

Sestavila Lilia Khousnoutdinova

ŽENSKÉ PŘÍBĚHY

Cyklická cesta životem



MAITREA

*Ženské
příběhy*

Ženské příběhy

Sestavila Lilia Khoustnoutdinova

Cyklická cesta životem



MAITREA

2013

316.346.2-055.2 * 612.662 * 613.88 * 618.4/.5 * 612.661 * 316.472.42 * 316.812.1-055.52 *
2-58-055.2

- ženy

- menstruace

- sex

- porod

- dospívání

- partnerské vztahy

- mateřství

- ženská spiritualita

- příběhy

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Sestavila Lilia Khousnoutdinova

Ženské příběhy

Cyklická cesta životem

Vydala © MAITREA a.s., Praha 2013

Sborník © TOPLIL s.r.o., 2012

Příběhy © Lilia Khousnoutdinova, Nina Páralová, Katka Kramolišová, Jiřina Inka Macháčková,
Pavla Vlasáková, Marta Gregušová, Alice Kubíková, Adéla Anděla Bursová, Barbora Nádvoříčková,
Hedvika, Chandradeva, Hanka Toulavá, Veronika Chovancová, Božíženka, Dominika Špačková,
Blanka Fryč Fuxová, Terezie Dubinová, Kateřina, Monika Petruřová, Kateřina Komárková,
Maruška K., Lucie Dvořáková, Šárka Kotvalová, Iva Bendová-Savková, Pavla Křížová, Kateřina
Literáková, Zdeňka Vaňová, 2012

Ilustrace © Chandradeva, Lilia Khousnoutdinova, Pavla Vlasáková, Věra Tomisová, 2012

Ilustrace na obálce © Pavla Vlasáková, 2012

ISBN 978-80-87249-62-8 (MAITREA)

ISBN 978-80-87249-62-8 (TOPLIL)

Obsah

Úvodem	9
Předmluvy	9
Poděkování	11
Jak vznikl tento sborník	12
I. Dívka	19
Imbolc	29
Menstruace - žena na měsíci	30
První krev	31
Moje první menstruace	34
Příběh o menstruaci	37
Temnota Luny zase zabarvila můj klín	39
Braním antikoncepce jsem přerušila jedinečný kanál	40
Báseň měsíce ve mně	44
Bolest a láska	45
Menstruace a tajemství duše	46
Je to hodně o tom, být v sobě hluboce zakořeněná	48
Moontime...silent time	49
Poselství menstruace	50
Okamžik příchodu a můj vlastní rituál	51
Červená mísa perel	53
Cesta k Luně	55
Mé tělo, mé hormony	57
Ženství. Menstruace. Antikoncepce	58
Milé ženy	59
Tohle je můj příběh, moje zkušenost, jeden pohled na antikoncepci	61
Dialog s tělem	63
První menstruace, první orgasmus, první potrat... ..	65
Moje holčičko, stala ses ženou	68

Moje menarche. Jaká nebyla, ale mohla být... ..71

II. Milenka 75

Beltane 85

Modlitba 86

První noc (neboli deflorace)..... 87

Položila své bílé tělo v měkký mech 88

Poprvé 89

První láska. Nekonečná 92

A v noci odešla z domova 94

Svatba..... 95

Smutek 96

Lekce o hranicích 100

Co je to vlastně znásilnění? 104

V náruči temné bohyně 108

Sex a láska 111

Mirage 111

Život má své odměny 112

Jak umírá láska 112

Vášeň 113

„K čertu štěstí, chci žít v extázi!“ 114

III. Matka 117

Lammas 127

Jak vypadá početí nového života? 128

Tento příběh je starý pár měsíců..... 130

Probudil mě zvláštní pocit..... 133

Těhotenský test? Nebyl potřeba 134

Těhotenství pro mě bylo obdobím opravdového čekání..... 135

Jsem těhotná. Nesu v sobě nový život. Co to znamená? 137

Tak tedy jo, jdu do toho	141
Potrat - čekatelka na smrt	146
Ženské byliny	148
Hojení chce svůj čas	150
Nechci tě, ale miluji tě	153
Rituály po potratu	156
Aby v mlze nezabloudilo.....	157
Těhotenství? Neplánovala jsem to	160
Má cesta k dítěti	166
Kyreta	170
Můj porod - moje síla	172
Můj příběh je vlastně taky porodní	174
Matyáškovovo narození	178
Příběh porodní asistentky	184
Půlnoční holčičce	189
Můj příběh mateřství.....	203
Všechno to ve mně začalo vlastně už mnohem dřív	217
Můj porodní příběh	221
Příběh mého porodu je trochu schizofrenní.....	230
Divožena	236
„Nejdřív nasadte kyslíkovou masku sobě, až potom pomáhejte dětem.“	239
Poporodní deprese?	241
K poporodní depresi.....	245
Buď mým zrcadlem	247
Moje porodní lékárnička	249
Dopis mým dcerám	251

IV. Stařena **253**

Samhain **263**

Holky a teď vám napíšu, jak to fungovalo kdysi..... 264

Proč já?!

Rituály	270
Inspirace a nápady	270
Rituál - jednoduchý návod	271
Rituál přivítání a pojmenování dítěte	274
Rituály pro život.....	276
Pár slov na závěr	279

Úvodem

Předmluvy k druhému vydání

Je to něco málo přes rok, co vyšel první díl Ženských Příběhů – tehdy jsem vůbec netušila, jak velkou bude mít odezvu! Byl to projekt založený jen na mé vášni a důvěře žen, které se mi svěřily se svými životními příběhy. Byl zcela soukromě sponzorovaný, intimní, a zároveň – jak se mi tehdy zdálo – možná až příliš odvážný. Zřejmě jsem ho podcenila – od té doby se do světa rozletělo víc jak 2000 knih. A mnoho z nich přineslo domů nádherné reakce plné slz, štěstí a vděčnosti. Krásné recenze a další vlny příběhů. Od začátku jsem slepě věřila, že nejsem jediná, kdo cítí potřebu autentického ženského sdílení. Jsem ráda, že jsem měla pravdu.

„Knižku jsem si pořídila tak nějak ze zvědavosti, hnaná svým vnitřním hláskem. Čekala jsem různé věci a vlastně taky nic... ale že se budu u některých příběhů smát jako šílená, že mě jiné příběhy tolik rozesmutili a hlavně, že mi budou tak blízko, jsem vážně nečekala. Cítím nové věci, sounáležitost a spojení. Krásná práce. Díky.“

Kateřina

„Čtu Ženské příběhy a většinu z nich probřečím! :) Je to opravdu magická kniha, má velikou sílu.“ Denisa

„Cítím, že kniha mnohým ženám zmení život, pohled na seba, svoji sexualitu, ženskost...“ Mirka

„Děkuji za Tvůj nádherný text o vysněné menarché, opravdu moc krásné :o) Se slzami v očích si vzpomínám na to, jak jsem své první menstruace vždy schovávala i před svými rodiči, styděla se až do morku kostí za něco tak „potupného“... Ještě jednou díky, je čas vyléčit staré bolesti, jít dál a žít nádherný sen...“ Veronika

„Čte se jedním dechem...“ Jana

Právě díky těmto a desítkám dalších nadšených reakcí jsem se odvážila sestavit letos i druhý díl, který vychází společně s tímto druhým vydáním původní sbírky, a to od nakladatelství Maitrea. Jsem nesmírně ráda, že vychází zrovna pod jejich vlajkou, kterou považuji za symbol inspirace, kvality, profesionality

a srdečnosti. Dnes mi dělá radost, že můžeme spojit loga na obou knihách mého projektu. Děkuji ze srdce skvělému týmu nejen nakladatelství, ale celého domu Maitrea, za roky podpory a inspirace.

Lilia K.

Jako ženy vracíme realitě tu krásu a magii obsaženou v našem ženském těle a jeho příběhu. Ne ten moderní patriarchální mýtus, že jsme nějakou chybnou, špatně fungující, horší, ne dost dobrou, selhávající verzí mužského těla, ale plné přivlastnění si toho život dávajícího, moudrost držícího, smrt přijímajícího zázraku, kterým je ženská tělesnost. Naše úžasná těla obsahují příběh, mýtus, tajemné cestičky vedoucí k moudrosti, zdraví, odpuštění a svobodě, vepsané do každé buňky a často znějící tou prapůvodní esencí. Naše zkušenosti šeptají, že chtějí být vyprávěny, sdíleny a zviditelněny jako ukazatele ostatním. Ženský příběh, dlouho umlčován a znevažován, často vyžaduje velkou odvahu, aby mohl být vysloven. Ve svém vyprávění však vždycky najde moc a sílu, jak se kouzlo studu a viny, které se nás snaží umlčet, zlomí, když sdílíme tímto prastarým způsobem. Jako ženy, když sdílíme příběh svého těla a tajemství naší krve, která v nás zpívá, když nacházíme autentické verze pravdy mezi mnoha pravdami, mluvíme ne proto, abychom zastrašily nebo si získaly uznání, ale prostě proto, že nepromluvit už není prospěšné nám ani životu obecně. Sdílení obsažené v osobním ženském příběhu je dar, který umožňuje ostatním pocítit souznění, zlomit iluzi izolace a osamocení, a přináší svolení dalším ženám, aby našly svůj hlas, svou odvahu, svou svobodu promluvit.

Katinka Soetens, kněžka a dula

Poděkování

Chtěla bych ze srdce poděkovat všem ženám, které se podílely na tomto sborníku. Za jejich odvalu a odhodlání odhalit se v nejnítěrnějších prožitcích. Bez jejich příběhů by tato kniha jednoduše nemohla existovat. Dále děkuji všem ilustrátorkám za jejich krásné malby, které tuto sbírku oživují barvami, a naplňují ji celou paletou kreslených prožitků.

Chci také poděkovat všem ženám, které se rozhodly podpořit tento projekt jinak než osobním příběhem – dobrou radou, nadšením, komentářem, přeosláním pozvánky anebo jen úsměvem. Je spousta lidí, kteří poskytli neocenitelnou pomoc v průběhu tohoto projektu. Obzvlášť chci poděkovat korektorce Gabriele za profesionální a výjimečně citlivou korekturu textů, a svému právníkovi za trvalou podporu a odborné rady.

Ale hlavně děkuji svému partnerovi, jelikož právě z našich společných prožitků vznikla touha vytvořit tento sborník.

Jak vznikl tento sborník

Tento projekt zrál dlouho – uplynuly už pomalu tři roky od doby, kdy jsem poprvé začala oslovovat ženy na kruzích, zda by neměly zájem sepsat svůj příběh. Začínala jsem si totiž všímat, že vzájemné sdílení ženských příběhů v kruhu může mít až překvapivě hluboké a dojemné dopady, tak proč nerozšířit spektrum sdílení pomocí tištěného sborníku? Při čtení podobných knih v jiných jazycích ve mně začala zráet myšlenka, že je načase vytvořit i český sborník. Nechtěla jsem pouze přeložit cizojazyčnou knihu – i přesto, že ženské příběhy jsou univerzální, a témata, která otevírají, přesahují veškeré státní hranice. Chtěla jsem skutečné příběhy českých žen, které by tak zrcadlily zvyky a specifika této země.

Příběhy jsem sbírala pomalu jako perly. Časem celkem přirozeně vznikl kolem projektu jakýsi „cyber moonlodge“ – ženský kruh sdílení ve virtuálním prostoru internetu. Samotný proces sepsání a sdílení příběhů tak rozpoutával zajímavé debaty a otevřel mnoho dalších témat. Věřím, že tato tvořivá cesta byla přínosná nejen pro mne, ale pro všechny zúčastněné.

„Kdysi, v kmenových společnostech, si ženy byly vědomé toho, jak důležitý je ženský kruh. Během menstruace odcházely do Červeného stanu, kde mohly trávit čas s jinými ženami, uctívat své Bohyně, čekat na vize, odpočívat, ale hlavně – sdílet svoje příběhy v kruhu žen. Byly to matky, dcery, babičky, kamarádky, sestry, soupeřky, které sjednocovalo to, že jsou to ženy, které nesou ve svém těle své ženské příběhy. Starší mohly tak předávat zkušenosti mladším, ženy se mohly vzájemně inspirovat anebo sdílet tíhu těžkých prožitků. Dnes jsme zapomněly, jak důležité jsou naše příběhy, zapomněly jsme na ženský kruh, který nám může dodat jakousi zvláštní výživu, kterou tak často hledáme jinde.“

Nenabízím vám žádné teorie ani doporučení, pouze pravdivé příběhy. Pouze pravdivou zkušenost několika desítek odvážných žen, které se rozhodly promluvit nahlas o tom, co je tichým tabu. O menstruaci, porodech, potratech, o sexu, o přechodu. Zkušenost žen, které se rozhodly říci nahlas svoji pravdu o ženském těle. Bez cenzury, bez korektur, bez očekávání – jen čistý, neupravený prožitek.

Nenabízím správný způsob ani správnou cestu, pouze vás chci inspirovat různorodostí ženských životů. Každý příběh je jiný a zároveň jsou si tak podobné. Každý příběh může být zrcadlem, ve kterém se odráží váš vlastní život, nebo inspirací, kam byste mohla na stezce své ženskosti ještě zajít.

O co se snažím? Abychom začaly mluvit nahlas. Zpočátku možná potichu, ale časem i nahlas! Abychom se jako ženy znovu mohly dělit o moudrost svých babiček. Abychom se mohly vzájemně inspirovat různorodostí celé palety vnímání, prožitků, pocitů.

Proč zrovna příběhy ženského těla? Ženské tělo v sobě nese záznam o všem, co se v životě ženy odehrálo. Jizvy, strije, ale také slastí zářící oči. Ženské tělo je sídlem zázraku – tvoří v sobě nový život. Je to nejjednodušší nástroj zasvěcení do ženských mystérií, nabízí nám možnost napojit se na primární sílu stvoření – na cyklus narození a smrti, dorůstajícího a ubývajícího měsíce, cyklus, který se odehrává v těle každé ženy během jednoho lunárního měsíce.

Zároveň jsou ženské příběhy – tak různorodé a přitom ve své podstatě tak podobné – poutem, které spojuje všechny ženy bez rozdílu. Jsou to příběhy, které se táhnou odnepaměti a skrze nás se stávají dědictvím našich dcer. Menstruace, porod – prožitek, který pochopí každá žena, a plně jej pochopí vždy jen žena. Pouto, které přináší pochopení a sjednocení, pocit opory, sounáležitosti. Když sdílím v ženském kruhu, vidím, jak se mé prožitky odrážejí v očích ostatních žen, v jejich životech, a nemusím se cítit sama. Nemusím se stydět. Nemusím se schovávat. Ženy, bez ohledu na jejich odlišnosti, mohou vždy najít styčný bod, který je spojuje v příbězích svých těl – sex, porod, přechod, menarche, menstruace, láska. Blízkost mezi ženami vytváří podporující, neuvěřitelně jemné pole pochopení a přijetí, které je vyživující a inspirující.

Sepsat svůj příběh může být pro ženu kupodivu i obtížný úkol. Najednou se musí rozpomenout na vše, co by možná nejrady zapomněla. Ale právě sepsání těch nejtěžších a nejsmutnějších příběhů může často přinést hluboký terapeutický účinek. Říci svůj příběh nahlas může vyžadovat obrovskou odvahu, ale často to přináší hojné ovoce – přijetí sebe sama a své minulosti. Přiznat si a přijmout se s láskou. Toto je další můj záměr – poskytnout prostor ženám, aby měly kde své křehké, živé příběhy sdílet. Aby samotné sestavování tohoto sborníku mohlo být hojením starých ran.

Strach je protilátkou lásky

A možná chci sdílet právě proto, že téma ženského těla je často obestřeno tak panickým strachem. Co často slyšíme? – Že ženské tělo je zrádné (dříve by se řeklo „je hříšné“) – začne krváčet zrovna když si na rande obléknete novou bílou sukni, otěhotní, když si to nejméně přejete. A proto se musí kontrolovat. Hlavně mu nesmíte věřit. Ale když jako žena nevěřím vlastnímu tělu, můžu snad věřit sobě? Dokážu se cítit v bezpečí a sebevědomá, když zrada přichází zevnitř? Když mám uvnitř zdroj něčeho, za co se musím stydět? Když potřebuji pomoc zvenčí (ať už je to epidurál, hormonální antikoncepce nebo ibalgin), abych se ubránila sama před sebou.

Věřím však, že tělo může být ženě oporou. Že i jeho nemoci se dají použít jako znamení na cestě – zda žiji pravdivě, zda jdu skutečně tam, kam chci. Věřím, že tělo nelže. Odráží dokonalou pravdu.

Chci sdílet příběhy ženského těla, aby nebyly tabu, aby nebyly zdrojem strachu, ale inspirací.

Nehledejte zde žádné rady, pouze prožitky jiných. Třeba zde nenajdete nic. Třeba zde najdete svůj příběh a přestanete se cítit sama. Třeba zde najdete inspiraci. Možná vás některý příběh vytočí, u dalšího možná budete plakat. Možná vás

některé nápady nebo názory budou dráždit, jiné vás zas možná donutí rozpomenout se na dobře ukryté vzpomínky. Něco přehodnotit nebo přijmout. Anebo je budete číst jako románek, který se vás vůbec netýká. Čtěte je ale s úctou, vstupujete totiž do Červeného stanu, menstruační chýše, ženského kruhu. Držíte v ruce křehké, skutečné, živé příběhy.

Lilia Khousnoutdinova

Na začátku byla jen legenda...

Stezkou ženských příběhů, ženských životů nás bude provázet prastarý keltský kalendář. Na pomyslném kole roku vidíme zimní slunovrat na severu a letní slunovrat na jihu. Jarní rovnodennost na východě a podzimní rovnodennost na západě. Přechody mezi těmito se často připomínají různými festivaly a vesměs se shodují s obdobími ženského života. Tato období jsou:

Imbolc: 2. února, uctění panny. Menstruace

Beltane: 1. května, uctění milenky. Milování

Lammas: 1. srpna, uctění matky. Porod

Samhain: 31. října, uctění stařeny. Přechod

Ze tmy se rodí světlo, dny se prodlužují, IMBOLC, 2. února. DÍVKA. Bílá barva, bohyně Brigit, Persefoné. Labuť, vlk, jednorozec a had. Mládí. První menstruace – menarche. Iniclace. První kroky na stezce ženy. Semínka v zemi se probouzejí. Potenciál vibrující pod povrchem.

Dny se prodlužují, příroda se probouzí. Šťávy kolují, listy rostou. Květy rozkvétají. Dívka rozkvétá, šťávy kolují v těle. Zamilování. Erotické napětí. Fyzická краса, ňadra, boky. Touha. BELTANE 1. května. Milování v lese. MILENKA. Důvěra. Odevzdání se. Poznání posvátného ohně. Orgasmus, Bohyně Rhiannon. Afroditá, Freya. Klesná, ptáci, zrcadlo. Beltainské ohně vášně.

Slunce dosahuje svého vrcholu, plodná úroda. Těhotná bohyně. Rodiče bohyně. MATKA. Zlatá pšenice v polích. LAMMAS, 1. srpna. Tělo, oslava, poděkování, štědrost. Budoucí matka s láskou nosí v lásce počaté dítě. V lásce rodí. Stává se branou mezi světy. Posvátný okamžik. Přivádí na svět nový život. Kojí. Dává. Poskytuje výživu. Ona je život, je zdroj. Démétér, Ker. Rohatá zvířata. Starající se, milující.

Dny se zkracují. STAŘENA. Moudrost, přechod. Změna. Transformace. Stařena míchající byliny, stařena umírající. SAMHAIN, 31. listopadu. Tma, smrt. Černá bohyně. Cerridwyn, Kálí, Durga. Hranice, pravda. Žít, tady a teď, smrt je vždy poblíž. Šedé vlasy. Přerod. Ničení všeho, co není skutečné. Zůstává pouze jádro. Stín.

Cesta ženy. Koloběh roku. Každý archetyp v sobě nese spoustu příběhů.

Světělých i stinných.

Vítej.

Lilia

I

Dívka

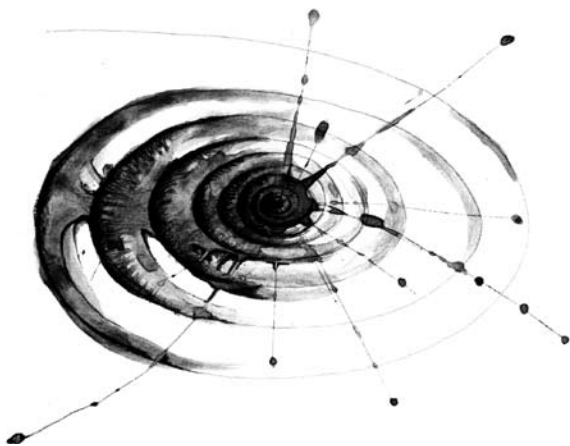
Menarche, menstruace, špína, zasvěcení. Dívka. Nevěsta. Začátek. Čistota. Inicie.

Všechno před sebou. První zkušenosti, první pocity, první lásky.

Menarche – první menstruace. Oslava plodnosti nebo pocit špíny?

Poznávání sama sebe, svého cyklu. První volby – antikoncepce, partnera.

První zklamání. První zasvěcení.





Žena Pramen Života. Věra Tomisová.

www.indigenous.cz, www.obchudek.indigenous.cz



Zářící Joni. Lilia K.



Alchymie esence - když žena miluje. Věra Tomisová.

www.indigenous.cz, www.obchudek.indigenous.cz



Afro-brazilská bohyně. Věra Tomisová.

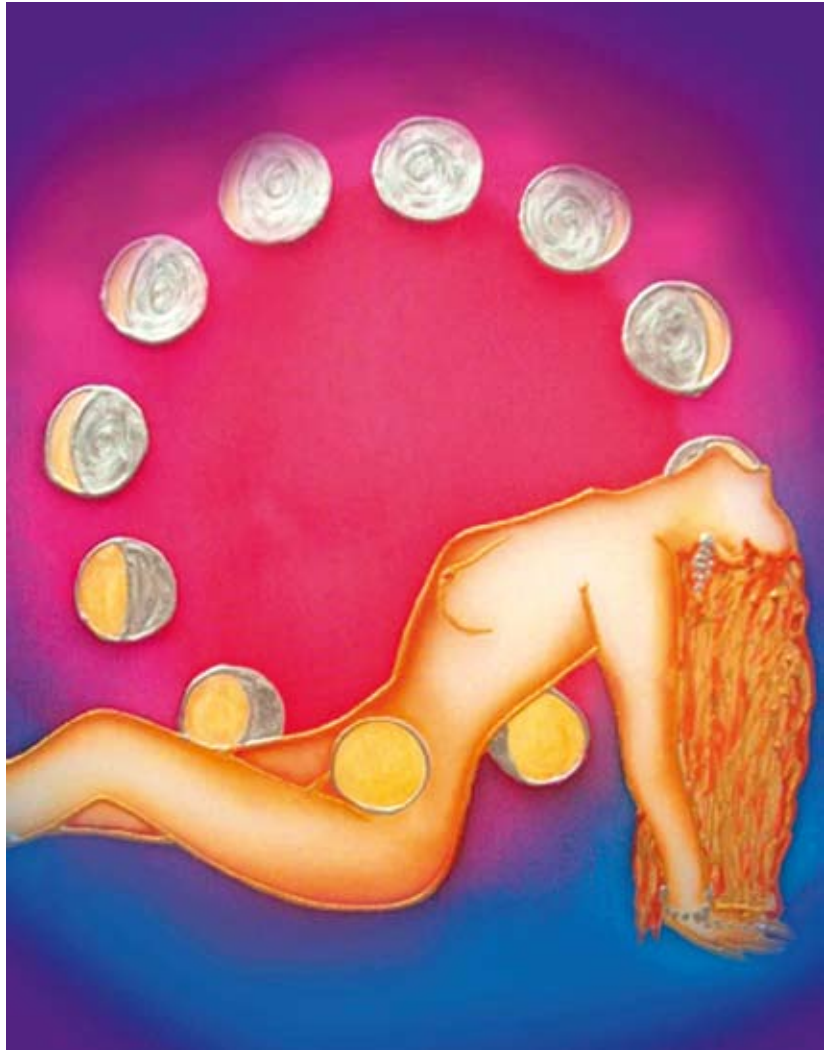
www.indigenous.cz, www.obchudek.indigenous.cz



Tady jsem byla... Pavla Vlasáková



Červený stan. Lilia K.



Extáze - Měsíc v Nás. Lilia K.



Panna. Chandradeva

Imbolc

Imbolc je svátek, který se slaví 1. února. Je zasvěcen mladé bohyni-panně. Bohyně – patronka tohoto ročního období je Brigit. Imbolc je oslavou naděje – příslibu, že život bude pokračovat. Kdysi dávno byla zemědělská společnost v drsném zimním období zcela závislá na mléku krav, které v období Imbolcu začínaly rodit telata. Teplé bílé mléko je tedy symbolem Imbolcu a zároveň symbolem naděje. Tradičně se v tomto období vykonávají rituály očisty, například koupání v ledové vodě. Dnes, můžeme však použít i méně drsné způsoby, například teplou bylinkovou koupel.

Dobré je očistit dům – udělat důkladný úklid, probrat staré věci a vyhodit (nebo věnovat) to, co už nepoužíváme, otevřít na chvilku všechna okna a dveře, aby vše staré mohlo „odletět“ pryč. Také můžeme použít vonné tyčinky, kadidlo nebo svíčky. Rovněž můžeme použít zvuk – tibetské mísy, zvonečky, zpěv, oblíbenou hudbu. Další možností jsou esenciální oleje, voňavé spreje, voda z pramene nebo jakýkoliv jiný způsob, který je vám blízký. Cílem je očistit prostor a vpustit do něj esenci mladé, energické, krásné bohyně Brigit, která probouzí zemi z dlouhého zimního spánku. V noci z 31. ledna na 1. února zapalujeme tradičně bílé svíčky, chodíme po domě a s modlitbou „vnášíme světlo“ (v přímém slova smyslu, i v tom přeneseném) do každého pokoje.

MENSTRUACE – žena na měsíci

La Lúna



Od pradávna je symbol měsíce – kulaté luny – spojován právě s ženskou silou, často s ženskou magií. Lunární měsíc trvá 28 dní, stejně tak jako průměrný menstruační cyklus. Ne nadarmo se menstruaci říká měsíčky. Mnoho žen pozoruje, že jejich tělo reaguje na jednotlivé fáze měsíce. Není divu, měsíc hýbe oceánem, tak proč by neovlivnil ženské tělo? Ženy žijící v přírodě nebo vědomě ladící svůj život podle měsíčních fází mívají často měsíční a menstruační cyklus dokonale sladěný. Menstruace tak často souvisí s novem – je to fáze očisty, a ovulace s úplňkem – to je fáze plodnosti a plnosti. Každá žena má však s lunou svůj vlastní vztah, obecně platí pouze to, že když žena začíná vědomě sledovat měsíční cykly – jak ve svém lůně (la lúna!), tak na nebi – často začíná objevovat zajímavé souvislosti. Proto měsíci ráda říkám Lúna, ona lúna, abych podtrhla její sounáležitost se ženou.