

NEJČTENĚJŠÍ ŽENSKÝ ČASOPIS V ČR

OnaDnes

www.onadnes.cz

16. LEDNA 2017 / Č. 3

ATLAS
KOČEK

Tlona
Csáková

„Po porodu jsem
neměla žádné
sebevědomí, navíc
jsem řešila, že jsem
tlustá.“

SERIÁL DIETY

2. díl:

- Jíte pětkrát denně, abyste zhubli? Trend jsou tři jídla.
- Která dieta funguje? Prozradí to odborník.
- Recepty na teplé saláty

ONADNESTÉMA

Rekviem vagina!



Sex natolik pronikl do veřejného prostoru, až se zdá nemožné, že by v něm ještě existovala nějaká tabu. Jedno tu ale přeci jen stále je. Ženské pohlaví.

TEXT: KRISTINA KOMŮRKOVÁ

Loni v létě zveřejněný výzkum britské charitativní akce The Eve Appeal odhalil, že čtyřicet čtyři procent žen nedokáže identifikovat, která část jejich pohlaví je označována jako vagina, a sedesát procent netušílo, kde se nachází vulva. Projekt zaměřující se na osvětu na poli prevence rakoviny ženských pohlavních orgánů ukázal, že všech šest částí pohlavního ústrojí ženy správně určila necelá třetina dotázaných Britek.

„Tém výsledkům věřím,“ pokyvuje hlavou Renata, třiačtyřicetiletá učitelka biologie na střední zdravotnické škole. Vsadila by na to, že u nás by podobný výzkum nedopadl lépe. Když s budoucími sestřičkami probírá v hodinách pohlavní orgány, prý také tápu. „Stejně tak znejistí, když mají popsat menstruační cyklus, ztracené jsou při vysvětlování ovulace. Některé si dokonce myslí, že u žen není oddělený vývod močových a pohlavních cest,“ přidává Renata perličku. Nejedna porodní asistentka by vám zase odvýprávěla, jak se na každém předporodním kurzu najde minimálně jedna maminka, která netuší, kde se nachází ona hráz, kterou si má masírovat před porodem. Podobnou zkušenosť má i sexuoložka Petra Vrzáčková: „Není vzácností, kdy žena přijde do gynekologické ordinace a řekne, že má něco ‚tam dolé‘. Slova jako vulva nebo pochva se ženám vyslovují velmi obtížně.“

PANÍ COLUMBOVÁ

Vypadá to, že my ženy máme k tomu, co se nachází „tam dolé“, velmi macešský vztah. Víme, že nějaké pohlaví máme, ale víc pozornosti mu nevěnujeme. Na rozdíl od toho mužského totiž není tak snadno přístupné k prohlédnutí. Muži jsou se svým penisem odmala v každodenním fyzickém kontaktu, dokonce se skrývají mezi sebou poměřují, bývá jejich chloubou. Ženská vagina má status paní Columbové. A že by se s ní některá z nás chlubila? Takovou ženu jsem ještě nepotkala. Naopak, dost z nás ji nikdy nevidělo, jen hrstka nejzvědavějších si potají vzala do koupelny zrcátko, aby si své pohlaví detailně prozkoumala. Jestli vám to přijde nestydaté, pak zkuste odpovědět na otázku, kterou vzniesla americká gynekoložka a autorka knihy *Vagina*, manuál pro majitelky: Proč si detailně zkoumáme zvětšeným zrcátkem pór na plati, nedoko-

nalosti ve vlasech, ale tahle část těla nám přijde pohledu nevhodná?

„Vše je spojeno s extrémním studem, který ženy vůči vlastnímu tělu a vnějším i vnitřním částem genitálií stále mají,“ míní sex koučka Julia Gaia Poupětová. A přidává historku ze školení terapeutů, kterým popisovala jednu z pokročilých praktik, kdy se ženy na kurzech dívají navzájem na své genitálie a některé tak poprvé v životě zjistí, jak to mezi jejich nohami vlastně vypadá. „Tehdy se mě zcela vážně jeden z našich předních psychologů a manželských terapeutů zeptal, jaká opatření dělám pro to, abych zabránila bujení lesbických fantazií na takovém kurzu. Můžete se poušmat, ale naše společnost včetně odborníků považuje ženské genitálie za něco, co má být schováno. A když není, znamená to hrozbu.“

HYSTERICKÁ DĚLOHA

Některé kultury měly z „temné díry“ takový strach, že vaginu ztvářovaly se zuby a věřily tomu, že je schopná muže vykastrovat. Během historie na sebe vagina nabalovala nesčetně představ a mýtů. Dlouhá staletí se mělo za to, že ženy žádné vlastní pohlaví nemají. Penis měli podle tehdejších představ ženy i muži, jen u žen byl vtažený dovnitř. Vagina tak byla penisem, děloha šourkem a vaječníky varlaty. Tato představa se udržela až do osmnáctého století.

Zásadní vliv na odtržení žen od sexu a jejich pohlaví měla kultura křesťanství a nástup autority lékařské vědy. Ta začala v tělesnosti a sexualitě od sedmnáctého století diktovat, co je normální a co ne, jak má vypadat správný sex, jaká je sexuální role pro každé pohlaví. S pečetí vědeckosti se hlásalo, že hysterie vychází z dělohy a trpí ji především neukojené ženy a vdovy. Tahle směšná domněnka přežívá dodnes, kdy bývá špatná nálada ženy mnohdy komentována tím, že má „své dny“, případně „to dlouho neměla“. Ještě na počátku dvacátého století, což není tak dávno, lékař Edward H. Clark prezentoval studii, ve které ženy odrazoval od vyššího vzdělání. Kvůli učení se jim prý prokrvoval mozek, čímž se krve nedostávalo děloze a docházelo k ochabování děložního svalstva. Vysokoškoláčky podle něj měly problémy s početím právě proto, že jejich děloha chřadla. →

NEJDE JEN O SEX

Posilujte pánevní dno. To je rada, kterou po porodu budete slýchávat čím dál častěji, protože aktivace těchto svalů může zabránit problémům s únikem moči a dalším zdravotním trabilům. „Pánevní dno spolu s břišními svaly udržuje pánev v neutrálním postavení, v pozici ideální pro naši páteř,“ vysvětluje lektorka pilates Tereza Náplavová ze Studia Fascinace. „Posílené pánevní dno je tak preventí proti bolestem zad a zároveň hraje důležitou roli při pohlavním styku. Ženy díky prokrvení dělohy a aktivaci pánevních svalů snadněji dosahují orgasmu,“ říká lektorka.

Problémy s ochablým pánevním dnem mívá často starší generace žen, tu mladší pro změnu trápí přetížení v téhle oblasti. Žijí totiž v mylné představě, že svaly je potřeba neustále posilovat, zpevňovat. „Kvůli tomu pak drží okolí poševního vchodu stále pevně sevřené. Dá se to připodobnit svalové křeči,“ popisuje Petra Sojková, rovněž lektorka pilates, tentokrát ze studia MyPilates. Kvůli tomu se pak žena nedokáže uvolnit ani při sexu. Důležité je tedy svaly umět nejen posílit, ale také uvolnit.

Jestli se teď při čtení snažíte zmiňované svaly stáhnout a netušíte jak, Tereza Náplavová ve svých lekcích používá připodobnění s tamponem – jako byste se ho snažila vtáhnout hlouběji do sebe. Tako byste pak měla posilovat a následně uvolňovat svaly desetkrát za sebou, celkem šestkrát za den. Výhodou je, že na vás nikdo nic nepozná, tak to zvládnete v práci, při čekání na autobus či ve frontě u kasy. Nejlepší test, jak na tom s kvalitou svalů pánevního dna jste, můžete provést ve vaně. „Zavedte si prsty do pochvy a zkuste je s pomocí svalů vtáhnout hlouběji. Tak poznáte, jestli vám pánevní dno funguje, nebo aktivujete jen začátek poševního vchodu,“ přidává tip Tereza Náplavová.

MENSTRUACE NA KURTECH

O svém pohlaví se v dospívání dozvímě většinou dvě zásadní informace: Milé děvče, připrav se na menstruaci a odteď si dávej pozor, ať si nezkazíš život těhotenstvím. Obě jsou vlastně negativní, týkají se provozních záležitostí, protože se točí pouze kolem reprodukční funkce. O tom, že ženské pohlaví je i místem potěchy, touhy, se mlčí. Není pak divu, že i sebeuspokojování se podle průzkumů věnují muži více než ženy.

I samotné vyslovení slova vagina nám moc nejdě z pusy. Nebo řít naplno menstruace? Vždyť pro ni používáme různé přezdívky, z kterých mají ostatní pochopit, že máme takzvaně své dny. A když nemáme přezdívku, vystačíme si s obligátním: Dostala jsem TO. Před návštěvou toalety zastrkujeme vložky a tampony nenápadně do rukávů, aby nikdo nic nepoznal. Málokterá z nás vnímá menstruaci coby oslavu výjimečnosti ženského těla, spíš je nám na obtíž.

V rodinách vyznavačů ortodoxního judaismu se menstruující žena považuje za nečistou. Má zakázaný tělesný kontakt s ostatními včetně svého muže, s kterým má po dobu krvácení oddělená lůžka. Po skončení menstruace čeká dalších sedm dní, po nichž podstupuje očišťující lázeň mikve. I u ateistů nezatižených přikázáním je menstruace něco, čeho se štítí. A tak se o ní raději nemluví.

Loni v lednu prohrála úvodní zápas Australian Open britská tenistka Heather Watson. Novináři se jí pak na tiskové konferenci vyptávali, proč podala tak špatný výkon. Heather přiznala, že měla „jednu z těch dívčích věcí“ a trápily ji křeče. Sice nepoužila slovo menstruace, i tak ale zborila jedno velké sportovní tabu. A přidaly se k ní další včetně Petry Kvitové, která se před turnajem ve Wimbledonu svěřila s obavami, že během něj bude menstruovat. Její britská kolegyně Tara Moore kvůli menstruaci lobbovala za to, aby při dlouhých zápasech mohly tenistky odejít na toaletu častěji než jednou.

Kanadská umělkyně Rupi Kaur zase na sociální síti Instagram vyvěsila fotku, kdy leží zády k fotoaparátu a na bílých kalhotech má prostáklou menstruační krev. Administrátoři fotografii stáhli, ale po protestech, že jde o přirozený tělesný proces, ji na Instagram vrátili.

Stejně jako se začíná víc veřejně mluvit o menstruaci, ženské sexualitě, měly bychom se my ženy přestat stydět mluvit o naší vagině a našich touhách u sebe doma. Průzkum, který jsme citovali v úvodu, totiž odhalil, že jak tápeme u svého pohlaví, části toho mužského umíme perfektně. Když samy nevíme – s nadsázkou řečeno – kde co máme, nemůžeme očekávat od mužů, že to budou vědět oni. Natož aby s vaginou a spolu uměli při sexu správně zacházet. „Pak se muži mohou donekonečna divit, že ženy na sex v dlouhodobém vztahu často mají menší chuť než oni,“ dodává Julia Gaia Poupětová.

PASIVNÍ UPEJPAVKY

To, jaký vztah máme ke své vagině, nás sexuální život bez diskuse ovlivňuje. A velmi zásadně. Mít kladný vztah ke svému pohlaví, rozumět mu, to je základ dobrého sexu. Naším tělem má proudit správná sexuální energie, která je důležitou složkou té celkové životní. „Casto se setkávám s ženami,

které mají povědomí jen o svých reprodukčních orgánech. Rozmnožování a šťastný sexuální život jsou ale dvě naprostě odlišné věci,“ říká sex koučka Poupětová.

Rada žen si dnes stěžuje na nízkou sexuální touhu, absenci orgasmů, tápou ve vztahu k vlastní sexualitě. Není divu, protože sex byl a je prezentován jako mužská záležitost. Sex rovná se zasunutí, penis je aktivní, vagina pasivní. V lifestylevých časopisech se dočtete, jak uspokojit muže, jak si ho přes sex získat a udržet. Hledat článek na stejně téma, ale v opačném garnitu, to je příběh s jehlou v kupce sena. Není se však čemu divit. K sexuální pasivitě dívky odmala vychováváme. V sedmdesátých letech vzbudila rozzruch kniha Australánky Germaine Greer Eunuška, ve které rozkryla postavení ženy v západní společnosti. Zásadní chybu viděla v tom, že ženy svou sexualitu odmítají. „Dívky učíme, že mají být svůdné, ale zároveň upejpavé. V kritickém období dospívání se od dívky očekává, že začne navazovat styky s muži. Ovšem styky založené na půvabu sexuálního objektu, jímž by přece uškodilo, kdyby při nich hrály roli vlastní sexuální pudy,“ píše Greer. Od doby vydání knihy se toho příliš nezměnilo. Od žen se pořád očekává, že svou sexualitu budou krotit, jinak si koledují o nelichotivé nálepky.

Jak tohle změnit? Sexuoložka Petra Vrzáčková sází na domácí sexuální výchovu odmala. Tam si vytváříme vztah ke svému genitálu, protože se tu dozvímě, že se máme mít rádi, že masturbace je věc přirozená. „Dítě vnímá, jak se k sobě chovají rodiče, jak se dotýkají, dávají najevu náklonnost. Myslím, že na škodu je i přehnané zakrývání, dítě má odmala vědět, že kluci mají penis a holky vaginu, že máma má prsa větší než tata, že se doma vyskytuje věci typu kondom, lubrikační gel nebo knížky o sexualitě.“ Sex koučka Julia Gaia Poupětová logicky sází na výuku ve skupině, která vás zbaví studu a pomůže přijmout sebe sama. „Kromě neznalosti genitália má řada lidí problémy kvůli tomu, že netuší, jak doopravdy funguje sex a jaké dovednosti potřebujeme, abychom mohli o vztušení ve vztahu pečovat,“ dodává s tím, že představa, že sexu se není třeba učit, je scesteň.

To už je však vyšší dívčí.

Na začátek se přestaňme bát o vagině a všem kolem ní mluvit. Učte to i své dcery. Ať zboríme další tabu. ●

ona@mfhes.cz

PENIS POŘÁD VEDE

Americká vzdělávací organizace Parents Television Council sledovala používání slov penis a vagina v pořadech pěti televizních kanálů. Srovnávány byly sezony 2001–2002 a 2010–2011.

Slovo vagina zažilo výrazný nárůst používání, celkem bylo v letech 2010–2011 použito pětadvacetkrát oproti předcházející dekadě, tehdy zaznělo pouze čtyřikrát. Svůj podíl na tom má především seriál 2 Broke Girls, v Česku vysílaný jako Dvě socky, příběh dvou mladých servírek, který boří mnohá klišé o ženské sexualitě.

I tak ale slovo penis dominuje televiznímu vysílání, v posledním měření před pěti lety bylo vysloveno 116x.

