



cykle

**Dlaczego menstruacja jest ważna
i jak dbać o siebie w każdej jej fazie**

Ilustrowała Fátima Bravo — Amy J. Hammer

Przełożył Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Cycles:

The Science of Periods, Why They Matter, and How to Nourish Each Phase

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Katarzyna Maśłowska

Redakcja: Anna Poinc-Chrabąszcz

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki i wnętrza: Amy Sly

Ilustracje: © Fátima Bravo

Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski

DTP: Gerard Frydrych

Copyright © 2023 by Amy J. Hammer

Illustrations © 2023 by Fátima Bravo

This translation of *Cycles* is published by

Wydawnictwo Kobiectwo by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

and Macadamia Literary Agency, Warsaw

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka
Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2023

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2023

ISBN 978-83-8321-578-5

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo

| www.WydawnictwoKobiectwo.pl



*Z dedykacją dla mojej mamy, która uczyła się
o menstruacji z książki schowanej w szufladzie
z bielizną. Dziękuję Ci za to, że zapewniłaś mi wiedzę
i otwarcie rozmawiałaś ze mną o wszystkich zmianach
zachodzących w moim życiu.*



Spis treści

Wstęp..... 9

CZĘŚĆ PIERWSZA

Jak odzyskać kontrolę nad cyklem...13

- 1 TWÓJ CYKL JEST WAŻNY 14
- 2 ELIXIR VITAE..... 24
- 3 CYKL A MÓZG..... 39
- 4 JEDZ, RUSZAJ SIĘ I KOCHAJ (SIEBIE) 46
- 5 KRÓTKA HISTORIA ANTYKONCEPCJI I JEJ WSPÓŁCZESNE OPCJE..... 58

CZĘŚĆ DRUGA

Cztery pory twojego cyklu...77

- 6 FAZA MENSTRUACYJNA • ZIMA • ODPOCZYNEK I REFLEKSJA .. 81
- 7 FAZA PRZEDOWULACYJNA • WIOSNA • ODNOWA I TWORZENIE. .119
- 8 FAZA OWULACYJNA • LATO • OTWARTOŚĆ I WOLNOŚĆ..... 147
- 9 FAZA LUTEALNA • JESIEŃ • SKUPIENIE UWAGI I WRAŻLIWOŚĆ...181



CZĘŚĆ TRZECIA

Cztery pory życia....219

10	MENARCHE – WIEK: ±12 – 18.....	220
11	LATA MENSTRUACYJNE – WIEK: ±12 – 51.....	233
12	PRZEJŚCIE MENOPAUZALNE – WIEK: ±40 – 60.....	249
13	OKRES POSTMENOPAUZALNY – WIEK: ±51 – KONIEC.....	269
	Podziękowania.....	289
	Źródła i polecane lektury.....	291
	Bibliografia.....	294





Wstęp

Wiele lat temu, podczas odwiedzin u przyjaciółki na Maui, uczyłam się surfować. Po kilku dniach nauki w spienionych wodach i na 60-centymetrowych falach popłynęłyśmy w inne miejsce, w którym fale osiągały wysokość 90–120 centymetrów. Wypłynęłam na głęboką wodę, ale przez większość czasu moje próby utrzymania równowagi kończyły się wymachiwaniem rękami i upadkami. W końcu złapałam falę. Dopłynęłam blisko brzegu, wróciłam na deskę, zawróciłam ją, a gdy zaczęłam znowu wypływać głębiej, pojawiły się znacznie większe fale. Jedna po drugiej uderzały o mnie, bo źle wymierzałam moment nurkowania. Utknęłam, na przemian usiłując wiosłować rękami, rozbijając się o fale i miotając się, jakbym wpadła do pralki. Fale mocno mnie sponiewierały. Łapiąc powietrze i mrużąc piekące od soli oczy, walczyłam o życie w oceanem i naturalnie przegrywałam tę walkę.

U szczytu frustracji, gdy zaczęłam już trochę panikować, zsunęłam się z deski i z zażenowaniem odkryłam, że stoję w wodzie o głębokości mniej więcej półtora metra. Spodziewałam się, że dno oceanu będzie pełne koralowców albo ostrych kamieni, które pokaleczą mi stopy, ale zamiast tego czułam pod palcami gładki pofalowany piach. Złapałam oddech i nagle poczułam się stabilnie – byłam zakotwiczona w piachu, choć fale wciąż wyrastały i rozbijały się wokół mnie. Ta całkowita zmiana perspektywy była szokująca i niezwykle prosta, a ja poczułam się jak szczęśliwy głupiec.

Do dziś nie umiem surfować. Jestem jednak osobą, która wciąż szuka solidnego, stabilnego podłoża, zwłaszcza gdy fale wokół mnie robią się szczególnie wzburzone. Kiedy wszystko zaczyna mnie przytłaczać, a coś wydaje się niemożliwe do zrealizowania, potrzebuję strategii, która mi pomoże znowu być sobą i odnaleźć spokój. Jednym ze sposobów odnajdowania stabilizacji są codzienne spacerunki. Jakies czterysta metrów od mojego domu na kalifornijskiej pustyni znajduje się duży miejski park, który styka się z lasem. Przez ostatnich dziesięć lat spacerowałam w tym parku i przez pustynne wzgórza niezależnie od pory roku czy cyklicznie napływających fal rozbijających się o brzeg pustyni i o moje życie.

Dzięki obserwacjom i konsekwentnemu poświęcaniu uwagi zrozumienie przeze mnie pór roku rządzących pustynią oraz moje poczucie przynależności do tej okolicy znacznie się rozwinęły. Zima, pora refleksji i ciszy, to czas odpoczynku, po którym następuje odrodzenie w postaci pięknej wiosny niosącej ze sobą poczucie odnowy i wzrostu. Wiosna przeradza się w lato – porę roku bezwstydnie otwartą i beztruską. Jesień ma charakter kontemplacyjny – to czas, gdy dostrzegam każdą najmniejszą zmianę w powietrzu. Pogoda się zmienia, a kwiaty i liście, które w pełni odrodziły się wiosną i latem, rozstają się z wciąż żywymi gałęziami i pokrywają ścieżki grubą czerwoną, pomarańczową i żółtą warstwą, zwiastując powolne, lecz niechybne nadejście zimy.

Na pustyni jestem uziemiona i czuję się jak w domu, ponieważ zwracam uwagę na pory roku i cykle przyrody. Zachęcam cię do podobnego zakorzenienia się w porach roku i cyklach nawiedzających krajobraz, jakim jest twoje ciało. Ta książka ma pełnić funkcję „piaszczystego dna”, które będzie dla ciebie podporą w drodze do zdrowia zarówno reprodukcyjnego, jak i ogólnego oraz podczas prób odnalezienia się w swoim cyklu menstruacyjnym i każdej porze roku twojego życia, które nieraz bywa równie burzliwe jak ocean.

W części pierwszej, zatytułowanej *Jak odzyskać kontrolę nad cyklem*, porozmawiamy o tym, dlaczego cykl menstruacyjny ma znaczenie z punktu widzenia biologii ewolucyjnej (podpowiedź: wiąże się to z „wybrednością” macicy) i dlaczego uznaje się go za wyznacznik naszego stanu zdrowia. Zbadamy fascynującą historię hormonów, w tym płciowych, które kształtują cykl menstruacyjny. W rozdziale trzecim przeczytasz opowieść o lekarzu, który wierzył, że intelekt i wyższe wykształcenie przyczyniają się do „drażliwości i bezpłodności” miesięczkujących kobiet, a także dowiesz się o naukowcy, która sprzeciwiła się tym tezom i udowodniła, że są błędne. Pomówimy o tym, w jaki sposób cykl menstruacyjny wpływa na emocjonalne przetwarzanie przez nas doświadczeń oraz jak styl życia kształtuje nasze zdrowie menstruacyjne. Ostatni fragment części pierwszej traktuje o historii antykoncepcji (ktoś reflektuje na prezerwatywy z kozich pęcherzy?), biologii rozrodu i współczesnych metodach antykoncepcji, w tym o antykoncepcji hormonalnej, metodach barierowych (takich jak prezerwatywy) oraz metodach naturalnych opartych na znajomości dni płodnych.

Część druga, zatytułowana *Cztery pory twojego cyklu*, to praktyczny przewodnik, który pomoże ci zadbać o swój cykl i zrozumieć go. Każda faza została tu potraktowana jako odrębny sezon, a informacje są pogrupowane według faz. Przyjrzymy się na przykład, w jaki sposób prostaglandyny i krążenie krwi w macicy wpływają na odczuwany w czasie menstruacji ból, a także w jaki sposób kulturowe ideały kobiecości i samokontroli przyczyniają

się do symptomów PMS w końcowym etapie fazy lutealnej. W opisie każdego sezonu znajdziesz przepisy na pożywne dania wspierające twój dobrostan oraz praktyki self-care i różnorodne ćwiczenia aktywizujące całe ciało. Celem tej sekcji jest zapewnienie przystępnych narzędzi i informacji, do których będziesz mogła wracać, przechodząc przez poszczególne fazy cyklu miesięczkowego.

W części trzeciej, zatytułowanej *Cztery pory życia*, przyjrzymy się konkretnym wyzwaniom zdrowotnym, którym stawiamy czoła w wieku menarche (pierwszego cyklu miesięczkowego), w okresie menstruacji, na etapie przejścia menopauzalnego i w okresie postmenopauzalnym. Z tych rozdziałów dowiesz się, w jaki sposób nasze zdrowie reprodukcyjne zmienia się z biegiem lat. Dla przykładu, w wieku nastoletnim odkrywamy własne ciało i tworzymy z nim więź, okres menstruacyjny jest zaś zdominowany przez posiadanie dzieci lub ich brak oraz przez pracę. Przejście menopauzalne to czas wyraźnych zmian, fluktuacji i rekalkibracji. Badając fizjologię i analizując własne doświadczenia, dowiadujemy się, czego należy się spodziewać i jak przygotować się na ten etap. W sekcji poświęconej fazie postmenopauzalnej przyjrzymy się hipotezie babci i dowiemy się, co mają wspólnego orki z naszymi przodkiniami zajmującymi się łowiectwem i zbieractwem, poznamy historię i obecny stan rozwoju hormonalnej terapii zastępczej oraz dowiemy się, dlaczego rozwijanie fizycznej i mentalnej wytrwałości jest tak ważne dla naszego zdrowia poznawczego i dlaczego może sprawić, że zachowamy sprawność umysłową nawet w zaawansowanym wieku.

Poszczególne etapy życia można traktować jako okres stawania się sobą. Drogę wskazuje nam tu nasze ciało, które z jednej strony nieustannie się zmienia, a z drugiej wciąż pozostaje nam dobrze znane niczym ścieżka, którą przemierzaliśmy tysiące razy i która zmienia się wraz z porami roku, ale zawsze wydaje się znajoma. Naszą rzeczywistość kształtuje to, na co zwracamy uwagę lub co pomijamy. To, co udaje się nam dostrzec, zaobserwować, do czego wracamy, czego słuchamy i do czego się dostrajamy, zmienia nasze spojrzenie na rzeczywistość, nasz sposób rozumienia i interpretowania świata oraz nasze w nim miejsce.

Nie zawsze unikniemy fal, ale dzięki odpowiednim narzędziom i wiedzy nie utkniemy w błędnym kole wzburzonego morza i odnajdziemy oparcie na piaszczystym dnie, które znajduje się tuż pod powierzchnią i tylko czeka, aż postawimy na nim stopy. Sposób, w jaki będziemy się poruszać po naszym otoczeniu (niezależnie od tego, czy mówimy o otwartym morzu, czy o własnym stanie zdrowia) zostanie ukształtowany przez narzędzia i informacje, którymi dysponujemy. Ta książka ma za zadanie zapewnić ci przystępne zasoby, dzięki którym odnajdziesz stabilizację, ulgę i radość, z przyjemnością doświadczając poszczególnych cykli i pór swojego życia.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Jak odzyskać kontrolę nad cyklem

Pierwsze trzy rozdziały są fundamentem, na którym odbudujesz swoje spojrzenie na cykl menstruacyjny dzięki lepszemu zrozumieniu kwestii związanych z hormonami, historią i zdrowiem. To podstawowe informacje, które omówimy, zanim przejdziemy do zawartych w drugiej części książki szczegółów dotyczących poszczególnych faz cyklu.

Wyjaśnijmy sobie jedno: nie chodzi tu o idealizowanie cyklu miesięczkowego, lecz o zaakceptowanie faktu, że z biologicznego punktu widzenia menstruacja jest zjawiskiem normalnym. Działaczka na rzecz praw człowieka, badaczka, profesorka i współredaktorka *Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* doktorka Inga Wrinkler twierdzi, że menstruacja ma wręcz fundamentalne znaczenie, ponieważ „jednoczy sferę osobistą i polityczną, intymną i publiczną oraz fizjologiczną i społeczno-kulturową”. Musisz zrozumieć, że każda z nas doświadcza cyklu inaczej, a nasze doświadczenia kształtuje niepowtarzalny kontekst. Pierwsza część tej książki ma sprawić, że odzyskasz kontrolę nad swoim cyklem – nad tym, co on dla ciebie znaczy, w jaki sposób go doświadczasz i jaką historię na temat swojego ciała sobie opowiadasz. Powinnaś cenić swój cykl menstruacyjny, traktować go jako ważną oznakę własnego zdrowia i rozumieć rządzące nim mechanizmy, a wówczas zyskasz olbrzymią moc: moc akceptacji i więzi z własnym ciałem, świadomość, że twoje ciało nie jest wadliwe ani nie stanowi powodu do wstydu – potrafi się przystosować do różnych warunków i jest zdolne do niezwykłych rzeczy. Tak samo jak ty.

