

Hrdinky bez medailí: Každý měsíc na startu

Zvoní na přestávku. Má pět minut. Během nich musí sbalit věci, přejít o dvě patra výš do jiné učebny a připravit se na další hodinu. Je tu ale proměnná, se kterou rozvrh nepočítá. Křeč v podbřišku signalizuje, že je čas na výměnu tamponu.

Matematika je v tu chvíli jednoduchá: buď nestihne začátek hodiny a vyslouží si poznámku a výslech před celou třídou, nebo zkusí počkat na příští, tentokrát desetiminutovou přestávku. Pokud si vybere lavici, stráví dalších 45 minut v jediné poloze. Bude se bát pohnout, nebo nedej bože zakašlat.

Tohle je neviditelné hrdinství v české škole. Není o velkých gestech, ale o krizovém managementu minut, strachu z ostudy a schopnosti psát písemky, zatímco tělo vysílá signály bolesti a sezení na nepohodlné židličky je jen umocňuje.

Paradoxem je, že tento scénář se v každé třídě odehrává několikrát měsíčně. Přesto všichni radši mlčí. Není se čemu divit, když systém od začátku buduje bariéry. Vše začíná na přednášce v šesté třídě, které se účastní pouze dívky. Tímto rozdělením dostává menstruace nálepku tabu.

Výsledkem jsou tajné operace, které zná každá holka: vložka schovaná hluboko v rukávu, aby ji nikdo byt jen koutkem oka nezahlédl. Snaha rozbalit tampon v kabině co nejtišeji, aby šustění plastu neprozradilo, co se uvnitř děje.

Tento stud si pak neseme dál. I v roce 2026 dokáže společnost zaskočit, když olympijská biatlonistka v rozhovoru upřímně odpoví, že jí závod nevyšel prostě proto, že zrovna menstruuje a necítí se fyzicky nejlépe. Pro velkou část veřejnosti je taková upřímnost stále „příliš informací“ nebo dokonce výmluva. Přitom je to jen strohý popis reality, se kterou vrcholové sportovkyně, stejně jako dívky v lavicích, musí kalkulovat. Uznat realitu bez posměchu je nezbytný první krok, ale zdaleka ne ten poslední.

Zatímco tiché víno zůstává v Česku politicky nedotknutelnou komoditou s nulovou spotřební daní, ženská biologie je nadále drahá. Menstruační pomůcky nejsou pro ženy luxusním zbožím ani volbou, přesto jsou i v roce 2026 zatíženy vysokou daní. V jiných zemích už mají buď nulovou, nebo sníženou daň. U nás ne a toto nastavení nadále prohlubuje finanční propast mezi pohlavími.

Určitý zlom přináší letošní novela, která školám ukládá povinnost zajistit menstruační pomůcky na toaletách zdarma. Je to první systémové uznání, že vložka je stejně nezbytná jako mýdlo nebo toaletní papír. Díky tomu má ona studentka z úvodu o přestávce o jednu starost méně.

Důstojnost však nekončí u regálu s vložkami. Pokračuje v ordinacích lékařů a na pracovištích, kde je ženská bolest systematicky bagatelizována. Fenomén zvaný „medical gaslighting“ způsobuje, že diagnóza například endometriózy, trvá v průměru sedm až deset let. Proč? Systém nám totiž od dětství opakuje, že „menstruace prostě bolí“ a že bolest je součástí ženského údělu, který je třeba v tichosti přetrpět. Jakákoli stížnost je pak často interpretována jako hysterie nebo slabost.

Od roku 1985, kdy Courteney Cox v reklamě poprvé v historii televize vyslovila slovo „menstruace“, uplynulo více než čtyři desetiletí. Přesto jako společnost stále přešlapujeme na místě. Menstruace v tomto kontextu totiž není jen „ženským tématem“. Je to téma, které se bytostně dotýká i mužů. Jde o jejich dcery, které se v pětiminutových přestávkách bojí ostudy, o jejich manželky, které pod vlivem léků makají doma i v práci, i o jejich sestry a matky, jejichž bolest systém léta bagatelizoval.

Skutečné hrdinství nespočívá v tom, že tyto situace budeme i nadále v tichosti zvládat. Spočívá v odvaze o nich mluvit nahlas a bez rozpaků.