

✗ První menstruace dívku nezaskočí, už o ní všechno ví.

✓ Setkáváš se s něčím novým. Je normální, že o tom něco nevíš a máš otázky. Můžeš se zeptat na radu někoho blízkého, komu důvěřuješ, nebo se obrátit na školní zdravotnici, nízkoprah, gynekologii. Můžeš i sama experimentovat a zkoušet, co ti během menstruace nejvíce vyhovuje. Je v pohodě ptát se na cokoli, co tě zajímá.

✗ Menstruace je fujky.

✓ Během menstruace to může být trochu špinavější, často můžeš být od krve, proto musíš dbát na zvýšenou hygienu. Není to ale nečutné. Menstruace je zcela přirozený proces, při kterém se tělo zbavuje neoplovněného vajíčka a připravuje se na nový cyklus. Je to jen další důkaz toho, že tvoje tělo funguje správně!



✗ Menstruace musí být skrytá.

✓ Menstruace by neměla být něco, o čem se mlčí nebo co se musí skrývat. A už vůbec se za ni nemusíš omlouvat nebo stydět. Ani menstruační potřeby nemusíš ukryvat. Je to jako toaleták – taky ho běžně veřejně kupujete a máte na záchodě po ruce.

✓ Když se o menstruaci bude mluvit otevřeně, a to i před muži, může to být prospěšné. Pomůže to všem lépe pochopit, že menstruace je přirozenou součástí života, a tím se zbaví zbytečného stresu.

✗ Když mám menstruaci, musím zůstat doma.

✓ Nemusíš se bát, že by ti menstruace měla překážet ve škole nebo v tom, co tě baví. Je v pořádku se o sebe během těch dní starat, být k sobě laskavá, ale zároveň se nenechat omezovat. Během menstruace se nemusíš vyhýbat dokonce ani sportu, stačí použít vhodné menstruační potřeby. Lehká fyzická aktivita dokonce může pomoci zmírnit bolesti a křeče.

✗ Když čůrám, musím vyndat a vyměnit tampon.

✓ Menstruační krev teče z jiného otvoru než moč. Tampon nezabrání čůrání, ani nenasákne moč, není proto potřeba ho měnit pokaždé, když jdeš na malou.

✗ Použití tamponu způsobuje ztrátu panenství.

✓ Panenství je často spojováno s neporušenou panenskou blánou, ale tato blána skoro nikdy nezakrývá celý poševní vchod, je pružná, umí se zacelit a může mít různé tvary a velikosti. Tampon ji skoro nikdy nezvládne porušit. Záleží ale na tom, jakou blánu máš zrovna ty. Když ti zakrývá skoro celý vchod, může se stát, že se použitím trochu naruší, ale rozhodně nezmizí! I kdyby se porušila, není to škodlivé ani špatné, takže je na tobě, jestli do používání tamponu chceš jít.



1. Tudy čůráš
2. Tudy menstruješ
3. Tudy kadiš

Takhle může vypadat panenská blána:



✗ Přijít o panenství znamená protrhnout panenskou blánu.

✓ Panenská blána nemizí, většinou zůstává i po zahájení sexuálního života – více než polovina žen ji má, i když už jsou sexuálně aktivní. Je to tím, že je pružná a proto může zůstat neporušená nebo jen částečně porušená, i když penis pronikne do vagíny. Část blány většinou zůstává dokonce i po porodu!

✗ Při prvním sexu to určitě bude bolet a budu krvácet.

✓ Při prvním sexu tě to může bolet a můžeš i krvácet. Není to ale způsobeno primárně poraněním blány, ale tím, že jsi nervózní. To brání vzrušení a „zvlhnutí“. Může tak dojít k podráždění a poranění vagíny.

✓ Zhruba půlka žen při prvním sexu vůbec nekrvácí! Když si vytvoříte příjemnou atmosféru a dáte si dost času na budování vzrušení, víc se uvolníš a tvoje tělo bude připravené a dostatečně vlhké. Můžete použít i lubrikant. Nemusí to bolet a nemusíš ani krvácet!

✗ Gynekoložka pozná, že už nejsem panna.

✓ Panenská blána má různé tvary a velikosti, takže doktorka nebo doktor nemůže pouhým pohledem zjistit, zda žena měla sexuální styk.

✗ Během menstruace nemůžu mít sex.

✓ Sex během menstruace je zcela v pořádku, pokud to oběma stranám vyhovuje. Můžeš dokonce mít i orální sex (když ti to dělá pusou). Některým ženám sex během menstruace pomáhá ulevit od menstruačních křečí. Důležité je samozřejmě používat ochranu, protože i během menstruace je možné otěhotnět a stále existuje riziko pohlavně přenosných nemocí. Každý je jiný, takže pokud se cítíš pohodlně a máš chuť, menstruace není důvod, proč si sex odepírat.

✗ Sex ve vztahu je povinnost. Kdykoli ho partner/partnerka chce, tak ho musím dopřát.

✓ Nikomu sex nedlužíš! Nikdo po tobě nemůže vynucovat sex, je to dokonce protizákonné! Stejně tak nikdo nedluží sex ani tobě. Je naprosto normální, že na sex nemáme vždycky náladu, energii nebo čas. Sex má být příjemný a radostný pro obě strany.

✗ K dosažení orgasmu u žen dochází při pronikání penisu do vagínu.

✓ Pro dosažení orgasmu neboli vyvrcholení většině žen nestačí pronikání penisu do vagíny. Většina k vyvrcholení potřebuje dráždění klitorisu. Každá prožívá orgasmus jinak a pro jeho dosažení potřebuje něco jiného. Neboj se experimentovat a otevřeně mluvit o tom, co je ti během sexu příjemné a co ne.

Tohle je jen „špička ledovce“! Klitoris je větší, než se zdá, je schovaný i pod kůží.



✗ Během menstruace nelze otěhotnět.

✓ I během menstruace můžeš otěhotnět, protože spermie mohou v těle vydržet živé až pět dní. Pokud se krátce po skončení menstruace z vaječníku uvolní zralé vajíčko, může dojít k oplodnění.

✗ Když už mám menstruaci, jsem připravená na to být matkou.

✓ To, že je tvoje tělo biologicky připravené na těhotenství, automaticky neznamená, že jsi na mateřství připravená emocionálně a psychicky. Stejně tak, když to dostaneš, nemusíš hned začínat ani se sexem. Nezapomeň, že v Česku je sex legální až od 15 let.

15+

A vůbec, než začneš přemýšlet o dítěti, dej si čas zjistit, kdo opravdu jsi a co od života chceš.

Mýty a fakta. Menstruace a sex na pravou míru.

Víš, že můžeš používat tampon, i když jsi ještě panna?

Aha, to je pro mě novinka. Konečně si půjdu během menstruace zaplavat!

