

inTY
MYta

SASHA CHAGINA x

dm

MENŠTRUJEME!





Menštruujeme!

Edukačný materiál letnej kampane venovanej témam ženského zdravia vydaný v máji 2024.

Ilustrácie a grafický dizajn: Sasha Chagina

Text: dm drogerie markt s využitím vzdelávacích materiálov OZ inTYMYta.

Vydavateľ: dm drogerie markt, s.r.o.

Na Pántoch 18, 831 06 Bratislava, IČO: 31393781

~~Tabu~~

Prečo sa nevieme otvorene rozprávať o menštruačnom cykle ako o prirodzenom biologickom procese? Prečo o ňom vieme tak málo, keď je hybnou silou ženského tela? A prečo pre menštruáciu hľadáme krycie názvy a červenáme sa, keď ju musíme priznať? Je čas prestať robiť z menštruácie tabu tému: v spoločnosti aj doma.

Keď niečo stigmatizujeme, znamená to, že voči tomu nie celkom oprávnené živíme predsudok a pripisujeme tomu zlé vlastnosti. Menštruačná stigma sa v spoločnosti udržiava rôznymi spôsobmi, napríklad:

- nedostatočné vzdelávanie a výchova v oblasti vzťahovej a sexuálnej výchovy,
- chýbajúcimi vedomosťami sú živé myty, ktoré bránia kvalitnej starostlivosti o telo aj vzájomnému porozumeniu medzi ľuďmi,
- ženy sú bežne zhadzované nevhodnými vtipmi a poznámkami súvisiacimi s cyklom, čím sa udržiavajú pri živote rodové stereotypy,
- pre určité skupiny obyvateľstva sú základné menštruačné potreby nedostupnou predstavou.

Dôsledky menštruačnej stigmy môžu súvisieť so zdravím, s emocionálnym prežívaním, aj so sociálnym prijatím: menštruujúce osoby môžu zažívať pocit hanby či neistoty vo vzťahu k svojmu telu, ale aj menštruačnú chudobu. Doplňme si vedomosti a hovorme o menštruácii otvorene. Budeme tak k sebe láskavejší a znížime počet situácií, kedy ľudia nevedia, čo sa s nimi deje, ako menštruáciu prežívať a kedy vyhľadať lekársku pomoc.

3 spôsoby, ako detabuizovať menštruáciu:

1. Začnite volať menštruáciu pravým menom. Už žiadne to, ten týždeň, mesačky a podobne.
2. Zamyslite sa, či sú vtipy o menštruácii naozaj vždy vhodné, alebo ste si na žarty tohto typu iba zvykli.
3. Nehanbite sa, keď v konverzácii potrebujete spomenúť menštruáciu, ani keď niekomu napríklad na verejnosti podávate menštruačnú potrebu. Je to bežná vec.

Menštruujeme!

Menštruačný cyklus ovplyvňuje každodenný život od fyzickej sily a zdravia až po pocity a náladu. Ak spoznáme jeho jednotlivé fázy a hormonálne zmeny, ktoré sú s nimi spojené, porozumieme aj prežívaniu, ktoré sa s ním spája. Menštruačný cyklus je prirodzená súčasť života a spoznať by ju mali všetci a všetky z nás.

Čo je menštruácia?

Výraz menštruácia je odvodený od latinského slova „menstruus“, čo znamená „mesačne“. Dáva to zmysel, veď zmeny v maternici sa zvyčajne odohrávajú vo štvortýždňových intervaloch.

Maternica je vystlaná sliznicou, do ktorej sa v prípade oplodnenia zahniezdi vajíčko. Ak počas cyklu nedôjde k počatiu, táto sliznica sa odlúči a zregeneruje. Tak dôjde k menštruácii.

Prvá menštruácia, menarché, znamená, že ženské pohlavné orgány dozrievajú. Väčšinou nastáva približne medzi ôsmym a štrnástym rokom života. Posledná menštruácia, menopauza, prichádza približne vo veku 52 rokov. Prvá aj posledná menštruácia sú rovnako ako celý cyklus riadené hormónmi, a preto sú veľmi individuálne – môžu nastať neskôr aj skôr.

Ako to funguje?

Hormonálne riadené každomesačné krvácanie sa začína prechodným otvorením ciev v sliznici maternice. Zároveň sa svaly maternice stiahnu. Tým sa uvoľní nepotrebné tkanivo a spolu s krvou a ostatnými vaginálnymi tekutinami sa vylúči von. Čo sa nevylučuje, je neoplodnené vajíčko. To sa vstrebáva späť do tela.

Priemerná strata krvi počas menštruácie nie je vysoká, je to asi len 60 mililitrov. To sú dve až tri polievkové lyžice, šálka espressa či menej ako objem štandardného pohára na šampanské. V priemere iba každá desiatka žena má silnú menštruáciu so stratou viac než 80 mililitrov krvi.

Menštruačnú tekutinu je možné zachytávať vložkami, tampónmi, menštruačným kalíškom, menštruačným diskom alebo textilnými

vložkami či menštruačnými nohavičkami. Je vhodné vyskúšať viacero možností a vybrať si tú, s ktorou je telo najspokojnejšie.

Ako dlho trvá jeden menštruačný cyklus?

Menštruačné cykly sú u každej ženy iné a aj v priebehu života sa môžu vyvíjať a meniť.

Merajú sa od prvého dňa menštruácie do prvého dňa nasledujúcej menštruácie – pri vyšetrení na gynekológii sa vždy ako dátum poslednej menštruácie udáva 1. deň cyklu (začiatok krvácania).

U dospievajúcich môže cyklus trvať až 45 dní; od 20. až 30. roku života trvá zvyčajne od 21 do 35 dní. Samotné krvácanie môže trvať od 4 do 8 dní. Trvanie závisí od rôznych hormónov, ktoré riadia jednotlivé fázy cyklu.

Menštruačný cyklus ovplyvňuje veľa faktorov – napríklad lieky, stres, strava, osobná situácia, prehnane športovanie a celkový zdravotný stav tela. Všetko sa odzrkadľuje v pravidelnosti tohto cyklu, množstve krvi alebo dĺžke krvácania. Navyše krvácanie sa bude počas života neustále meniť. Je dôležité si zmeny zaznamenávať v menštruačnom kalendári alebo mobilnej aplikácii, čo okrem základného prehľadu dáva možnosť lepšie spoznať telo a prežívanie.

Nepravidelný cyklus a výkyvy cyklu

Výkyvy cyklu alebo nepravidelný cyklus sú bežnou záležitosťou.

K najčastejším príčinám výkyvov od normálneho menštruačného cyklu patria:

- vek – puberta alebo klimaktérium,
- poruchy hladiny hormónov,
- stres,
- podvýživa,
- nepravidelný životný štýl, napríklad práca na zmeny,
- ochorenia.



Načo je dobrý menštruačný cyklus?

Menštruačný cyklus pripravuje telo na tehotenstvo. Ak tehotenstvo nenastane, dôjde k menštruácii. Hormóny signalizujú maternici, že nedôjde k tehotenstvu, výstelka maternice sa začne rozpadávať a oddeľovať od steny maternice. Začne sa menštruácia. Keď sa výstelka oddelí od steny maternice, cyklus sa začína znova.

Menštruačný cyklus a jeho fázy: čo sa deje a kedy?

Menštruačná fáza – fáza pokoja: Počas menštruácie sa telo nachádza v stave hormonálneho poklesu, následkom čoho sa znižuje schopnosť podávať výkon. Krvácaním a zbavovaním sa tkaniva maternice telo prichádza o energiu, preto je potrebné nachvíľu spomaliť. Postupne však opadá mentálny tlak, ktorý sa hromadil v dňoch pred začiatkom menštruácie, a zlepšuje sa nálada.

Folikulárna fáza – fáza kreativity: Súčasťou folikulárnej fázy je aj menštruačná fáza, pretože obnova maternicovej sliznice sa začína súbežne so zbavovaním sa tej starej. Naplno sa však energia folikulárnej fázy prejaví po konci menštruácie. Súvisí s dozrievaním vajíčka a so stúpajúcou hladinou estrogénov – táto hormonálna zmena môže prispieť k vyššiemu sebavedomiu a stimulácii tvorby sérotonínu a dopamínu.

Ovulácia – fáza aktivity: V tejto fáze sa uvoľňuje vajíčko a v prípade stretnutia so spermiou môže dôjsť k jeho oplodneniu. Hladiny testosterónu, dopamínu, sérotonínu a estrogénu sú na vrchole, čo prináša pocity sebaistoty, atraktivity a pohodlia vo vlastnom tele. Nastáva vrchol fyzickej kondície a pleť je napnutá a žiarivá.

Luteálna fáza – fáza vnútornej sily: Nastupuje bezprostredne po ovulácii. Hormón progesterón sa uvoľňuje častejšie, znižuje sa stav energie, imunitný systém je mierne oslabený a môžu sa objaviť aj smutné nálady. Príčinami sú nielen hormóny, ale aj stres, duševná nerovnováha, stravovanie a spôsob, ako na ne telo reaguje. V tejto fáze výstelka maternice hrubne, pretože sa pripravuje na prijatie oplodneného vajíčka. Ak sa neuhniezdi žiadne oplodnené vajíčko, telo spustí menštruačný cyklus a s nástupom menštruácie odštartuje nový cyklus.



Okrem ľudí menštruuje pomerne málo iných cicavcov, napríklad primáty, psy alebo niektoré druhy netopierov. Z evolučného hľadiska sa menštruácia teda vôbec nepovažuje za „bežný stav“.

Menštruačný cyklus je riadený hormónmi

Ich hladina v krvi sa počas cyklu mení. Najdôležitejšie hormóny cyklu sú:

- estrogény,
- progesterón,
- luteinizačný hormón (LH),
- folikulostimulačný hormón (FSH).

Hladina estrogénov (ženských pohlavných hormónov zo skupiny steroidov) od začiatku cyklu až do ovulácie pomaly stúpa a podporuje rast maternicovej sliznice.

Progesterón je nízky až do ovulácie, ale potom jeho hladina výrazne stúpe. Ako významný ženský pohlavný hormón je zodpovedný za prípravu vnútornej výstelky maternice (endometria) na tehotenstvo a za jeho udržanie.

Hormóny LH a FSH sú dôležité na spustenie ovulácie a spoločne sú kľúčové pre vývoj folikulu.

PMS

Pred menštruáciou je obdobie zvané predmenštruačný syndróm. Môže sa prejavovať u každej osoby inak, u niekoho takmer vôbec. Najčastejšie sa predmenštruačný syndróm prejavuje podráždenosťou, nadúvaním, akné a únavou.

Predmenštruačná dysforická porucha (PMDD) je vážnejšia forma PMS, pri ktorej závažné príznaky významne zasahujú do každodenného života a je potrebné ich riešiť s lekárkou/lekárom, rovnako ako nepríjemne silné PMS bolesti.



Bylinky na zmiernenie sprievodných pocitov spojených s (ne)menštruáciou



*Svoje bolesti nepodceňujte a hovorte o nich s lekárkami.
Bylinky sú však skvelé ako podpora starostlivosti o telo
a rovnováhu v ňom.*

Alchemilka obyčajná (*Alchemilla vulgaris*) sa v gynekológii spomína často. Tlmí nadmerné krvácanie a pomáha pri krčových bolestiach svalstva, preto sa po nej siahajú hlavne pri silnom a bolestivom krvácaní pri menštruácii a po pôrode. Pomáha eliminovať aj prejavy klimaktéria: zjemňuje návaly tepla a zlepšuje celkovú pohodu. Zvonka môžu výplachy s alchemilkou pomôcť pri gynekologických zápaloch aj hemoroidoch.

Nechtík lekársky (*Calendula officinalis*) môže pomôcť upraviť nepravidelnosť menštruácie.

Hluchavka biela (*Lamium album*) zmierňuje a utišuje menštruačné ťažkosti. Kúpeľ vo výluhu z celej rastliny pomáha uvoľniť od krčovitých bolestí maternice. Jej kvet pomáha pri bielom výtoku aj nepravidelnej menštruácii.

Rebríček obyčajný (*Achillea millefolium*) je tlmičom krvácania a krotiteľom krčovitých menštruačných bolestí. Pôsobí močopudne a pomáha pri nadmernom potení aj s návalmi tepla. Vďaka tomu, že jemne znižuje krvný tlak, je vhodný aj na zmiernenie pocitov napätia.

Chmeľ otáčavý (*Humulus lupulus*) pôsobí sedatívne, preto prospieva pri klimakterických ťažkostiach, keď telo upokojí. Je to zároveň rastlina, po ktorej ľudové liečiteľstvo siahajú pri liečení nespavosti.



Menštruačná fáza

1. – 6. deň cyklu



- krvácanie,
- vylučovanie sliznice maternice,
- vstrebanie neoplozeného vajíčka späť do tela (nevylučuje sa počas menštruácie),
- pokles hladiny hormónov estrogénu a progesterónu,
- potreba odpočinku,
- uvoľnenie psychického napätia.

Čo sa kedy deje?



- vylučovanie progesterónu,
- hrubnutie výstelky maternice,
- nástup PMS namiesto tehotenstva: bolesť prsníkov, brucha a hlavy, náladovosť, zmiešané chute, zhoršenie stavu pleti.

21. – 28. deň cyklu

Predmenštruačná/Luteálna fáza

Predovulačná/Folikulárna fáza

7. – 13. deň cyklu



- stimulácia tvorby a dozrievanie folikulu s vajíčkom,
- od menštruácie po ovuláciu,
- dozrievajúci folikul spúšťa prudký nárast estrogénu,
- žiarivosť pleti,
- nárast energie a fyzickej sily,
- obnova sliznice maternice.

- uvoľnenie zrelého vajíčka z vaječníka - ovulácia,
- nárast bazálnej teploty,
- zmena výtoku,
- vylučovanie feromónov a atraktivita,
- pocit zvýšeného sebavedomia,
- najvyššia možnosť otehotnieť.



14. – 20. deň cyklu

Ovulačná fáza

Cviky na posilnenie panvového dna



Silné panvové dno chráni vnútorné orgány a podporuje vzpriamenú chôdzu. Jeho svalstvo zabezpečuje spoľahlivé fungovanie zvieračov konečníka a močového mechúra.

Cvik 1: Dvíhanie guľôčok

Posaďte sa vzpriamene na stoličku alebo na zem do tureckého sedu. Ruky voľne položte na stehná a pokojne dýčajte. Vagínou dvíhajte imaginárne guľôčky a vťahujte ich do podbruška. Vydržte niekoľko sekúnd a „guľôčky“ uvoľnite.

Cvik 2: Jazda výťahom

Tento cvik môžete robiť v sede alebo v ľahu. Predstavte si, že vaše panvové dno je výťah. Pri nádychu ho napnite a „jazdíte“ ním niekoľko poschodí nahor. Pri výdychu ho pomaly a kontrolovane spúšťajte nadol.

Cvik 3: Mostík

Ľahnite si na podložku a pokrčte nohy. Chodidlá sú na položke, ruky sú voľne položené pozdĺž tela. Zdvihnite panvu čo najvyššie, až kým stehná a horná polovica tela nevytvoria jednu líniu. Niekoľko sekúnd udrzte telo napnuté, pričom sa pokojne nadychujte a vydychujte.

Cvik 4: Diagonála

Zaujmite polohu na štyroch končatinách a pokojne dýčajte. Pri výdychu dvihnite ľavú ruku a pravú nohu a zároveň napnite svalstvo panvového dna. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd a pri nádychu položte ruku a nohu späť na zem.

Cvik 5: Chôdza po schodoch

Pri chôdzi po schodoch vedome napnite panvové dno a pri každom schode ho majte napnuté. Až keď budete hore, prípadne dole, môžete ho opäť uvoľniť.



Dôkladná, no nie prehnaná: hygiena

Hygiena je (nielen) počas menštruácie mimoriadne dôležitá. Čo všetko by mala zahŕňať, aby bola dostatočná a zároveň v miere, ktorá neohrozí zdravie?

Umývanie

Dôležité je umývať sa jedenkrát denne, častejšie umývanie môže narušiť prirodzené pH vagíny.

Na bežnú hygienu stačí aj čistá voda, najmä parfumované mydlá, gély, krémy či oleje totiž môžu narušiť prirodzené prostredie vagíny a spôsobiť infekcie a zdravotné problémy.

Pri umývaní stačia prsty (pri dlhých nechtoch pozor na poškrabanie): dôkladne umyte vulvu, a to aj v okolí a záhyboch pyskov. Vyhnite sa však drhnutiu či škrabaniu, aby ste sa neporanili. Do tela, teda do vagíny, nie je potrebné zachádzať a už vôbec nie aplikovať čistiace produkty. Vagína je samočistiaca.

V prípade svrbenia je potrebné sa umyť, najlepšie pod tečúcou vodou – ak svrbenie pretrváva, kontaktujte lekárku/lekára a vysvetlite, čo vás trápi. Nemusí ísť o nič vážne, no je lepšie sa o tom informovať včas.

Majte na pamäti, že:

Vtipy o zápachu vulvy či vagíny môžu byť škodlivé. Okrem toho, že nemusia byť pre danú osobu ničím príjemným, často podnecujú k častejšiemu umývaniu alebo používaniu výrazne parfumovaných čistiacich produktov či dokonca parfumov a dezodorantov na vulvu. Ako vo všetkom, prehnanosť škodí aj v hygiene a spolu s nevhodnou drogériou môže spieť k dráždeniu či svrbeniu, alebo až k infekciám či vážnym zdravotným problémom. Počúvajte svoje telo.

Hygienické menštruačné potreby a ich zavádzanie

Pravidlo, ktorého sa treba držať pri všetkých menštruačných potrebách, znie: umyte si ruky mydlom pred a po každej výmene.

Ak používate potreby na viacnásobné použitie (kalíšok, textilné vložky, menštruačné nohavičky...), dbajte na dôkladnú a pravidelnú starostlivosť o tieto potreby.

Ak používate jednorazové potreby, nikdy ich nepoužívajte opakovane. Niekomu môžu počas menštruácie viac vyhovovať menštruačné potreby, ktoré sú parfumované, dajte však pozor – niekomu môžu takto upravené hygienické potreby spôsobovať zdravotné ťažkosti.



Stravovanie počas menštruačného cyklu



Čo telu chýba v jednotlivých fázach a čo mu môže pomôcť byť silnejším?

V **menštruačnej fáze** telo spolu s krvou stráca aj železo, je preto potrebné zvýšiť jeho príjem. Vhodnými potravinami sú ovsené vločky, pšeničné otruby, tekvicové semienka, strukoviny, cvikla, ľanové semiačka či quinoa. Železo sa nachádza aj v pečeni a rôznych druhoch mäsa. Živočíšne potraviny však obsahujú kyselinu arachidónovú a tá môže zvyšovať menštruačné kŕče. Príjem vitamínu C podporí vstrebávanie železa v organizme a vitamín A podporuje pečeň pri premene hormónov. Ten obsahuje napríklad mrkva, špenát, paprika alebo brokolica. Vstrebať vitamíny pomáhajú zdravé tuky – napríklad šalát si nezapodajte pokvapať aj trochu oleja.

Počas menštruácie sa odporúča zvýšiť aj príjem horčika, ktorý nájdeme v pšeničných otrubách, tekvicových semienkach aj kešu orechoch – tie pôsobia aj proti kŕčom v bruchu.

Počas **folikulárnej fázy** dbajte najmä na to, aby ste jedli viac bielkovín, ktoré pomôžu obnoviť sliznicu maternice. Vhodné sú rastlinné potraviny ako orechy, strukoviny, tekvicové semienka či quinoa. Živočíšne produkty ako mlieko, syry či mäso tiež obsahujú veľa bielkovín, no môžu obsahovať hormóny, ktoré cyklus vychýlia z rovnováhy. Spracovanie hormónov počas ich stúpajúcich hladín podporujú probiotické potraviny ako kyslá kapusta, miso, kombucha či kimči.

Ovulácia trvá len 16 až 48 hodín, no má zmysel zamerať sa počas nej na produkty s množstvom antioxidantov a vlákniny. Odporúča sa konzumovať veľa zeleniny (papriky, paradajok, špargle), bobuľového ovocia (čučoriedky, ríbezle), ale aj jablká. Na podporu hormonálnej rovnováhy je potrebný vápnik. Najlepšie je na to využiť vegánske zdroje: brokolicu, kel, strukoviny, semená, orechy a minerálne vody. Menej sa odporúčajú mliečne výrobky – opäť pre možný obsah hormónov.

V **luteálnej fáze** sa zvyšuje chuť do jedla. Potrebnú energiu na túto fázu poskytujú potraviny bohaté na kvalitné bielkoviny a sacharidy: strukoviny, celozrnné výrobky, ovsené vločky alebo quinoa. Útočný apetít je možné odzbrojiť pomocou zdravých tukov: ryby, avokádo, ľanové semiačka, slnečnicový, repkový olej či olej z vlašských orechov. Proti príznakom PMS sa dá vyzbrojiť vitamínmi B. Najmä B6 a B12 podporujú telo pri premene hormónov šťastia (dopamín a sérotonín).

Slovník správných slov

Záleží na tom, ako veci pomenujeme. Vedomosti a používanie správnych pojmov sú spôsobom, ako postupne v spoločnosti odstrániť tabu – pri akejkolvek téme.

Menarché: prvá menštruácia. Bežne prichádza medzi 8. a 14. rokom života. U každej osoby môže vyzeráť menarché inak. Najčastejšie prejavy pred prichádzajúcou menarché sú nafúknuté brucho, bolesť v prsiach, bolesť v spodnej časti chrbta, akné, výtok, podráždenosť či zvýšená chuť do jedla.

Klimaktérium: odborné označenie pre celé obdobie, keď sa z tela vytráca menštruačný cyklus. Má viacero štádií: úvodnú perimenopauzu, menopauzu, teda posledný menštruačný cyklus a postmenopauzu, čo je obdobie, keď už v tele neprebíha žiadny ďalší menštruačný cyklus.

Vulva: to, čo vidíme na biologicky ženských genitáliách navonok. Má dôležitú úlohu pri menštruácii, rodení detí aj pri sexe. Jej súčasťou sú vnútorné a vonkajšie pysky, klitoris a vaginálny otvor. Medzi klitorisom a vaginálnym otvorom je aj otvor močovej rúry. Na močenie teda slúži iný otvor ako na menštruáciu, sex či rodenie.

Klitoris: rozsiahly orgán, ktorý má stavbu i vlastnosti podobné ako penis. Vonkajšia časť klitorisu sa nazýva žalud' (to je ten uzlíček, ktorý je možné vidieť okom). Za ochranu žalud'a klitorisu je zodpovedné tkanivo nazývané predkožka. Telo klitorisu tvoria toporivé telieska, ktoré sa pri stave vzrušenia plnia krvou. Tým sa vnútorné časti klitorisu (teda to, čo okom nevidíme) zväčšujú, podobne ako pri penise. Každý klitoris je jedinečný: ich farby, veľkosti a tvary sa líšia. Niektoré dokonca nie sú viditeľné na prvý pohľad, pretože sú vo vnútri tela.

Vagina: pružná svalová trubica vedúca od krčka maternice von z tela, spájajúca vnútorné pohlavné orgány s vonkajšími genitáliami. Je dlhá asi 10 cm a jej steny sú veľmi elastické, čo umožňuje ich prispôsobenie pri pôrode či penetrácii pri sexuálnom styku. Dostáva sa ňou von menštruačná tekutina a aj výtok. Výtok je telesná tekutina, ktorá zabezpečuje samočistenie vagíny a udržiava ju tak čistú a vlhkú.

Hymen: „zriadenie“ sliznice pri vchode do vagíny. Nesprávne býva nazývaný ako „panenská blana“. Hymen má rôzne podoby, ale vo väčšine prípadov nejde fyzicky o blanu. Tá by totiž predstavovala úplnú uzavretosť, čo by napríklad vylučovalo odtekanie menštruačnej krvi.

Antikoncepcia: všetky prostriedky a metódy, ktoré znižujú výskyt neplánovaného či neželaného tehotenstva – vrátane kondómu, vaginálneho kondómu, hormonálnej antikoncepcie, trvalej či prirodzenej alebo núdzovej formy antikoncepcie.

Kondóm/prezervatív: typ bariérovej antikoncepcie, ktorý okrem ochrany pred neželaným otehotnením ako jediný chráni aj pred pohlavne prenosnými infekciami.

HPV (ľudský papilomavírus): jedna z pohlavne prenosných infekcií, ktorá môže spôsobiť rôzne druhy rakoviny. Najčastejšie ide o rakovinu krčka maternice, ale aj o rakovinu vulvy, konečníka, penisu a iných.

Endometrióza: bolestivé ochorenie, pri ktorom ložiská sliznice maternice (endometria) rastú aj v iných tkanivách maternice (napríklad v svalovine) alebo mimo dutiny maternice. Môžu sa nachádzať v pobrušnici, vo vaječníkoch, v močovom mechúre, no aj úplne mimo panvy, napríklad aj v pľúcach. Tkanivo sa však správa podobne ako v maternici a vplyvom hormónov počas cyklu rastie a krváca.

Menštruačná chudoba: stav, keď osoba nemá dostatok finančných prostriedkov na zakúpenie menštruačných potrieb a stav, keď osoba nemá dostatok informácií ohľadom prežívania svojej menštruácie v bezpečí, dôstojnosti a zdraví.





*Menštruácia nie je hanba.
Menštruácia nie je tajomstvo.
Menštruácia je mojou súčasťou.
Počúvam svoje telo.
Dbám o seba.*

*Menštruácia nie je tabu.
Milujeme, tvoríme, pracujeme,
tancujeme, stresujeme sa,
podporujeme sa,
menštruujeme!*