

MALÁ VELKÁ CYKlickÁ DÍVKA SÁRA



DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ

OSULE

PRO MÁMY (A TAKY TÁTY):

Pokud jste rodič dospívající dcery, možná si pamatujete knihu *Děvčátka, na slovíčko*, jež byla jediným zdrojem informací, které jsme v době socialismu měli ohledně tak důležitého tématu (první) menstruace. Doba se našťástí změnila a informací je dnes dostupných mnohem více. Kniha *Malá velká cyklická dívka Sára* z pera zakladatelky projektu *Cyklická žena®* Dany-Sofie Šlancarové nicméně doplňuje stále dosti citelnou knižní a informační mezeru: Menstruační cyklus totiž nepředstavuje jen ten jeden týden v měsíci, kdy žena krvácí, ale je to celý měsíc, kdy se žena proměňuje v rámci čtyř dobře odlišitelných fází. *Jak tyto fáze vypadají? Jak je žena prožívá? Jak se projevují navenek? A jak je prožívá mladá dívka, která se teprve stává ženou? A jak informace o menstruaci i o všech fázích předat svým dcerám? A proč hraje v této výhradně ženské záležitosti tak důležitou roli i muž/táta?*

Kniha vychází z mnoha let zkušeností z vedení cyklických kurzů a zejména kurzů *Cyklické mámy a dcery*. Příběh dívky Sáry baví velké ženy i ty malé, a dost možná se začte i táta!

PRO DCERY:

Stá(va)t se dospělou je *cool*, ale někdy to může být taky trochu únavné, matoucí a náročné – zejména co se týče proměn, které zažívá tvoje tělo i tvoje mysl. Možná se ptáš: *Co se to se mnou děje? Jsem to vůbec ještě já? Moje tělo se nějak mění, je to v pořádku? Moje nálady se na jednu mění, je to v pořádku? A ta menstruace, co si o ní mám myslet? Jaká bude? Co je normální? A je to fakt jenom ta menstruace, nebo je za tím ještě něco víc? Slyšela jsem, že existují nějaké cyklické fáze, máma má na ledniče cyklický magnet...*

Tato kniha odpovídá na všechny tyto otázky a prozradí ti ještě mnohem víc. Je to navíc příběh holky ve tvém věku, takže se ti určitě bude líbit a bude tě bavit ho číst!



MALÁ VELKÁ CYKlická DÍVKA SÁRA



DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ

OSULE

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Šlancarová, Dana-Sofie: Malá velká cyklická dívka Sára -- 1. vydání. -- České

Budějovice: OSULE, 2020.

* 316.346.2-055.25-053.6 * 618.17-008.8 * 612.661 * 159.922.8 * 612.64/.67 * 613.88 * 613.888.15 * 316.472.4 * (035)

- dospívající dívky
- menstruační cyklus
- psychologie adolescentů
- dospívání
- sexuální hygiena
- antikoncepce
- interpersonální vztahy
- příručky

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Dana-Sofie Šlancarová

Malá velká cyklická dívka Sára

Ilustrace: Len H. Böhmová

Obálka a sazba: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz

Redakční a jazyková korektura: Lucie Koubek

Tisk: CPI Moravia Books

Vydání 1. České Budějovice: OSULE, 2020

Text copyright © 2020 Dana-Sofie Šlancarová

Publishing copyright © 2020 OSULE, s. r. o.

Illustrations copyright © 2020 OSULE, s. r. o.

Dana-Sofie Šlancarová: dana-sofie.cz / cyklickazena.cz / navodnazeny.cz / provedomyzivot.cz

OSULE, s. r. o.: osule.cz

ISBN: 978-80-88234-02-9 (tištěná verze)

ISBN : 978-80-88234-03-6 (elektronická verze)

Když moje dcera začala dospívat, vůbec jsem netušila, jak ji budu seznamovat se vším kolem menstruace i s dalšími klikatostmi dospívání. Když jsem totiž dospívala já, o těchto věcech se skoro nemluvalo, a tak jsem úplně nevěděla, jak na to.

A zrovna tehdy se mi – jako na zavolanou – dostal do ruky rukopis knihy Malá velká cyklická dívka Sára, která se ukázala být přesně tím, co jsem pro sebe i pro svou dceru už dlouho hledala. Řadu večerů jsme si před spaním Sárů společně četly a u toho si povídaly o „holčičích“ věcech. Dcera se nemohla dočkat, až jí zas budu číst další kapitoly. Měla jsem z toho obrovskou radost, že je to tak jiné, než jak jsem to zažívala v dětství já, a byla jsem vděčná, že tohle všechno můžeme jako máma a dcera sdílet.

Jsem šťastná, že doba se posunula a my teď už o ženském těle a o menstruaci můžeme mluvit i psát otevřeně, protože v minulosti to vůbec samozřejmé nebylo. Věřím, že i díky Malé velké cyklické dívce Sáře se my i naše dcery můžeme stát zvědavými objevitelkami tajemných rytmtů přírody uvnitř nás, abychom si je zamilovaly, ve svých životech je respektovaly a ctily – a taky si je užívaly!

Lenka Blažejová, grafička, výtvarnice, autorka *Mojí rudé knížky* – hravě a nevážně o menstruaci, www.blazejova.cz

Příběh proměny dívky Sárý v cyklickou ženu s velkým Ž vás chytne od první stránky. Laskavě humorné a zároveň hluboké rozhovory mezi maminkou a dcerou vás budou přirozeně vzdělávat o (první) menstruaci a menstruačním cyklu. A také bavit a inspirovat. Děj této knihy plyne tak hladce, že budete chtít jít hned všechno vyzkoušet ve svém vlastním životě.

Praktické návody, ilustrace a hlavně spousta reálných situací ze života 13leté Sárý přinášejí inspiraci pro všechny dospívající dívky, jak se můžou napojit na své nově proměnlivé tělo. Sářin příběh jim také pomůže pochopit, že jejich tělo je ve skutečnosti miluje a podporuje (konkrétně jeho geniálně fungující hormonální systém) a že tato nová ženská proměnlivost jim umožňuje objevit jejich jedinečné dary a talenty, rozvíjet je a naplno realizovat.

Ze svých vlastních zkušeností vím, že navázat se svým proměnlivým tělem láskyplný vztah už na prahu dospívání je klíčem k autentickému, a tedy

šťastnému životu. Se „Sárou“ vám to půjde hladce – je to ta nejlepší knížka pro maminky a jejich dcery.

Dana-Sofie Šlancarová rozumí ženské proměnlivosti a tomu, jak ji sladit s realitou života ve 21. století, jako nikdo jiný. Díky její průkopnické práci a bohatým zkušenostem v oblasti ženské cykličnosti vznikla naprosto jedinečná kniha. Čtivá, inspirativní, nesmírně potřebná.

Blanka Vun Kannon, zakladatelka Školy Harmonie, feng shui
konzultantka, Soul Coach, autorka knihy *Návrat domů*,
www.skola-harmonie.cz

Ako rodičia dvoch dospievajúcich dcér po prečítaní tejto knihy hovoríme len: „Hurá, konečne! Konečne TA PRAVÁ a PRAVDIVÁ kniha o menštruácii (ale nielen o nej) pre dievčatá.“

Ďakujeme, Dana-Sofi, že si podala veľmi jednoduchým a pútavým príbehom tému ženských cyklov pre mladé slečny, ktoré tak už v útlohu veku majú informácie, ku ktorým sa naša generácia dostala v tridsiatke či v štyridiatke. Vďaka týmto informáciám budú mať dievčatá kladný vzťah k menštruácii, budú vedieť využívať jej dary, viac si užívať, že sú ženami, čo sa odrazí na kvalite vzťahov a aj na kvalite celej spoločnosti. Paráda!

V knihe sú zároveň láskavým spôsobom podané aj také tabuizované témy ako sex, prvé milovanie, vzťahy s chlapcami či antikoncepcia, čím kniha ponúka aj návod pre rodičov, ako o týchto „ošemetných“ témach s teenagermi komunikovať.

Oceňujeme, že v knihe sa vyzdvihuje dôležitosť a významná úloha nielen matky, ale aj otca/muža pri dospievaní dcéry. V knihe je pekne opísané, aké je dôležité, aby aj otec ako muž uznal svoju malú dcérku ako dospievajúcu mladú ženu.

Kiež by bola táto kniha pred 20 rokmi!

Janka a Ivan Gardianovi, certifikovaní lektori projektu *Cyklická žena®*,
www.gardianovci.sk

Kniha mi pomohla pochopit spoustu věcí ohledně toho, jak se teď měním a jak vlastně funguju – jinak a líp. :)

Dobře vysvětluje nám holkám, co se s námi vlastně na začátku dospívání děje a jak toho můžeme využít. A rodičům může ukázat, jak se cítí jejich dcery a co asi potřebují.

I když jsem knihu četla vícekrát, tak mi pokaždé něco dala. A je jedno, jestli menstruaci ještě nemáte, nebo už dlouho ano, tuto knihu se každopádně hodí přečíst.

Veronika Zámečnicková, 13 let

Kniha, na kterou čekám už skoro deset let!

Informace o ženské cykličnosti a o způsobech, jak ji využívat a být s ní v souladu, jsem pro sebe objevila v knihách Mirandy Gray, až když jsem měla děti. Otevřely mi v mnoha směrech oči a připadalo mi škoda, že jsem o nich nevěděla třeba aspoň o deset nebo patnáct let dřív.

Jak rostla moje dcera, čím dál víc jsem si přála, aby pro ni byly znalosti o ženských proměnách v průběhu cyklu něčím přirozeným už od začátku. Samozřejmě se posledních pár let snažím s ní svoje znalosti a zkušenosti sdílet a věřím, že něco z toho padá na úrodnou půdu, ale zároveň jsem už dlouho vyhlížela knihu vhodnou pro její věk, která by mi s předáváním informací pomohla.

A teď je konečně tady a já mám radost, že budu mít bezva dárek i pro dospívající dívky v našem okolí.

Příběh o třináctileté Sáře v době kolem příchodu její první menstruace splňuje všechno, co jsem si přála. Nabízí nejen jiný pohled na menstruační cyklus než učebnice biologie, ale i než většina knih pro dospívající dívky, kterými jsem listovala v knihkupectvích. Většina knih o menstruaci se totiž zabývá pouze technikáliemi a jediné pozitivum menstruace, o kterém se píše, je možnost mít jednu miminko, což mi připadá trochu málo.

Malá velká cyklická dívka Sára naproti tomu dobře dávákuje informace o čtyřech fázích menstruačního cyklu, nabízí pozitivní pohled na každou z nich, ale nezamtluje ani jejich stinné stránky. Ukazuje možnosti, jak dary jednotlivých fází využít, a také upozorňuje, na jaká úskalí si dát pozor –

a v neposlední řadě se dotýká i citlivých témat jako je sex a antikoncepce a mluví o nich otevřeně.

Pro mě a moji dceru bylo čtení této knihy příležitostí pobavit se do hloubky o všem, co ji z toho zaujalo, takže můžu knihu vřele doporučit.

Marie Zámečnicková, SW testerka

Keď som dostala prvú menštruáciu, chvíľu som sa cítila úžasne dospelo a dôležito. Ale keď nadšenie opadlo, ostal len pocit, že je to otrava – „strast dospelých žien“. Kiežby vtedy existovala táto kniha, aby mi ukázala, že ženský cyklus je v skutočnosti úžasný! Stačí ho pochopiť a potom môžeme využívať vplyvy jeho fáz vo svoj prospech. S tým môže pomôcť rozprávanie hlavnej hrdinky Sára, ktorá zdieľa, ako sa postupne naučila mať menštruáciu rada, a dokonca sa na ňu tešiť. Túto knižku silno odporúčam!

Eva Kubaščíková, YOUNity

Malá velká cyklická dívka Sára je kniha velmi srozumitelná a přirozenou formou předává dospívajícím dívkám informace o jejich menarche, první menstruaci. Je skvělé, že kniha akcentuje i vztah máma-dcera, čímž nás inspiruje, abychom znovu naplno sdílely naši ženskou moudrost mezigeneračně a doma. Kniha s lehkostí a vtipem také ukazuje svět dospívajících dívek i to, jaké výzvy ve svém krásném, ale zlomovém období zrání těla zažívají s vrstevníky. Je to kniha, která zaujme jak dospívající malé velké cyklické ženy, tak jejich rodiče, a která vnáší tolik potřebnou lehkost a přijetí do tématu menstruace.

Ra-duše Kudrnová, autorka (nejen) cyklických olejů, terapeutka,
www.zivaduse.cz

Konečně knížka, která nevidí menstruaci jako pouhou „biologickou“ záležitost, o které se holt musí mluvit, protože co se dá dělat, že jo. Cyklická dívka Sára se o menstruaci baví normálně – protože to je normální a přirozená součást života ženy. Líbí se mi, že promlouvá nejen o menstruaci, ale o celém menstruačním cyklu, a navíc takovým jazykem, kterému dnešní holky dobře porozumí a nebude jim u toho trapně. Zjistí totiž, že s menstruačním

cyklem může být docela hodně zábavy, a navíc se dozví spoustu dalších zajímavostí až pikantností, které prostě každá dospívající holka nutně potřebuje vědět. Lidsky, mile, přirozeně, zábavně. Palec nahoru, takováhle „příručka“ tady chyběla!

Lucie Koubek, lektorka a mentorka copywritingu, www.luciekoubek.cz

Malá velká cyklická dívka Sára je příběhem, který by měla mít možnost slyšet nebo číst každá dívka a žena! Kniha je psaná nádherně, jemně a přesně v takové hloubce, která je dospívajícím dívkám zapotřebí... Je citlivým průvodcem oním zlomovým obdobím v životě každé dívky/ženy, jež je plné vnitřních otazníků. Pohladí, podpoří, vnese smysl a vyzve k uvědomění si daru cykličnosti a poznání menstruačních fází.

Dana-Sofie umí vytáhnout na světlo klady jednotlivých fází, ale přitom nepopírá i možné negativní vlivy. Je pravdivá ve svém předání. Kniha je určena ženám napříč generacemi, protože dokáže svým obsahem „léčit“ i dospělé čtenářky z bolestí či traumat, která si ve spojení s menstruačním cyklem a ženskostí mohou nést ze svého dospívání a z období první menstruace. Stejně tak by neměla uniknout moudrým mužům a otcům, kterým pomůže pochopit vnitřní svět jejich dcer, přítelkyň, manželek i matek a ctít jejich dar – dar dávat život.

Zuzana Cihelková, učitelka – průvodkyně, žena, matka,
lektorka metody FIE a celostního koučinku

Kniha Malá velká cyklická dívka Sára je úžasným průvodcem nejen pro dospívající dívky, ale i pro jejich rodiče, kteří možná tápou, jak provést svou dceru tímto citlivým a krásným obdobím. Kniha vám pomůže uchopit smysluplnou a inspirující formou ožehavá témata, která jsou pro mnohé rodiče citlivá, protože sami nezažili odpovídající uvedení do dospělosti, zejména co se týče menstruace a intimity. Kniha pomáhá zaplnit vakuum, které bylo přítomné po mnoho generací, protože ani naše maminky, ani babičky, ani prababičky, ani generace před nimi si pravděpodobně nemohly prožít první menstruaci jako něco krásného a hodného oslavy. Troufám si říci, že Sára tak pomáhá přepsat kapitulu lidstva, kdy se na menstruaci či sexuali-

tu pohlíželo jako na něco otravného, nepřístojného nebo dokonce špinavého a zavrženíhodného.

Pokud si jako rodiče nevíte rady, jak se svou dospívající dcerou komunikovat o těchto tématech, tato kniha je pak pro vás tou nejlepší inspirací a zdrojem řady podnětných a zásadních informací.

Denisa Říha Palečková, lektorka kurzů o vztazích a intimitě,

www.denisapaleckova.cz

První stránky Sály mě upřímně rozesmály a říkala jsem si při nich: „To musím koupit neterince!“ Na dalších se mi udělala husí kůže a začalo to bavit mne samotnou. Představovala jsem si malou Sálu, indiánský červený stan i radost, až budeme zasvěcovat „naše holčičky“, ty, které kolem nás pomalu a jistě dozrávají v Ženy.

Jaké požehnání, že s nimi mluvíme. Jaká radost, že za nimi a s nimi stojíme. Jaká pomoc, že jim můžeme pořídit i knížku o malé velké Sáře, nechat je s ní zalézt pod peřinu a pak si s nimi povídat o otázkách, které v nich probudí... Nemůžu se dočkat.

Čím víc knihou listuju, čím více se tetelím nad jejím textem i krásnými ilustracemi, tím víc děvčat mi v hlavě vyskakuje a myslím, že budu ta nejlepší teta, když jim ji daruju. A hlavně, když uvidí, s jakým nadšením, požehnáním a láskou jim ji předávám, protože je pomalu a jistě vítám v rudém kmeni.

PS: Sálu jsem četla už před jejím vydáním a po zavření souboru jsem ihned Daně-Sofii napsala: „Kdy to, kurňa, vydáš?! Nutně potřebujeme ASAP!!!“ Je vážně výborná.

Markéta Malátová Strnadová, fyzioterapeutka, autorka řady fyzioterapeutických online programů, www.marketastrnadova.cz

OBSAH:

I. MODRÉ TRENÝRKY A SKVRNY NA KALHOTÁCH	/ 13
II. MÁMINA PRVNÍ MENSTRUACE	/ 19
III. ČTVERO ROČNÍCH OBDOBÍ, A NE OD VIVALDIHO	/ 26
IV. KDYŽ NEVÍŠ, GOOGLUJ!	/ 33
V. JARO JE KONEČNĚ TADY	/ 38
VI. JEŠTĚ TO NENÍ VIDĚT, ALE UŽ TO JE?!	/ 42
VII. LÉTO, HURÁ DO PLAVEK!	/ 46
VIII. PREMENSTUAČNÍ MATIKÁŘKA, POSTRACH TŘÍDY	/ 54
IX. A JE TO TADY!	/ 62
X. ČERVENÁ KNIHOVNA NEBO PŘEDNÁŠKA Z PŘÍRODOPISU?	/ 69
XI. JSME S TEBOU, ŽENO SÁRO!	/ 79
XII. JEZDÍ MENSTRUACE NA BRUSLÍCH?	/ 83
XIII. TO DIVNÉ SLOVO ANTIKONCEPCE	/ 93
XIV. ČERVENÁ ŘEKA	/ 100
SHRNUTÍ: CYKICKÉ FÁZE	/ 103
SÁŘINA CYKICKÁ MAPA	/ 113
DALŠÍ KNIHY A ZDROJE PRO MÁMY, TÁTY I DCERY	/ 116

KAPITOLA I: MODRÉ TRENÝRKY A SKVRNY NA KALHOTÁCH



Žila byla... Tak to většinou v příbězích bývá. Žila byla nějaká pohádková princezna a ta se měla moc skvěle. Sára ale není pohádková princezna a nemá se moc skvěle. Nebo má, ale ne pořád. Občas má starosti. Jako zrovna teď. Je jí už 13 a ještě nemá menstruaci. Všechny spolužačky ze třídy už ji mají, jenom ona ne. Takže se zároveň tak trochu bojí, že ji *nikdy* nedostane, a zároveň se stejně tak trochu bojí, jaké to bude, až ji dostane.

Její nejlepší kamarádka Tereza dostala první měsíčky už v jedenácti. Byla první ve třídě a je na to jaksepatří pyšná. Sáře se zdá, že od té doby nosí Tereza nos tak trochu nahoru a už to není ta Téra, se kterou byly nerozlučné kamarádky. Zejména v poslední době se Téra kamarádí skoro jenom s holkama, které jsou o rok starší. Tvrdí, že je to proto, že bydlí kousek od sebe a můžou se po škole potkávat, a možná je to i pravda – ale Sára taky bydlí od Terezy jenom kousek...

Na druhou stranu to nemá Téra s tou menstruací vůbec lehké. Kluci ze třídy mají nějaký šestý smysl pro to, aby vyčíhli, která holka má právě měsíčky, a pak se jí posmívají, Terezu pochopitelně nevyjímaje. Z toho důvodu je Sára zatím ráda, že měsíční krvácení ještě nemá. Plížit se na záchod, schovávat vložky... Kluci jsou fakt trapní a otravní a čím víc se s nimi nějaká holka pustí do sporu, tím je to horší.

Naštěstí má Sára skvělou maminku. Zrovna před pár dny si spolu sedly a maminka jí vyprávěla, jaké to bylo, když měla ona první měsíčky. Sáře to přišlo takové trošku směšné: máma jí povídala o velkých vložkách, co tehdy byly – žádné jiné se nedaly koupit, jenom jeden druh, později možná dva. Byly to takové velké naducané klády z vaty, které byly vidět i pod kalhotama, natož když měly holky tělocvik a *musely nosit takové ty modré trenýrky...*

Sára se tomu smála: „Modré trenýrky a bílá trička? A to jste je jako musely mít všechny úplně stejné a nemohly jste si obléct nic jiného? Jako tělocvikový stejnokroj?“

Maminka přikývla a Sára si řekla, že to byla divná doba a že je moc ráda, že žije dneska a ne dřív, za socialismu, jako máma.

A máma jí vyprávěla dál, že prý se jim taky kluci smáli, o to víc, že ty vložky byly víc vidět než dnes a taky se někdy stalo, že rychle protekly nebo se v kalhotkách posunuly, a holky měly najednou na konci hodiny matematiky na kalhotách krvavou skvrnu.

Sára už ví, že dneska jsou vložky výrazně tenčí, než bývaly za maminčiných dob, víc sají – a hlavně jsou nalepovací, takže necestují... A některé jsou dokonce i voňavé a existují i úplně tenoulinké slipové vložky a...! Ale na klidu jí to stejně nepřidává.

Maminka v tu chvíli zahlédla ten stín znepokojení na Sářině tváři, takže honem dodala, že chytré holky si vědí vždycky rady a není nad to si uvázat kolem pasu mikinu nebo svetr, a tak skvrnu schovat. Sáru ovšem ani toto dobře míněné doporučení neuklidnilo. *Skvrny na oblečení, tak to je fakt super, co mě s tou menstruací čeká. To ji fakt raději snad ani nechci...*

Tyhle myšlenky se Sáře honí hlavou, jak jde takhle v úterý sama ze školy, protože Téra šla s holkama z osmičky nakupovat novou podprsenku. *Mít, či nemít, to je, oč tu běží,* opakuje si Sára v duchu slova klasika Shakespeara (i když on to napsal trochu jinak a navíc byl chlap) a kloní se spíše k variantě *nemít*.



V této zadumané náladě dorazí až domů, takže si toho maminka nemůže nevšimnout.

„Bylo něco ve škole?“ ptá se.

„Ani ne,“ odpoví Sára tak trochu duchem nepřítomně.

„Dneska jsi ze školy doma nějak rychle, to jste nešly s Terezkou?“

narází máma na Sářiny hodinové cesty ze školy, která je od jejich domu ve skutečnosti pět minut pohodové chůze.

„Ne, Téra si šla koupit novou podprsenku s holkama z osmičky a mě nepozvala,“ odpoví s jasně rozpoznatelnou stopou lítosti v hlase Sára.

„Áha,“ přikývne chápavě máma. „Ty pořád řešíš, že ona už je takzvaně dospělá, protože má menstruaci, a ty zatím nic, že?“

Sára se zatváří velmi neurčitě, nicméně potom přikývne. „Jo. Připadám si taková divná. Ale zároveň nevím, jestli ty měsíčky chci, když je to takový opruz a skvrny na kalhotách a tak... A kluci se Těře i ostatním holkám pořád smějou, ale to už jsem ti říkala minule.“

„Jo, v tom ti rozumím, taky jsem to tak měla, když jsem byla tak velká jako ty,“ odpoví jí máma. „Ale jestli chceš, můžu ti o tom říct něco víc, jak se stalo, že jsem si svou menstruaci zamilovala a dneska na ni nedám dopustit.“

A tak si máma a Sára na chvíli sednou na kus holčičí řeči. Sedí v obýváku s nohama nahoře a upíjejí višňový ovocný čaj, který mají obě nejraději. A máma bere Sárů do dávných a dávných časů, jež je prý ovšem možné najít na Zemi ještě dnes, u národů a kmenů, kterým my říkáme „primitivní“, ale které ve skutečnosti mají moudrost mnohem větší, než jakou mnohdy disponuje naše moderní civilizace... A máma vypráví:

„V dávných a dávných dobách, ze kterých se nám dodnes zachovaly už jen drobečky původní nekonečné moudrosti, žil kdesi na Zemi na břehu moře jeden malý kmen. Jejich život byl poklidný a mírumilovný a plynul v souladu s cykly přírody, Měsíce a Země. Tito lidé se živilí rybolovem a sbíráním plodů a víc jim nebylo třeba. Slunce tam u nich svítilo každý den a něco jako zimu vůbec neznali. Celý kmen žil dohromady jako jedna velká rodina.

A v této rodině žila i dívka, která se jmenovala... – řekněme jí třeba taky Sára – a té bylo právě 13 let. I její život plynul pokojně a klidně,

ale jednoho dne se přec jen stalo něco velkého a převratného – konečně přišla její první menstruace!

Sára však z této události nebyla vůbec vylekaná, vůbec se nebála ani nestrachovala, protože už o měsíčkách věděla úplně všechno.

U nich, v jejich kmeni, totiž nebylo zvykem cokoli skrývat. Když ženy z jejich kmene dostaly své pravidelné měsíční krvácení, na pár dní odešly kousek za vesnici, kde měly svoje území – svůj prostor jen a jen pro sebe. Říkaly, že je to proto, že jsou teď spojené s Matkou Zemí a potřebují klid v ústraní. Prostoru říkaly měsíční chýše nebo taky červený stan a bylo to místo, kde mohly pečovat o své tělo i svou duši a vzájemně sdílet své ženské příběhy.

A když se někdy stalo, že celý kmen potřeboval vyřešit něco důležitého, něco zásadního rozhodnout, pak to byly právě ženy v měsíční chýši, v červeném stanu, které se spojily s moudrostí Matky Země a získaly od ní pro celý kmen odpověď.

Takže když Sára, jedna z dcer kmene, dostala svou první menstruaci, své první měsíčky – nebylo třeba to skrývat, nebylo třeba to tajit. Naopak – byl to důvod k pořádné oslavě, k oslavě, na níž byl pozván úplně každý.

Tito dávní a moudří lidé totiž věděli, že s první menstruací přichází i schopnost dívky počít a ve svém lůnu donosit dítě, a díky tomu tak přežije celý kmen. Tato dívka se nyní stává ženou, a to je velká věc...”

Tady se máma ve vyprávění zastaví a Sára si to zkouší představit. Když dívka dostane první menstruaci, znamená to, že se stává někým, kdo má tu moc a sílu dát život novému člověku. Nosit v sobě miminko a porodit ho a pak ho vychovávat!

To je velká věc, to Sára musí uznat. Protože ona sama si zatím vůbec nedokáže představit ani ty měsíčky, natož že nosí v bříšku miminko a natož že ho porodí a vychovává. Takže je jasné, že to není jen tak. Že je to opravdu zásadní a velká věc – dokázat někomu dát

život, být schopna zrodit nový život. A takovou důležitou životní událost je rozhodně třeba oslavit...!

Máma ji pohladí po hlavě a řekne jí, že má ještě nějakou práci, ale že si o tom po večeri klidně můžou povídat dál.

Tahleta Sára z přímořského kmene má prý štěstí, protože při rituálu první menstruace, při té velké oslavě, na kterou se u nich právě všechno chystá, bude cítit podporu všech žen její rodiny a celého kmene – a nejen žen, ale i mužů. Ti všichni jsou vděční a šťastní, že se z ní stává žena.

Žena. Žena... Sára si opakuje to slovo a najednou cítí jeho dosud nepoznanou sílu. I ona bude brzy žena... *Žena...*