



# MEN ŠTRUÁČIA

Kvapka informácií pre chlapcov

# 1 Dôvod,

## prečo rozumieť menštruácii

*Každé dievča chce chlapca, ktorý jej rozumie a nerobí si z nej blbé vtipy, keď je jej zle. Lenže dievčatám býva zle väčšinou každý mesiac. Áno, myslíme menštruáciu.*

Vedel si napríklad, že skoro polovica dievčat sa za to hanbí? Možno aj pred tebou, pretože im často hovorili, že je to predsa dievčenská vec. A že pri tom môžu byť náladové a neprijemné? Presne preto sa to týka aj teba!

Byť chlap neznamená hovoriť o svojej starej, ktorá má krámy. Znamená to povedať dievčaťu, ktoré miluješ, že ju chápeš. Že pred tebou sa na migrénu fakt vyhovárať nemusí.

My vieme, že na to máš. V tejto príručke ti dáme návod, ako menštruácii - a svojmu dievčaťu - lepšie rozumieť. Ako chlap, samozrejme.

*Išla som spať s bielou  
prikrývkou a zobudila  
som sa na  
japonskej vlajke.*



# Čo sa teda deje, keď “to dievča dostalo”

*Každý mesiac sa z vaječnikov dievčaťa uvoľní vajíčko pripravené na oplodnenie. Vo väčšine prípadov, keď máš sex, k tomu ale nedôjde. A tak prichádza na rad menštruácia.*

Počas nej telo dievčaťa vylúči neoploddené vajíčko spolu s kúskami maternice, hlienu, krvi a ďalšími vecami, aby to celé mohlo zase za mesiac začať nanovo. Znie to hrozne? Je to hrozné.

*Počkaj,  
ty máš menštruáciu?!*

*Vieš, to sa obvykle ženám  
medzi 10. a 55. rokom stáva.*



*Nie je teda divu, že menštruácia je niekedy na prášky. Ale nie iba pre dievčatá... Takže ako to prežiť v zdraví (a zadaný), kým to príde znovu?*

2.

**Pochop, že jej môže byť fakt blbo**

Premýšľaš, ako ju to asi bolí? Predstav si, že k tebe niekto príde každý mesiac domov a tri dni vkuse ťa kope do gúľ. Takto to bolí.

## Čo (ne)robiť, keď má dievča menštruáciu

1.

**Nerob z nej beštiu**

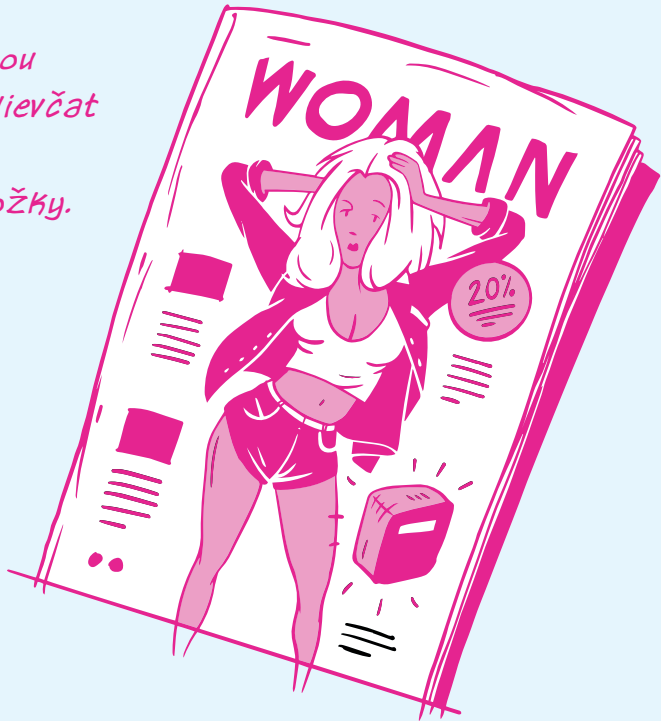
Nie každý futbalista nie je nagélovaný idiot a nie všetky menštruujúce dievčatá sú nahnevané fúrie. Stereotypy nechaj bokom.

3.

**Aké si to urobiš, také to máš**

Zabudni na to, čo hovoria kamoši. Keď obaja chcete, môžete mať sex kedykoľvek, len sa oplatí dať si pod seba uterák. Ale pozor! Aj počas týchto dní môže dievča otehotnieť. Nemáš za čo.

*Oblíbenou mýtickou  
postavou všech dívek  
je šťastná žena  
z reklamy na vložky.*



# Nezľakni sa toho, čo je u nej v kúpeľni

*Keď dievča zmieni slovo vložka, mal by si aspoň trochu tušiť, o čom rozpráva. Budú ti stačiť úplné základy. Možno sa niekedy dostaneš do situácie, keď ju aj ty budeš držať v ruke. Ale to predbiehame.*

vložky

Na vložky natrafíš u dievčaťa asi najčastejšie - na nohavičky ju nalepí raz-dva. Na šport ale často nevyhovuje a do vody už nejde vziať vôbec. Vložka tiež vie plávať a to nikto nechce.

S dievčaťom ale samozrejme do bazénu môžeš - proste si vezme tampón. Niektorým tampóny vyhovujú až tak, že používajú iba tie. Musia sa ale meniť každých pár hodín, takže na noc nič moc.

tampóny

Zavádza sa ako tampón, vydrží skoro celý deň a používa sa znovu a znovu - stačí ho starostlivo vymyť. Na druhej strane to asi nie je rýchlovka, ktorú si vezme, keď pôjdete stanovať.

kalíšek

---

**Najbizarnejšia metóda: bezvložková**  
*Predstav si, že ti tečie krv z nosa, ale ty ju môžeš zastaviť... A potom zase pustiť! Niečo takéto dokážu niektoré dievčatá pri menštruácii. A to sa zdalo, že oblizať si lakeť je najviac, čo?*

---

# “Zlato, kúpiš mi vložky?” alebo Ako zostať pokojný

*Princ vyslobodil princeznú z veže a ty môžeš vyslobodiť svoje dievča z kúpeľne, keď sa jej minú vložky. Jasné, zo začiatku to možno bude divné, ale prvý nákup kondómov bol takýto tiež, nie?*

Riešiť pred regálom plným vložiek s predavačkou, “ktoré sú tie s krídelkami”, je to posledné, čo chceš. Balíček, ktorý máš kúpiť, si odfoť mobilom a bež pre úplne to isté. Potom rýchlo k pokladni a... Voilà! Doma ti dievča padne k nohám. A určite to nebude len menštruačnou bolesťou.



*Ešte horšie ako  
dostať menštruáciu,  
je nedostať ju!*



# No a čo ak to nedostane?!

1.

## Je v tom

Gratulujeme, budúci otecko! Keď majú ľudia sex, môže sa to proste stať. Ale nemusíš zakaždým chytať paniku, pretože...

2.

## Zase tie prášky

Ak dievča nechce, vďaka hormonálnej antikoncepcii nemusí menštruovať vôbec. Vždy by sa ale mala dohodnúť so svojim doktorom, ktorý potvrdí, že antikoncepcia jej telu neublíži.

3.

## Menštruácia nemá hodinky

Menštruálny cyklus nie je pravidelný a môže trvať roky, kým sa ustáli. Jedno dievča to môže mať dvakrát za mesiac a druhé jedenkrát za dva. Ale ani v tridsiatke to nemusí byť tip-top.

*Preventívne sa tvárim kyslo,  
aby potom nikto nespoznal,  
kedy to mám.*



# Oukej, ešte niečo?

*To, čo si práve dočítal, je slušná výbava každého chlapca, ktorú dievčatá okolo teba ocenia. A ak ťa zaujíma čokoľvek ďalšie, pokojne sa ich na menštruáciu opýtaj. Neboj sa im ukázať, že aj teba ako chlapca sa to predsa týka.*

*Ten moment, keď ti dojde, že sa celý svet točí okolo jej menštruácie.*





Aj chlapcov sa to týka