

PROCHÁZKA MENOPAUZOU

Nebojte se změn, které vás cestou potkají

„VE ŠKOLNÍCH UČEBNICÍCH SE O MENOPAUZE PÍŠE POSKROVNU, ANI S MAMINKOU JSTE TOTO TÉMA NEJSPIŠ MOC NEPROBÍRALA, PŘITOM JDE O OBDOBÍ TAK PLNÉ ZMĚN A RŮZNORODÝCH POCITŮ, ŽE BY STÁLO ZA ROMÁN. DOTÝKÁ SE TOTIŽ VŠECH OBLASTÍ VAŠEHO ŽIVOTA, A PROTO MU POJĎME VĚNOVAT POZORNOST. MŮŽEME SI NAVZÁJEM POMOCI,“ VYZÝVÁ PETRA KUBALOVÁ.

Zralá žena, jabloň, která má již svůj vrchol plodnosti za sebou. Neplodí už žádná jablka a pomalu usychá. V minulosti dávala hojnou úrodu, ale nyní odpočívá. Větve jsou křehčí, sušší a snadno podlehnou nárazům větru, který co chvíli stromkem cloumá, až se zdá, že ho vyvrátí z kořenů... Takto poeticky popisuje ženu v menopauze ve své knize Na frekvenci čínské medicíny lékař a odborník na čínskou medicínu MUDr. Petr Hoffmann.

Představa přirovnání k jabloni je příjemná, že? To ostatní se natolik shoduje s realitou, že už to tak libé pocity nepřináší. Že již žádné jablko neurodíte, vám příliš nevadí, neboť své jedno, dvě, tři jablíčka slyšíte v obýváku trénovat góly, biflovat se na zkoušky na vysokou, anebo je tam klid, protože jablíčko vyrazilo do světa. Co s vámi však pořádně cloumá, jsou hormony a všechny ty pocity, které tu nebyly a najednou jsou – stárnoucí uschlá jabloň, která nemá co nabídnout, její

křivky už nejsou ladné, kůra je vrásčitá, stojí tu sama, vášnivé pohledy poutají plodné jabloně...

A tak tu stojí a neví, co se sebou dál. Kdo teď jsem? Naštěstí pro nás ženy je jabloň stromem poznání: „Ano, hodně věcí se mění, ale jen já určím, jakou jabloni v sadu ještě několik desítek let zůstanu.“

DOMA SE TO MĚNÍ

Menopauzou často prochází žena v období, kdy její děti již odrůstají, či právě vylétají z hnízda, a to přináší do života další změnu. Samo vyrovnávání se s tělem, které se mění, s návaly horka, nespavostí a změnami nálad je náročné a do toho ještě tohle. I pro partnerský vztah je odchod dětí zkouška.

Pro ženu končí možnost porodit dítě a ty, které má, jí mizejí ze života. I matka, jež s nedočkavostí vypustí své děti do světa, zakusí na chvilku smutek a pocit prázdnoty. A je to úplně normální! Však dobrých patnáct dvacet let zažívala

zblízka

PSYCHOLOGIE
EMOCE
SEX A VZTAHY
ZDRAVÍ

OTÁZKY SOBĚ

**JAK SI SROVNAT
MYŠLENKY
A ZJISTIT, CO CHCI**
V KLIDU SI ZODPOVĚZTE
NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY.
UKÁŽOU VÁM SMĚR, KAM SE
VYDAT, CO DĚLAT, ZMĚNIT.

- Jaké změny na svém těle a duchu prožívám v období menopauzy?
- Co je teď pro mě důležité?
 - Ví o tom mé okolí?
 - Co bych potřebovala od svého okolí (manžela, dětí)?
 - Jakou aktivitu bych chtěla zavést nebo vrátit do svého života?
 - Jaké přesvědčení mě limituje v tom, abych žila, jak já chci? (Nemáš se zas tak špatně... / Tohle ženy mého věku nedělají...)
 - Jaké zdroje ze svého okolí můžu využít pro vlastní naplnění?
 - Na co čekám?
- Čím to je, že se necítím dobře?
 - Co mi pomáhá v tom, abych se cítila dobře?
 - Co pozitivního mi období menopauzy přináší?



ZE ZKUŠENOSTI LÉKAŘKY

MUDr. Alica Anna Szabó, celostní lékařka na liberecké klinice funkční a integrativní medicíny We Care, wecareliberec.cz

„Nejčastěji za mnou chodí ženy, které obtěžují příznaky menopauzy jako noční pocení, návaly horka, výkyvy nálad, zhoršený spánek, přibývání na váze, úbytek vlasů... A chtějí ji oddálit, nebo ideálně úplně zastavit. S tím prvním pomáhám prostřednictvím bylinek, doplňků stravy a úpravou jídelníčku. To druhé neumím! Kdybych měla dát jedinou radu, vyzvu ženy: „Přijměte menopauzu jako přirozenou a nezbytnou součást života a snažte se využít výhod, které vám tato etapa přináší. Není to zlé období, je pouze jiné a má mnoho pozitivních aspektů.“ Naše poznatky, že je v menopauze i spousta krásy a s fyzickými i psychickými obtížemi spojenými s tímto obdobím se dá bojovat s lehkostí, sepisujeme do knihy, která vyjde začátkem příštího roku.“

→ mateřský kolotoč. Odsouvala své potřeby do pozadí a snila o čase pro sebe. A teď tu je, nebo ho dokonce přibývá, a ona neví, co s ním. Podobně jako devětačtyřicetiletá účetní Martina: „S dětmi jsem vždy trávila spoustu času a byl to cvrkot. Když se dcera před rokem odstěhovala k příteli, chyběla mi doma, ale byl tu ještě Tomáš, její mladší brácha. Jenže z toho je teď vysokoškolák a jezdí domů jen sem tam na víkendy. Upřímně, vařit pro dva skoro neumím, doma je nezvykle prázdné, a i když s manželem podnikáme řadu věcí, nějak cítím, že už nejsem potřebná. Mé smutnění mi muselo být vidět na tváři, neboť když jsem potkala dávnou známou z volejbalu, který jsem kdysi hrávala, s překvapením se mě ptala, co se mi stalo. A tak jsem jí to vyklopila. Cítím se sama a nevím, co s volným časem. Ani nemám odvalu zkoušet něco nového, bojím se. Můžu si dělat, co chci, ale já nevím co! Stály jsme na ulici pěkně dlouho, protože ona mi díky své podobné zkušenosti rozuměla. Nevím, jestli zase začnu hrát volejbal, ale slíbila jsem, že se na ně do týmu přijdu podívat. Však to jsou holky mého věku.“

OBJEVIT SVÉ JÁ

Pomyslný odchod dospívajícího dítěte z našeho života je pro člověka stejně silný moment jako příchod dítěte na svět. Nepředstírejte falešnou emoční pohodu a klidně přiznejte sama sobě i dětem, že je to pro vás náročnější situace, která chce čas. Právě se po dvaceti letech učíte milovat své děti na dálku. Ale jde to. Domluvte se, jak často se budete vídat, jak společně trávit čas, nechte jim zodpovědnost za svůj život. Vaše místo v jejich životě zůstává, ale je jiné a paradoxně vás nastalá situace navrácí do mládí. Ať už skrze budoucí vnoučata, nebo nově nabytý čas, ve kterém jste jen vy. Čemu se věnovat? Činností, které vám dodávají energii a vycházejí z vašeho Já. Tyto činnosti vás kotví v psychické pohodě a celý proces menopauzy se díky tomu může stát mnohem příjemnějším.

Potřebujete zjistit, čemu se věnovat? Dle Gretchen Rubin, autorky Projektů štěstí, vám může pomoci takzvaný Deník zájmů: „Začala jsem si ho psát, abych měla lepší představu

o tom, co obvykle zaujme mou pozornost. Když jsem četla v novinách zajímavou věc, padla mi do oka nějaká kniha nebo mě v konverzaci něco zaujalo, poznamenala jsem si to do svého deníku.“ Otevřou se vám díky tomu nové oblasti zájmu, nebo vás to možná i vrátí k věcem, které jste kvůli nedostatku času dala do kolonky „vedlejší záliba, jíž se budu věnovat až někdy“. Pamatujte, že nejsou limity a je úplně jedno, jak taková činnost vypadá zvenčí a co si o ní myslí druzí. Nejdůležitější je, co přináší vám. A můžete do ní přizvat i stejné spřízněné duše.

MEZI SVÝMI DĚVČATY

Mnohem lépe vám teď bude s lidmi podobného prožívání a věku. Však jsme také smečkoví tvorové, a těžkosti a změny se mnohem lépe zvládají s podporou. A menopauza je velkou změnou. Mějte kolem sebe ženy, s nimiž můžete a zároveň chcete sdílet své opravdové pocity a myšlenky, vyslechnou vás, nehodnotí a hlavně pochopí. Může to být parta žen na józe, banda kamarádek či třeba internetová skupina.

V období přechodu možná máte tendenci spíše se společností stranit. Ale opak – být mezi lidmi – vám prospěje víc. Dovolena či čas strávený s kamarádkami, které chápou nával horka uprostřed večere, strach ze stárnutí a smrti, pomohou se nasoukat do stahovacího prádla, protože s menopauzou se dostavila i kila, a mají co říct k tématu trable s manželem v intimním životě, je pro ženu procházející menopauzou doslova oázou! Cítí se totiž v bezpečí, může sdílet své dojmy bez obav. Komunita jí dodává odvalu a pomáhá se sebezpřijetím.

Dalším bonusem „bytí mezi svými“ je snížení produkce stresového hormonu kortizolu a zvýšení hladiny serotoninu, hormonu štěstí utlačeného sebelítostí a sebekritikou. Naturopatka Mgr. Lenka Ptáčníková a její kolegyně Ing. Tetiana Kovaříková vytvořily projekt s názvem Motýlí tanec, který pomáhá ženám s hormonální nerovnováhou zvládat i období menopauzy. „Program Lunaflly je praktický manuál, jednoduchý návod, který zahrnuje doporučení týkající se stravy, bylinek, pohybu, životního stylu a péče o sebe. Naším snem je vidět spokojené ženy tančit v harmonii se svými hormony.“

Mějte kolem sebe ženy,
s nimiž můžete a chcete
sdílet své pocity a myšlenky,
vyslechnou vás, nehodnotí
a hlavně pochopí.

→ Ženy v menopauze a perimenopauze vyhledávají naši péči často kvůli nepříjemným projevům, které tato období přinášejí. Snažíme se, aby se cítily plnohodnotně a nevnímaly žádná omezení. Naopak si užívaly benefitů této další životní etapy,“ říká přesvědčivě Lenka Ptáčnicková.

MOJE NOVÉ TĚLO

Chvilék sama se sebou je najednou mnohem víc. A je to dobře, protože máte čas lépe poznat své pocity, touhy, potřeby a spojit se sama se sebou. Být ve svém novém těle jako doma a naslouchat jeho potřebám. Že se mění, nepopřete. Každodenním pohledem do zrcadla si přivykáte na přibývající šedivé vlasy, vrásky, povadlost a ochablost, větší bříska, ale také se učíte vnímat půvab zralé ženy. Projevuje se tím, že žena je ve svém těle jako doma: ví, kým je, protože se spojila se svou vnitřní krásou a kvalitou. Je konečně sama sebou. Vyzářuje z ní lehkost a hloubka, občas jiskří víc, někdy méně. Stává se silnou, vyrovnanou a klidnou. Přijímá změnu a nebojí se jí.

Nelze zůstat stejnou ani setrvat u stejných pohybových návyků, péče a oblečení z mladších let. Klesající hladina estrogenu snižuje produkci kolagenu, pružnost pokožky, zpomaluje metabolismus a způsobuje ukládání tuku v oblasti břicha. Tyto změny srazí některé ženy na kolena, seberou jim sebejistotu, zarazí touhu po sexu i chuť se svlékat před vlastním manželem. A tak se touží zahalit. Ale do čeho, když už jim polovina jejich oblečení není?

Tak jako je nezbytné s menopauzou upravit svůj jídelníček a pohybové návyky (nicnedělání či výkon vyměnit za posílení svalů a protahování), musí přijít na řadu i obměna šatníku, abyste se cítila svá a krásná. Jak říká módní návrhářka Eliška Tomková, která ve svých kolekcích zohledňuje potřeby menopauzálních žen: „Outfit by měl být pro ženu partnerem

Chvilék sama se sebou je najednou mnohem víc. A je to dobře, protože máte čas lépe poznat své pocity, touhy a potřeby.

a oporou, nikoli přítěží či věcí, kterou musí neustále upravovat a věnovat jí pozornost. Nezapomeňte: Nejsou to jen šaty, je to pocit!“

Že je oblečení pro ženu v menopauze jednou z velmi důležitých věcí, které jí pomáhají cítit se dobře, dokládají i zkušenosti osobní stylistky Petry Kasalové: „Oslovují mě bezradné ženy, kterým se s příchodem menopauzy zvětšilo bříska, nedopnou kalhoty, tápou ve výběru sukně, nechtějí ukazovat silnější kolena. Nevědí, kam umístit pas – pod břicho, nebo nad něj? A překvapí je i zvětšené poprsí. Ve své horní polovině se – jak říkají – ‚nafouknou‘. Často řešíme kompletní šatník. Tehdy jim říkám: ‚Milé ženy, pro všechny se najde oblečení, které vám padne. Nemusíte skončit jen u velkých, dlouhých, černých modelů. Nebojte se, nechte si poradit, nebo rovnou ušít od šikovně švadleny oblečení na míru. Pořiďte si opravdu kvalitní spodní prádlo, zejména podprsenku, která prsa zformuje, oddělí od břicha, udrží na místě a vytvoří dva tvary – prsa a břicho. Což žena, která v menopauze přibrala, rozhodně potřebuje. A jakmile vám něco padne, klidně si to pořiďte hned v několika barvách, tak jako to dělají muži.“

MUŽI V OBRAZE

A když už jsme u mužů, kteří s námi žijí – otevřete se jim a prozradte, co s menopauzou prožíváte. Jaké obtíže pociťujete, jaké emoce s vámi cloumají. I oni pak snáz pochopí, proč bez zjevné příčiny pláčete nebo se zlostně tváříte, proč se nechcete tak často milovat. On do vás nevidí ani si o menopauze po večerech nečte. Tak jako sdílíte radosti a trápení z různých věcí, sdílejte i prožitky své menopauzy. Jde totiž o důležité životní období ženy, které by ve vztahu nemělo být opomenuto, protože jeho dopady mají vliv na život obou partnerů. Ukažte své já a přepište mýtus protivné ženy v menopauze za obraz ženy, která si užívá života. ■

SEXY TIPY, PROTOŽE ZRALÉ ŽENY NECHTĚJÍ DÁT SEXU SBOHEM

„Ve věkové kategorii kolem padesátky se dotazy a prosby o radu u obou pohlaví často týkají možností zvýšení libida. U žen jde většinou o touhu zlepšit vaginální lubrikaci, muži touží po lepší erekci nebo delší výdrž,“ říká Vojtěch Sláma, zakladatel ženami velmi oblíbeného sexshopu YOO.cz. Co doporučuje?

Nevzdávejte to!

Kvalitní lubrikace je podle Vojtěcha Slámy spolehlivým nástrojem, jak zvítězit nad vaginální suchostí: „Používejte lubrikanty obohacené o přírodní výtažky, které mají mírně znečistlivující účinky, nebo naopak zvyšují prokrvení, a tím i citlivost.“

Doprávejte si pohodu

„V anonymních průzkumech našich zákazníků patří mezi nejčastější překážky na cestě ke kvalitnímu sexu stres a psychická únava. S potřebným uvolněním pomohou erotické masáže. Například nuru masáž, při které nejde jen o doteky rukama, ale k masírování se využívá celé tělo – prsty, dlaně, prsa, chodidla či hýždě.“

Hrajte si a prolomte ledy

Oživení do intimního života vnesou erotické hry. Jsou plné inspirativních nápadů, zažehnou romantickou atmosféru, probudí skryté tužby a nikdo není vítězem ani poraženým: „Zkuste erotické stolní hry, sexy karty a kostky, erotické stírací losy. Hry založené na scénářích zase nabízejí možnost vtélit se do různých rolí.“