

Menstruace

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání k respektujícím vztahům

autorky lekce: Emílie Fousová, Dagmar Křišová

grafický návrh: Barush Maush

grafické zpracování: Yara Abu Aataya

jazyková korektura: Lela Bernátová

Konsent, z. s., 2023

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.
Ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Studující:

- jsou schopni otevřeně diskutovat o menstruaci
- kriticky nahlízejí na stereotypy a mýty panující o menstruaci
- vědí, jak funguje menstruační cyklus
- znají různé druhy menstruačních hygienických pomůcek

POMŮCKY

- flipchartové papíry, prázdné papíry, fixy, post-it papírky, sada menstruačních pomůcek nebo [prezentace](#), dataprojektor

KLÍČOVÁ SLOVA

- menstruace, cyklus, hygienické pomůcky, hormony

VĚK

- 6.-9. třída, 1. ročník SŠ - lekce obsahuje aktivity pro mladší studující, kteří ještě žádnou hodinu o menstruaci neabsolvovali, i aktivity vhodné pro zkušenější studující, návrh na uspořádání viz Postup

ČAS

- 45/90/120 minut - všechny aktivity v lekci vychází časově až na 4 vyučovací hodiny, skladba jednotlivých aktivit záleží na vyučujících, cílech hodiny a cílové skupině, návrh uspořádání aktivit podle věku a znalostí skupiny viz Postup

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Primárním cílem lekce není naučit studující, jak funguje menstruační cyklus po biologické stránce, byť je možné se tomu v lekci věnovat, ale pracovat na potírání menstruačního stigmatu a některých mýtů panujících o menstruaci. Cílem je posílit schopnost studujících o menstruaci otevřeně mluvit.

Lekce je velmi variabilní a popsané aktivity přesahují dvě vyučovací hodiny. Metodika obsahuje aktivity, které jsou vhodnější pro mladší studující i aktivity, které jsou vhodné pro starší studující. Mohou ji tak využít učitelé a učitelky na celém druhém stupni i v prvních ročnících středních škol. Lekci mohou využít jak vyučující, kteří se cítí jistější v biologii a chtějí se věnovat fyziologii menstruačního cyklu a menstruačním pomůckám, stejně jako vyučující, kteří se chtějí věnovat společenským aspektům menstruace.

V lekci jsou používána spojení „lidé, kteří menstruuji“ a „lidé s dělohou“ (a jejich ekvivalenty), která naznačují, že zkušenost s menstruací nemají pouze osoby, které se identifikují jako ženy, ale i trans muži, nebinární osoby a další lidé s tzv. ženskou pohlavní soustavou. A naopak, že jsou osoby, které se identifikují jako ženy, ale zkušenost s menstruací nemají, protože mají tzv. mužskou pohlavní soustavu, nebo i z jiných důvodů. Používat tato neutrální spojení je vhodné zvláště v případě, kdy víme, že je ve třídě transgender nebo nebinární studující. Mluvení tzv. genderově neutrálním jazykem je však o cviku a může chvíli trvat, než mu člověk přivykne. V případě, že máme tendenci mluvit primárně o ženách, je dobré během hodiny zmínit, že sice používáme slovo ženy, protože většina lidí, kteří menstruuji jsou ženy, ale že se menstruace netýká výhradně žen, ale i trans mužů či nebinárních lidí. Menstruace je tématem, o němž by měli být informováni všichni bez ohledu na gender nebo pohlaví.

V lekci dále používáme vedle sousloví menstruační pomůcky i sousloví menstruační/hygienické potřeby. Slovo „potřeba“ implikuje, že se jedná o nezbytnost, kterou každá menstruuující osoba potřebuje k tomu, aby mohla prožít období menstruace důstojně.

V aktivitě Souhlasím - nesouhlasím je tematizované menstruační volno a menstruační chudoba. Jako podklad pro diskusi se studujícími mohou sloužit některé z následujících zdrojů:

- [Menstruační dovolená? Příliš volně nastavená, může ženy znevýhodňovat, říká Homfray](#)
- [Menstruační volno v Česku?](#)
- [Je čas začít respektovat, že v práci někdy nedokážeme fungovat na sto procent](#)
- [Místo rovnosti propast. Španělky dostaly menstruační volno, u expertů budí rozpaky](#)
- [Bolest, o které se nemluví](#)
- [Menstruační potřeby jako předmět závisti](#)
- [Je na čase podniknout kroky proti menstruační chudobě](#)

Menstruaci a popisům, recenzím a srovnáváním jednotlivých druhů menstruačních potřeb se zevrubně věnuje menstruační [blog kalisek.cz](#).

Součástí příloh je i obrázek ženského pohlavního ústrojí, který vytvořila organizace [Loono](#), a prázdné [schéma menstruačního cyklu](#). Obrázky nejsou součástí žádné z níže popisovaných aktivit, ale mohly by se hodit - lze je využít například u videí.

POSTUP

Aktivity obsažené v lekci je možné poskládat podle časových možností a věku a zkušeností/potřeb skupiny. V každé verzi lekce je však dobré zařadit úvodní nastavení pravidel, asociace ke slovu menstruace a závěrečnou reflexi. Výběr hlavních aktivit pak záleží na cílech vyučujících. Z naší zkušenosti studující oceňují možnost diskutovat a poznat názory spolužáků a spolužaček, k čemuž slouží především aktivity Pravda-nepravda a Souhlasím-nesouhlasím.

Lekce záměrně začíná diskuzními aktivitami a ty více výkladové nechává až na konec, podle uvážení je ale možné pořadí aktivit změnit a vysvětlení menstruačního cyklu zařadit před škály.

Ať už zvolíme jakékoliv aktivity, bylo by dobré během lekce tematizovat bolestivost menstruace (to, že její intenzita je individuální a že při intenzivní a dlouhotrvající bolesti, která znesnadňuje běžné fungování, je vhodné navštívit gynekologii, protože se může jednat například o endometriózu nebo jiné onemocnění) a to, že nálada během cyklu kolísá a že někteří mohou zažívat premenstruační syndrom. Měli bychom se současně dobrat k tomu, že podle nálady nelze určit, jestli člověk menstruuje, nebo ne a že je zcela nevhodné svádět něčí náladu nebo chování na menstruační cyklus.

- 45 minut, mladší studující (6.-7. třída) - Úvod, Asociace, Pravda-nepravda, Reflexe
- 45 minut, starší studující (8.-9. třída, SŠ) - Úvod, Asociace, Pravda-nepravda (nebo kombinace části Pravda-nepravda a Souhlasím-nesouhlasím), Reflexe
- 90 minut, mladší studující (6.-7. třída) - Úvod, Asociace, Pravda-nepravda, Video Menstruation: What to expect, Menstrual cycle basics, Menstruační pomůcky, Reflexe
- 90 minut, starší studující (8.-9. třída, SŠ) - Úvod, Asociace, Pravda-nepravda a Souhlasím-nesouhlasím, Video Menstrual cycle basics/The Menstrual Cycle, Menstruační potřeby/Proč, Reflexe

ÚVOD

5 minut

- Nastavíme [základní pravidla](#) hodiny sexuální výchovy. Můžeme studující vyzvat k doplnění dalšího pravidla, které by jim pomohlo cítit se při hodině bezpečně.
- Zdůrazníme, že neočekáváme, že budou studující sdílet svoje vlastní zkušenosti, budeme se bavit v obecné rovině.
- Můžeme vyzvat studující k pokládání anonymních dotazů, které mohou formulo-

vat během celé hodiny - za tímto účelem je vhodné mít k dispozici krabici na dotazy a papírky a tužky.

AKTIVITY PRO ZCITLIVĚNÍ K TÉMATU

Asociace

10 - 15 minut

- Na flipchart/tabuli napíšeme doprostřed velký nápis MENSTRUACE a požádáme studující, aby hlásili své asociace ke slovu menstruace. Asociace zapisujeme. (S mladšími studujícími můžeme začít tak, že je necháme říkat asociace ke slovu DOSPÍVÁNÍ a až ve chvíli, kdy zazní menstruace se přesuneme k asociacím na téma menstruace.)

Metodické poznámky:

*Je možné, že během asociací začnou padat stereotypy podporující menstruační stigma. Studující si mohou z tématu utahovat nebo vyjadřovat znechucení či odpor. Aktivita je prostorem pro vyjádření i negativních asociací a pocitů. I ty zapíšeme na tabuli. Pokud se objeví vulgarismy, požádáme o přeformulování. Negativní či stereotypní asociace můžeme okomentovat tak, že ačkoliv je menstruace běžným fyziologickým procesem, panuje kolem ní řada mýtů. O některých z nich si v dnešní hodině povíme. Lidé, kteří menstruují se někdy za menstruaci stydí a snaží se ji schovat, protože se bojí reakcí okolí. **Menstruace je ale součástí menstruačního cyklu a týká nás všech, i těch, kteří ji mít nebudou. Díky tomu, že naše matky měly menstruační cyklus, tu teď spolu jsme a můžeme diskutovat.***

Je možné, že se během asociací otevrou některá z témat, která jsou pojednána v dalších aktivitách, je možné se jim věnovat zde a později je vypustit nebo naopak informovat studující, že se jim budeme věnovat později.

- Definujeme, co to menstruace je** = periodicky se opakující krvácení, které je součástí menstruačního cyklu, kdy se z těla odplavuje neoplozené vajíčko s kousky děložní sliznice.
- Zeptáme se, zda vědí, kdy asi lidé začínají menstruovat. Můžeme zmínit, že první menstruace se označuje jako menarche.
- Dostaneme se tak ke změnám těla v pubertě a hormonům
 - Nejběžněji svou první menstruaci lidé zažívají mezi 8. až 13. rokem života, někteří ji však začnou dostávat i dříve nebo později.
 - Každému se to děje ve chvíli, kdy je na to jejich tělo připraveno.
 - Puberta je období v životě, kdy se z dětského těla stává tělo dospělé – je připravené se rozmnožovat (růst poprsí, ochlupení, dochází k první ejakulaci atd.)

- můžou za to různé hormony (jsou to sloučeniny, které fungují jako jakýsi chemický buněčný přenašeč).

AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

Pravda - nepravda

30 minut

- Vytvoříme v místnosti prostor tak, aby se mohli studující pohybovat po třídě a stavět se na pomyslnou škálu.
- Na jedné straně určíme pól ANO, na druhé pól NE, místo uprostřed může znamenat NEVÍM nebo ANO I NE.
- Čteme jednotlivá tvrzení týkající se menstruace a studující se rozmisťují podle toho, zda výrok považují za pravdivý nebo ne.
- Můžeme nechat studující, kteří zaujali podobnou pozici, aby si nejdříve ve skupině prodiskutovali argumenty a následně je vyzveme, aby obhájili, proč stojí tam, kde stojí. Jejich odpovědi doplňujeme.

KDYŽ ČLOVĚK MENSTRUUJE, MŮŽE SE KOUPAT.

- **Ano.** Pokud má člověk zavedený tampon nebo menstruační kalíšek může se koupat. Zmíněné pomůcky tvoří bariéru, která brání jak průniku krve do vody, tak vstupu vody do pochvy. Někteří lidé se koupou, i když mají zavedenou menstruační houbičku. Její nepropustnost při koupání se doporučuje vyzkoušet nejdříve doma ve vaně. Při koupání s tamponem nebo houbičkou je vhodné tampon nebo vymytou houbičku zavést těsně před vstupem do vody a opět po koupání tampon vyměnit a houbičku vymýt. Pro období slabé menstruace existují i menstruační plavky, které menstruační krev pohlcejí a nepropustí ven.

MENSTRUACE BOLÍ.

- **Ano i ne.** Je to individuální, někdo má menstruaci téměř bezbolestnou, u někoho je menstruační krvácení spojené se slabšími nebo silnějšími bolestmi. Ty jsou způsobené stahy (kontrakcemi) dělohy, které pomáhají odloučit přebytečnou děložní výstelku (endometrium). Každý snáší bolest jinak a každý má menstruaci jinak, někdo bolesti nepociťuje vůbec. Pokud ale člověk zažívá velmi silné bolesti, které znesnadňují běžné fungování, třeba schopnost učit se ve škole nebo pracovat, je potřeba konzultovat svůj stav na gynekologii.
- Některé menstrující osoby mohou pociťovat bolest i v době ovulace, tedy v době, kdy vajíčko opouští vaječník a vydává se na cestu do dělohy.

KDYŽ ČLOVĚK MENSTRUUJE, NEMŮŽE MÍT SEX.

- Ne. Sex má mnoho podob. Menstruace nemusí být překážkou v sexuálních aktivitách. Někomu může být nepříjemná představa menstruační krve, a tak se vyhne sexu, který zahrnuje penetraci vagíny. Někomu krev nevádí a i během menstruace má vaginální sex. Záleží na domluvě všech zúčastněných. Někdo během menstruace nemá chuť na sex vůbec, někdo naopak ano a uvolnění po sexu mu pomáhá zmírnit menstruační bolesti. Záleží také na tom, jaké menstruační potřeby člověk používá. Nejdůležitější je vzájemná domluva a respekt k potřebám druhého.

Metodické poznámky:

Pokud se neplánujeme věnovat podrobněji menstruačnímu cyklu, můžeme zde zmínit, že menstruace je součástí menstruačního cyklu, který má několik fází, (můžeme upřesnit - 1) dochází k dozrávání vajíčka, 2) ovulace, tedy chvíle, kdy vajíčko opouští vaječník, 3) fáze, kdy vajíčko putuje do dělohy a 4) fáze, kdy neoplozené vajíčko odchází spolu s částmi děložní sliznice ven) během nich se v těle mění hladiny hormonů a s tím se i mění chuť na sex, libido během menstruačního cyklu kolísá. Člověk může i vypozorovat, kdy má větší a menší chuť na sex.

PODLE NÁLADY ČLOVĚKA POZNÁME, ŽE MENSTRUUJE.

- Ne. Je pravda, že to, jak se v průběhu menstruačního cyklu mění hladiny hormonů, může u některých lidí způsobovat změny nálad. Některými ze symptomů tzv. premenstruačního syndromu, které někteří lidé zažívají pár dní až dva týdny před menstruací, může být i náladovost, plaktivost či podrážděnost. Stejně tak člověk, který zažívá velmi bolestivou menstruaci, může mít špatnou náladu. Netýká se to však všech. Někdo je na hormonální změny citlivější, někdo ne. Někdo prožívá premenstruační syndrom, někdo ne. Špatnou náladu může mít člověk i z úplně jiného důvodu, který vůbec nesouvisí s menstruací. Je zcela nevhodné komentovat chování a nálady člověka v souvislosti s menstruací.

BĚHEM MENSTRUACE JE MOŽNÉ OTĚHOTNĚT.

- Ano. Šance jsou nízké, ale ne nulové. I když se uvádí, že k ovulaci - uvolnění vajíčka, dochází v polovině cyklu, tedy kolem 14. dne od začátku poslední menstruace, nemusí to tak být. Každé tělo je jiné a každý cyklus je jiný, někdo může mít ovulaci i před či po menstruaci. Spermie v těle vydrží přežívat až 5 dní, tudíž si mohou na vajíčko počkat.
- Doplňující otázka: *A jak je to se sexuálně přenosnými infekcemi? Je nutné se před nimi chránit i při menstruačním sexu?* Je nutné se chránit. Menstruace ani žádné menstruační potřeby nechrání před sexuálně přenosnými infekcemi.

POKUD DÍVKA JEŠTĚ NEMĚLA POHLAVNÍ STYK, NEMŮŽE SI ZAVÁDĚT TAMPON NEBO MENSTRUACNÍ KALÍŠEK.

Ne. Vagina je sval, který se napíná a stahuje, takže tampon nebo kalíšek pojmout může a přizpůsobí se mu. Někdy panuje obava, že by tampon mohl porušit panenskou blánu neboli hymen. Každý hymen je jiný, někdy může zakrývat celý poševní vchod, ale ve většině případů se jedná o tenkou vrstvu sliznice, která jako prstenec obkružuje poševní vchod. Tampon tvar hymenu s největší pravděpodobností nezmění, ani penis nemusí tvar hymenu nijak změnit. A i kdyby tampon tvar hymenu změnil, nic se neděje. Obava z porušení panenské blány vyvěrá ze zastaralé potřeby kontrolovat ženskou cudnost a z představy, že všechny ženy mají mít sex s muži. Některé ženy ale sex s muži mít nechtějí.

Souhlasím- nesouhlasím

20 minut

- Vytvoříme v místnosti prostor tak, aby se mohli studující stavět na pomyslnou škálu.
- Na jedné straně určíme pól SOUHLASÍM, na druhé pól NESOUHLASÍM.
- Čteme jednotlivé výroky týkající se menstruace a studující se rozmísťují na škále podle toho, nakolik s jednotlivým výrokiem souhlasí.
- Po každém výroku vyzveme studující, aby obhájili svou pozici, diskusi můžeme doplnit (viz doporučené články v části Úvodní poznámky k tématu).

MENSTRUACNÍ POMŮCKY BY MĚLY BÝT VE ŠKOLÁCH A DALŠÍCH VEŘEJNÝCH MÍSTECH DOSTUPNÉ ZDARMA.

- Možné argumenty pro SOUHLASÍM. *Menstruační pomůcky jsou základní potřeba, bez níž se menstruuující osoby neobejdou, je to stejné jako s toaletním papírem, ten je také ve veřejných institucích volně dostupný. Lidé se nemohou zvolit, jestli budou menstruat nebo ne; menstruuující osoby by tak měly mít k menstruaci zajištěné důstojné podmínky.*

Jsou lidé, kteří trpí tzv. menstruační chudobou, což znamená, že nemají finanční prostředky na zajištění menstruačních potřeb a musí kvůli tomu zameškovávat školu nebo práci.

Menstruační potřeby poskytuje zdarma Skotsko, na Novém Zélandu jsou hygienické potřeby k dispozici ve školách, existují i další země, které v nějaké formě poskytují menstruační potřeby zdarma - například je fasují vojačky.

I když existují různé sbírky, ne každý se skrze ně k menstruačním potřebám dostane. Možné argumenty pro NESOUHLASÍM. Jedná se o finanční zátěž pro veřejné instituce (stát). Ti nejpotřebnější mohou využít služeb charity.

ŽENY BY MĚLY MÍT MOŽNOST VZÍT SI V DOBĚ MENSTRUACE VOLNO V PRÁCI A VE ŠKOLE.

- Možné argumenty pro SOUHLASÍM. *Silné menstruační bolesti mohou výrazně ztížit běžné fungování člověka během menstruace nebo v prvních dnech menstruace. Reklamy na menstruační potřeby někdy mohou působit dojmem, že je se správnými menstruačními potřebami vše možné. Pro někoho menstruace nebude omezující a volna využít nemusí.*
- Možné argumenty pro NESOUHLASÍM. *Existují asijské státy, kde možnost vzít si menstruační volno existuje, ale ženy jej moc nevyužívají, protože se o menstruaci otevřeně nemluví a ony si o volno stydí říct. Záleží tedy i na tom, jak daleko je společenská debata. Ve Španělsku nedávno přijali legislativu, podle které mají na volno nárok lidé, kteří mají od lékařky potvrzeno, že mají bolestivou menstruaci, to ale vylučuje lidi, kteří mají bolesti třeba jenom jednou za čas. Někdy také panuje obava, že pokud by menstruační volno bylo nastavené příliš volně, tak by zaměstnavatelé raději zaměstnávali muže, kteří na volno nárok nemají.*

Video

5 - 15 minut

Videa použijeme v případě, že se chceme věnovat vysvětlení menstruačního cyklu. Vybereme video vhodné pro naši cílovou skupinu. Všechna videa obsahují české titulky (nutné zapnout).

Menstruation: What to expect (3:18)

Video přibližuje, jak funguje menstruační cyklus, co je to premenstruační syndrom a jaké mohou být doprovodné projevy menstruace.

- Nastavíme u videa české titulky a promítneme ho.
- Rozdáme studujícím do dvojic [pracovní listy](#) (příloha 1) s otázkami a dáme jim čas, aby si otázky přečetli a případně doplnili odpovědi, které už znají.
- Promítneme video znovu a dáme čas na doplnění odpovědí.
- Společně jednotlivé otázky probereme a doplníme.

KDY LIDÉ DOSTÁVAJÍ SVOU PRVNÍ MENSTRUACI?

Video uvádí, že mezi 8. a 13. rokem, jiné zdroje uvádí mezi 9. a 14. rokem. Je to individuální. Pokud však člověk nedostane menstruaci do 16. roku, je vhodné navštívit gynekologii.

JAK DLOUHO TRVÁ MENSTRUACE?

Většinou mezi 2-7 dny. Menstruační cyklus se počítá od prvního dne menstruace do posledního dne před další menstruací. Délka menstruačního cyklu může být mezi 21 až 35 dny. Přesná délka menstruačního cyklu se u jednotlivých lidí liší a může v průběhu života kolísat. Z počátku je interval nepravidelný a postupně se ustálí. Pokud má člověk dlouho nepravidelnou menstruaci nebo naopak z ničeho nic začne být nepravidelná, je vhodné navštívit gynekologii.

Za správnou můžeme považovat také odpověď, že menstruace trvá cca 40 let, myšleno od menarche do menopauzy.

CO JE TO PMS?

Premenstruační syndrom. Jedná se o potíže, které se objevují každý měsíc před menstruací. Příznaky začínají zpravidla několik dní až dva týdny před menstruací. Mezi příznaky může patřit napětí v prsou, bolesti v podbříšku, bolesti hlavy a zad, únava, změna chuti k jídlu, trávicí potíže, ale i výkyvy nálad, pláčivost, porucha koncentrace nebo spánku. Pokud symptomy premenstruačního syndromu narušují každodenní život je vhodné se poradit na gynekologii.

PROČ MENSTRUACI DOPROVÁZEJÍ KŘEČE V BŘÍŠE?

Křeče způsobují stahy dělohy, která se tak zbavuje přebytečné děložní výstelky (endometria), která se v děloze tvořila pro případ, že by do ní doputovalo oplodněné vajíčko.

ZAŽÍVAJÍ BOLESTIVÉ MENSTRUAČNÍ KŘEČE VŠICHNI LIDÉ, KTERÍ MENSTRUUJÍ?

Ne. Někteří lidé stahy dělohy nevnímají, jiní je naopak vnímají velmi silně. Intenzita a prožívaná bolest je individuální a může se i během života měnit. Pokud je bolest velice intenzivní a znesnadňuje běžné fungování, je vhodná konzultace na gynekologii. Někdy bohužel dochází k tomu, že gynekolog nebo gynekoložka silné menstruační bolesti zlehčuje a tvrdí, že menstruace zkrátka bolí a člověk to má vydržet. Silné bolesti, které znesnadňují běžné fungování, mohou být příznakem některého onemocnění, např. endometriózy, a je dobré je nepodceňovat.

Menstrual Cycle Basics (0:48)

Video velmi ve zkratce představuje menstruační cyklus, jedná se o 3D animaci, která může studujícím lépe přiblížit fyziologii menstruace. Můžeme jím doplnit předcházející video, nebo jím předcházející video zcela nahradit a chybějící informace předat ústně.

The Menstrual Cycle (2:25)

Podrobné vysvětlení fyziologie menstruačního cyklu. Popisuje jednotlivé fáze cyklu a to, jak je které hormony ovlivňují. Video je vhodnější pro starší studující, kteří již mají základy fyziologie menstruačního cyklu. Pokud se nechceme pouštět do podrobnějšího výkladu fyziologie menstruačního cyklu, můžeme video použít k demonstraci toho, jak se během cyklu mění hladiny hormonů v těle - můžeme tematizovat, že každý změnu hormonů vnímá jinak. Někdo intenzivněji a může vyzorovat, jak se mu během cyklu mění nálada a chuť na různé aktivity, někdo kolísání hormonů tolik nevnímá.

- Nastavíme u videa české titulky a promítneme ho.
- Rozdáme studujícím do dvojic pracovní listy (příloha 1) s otázkami a dáme jim čas, aby si otázky přečetli a případně doplnili odpovědi, které už znají.
- Promítneme video znovu a dáme čas na doplnění odpovědí.
- Společně jednotlivé otázky probereme a doplníme.

ČÍM ZAČÍNÁ MENSTRUAČNÍ CYKLUS?

Za začátek menstruačního cyklu se považuje první den menstruačního krvácení. Délka menstruačního cyklu se počítá od prvního dne menstruace do posledního dne před další menstruací. Délka menstruačního cyklu může být mezi 21 až 35 dny. Přesná délka menstruačního cyklu se u jednotlivých lidí liší a může v průběhu života kolísat. Z počátku je interval nepravidelný a postupně se ustálí. Pokud má člověk dlouho nepravidelnou menstruaci nebo naopak z ničeho nic začne být nepravidelná, je vhodné navštívit gynekologii.

KTERÝ Z HORMONŮ ZPŮSOBUJE, ŽE DĚLOŽNÍ VÝSTELKA HOUSTNE A PLNÍ SE KRVÍ?

Estrogen zajišťuje zhušťování děložní výstelky před ovulací, po ovulaci se výstelka ještě více zhušťuje díky estrogeneru a progesteronu.

PROČ DĚLOŽNÍ VÝSTELKA BĚHEM CYKLU ROSTE?

Aby se v ní mohlo uhnízdit oplodněné vajíčko.

KTERÝ DEN CYKLU DOCHÁZÍ K OVULACI?

Ve videu se uvádí 14. den cyklu, tento údaj pracuje s představou cyklu, který trvá 28 dní. K ovulaci dochází zpravidla v polovině cyklu, ale může to být i jinak, nelze na to spoléhat. S různou délkou cyklu se může lišit i to, kdy dochází k ovulaci.

HYGIENICKÉ POTŘEBY

20 - 25 minut

Metodické poznámky:

Pokud máme možnost, přineseme do třídy ukázky jednotlivých menstruačních pomůcek. Zejména kalíšek, kalhotky a houby mohou být pro studující něčím, o čem se dozví poprvé v životě a ocení, když si věc budou moci i prohlédnout, případně osahat.

- Rozdělíme studující do skupinek po 4 a každé skupině dáme papír.
- Vyzveme studující, aby napsali názvy menstruačních hygienických pomůcek, které znají, a pobavili se o tom, jak jednotlivé pomůcky fungují a co o nich ví. Na práci ve skupinách vyčleníme cca 5 minut.
- Sdílíme si, co která skupina vymyslela a sepíšeme to na tabuli/flipchart, informace k jednotlivým typům doplňujeme.
- Pokud máme ukázky menstruačních potřeb, necháme studující, aby si je prohlédli a osahali. Pokud ukázky nemáme, použijeme obrázky v [prezentaci](#).
- Průběžně vyzýváme studující, aby pokládali dotazy.
- Shrňme, že typy menstruačních pomůcek mají různé podoby a existují v různých tvarech a provedeních. Každý prožívá menstruaci trochu jinak, liší se intenzita i délka krvácení, i to, co je člověku pohodlné. Někomu vyhovují pomůcky, které se vkládají do vagíny, někomu naopak vůbec. Z dlouhodobého hlediska jsou nejlevnější a nejekologičtější variantou menstruační kalíšky a houby, které vydrží na více cyklů. Častokrát také záleží na zázemí, ve kterém osoba menstruuje. Doma mohou používat jiné pomůcky, na rozdíl od prostředí tábora nebo školní třídy. Je možné pomůcky střídát a zajišťovat si tak vždy pohodlný a nejméně problémový průběh menstruace.

VLOŽKA

Druhy vložek

- S křídélky (okraje s lepícím proužkem, které se přehnou přes okraj kalhotek, aby vložka neklouzala)
- Bez křidélek
- Slip – nejtenčí (nosí se většinou ke konci menstruace nebo v kombinaci s tampou)
- Noční – mají delší křídélka a jsou určené pro silné krvácení, aby vydržely po celou noc

- Látkové - stejně jako u jednorázových, existuje celá řada značek, které dělají vložky různých tvarů, pro různě silnou menstruaci, od tzv. intimek, po noční vložky
- Jsou vhodné pro všechny věkové kategorie.
- Vložka by se měla vyměňovat jednou za 4-8 hodin, podle síly menstruace.
- V dnešní době je řada jednorázových vložek parfemovaných (voní), parfemace, ale může negativně ovlivňovat poševní prostředí (platí i u parfemovaných tamponů).
- Použité vložky se vyhazují do koše, ne do záchodu.

TAMPON

- Vyrábí se z bavlny nebo některých syntetických materiálů (umělá viskóza).
- Podle velikosti pojme různý objem krve (mini, normal, super a super plus) a jsou buď s plastovým aplikátorem nebo bez něj.
- Lze používat při koupání a sportu.
- Vhodné pro všechny lidi s menstruací (i pro lidi, kteří ještě neměli první pohlavní styk, i pro ženy po porodu).
- Tampon se zavádí do pochvy a vytahuje se za šňůrku, která je na jednom konci, šňůrku je lepší nestříhat.
- Tampon je jednorázová pomůcka a vyměňuje se nejčastěji po 4-8 hodinách podle síly menstruace.
- Po použití je tampon třeba zabalit do kusu toaletního papíru a vyhodit do koše, nevyhazují se do záchodu!

MENSTRUACNÍ KALÍŠEK

- Nyní se vyrábí z lékařského silikonu.
- Je vhodný pro všechny typy lidí s menstruací (i pro lidi, kteří ještě neměli svůj první pohlavní styk, i pro ženy po porodu).
- Na rozdíl od vložek a tamponu se používá opakovaně.
- Kalíšek se zavede do pochvy, kde sbírá po dobu 4-12 hodin krev (záleží na síle menstruace), poté se kalíšek vyjme, opláchne a zavede opět dovnitř. Po skončení menstruace se kalíšek sterilizuje převařením ve vodě.
- Zavádění kalíšku chce trochu cviku.

MENSTRUUAČNÍ KALHOTKY

- Kalhotky se „zabudovanou vložkou“ – mají v sobě několik funkčních vrstev.
- Nasadí se a podle potřeby se vymění – doporučuje se jednou za 8-12 hodin.
- Po skončení menstruace se kalhotky vyperou a mohou se použít znovu.
- Existuje celá řada modelů, podle tvaru kalhotek a síly menstruace.
- Existují i menstruační plavky, tj. menstruační kalhotky, s nimiž se dá koupat a které krev pohltí tak, že neuniká do vody.

MENSTRUUAČNÍ HOUBA

- Mořská houba (žlutá nebo minerální)
- Aplikuje se stejným způsobem jako tampon (jen se vždy před použitím musí navlhčit – suchá houba je tvrdá).
- Po použití se houba vypláchne a může se použít znovu – až 6 cyklů.
- Po skončení menstruace by se měla houba vydezinfikovat, na to jsou různé speciální soli, které houbu vyčistí.
- Dá se využít i při pohlavním styku během menstruace, nefunguje však antikoncepčně (proti početí) a nezabraňuje přenosu pohlavních chorob.
- Stále se zkoumá, zda nemá houba nějaké negativní účinky pro tělo.

FREE BLEEDING NEBO LI VOLNÉ KRVÁCENÍ

Tento pojem se používá, pokud se nepoužívá žádná hygienická pomůcka pro zastavení nebo sbírání menstruační krve.

- Velký boom od roku 2015, kdy Američanka Kiran Gandhi běžela Londýnský maraton a volně krvácela – chtěla upozornit na to, že menstruační pomůcky nejsou volně dostupné pro všechny a chtěla destigmatizovat menstruaci jako takovou.

PROČ

20 - 30 minut

- Rozdělíme třídu do skupiny po cca 4 lidech a každé skupině rozdáme velký flipchartový papír a fixy.
- Požádáme skupiny, aby se zamyslely nad následujícími otázkami: Proč se (někteří) lidé za menstruaci stydí? Co by pomohlo, aby menstruace nebyla tabu a lidé se za ní nestyděli? a svoje nápady sepsali na flipchart. Na skupinovou práci vyčleníme cca 7 minut. Zdůrazníme, že se bavíme v obecné rovině, nejde nám o sdílení osobních zkušeností.
- Necháme jednotlivé skupiny, aby výsledky své prezentace představili ostatním.

RÁMOVÁNÍ DISKUSE

V různých kulturách a náboženstvích byla, či je menstruace vnímána negativně. Lidé neznali pravou funkci a fyziologii menstruace a přikládali jí až magický význam - panovala například obava, že když se menstruuující žena dotkne jídla, zkaží se. Někde ženy musely v době menstruace odcházet do menstruačních chýší. Menstruace také fungovala jako vysvětlení toho, proč ženy nemohou mít rovné postavení s muži. Na druhou stranu existovaly i kultury, které menstruaci považovaly za posvátnou a přisuzovaly jí léčivé účinky.

Chybná spojitost menstruace s nečistotou se drží i v současnosti, i proto některé reklamy lákají na to, že díky jejich produktům budou ženy svěží a snaží se je přesvědčit, že mají používat parfémované produkty, které ale mohou negativně ovlivnit poševní prostředí a způsobit zdravotní problémy.

O menstruaci koluje ve společnosti řada vtipů, průpovědek a mýtů, které na menstruuující osoby působí negativně a mohou zvyšovat jejich stud a potřebu menstruaci skrývat. Stigma kolem menstruace také způsobuje, že se někteří lidé bojí požádat ostatní o menstruační potřeby, nebo i vyhledat odbornou pomoc v případě potíží, protože neumí o menstruaci otevřeně mluvit.

Můžeme se snažit o menstruaci otevřeně mluvit, snažit se lidem, kteří nemenstruují zprostředkovat to, co menstruuující lidé prožívají. Můžeme se také vymezovat proti vtípům, které posilují stereotypy o menstruaci, a posměškům mířeným na někoho, kdo menstruuje. Pokud si všimneme nebo se dozvíme, že někdo neplánovaně dostal menstruaci, můžeme nabídnout vložku nebo tampon.

ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY

Pamatuji si

5 - 10 minut

- Požádáme studující, aby si na papír napsali tři věci, které si z dnešní hodiny pamatují.
- Pokud máme čas, můžeme některé studující vyzvat, aby sdíleli se všemi, co si napsali. Klíčová slova můžeme zapisovat na tabuli.

Reflexe

5 – 10 minut

- Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. / Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme. / Požádáme studující, aby si ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.

Bittnerová, I. (20. říjen, 2014). Menstruační houba jako varianta menstruační hygieny.

Kalíšek.cz. <https://www.kalisek.cz/morska-houba.php>

Gunterová, J. (2022). Bible vagíny. Jan Melvil publishing.

Homfray, Š. (27. únor, 2020). Menstruační potřeby jako předmět závesti. A2larm. <https://a2larm.cz/2020/02/menstruacni-potreby-jako-predmet-zavesti/>

Homfray, Š. (15. srpen, 2022). Je na čase podniknout kroky proti menstruační chudobě. Deník Referendum. <https://denikreferendum.cz/clanek/34299-je-na-case-podniknout-kroky-proti-menstruacni-chudobe>

Homfray, Š. (5. červenec, 2023) Je čas začít respektovat, že v práci někdy nedokážeme fungovat na sto procent. iRozhlas.cz. https://www.irozhlas.cz/komentare/komentar-prace-neschopenka-chronicka-onemocneni-omluveni-z-prace-homfray_2307051653_hof

How menstruation works – Emma Bryce [video]. 2016 January 12. TED-Ed. 4:11 minutes. <https://www.youtube.com/watch?v=ayzN5f3qN8g>.

Juřeníková, B. (2022). Přehledně: menstruační pomůcky a jak si je vybrat. Pilulka. <https://www.pilulka.cz/menstruacni-pomucky-prehledne>

Listerová, K. (2022). Podivuhodná historie sexu. Paseka.

Menstruation. (n.d.) Planned Parenthood. <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>

Menstruační cyklus | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/158-menstruacni-cyklus>

Menstruační potíže, bolestivá menstruace (dysmenorea) | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/399-menstruacni-potize>

Menstrual Cycle Basics | 3D Animation (2/2) [video]. (11. prosinec, 2022). Dr. Pauline Moy. https://www.youtube.com/watch?v=zcvo9VLVHWc&list=PLJZ4fS8o4Qg9R_ET7jxrM-fL5V3viY5xe&index=6

Menstruation: What to expect [video]. (23. červenec, 2018). AMAZE Org. <https://www.youtube.com/watch?v=DBe7-PHRav8>

Premenstruační syndrom (PMS). | NZIP. (2023). NZIP. <https://www.nzip.cz/clanek/414-premenstruacni-syndrom>

Procházková, A. (28. srpen, 2022). Bolest, o které se nemluví. Respekt. <https://www.respekt.cz/tydenik/2022/35/bolest-o-ktere-se-nemluvi>

Rozsypal, M. (15. květen, 2022). Menstruační dovolená? Příliš volně nastavená, může ženy znevýhodňovat, říká Homfray [video]. Aktuálně.cz. <https://video.aktualne.cz/dvtv/menstruacni-dovolena-prilis-volne-nastavena-muze-zeny-znevychodnovat-rika-homfray/r~37824a88d6f411ec8c6f0cc47ab5f122/>

The Menstrual Cycle | 3D Animation (2/2) [video]. (25. listopad, 2022). Dr. Pauline Moy. https://www.youtube.com/watch?v=Is1LOacgWkc&list=PLJZ4fS8o4Qg9R_ET7jxrM-fL5V3viY5xe&index=7

Ty nejčastější otázky o menstruaci. (n.d.). Loono. <https://www.loono.cz/blog/ty-nejcastejsi-otazky-o-menstruaci>

V Norsku dostanou některé studentky menstruační potřeby zdarma. Norské vojačky už je mají. (2021). Kalíšek.cz. <https://www.kalisek.cz/norska-armada-zdarma-poskytuje-zenam-ve-svych-radach-menstruacni-potreby>

Menstruační volno v Česku? (2. červenec, 2022). Kalíšek.cz. <https://www.kalisek.cz/menstruacni-volno-v-cesku>

Řezníčková, A. (25. únor, 2023). Místo rovnosti propast. Španělky dostaly menstruační volno, u expertů budí rozpaky. Aktuálně.cz. <https://zpravy.aktualne.cz/finance/misto-rovnosti-propast-spanelky-dostaly-menstruacni-volno-u/r~47367768b44a11ed9ae20cc47ab5f122/>

PŘÍLOHA 1

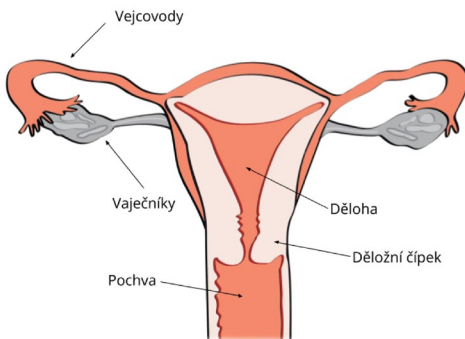
Otázky k videu Menstruation: What to expect

- Kdy lidé dostávají svou první menstruaci?
- Jak dlouho trvá menstruace?
- Co je to PMS?
- Proč menstruaci doprovázejí křeče v břiše?
- Zažívají bolestivé menstruační křeče všichni lidé, kteří menstruují?

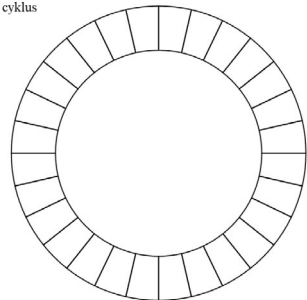
Otázky k videu The Menstrual Cycle

- Čím začíná menstruační cyklus?
- Který z hormonů způsobuje, že děložní výstelka houstne a plní se krví?
- Proč děložní výstelka během cyklu roste?
- Který den cyklu dochází k ovulaci?

PŘÍLOHA 2



Menstruační cyklus



#prsakoule

@loonocz

KON
SENT