrazu pocit, že už sa dieťaťo môže narodiť. Ale ešte ostáva posledný mesiac tehotnosti. Je vhodné, aby mama bola sama so sebou a s dieťaťom, pripravovala sa na pôrod a podľa možnosti neplytvala energiu, ktorú potrebuje na pôrod. Maminky v tomto období majú pocit, že sú veľmi veľké – obraz veľryby

alebo slona je veľmi častý a často vyvoláva nepríjemné pocity. Bábätko asi od 36. týždňa zväčša zaujíma polohu, v ktorej ostáva až do pôrodu.

### Obraz menštruácie v obraze tehotenstva



1. trimester – spojenie dieťaťa s matkou, prijatie iného stavu (6.-8. týž.), predstavuje prvú časť menštruačného cyklu, prevláda mužské nastavenie alebo žensko-materský hormón

2. trimester – žensko-materský + matersko-materský hormón – bod stretu, je to akoby obdobie ovulácie, mama sa ešte intenzívnejšie spája s dieťaťom, ktoré napomáha vlastnými pohybmi

3. trimester – žensko-ženský a matersko-materský hormón – všetko, čo sa objavilo, tak sa rozvíja, aby sa to dostalo hlbšie, prenieslo na dieťa – žena je citlivá, chystá „hniezdo“

V rámci prípravy na pôrod sa zameriavame v období prvého trimestra na spojenie matky so samou sebou a s dieťaťom. V druhom trimestri pozornosť venujeme téme pôrodu, teda ako si pôrod predstavujú, ako sa na pôrod pripraviť, čo si zobrať do pôrodnice, je vhodné hovoriť o plánoch, želaniach a predstavách. A v treťom trimestri sledujeme popôrodné obdobie, starostlivosť o dieťaťko, dojčenie.

### **PÔROD, kúsok zo života matky alebo pôrod ako prirodzenosť**

Tak ako sa menštruačný cyklus zrkadlí v tehotenstve, tak aj predpoklady priebehu pôrodu možno postrehnúť v jednotlivých trimestroch tehotenstva. Pôrod má tri doby rovnako ako tehotenstvo má tri trimestre. To znamená, že:

1. trimester (prijatie dieťaťa) = 1. doba pôrodná (prijatie, že dieťaťko prichádza na svet)

2. trimester (spojenie s dieťaťom) = 2. doba pôrodná (dieťaťko prechádza pôrodnými cestami, dotyk – fáza objatia)



### 3. trimester (príprava na starostlivosť) = 3. doba pôrodná (starostlivosť)

Počatie nastáva v čase ovulácie, je bodom stretu mužsko-ženského sveta, po počatí dieťatka ostáva matka až do pôrodu v progesterónovej fáze, v prevahe ženského hormónu. Veľká pozornosť teda smeruje do jej vnútra, do bruška, kde v priebehu deviatich mesiacov rastie dieťatko a chystá sa na stretnutie s vonkajším svetom. Ako fyzicky, tak aj psychicky sa žena premieňa a stotožňuje s rolou matky práve vďaka pôsobeniu progesterónu. Ak dostatočne pozná svoj cyklus a vie aké to je, keď sila hormónov klesá, je pripravená prijať tento stav, je pripravená na pôrod = menštruáciu, ktorou končí tehotenstvo.

Klinická psychologička Michaela Mrowetz vo svojej knihe Bonding – porodní radost (2011, s. 47) píše: „To akým spôsobom pôrod prebehne, sa premieta do neskoršieho vzťahu matky a dieťaťa. Premieta sa to dokonca aj do vzťahu ženy k sebe samej.“

Kľúčovým slovom pre pôrodný proces je kontinuita. Znamená to, že jednotlivé doby pôrodné by mali kontinuálne prechádzať jedna do druhej a potom do tretej. Kontinuálne znamená, že tento proces by nemal byť ovplyvňovaný z vonku viac ako je pre matku a dieťa prospešné alebo nevyhnutné. Proces pôrodu je do veľkej miery v rukách samotnej matky, nakoľko jej skúsenosť s vlastnou menštruáciou ju k tomu predurčuje. Avšak dôležité je preto pre ženu, aby svoj cyklus poznala a vedela byť s ním v súlade. Pokiaľ to tak nie je, aj samotná predpôrodná príprava môže slúžiť na uvedomenie a zvnútornenie si tohto nastavenia. V takom prípade nie je dôležitý čas, kedy k vnútornému zladeniu dochádza, ale uvedomenie si tohto stavu. Pôrod vlastne iniciuje ženu do stavu matky.

Každá pôrodná doba začína zmenou, výraznou zmenou, ktorou môže byť odtečenie plodovej vody (do 2 hodín môže nastať pôrod), náhle zobudenie v noci s pocitom, že sa niečo deje, nástup pravidelných kontrakcií, zakrvácanie, silnejšia jednorázová bolesť, hnačka, tlak v brušku, prípadne nepríjemné psychické pocity. Kontrakčnú činnosť zabezpečuje hlavne hormón oxytocín, ktorý spôsobuje sťahovanie maternice a brušných svalov.

Prvá doba pôrodná trvá od 2 do 12 hodín. Menej často 24 hodín a výnimočne 48 hodín. Je najdlhšia.

Naladenie na začiatku pôrodu vplýva na celkový priebeh prvej pôrodnej doby. Dieťatko sa potrebuje dostať do správnej polohy nato, aby prešlo cez pôrodné cesty. Matka môže dieťa

podporiť pohybom, hlasovými prejavmi – môže ochkať, aukať, prípadne kričať alebo spievať. Hlboké hlásky pomáhajú produkovať tiež hormón adrenalín, ktorý pomáha lepšie znášať bolesť. Ďalšie hodiny majú dieťa a ženu pripraviť na druhú pôrodnú dobu, kde bude dieťaťko vychádzať von. Žena sa kontrakciami rozširuje a otvára procesu pôrodu. Dochádza zníženie tvorby progesterónu, zvýšenie tvorby estrogénu, beta-endorfinu, a oxytocínu ako aj prolaktínu.

Druhá doba pôrodná – vypudzovacia, kedy prichádza bábätko na svet. Je najkratšia, trvá len niekoľko minút. Opäť začína zmenou a síce veľmi silným tlakom na konečník. Aby svaly fungovali a vypuzovali efektívne, je potrebné myslieť na to ako a kde majú tlačiť. Pre rodičku je efektívne myslieť na miesto, kde by malo dieťaťko vyjsť (medzi stehná). Veľmi dôležitá je správna poloha rodiacej ženy. Žena je schopná intuitívne vycítiť aká poloha je pre ňu ako aj pre dieťa najlepšia, aby bol prechod pôrodnými cestami, čo najmenej problémový. Je žiaduce, aby sa matka dotkla ako prvá hlavičky dieťaťka. Pomáha tak pôrodu a zároveň prežíva prvý dotyk. Druhá doba pôrodná končí narodením dieťaťka a jeho položením na bruško matky. Tu by malo dieťa stráviť minimálne hodinu bez akýchkoľvek zásahov – tejto hodine hovoríme tzv. „zlatá hodinka“. Veľmi významne prispieva k vzájomnému zladeniu sa matky a dieťaťka. Dieťaťko má možnosť cítiť vôňu, teplo matky a počuť jej dych, tlkot srdca a hlas, keď sa mu prihovára. S takouto podporou je schopné samé sa prisáť k prsníku a dojčiť sa prvýkrát.

Tretia doba pôrodná – predstavuje vylúčenie placenty a plodových obalov. Dojčenie v tomto období napomáha sťahovaniu maternice, jej vyprázdňovaniu a zmenšovaniu na pôvodnú veľkosť, ktorú mala pred tehotenstvom. Práve v tejto dobe je možné, aby sa žena premenila na milujúcu matku, ktorá nemá dno v únave, ktorá s radosťou učí svoje dieťa žiť v radosťi, ktorá lieči svojou prítomnosťou zo všetkých neuhov sveta, ktorá svojím objatím zakoreňuje a zároveň ukazuje hviezdy. Je nesmierne zraňujúce, že v tomto období je častokrát bezdôvodne dieťaťko od matky odnášané preč. A práve tu je nevyhnutné spomenúť otcov.

Pôrod prežitý spolu s otcom dieťaťka, partnerom, manželom, môže byť pre ženu tým najkrajším gestom, aké v dnešnej dobe ženy potrebujú od mužov dostávať. Muž pri pôrode potrebuje mať potrebné množstvo informácií, aby mohol byť facilitátorom a zároveň si potrebuje dovoliť zjemniť sa natoľko, aby mohol ženu v prípade potreby ochraňovať vďaka

signálom, ktoré sa nedajú čítať v čisto mužskom nastavení. Myslím, že pôrodný proces patrí rovnako žene ako aj mužovi. Je to ich priestor, ako je ich priestorom čas milovania sa a čas výchovy svojich detí. A v neposlednej rade je to gesto smerom k dieťaťu. Gesto, ktorým hovoríme, že sme tu spoločne pre neho, v našom spoločnom svete, vo svete, ktorý pomenovali Ludmila Trapková a Vladislav Chvála (2009, s. 85) sociálnou maternicou. V rodine, v ktorej otec je otcom, ktorý ochraňuje a ukazuje ako sa vo svete možno orientovať a v ktorej matka je matkou, ktorá opatruje a učí precíťovať rytmus srdca a tanec svojej duše.

## 7. Menopauza

Obdobie menopauzy má podobný význam v živote ženy ako menarché. Je to akýsi prechod do ďalšej oblasti života. Žena matka sa stáva ženou. Je zaujímavé, že táto fáza je spoločnosťou akceptovaná omnoho viac ako menštruácia. Je to čas, kedy strácame schopnosť počať dieťa a môžeme sa naplno venovať sebe a svojim potrebám. Je to obdobie, kedy sa môžeme starať o vnúčatá, venovať im pozornosť, odovzdávať životnú múdrosť.

## Záver

Cítim veľkú radosť z toho, že môžem objavovať farby v mojej duši. I keď niekedy je ťažké vysporiadať sa s prekážkami z minulosti. Som vďačná za to, že som mohla prežiť a precítiť počatie a pôrod našich dvoch detí spolu s mojím mužom. Že sa môžem o neho oprieť, keď som unavená a zdieľať chvíle príjemné i ťažké.

Verím, že my ženy sme schopné zachovať si dôstojnosť vo vzťahoch s mužmi. Že sme pripravené našou schopnosťou milovať tak, že môžeme postupne a možno aj v momente meniť svet. Ale najskôr musíme nájsť odvahu pozrieť sa za zrkadlo našej minulosti. Premeniť všetky zranenia, poníženia, znásilnenia a neúctu, ktorú už dlho trpíme na krdeľ vtákov, alebo oblak motýľov. Na riek, ktorá nás obtečie, akoby pohladí, ochladí, ale ktorá nám nemôže zobrať nič z toho, čo patrí nám. Chuť hrať sa, tancovať, spievať, ochutnávať viac a viac, smiať sa, radovať a opatrovať vlastnú podstatu, dušu starú, ako ľudstvo samé...

## Použitá literatúra

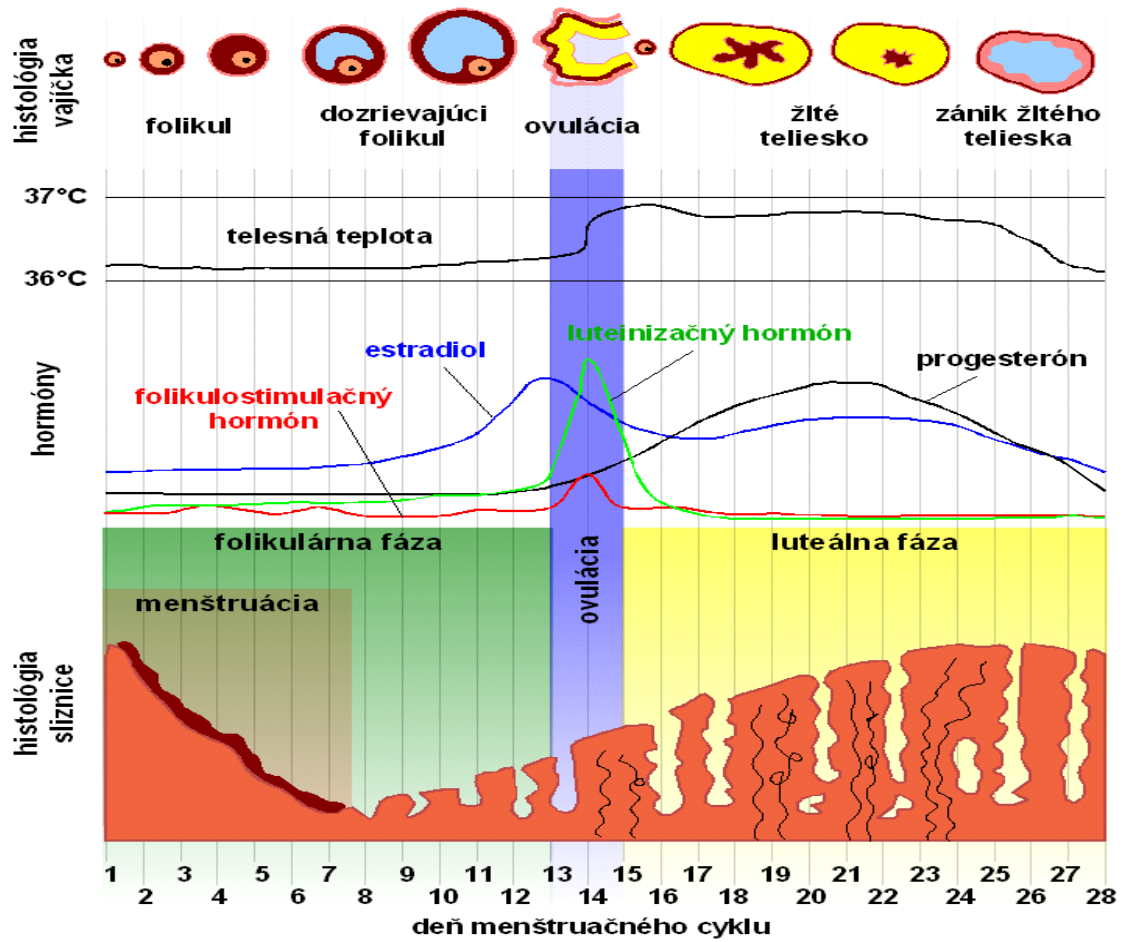
LEBOYER, Frederick. *Pôrod bez násilia*. Martin : Osveta, 1991

MROWETZ, M. - CHRASTILOVÁ, G. - ANTALOVÁ, I. *Bonding – porodní radost*. Praha : DharmaGaia, 2011. 279 s. ISBN 978-80-7436-014-5

TRAPKOVÁ, L. – CHVÁLA, V. *Rodinná terapia psychosomatických poruch : rodina jako sociální děloha*, 2009. 227 s. ISBN978-80-7367-561-5

BÁLINT, P. 2010. Menštruácia, prirodzený pôrod a orgazmus. Dostupné na internete: <http://www.patrikbalint.blogspot.sk/2010/11/menstruacia-prirodzeny-porod-orgazmus.html>

## Príloha A Menštruačný cyklus



(uvedené hodnoty sú priemerné; môžu sa líšiť medzi ženami i medzi cyklami)

Zdroj: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Menštruácia>

**Príloha B** Menštruačný cyklus alebo pohľad na tehotnú ženu

