

# BAZAAAR

Harper's

ČESKÁ REPUBLIKA

červenec 2020

## RUCE NA PRSA

PROČ A JAK PROBUDIT K ŽIVOTU  
SVÁ NADRA

## HITECH KRÁSA

KDYŽ 21. STOLETÍ  
VAŠÍ PLETI ŠKODÍ  
I POMÁHÁ

## SANDÁLY, JEHLY, TENISKY...

35 NEJLEPŠÍCH  
ÚLOVKU

*S lehkou*

# HILAVOU

NEJLEPŠÍ ZPŮSOBY, JAK STRÁVIT LÉTO



# Harper's BAZAAR

Ž I V O T

## O prsou jen s láskou

Prsa mohou být symbolem politického názoru, zdrojem obživy pro naše děti, objektem zájmu mužů. A taky původcem našeho nízkého sebevědomí. Proč je přitom důležité mít ke svým nadrům láskyplný vztah?

Text KRISTÝNA MAZÁNKOVÁ

# K

*ašpárkovy botičky.  
Lentilky pod kobercem.  
Pší uši. Po kojení hrozný:  
Moc malý. Moc velký. Povislý.  
Plochý. Divný.*

A jak o svých prsech mluvíte vy? Máte je ráda? Líbí se vám? Když jsem svým přítelkyním říkala, že budu psát o prsech, zajímalo je, v jaké souvislosti. To jako o plastikách? Nebo o rakovině? O tom, jak si je správně prohmatat a případně odhalit bulku? Došlo mi přitom, že svá prsa často vnímáme jako potenciální zdroj problémů, a když se jich dotýkáme, jako bychom se pohybovaly na válečné stezce. Jsou v pořádku? Není v nich něco, co v nich nemá být?

„Až operace, při které mi odstranili malý nezhoubný nádor z levého prsu, mě změnila. Nad svým tělem jsem začala přemýšlet jinak, s pokorou, a prsa si od té doby často hlídám a hýčkám,“ řekla Kateřina. Jenže strach by neměl být hlavní rozbuškou, která nás naučí mít ráda své tělo – a prsa obzvlášť.

Ambivalentnímu vztahu k vlastním nadržům nepomáhá ani věčné srovnávání, kterému čelíme už od puberty. Možná jde i o jistý společenský a kulturní tlak, který určuje ideál krásy. Kvůli tomu na sebe často nahlížíme zvenku,



ne zevnitř. Jsme soudkyněmi sebe sama, místo toho, abychom se sebe a své tělo naučily vnímat vlastním vnitřním pocitem. „Žena má velkou výhodu, když jakoukoli část své osobnosti dokáže zapojit sexy způsobem. Je v tom sebevědomí a také pozitivní ocenění sebe sama. Nám ženám by se měla vrátit zdravá pýcha a hrdost na vlastní ženské tělo a schopnost být sexy a přitažlivé. My ženy jsme se však v poslední době naučily své vnady spíše upozadovat, aby vynikl náš intelekt. Chceme získat svou hodnotu ne proto, že jsme sexy, ale proto, že jsme chytré, schopné a výkonné.“



motě, ale i tak jde stále o symbolický kus látky, který nese mnoho sociokulturních a psychologických aspektů. Podle Marilyn Yalom, autorky knihy *Dějiny ňadra*, jsou prsa základním ženským atributem a nabízejí i velmi úzké spojení mezi podprsenkou a feminismem. Platí to dodnes. Když je třeba se ozvat, často jsou to právě odhalená ženská prsa, která v té chvíli zařezávají jako zesilovač názorů. Stalo se tak například na manifestaci za práva žen v roce 1968 během volby Miss Amerika v Atlantic City, kdy probíhalo takzvané pálení podprsenek. Takzvané, protože ve skutečnosti nešlo o pálení, nýbrž jen o jejich odhazování. Protest, ve kterém figurovala ženská prsa, proběhl přede dvěma lety i v Česku. Ukrajinská demonstrantka vběhla do volební místnosti, zrovna když byl prezident Miloš Zeman u urny, nahore bez, s nápisem na hrudi: „Zeman, Putin's slut.“ O pár měsíců později se podobně vyjádřila jiná aktivistka ze stejné skupiny Femen před bývalým italským premiérem Silviem Berlusconiem. Prsa někdy vydají za tisíc slov...

### Klíč je v doteku

Ať už si o odhalování prsou coby vykřičníků za vašim názorem myslíte cokoli, je dobré provést alespoň malou domácí „prsni“ revoluci. Bez kamer, bez novinových článků, jen v soukromí. Oblast prsou je spojena s vnímáním vlastního ženství. S jeho přijetím nebo popřením, s tím, jaký postoj k ženství samy zaujímáme. „Pokud se považujete za ženu, je dobré si ke svým prsům najít nějaký vztah. Začít s nimi komunikovat, dotekem, různými pocity, způsobem jejich prezentace. Osobně vím, že to není snadné, protože jsem tu cestu právě kvůli popření vlastního ženství dlouho hledala. Trochu

to souvisí s tím, zda ženské vzory ve své rodině přijímáte, nebo je spíš odmítáte. To se promítne nejen do vašeho způsobu bytí ženou, ale i do vašeho vztahu k dalším částem těla, které ženství reprezentují,“ říká sexuální koučka Julie Gaia Poupětová. Takže na počátku všeho je rozhodnutí najít pozitivní vztah ke svým prsům.

Prsa jsou přitom častým zdrojem našich komplexů, často se za ně stydíme. Americká profesorka Brené Brown v téhle souvislosti mluví o nebezpečné emoci: o hanbě: „Hanba je pocit, že chybou jste vy.“ Hanba může být zni-

V poslední době ale cítím, že se něco mění – že čím dál víc žen vnímá, že ženská přitažlivost je velký dar a můžeme v ní najít i rozdávat hodně radosti,“ říká psycholožka Denisa Říha Palečková.

Možná že doba, kdy se ženská prsa vyzdvihovala jako něco posvátného, skončila s Věstonickou venuší. Nebo se středověkou Kojící madonou či snad s renesančními bleďými kráskami, kterým se ňadra dmula z upnutých korzetů. S vynálezem podprsenky, patentovaným v roce 1914, mohly ženy odhodit komplikované korzety a obléci se o sa-

čující a bolestná emoce. Ženy dokážou cítit hanbu za cokoli. Za to, že jsou nedokonalé, že jsou moc tlusté nebo hubené, příliš krásné nebo moc obyčejné, příliš extrovertní nebo uzavřené, že mají prsa taková a maková. Je to jako boj sama se sebou, který nejde vyhrát."

Najít vztah k vlastním prsům je nezbytné a nutné v jakémkoli věku. Psycholožka Denisa Říha Palečková v tomto případě věří především síle doteků. „Doteky by měla provázet naše všímavá pozornost. Použijte vlastní ruce. Zkusit si představit, že jsme děti, které hmatem poznávají, zkoumají, hladí. A hlavně nehodnotí. Sahejte si na svá prsa. Svěžím, čistým pohledem vnímejte jejich tvar, měkkost, hebkost kůže, vložte do doteků pocit zřídavosti a zkoumání. A hlavně se svých prsou dotýkejte s láskou. Pro někoho je to snadné, pro někoho jiného těžké. Některé ženy u toho zažijí nechtěné pocity. Protože kdykoli se začneme svých prsou dotýkat, umocňuje to naše pocity. Může to umocnit lásku, radost a spokojenost, ale pokud ke svým prsům nemáte ideální vztah, ukáže se to v pocitech smutku a frustrace. Dejte i takovým emocím volný průchod,“ radí. Jemná automasáž prsou rozproudí lymfu, zvýší průtok tkáňového moku a krve do tkání, a tím jim dodá kyslík a živiny. Dělejte to ideálně každý den, třeba ve sprše. Taoistické cvičení doporučuje prsa potěšit krouživými pohyby, přičemž jejich směr má rozdílné účinky. Padesát či sto kruhů směrem dovnitř má vliv na zvětšení prsou, kroužení směrem ven umí rozptýlit přebytečnou energii. Probrat prsy můžete i skákáním. Bez podprsenky, jen pár minut. Zní to bláznivě, ale ňadra se tak báječně prokrví.

Některé ženy mají svá prsa zcela necitlivá, jako by to byly jen kusy masa. I to jde změnit a potlačené pocity lze vykřesat, ale chce to čas. Může to souviset s nějakým druhem traumatu, velké téma je obnovení přijetí svého ženství po ablaci. Někdy je cesta k nalezení vlastního sebevědomí tak těžká, že pomůže až plastická operace. V roce 2017 se podle Mezinárodní celosvětové organizace pro estetickou plastickou chirurgii realizovalo více než 3 200 000 zákroků, tedy asi o čtyři procenta víc než v roce předchozím, a augmentace prsou patří k nejčastějším výkonům estetické plastické chirurgie. „Pro ženy jsou prsa nejzásadnějším místem a nejzranitelnějším bodem na lidském těle, jejich estetické vnímání ovlivňuje celkovou psychickou rovnováhu a sebevědomí ženy. Vstupní konzultaci se ženou vždy vedu v ote-

vřeném dialogu. Ženy většinou nemají pochybnosti o výsledku zákroku, spíše jim v podvědomí dělá problémy očekávání a to, jak se budou vyrovnávat se změnou. V případě, kdy podle mě žena zákrok podstupovat nemusí, tak ji na to upozorním. Klidně jí řeknu, že má hezká prsa, která nestojí za zvětšováním. Na druhé straně se nespokojenost s vlastním tělem odráží na psychice člověka a dobře provedená operace zlepšuje kvalitu života,“ říká Veronika Hromádková, plastická chirurgka z kliniky Esthé.

## Symbol péče

Christiane Northrup, gynekoložka a autorka knihy *Žena: Tělo a duše*, je přesvědčena, že emoce a nemoci spolu úzce souvisejí a že problémy s prsy mohou pramenit z nezpracovaných citových ran. Do ordinace jí navíc často chodily ženy, kterým se v prsech tvořily cysty či mikrokalcifikace (nezhoubné útvary). Po krátkém rozhovoru s nimi odhalila,

že často prožívaly těžký rok, kdy se staraly spíš o ostatní a na sebe zapomínaly. Nebo naopak trpěly tím, že mají dospělé děti, o které se již nemusí starat. Prsa jsou podle ní symbolem péče. „Máme-li podporovat samy sebe a svá zdravá prsa, potřebujeme nová odbytí své péče. A zároveň musíme pochopit, že láska musí být oboustranná. Pokud ostatním dáváte příliš mnoho, aniž pečujete o sebe nebo si dovoluujete důvěřovat ostatním a přijímat jejich lásku, pravděpodobně si vytvoříte energetický blok ve své srdeční čárce – centru energie v hrudníku, které je napojeno na energetické pole celého těla a silně ovlivňuje zdraví prsů.

Zablokovaná energie může vést k fyzickým projevům, pokud trvá příliš dlouho,“ upozorňuje.

Pokud se nebráníte ezoterickým radám, můžete zkusit speciální vizualizaci, při které si představíte, jak vám z bradavek svítí zlaté paprsky. Díky tomu se přirozeně narovnáte, ale také to bude mít pozitivní vliv na vaše libé pocity a vyzařování navenek. Jestli je tohle na vás už moc „šanty šanty“, stačí svým prsům dopřát zmíněný dotek. Hned teď. Pomůže vám, abyste se otevřely svým pocitům a svému srdci. Dotek uzdravuje. Protože zdravá prsa jsou prsa milovaná.

*Jemná. Hebká. Alabastrová. Krásná.*

A jak o svých prsou mluvíte vy? ●

„Pokud se nebráníte ezoterickým radám, můžete si zkusit představit, jak vám z bradavek svítí zlaté paprsky.“