

✗ Perši menštruacija la terňa čha na daravel avri, imar pal late sa džanel.

✓ Hin oda predal tute vareso nevo. Hin normalno, te vareso na džanes, u kames te phučel. Šaj phučes varekastar, kaske paťas, abo šaj džas pal školno zdravotnička, abo andro nizkoprahos, vaj pre ginekologija. Šaj korkori probines, so hin predal tu nekfeder, te tut jel e menštruacija. Šaj phučes pre sovero, so kames te džanel.

✗ E menštuacija hiňi meľaľi.

✓ Te tut hin e menštruacija, šaj oda hin čeporo melalo, šaj aves meľaľi le ratestar, ta kempel buter te dikhel pro žužipen. Nane oda nič phuj. E menštruacija hino bijologicko ačhiben, paš savo džal le teštostar avri

o nakhabňardo jandroro u chudel pes nevo ciklos. Oda sikhavel, kaj tiro teštos hin sasto!

✗ E menštruacija musaj jel garud'i

✓ E menštruacija nane nič, pal soste našti vakeras, abo so kempel te garuvel. U na kempel pes vašoda te ladžal. So tuke kempel ke menštruacija, tiš na musaj te garuves. Hin oda sar o papiris pro budaris – tiš les phiren te cinavkerel u hin tumenge paš o vast pro budaris.

✓ Te pes pal e menštuacija vakerela the anglo murša, šaj oda avel mišto. Savore pal'is feder achal'ona, kaj e menštruacija hin normalno, u nane pes vašsoske te ladžal, abo te jel andro stresos.

✗ Te man hin e menštruacija, ta musaj te ačhav khere.

✓ Ma dara, kaj predal e menštruacija našti džaha andre škola, abo našti kereha, so rado keres. Hin mišto, te pal peste andre ola d'ivesa mišto bajines, sal pre peste lačhi, aľe ker sa avka, sar sal sikhad'i. Te tut hin e menštruacija, šaj keres the o športos, ča tuke kempel lačhe menštruacija materijala, so kempel le džuvl'ijenge pro lengere d'ivesa.

✗ Te muterav, musaj lav avri u lav aver tamponos.

✓ O rat paš e menštuacija čuľol avra chevoratar sar o muter. Šaj leha muteres, na ela le muterestar, vašoda les na kempel sakovar, sar džas te muterel, te lel avri.

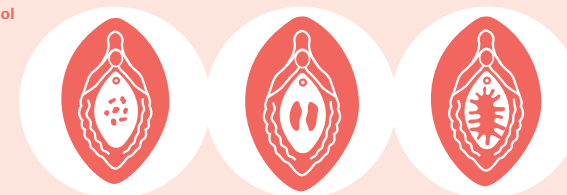
✗ Te mange thovava o tamponos, ta imar na avava paťaľi.

✓ Pal džuvl'ijakeri (seksualno) paťiv džal ajsi duma, hoj te e blana nane čhind'i, e džuvl'i hiňi paťaľi. Kajča, oja blana nane avka zoral'i, hiňi kovl'i, u na garuvel calo agor ke pošva. Džanel pes pale te cirdel avri u šaj jel chocsar bari. O tamponos la šoha calkom na činel. Angluno hin, savi blana hin tut. Te tuke garuvel calo agor ke pošva, ta šaj pes čeporo činel, aľe na naš'ol! Te pes čeporo činel, ta oda nane nič so tuke kerela problems, abo, vareso nalačho. Či kames o tamponos, abo na, oda džanes ča tu.



1. Kadar muteres
2. Kadar čuľol e menštruacija
3. Kadar chines

Kavka šaj dičhol avri e blana:



✗ Te našaves e seksualno paťiv, ta e blana pes prečhinel.

✓ E blana na naš'ol, hin odoj the sar tut hin seksualno dživipen – buter sar jepaš džuvl'ijen hin e blana the pal'is sar len hin seksualna aktiviti. Oda hin vašoda, bo hiňi elasticko/ kovl'i u avka šaj jel calo, abo ča čeporo čind'i, the akor sar tuha o murš sovel. Varekana ačhol e blana the pal oda, sar hin la džuvl'ija čhavoro!

✗ Sar man ela peršo seksos, ta oda dukhala u džana mandar o rata.

✓ He, šaj tut oda peršivar dukhal, u šaj hin paš oda o rat, aľe na džal adaj pal e blana, hoj avela čhind'i, oda hin vašoda, bo sal nervozno. Pal'is tut na šunes mišto u na sal „cind'i“. Akor tut šaj avel e vagina dukhad'i.

✓ Vaj jepaš džuvl'ijendar paš peršo seksos na džal avri nisavo rat! Te tumenge kerena šukar atmosfera u na sid'arena, avela tut bareder dzeka pro seksos, u tiro teštos ela kisitimen u avela cind'i. Tiš šaj makhen o lubrikantos. Na musaj oda te dukhal, u na musaj tutar džal o rat!

✗ E ginekološka
prindžarela, hoj imar na
som pativali.

✓ E blana hin sakona
džuvlija aver, ta e
doktorka, abo o doktoris našti
prindžarel, te ča dikhela, či tut
imar o seksos has.

✗ Te man hin
e menštracija, ta man
našti avel seksualno aktivita.

✓ E seksualno aktivita
paš e menštracija
šaj avel, te pen duj džene
avka dovakeren. Varesave
džuvlijen palis nane ajse
bare menštruačna kurči, te
hin len seksualno aktivita paš
e menštracija. Angluhi hihi
e ochrana / prezervativos,
bo the avka šaj ačhel
e džuvli khabni u tiš te na
chudel varesavo džungalo
nasvalipen. Sako manuš hin
aver u džal pal oda, sar pen
duj džene dovakerena pal
oda, so kamen te kerel, sar
džal e menštracija.

✗ Musaj priačhav pre
seksualno aktivita. Te
les o partneris/partnerka
kamen, ta musaj priačhav.

✓ Nिकासке na san došale!
Niko tutar našti mangel
e seksualno aktivita, oda džal
mujal o legislativna čačipena.
Tuke tiš niko nane seksualno
aktivita došalo. Hin normalno,
kaj tut pre oda nane sakovar
e dzeka, e energija, abo časos.
E seksualno aktivita kamel
te jel predal soduj džene
lošadi. Te tu phenaha NA! Ta
o partneris tut musaj te šunel
u kada penge phenena mek
anglo peršo seksualno aktivita,
savi tut ela.

Kada hin ča „pro agor“! O klitoris hin
bareder, sar dičhol, hin garudo tel e cipa.



✗ Le džuvlijen hin
o orgasmos, sar o murš
ispidel o pohlavno organos
andre vagina.

✓ Kaj te avel la džuvli
o orgasmos, ta buter
džuvlijenge kempel paš oda
mek te kikel o klitoris
(o frajtros). Sako jekh džuvli
oda šunel avresar u kempel
lake vareso aver. Ma dara te
probalinel u te vakerele pal oda,
so tuke hin paš e seksualno
aktivita pre dzeka. Pre kada
tut našti nisar kisitines, oda
prindžareha, sar tut ela o seksos,
al'e feder oda mukh, sar tuke ela
dešupandž the buter berša.

✗ Te hin la džuvlija e
menštracija, ta našti
ačhol khabni.

✓ He paš e menštracija
šaj ačhes khabni, bo
o sperimiji šaj predživen andro
teštos the pandž d'ivesa.
Te sig pal e menštracija
le vaječnikendar džal avri
o jandrora, šaj ačhes khabni.

✗ Te man imar jel
e menštracija, ta
imar som kisitindi, te man jel
čhavoro.

✓ Oda, hoj tiro teštos
hin pal bijologicko sera
kisitimen pro khabnipen, ta
oda mek na phenel, kaj oda
avka hin tiš pal e emocionalno
the psichicko sera. U tiš oda,
te chudes e menštracija, ta
na kempel mind'ar te sidarel
la seksualnona aktivitaha. Ma
Bister! Seksualno aktivita hin
pro Čechi legalno, sar tuke
hin dešupandž berš. U tiš ma
šun avre čajen, bo šaj pen ča
ašaren, u na phenen o čačipen.
Feder phuč varesave phuredere
manušestar, abo le doktoristar.

E seksualno aktivita sigeder,
sar tuke ela dešupandž berš, na
kempel.

15+

O miti the o fakta. E menštracija the e seksualno aktivita prosto predal tute.

Džanes,
kaj šaj
tuke thoves
o tamponos, the
akor, sar sar
pativali?

Čačes, oda na
džanavas. Ta imar
na darava te džal
te landžol andro
pañi, sar man ela
e menštracija.

