

Ukázka z knihy

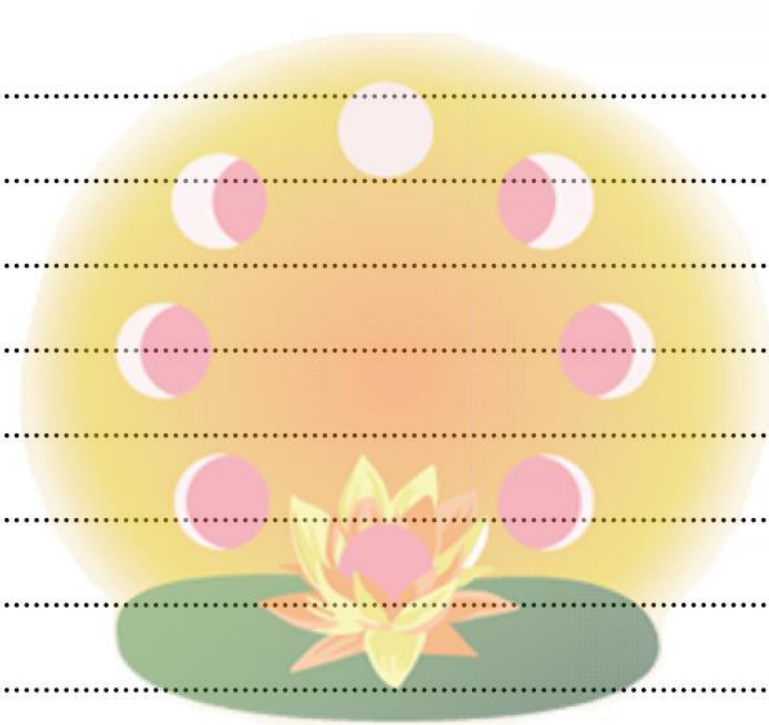
Život bez hormonální antikoncepce

Adéla Nováková a kol.



OBSAH

NĚCO K PRAVIDLŮM	3
PÁR SLOV NA ZAČÁTEK	4
OSM DŮVODŮ,	7
PROČ NEUŽÍVAT HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCI	7
JAK JSEM SE VYDALA NA SVOU VLASTNÍ CESTU	12
VLASY A JÁ	21
MAMINKA	27
A CO DÁL?	33



Něco k pravidlům

Dostává se Vám do rukou velmi cenný dar, životy několika odvážných žen, které se rozhodly se o ně s Vámi podělit. Každá z nich chce zcela dobrovolně a ze své vlastní vůle předat to nejvzácnější, co má, a to svou vlastní zkušenost. Cesta to není jednoduchá od samého začátku, proto si velmi vážím všech, které se na ni vydaly.

Nyní i vy můžete nahlédnout do životů těchto žen. Dopřejme jim úctu, je jen na nás, jak se k tomu postavíme. Ponořme se do toho, čím prošly. Ať už to bylo jejich vlastní rozhodnutí, věřily, že je to správné. Otevřeme své mysli a hledejme v dnešním rozmanitém světě to nejlepší (i) pro nás samotné a pro svět, ve kterém žijeme a do kterého přivádíme na svět nová pokolení. Ať prožijeme skutečně naplněný, šťastný a zdravý život.

Šiřte tuto elektronickou knihu podle svého nejlepšího vědomí a svědomí a zachovávejte úctu k sobě i těm, kteří si přejí žít v prostředí volby, tolerance a možností. Život skutečně žít není samozřejmost, není to jen tak něco, ale je to skutečný dar.

Věřím, že se Vám tento e-book bude číst lehce. Možná se v některých příbězích sami najdete a možná se začnete na svůj život dívat trošku jinak, hlouběji, s úctou a velkou vděčností.

Děkuji, že si sami otevíráte jedna malá dvířka k životu bez hormonální antikoncepce. 😊

S vděčností

Adéla Nováková

Pár slov na začátek

Jednoho dne zavítám do facebookové skupiny Volná menstruace a vidím zde příspěvek od ženy, která se rozhoduje, zda vysadí hormonální antikoncepci (dále pouze HA), a uvažuje o její alternativě. Další ženy ji povzbuzují a některé přinášejí řešení v podobě zjišťování svých plodných a neplodných dnů podle tzv. symptotermální metody, která je prý dokonce spolehlivější než samotné užívání hormonální antikoncepce. Začínám se prvně v životě zajímat o to, k čemu mě už několikrát naváděl přítel – o zcela přirozený způsob, jak zjistit, kdy jsem plodná. Ale já k tomu potřebovala dojít sama.

Další žena ve skupině ta samá otázka: užívat, či neužívat HA? Vtom si vzpomenu na sebe, jak jsem podobnou věc řešila několik let nazpět a jak některé z mých blízkých kamarádek jsou na tom dost podobně. Některé z nich mě jistojistě musely považovat za nezodpovědnou, když jsem s ní přestala. A co když otěhotníš? Dokonce ještě na škole! Co budeš dělat, než si najdeš práci?

Byl to skutečně zvláštní den, kdy jsem do této skupiny zavítala. Měla jsem pár dní před menstruací a má cykličnost byla ve fázi největší kreativity, napojení se sama na sebe. Stojím před jezdícími schody v metru a najednou mám vizi. Nápad z čistého nebe. Jak mohu přispět svým vlastním příběhem, svou zkušeností a vlastně svým současným životem k tomu, abych dokázala, že to i bez HA jde? Že můžeme být samy sebou, skutečně se lépe vnímat, pozorovat svou měsíční proměnlivost, tak jak to do nedávné doby bylo běžné a normální? Určitě podobným způsobem uvažují i jiné ženy, mají podobnou zkušenost a rády by ji předaly, podělily se o ni. V tom mi to docvakne. Já vlastně miluji příběhy! Knihy plné autentičnosti, vlastních zkušeností a sdílení, to je něco, co mě odjakživa přitahuje. Žádná obhajoba není tak inspirativní jako vlastní zkušenost. Jak tedy ukázat i jinou možnost, jinou cestu k přirozené antikoncepci než skrze příběh?

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

A tak se v mé hlavě zrodila myšlenka sesbírat příběhy žen, které si něčím podobným prošly. Řekly NE pilulkám a vydaly se zkoumat, jaké další možnosti mají. Pamatuji si, že jsem ten den cestovala z Prahy na Moravu vlakem a cítila jsem neskutečné vzrušení, že ženy mají konečně prostor o svých zkušenostech více mluvit, sdílet je, a předávat tak tyto informace i mladším dívkám, které právě o antikoncepci uvažují.

Má duše lítala na tom nejvyšším obláčku! Ale mé rozumové já se potřebovalo ujistit, že to není jen tak ledajaký nápad, který zajímá jen mě. Ve skupině jsem položila otázku ženám, zda si myslí, že by je a mnohé další zajímaly sesbírané zkušenosti, příběhy. Zeptala jsem se taky, kdo by se chtěl o svůj příběh podělit. Zpětná vazba byla poměrně rychlá a ženy se ozývaly, že zájem mají, kam mi můžou napsat a jedna z těch prvních, nejaktivnějších, mi nabídla i pomoc s korekturami 😊. Další ženy psaly a označovaly můj nápad za skutečně povedený.

Připadala jsem si jako v sedmém nebi, jako by se otevřel prostor, který jsem už dlouho hledala. Prostor pro sdílení, pro vlastní názor a možná i inspiraci.

Je tomu už téměř půl roku, co tento nápad postupně krůček po krůčku realizuji. Z původního snu vydat pouze e-knihu sesbíranou z příběhů se klube na svět kniha plná rozmanitých příběhů. Příběhů žen, které vyšly ze svého úkrytu a daly se na cestu sebepoznání, které na první místo daly svůj vlastní život, uvědomily si, co je pro ně to hlavní. Prošly si krušným obdobím, kdy cítily psychické vyčerpání, měly vážné zdravotní problémy, ale rozhodly se žít jednou pro vždy podle sebe.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Díky tomu, že již několik let vnímám svou cykličnost, cítím se skutečně dobře a přirozeně ve svém těle, dávám si šance a vím, ve kterém období jsou mé nápady skutečnými vizemi, jsem došla až sem. A je to teprve začátek. 😊

Nyní se má vize pomalu stává realitou. Jedním z důkazů je tato elektronická verze knihy, taková malá ochutnávka třech příběhů, pohledů a sdílení.

Ať každého (věřím, že i muže) vtáhne do běžného života žen, které se rozhodly podělit se s vámi o své zkušenosti a rozhodnutí. Je to pouze takový jeden zlomek z knihy, ve které budou kromě příběhů také názory odborníků, lékařů a dalších osobností, které mají s tématem mnoho společného.

Přeji Vám, ať pronikáte do tajů našeho života, ve kterém je na prvním místě zdravá žena = zdravá společnost.



Kateřina Machytková

OSM DŮVODŮ, PROČ NEUŽÍVAT HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCI

Hormonální antikoncepci dnes užívají na celém světě miliony žen, většina z nich však netuší, jakou daň za relativní bezpečí neotěhotnění a předvídatelnost svého krvácení vlastně platí. Sama jsem k nim patřila, hormonální antikoncepci jsem užívala celkem 6 let, po dobu, co jsem studovala na vysoké škole. Měla jsem velký strach, že kdybych otěhotněla, pak bych už školu nikdy nedokončila.

Mé užívání však nezůstalo bez následků, prodělala jsem žilní komplikace a od té doby mám špatně průchodný hluboký žilní systém v nohou. Docela dlouho jsem musela nosit stahující punčochy a při komplikacích v těhotenství jsem si píchala protisrážlivé injekce. Hormonální antikoncepce totiž **zvyšuje riziko vytvoření krevní sraženiny** v žilách, což je hodně nebezpečná komplikace, protože se může kus sraženiny uvolnit, krevním oběhem se dostat do plic, a způsobit tak plicní embolii, která může být i smrtelná.

Hormonální antikoncepce **zvyšuje riziko vzniku zhoubného nádoru**(rakoviny). **Ethinylestradiol** už je uznán jako karcinogenní látka a obsahuje ho většina hormonálních preparátů. Ještě před lety, když jsem studovala medicínu, se vychvalovala antikoncepce jako lék, který snižuje výskyt zhoubných nádorů, dnes již se mluví o tom, že je může způsobit. To stejné platí i pro hormony, které se dávají ženám v období přechodu nebo po něm.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Hormonální antikoncepce **tlumí v ženě ženskost, kontakt se sebou sama a tlumí i její libido** (chuť na sex). Když jsem antikoncepci vysadila, náhle jsem se cítila být mnohem víc ženou, více jsem cítila samu sebe a své proměny během menstruačního cyklu.

Hormonální antikoncepce **ovlivňuje čich**, kterýžto smysl je velmi důležitý při výběru partnera. Pokud nám náš partner voní, tak to znamená, že se k nám geneticky hodí a je větší šance na zdravé potomstvo. Tak to příroda krásně zařídila. Jenomže nepočítala s umělými hormony, a proto se může stát, že **když si žena vybere muže v době, kdy užívá hormonální antikoncepci, nemusí jí po vysazení hormonů vonět**. Takže v momentě, kdy chce se svým mužem počít dítě, může zjistit, že si vlastně vybrala špatně.

Ženský hormonální systém v plodném věku cestou menstruačního cyklu a s ním spojeným kolísáním hormonů dává ženě jednu velkou výhodu, a totiž tu, že ženu uzemňuje. Je to evolučně dané, že žena potřebuje být dobře uzemněna, dobře spojena sama se sebou a se Zemí k tomu, aby úspěšně plnila své mateřské povinnosti. Dává jí to větší stabilitu a odolnost, což nepochybně každá matka potřebuje jako sůl. Takže my, ženy, i když někdy na svůj cyklus žehráme či možná některé z nás ho nemají rády, tak automaticky bez jakéhokoliv našeho přičinění nám pomáhá k lepšímu uzemnění. **Náš cyklus má 4 fáze, stejně jako roční období, a změny, kterými procházíme v jednotlivých fázích, trénují náš energetický systém a dávají mu větší pružnost a stabilitu i v zátěžových situacích**. Proto mají ženy v plodném věku mnohem méně srdečně cévních komplikací než muži a všeobecně se dožívají vyššího věku. Hormonální antikoncepce **nás připravuje o uzemňující účinky menstruačního cyklu**.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Hormonální antikoncepce je příčinou **kontaminace povrchových vod ženskými hormony**. Miliony žen na světě každým dnem svou močí obsahující zvýšené koncentrace ženských hormonů přispívají k tomu, že se v povrchových vodách vyskytují ženské hormony, které způsobují, že rybí samci mají problémy s pohlavní diferenciací (vývojem typických samčích znaků) a plodností. **Tato voda se dostává zpátky k lidem v podobě pitné vody, ze které se hormony běžným způsobem neodstraní. Může tak přispívat ke snížení plodnosti mužů, která v posledních desetiletích klesá.**

Hormonální antikoncepce, pokud je nasazena v době, kdy žena či dívka ještě nemá stabilní menstruační cyklus (tělo a hormonální systém každé ženy se musí „naučit“ fungovat tak, aby vše probíhalo, jak má), **může následně způsobit problémy s menstruačním cyklem či dokonce neplodnost**. Žena, jejíž tělo nemělo šanci se správně nastavit, po vysazení antikoncepce nemenstruuje a nemá ovulaci, její cyklus neběží. A může trvat i několik let, než se to spraví, někdy se to ani samo nespraví. **Totěž se může stát i ženám, které užívají hormonální antikoncepci dlouhodobě, často i více než deset let.** Hormonální systém „zapomene“, jak správně fungovat. Pak tyto ženy chodí ke gynekologovi na „vyvolávání menstruace“ dalšími dávkami umělých hormonů, či dokonce podstupují umělé oplodnění, které není bez rizik a nese v sobě určitou zátěž i pro dítě. Dnes však lze tímto způsobem vzniklé poruchy menstruačního cyklu či neplodnost příznivě ovlivnit přírodními prostředky. **Pomoci může homeopatie cílená na harmonizaci celého organismu, zelené potraviny, které pomáhají organismu navrátit ztracenou rovnováhu** (patří mezi ně hlavně chlorella, zelený ječmen, spirulina, nápomocná může být i konzumace zelených divokých bylin třeba v mixovaných nápojích s ovocem – list pampelišky, kopřivy, jitrocele, kontryhele, bršlice kozí nohy, listy i květy červeného jetele,...) **či čínská medicína. Účinné mohou být i různé bylinné přípravky a čaje, pupalkový olej apod.**

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Já jsem měla to štěstí, že můj cyklus po vysazení hormonální antikoncepce ihned krásně naběhl, nepotýkala jsem se s žádnými obtížemi ani s velmi často uváděnými problémy s pletí. Zčásti je to tím, že jsem hormonální antikoncepci začala užívat až v 18 letech, kdy už můj cyklus byl stabilní, a také tím, že jsem ji neužívala příliš dlouho. Jsou ženy, které hormonální antikoncepci užívají i více než deset let, pak je samozřejmě pravděpodobnost nějaké nerovnováhy větší. Dalším velmi důležitým faktorem, který měl na mě a můj hormonální systém příznivý vliv, bylo praktikování jógy. Cvičila jsem ji asi 8 let a musím říci, že mi dala velmi mnoho. Naučila jsem se více vnímat samu sebe, cítila jsem se mnohem zdravější a vitálnější, zmizely moje dlouholeté bolesti zad, byla jsem celkově v lepší harmonii. **Dnes je možné dokonce cvičit hormonální jógu, která je cílena právě na podporu a harmonizování hormonálního systému a může pomoci právě v případech, kdy cyklus neběží, jak má.**

Když dnes přijde žena ke gynekologovi s jakýmkoli potížemi v souvislosti s menstruačním cyklem, téměř automaticky dostává hormony. Jenže ty zpravidla nic nevyřeší. Ono to vypadá, že se porucha vyřešila (žena pravidelně krvácí – má pseudomenstruaci), ve skutečnosti ale přetrvává, jen se všechno pěkně překryje dávkou umělých hormonů. Je smutné, že málokterý gynekolog doopravdy rozumí tomu, co se v ženském těle vlastně děje. Takže i mně, když jsem byla na prohlídce a na dotaz gynekologa jsem uvedla, že mám zkrácený cyklus, chtěl gynekolog „pomoci“ hormony. Nikdo se neptá, proč je cyklus zkrácený. **Nikdo nezmíní, že má svůj důvod, když žena menstruuje častěji, kterým je to, že se žena menstruačí čistí.** Ale musí to být přirozený cyklus, bez ovlivnění zvenčí. Umělé hormony **nás připravují o čistící účinky menstruačního cyklu.** Od té doby se mi cyklus díky zeleným potravinám o 3 dny prodloužil, což je pro mě známka toho, že už se mi lépe daří.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Jsou ženy, které po nasazení hormonální antikoncepce přiberou. Osobně si myslím, že příčinou je právě dost nevybíravý zásah do složité a křehké hormonální rovnováhy, který způsobí zvýšené napětí v organismu z mnoha výše uvedených důvodů. To je pak kompenzováno zadržováním tekutin a zvýšenou chutí k jídlu.

Myslím, že všechna uvedená fakta by každá žena, která se rozhoduje pro hormonální antikoncepci, měla znát, aby se mohla kvalifikovaně rozhodovat. Já už bych dnes do hormonální antikoncepce nešla. A taky ji nepoužívám, jsou i jiné, stejně bezpečné způsoby, jak se před otěhotněním chránit. **Ve společnosti je ale bohužel hormonální antikoncepce považována za prakticky neškodnou a běžně se předepisuje i mladým dívkám na problémy s pletí či nepravidelný cyklus.** To je úplná katastrofa. Ani ženy samy nevnímají, že to, co dávají svému tělu, nejsou nějaké vitamíny, ale léky, které mají, troufnu si říct mnohem více negativ než pozitiv.

Vzpomínám si, jak jsem asi v 16 letech jedny prázdniny menstruovala téměř celé. Vždycky, když jsem někam cestovala, přišla menstruace. Ani mě nenapadlo, že bych to řešila s lékařem, brala jsem to jako určité vychýlení vlastní hormonální rovnováhy, která se zase spraví. A taky že se spravila.

Takže pokud můžete, neužívejte zbytečně jakékoliv hormony, hledejte přírodní cesty ke zdraví, umělé hormony více berou, než dávají.

MUDr. Barbora Müllerová, www.barboramullerova.cz

JAK JSEM SE VYDALA NA SVOU VLASTNÍ CESTU



Kamila Kubátová

Jsem v podstatě stále dítě, které hledá, hraje si, občas je dost netrpělivé, ale do všeho jde s vášní, naplno, a když to tak není, tak to většinou není úplně ono. Díky mému příteli, se kterým jsme už pár let, a cítím, že jednou spolu budeme mít krásnou rodinu, nyní vím, že jsem i ženou. Milovanou a milující. Víím, že mou předností není logika ani o někoho se naplno starat, to všechno krásně doplňuje on. Na mě naopak je posouvat náš vztah dál, rozjíždět věci a hlavně si plnit sny. Ať už jsou jakkoli vzdálené, vede k nim vždy a jen cesta od nás. A kdy tato cesta začala u mě?

Mým prvním větším vykročením z dětských let byla střední škola. Tím, že jsem si zvolila klasické gymnázium, jsem v podstatě zvolila delší cestu. Bylo jasné, že je nutné po něm absolvovat ještě nějakou školu, abych byla více uplatnitelná na trhu práce. Od té doby si tak nějak uvědomuji, že má dívčí léta končí a je na mně, abych převzala plnou odpovědnost za to, co chci dále dělat a čemu se chci věnovat. Tam také začíná má touha po tom cestovat, umět se dohovorit cizí řečí a zakusit nějaké dobrodružství jen sama za sebe. Ovšem než jsem se

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

k tomu skutečně odhodlala, prošla jsem si těžšími obdobími a jedním z nich bylo i rozhodnutí začít brát hormonální antikoncepci. Člověk si uvědomí až po čase, jak všechno mohlo být jiné. Jenže já, když si něco sama nezkusím, tak prostě nevím.

A proč jsem se vůbec odhodlala k hormonální antikoncepci?

Když je vám 15 let, moc toho ještě o sobě nevíte, ale daleko horší je, že to kolikrát neví ani váš doktor. V té době jsem se o věci moc nezajímala, možná jako většina holek ve věku, kdy vlastně ani nevíte, čím byste se chtěly živit, co je vaše poslání, jaké jsou vaše silné stránky, co vašemu tělu prospívá, a tak lehce podlehnete něčemu, co je zrovna trendy, co se „nosí“. **U mě to byla právě hormonální antikoncepce, někde jsem totiž slyšela, že je dobrá na pleť.**

Co uděláte, když nemáte další informace, nevíte, v čem všem je škodlivá, ale víte, v čem vám může pomoci? Já jsem se rozhodla ji začít užívat. Na gynekologii jsem byla řádně vyšetřená, vše sedělo, žádné jaterní komplikace, musím říct, že ač ještě do dnešních dnů mám stejného gynekologa, vždy se mě na vše vyptával, zjišťoval také to, zda nemáme nějaké nemoci v rodině, pro případ, že by mi antikoncepce mohla způsobit komplikace.

A tak jsem ji začala z důvodu lepší pleti = větší sebejistotě = většímu sebevědomí užívat.

Jenže...

Vrátím se ještě ke střední škole. Vzpomínám na tato léta s velkou vděčností, jsem moc ráda za to, že jsem jí prošla a trvala jen 4 roky. Byla to pro mě léta zkoušek. Kolektiv jsme měli celkem divoký, téměř všechny holky s někým randily, kluci jakbysmet a klasicky se u nás vytvořily skupinky rozdělené podle toho, kdo se

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

s kým více bavit. Jelikož na střední škole trávíte v podstatě celý týden, může vás dost poznamenat. A když se odlišujete a sami nevíte, kam zapadnout, je to mnohdy dost náročné. Já jsem v tomto ohledu byla právě tou výjimkou. Věděla jsem, že se toho potřebuji dost naučit, ale také, že na vše potřebuji svůj vlastní čas. A tak jsem často mívala pocit, že jsem špatná, jiná než holky, které střídaly jednoho kluka za druhým a vypadaly tak sebevědomě, tak spokojeně. Já jsem raději trávila čas doma, na procházkách s naší krásnou kulií. Také jsem si představovala, jaké to je s někým chodit, být středem pozornosti.

Občas se ke střední škole vracím, naučila mě totiž, že za vším, co se nám zdá být v první řadě těžké, nepřekonatelné, se skrývá to, co se potřebujeme naučit.

A někdy stačí jen a prostě jít dál. **Vzpomínám si také, že jsem začala v té době více plakat.** Měla jsem někdy skutečně záchvaty breku, nechtěla jsem jít do školy, nechtěla jsem se bavit se spolužáky, ale zároveň jsem neměla odvalu tam prostě nejt. Nakonec se vždy ukázala nějaká cestička, nakonec se náš kolektiv celkem stmelil. **A díky antikoncepci se mi i zlepšila pleť a já nabyla větší sebejistoty. Jak málo stačí k tomu, že si člověk začne věřit, ovšem za jakou cenu.**

Až později jsem si uvědomila, že vedlejšími příznaky antikoncepce jsou i zvýšená přecitlivělost a deprese, které přišly za pár let.

Na braní pilulek jsem si celkem rychle zvykla, ale před menstruací i během ní mě trápily bolesti, které trvaly i několik dní, takže jsem se naučila brát i další běžné léky jako kapky na tlumení bolesti. **Brala jsem to jako samozřejmost, že to holt k ženskému cyklu patří a „některé“ to tak prostě máme – a konec.** Prostě menzes, krámy, téměř sprosté slovo, a dál se o tom nemluví, proč taky, vždyť je to jen pár dní v měsíci, tak proč bychom se tím měly zaobírat, zase to přejde a bude dobře...

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Jak hloupé, ještě že naše tělo nás umí krásně upozornit, když jdeme proti němu.

Střední školu jsem zdárně dokončila maturitou s vyznamenáním. Na tento okamžik jsem často myslela na vysoké škole při zkouškách, považovala jsem ho za svůj velký úspěch a byla jsem na sebe hrdá! Rozloučení se střední proběhlo šťastně, až jsem si říkala, že to byla vlastně hezká léta. Ač jsem zatím svého partnera po boku neměla, měla jsem vždy s kým trávit svůj volný čas, občas nějaká diskotéka, kamarádi, psaní. Ano, měla jsem strach, ale zároveň jsem sama se sebou hrála takovou hru na nedobytnou, a když už se zdálo, že by se z nějakého povídání, „esemeskování“ (tehdy ještě komunikační sítě neběžely) mohl stát vztah, raději jsem couvla, styděla jsem se a připadalo by mi i potupné jen tak s někým chodit proto, abych měla vztah, když se mi ten kluk jen líbil.

Zlomem pro mě byl odchod na vysokou školu do Olomouce, kde jsem poznala partu spolužáků a kde vládla neskutečně přátelská atmosféra. Otevřela jsem se naplno světu večírků, ale stále jsem si zachovávala svůj odstup a klid. Chodila jsem víceméně na každou akci, pravidelná karaoke a podobně, a poprvé jsem se skutečně zamilovala. A začala také řešit hlavní výhody antikoncepce.

Můj první vážný vztah začal až ve 21 letech. Připadala jsem si, že jsem někde zamrzla a opravdu se probudila až na vysoké škole, až když jsem začala bydlet mimo domov. Ale také jsem si připadala výjimečná. Tyto dva pocity se ve mně míchaly. Když nadešel s tehdejšími přítelem čas a já jsem se odhodlala mu říct, že je můj první, vzal to celkem statečně, za což jsem mu byla moc vděčná a tím více u mě získal pozornosti. Prý na tom nic není a je dobře, že jsem taková. Jen mi bylo už tehdy divné, že se mnou netrávil moc času, čímž pro mě ale byl atraktivnější ještě více. A pak jsme se po 3 měsících rozešli. Bylo to pro mě dost náročné, samozřejmě jsem ho měla ráda dost dlouho. Vždy, když jsem ho zahlédla, zrudla jsem,

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

zakoktala se a znervózňela na maximum. A on si to samozřejmě užíval. A taky toho občas zneužíval. Ale tím, jak si zachovával odstup, byl i dost milý, občas i vtipný, na něj prostě nešlo nemyslet a nespojovat si jej s každým, kdo se naskytnul. Párkrát jsme se k sobě vrátili, ale už z toho nebyl vztah.

Antikoncepci jsem už začala vynechávat, nebavilo mě ji už brát, k čemu taky. Ovšem zajímavé bylo, že téměř pokaždé, **když jsem ji vynechala, jsem se najednou více otevřela** a objevil se nějaký kluk nebo ta má první velká láska, spíš bych jí říkala posedlost. Také se začaly častěji veřejně objevovat články o tom, že již pár dívek mělo mozkovou příhodu, žily se jim ucply právě kvůli antikoncepci.

Vlastně už teď ani pořádně nevím, kdy jsem ji vysadila a řekla si, že už prostě ne. Párkrát jsem s ní na nějakou dobu přestala. Ovšem momentem vrcholu bylo mé zatím nejtěžší období v životě, nazvala bych ho **propad do prázdnoty**. A v tom mi to všechno došlo, jak jsem sama se sebou zacházela, co všechno jsem si nechala líbit, i když mi mé nejbližší okolí říkalo, že se mám vykašlat na takový nefunkční vztah a taky být více sebevědomá.

To bylo ono. Sebevědomí v tom všem hraje tu úplně prvotní roli. A to jsem si skutečně hluboce uvědomila až po třetím neúspěšném pokusu u zkoušky ve 3. bakalářském ročníku, což znamenalo prodloužení studia, které jsem podvědomě tolik chtěla zvládnout. Už to dál nešlo, bylo toho moc. Moc akcí se spolužáky, moc času stráveného nad učením, na které jsem se nesoustředila, moc času, kdy jsem myslela na toho jediného, který mě akorát provokoval a zvyšoval si tak své vlastní sebevědomí, možná ho měl stejně nízké jako já v té době. Prostě jsem chtěla změnu.

A tak jsem se rozhodla skoncovat s antikoncepcí, jednou provždy říct sbohem těm práškům, které mě akorát odpuzovaly od mužů, díky kterým jsem se na pěknou řadu let úplně utlumila a vlastně ani nevěděla,

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

co to je mít vlastní cyklus, jak krásné je se těšit na menstruaci a vůbec si užívat proměnlivost našeho ženského těla – velkého daru!

Cítila jsem se na sebe hrdá, když jsem panu doktorovi řekla, že už dál nechci brát antikoncepci, že mi to nesevďčí a že se u mě začínaly projevovat stavy melancholie a deprese. Což začala být posléze pravda. Vyhořela jsem. A uvědomila si, co jsem si tou nesplněnou zkouškou způsobila. Ztratila jsem to, co pro mě bylo v tu dobu tak cenné. Pravidelné srazy se spolužáky, pravidelné večery ve vinárnách, na kolejích, na akcích. Uvědomila jsem si, co znamená, když vás už nespojuje škola. Také jsem začala mít spoustu volného času a tomu jsem propadla. Nevěděla jsem, jak jej vyplnit. A protože mám ráda, když se věci dějí a já můžu být u toho, cítila jsem se dost zrazená.

Ztracená, mimo, prostě někde ve vzduchoprázdnu.

Začala jsem tedy hledat kamarády jinde a více se zaměřovat na to, co chci. Zaujala mě studentská organizace AIESEC, do které jsem se přihlásila. Její činnost spočívá v zapojování studentů do mezinárodních aktivit, konání pravidelných konferencí, pořádání zahraničních stáží a přivádění studentů i z jiných zemí. Strávila jsem u ní půl roku, dost mi pomohla v tom, začít na sobě skutečně pracovat tak, že mě to nejenže baví, ale dozvídám se o sobě taky spoustu věcí, testuji se a hlavně jsem to já. Seberozvoj pro mě začal být tématem číslo 1.

V té době začal vznikat projekt – dnes již firma – Ženy ženám a já se do jejich aktivit úplně zamilovala. Hltala jsem každý článek, který promlouval o tom, jak je krásné být vědomou ženou, co nám svědčí, co ne a jak moc důležité je mít se ráda taková, jaká jsem. To mě tak nakoplo, že jsem již nikdy nezačala brát antikoncepci a půlroční fázi mého studentského vyhoření, kdy jsem nevěděla, co chci, probřečela, proležela

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

dny i noci, bála se vyjít ven, byla znuděná celým světem, jsem prostě přežila. **Rok po antikoncepci jsem se teprve probouzela.** Naštěstí mi neublížila fyzicky, ale psychicky ano.

Celou dobu jsem se vlastně cítila být jakoby mimo dění, jako bych vše kolem pozorovala zpovzdálí.

Nejhorší je, že vám tohle dojde až pár let po jejím vysazení, do té doby si myslíte, že to jsou jen babské řeči. Díky tomu, že jsem se začala více zajímat o sebe, co mám vlastně ráda a co ne, se objevilo i více nedorozumění v rodině a neshod s okolním světem. Nebylo to hned růžové, ale patřilo to k tomu. Bez toho bych se nepohnula z místa.

Stále po své cestě kráčím a budu kráčet, dokud na tomto světě budu. A je jisté, že se vždy naskytnou chvíle, kdy si nebudu vědět rady, nebudu souhlasit s mými nejbližšími, ale právě tyto chvíle jsou a budou mou velkou zkouškou, zda to se změnou myslím fakt vážně, nebo je to jen mé nadšení.

Nadšení pro lepší svět, pro to užívat si každou chvíli, každý moment, být šťastná a dělat šťastné i okolí. Je nakažlivé, ovšem někdy je ho najednou moc a já se stále učím, jak s takovým darem pracovat.

Jak šel čas, ještě na vysoké škole a rok po tom, co jsem vysadila antikoncepci, postupně jsem zjistila jasně, co chci. Začala jsem si i díky práci v AIESEC více důvěřovat a chtěla jsem své jazykové znalosti otestovat v zahraničí. Jako magnet mě začalo přitahovat Rakousko a Graz se stal mým půlročním místem pobytu.

A pak se objevil i ten poslední kousek, co zbýval ke štěstí – ON. Kupodivu nebyl nijak neznámý, naopak. Již nějakou dobu o mě jevil zájem a já jsem ho přehlížela. Znali jsme se vlastně od začátku vysoké školy, ale najednou jsem ho začala více vnímat a také se mi líbilo, jaký byl. Už jsem nechtěla nikoho, kdo se mnou zachází tak, jak se mu to zrovna hodí. Už jsem věděla, že si to ani nesmím nechat líbit. Zdál se mi tak

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

obyčejný, že jsem si říkala, co vlastně na něm je. A pak mi to došlo. Dalo se s ním hezky povídat, naslouchal mi, měl příjemný mužný hlas i vzhled, sice neměl moc vlasů :-), ale zato měl srovnanou hlavu uvnitř a hodné, milé srdce, které toužilo po ženské náklonnosti. Najednou jsem si s ním dokázala povídat o všem, co mě trápí a hlavně, co se mi líbí. A já jsem cítila, že je to muž, se kterým chci být. A jsme spolu dodnes.

Je to první muž, kterému voním, který si dělá srandu z mé nelogičnosti, který mě umí dokonale poškádlit a kolikrát i trefit do toho nejslabšího místa, ale zároveň při mně stojí, fandí každému mému bláznivému nápadu, podporuje mě i odrazuje a také je mým největším zrcadlem. Jsem si jistá, že nebýt toho, že jsem přestala brát antikoncepci a začala se více zajímat o sebe samu, nevidím ho. Prostě bych byla zaslepená dál a jednou by to celé spadlo jako domeček z karet. Možná by to bylo ještě silnější a ničivější než jeden rok velkého hledání toho, co chci. Dodnes děkuji za to, že jsem tehdy tu zkoušku neudělala, prodloužila si studium o rok a začala jinak.

Tím jediným rozhodnutím – začít žít život přirozeně bez hormonů, se mi skutečně otevřel svět. Zažila jsem toho za těch 6 let hodně. Strávila jsem téměř rok v Grazu, zažila vztah na dálku, který mi přišel jako jedno velké milostné dobrodružství a kupodivu nás pěkně spojil a posílil. Taky jsme společně ušli poutní cestu do Santiaga de Compostela, to byla teprve zkouška, kdy jsme sami nevěděli, zda to společně dáme. Po dokončení magisterského studia jsme se vzdálili od svých domovů a začali společně vědomě bydlet v Praze. Rozjel se kolotoč plnicích se snů, přání a uvědomění si našich životů, které jsou skutečně jen na nás.

Otevřela jsem se novým způsobům života, které mě těší a baví a hlavně vrací zpět ke své vlastní přirozenosti. Jsem milovnice přírody odjakživa, ovšem také mám ještě pár nedostatků vůči ní, které

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

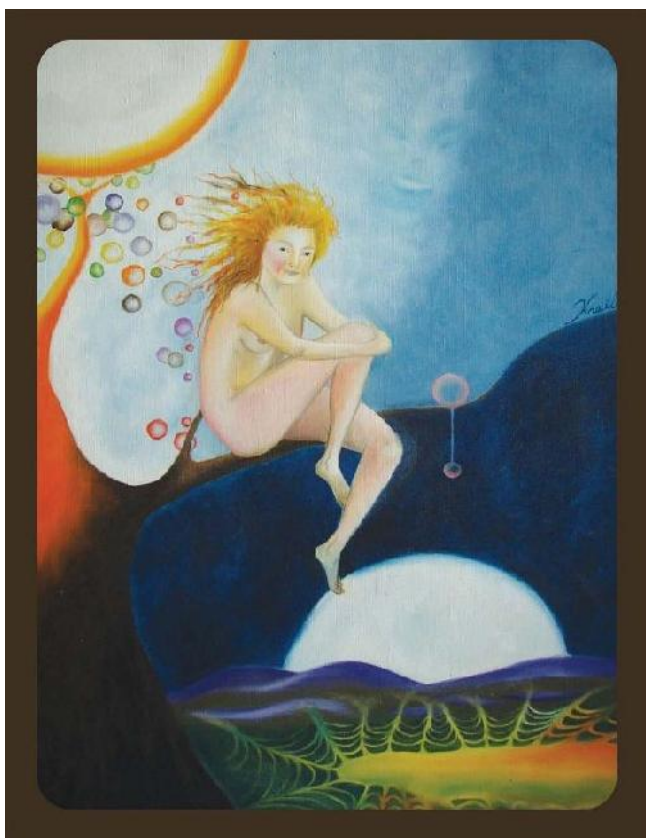
postupně odstraňuji. Přešla jsem z tampónů i jednorázových slipových vložek na kalíšek a látkové vložky. **Stále více mě doslova uchvacují ženská témata, a tak jsem se dostala až k volné menstruaci a symptotermální metodě.** Jsem sama zvědavá, kam až se posunu. To je má cesta. Je správná tehdy, když jsem s ní sama spokojená, vím, že prospívá mně i mému okolí. A když se na ni někdo se mnou přidá, radost je dvojnásobná a je to ta největší odměna, kterou za ni mohu dostat.

Přirozenost je tak jednoduchá, až nám to přijde nemyslitelné. Krása se ukrývá v jednoduchosti, jak prosté. Jen k ní občas člověk musí dojít trošku složitěji, když nemá dostatečné informace. Nyní je to jinak. A já pevně věřím, že je před námi období, kdy i sami lékaři dívkám, které začínají menstruat a uvažují o tom, že by si nějaké pilulky pořídily, řeknou NE a dají jim informace o té nejpřirozenější cestě – cestě seznámení se s vlastním tělem.

Adéla Nováková, www.zivotbezhormonalniantikoncepce.cz

VLASY A JÁ

aneb Můj život s hormonální antikoncepcí



Kamila Kubátová

Bylo mi 15 let a **byla jsem na svou mámu moc pyšná**, když za mnou přišla a nabídla mi možnost **hormonální antikoncepce (HA)**. Otevřeně se mnou mluvila a říkala, že jakmile začnu s někým spát, ať přijdu a „vyřešíme“ to spolu. Byla jsem hrdá, jak otevřené, moderní a trendy mám rodiče.

Připadala jsem si dospělá, když jsem pak ve svých 16 letech absolvovala prohlídku u gynekologa kvůli jaterním testům a dalším vyšetřením, abych svou vytouženou „vstupenku do dospělosti“ dostala.

Jestli bych do toho šla, kdybych tušila, co se bude v dalších letech odehrávat? Jistěže ne, ale to jsem nemohla já ani mí rodiče tušit. Všichni jsme si mysleli, že je to ROZUMNÉ rozhodnutí.

Antikoncepce mi prvních několik let vůbec nečinila potíže.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Mé ženské vnímání, které se ještě ani nestačilo rozvinout, než jsem ho ukamenovala pilulkami, vůbec netušilo, co znamená ženská cykličnost, jakou může mít podobu a jaký dar může být pro ženskou kreativitu, prožívání a rozvoj.

Považovala jsem ji za elegantní a pohodlný moderní způsob, jak ulehčit práci partnerům, vyhnout se „otravným krámům“ o dovolené a všeobecně prožívat svůj život „v klidu“ – tj. bez emocí, výkyvů nálad a hormonálních změn. Spolužačky, které se svíjely v menstruačních bolestech a měly výkyvy nálad v předmenstruační fázi, jsem nechápala – prostě hysterky.

To, že jsem v prvních dvou letech užívání antikoncepce přibrala 25 kg, nikdo neřešil. Za další 2 roky jsem přibrala dalších 10 kg, to už bylo 35 kg dohromady. Co chceš, máte to v genech, prostě tolik nežer. To mi ještě vůbec nic nedocházelo.

Po 8 letech užívání antikoncepce jsem se ocitla asi na půl roku bez vztahu a antikoncepci vysadila,

protože bylo zbytečné ji užívat. Během toho půl roku jsem zcela spontánně bez jakékoliv změny životního stylu zhubla 10 kg. Pořád jsem si to nespojovala.

Samozřejmě že v následujícím vztahu, ve kterém jsem opět antikoncepci zavedla, přišlo během roku dalších 18 kg nahoru. Ach jo, pruda.

Po dalších zhruba 2–3 letech užívání antikoncepce mi kamarádky začaly pomalu a opatrně říkat, jestli se mi nezdá, že mi nějak prořídly vlasy. „Fakt jo?“ „No, nezlob se, ale zdá se mi to asi ještě horší než před měsícem.“ Pak jsem to uviděla taky. To už na temeni prosvítala hlava.

Našla jsem v Olomouci jednu z mála lékařek, které se na tohle u nás specializovaly. Když pod mikroskopem počítala trichogram (vyšetření poměru zdravých a dystrofických vlasových váčků), ani jsem nedýchala. Výsledky hovořily jasnou řečí – 15% zdravých folikul a 85% odumírajících vlasových váčků.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

„Nebojte se, zastavíme to. Mírné zlepšení půjde, do původního stavu už to ale nedáme. Doporučuji Vám krátký sestřih, nebarvit, nevysušovat, nezatěžovat“.

No nazdar.

„Na 1 rok Vám musím nasadit závažnou léčbu, jsou to těžké léky a mohou Vám způsobovat vedlejší účinky, úplně Vám odstaví přirozenou produkci pohlavních hormonů v těle, ale nedá se nic dělat, potřebujeme s tím pohnout. Asi trochu přiberete, ale za pár kilogramů to stojí, ne? Pokud to pomůže, můžeme po tom roce přejít na mírnější, udržovací léčbu. Pořádně si to přečtěte, a kdyby se cokoli dělo a potíže přetrvávaly, dáte mi vědět. Máte antikoncepci? Ano? Výborně, tu si nechejte, protože nesmíte otěhotnět, to by bylo na okamžitý potrat.“

„Aha, tak děkuji.“

To už mi konečně začínalo svítat. No sláva. Lépe pozdě než nikdy. Bylo mi 28 let. **Proč** mám

hormonální nerovnováhu? **Proč** mé tělo minerály vylučuje, místo aby si je ponechalo? **Proč** mi padají vlasy? **Proč** po dalším roce začínám krvácet i mimo cyklus? **Proč** po 13 letech užívání to přestává fungovat tak, jak má? **Proč** se necítím dobře ve svém těle? **Proč** už ani nemám chuť se milovat?

Začala jsem si o hormonální antikoncepci zjišťovat všechno, co bylo dostupné. Byla jsem nemile překvapená. Ano, pomáhá na pleť, zlepšuje akné, někomu dokonce pomáhá při hubnutí. Ano, zlepšuje stav vlasů a nehtů. **To vše při krátkodobém používání.**

Ale při dlouhodobém užívání se vše otáčí do protisměru. Je výrazně vyšší procento žen ve středním věku s problémy, pokud dlouhodobě užívaly HA – zhoršená pleť, vypadávání vlasů, hormonální nerovnováha, problémy s otěhotněním, změny váhy, výkyvy nálad, emoční oploštělost, deprese, osteoporóza již kolem 50. roku života, migrény, cévní problémy, trombózy, zhoršená srážlivost krve, dokonce plicní embolie.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Byla jsem v šoku. O tom se nemluví. **Okamžitě jsem HA vysadila.**

Během následujících pár let jsem mnohokrát dávala někomu telefonní číslo na mou olomouckou lékařku. Viděla jsem ženy s opakujícími se diagnózami. Skoro přišla o vlasy. Zlobí ji klouby, asi začíná osteoporóza. Hodně přibrala. I když vysadila HA, má problémy s pletí, i po dvou letech. Je celá rozhozená, ale nejhorší jsou ty migrény. Jo, a zase ty vlasy.

Po roce v Olomouci.

„Bezva, léčba zabrala, máme poměr 40% zdravých folikul ku 60% dystrofických, to je skvělé. Můžeme tedy zahájit ‚udržovací‘ léčbu.“

„Dobře. A na jak dlouho?“

„Napořád, moje milá. Do té doby, než budete chtít mít děti. A pak se uvidí.“

„Aha. Víte, paní doktorko, vysadila jsem antikoncepci.“

„No tak dobře, ale pamatujte si, že NESMÍTE otěhotnět, nejprve je musíte vysadit. Toto sice nejsou tak drastické léky jako ty předtím, ale přece jen pro případný plod mohou být ohrožující.“

„Ano, vím. A děkuju.“

Mezitím ke mně přicházely další informace.

O tom, jak se masově šíří antikoncepce, která se dnes předepisuje mladým dívkám i jen tak, preventivně. Jaký to má vliv na plodnost mužů i žen, o množství vylučované moči s obsahem hormonů statisíců žen do vody, která zpětně ovlivňuje nejen lidi, ale i zvířata, půdu a vše, co s ní přijde do styku. Jak rozdílný je výběr partnera pod vlivem HA a bez HA. Co vše díky HA v těle vlastně nefunguje přirozeně. O změnách v citlivosti těla, v jeho prožívání, v chuti se milovat, ve schopnosti prožívat orgasmus. O tom, jak mohou být odlišná životní rozhodnutí žen, o vlivu na kreativitu, spontaneitu a vášně. O výkyvech nálad, depresích a migrénách. O bolestivé menstruaci, křečích,

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

nepravidelném cyklu, rozhozeném těle, silném krvácení po vysazení HA. Příběhy živých, reálných žen.

Spoustu z nich ani nenapadlo si své problémy spojovat s hormonální antikoncepcí a přišly na to, až ji vysadily.

To je velmi častá zkušenost.

A pak jsem otěhotněla. „Paní doktorko, nezlobte se.“

„Krucinál, co jsem Vám říkala. Tady máte číslo na profesora na genetiku, zavolejte mu a odkažte se na mě. Přeji hodně štěstí.“

A za 7 měsíců:

„Paní doktorko, dopadlo to dobře, za měsíc budu rodit. Děkuju za všechno.“

„To je skvělé! Gratuluji Vám, jsem ráda, že to dobře dopadlo. Těhotenství Vám ty vlasy udrží, ale počkejte pak, až budete kojít, počítejte s tím, že

možná přijdete o hodně. Aha, vy chcete kojít rok či dva? No jak chcete, tak si v nejhorším pořídíte paruku, jsou horší věci, že. Hlavně zdravé dítě. Mějte se dobře a až ukončíte kojení, ozvěte se, pravděpodobně budeme muset nasadit zpět tu udržovací léčbu.“

Píšu tento příběh jako dávné vzpomínky, ač se jeho závěr odehrál teprve před 7 lety. Zdá se mi to dnes jako jiné století.

Mateřství mě proměnilo, jako spoustu žen. Jsem dnes někdo jiný.

Ta mladičká vystrašená žena je pořád mou součástí, rozumím jí. Děkala to nejlepší, co uměla a co jí život nabízel.

Nevěděla, že to jde i jinak. Bez udržovací léčby.

Dnes už to ví. Miluje život, miluje svůj cyklus, miluje své emoce, vášeň, radost i hněv, miluje svou dceru, miluje své vlasy a celé své tělo.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Imunita se jí občas houpe a se vstřebáváním minerálů to také ještě není dokonalé. Ale je natolik zdravá, aby byla šťastná. Anebo je natolik šťastná, že se cítí zdravá. Na tom nesejde. Důležité je, že našla svou poztrácenou identitu. Ví, kdo je, a žije celou svou bytostí.

Drahé dívky, matky a dcery, ženy, jde to i jinak. Hormonální antikoncepce není jedinou metodou pro plánování rodičovství.

Je však spolehlivou metodou, jak se odpojit od své přirozenosti a ženského potenciálu. A to je jistota, i když zdravotně se zdá být vše v pořádku. Nemusí vás potkat žádné hrozné zkušenosti, ale to „odpojení“ vás potká vždy, i když si toho třeba nevšimnete. A to samo podle mého názoru bohatě stačí jako důvod pro JINÉ rozhodnutí.

Nelituji, že jsem vše prožila tak, jak jsem prožila. Nebýt všeho, co se v mém životě událo, nejsem

dnes tam, kde jsem. Každý dílek do mého osobního puzzle přesně zapadá. To ale neznamena, že si nemůžete ušetřit cestu za radostným prožíváním svého ženství Vy, když to jde.

Hodně štěstí a radosti, krásky.

Věrka

www.verapospisilova.cz

MAMINKA

Je mi 27 let, mám dvě úžasné děti a dnes si užívám být ženou i přes všechny překážky v dnešním mužském světě. Ani jednou jsem nelitovala svého neplánovaného těhotenství ve svých 21 letech, ba naopak jsem neskutečně ráda, kam mě osud zavál. Učím se o sobě skrze STM (symptotermální metodu) a žasnu nad tím, jak je tato metoda přirozená a logická. Nebýt toho, co mě v životě potkalo, byla bych pravděpodobně jednou z těch žen, které těhotenství odkládají nebo si prostě nemohou „dovolit“ jít na mateřskou a jednou se probudí a zjistí, že dítě je dar, a ne samozřejmost.

Tady je můj příběh...

Se svou osudovou láskou jsem se seznámila, když mi bylo 17 let. S Dušanem jsem si prožila všechna „poprvé“ a zažívám je dodnes. Oťukávali jsme se poměrně dlouho a já jsem věděla, že návštěvu gynekologie bych neměla déle odkládat. Vyzbrojena informacemi od spolužaček jsem nabrala odvahu a objednala se k paní doktorce. **Můj cíl byl jasný – nechat si předepsat hormonální antikoncepci.**



Kamila Kubátová

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Abych byla chráněná proti nechtěnému početí, hezká (trápilo mě akné) a citově stabilní. Stejně jako moje maminka, moje sestra a spolužačky.

„Vy jste měla menzes naposledy před 35 dny? To si děláte legraci?! To takhle nejde! Sestřičko, připravte vyvolávačku. Předepíšu vám hormonální antikoncepci, budete mít pravidelný (!) cyklus a spraví se vám vaše akné, uvidíte, budete se cítit mnohem lépe,“ zamrkala na mě paní doktorka zpoza brýlí.

Žádné jaterní testy, probírání rodinné anamnézy nebo diskuze, jaké jsou v dnešní době možnosti antikoncepce.

Moje první kroky z ordinace vedly rovnou do lékárny, po pár minutách jsem konečně držela v ruce svoje první pilulky a snad poprvé jsem se těšila, až ta blbá mrcha přijde, abych je mohla začít brát.

Otevřel se mi zajímavý svět. Blížil se romantický víkend? Nevadí, posunu si TO o měsíc. Dovolená u moře vychází blbě? Nevadí, vyzkouším, co to udělá, když si dám dvě platíčka za sebou. Pohodlnost, jednoduchost a zodpovědnost. Tak bych nazvala hormonální antikoncepci. Ani jednou mě nenapadlo si udělat těhotenský test. Moje (pseudo)menstruace chodila pravidelně a já pilulkám plně věřila. Měla jsem vše pod kontrolou a žádné trapné momenty, kdy jsem TO nečekaně dostala, se nekonaly.

Po čase jsem se však začala cítit nesvá.

Něco mi chybělo a nevěděla jsem co.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Začala jsem být protivná, podrážděná, nepříjemná, libido na bodu mrazu a poprvé jsem zauvažovala, že bych přestala brát antikoncepci. Tuhle myšlenku jsem ale velice rychle zahnala, protože přece hormonální antikoncepce je ta nejlepší a nejúčinnější antikoncepce na trhu a kondom je velice nespolehlivý.

V roce 2009 nastal ten osudový okamžik, kdy jsem se rozhodla, že už hormonální antikoncepci nikdy více! Tím důvodem byla **diagnóza mojí maminky – rakovina prsu**. Dvacetileté užívání hormonální antikoncepce bez přestávky si vybralo svoji daň a proměnilo se v boj o život.

Nejtemnější chvíle nastává vždy před úsvitem. (Paulo Coelho)

Bez hormonální antikoncepce se moje tělo pomalu probouzelo k životu. Můj pravidelně nepravidelný cyklus trval 30–35 dní, stejně jako před braním pilulek. Moje náladovost se zlepšila. Pleť se lepšila. Menstruační bolesti byly snesitelnější a trvaly zpravidla jen první dva dny. Vracela se mi i chuť k sexu.

Najednou jsem jasně viděla všechny ty neduhy z příbalového letáku.

Místo, abych se učila na zkoušky, seděla jsem nad internetovými diskuzemi a pídila se po nehormonální antikoncepci. Google na mě chrлил jednu možnost za druhou. Kondomy, Pharmatex, spermicidní gel, pesar, počítání plodných dní, STM, přerušovaná soulož, nehormonální tělísko...

Bylo mi tehdy 20 let, Dušanovi o krapet víc a měli jsme před sebou vidinu vysokoškolského titulu a kariéry. O dětech jsme mluvili v souvislosti s dalekou budoucností.

Člověk míní, osud mění.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Moje ženská intuice byla tak udusaná v zemi, že jsem o rok později nepoznala, že jsem těhotná.

Po prvotním šoku (sakra, jak to, že jsem to nepoznala?!?) jsme se začali těšit na miminko. V létě jsme oba dva odstátnicovali, Dušan si hned našel práci a já jsem si rovnou podala přihlášku na magisterské dálkové studium. Potřebovala jsem světu (sobě?) dokázat, že dítě není překážkou ve studiu. **Na podzim roku 2011 jsem se stala MATKOU.** Porod byl pro mě hlubokým a silným zážitkem a spolu s mateřstvím mě úplně změnil. Mateřství mi přineslo spoustu nových pohledů na svět. Mezi nimi i na ženství. Konečně jsem se ve svém životě poprvé cítila jako žena. Dala jsem život, kojila jsem. Plním svoji ženskou podstatu na tomto světě. **V té době se ke mně dostaly principy cyklické ženy, což byl pro mě úžasný AHA moment.** Všechno to, co se mi dělo a neuměla jsem pojmenovat, najednou dostalo svoji škatulku a mně se výrazně ulevilo. Nejednou jsem si u knížky poplakala a odpouštěla svému starému já, jak bylo přehnaně kritické a přísné. Na svoji první menstruaci po porodu jsem se těšila. **Užila jsem si zhruba tři vědomé cykly a otěhotněla podruhé. Tentokrát plánovaně.** Těhotenství probíhalo jako přes kopírák. I termín porodu jsem měla shodný jako u prvního syna. V létě jsem se mohla pyšnit vydřeným titulem Ing. a na podzim jsem porodila druhého syna. Porod byl pro mě opět velice silným zážitkem, a to díky mojí mamince, která mě u něj už podruhé doprovázela, a já jsem se tak mohla plně soustředit jen na sebe.

Hormonální antikoncepci jsem brala zhruba 3 roky. Poznala jsem její výhody i nevýhody. Za tu dobu jsem prostřídala tři značky, od nejlevnější po středně drahou až po tu nejdražší. Žádná mi však nedala to, po čem jsem podvědomě toužila. Najít si vztah k vlastnímu tělu, k sobě samé. Cítila jsem se utlumená.

Moji vnitřní ženu, která se dospíváním teprve probouzela, jsem uspala jedovatým jablkem jako Sněhurku.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Ale dřímala ve mně. Ovšem tak hluboko, že jsem ignorovala její slabý hlas, když se začala po vysazení pilulek probouzet. Naplno se probudila až s prožitými porody.

Hormonální antikoncepce mi nedovolovala být sama sebou. Mnoho žen se ji bojí vysadit, protože mají obavy z neplánovaného těhotenství. Troufám si říct, že **každá druhá či třetí žena vůbec neví, jak její tělo funguje.**

Že není plodná 365 dní v roce, ale jen v období ovulace. Na první pohled se může zdát, že nehormonální antikoncepce leží pouze na bedrech ženy. A já více méně souhlasím. Je to žena, ve které se rodí nový život. Je to žena, která na svět přivádí děti, které jsou na ní v prvních měsících naprosto závislé. Je to žena, která jde (většinou) na mateřskou, a stává se tak více či méně finančně závislá na partnerovi. Muži přicházejí a odcházejí, pokud to nezvládnou. Tedy je na místě, aby se o antikoncepci na prvním místě zajímala žena. Navíc je to úžasná příležitost **poznat svoje tělo, svůj cyklus a konečně s ním přestat bojovat.** Nečekat na blbý krámy, ale těšit se na menstruaci. Být sama sebou je však někdy neskutečně těžké. Hlavně premenstruační fáze je skvělou učitelkou, jejíž lekce však pěkně bolí. Najednou se vidíte, že křičíte na děti/manžela, cítíte se mizerně, stačí jedno slovo a bouchnete pomalu jako atomovka.

Premenstruační fáze nejvíce „bolí“ proto, že nám jasně ukazuje, co je v našem životě špatně. Celý svět a hlavně samy sebe vidíme hodně kriticky. S blížící se menstruací rekapituluji uplynulý měsíc a opouštím vše nepotřebné. Menstruaci vnímám jako fyzickou, ale zároveň psychickou očistu. S novou energií dalšího cyklu se konečně můžeme pustit do toho, co neustále odkládáme. A co doopravdy chceme. Vykročme si plnit svoje sny už dnes. Kdo ví, zda bude nějaké zítra?

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Pokud si dovolíte být samy sebou, zjistíte, že jste:

Klidné, nenáročné, nenápadné, intuitivní.
Racionální, dynamické, aktivní, energické.
Sebevědomé, zářící, koketní, láskyplné.
Tajuplné, záhadné, mystické, inspirující.

Takové jsme my, ženy. Pokaždé jiné, a přesto stejné. V každé z nás se ukrývají čtyři bohyně, není potřeba jednu upřednostňovat a jinou zatracovat. Všechny si zaslouží naši plnou péči, proto je přijmeme všechny za své a dejme jim tolik prostoru, kolik si žádají.

Martina Karasová, www.aromakoutek.cz

A co dál?

Jsem skutečně vděčná za to, že jste dočetli až sem. Tyto čtyři příběhy jsou pouze zrnka v moři, jiné, a přitom se v mnohém podobají. Nejspíš jste se v pár z nich samy našly a zvažujete, co dál. Zda udělat malý krůček ke změně, více se zajímat o dění kolem nás, o sebe sama, zkoumat z nejrůznějších pohledů náš běžný život. Dveře ke zdravému a přirozenému životu se čím dál více otevírají, dnešní doba je v tomto více než přívětivá a tomu, kdo se rád podívá svému životu zpříma do očí, poskytuje kvalitní obsah.

Nás nyní čeká ještě kus práce. **Tato malá elektronická knížečka je jen takovým vzorkem.** Samotná kniha je už nyní plná dalších autentických příběhů, leckdy ještě napínavějších, mnohdy je také plná pochopení, přijetí a cesty nápravy.

Kromě samotných příběhů připravujeme také rozhovory s nejrůznějšími odborníky z lékařského prostředí a mnohými dalšími, kteří jsou pro nás samotné velkým vzorem toho, jak skutečně život žít, užívat si jej a přitom přistupovat přívětivě i ke světu kolem nás.

Aktuální dění, různé zajímavé články z prostředí přirozené antikoncepce nebo věnované péči o sebe sama naleznete na našich webových stránkách www.zivotbezhormonalniantikoncepce.cz, pod názvem Život bez hormonální antikoncepce nás pak najdete i na Facebooku.

ŽIVOT BEZ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Přejeme, ať se Vám na cestě k přirozenému životu jen daří a plníte si nejen své sny!

Za Život bez hormonální antikoncepce zakladatelka *Adéla Nováková*.

Korektury: *Věra Pospíšilová, Kristýna Šťastná*

Grafická úprava a web: *Aneta Španielová*, www.spaniela.cz

Logo: *Veronika Kocurová*, www.grafika-kocurova.cz

