



# MEN STRUACE

Kapka informací pro kluky

# 1 důvod, proč rozumět menstruaci

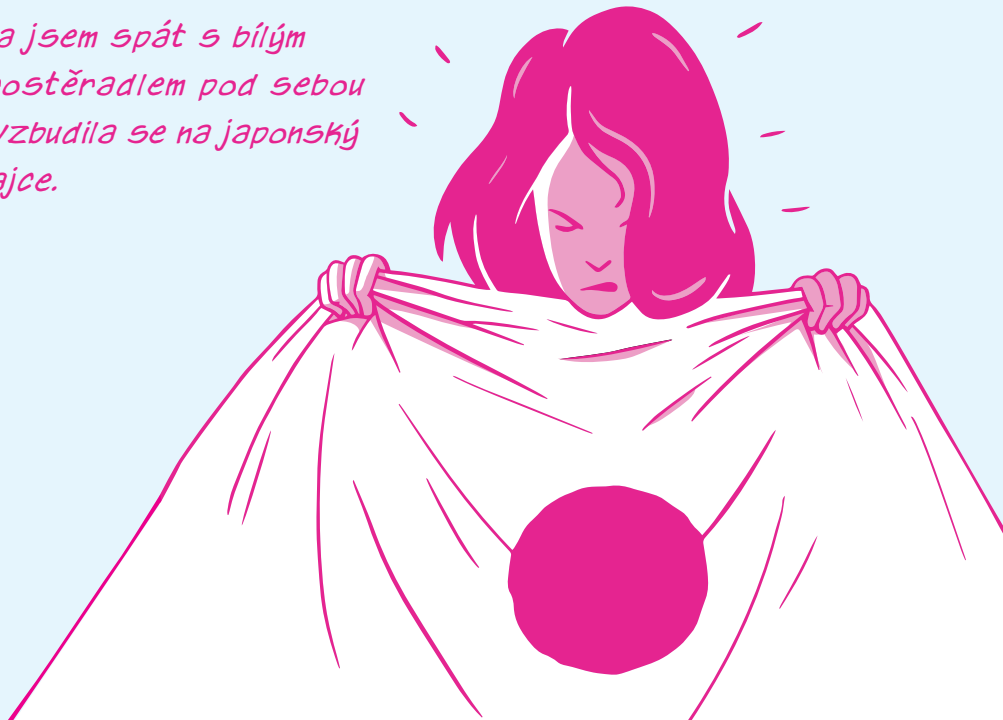
*Každá holka chce kluka, kterej jí rozumí a nedělá blbý fórky, když je jí blbě. Jenže holkám bejvá blbě většinou každěj měsíc. No jo, myslíme menstruaci.*

Věděl jsi třeba, že skoro půlka z nich se za to stydí?<sup>1</sup> Možná i před tebou, protože jim často říkali, že je to přece holčičí věc. A že při tom můžou být náladový a nepříjemný? Přesně proto se to týká i tebe!

Bejt chlap neznamená mluvit o svojí starý, co má krámy. Znamená to říct holce, kterou miluješ, že ji chápeš. Že před tebou se na migrénu fakt vylouvat nemusí.

My víme, že na to máš. V týhle příručce ti dáme návod, jak menstruaci – a svojí holce – líp rozumět. Jako chlap, samozřejmě.

*Šla jsem spát s bílým  
prostěradlem pod sebou  
a vzbudila se na japonský  
vlajce.*



# Co se teda děje, když „to holka má“

*Každý měsíc se z vaječnicků holky uvolní vajíčko připravené k oplodnění. K tomu ale ve většině případů, kdy máš sex, nedojde. A tak přichází na řadu menstruace.*

Během ní tělo holky vylučuje neoploštěné vajíčko spolu s kusem dělohy, hlenem, krví a dalšíma věcmi, aby to celý mohlo zase za měsíc začít nanovo. Zní to hrozně? Je to hrozný.

*Počkej,  
ty máš menstruaci?!*

*Viš, to se obvykle ženám  
mezi 10. a 55. rokem stává.*



*Není teda divu, že menstruace je někdy na prášky. Ale nejen pro holky...  
Takže jak to přežít ve zdraví  
(a zadanej), než to přijde zase?*

## Co (ne)dělat, když má holka menstruaci

1.

### **Nedělej z ní megeru**

Každý fotbalista není nagelovanej idiot a všechny menstrující holky nejsou rozežraný fúrie. Stereotypy nech stranou.

2.

### **Pochop, že jí může být fakt blbě**

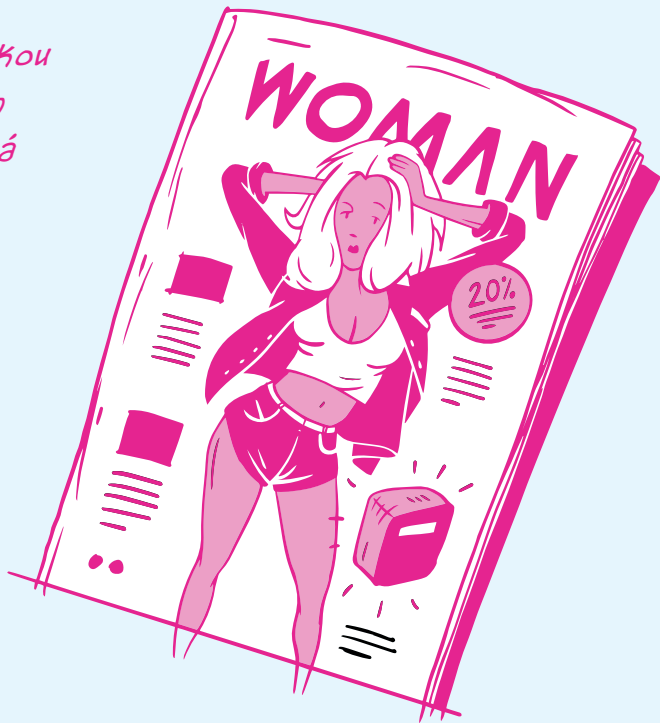
Říkáš si, jak to bolí? Představ si, že k tobě někdo přijde každé měsíc domů a tři dny tě v kuse kope do koulí. Tak to bolí.

3.

### **Jaký si to uděláš, takový to máš**

Zapomeň na to, co říkaj kámoši. Když oba chcete, můžete to dělat kdykoliv, jen se vyplatí dát si pod sebe ručník. Ale pozor, i během těchto dní může holka otěhotnět! Nemáš za co.

Oblíbenou mytickou postavou všech holek je šťastná žena z reklamy na vložky.



# Nelekni se toho, co je u ní v koupelně

*Když holka zmíni slovo vložka, měl bys aspoň trochu tušit, o čem mluví. Budou ti stačit úplný základy. Třeba se někdy dostaneš do situace, kdy ji i ty budeš držet v ruce. Ale to předbíháme.*

vložky

Na vložky narazíš u holky asi nejčastěji – na kalhotky ji nalepí raz dva. Na sport ale často nevyhovuje a do vody už nejde vzít vůbec (vložka taky umí plavat a to nikdo nechce).

S holkou ale samo do bazénu můžeš – prostě si vezme tampón. Některým vyhovuje natolik, že používají jen to. Tampóny se ale musí měnit co pár hodin, takže na noc nic moc.

tampóny

Zavádí se jako tampon, vydrží skoro celý den a používá se znovu a znovu – stačí ho pečlivě vymýt. Na druhou stranu to asi není rychlovka, kterou si vezme, až pojedete pod stan.

kalíšek

---

**Nejbizarnější metoda: bezvložková**

*Představ si, že ti teče krev z nosu, ale ty ji můžeš zastavit... a pak zase pustit! Něco takovýho dokážou některý holky při menstruaci. A to se zdálo, že nejvic je olíznout si loket, co?*

---

# „Zlato, koupíš mi vložky?“

## aneb Jak zůstat v klidu

*Princ vysvobodil princeznu z věže a ty svoji holku můžeš vysvobodit z koupelny, když jí dojdou vložky. Jasně, ze začátku to možná bude divný, ale to byl první nákup kondomů taky, ne?*

Řešit před regálem plným vložek s prodavačkou, „který sou ty s křídýlkama“, je to poslední, co chceš. Balíček, co máš koupit, si vyfoť mobilem a běž pro úplně to samý. Pak rychle k pokladně a... voilà! Doma ti holka padne k nohám. A určitě to nebude jen menstruační bolesti.



*Ještě horší než dostat  
menstruaci  
je nedostat ji!*



# No a co když to nedostane?!

1.

## Je v tom

Gratulujeme, tatínku! Když mají lidi sex, může se to prostě stát. Ale nemusíš pokaždý chytat paniku, protože...

2.

## Zase ty prášky

Díky hormonální antikoncepci nemusí holka menstruat třeba taky vůbec, když nebude chtít. Vždycky by se ale měla domluvit se svým doktorem, který posoudí, že to jejímu tělu neublíží.

3.

## Menstruace nemá hodinky

Menstruační cyklus není pravidelný, může trvat roky, než se ustálí. Jedna holka to může mít dvakrát za měsíc a druhá pomalu jednou za dva. Ale ani ve třiceti to nemusí být tip top.

*Preventivně se tvářím kysele,  
aby pak nikdo nepoznal,  
Kdy to mám.*



# Oukej, ještě něco?

*To, co ses právě dočetl, je slušná výbava každého kluka, kterou holky kolem tebe ocení. A jestli tě zajímá cokoli dalšího, klidně se jich na menstruaci zeptej. Neboj se jim ukázat, že i tebe jako kluka se to přece týká.*

*Ten moment, kdy ti dojde, že se celý svět točí kolem její menstruace.*





I kluků se to týká