

RADY, TIPY

Nesmíte mít sex, koupat se a sportovat aneb nejčastější mýty o menstruaci

České Budějovice, 26.05.2023 – Ženská perioda už v naší kultuře naštěstí není tabu, přesto kolem ní panuje celá řada mýtů, jimž ženy dodnes věří. A to přesto, že byly již mnohokrát vyvráceny. Můžete během „svých dní“ cvičit a koupat se? Je nutné odložit stranou během menstruace partnerskou intimitu? A je opravdu problém, pokud váš cyklus nemá 28 dní?

Ženy během svého života zažijí kolem 500 menstruačních cyklů. Některé svou periodou proplouvají s lehkostí, jiným například kvůli premenstruačnímu syndromu či dysmenorhee (bolestivé menstruaci) značně komplikuje život. V současném světě se jim naštěstí nabízejí možnosti, jak si ulevit, ať už jsou to hormonální přípravky či bylinné směsi. Prožít pohodovou menstruaci pomáhá i široká nabídka hygienických pomůcek. „Dnes si ženy mohou vybírat z pestré škály od klasických a látkových vložek přes tampony nejrůznějších velikostí a tvarů, menstruační kelímky a houby až po menstruační kalhotky. U našich zákaznic aktuálně vedou Jessa vložky Ultra Skin Comfort Normal, z alternativních menstruačních pomůcek patří k nejprodávanějším Jessa nature menstruační kalhotky,“ uvádí Jiří Peroutka, manažer komunikace **dm drogerie markt**.

Přestože informací o menstruaci dnes mají dívky i ženy k dispozici velmi mnoho, o „měsíčních“ stále panuje celá řada mýtů. Stigma kolem menstruace se tak každý rok snaží smazat například i Mezinárodní den menstruace, který připadá na 28. května. Pojdme si tedy na pár z rozšířených mýtů posvítit.

Mýtus 1: Menstruační cyklus trvá přesně 28 dní a krvácení 5 dní, jinak je něco v nepořádku

Menstruace je velmi individuální a přesně stanovit, jak vypadá „normální“ cyklus, si většinou netroufají ani odborníci. Za zdravou délku menstruačního cyklu se však obecně považuje rozpětí zhruba 21 až 35 dní. Menses, tedy fáze krvácení, pak obvykle trvá 2 až 7 dní.

Mýtus 2: Během menstruace žena nesmí sportovat

Mnohé ženy během „svých dní“ nemívají na sport či větší fyzickou aktivitu ani pomyšlení, ať už kvůli náladovosti, pocitu nepohodlí, nafouknutému břichu, křečím či bolavým kloubům. Pokud ale některé sportovat chtějí, menstruace není překážkou. *„Fyzická aktivita je dokonce přínosná, protože se při ní do těla vyplavuje hormon štěstí, endorfin. Ten reaguje s receptory v mozku, což vede ke zlepšení nálady, ale například také ke zvýšení prahu bolesti,“* popisuje gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan**. *„Pohyb rozproudí krev, takže pomůže zmírnit křeče v podbřišku. Zároveň se díky potu odvádí z těla voda, což pomáhá při nepříjemně nafouklém břiše,“* dodává lékař. Doporučuje ale, aby žena, chce-li být během menstruace fyzicky aktivní, dbala na doplňování hořčíku. Tento minerál se totiž při cvičení v poměrně významném množství z těla vylučuje, zároveň je však během menstruace více potřeba: Mimo jiné totiž tlumí bolest a uvolňuje svalové napětí.

Mýtus 3: Menstruace si žádá sexuální abstinenci

S milováním je to při menstruaci podobné jako v případě sportu a cvičení – často na něj ženy nemají náladu. Řadu z nich navíc odrazuje pocit nehygieničnosti. Mají-li však žena i její partner chuť, není nutné pohlavní styk ani během periody vynechávat. Vzhledem k tomu, že ženské genitálie jsou v době menstruace více prokrvené, může být milování v této době dokonce příjemnější a intenzivnější. Koktejl hormonů vyplavených během sexu pak může ženě ulevit od bolestí, zlepšit náladu a zkvalitnit spánek.

Mýtus 4: Při menstruaci se nesmíte koupat

Starší generace mají mnohdy jasno: Při menstruaci žádná koupel ani doma ve vaně nebo v bazénu, natož pak v moři či jinde venku. Důvod? Žena je „tam dole“ otevřenější a do těla by jí natekla voda, případně jí hrozí infekce. Argument o natečení vody je však mýtus, který odporuje fyzikálním zákonům. A riziko infekce ovlivňuje kvalita vody, nikoliv to, zda žena zrovna menstruuje. Není tedy problém si za pomoci vhodných pomůcek, například menstruačního kelímku, užít koupel v jakékoliv podobě.

Mýtus 5: Synchronizovaná menstruace existuje!

Když zhruba v 70. letech přišli vědci s tvrzením, že ženy, které spolu dlouhodobě sdílejí domácnost nebo tráví hodně času, menstrují vlivem feromonů ve stejnou dobu, zrodil se fenomén synchronizované menstruace. Dodnes se najde nemálo žen, které tomuto tvrzení věří, a dokonce tento stav zažily nebo o něm slyšely od jiných žen. Moderní výzkumy však daný jev nikdy spolehlivě neprokázaly. Už v roce 2006 polská vědkyně Anna Ziomkiewicz nasbírala data od 18 dvojic a 21 trojic mladých žen, které byly blízkými kamarádkami, avšak žádnou synchronizaci v jejich cyklu neobjevila. V roce 2017 pak obdobnou, byť daleko rozsáhlejší studii zorganizovali odborníci z University of Oxford. Ti prozkoumali data od 360 dvojic žen, které spolu žily v jedné domácnosti. Zjistili, že nejenže žádná synchronizace periody nenastala, ale že během tří měsíců, kdy informace sbírali, se u celých 273 dvojic žen menstruační cykly ještě více rozrůznily.

Tipy na menstruační pomůcky a další produkty (Fotografie produktů si můžete stáhnout [zde](#))

1. Jessa nature menstruační kalhotky pratelné, velikost M

Množství: 1 ks

Cena: 299,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



2. Jessa nature menstruační vložka pratelná, noční

Množství: 1 ks

Cena: 129,00 Kč

K dostání pouze v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



3. Jessa nature tampony Normal Cotton, 16 ks

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



4. Jessa Pro Climate nature vložky Ultra, 14 ks

Množství: 1 ks

Cena: 49,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



5. Mivolis hořčikové tablety 300 ks, 210 g

Množství: 1 ks

Cena: 139,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



6. Mivolis tablety železo, 40 ks

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



7. Mivolis tablety zinek, histidin, cystein, 19 g

Množství: 1 ks

Cena: 79,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



8. Mivolis studené a teplé obklady s upevňujícím pásem a látkovým pouzdrém

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



Pro všechny uživatele aplikace Moje dm budou exkluzivně pouze v Mezinárodní den menstruace 28. května připravené eKupony na 20× více bodů za libovolné množství menstruačních kalhotek značky Snuggs a 25× více bodů za libovolné množství intimního gelu a ubrousků značky Chilly Ciclo. Aktivované eKupony bude možné uplatnit do 27. června.



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmit, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](#)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka

Manažer komunikace

T +420 387 748-220

M +420 739 531-696

jiri.peroutka@dm.cz

www.dm.cz

www.facebook.com/dm.cesko