

AKO SA ROZPRÁVAŤ O MENŠTRUÁCI S DEŤMI A MLÁDEŽOU

Úvod

Vzdelávanie o menštruácii sa môže zdať na prvý pohľad náročné. Mnoho dospelých má pri tejto téme pocity hanby, čo im môže brániť v začatí konverzácie s deťmi. Napriek tomu je menštruácia do menšej alebo väčšej miery súčasťou našich životov — či už sami menštruujeme, žijeme v domácnosti s niekým, kto menštruuje, alebo sa staráme o dieťa, ktoré túto skúsenosť zažije. Je dôležité, aby sme všetci a všetky, bez ohľadu na rodovú identitu, vedeli, ako sprevádzať deti touto témou.

Táto príručka je určená pre rodičov a dospelých, ktorí sprevádzajú deti a mladých ľudí (učiteľstvo, školské podporné tímy, sociálni pracovníci a pracovníčky a pod.)¹. Prináša konkrétne informácie a tipy, ako deti a mládež v téme menštruácie vzdelávať.

Prečo sa rozprávať o menštruácii

Ako už bolo spomenuté, menštruácia je prirodzenou súčasťou života. Napriek tomu je okolo nej stále veľa hanby, tabu či mýtov.² Vzdelávanie o tejto téme nielenže pomáha odbúravať mýty, ale aj zbavuje pocitov hanby. Je dôležité, aby deti s biologicky ženskou

anatómiou pochopili, že sa vo svojom tele môžu cítiť pohodlne. Týmto spôsobom im pomáhame naučiť sa dôležitosť starania sa o svoje zdravie a vnímať procesy, ktoré sa v ich tele dejú.

Často sa stretávame s tým, že ak sa už o tejto téme vzdeláva, sú doň zahrnuté len dievčatá. Je však dôležité, aby sme tieto informácie poskytovali všetkým deťom. Umožníme im tak klásť otázky v bezpečnom a inkluzívnom prostredí. Odbúraním stigmy okolo menštruácie prispievame k otvorenej diskusii a vzájomnému rešpektu.

Ako viesť rozhovor

Začatie rozhovoru o menštruácii môže byť náročné kvôli stigmaty a pocitom hanby. Preto vám prinášame pár praktických tipov, ako tieto rozhovory viesť:

- Zamerajme sa na fakty. Ak si potrebujeme niečo doštudovať, neváhajme to urobiť. Je v poriadku priznať si, ak na otázku detí nevieme odpovedať, a sľúbiť, že sa vrátíme s odpoveďou alebo si informácie dohľadáme spoločne.
- Používajme jednoduchý jazyk. To je obzvlášť dôležité pri mladších deťoch, aby porozumeli, čo im vysvetľujeme. Používajme správne označenia pohlavných a reprodukčných orgánov a vyhýbajme

sa slangovým výrazom (napr. krámy, moje dni), ktoré môžu prispievať k stigme a hanbe ohľadom vlastného tela. Správne pomenovania orgánov a procesov okrem toho pomáhajú deťom porozumieť a reagovať v situáciách, kedy potrebujú pomoc.

- Využívajme inkluzívny jazyk. Menštruácia nie je spojená s rodovou identitou, ale s fyziologickými procesmi v tele. Menštruovať preto môžu aj transrodoví muži a nebinárni ľudia³. Inkluzívnym jazykom vytvárame rešpektujúce prostredie pre všetky deti a zároveň to učíme aj deti⁴.
- Vytvárajme bezpečný priestor na otázky. Dajme deťom priestor pýtať sa na témy, ktoré ich zaujímajú. Odpovedajme priamo a jednoducho. Dospelí ľudia môžu mať často pocit, že sa nechcú o menštruácii rozprávať, pretože sa im spája s intímnymi časťami tela alebo so sexuálnou aktivitou, z čoho môže prameniť pocit neistoty, či je vhodné túto tému s deťmi otvárať. Pomôcť môže porozumenie, že deti v predpubertálnom veku ešte nevnímajú sexualitu rovnako ako dospelí. Ide pre ne o informáciu, ktorá nemá žiadny erotický kontext ako u dospelých, ktorí si prešli istým vývinom a/alebo skúsenosťami. Zároveň, pri téme menštruácie môžu deti pociťovať

strach alebo stres z neznámych procesov a zmien, ktoré sa môžu diať v ich tele. Preto je vhodné dať im vopred a včas správne a vekovo primerané informácie o tom, že sa nemusia obávať a na koho sa prípadne obrátiť, ak potrebujú podporu.

- Zdieľajme osobné skúsenosti opatrne. Aj keď sa deti v triedach či iných kolektívoch môžu pýtať na vaše osobné skúsenosti, je lepšie sa tomu vyhnúť a radšej zdôrazniť rozmanitosť skúseností s menštruáciou. Deti zároveň nestrašíme — nie každá menštruácia musí byť nepríjemná a bolestivá. Informujme zároveň o tom, že ak je menštruácia extrémne bolestivá, nejde o normu a môže pomôcť navštíviť gynekologickú ambulanciu.
- Podporujme empatiu a rešpekt. Môžeme to dosiahnuť viacerými spôsobmi:
 - neopakujme stereotypy, ktoré sme počuli v minulosti (napr. že naše telo sa menštruáciou čistí, že cvičenie negatívne ovplyvňuje menštruálny cyklus alebo že počas menštruácie by sme nemali nosiť ťažké predmety, pretože nám môže prasknúť maternica⁵); overme si informácie pred ich zdieľaním
 - učme všetky deti bez rozdielu o menštruácii ako prirodzenej súčasť života, ktorú je potrebné rešpektovať

- normalizujeme diskusiu o menštruácii a vysvetlíme, že vtipy na tému menštruácie či vysmievanie sa, keď niekto menštruáciu dostal, môže byť urážajúce a ubližujúce; apelujeme na to, ako je možné sa podporiť
- upozorníme na problém menštruačnej chudoby a vysvetlíme, že niektoré deti nemajú prístup k menštruačným potrebám, čo môže ovplyvniť ich školskú dochádzku; môže to pomôcť k vzdelávaniu či výchove k solidarite

Základné informácie o menštruácii

Každý mesiac menštruuje približne 1,8 miliardy ľudí po celom svete⁶. Prvá menštruácia (nazývaná aj menarché) sa zvyčajne objavuje medzi 12. až 14. rokom⁷, ale môže nastať aj skôr alebo neskôr⁸. Preto je dôležité začať s diskusiou o menštruácii ešte pred pubertou, približne okolo 9. roku. Samozrejme, základnú informáciu o tom, že menštruácia či vložky alebo tampóny existujú, môžu mať deti aj skôr. Často k tejto informácii prídu napríklad na rodinnej dovolenke, keď vidia niekoho z rodiny nevstupovať do vody, príp. objavia v toalete krv a pod. U detí v predškolskom veku je z tohto hľadiska dôležité ubezpečiť ich, že je to v poriadku a daná menštruujúca osoba nie je zranená, aby sa nebáli. Prvý zážitok s menštruáciou môže byť sprevádzaný rôznymi otázkami

a pocitmi neistoty, preto je nevyhnutné, aby boli deti včas informované a vedeli, že sa môžu obrátiť na dôveryhodnú dospelú osobu, ak potrebujú poradiť alebo pomôcť. A že sa nie je za čo hanbiť.

Čo to menštruácia je?

Menštruácia prichádza u väčšiny ľudí s vulvou a maternicou každý mesiac. Je to čas, kedy sa telo zbavuje menštruačnej tekutiny, ktorá obsahuje aj kúsky sliznice maternice. Je to znak, že biologicky ženské telo dospieva a pripravuje sa na schopnosť otehotnieť. Prvá menštruácia je zväčša sprevádzaná aj inými zmenami tela, ako je napríklad rast prs, výtok či začínajúce ochlpenie intímnych partií.

Čo by mali deti o menštruácii vedieť⁹

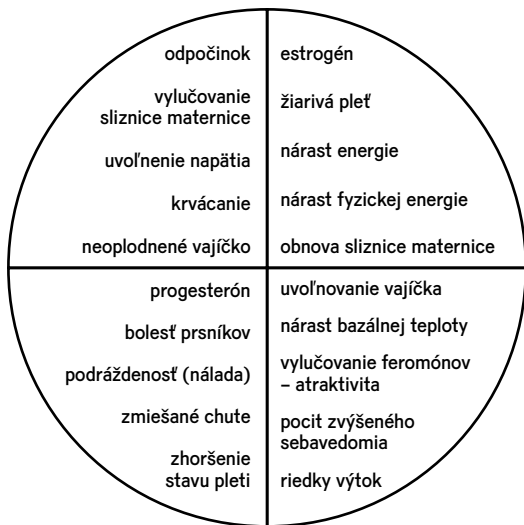
- Menštruácia je súčasť menštruačného cyklu.
V určitom veku sa každý mesiac začne uvoľňovať dozreté vajíčko z vaječníka – tomuto momentu sa hovorí ovulácia. Ovulácia nastáva priemerne okolo 14. dňa menštruačného cyklu, ale môže nastať aj v iné dni. Vajíčko sa cez vajcovod dostáva do maternice, ktorá sa naň pod vplyvom hormónov začne pripravovať tak, že sa sliznica maternice (endometrium) zväčšuje. Ak nedôjde k oplodneniu, vajíčko sa v maternici neuchytí, ale vstrebe sa a sliznica maternice sa začne postupne lúpať a spolu s krvou

odchádza von z tela (nastáva menštruácia). Ak sa vajíčko oplodní, menštruácia nenastáva, pretože sa sliznica neodlupuje, ale naopak, vajíčko sa v nej uhniezdi a začína tehotenstvo.

- Menštruačný cyklus zvyčajne trvá 28 dní a samotné krvácanie 3–7 dní. Každá osoba má však inú dĺžku cyklu aj menštruácie. Zároveň je bežné, že počas prvých rokov menštruácie, nebude tento cyklus pravidelný.
- Menštruačný cyklus sa počíta prvým dňom krvácania. Odporúča sa zaznamenávať si svoj cyklus. Sledovanie nám pomôže zistiť, kedy nastane ďalšia menštruácia a identifikovať nepravidelnosti alebo iné ťažkosti, ktoré by mohli naznačovať zdravotné problémy. Je taktiež dobré deťom vysvetliť, že keď začnú chodiť na gynekologické prehliadky, tam sa ich na dátum prvého dňa poslednej menštruácie budú takisto pýtať. Na sledovanie menštruačného cyklu môžu využívať offline (napr. menštruačný kalendár) či online (rôzne aplikácie) nástroje. Môžu si sledovať dĺžku cyklu, sprievodné príznaky, športovú či inú aktivitu, ktorá by mohla na menštruačný cyklus vplývať, či intenzitu krvácania.

Menštruačná fáza
1.–6. deň

Predovulačná fáza
7.–13. deň



Predmenštruačná fáza
21.–28. deň

Ovulačná fáza
14.–20. deň

Obrázok 1: inTYMYta, *Fázy menštruačného cyklu*,
2022, Metodické materiály inTYMYta

Príznaky

Už pár dní pred menštruáciou si môžeme všimnúť, že sa krvácanie blíži. Je to práve vďaka sprievodným príznakom, ktoré sa však neprejavujú u každej osoby rovnako. Niektorí ľudia zažívajú predmenštruačný syndróm (PMS), ktorý zahŕňa emocionálne a fyzické symptómy, ako sú napríklad bolesť hlavy, bolesť v podbrušku, citlivosť až napätie v prsníkoch, plačlivosť, podráždenosť, zmeny nálad a iné. Niektoré osoby môžu PMS zažívať každý mesiac, niektoré len občas a niektoré vôbec. Tieto symptómy sú veľmi individuálne a ich intenzita sa môže líšiť.

Aj keď je nekomfort a mierna bolesť prirodzenou súčasťou menštruácie, je dobré sledovať, ktoré príznaky sa nás osobne týkajú a čo nám pomáha ich zjemňovať. Každému môže pomáhať niečo iné – niekomu odдых, inému pohyb, niekto preferuje teplý obklad či termofor položený na spodnú časť brucha, iný bylinkový čaj. Niektorí dospelí siahajú aj po liekoch proti bolesti, keď sú iné metódy nedostatočné. Je dôležité deti povzbudiť, aby sa nebáli skúšať nájsť, čo im najviac pomáha. Rovnako ich ubezpečiť, že tieto skúsenosti sú normálne a ak ich bolesť neobmedzuje v každodenných činnostiach, nemusia meniť svoj režim. Stále môžu cvičiť, plávať či robiť stojku na hlave.

Kedy vyhľadať pomoc

Čo však robiť, ak sú tieto príznaky nezvládnuteľné? Odporúčame vyhľadať zdravotnú pomoc. Kedy je to nevyhnutné, je potrebné vyhodnotiť individuálne, aj preto by si dieťa malo sledovať svoje vlastné prežívanie menštruácie a menštruačného cyklu. Tu je však pár rád, kedy vyhľadať lekársku pomoc:

- keď je menštruácia tak bolestivá, že dieťa nie je schopné postaviť sa a chodiť — aj keď mierna bolesť je súčasťou menštruačného cyklu, nemali by sme nadmernú bolesť ignorovať, posmeľme deti, aby sa nebáli hovoriť o svojich pocitoch a zároveň ich bolesť nezľahčujme
- keď je menštruácia neprimerane silnejšia ako obvykle — rôzna intenzita krvácania je počas puberty a po puberte normálna, avšak je vhodné upozorovať ju, aby sme vedeli, čo sa už vymyká nášmu normálu
- keď krvácanie prestane na dlhé obdobie — aj to, že menštruáciu nemáme každý mesiac, je hlavne počas puberty bežné, avšak ak už nenastala zopár mesiacov, je vhodné vyhľadať lekársku pomoc, pretože to môže indikovať zdravotné problémy
- keď krvácanie nastáva medzi dvomi menštruáciami

— rovnako ako dlhá pauza medzi krvácami, aj príliš časté krvácanie môže naznačovať, že nie je niečo v poriadku, a preto je správne vyhľadať lekársku pomoc

Endometrióza

Extrémnu bolesť počas menštruácie môže spôsobovať aj ochorenie zvané endometrióza. O tomto ochorení sa často nehovorí a je okolo neho tabu, no trpí ním viac ako jedna z desiatich osôb, ktoré menštruujú¹⁰. Pri endometrióze sa sliznica maternice (endometrium) nachádza aj mimo maternice, napríklad vo vaječníkoch, pošve, vajčkovodoch, močovom mechúre a pod. Táto sliznica sa správa rovnako ako tá, ktorá sa nachádza v maternici. To znamená, že vplyvom hormónov rastie, aby sa pripravila na uhniezdenie vajíčka, a ak sa vajíčko neoplodní, odlupuje sa a krváca. Avšak mimo maternice sa nevie dostať cez vagínu von z tela. Toto spôsobuje veľkú bolesť, na ktorú zaberajú rôznym ľuďom rôzne veci: lieky od bolesti, hormonálna antikoncepcia či operácia. Táto choroba sa momentálne nedá úplne liečiť, no jej symptómy sa dajú zmierňovať. Ak dieťa prežíva príliš bolestivú menštruáciu, je potrebné vziať ho na gynekologickú prehliadku, pretože extrémna bolesť nie je prirodzená. Pokúsme sa dieťaťu vysvetliť, čo ho na gynekologickej prehliadke čaká bez vzbudzovania strachu, s podporou.

Menštruačné potreby

Počas jednej menštruácie stratí osoba priemerne 1–5 polievkových lyžíc menštruačnej krvi (20–90 ml)¹¹ v závislosti od toho, aké silné je krvácanie. Menštruačnými potrebami označujeme všetky produkty, ktoré zachytávajú menštruačnú tekutinu, aby sme nepretiekli a nezašpinili sa. Týchto potrieb je mnoho a neexistuje jedna univerzálna, ktorá by vyhovovala všetkým ľuďom. Každá osoba má svoje preferencie (tie sa môžu meniť aj počas života) a formujú sa aj na základe rôznych faktorov. Pri vyberaní vhodnej potreby, osoba môže zvážiť napríklad:

- komfort
- úroveň absorpcie
- jednoduchosť používania
- dostupnosť v regióne
- cenu
- praktickosť
- ekológiu
- čas strávený staraním sa o potrebu

Menštruačné potreby vieme rozdeliť na:

1. Jednorazové:

- Hygienické vložky
- podlhovasté predmety z absorpčného materiálu,

ktoré sa nalepujú na nohavičky a vstrebávajú menštruačnú tekutinu

— jedna vložka vydrží priemerne 6 hodín (záleží od intenzity krvácania a typu vložky) a je len na jedno použitie, po použití sa vyhazuje do komunálneho odpadu

- Tampón

— malý predmet valcovitého tvaru z absorpčného materiálu, ktorý sa vkladá do vagíny a absorbuje menštruačnú tekutinu

— tampóny sa vyrábajú rôznych veľkostí, s aplikátormi aj bez, veľkosť sa vyberá na základe intenzity krvácania

— tampóny je potrebné meniť pravidelne (cca po 4 hodinách), aby sme sa vyhli šíreniu baktérií a minimalizovali syndróm toxického šoku

— jeden tampón je na jedno použitie a po použití ho vyhadzujeme do komunálneho odpadu

2. Na opakované použitie:

- Látkové vložky

— vložky vyrobené z textilu, ktoré sa pripnú o nohavičky a vstrebávajú menštruačnú tekutinu

— vymieňame ich pravidelne, avšak vložku po použití nevyhadzujeme, ale po správnom vypratí ju môžeme použiť znova (ak má produkt návod, overte si na

- ňom, ako ho správne prať, zväčša sa odporúča hneď po použití vložku namočiť v studenej vode a následne ju prať na 60 stupňoch)
- pri správnej starostlivosti môžu takéto vložky vydržať 2 a viac rokov

- Menštruačné nohavičky

- vyzerajú ako klasické nohavičky, no obsahujú tkaninu odvádajúcu vlhkosť
- vydržia do 12 hodín, podľa intenzity krvácania
- po použití ich perieme podľa návodu
- pri správnej starostlivosti môžu vydržať 1 až 3 roky

- Menštruačný kalíšok

- mäkký pohárik z lekárskeho silikónu, ktorý sa stlačí a vloží do vagíny, otvorený koniec smeruje ku krčku maternice, kalíšok sa vo vagíne sám rozvinie tak, že ostane vďaka podtlaku držať, a zachytáva menštruačnú tekutinu
- kalíšok môže byť vložený až 12 hodín (podľa intenzity krvácania) na jedno zavedenie
- po vytiahnutí tekutinu vylejeme a kalíšok umyjeme, minimálne raz mesačne – pred menštruáciou – ho vyvaríme vo vode (podľa návodu)
- pri správnej starostlivosti môže vydržať až do 10 rokov

- Menštruačný disk
 - mäkký silikónový disk, ktorý sa podobne ako kalíšok zavádza do vagíny ku krčku maternice a tam zachytáva menštruačnú tekutinu
 - disk môže byť vložený až 12 hodín (podľa intenzity krvácania)
 - po vytiahnutí tekutinu vylejeme a disk umyjeme, minimálne raz mesačne – pred menštruáciou – ho vyvaríme vo vode (podľa návodu)
 - pri správnej starostlivosti môže vydržať 5 až 10 rokov

Hygiena

Pri vzdelávaní o menštruácii určite nesmieme zabudnúť na správne hygienické návyky:

- počas menštruácie umývame vulvu čistou vodou aspoň 1x denne, vyhýbame sa však prehnanej hygieny, ktorá môže narušiť prirodzené pH prostredie vagíny
- vodou umývame len vulvu (vonkajší pohlavný orgán), pretože vagína (vnútro tela) je samočistiaci orgán, takže nie je potrebné umývať ju
- pred výmenou menštruačných potrieb si umyjeme ruky mydlom (obzvlášť pri potrebách, ktoré sa zavádzajú do vagíny prstom: tampón, kalíšok, disk)
- po použití toalety si taktiež umyjeme ruky
- na toalete sa utierame toaletným papierom spredu

dozadu (od vulvy po análny otvor)

- menštruačné potreby meníme pravidelne podľa typu menštruačnej potreby a podľa osobnej potreby na základe intenzity krvácania
- snažíme sa vyhýbať parfumovaným menštruačným potrebám a necertifikovaným/neovereným produktom v prípade opakovane použiteľných menštruačných potrieb
- jednorazové menštruačné potreby nevyhadzujeme do záchoda, ale do koša na komunálny odpad

Tipy pre rodičov

Nakoľko sa domáce prostredie líši od toho školského, pripravili sme si pár tipov aj pre dospelých, ktorí vychovávajú dieťa:

- Je lepšie a jednoduchšie, ak sa o menštruácii rozprávame s deťmi priebežne a vekovo primerane.
- Ak menštruujeme, hovorme o svojich skúsenostiach s deťmi otvorene, ale snažme sa ich neprenášať na deti – zdôraznime, že každá skúsenosť je iná.
- Majme otvorený prístup k tejto téme a snažme sa ju prirodzene zakomponovať do rozhovorov – keď sa dieťa pýta na to, odkiaľ sa berú deti, keď nakupujeme menštruačné potreby a pod.
- Rozprávajme sa s deťmi bez hanby, aby videli, že je to prirodzené.

- Majme menštruačné potreby vyložené v domácnosti aspoň počas našej menštruácie, aby dieťa vedelo, že to nie je niečo, za čo sa musí hanbiť, a zároveň aby malo možnosť pýtať sa nás otázky.
- Skúsenosť s menštruáciou môžeme pre svoje dieťa spríjemniť aj tým, že budeme komunikovať so školou, či:
 - majú menštruačné potreby pre prípad núdze alebo pre deti, ktoré k nim nemajú prístup, a či deti majú informáciu, kde ich nájdú
 - je k dispozícii mydlo a toaletný papier na toaletách
 - je na toaletách kôš na odpadky
 - sú toalety pravidelne čistené
 - vedia zodpovední ľudia z učiteľského zboru a školského podporného tímu odpovedať na otázky a učiť o menštruácii

Tak a je to. Veríme, že sme vám touto príručkou priblížili to, ako vzdelávať a rozprávať sa s deťmi a mládežou o menštruácii. Tento rozhovor vôbec nemusí byť náročný, veď ide o normálnu súčasť života.

Tím InTYMYta

- 1 Aj keď táto príručka obsahuje súhrn informácií určených pre rodičov aj učiteľstvo, uvedomujeme si, že ich kompetencie a zodpovednosti sa líšia. Niektoré úlohy, ako napríklad starostlivosť o zdravotné prehliadky, patria výlučne do zodpovednosti rodičov alebo zákonných zástupcov a zástupkýň, zatiaľ čo učiteľstvo zohráva dôležitú úlohu v poskytovaní podpory, vzdelávania a otvorenej komunikácie o témach týkajúcich sa menštruácie a celkového zdravia, a tým dopĺňa domáce prostredie. Pri aplikovaní týchto informácií je preto dôležité brať do úvahy tieto rozdiely.
- 2 Margaret L. Stubbs, "Cultural Perceptions and Practices around Menarche and Adolescent Menstruation in the United States," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1135, no. 1 (June 2008): 58–66, <https://doi.org/10.1196/annals.1429.008>.
- 3 Sarah E. Frank, "Queering Menstruation: Trans and Non-binary Identity and Body Politics," *Sociological Inquiry* 90, no. 2 (February 5, 2020): 371–404, <https://doi.org/10.1111/soin.12355>.
- 4 Viac o rodovej identite na stránke: https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/rozmanitost-identity-a-lasky/
- 5 Kholoud K. Alharbi et al., "Knowledge, Readiness, and Myths about Menstruation among Students at the Princess Noura University," *Journal of Family Medicine and Primary Care* 7, no. 6 (2018): 1197–1202, https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_279_18.
- 6 UNICEF. "Menstrual Hygiene." Prístup 7. októbra, 2024. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>.
- 7 Planned Parenthood. "Menstruation." Prístup 7. októbra 2024. <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>.
- 8 Ak dieťa nedostane svoju prvú menštruáciu ani po 16. roku, odporúča sa navštíviť gynekologickú ambulanciu.
- 9 Krišová, Dagmar, and Marcela Poláčková. *Ja v tvojom veku...!* 2022, 84–85.
- 10 Ministerstvo zdravotníctví ČR a Ústav zdravotníckých informácií štatistiky ČR. "Endometrióza: Co to Je, Příčiny a Příznaky."

NZIP.cz. Prístup 7. októbra 2024. <https://www.nzip.cz/clanek/416-endometrioza-priciny-a-priznaky>.

- 11 National Health Service. "Periods." Prístup 8. októbra 2024. <https://www.nhs.uk/conditions/periods/>.

- Alharbi, Kholoud K., Afnan A. Alkharan, Doha A. Abukhamseen, Maryam A. Altassan, Wareef Alzahrani, and Amel Fayed. "Knowledge, Readiness, and Myths about Menstruation among Students at the Princess Noura University." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 7, no. 6 (2018): 1197–1202. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_279_18.
- Frank, Sarah E. "Queering Menstruation: Trans and Non-binary Identity and Body Politics." *Sociological Inquiry* 90, no. 2 (2020): 371–404. <https://doi.org/10.1111/soin.12355>.
- Krišová, Dagmar, and Marcela Poláčková. „Menštruácia.“ In *Ja v tvojom veku...!*, autor: Dagmar Krišová a Marcela Poláčková, preložil Soňa Bielková, 82–85. inTYMYta, 2022.
- Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. "Endometrióza: Co to je, příčiny a příznaky." Prístup neznámy. <https://www.nzip.cz/clanek/416-endometrioza-priciny-a-priznaky>.
- National Health Service. "Periods." Last modified January 5, 2023. <https://www.nhs.uk/conditions/periods/>.
- Planned Parenthood. "Menstruation." Prístup neznámy. <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation>.
- Planned Parenthood. "What are menstrual hygiene products?" Prístup neznámy. <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/what-are-menstrual-hygiene-products>.
- Planned Parenthood. "What is PMS (Premenstrual Syndrome)?" Prístup neznámy. <https://www.plannedparenthood.org/learn/health-and-wellness/menstruation/what-can-i-do-about-cramps-and-pms>.

- Stubbs, Margaret L. "Cultural Perceptions and Practices around Menarche and Adolescent Menstruation in the United States." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1135 (2008): 58–66. <https://doi.org/10.1196/annals.1429.008>.
- UNICEF. "Menstrual Hygiene." Prístup neznámy. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>.
- UNICEF. "Talking About Periods at Home." Prístup neznámy. <https://www.unicef.org/parenting/health/talking-about-periods-at-home>.
- Vidak, Noelle. "Period Education Guide." University Center for Excellence in Developmental Disabilities. Prístup neznámy.

Táto príručka má vzdelávací charakter a nenahrádza profesionálnu zdravotnícku osvetu či individuálnu lekársku konzultáciu. S lekárom alebo lekárkou by ste sa mali poradiť o akýchkoľvek problémoch týkajúcich sa zdravia, vášho alebo vašich detí.

inTYMYta

InTYMYta (predtým Spoločnosť pre plánované rodičovstvo) je nezisková organizácia, ktorá realizuje kvalitnú a vekovo adekvátne vzťahovú a sexuálnu výchovu pre mládež, učiteľky/ov, rodičov, firmy, ambulancie aj širokú verejnosť. Už 32 rokov na Slovensku podporuje zodpovedné, zdravé a kultivované sexuálne správanie pod heslom „vzťahovú a sexuálnou výchovou k zdravej, férovej a rešpektujúcej spoločnosti“.

Zámerom organizácie je poskytovať inkluzívnu, vekovo adekvátne a výskumom a faktami podloženú vzťahovú a sexuálnu výchovu. Víziou je zabezpečiť, aby ľudia v každom veku mali šancu robiť informované rozhodnutia týkajúce sa ich vzťahov a sexuality a zaistiť prevenciu negatívnych javov v oblasti vzťahov a sexuality (napr.: prevencia sexuálneho násillia a obťažovania, vrátane prevencie sexuálneho kybernásillia). Cieľom organizácie je tiež iniciovať kvalitný výskum v oblasti vzťahovej a sexuálnej

výchovy na Slovensku a navrhovať metódy a nástroje pre zavedenie systematickej a kontinuálnej vzťahovej a sexuálnej výchovy do slovenských škôl.

Vydané ako súčasť projektu Dôstojná menštruácia (Period in Dignity)
pod výzvou KA210-YOU – Small-scale partnerships in youth od
programu Erasmus+ v roku 2024
Projektový kód: 2023-3-SK02-KA210-YOU-000170912

Príspevková organizácia: Národný inštitút vzdelávania a mládeže –
Národná agentúra programu EÚ Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu
Sídlo: Ševčenkova 11, 850 05 Bratislava, Slovenská republika

Prijímateľ: InTYMYta, občianske združenie, číslo OID E10259054,
usadeným na adrese Klincová 35, 821 08 Bratislava

Autorstvo: Mária Dudžáková

Editorstvo: Mária Kubalová, Zuzana Bendíková, Radka Mikšík,
Linda Moroczova, Natália Blahová

Korektúra: Petra Kmecová

Grafické spracovanie: Zuzana Kostelanská

Font: Pirelli od Jung-Lee Type Foundry [J-LTF]

Tisk: Paper Can Dance, Petrohradská 13,
101 00 Praha 10-Vršovice, Czechia

Vydané v Prahe, Česká republika, v roku 2024