



TO A CESTOVÁNÍ

„Menstruaci beru jako neoddělitelnou součást mého života. Za těch téměř 24 let (mínus dvě těhotenství a dvoji kojení) jsem si prostě zvykla s ní absolvovat naprosto všechno a v ničem mě neomezuje. Ani při cestování. Je tedy pravda, že jsem před mateřstvím trpěla dost nesnesitelnými menstruačními bolestmi břicha. S růžovou pilulkou se to však vždy dalo zvládnout. Vzpomínám si ale na jeden výlet do Berlína s mým klukem. Menstruace se dostavila nečekaně brzo a já nebyla vybavena ničím, natož léky proti bolesti. Berlín jsem doslova protrpěla. Dodnes mám vzpomínku v podobě fotografie u památníku obětem holocaustu, kde se tvářím patřičně zkroušeně – z části kvůli atmosféře toho místa, ale hlavně kvůli ukrutným křečím v podbřišku.“

— Hanka, 38 let

„Byla jsem kdysi na dovolené v hezkém hotelu. Znáte ten pocit, kdy nechcete, aby si o vás pokojská myslela, že jste šmudla nebo dokonce bordelářka? Tudiž před odchodem na pláž či kamkoliv jinam uklidíte a ustelete, aniž byste musely? Pokud jste tento typ, který po sobě nerad nechává stopy nepořádku, musí se to zákonitě nějak pokazit. Dostala jsem menstruaci a šla na toaletu, před kterou ležel světlý kobereček. Vstala jsem z mísy s tím, že si vyměním tampon, ale vyteklo ze mě krve, jako z vola. Přímo na ten kobereček. Nevím, co si pokojská myslela o mé pořádkumilovnosti, ale rozhodně se mohla obávat, že v pokoji došlo k vraždě.“

— Monika, 40 let

„Cestování miluju! Menstruaci už méně. A cestování s menstruací úplně nejméně. Když plánuji dovolenou mimo civilizaci, vždy menstruaci oddaluji. Nejsem právě milovnice léčiv, tak se snažím používat ‚babské rady‘. Týden před odjezdem si dopřávám citrónovou šťávu. Musím říct, že to velmi často zafungovalo. Možná si to nalhávám, ale i když se třeba přesto menstruace dostavila, měla jsem pocit, že po citronu byla trochu slabší než obvykle. Takže pokud byste rády bezstarostnou túru, nasadte citrónovou kúru.“

— Katka, 24 let

Moje milé holky, ať už jedete k babičce na venkov, k tetě do města, s rodiči k moři, na školu v přírodě, na hory, k jezeru, do hotelu, do kempu či pod širák – všude tam s vámi velice ráda zamíří i nerozlučná, chvílemi trochu nevypočítavá a záludná kamarádka menstruace. Holt si na ni musíme zvykat a přijmout ji. I s menstruací si můžete užívat cestování do dálek. Mezi ženské cestovatelské zážitky zkrátka patří i historky o shánění vložek či tamponů v exotických zemích či výměna kalíšku na tureckých záchodech. S menstruační variantou cesty – ať už jakékoliv – je zkrátka nutné počítat. Zvládnout se dá všechno a s dobrou přípravou tím spíš.

Bez čeho necestovat, když už cestujete s menstruací?

- Během výletů po České republice či Evropě se nemusíte obávat, že neseženete menstruační propriety. Nicméně, raději si přibalte patřičné množství vložek či tamponů s sebou, pokud tedy máte dle svých záznamů tušení, že by se menstruace mohla dostavit.
- Dalším důvodem, proč si raději sbalit menstruační pomůcky, jsou peníze. Zejména pokud jedete na školu v přírodě, tábor nebo jazykový kurz do zahraničí bez rodičů. Peníze, které budete mít jako kapesné, tak nebudete muset utratit za nutnou hygienickou výbavu, ale za něco

zábavnějšího: za vstup do muzea, suvenýry nebo zmrzlinu, která má – konkrétně třeba pro mě – velice pozitivní a konejšivý vliv na celkový stav během menstruace.

- ▷ Zásobička vložek či tamponů možná zůstane netknutá, protože menstruace se během cesty nedostaví. I tak si ji zabalte i příště. Nikdy nevíte, které z kamarádek, se kterou budete ve stanu či na pokoji, se bude hodit!
- ▷ Když plánujete cestu, která je jakýmkoliv způsobem spojena s vodními sporty nebo koupáním, bez tamponů se neobejdete. Pokud jste až do této chvíle používaly vložky nebo menstruační kalhotky, dejte tamponům šanci a vyzkoušejte si jejich aplikaci s patřičným předstihem, ať se pak zbytečně netrápíte a nestresujete na místě.



⇒ Nafukuje se vám před a během menstruace břicho jako pouťový balónek? No a co? Však ono zase splaskne! Namítáte, že chcete vypadat dobře i v plavkách na pláži? Chápu, to jsou takové ty naše holčičí touhy, které sice nejsou životně důležité, ale zkrátka se rády líbíme – zejména samy sobě. Stačí si vzít plavky s vyšším pasem a nohavičkami a nafouknuté břicho bude hezky zamaskované. Pokud vám to pomůže k lepšímu pocitu, proč ne.

➤ Šňůrka tamponu nedopatřením čouhá z plavek! Stane se, ale mám takový pocit, že si toho všimnou a identifikují to spíš jiné ženy než kolemjdoucí kluci. Že vás to stresuje? Tak si na pláž pořídte takzvané pareo – lehký šál, který si můžete zavázat kolem boků nebo jako šaty. Budete tak krásné plážové víly a případné šňůrky si nikdo nevšimne.

➤ Pokud se chystáte na dlouhý let, jízdu autobusem či vlakem, určitě se vybavte vlhčenými ubrousky, abyste se cítily příjemně čisté a „nezařazené“. Jednorázové vlhčené ubrousky jsou sice další položkou do hromady zbytečného odpadu, ale vězte, že se dají sehnat i v ekologické, tedy rozložitelné verzi. I u nich však platí – po použití s nimi šup do koše a nikdy do WC!

➤ Do batohu si přibalte jedny spodní kalhotky navíc. Bavlněné, tmavé, klasického střihu nebo s nohavičkami. Nikoliv tanga či krajkovou parádu v pastelových tónech. Mohly by se vám hodit, protože není vždy příležitost poskvrněné kalhotky přeprat.

→ Trpíte při menstruaci bolestí břicha či beder? Nezapomeňte si vzít vyzkoušená analgetika (léky tlumící bolest). Pokud se chystáte na jakoukoliv výjezdní akci se školou, oddílem či jinou partou, kterou mají na starosti dospělí vedoucí či pedagogové, určitě je o lécích informujte nebo si nechte od rodičů napsat lísteček s oznámením. Samozřejmě, že bolest lze tlumit i jinými prostředky než produkty z lékárny (více na straně 103), ale na cestách nemusí být vždy možnost udělat si bylinný čaj či nahřívát

termolahev. Jestli máte místo v kufru, můžete si vzít polštářek plněný prosem či třešňovými peckami, který lze nahřát v mikrovlnné troubě a přiložit pro úlevu na břicho. Polštářky jsou samozřejmě bezpředmětné, pokud jedete na místo, kde není kuchyňka s mikrovlnkou. Ale existují i gelové polštářky, které se dají nahřát v horké vodě. A to už se v ešusu na plynovém vařiči zvládnout dá.

Jak jsem už říkala, s menstruací můžete vyrazit kamkoliv – klidně na druhý konec světa. A jak to vidí Mína? Naše básnička a volnomyšlenkářka?

ZABODNU TUŽKU DO MAPY
MÁM TROCHU VZTEKA NA CHLAPY
TO SE JIM CESTUJE S KURAŽÍ.
NETÁHNOU TAMPONY V BAGAŽI.

Ha! Tak to máš, Míno, pravdu, že v tomhle ohledu to mají kluci o dost jednodušší. Menstruace je na výletě vážně nezastihne. Ovšem my jsme tím pádem díky těmto nesnázím odvážnější cestovatelky, no ne? Ale pojďme nepoměřovat, zda to holky mají těžší než kluci, a vydejme se na další cestu s menstruací na krku... No, spíš v kalhotkách. V další kapitole se budeme veselit a společensky vyžívat. A menstruace nám v tom rozhodně nezabrání!