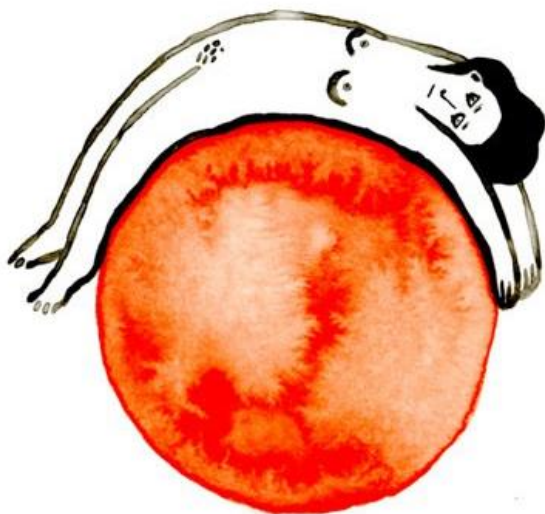


Про менструацію і по'вязані



ПИТАННЯ

Ілюстрація: Layla Ehsan



ФЕМІНІСТИЧНА
МАЙСТЕРНЯ

2018

Зміст

Вступ	3
Стигматизація	6
Анатомія	10
Менструальний цикл	15
Менструація	19
Як менструація може впливати на самопочуття	21
Чи існує ПМС?	24
Гігієна	29
Під час місячних: похід до гінекологині	37
Під час місячних: секс	39
Під час місячних: спорт	43
Контакти	45

Вступ

Раді вітати читачок і читачів, які переглядають результати нашої роботи!

Ми, група авторок, писали ці матеріали з великим бажанням змінити світ для дівчат-підлітків на краще, і сподіваємось, що ви дізнаєтесь щось нове і корисне.

Перед тим, як почати читати наше оповідання, хочемо висловити деякі важливі зауваження.

Ми порушуємо тему менструації, тому що ми особисто болісно переживали ситуацію браку інформації та поширення шкідливих міфів, пов'язаних з місячними та жіночою фізіологією загалом. Нас досі переслідуює суспільне несприйняття того факту, що ми менструємо кожного місяця (див. Розділ “Стигматизація”), а медицина виявляється безпорадною в подоланні нестерпного болю, з яким стикаються мільйони жінок.

І ми хочемо, щоб ця ситуація змінювалась. Саме тому ми вирішили разом розробити ці навчальні матеріали.

Інформація, яку ми виклали на цих сторінках, спирається на наш особистий та колективний досвід, а також аналітичні навички та феміністичну оптику, які допомагають нам відсіювати інформацію з різних інтернет-джерел. Важливою частиною роботи стали наші зустрічі та спільне вичитування текстів, коли ми проговорювали відому нам інформацію та відкривали таке, про що раніше не замислювались. В ситуації, коли поважні професор(к)и і лікар(к)и проявляють некомпетентність в питаннях, пов'язаних зі статевою системою жінки, такі джерела інформації видаються більш

надійними. Ми обговорювали, чи треба нам давати перелік використаних матеріалів в цій брошурі, а також, чи треба знаходити “поважні” джерела, і зрештою вирішили не давати цей перелік, бо, з одного боку, ми самі є експертками в питанні місячних, переживаючи наші власні менструальні цикли і обговорюючи це одна з одною, накопичуючи життєвий досвід, джерела якого неможливо віднайти. З іншого боку, ми говоримо тут про речі, які виходять за наш безпосередній досвід, але ми не маємо ресурсу на те, щоб шукати і перелічувати “поважні” джерела, а також не відчуваємо в цьому потреби. Зрештою, ми презентуємо цю брошуру не як науковий матеріал, а як доробок так званої “[низької теорії](#)”, яка теж має право на існування. Втім, ми не обійшлись без використання матеріалів “авторитетних” Всесвітньої організації здоров’я, англомовної Вікіпедії, наказів Міністерства охорони здоров’я та інших.

Важливо зазначити й таке, що ми, будучи феміністками та розділяючи підходи квір-теорії, хотіли б додати до нашого наробку інформацію, яка стосується транс-, квір-ідентичностей. Однак ми цього не робимо, тому що, по-перше, ніхто з нас не є транс-людиною, по-друге, це ускладнило б наше і без того складне завдання. Ми думали, яким чином ми можемо поєднати потребу інформування про менструацію найширшого кола наших сучасниць та зробити досвід квір-людей видимим, але не придумали. Якщо у вас є ідеї, ми з радістю їх послухаємо, адже ми теж навчаємось. Врешті в цій методичці ми використовуємо іменник “жінка” на позначення людей різного гендеру і віку, які переживають досвід менструації. Адже означення “жінка” нам видається певною мірою емансипативним і його вживання важливим (хоч ми розуміємо, що існують й інші стратегії). Втім, нам хотілось би відходити від подекуди присутнього трактування, що бути жінкою - це мати місячні, адже, на наш погляд, кожна жінка має мати можливість за свого бажання позбутись місячних, залишаючись при цьому в зручному для неї гендері.

Ця брошура розроблена в рамках проекту «Резиденція солідарності», який реалізувала ГО «Феміністична майстерня» разом з резиденткою Дарією Ждановою, за рахунок гранту від Фонду інституту «Відкрите суспільство» у співпраці з Правовою ініціативою Фондів відкритого суспільства».

Авторки: Дарія Жданова, Йош, Бумі, Квітка Косарчин.

Коректорка: Марта Божик

Право власності на даний матеріал – за ліцензією Creative Commons Attribution NonCommercial (CC BY-NC), тобто ми дозволяємо поширювати (копіювати, передавати) та змінювати і розвивати дані матеріали з некомерційною метою.

Отож, запрошуємо читати, поширювати і використовувати наші напрацювання!

Стигматизація

Питання місячних в українському суспільстві так само, як в багатьох інших, є табуйованим, а жінок з менструацією стигматизують. Під стигматизацією мається на увазі приписування жінкам ганебної ознаки, зокрема місячних, що є приводом для зневажливого ставлення та обмеження повноцінного соціального життя. Про менструацію не прийнято говорити публічно, а різні аспекти місячних - не тема для світської розмови.

Нам не подобається ця ситуація і нам хочеться мати таке суспільство, де би місячні не були табуйованими, жінки мали б вільний доступ до інформації про менструацію та до гігієнічних засобів, а в разі проблем - не боялись говорити про це та шукати допомогу. Стигматизація заважає цьому, а її проявів - безліч. Ось деякі з них.

Наприклад, вважається непристойним демонструвати запаковані (невикористані) прокладки, тампони та інші менструальні гігієнічні засоби. Ідучи в туалет з прокладкою, жінка має сховати її. А використаний засіб має бути ретельно захований, обгорнутий в обкладинку, туалетний папір або навіть спеціальні так звані "гігієнічні пакети" (в деяких вбиральнях не так давно з'явилися ці новинки).

Ніхто не має знати, що в жінки місячні, повідомляти про це не прийнято, тим паче в присутності чоловіків. Якщо, скажімо, жінці треба попросити прокладку в компанії жінок і чоловіків, то це роблять пошепки, аби прохання не почули чоловіки та інші, менш близькі жінки.

Сліди виділень неприпустимі. Мати плями від менструації на одязі значно гірше, ніж від їжі чи інших забруднювачів, їх варто негайно

приховати. Тому жінки під час місячних бояться протекти і підбирають спеціальний одяг, на якому плями будуть непомітні або яким можна буде прикрити плями.

Проявом табуйованості також є те, що саме слово “менструація” дуже рідко фігурує в побутовій мові. На заміну йому існує багато евфемізмів (слів, які замінюють “незручне” слово): місячні, критичні дні, ці дні, червоні гості і т. д. Жінки навіть змушені приховувати своє погане самопочуття, викликане місячними, а менструальний біль називають “болить живіт”. Молоді дівчата та дорослі жінки часом не можуть дозволити собі відпроситися із занять чи з роботи через менструальний біль та приховують істинну причину іншими.

У рекламі тампонів та прокладок майже ніколи не показують, як виглядають менструальні виділення, замінюючи їх найчастіше на рідину синього кольору. Нещодавно [реклама прокладок](#) зробила фурор, адже в ній була червона рідина. Жінки під час місячних у такій рекламі здебільшого зображені як надзвичайно активні, спортивні, ідеально одягнені та в гарному настрої. Постійне транслявання такого образу жінки наче заперечує наше право на погане самопочуття, настрій, дискомфорт під час менструації.

Жінкам з менструацією забороняється заходити до православного, мусульманського та індуїстського храму або обмежуються її права на участь в ритуалах. У християнстві, юдаїзмі, індуїзмі, мусульманстві жінку під час менструації вважають “нечистою” та всіляко обмежують у правах.

У той же час жінкам з місячними приписують певний негативний тип поведінки, істеричність. Через місячні жінок також вважають більш вразливими, емоційними і т.д.

Ідея про «особливий статус» жінок під час менструації прийшла до нас з давніх-давен і спочатку мала захисну та підбадьорювальну

функцію. Однак в часи розвитку скотарства та підйому патріархату, чоловіки використали це з метою пригнічення жінок.

У традиційних та релігійних суспільствах повно обґрунтувань та вірувань стосовно нечистоти жінок, які мають менструації. Можливо, ці історії простіше знайти ще й тому, що вони відповідають сучасній картині світу, а отже їх поширюють і вигадують нові. Але подекуди можна знайти протилежні свідчення. Так, в Старому Заповіті є історія, що Ісус дозволив доторкнутися до себе жінці з менструацією, а також зцілив її.

Ми б могли уявити суспільство, де місячні - це ознака здоров'я, сили, витривалості. Давайте спробуємо?

В цьому суспільстві регулярний цикл був би свідченням гарного функціонування організму та здатності виростити ще одне життя. Люди вважали б, що менструальні болі загартовують жінок і роблять їх більш терпимими до болю. Але в критичних ситуаціях всі б поспішали на допомогу жінкам, а медики вигадали чарівні нешкідливі знеболювальні пігулки. Нам казали б, що жінки - сильні, адже перепади настрою через нестабільний гормональний фон привчають жінок краще тримати себе в руках у будь-якій емоційній ситуації та стійко витримувати психологічні «шторми». В дні менструації жінки б мали оплачувані вихідні всюди, адже всі розуміли б, що менструація - це як маленькі пологи і це вже велика робота, яку жінка робить на користь суспільства, використовуючи ресурс власного тіла. У рекламі нам би показували менструальну кров, а косметологічна індустрія виготовляла омолоджувальні креми на її основі, адже вона вважалась би цілющою, а не брудною.

Ми віримо, що таке суспільство можливе... чи хоча б таке, яке буде спокійно і з повагою ставитись до менструації. І тому ми створили цю методичку, аби молоді жінки краще могли розуміти свою фізіологію, вільно про неї говорити та боротися зі стигматизацією.

Ось два приклади сміливого руйнування табу.

В 2015 році британська тенісистка Хізер Уотсон, коментуючи, чому вона вибула з Відкритого чемпіонату Австралії, заявила: «Я думаю, це через одну з тих обставин, яким я підвладна - жіночих обставин», вона також додала, що її цикл змістився. Такі відверті слова здивували світову спільноту, але замість стигматизації, Хізер отримала багато публікацій та репостів. Вона відверто сказала про те, що менструація вплинула на її стан, і стала прикладом відваги для інших жінок.

У той же рік бігунка Кіран Ганді вирішала взяти участь в марафоні, але перед початком забігу в неї почалась менструація. Жінка вирішила бігти як є, адже під час довгого забігу їй довелось би робити зупинку, аби поміняти тампон. Кіран вирішила бігти, менструючи, на підтримку всіх жінок, яких стигматизують за їхню фізіологію, та своїм прикладом показати, що їм нема чого соромитись і приховувати.

Читати більше:

Як виникло табу на менструацію

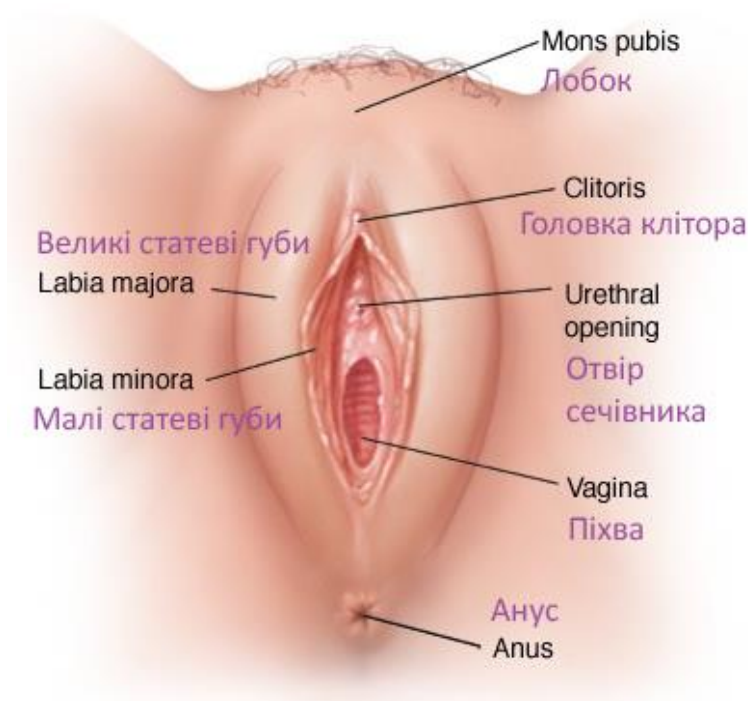
<https://politkrytyka.org/2018/09/17/yak-viniklo-tabu-na-menstruatsiyu/>

Анатомія

Жіноча репродуктивна система складається зі статевих органів, грудей, деяких відділів головного мозку та ендокринних залоз, які регулюють роботу статевих органів.

У цьому розділі спробуємо розібратися з анатомією статевих органів жінки, які під впливом гормонів забезпечують менструальний цикл. За принципом розташування (на тілі чи всередині тіла) розрізняють зовнішні та внутрішні статеві органи.

Зовнішні статеві органи



Зовнішні статеві органи (або вульва) - це ті органи, які можна побачити неозброєним оком при поверхневому огляді. На собі їх можна роздивитись у дзеркальце або/та помацати руками (тільки, будь ласка, чистими).

До складу вульви належать лобок, промежина, зовнішні та внутрішні статеві губи, видима частина клітора (каптур/крайня плоть та головка клітора), отвір сечівника (уретра).

Лобок - це такий м'який горбик під животом, що складається з жирового прошарку. Як правило, на ньому росте найбільше волосся. Місце, яке зазвичай густо вкриває лобкове волосся, частіше за всього нагадує трикутник, одна вершина якого спрямована вниз. Ще лобкове волосся може рости (а може й не рости) на внутрішній стороні верхньої частини ніг та на животі і його розташування та частота може змінюватися з віком.

Зовнішні (великі) статеві губи* йдуть від лобка далі між ногами. Це дві поздовжні шкіряні складки із сполучною тканиною та жировою основою. На них також росте волосся, мета якого бути природним захисником від пошкоджень та підтримання мікрофлори внутрішніх статевих органів. Великі статеві губи зливаються і закінчуються перед **промежиною**. Тобто промежина - простір між анальним отвором та місцем, де з'єднуються великі статеві губи. Під великими, паралельно до них, розташовані **внутрішні (малі) статеві губи***. Це дві тонкі шкіряні складки. Спереду малі губи з'єднуються і утворюють видиму частину клітора: **головку** та **каптур** (або "**крайня плоть**") **клітора**. Часто буває, що це одна з найбільш чутливих точок зовнішніх статевих органів, тому її дуже легко виявити на дотик.

Під зовнішньою частиною клітора через деяку відстань розташований **отвір сечівника**, через який жінки пісяють, ура! Тут важливо зауважити, що зовнішній вигляд вульви може

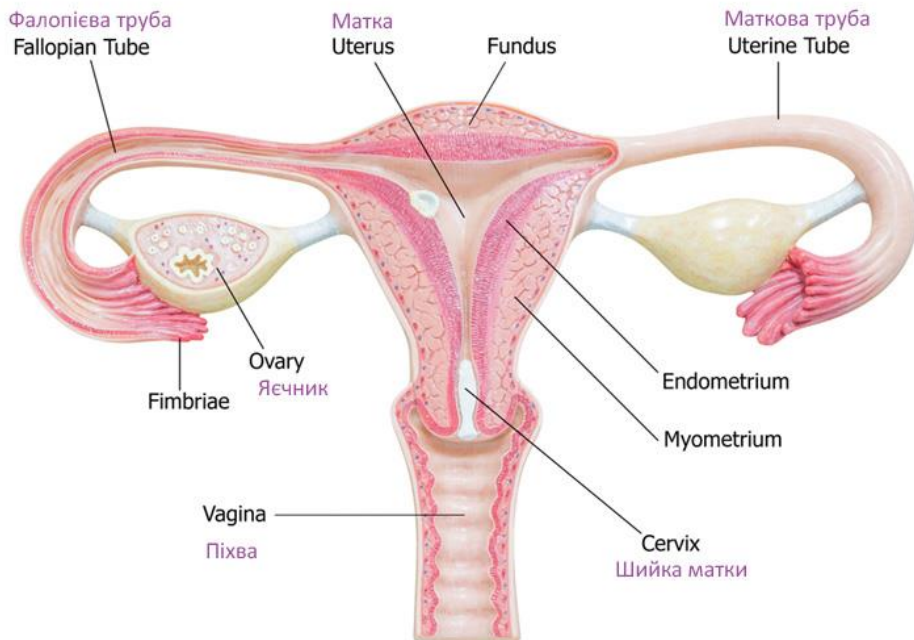
відрізнятися в кожної жінки, і це нормально. Він залежить від купи індивідуальних особливостей і поступово змінюється протягом життя відповідно до вікових змін. Волосся на вульві може бути різного кольору, довжини, структури, густоти; внутрішні статеві губи – різного відтінку, довжини, структури, різної довжини (ліва більша або менша за праву); лобок та зовнішні статеві губи – широкі чи тонкі і так далі.

Межею між зовнішніми та внутрішніми статевими органами вважають **гімен****. Це сполучно-тканинна еластична перетинка. Форма гімена індивідуальна і у більшості жінок відрізняється. Бувають й жінки, у яких від народження немає гімена.

*Про статеві губи можна ще почути таку офіційну назву - “соромітні губи”. Але ми вважаємо цю назву етично некоректною, тому що вона стигматизує (тобто соромить) частини тіла. Натомість ми заохочуємо вас разом з нами не соромитися своєї анатомії. Зовнішні та внутрішні статеві губи ще називають великими та малими статевими губами відповідно. І хоча досі ці терміни також офіційно використовують, вони досить умовні. Розмір внутрішніх статевих губ може бути і більшим, і меншим зовнішніх статевих губ, і всі ці випадки є варіантами норми. Тому такі назви (великі і малі статеві губи) призводять до плутанини і нерозуміння анатомії вульви.

**Може траплятися ще одна назва гімена - “дівоча пліва”. Але ця назва вважається морально застарілою через те, що вона апелює до поняття цноти, яка, за сучасними науковими даними, є міфом.

Внутрішні статеві органи



Внутрішні статеві органи - це ті органи, які розташовані у черевній або тазовій порожнинах тіла. Їх складно побачити або дослідити без спеціальних інструментів (які, наприклад, використовує гінекологиня або інші лікарки, щоб перевірити стан здоров'я пацієнтки).

До внутрішніх статевих органів належать піхва (вагіна), внутрішня частина клітора, матка, маткові (фалопієві) труби та яєчники. Від гімена починається **піхва (або вагіна)** - м'язовоеластичний внутрішній орган у вигляді майже прямої трубки. **Внутрішня частина клітора** виходить з головки клітора, роздвоюється і охоплює з обох боків піхву.

Піхва простягається до шийки матки. Це нижня частина матки, яка з'єднує матку та піхву. **Матка** є м'язово-порожнистим органом трикутної, дещо опуклої форми з зігнутим наперед положенням. Зліва та справа до матки розміщені **маткові (фалопієві) труби**. Вони, умовно кажучи, поєднують матку та **яєчники**.

Яєчники є жіночими статевими залозами. Розташовуються яєчники з обох боків від матки. У яєчниках є **фолікули** (утворення округлої форми). Один з них стає домінантним, і пригнічується розвиток інших. Саме у домінантному фолікулі дозріває яйцеклітина – жіноча статеві клітина. Потім фолікул розривається, та яйцеклітина виходить із нього у черевну порожнину. Звідти складним механізмом яйцеклітина підхоплюється, попадає у маткові (фалопієві) труби і після - у матку. Якщо ми розглядаємо випадок менструації, тоді яйцеклітина не прикріплюється до матки, а гине в утробі протягом 24 годин.

Менструальний цикл

Менструальним циклом називають циклічні зміни, що відбувається в організмі жінки у період від першого дня менструації до першого дня наступної менструації.

Менструальний цикл повторюється приблизно кожного місяця. Хоча середня тривалість менструального циклу становить 28 днів, ваш цикл може бути коротшим або довшим (нормою вважаються цикли, що тривають від 21 до 32 днів). У деяких жінок тривалість менструальної фази є несталою і її тривалість щоразу змінюється (вона вважається регулярною, якщо її тривалість коливається від 1 до 8 днів). До того ж тривалість циклу може залежати від віку жінки.

Менструальний цикл складається із двох інших циклів, які відбуваються із яєчниками та маткою. Проте коли йде мова про менструальний цикл, найчастіше мають на увазі три фази яєчникового циклу - фолікулярна, овуляторна та передменструальна (лютеїнова).

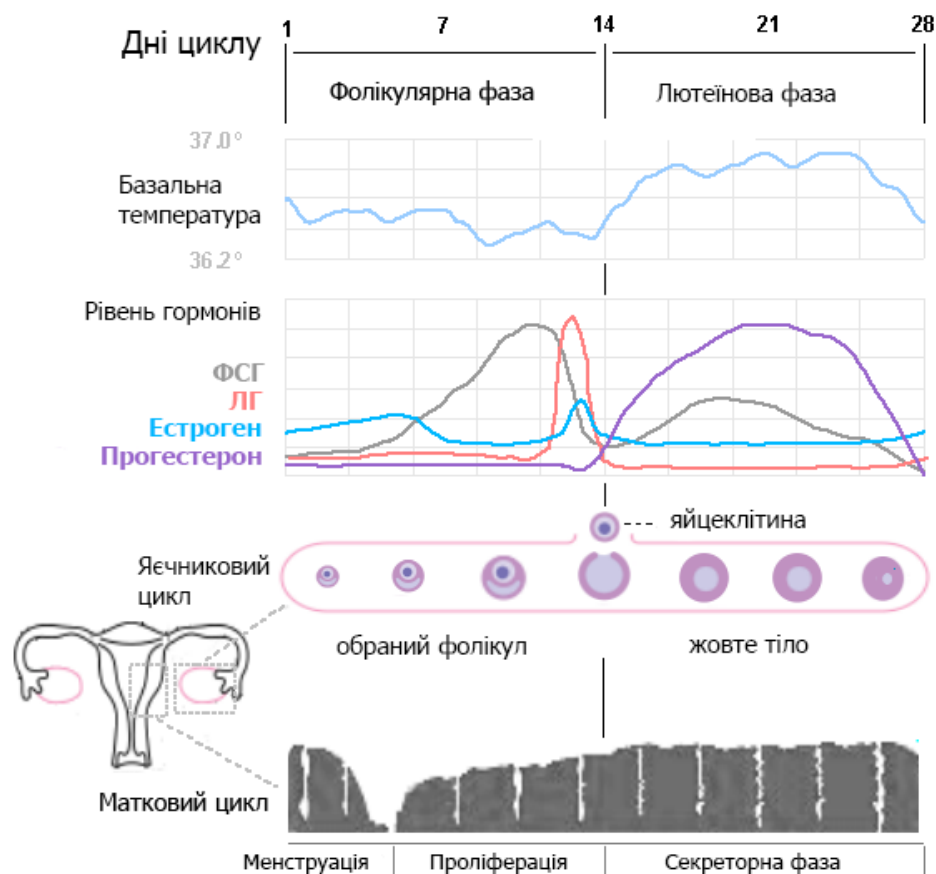
Що ж відбувається з тілом та гормонами під час різних фаз менструального циклу?

Фолікулярна фаза – це фаза менструального циклу, під час якої у яєчнику дозріває один з багатьох фолікулів, в якому формується яйцеклітина (інколи може дозріти два фолікули). Початок фолікулярної фази збігається із першим днем менструації. Головним гормоном, що контролює цю фазу є естроген. Саме високий рівень естрогену ініціює формування нового шару ендометрію у матці. Фолікулярна фаза може тривати від 7 до 22 дні (в середньому 14 днів).

Овуляція – є найкоротшою фазою менструального циклу і триває лише від 24 до 36 годин. В кінці фолікулярної фази рівень естрогену сягає своєї пікової точки, збільшуючи рівні фолікулостимулювального та лютеїнізувального гормонів, що спричиняє розрив фолікула і вивільнення яйцеклітини у фалопієві труби (вивільнення яйцеклітини і є овуляцією).

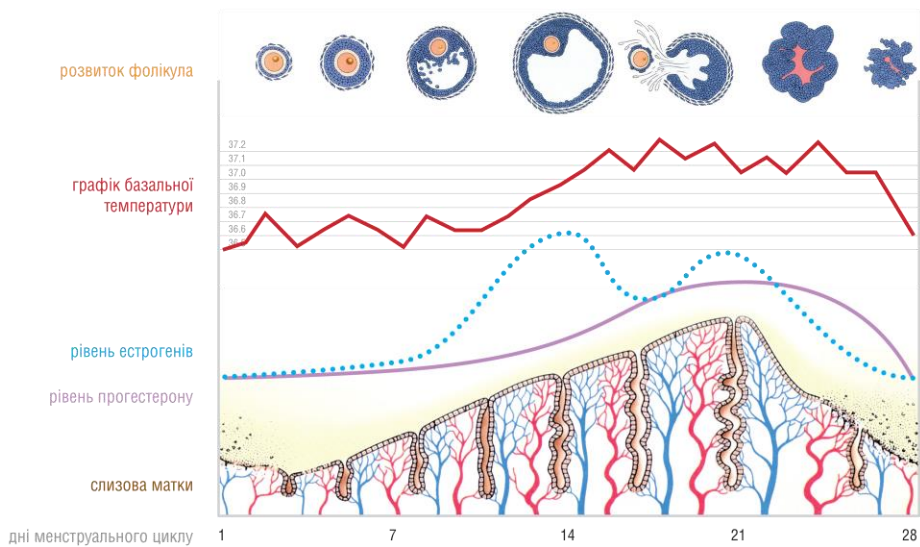
Інколи овуляція може спричиняти больові відчуття внизу живота, які тривають від декількох годин до 2-3 днів. Біль може відчуватись зі боку лівого чи правого яєчника, адже кожного разу яйцеклітина вивільняється із рандомного яєчника. Цей біль не є шкідливим та не свідчить про наявність хвороби, проте інколи може потребувати прийняття знеболювальних. У цей період також може відбуватись незначна кровотеча спричинена різким зменшенням рівня естрогену саме перед овуляцією.

Лютеїнова фаза передує настанню менструації і є фінальною фазою менструального циклу. Під час цієї фази фолікулостимулювальний та лютеїнізувальний гормони спричиняють трансформацію фолікула у жовте тіло, яке виробляє гормон прогестерон. Збільшення рівня прогестерону спричиняє падіння рівня естрогену. Коли в кінці лютеїнової фази рівень прогестерону різко падає, починається менструація. З моменту овуляції до початку менструації проходить зазвичай 14 днів. Цікаво, що якщо фолікулярна фаза може сильно коливатись у своїй тривалості, то передменструальна фаза майже завжди залишається однаковою.



Джерело:

https://en.wikipedia.org/wiki/Ovulation#/media/File:MenstrualCycle2_en.svg



Джерело: http://www.womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/Usvidomlenyj-vybir_naochnyj-material.pdf

Менструація

Менструація, або місячні – це частина менструального циклу, під час якого відбувається відторгнення ендометрію (слизової оболонки матки), яке супроводжується кровотечею. Під час місячних менструальна рідина, яку частіше називають менструальною кров'ю, виходить з матки через піхву.

Менструальний період, тобто час життя людини, протягом якого вона має менструацію, триває в середньому 35 років: від менархе до настання менопаузи. У період вагітності менструації відсутні. Менструації можуть бути відсутні і в період годування груддю або ж відновитись у період від 1 до 42 місяців після пологів.

Перша менструація (вона називається **менархе**) зазвичай настає у віці 11–15 років (у середньому в 13 років і кілька місяців). Зрідка менархе може з'явитись і у 8 років та все одно бути нормальним початком менструального періоду. Вік настання перших місячних залежить як від спадкових факторів, так і від умов життя, харчування, клімату, навколишнього середовища.

Настання менархе відбувається під час пубертатного періоду. Спершу тіло дівчинки зазнає помітних фізичних змін: відбувається "ривок росту", починають рости та формуватись груди, з'являється волосся на лобку, під пахвами, також подовжується піхва, збільшується матка. Приблизно за півроку до першої менструації дівчата можуть помітити, що прозорих вагінальних виділень стало більше. Збільшення виділень у цей період в жодному разі не повинно бути причиною для хвилювання – це нормально (тільки якщо вони не супроводжуються сильним запахом чи свербінням). Менструації зазвичай починаються до завершення формування молочних залоз і майже завжди після максимального "ривка росту".

Важливо розуміти, що менархе не є ознакою статевої зрілості, а всього лише свідчить про настання другого етапу статевого дозрівання – остаточного дозрівання репродуктивної функції жіночого організму.

Перший час після настання менархе, місячні часто бувають нерегулярними (встановлення менструального циклу може зайняти від декількох місяців до року чи довше). Зазвичай менструації з'являються регулярно та тривають від 3 до 7 днів. Проте за певних причин тривалість циклу може коливатись і місячні можуть відстрочуватись через такі причини як: спека, голодування, прийом певних лікарських засобів, зміна клімату, стресові ситуації, незвичне фізичне навантаження.

За час кожної менструації буває приблизно 50–200 см³ кров'янистих виділень, при цьому самої крові втрачається лише 25–30 см³ (30 см³ дорівнюють близько двом столовим ложкам), решта – це секрет залоз, розміщених у слизовій оболонці матки. Менструальні виділення не зсідуються, оскільки кров значно розбавлена виділеннями залоз, а також через те, що в цих виділеннях містяться ферменти, які перешкоджають її зсіданню. Хоч менструальні виділення мають неоднорідну структуру, наявність в них згустків може бути ознакою маткової кровотечі і в такому разі найкращим рішенням буде звернутися до гінеколога/ині.

Як менструація може впливати на самопочуття

Від різних людей, що оточують нас – близьких і не дуже, – так само, як із інших джерел інформації можна почути мільйон варіацій на тему «як місячні впливають на жінку». У цій мішанині стереотипів, міфів та перекручених фактів надзвичайно важко відшукати правдиву інформацію, яка допомогла б розібратись із цим питанням. Саме тому був створений цей розділ, де ми якомога детальніше поділимось з вами інформацією про те, як ваше самопочуття може бути пов'язане з вашим менструальним циклом.

Отже:

(Інформація, що наведена нижче, взята із англомовної статті Вікіпедії «Menstrual cycle» та «Estradiol». Варто наголосити на тому, що вона не може бути використана як діагностична, адже всі ми різні і поняття норми може різнитись для кожної жінки).

1. Під час різних фаз менструального циклу в організмі жінки відбуваються процеси, які справді можуть впливати як на її фізичний стан, так і на емоційний. Зазвичай це пов'язують зі зміною рівнів яєчникових гормонів, а під час менструації причиною дискомфорту є скорочення матки, які перекривають доступ кисню до найближчих кров'яних судин, спричиняючи спазми.

2. До 80% жінок повідомляють про появу симптомів під час одного чи двох тижнів до початку настання менструації. Найбільш поширеними є поява вугрового висипу, чутливість грудей, здуття живота, відчуття втоми, дратівливість та зміни настрою. Аби дізнатись більш детально про зв'язок цих симптомів із ПМС читайте відповідний розділ.

3. Різні фази менструального циклу взаємопов'язані з настроєм. В деяких випадках гормони, які виділяються під час менструального циклу, можуть бути причиною помірних або ж сильних поведінкових змін. Проте [дослідження](#) настрою протягом дня показали, що день циклу є менш впливовим фактором на настрій жінки, ніж інші стресові факти, радісні події чи просто день тижня.

4. Деякі жінки із неврологічними станами відчують збільшення активності їх станів у приблизно той же період під час кожного менструального циклу. Наприклад, відомо, що падіння рівня естрогену може спричиняти [мігрені](#). Багато жінок із епілепсією мають збільшення нападів, що пов'язано із менструальним циклом; це називається «[катаменіальна епілепсія](#)».

5. Відомо, що у різні фази менструального циклу у жінок відрізняється харчова поведінка. [Дослідження](#) 1995 року стверджує, що під час лютеїнової (передменструальної) фази жінки споживають приблизно на 10% більше їжі, ніж під час фолікулярної фази. Більше того, різні [дослідження](#) показали, що під час лютеїнової фази менструального циклу добова витрата енергії збільшується на 2,5-11,5%. Зростання потреби в енергії може пояснити популярну ідею про те, що за тиждень-два до менструації у жінок з'являється бажання їсти більше жирної їжі, солодкої та особливо більше шоколаду.

Такі зміни апетиту пояснюються зміною рівнів яєчникових гормонів. Прогестерон стимулює запасання поживних речовин у вигляді жирових відкладень, спричиняючи збільшення вживання жирної їжі під час лютеїнової фази (коли рівень прогестерону найвищий). Окрім того, коли в організмі наявний високий рівень естрогену, рівень апетиту падає, адже дофамін не перетворюється у норадреналін (гормон, що підвищує апетит). Було також виявлено, що зміни рівнів яєчникових гормонів під час менструального циклу можуть спричиняти переїдання.

(Щоб краще розібратись із коливанням рівнів гормонів під час менструального циклу дивіться картинку в розділі “Менструальний цикл”)

6. Вважається, що естроген відіграє важливу роль у психічному здоров'ї жінки через ймовірний зв'язок між рівнем гормону, настроєм та благополуччям. Раптове падіння або коливання, чи довгі періоди постійно низького рівня естрогену можуть бути пов'язані із значним зниженням настрою. Так, стабілізація і/або відновлення рівня естрогену позитивно впливає на відновлення від післяпологової депресії та деяких інших розладів, пов'язаних із менструальним циклом.

Чи існує ПМС?

Хоч у масовій культурі не прийнято говорити про менструальний цикл та особливо про менструацію, існує тема, що глибше за інші проникла у нашу свідомість та є постійно артикульованою – це ідея про передменструальний синдром або просто ПМС.

Як із більшістю тем, що стосуються жіночого здоров'я, ПМС існує на межі культурного міфу та медичного діагнозу. Широко поширеною є ідея про те, що від ПМС страждає більшість жінок. Вважається, що за якийсь час до настання менструації жінка перетворюється на «відьму»: стає абсолютно ірраціональною, не контролює різкі зміни у настрої – від радості до заливання сльозами чи надмірної агресивності. Деяким особам, до того ж, вдається нашаровувати уявлення про ПМС на саму менструацію, вважаючи, що якщо у жінки поганий настрій, то значить в неї «ті дні».

Існує й інше уявлення про ПМС, яке можна назвати більш медикалізованим. Тобто ставлення до перед менструального синдрому, як до хвороби, що має симптоми та, відповідно, методи лікування. Прихильниці такого трактування ПМС звертаються до цілого списку симптомів, які можуть вказувати на цей синдром, привертають увагу до того, як впливають такі симптоми на життя жінки та прагнуть знайти рішення, яке могло б врятувати жінок від вугрового висипу, чутливості грудей, здуття живота, відчуття втоми, дратівливості та змін у настрої під час одного чи двох тижнів до початку настання менструації.

Тож чим насправді є ПМС?

На це питання важко дати відповідь, адже досі не існує єдиної думки серед науковиць/ів щодо того, чи взагалі існує ПМС. Про це у своїй ТЕД-розмові «Хороші новини про ПМС» розповідає наукова

співробітниця та викладачка факультету психології університету у Стоні Брук, США Робін Стайн Делука.

(Надалі інформація у цьому матеріалі має за джерело саме Робін Стайн Делука. Аби більш детально ознайомитись із джерелами на які посилається психологиня, ви можете перейти за цим [посиланням](#)).

Хоча вперше термін передменструальний синдром був згаданий у Британському медичному журналі ще у 1953 році, майже до кінця XX століття науковиці та науковці не могли прийти до єдиної думки щодо причин виникнення ПМС, його симптомів, єдиних методів дослідження та навіть не могли довести сам факт його існування. Так, через відсутність стандартизованого визначення ПМС раніше використовувалось більше 150 різноманітних симптомів для його діагностики, а дані досліджень психологів/инь варіювались від 5% до 97% у своїх оцінках розповсюдження ПМС серед жінок. Трактуючи такі дані виходило, що одночасно майже ні у кого та майже у всіх був ПМС.

Окрім того, проведені дослідження зазвичай фокусувались лише на білих жінках середнього класу, тобто це означає, що їхні результати не могли бути використані відносно всіх жінок. На додачу до усіх неточностей у дослідженнях, навіювання віри у ПМС, здійснюване через різні культурні компоненти (такі як книги, фільми, телебачення, Інтернет) посприяло існуванню феномену, суть якого полягає у тому, що чим більше жінка вірить у існування передменструального синдрому у більшості інших жінок, тим ймовірніше вона помилково повідомить про те, що він є у неї, хоч подальше реєстрування психологічних симптомів протягом декількох місяців швидше за все не знайде зв'язок між її симптомами та днями циклу. Так всеохопна віра в існування передменструального синдрому разом із невизначеністю у науковій спільності стали причиною того, що майже 90%* жінок, які

зіштовхуються із фізичними чи емоційними змінами у своєму стані за тиждень чи два перед менструацією, вважають, що вони страждають від ПМС.

Все ж ситуація із діагностуванням ПМС значно покращилась у 1994 році, коли Діагностичний і статичний посібник із психічних розладів, відомий також як ДСМ, перевизначив ПМС у ПМДР – передменструальний дисфоричний розлад. Тепер, на відміну від попередньої невизначеності у діагностуванні ПМС, ПМДР має обмежену кількість симптомів (точніший облік та реєстрування тривалості), а також необхідну умову про те, що ці симптоми мають мати виражений вплив на працездатність, можливість навчатись чи соціальні зв'язки жінки. Із використанням цих критеріїв стало відомо, що не більшість жінок чи навіть не багато жінок страждають від ПМДР, а лише 3–8%.

Отже, інформація про те, що день циклу насправді є менш впливовим фактором на настрій жінки, ніж інші стресові факти, радісні події чи просто день тижня, стала відомою науковій спільноті ще у 1990-х роках. Як так сталось, що ця інформація досі не дійшла до нас, ставши головною сенсацією?

Однією із основних причин живучості міфу про ПМС можна вважати його зручність для підтримання патріархального уявлення про жінку. Якщо спрощено окреслити традиційний образ правильної жінки, то це буде щаслива, любляча, турботлива особа, яка більше того абсолютно задоволена такою своєю роллю. Проте таке представлення образу жінки не враховує того, що і чоловіки, і жінки однаково зазнають змін у настрої й інтенсивність цих коливань не має ніякого співвідношення зі статтю/гендером людини. Таким чином, прийняття ярлика ПМС дозволяє жінкам легітимно виражати свої негативні емоції – дратуватись, злитись, засмучуватись через неприємності та скаржитись на свої проблеми, уникаючи суспільного осуду та зберігаючи образ леді. Пояснюючи злість

гормональними перепадами, жінка наче захищає себе від надмірної критики та одночасно знімає з себе відповідальність за власні емоції. В той же час, пояснення свого настрою через ПМС є певного роду знеціненням власних емоцій, які швидше за все були реакцією на конкретні подразники.

Існування міфу про ПМС є також вигідним для цілої індустрії, що пропонує свої методи лікування. Насамперед мова йде про лікарів/ів та клініки, адже якщо є хвороба, то можна виписати ліки. І хоч ПМС не є визнаним розладом, його подають саме таким і лікують гормонами та антидепресантами, прийом яких вимагає навідуватись до лікаря кожні три місяці. Отримують вигоду від популярності ПМС також організатори/ки тематичних семінарів та майстер-класів, а на Амазон можна знайти близько 1900 книг про лікування ПМС. Робін Стайн Делука у своїй ТЕД-розмові також розповідає про існування популярних безрецептурних лікарських препаратів від ПМС (зокрема й для підлітків), які приносять мільярдні прибутки фармкомпаніям щорічно.

У той час, як для деяких існування ПМС може бути прибутковим, для жінок це продовжує бути ще одним шкідливим міфом, що живить образ ірраціональної та некомпетентної жінки. Незважаючи на те, що все більше жінок обіймають керівні посади та обирають «нетипові» для них професії, сприйняття жінок, як більш емоційних, а отже, менш надійних, продовжує перешкоджати їм бути агентками змін та змушує і надалі докладати подвійні зусилля, аби їх сприймали серйозно.

Критичне осмислення історії наукового дослідження та культурного феномену ПМС може допомогти просуванню нового образу емоційної жінки – емпатичної, категоричної щодо несправедливостей, чутливої до свого тіла та настрою. Можна лише уявляти, які наслідки матиме трансформація боротьби із ПМС у боротьбу із причинами проблем жінок.

Цей розділ опублікований як окрема стаття тут:

https://update.com.ua/likbez_tag/chi-snu-pms-khto--navshcho-pdtrimu-mfi-pro-zhnoche-zdorovia_n3986

* Ці цифри є актуальними для США. Невідомо, чи проводилось подібне опитування в Україні.

Гігієна

Широкий асортимент засобів гігієни під час місячних водночас спрощує і ускладнює процес їх вибору. Спрощує, адже, спробувавши декілька варіантів, можеш підібрати те, що відповідає власне твоїм вимогам і побажанням. Ускладнює, бо від барвистих коробочок з прокладками і тампонами у супермаркеті та телерекламі мерехтить в очах. Виробники навперебій обіцяють м'якість, сухість, впевненість, захист від протікань, безмежний комфорт і вирішення всіх наших земних проблем. Чи варто вірити їм? Як розмежувати правдиву інформацію від комерційного інтересу компанії-виробника? Що приховують зацікавлені у зростанні прибутку бізнеси? Відповіді на ці запитання знайти непросто, але у цьому розділі ми хочемо розібратися з асортиментом засобів гігієни, деякі з яких треба прицільно шукати з точки зору власного досвіду і розповідей подруг. Описане тут не є вичерпним, тому радимо завжди уважно читати інструкції до будь-яких засобів, а цей текст може бути екскурсом у їхнє різноманіття.

Правильно підібраний гігієнічний засіб справді може зменшити рівень дискомфорту і допомогти пережити менструацію без шкоди для здоров'я. Кров при контакті з повітрям стає сприятливим середовищем для розмноження бактерій, а матка під час місячних привідкрита. При неправильному догляді ці бактерії можуть у неї проникнути і спричинити інфекцію. Саме тому лікар_ки наполягають на вчасній заміні засобу гігієни, правильному і регулярному підмиванні.

Підмивання

Підмиватися потрібно рухами спереду назад, щоб у піхву не потрапили бактерії з ануса, з використанням звичайної води без мила або спеціального розчину (гелю для інтимної гігієни). Такий

розчин може порекомендувати гінеколог_иня для використання під час лікування якогось захворювання (але не замість лікування!). Самостійно купувати і застосовувати гелі з відділу побутових товарів не лише не потрібно, а й може бути небезпечно через ризик порушення мікрофлори статевих органів. У здоровому стані піхва та вульва мають здатність до самоочищення завдяки фізіологічним виділенням. Щодо частоти підмивань під час менструації, робити це потрібно декілька разів на добу, якщо користуєшся зовнішніми засобами гігієни (прокладки, менструальні труси), щоб змити кров і запобігти розвитку шкідливих бактерій у ній, або рідше, якщо надаєш перевагу внутрішнім засобам (тампони, менструальні чаші).

Засоби для збору менструальних виділень

Незаслужено обділеними увагою є багаторазові засоби гігієни: менструальні чаші і багаторазові прокладки. Про них ми дізнаємося зазвичай тоді, коли шукаємо шляхи зменшення негативного впливу на навколишнє середовище, адже такі засоби можуть служити не один рік, в той час як тони прокладок і тампонів щодня опиняються на сміттєзвалищах.

Розгляньмо ці засоби детальніше.

Менструальна чаша



Менструальна чаша — келихоподібна гнучка ємність з медичного силікону. Угорі бачимо кільце, що щільно прилягає до стінок піхви. Чаша вводиться в піхву у складеному стані, потім розкривається і розташовується всередині. При правильному введенні майже не відчувається, тому дозволяє займатися спортом, плавати. Хвостик внизу допоможе витягнути чашу, коли вона наповниться. Між іншим, всередині тіла вона може перебувати до 8–12 годин, адже без доступу кисню хвороботворні бактерії не мають змоги швидко розвинути. Чаші різних виробників відрізняються формою, гнучкістю, лінійкою розмірів.

Рекомендуємо приділити достатньо часу вибору, адже менструальна чаша — недешева покупка і буде жаль розчаруватися нею (хоч у майбутньому чаша дозволить зекономити, її можна використовувати до 10–15 років). Перевагою чаші є низький ризик для здоров'я, вона гіпоалергенна, не пересушує стінок піхви, також не було зафіксовано випадків синдрому токсичного шоку, пов'язаного з використанням менструальної чаші. Втім, чаша вимагає правильного догляду: її потрібно мити після кожного

застосування і продезінфікувати спеціальними засобами або кип'ятити між менструаціями.

Багаторазові прокладки



Формою і способом використання нагадують одноразові, бувають всіх можливих кольорів і розмірів, з крильцями і без, з різними видами кріплення до білизни (кнопки, гудзички, липучки). Єдина суттєва відмінність — їх потрібно прати. Виготовляються такі прокладки зазвичай з натуральної тканини. Поміж верхнім і нижнім зовнішнім шаром розміщується абсорбуюча тканина (цілком можливо пошити таку своїми руками, скориставшись готовими викрійками, можна робити це з подружками, перетворивши процес на захопливе заняття за цікавими розмовами). Як і одноразові, вони потребують досить часткої заміни — кожні 3–4 години, тому варто запаситися одразу набором багаторазових прокладок. Для

дезінфекції їх спочатку замочують у холодній воді (можна з перекисом водню), а потім перуть у машинці. Перед використанням бажано попросувати прокладки з обох сторін, аби знищити бактерії.

Менструальні труси



Прокладки і одно-, і багаторазові є, мабуть, найдавнішим засобом, що допомагав жінкам справлятися з менструальними виділеннями*: їх робили з бавовни, марлі, старих ганчірок, закріплюючи на тілі паском або підтяжками. Коли поширеними і доступними стали труси, прокладки почали кріпити уже безпосередньо до них. Втім, віднедавна у продажу з'явилися труси, що повністю замінюють інші засоби гігієни, або ж доповнюють їх, залежно від кількості виділень. Засновниця однієї з компаній, що їх випускають, під час поїздки до Африки зрозуміла, що дівчата з

бідних країн не мають не лише засобів гігієни, а й трусів, до яких їх можна було б прикріпити, через що відчують сором під час місячних, пропускають навчання, ізолюючись від суспільного життя. Тепер компанія перераховує частину коштів з продажу менструальних трусів на закупівлю таких же виробів для цих дівчат. Їхня будова схожа на будову багаторазової прокладки. Щоправда, носити їх можна цілий день, завдяки обіцяним виробни_цею антибактеріальним властивостям. Догляд полягає у замочуванні і подальшому пранні. Різні їх моделі здатні вбирати різну кількість рідини. Кошують як менструальна чаша, і навіть більше. Можна придбати такі вироби, замовивши їх в мережі.

Одноразові прокладки



Поширеними і простими у використанні є одноразові гігієнічні прокладки. Їх обирають часто через те, що не знають про існування інших засобів, а також через відсутність протипоказань. Люди схильні вірити, що користуватися прокладками природно і гігієнічно. Здається очевидним, що ми так влаштовані, що наша кров має витікати назовні. Але виділення в такому разі витікають дуже умовно — вони виходять з тіла, але продовжують залишатися у

безпосередньому контакті з ним і з киснем, сприяючи розвитку шкідливих бактерій. Тому, якщо користуєтесь одноразовими прокладками, в жодному разі не економте їх, для економії є кращі варіанти (описано вище). Одноразові прокладки потрібно змінювати раз на 3–4 години. Зазвичай така прокладка має поліетиленову клейку основу знизу, якою кріпиться до білизни і захищає від протікань. Різноманіття форм дозволяє підібрати зручний варіант: є, наприклад, нічні прокладки, розширені ззаду, є з крильцями і без, малі і великі, звичайні і потоншені, ароматизовані (що не є корисним, бо можуть викликати алергію). Про це нам уже розказали у рекламі, навіть більше, ніж потрібно знати. Хочемо тільки нагадати, що погана ідея — використовувати прокладку, розраховану на рясні виділення при скупих або середніх в надії, що з нею можна буде довше походити — їх потрібно змінювати часто, незалежно від рівня наповненості. Така ж історія з тампонами.

Тампони



Тампон — засіб, що, як і менструальна чаша, вводиться безпосередньо в піхву. Назовні залишається ниточка, за допомогою якої він витягується назовні. Не варто боятися, що вона може відірватися, вона досить міцна, а щоб переконатися, проведіть експеримент: прив'яжіть тампон за ниточку до п'ятикілограмової

гирі і спробуйте підняти, тримаючи за сам тампон. Тримається? От і добре.

Вводити тампон в піхву можна по-різному. Залежно від способу введення, тампони поділяють на два види: з аплікатором і без нього. Аплікатор — це конструкція з двох, зазвичай пластикових, трубочок, в одній з яких міститься тампон, який опиняється в піхві, коли одна з цих трубочок виштовхує його. Це безпечно, адже захищає тебе від бактерій, що можуть потрапити у вагіну з пальцями, коли вводиш тампон без аплікатора. З іншого боку, руки перед заміною тампона можна помити і не викидати щоразу купу пластику. Хоч варто зауважити, що на ринку з'являється все більше екологічних аплікаторів, наприклад, одноразових з картону або багаторазових пластикових аплікаторів. Запихати тампон потрібно досить глибоко, тільки тоді він буде ефективним і не викликати неприємних відчуттів.

Усі ці деталі докладно описані і навіть проілюстровані в інструкції до тампонів. Там же ви знайдете інформацію про синдром токсичного шоку, що може виникнути, якщо тампон залишатиметься в піхві довше рекомендованого терміну, що зазвичай складає 8 годин. Тим не менш, змінювати цей засіб бажано частіше — кожних 4–6 годин. Під час пісяння, потрібно притримувати ниточку вгору рукою.

Тампони і прокладки — це насправді дорожче, ніж багаторазові варіанти, але ми цього не зауважуємо, бо купуємо в малих кількостях.

Під час місячних: похід до гінекологині

Найкращий час для обстеження у гінеколога - середина менструального циклу. Так стверджують лікар_ки, адже важливою частиною візиту є обстеження зовнішніх і внутрішніх органів та взяття аналізу (мазка) з піхви або внутрішніх статевих губ. Якщо дівчина, як зазвичай кажуть лікар_ки, живе статевим життям*, лікар_ка оцінює візуально стан слизової, стінок та мікрофлори піхви, шийку матки, а також особливості виділень. Якщо в цей час відбуваються менструальні виділення, це огляд внутрішніх органів не роблять і мазок не беруть. Менструальні виділення та стан статевих органів в цей період є не показовим і може бути обумовлений саме цим періодом циклу. Втім, якщо ви маєте якісь конкретні показання до звернення або хочете отримати усну консультацію, варто запитати в самої лікарки щодо вдалих днів для відвідування.

Бувають, звісно, обставини, коли відвідування може бути позаплановим, зокрема йдеться про екстрені ситуації, що супроводжуються такими тривожними ознаками:

- сильний біль в районі статевих органів;
- висока температура;
- рясні виділення;
- занадто велика тривалість критичних днів;
- незвичний колір виділень, неприємний запах;
- біль в молочних залозах;
- свербіння і запалення в статевих шляхах.

Всі згадані ознаки і будь-яка з них окремо свідчать про запальний процес, що вимагає негайного обстеження.

*“Живуть статевим життям” - це не дуже коректна фраза, яку кажуть для того, аби дізнатися про стан гімена жінки, аби дізнатися чи відбувся процес дефлорації - розірвання гімена/вагінальної корони (застаріла назва - дівоча пліва). Ця фраза має нібито засвідчувати, що піхва жінки достатньо розтягнута, аби процедура огляду була комфортною. Інколи використовується тільки лексика щодо “втрати цнотливості”. Якщо “цнотливість втрачена” і гімен розірвано чи розтягнуто, то це є підставою для вільного огляду внутрішніх органів за допомогою дзеркала - мовляв, дівчині не має бути болісною ця процедура. Ми хочемо наголосити, що поняття незайманості та розуміння процесу дефлорації є на наш погляд архаїчним, і часто відбувається підміна понять. Наприклад, дівчина вже може мати різний вид сексу, окрім вагінального, і гімен може зберігати свій стан. З іншого боку, розірвання вагінальної корони - травматичний процес, якого взагалі можливо уникнути. Гімен має здатність розтягуватись і це може не залежати від сексуальних стосунків (від використання тампонів чи менструальної чаші, наприклад). У цьому разі дефлорації як такої може не бути, але зовнішні органи дозволятимуть огляд з дзеркалом. В той же час в нашій культурі прийнятним є до будь-якої міри травматична дефлорація з боку чоловіка, але дефлорація з боку лікар_ки не є нормою. Варто зважати на всі ці обставини, використовувати коректну лексику та по суті пояснювати лікар_ці стан ваших статевих органів.

Під час місячних: секс

Варто почати з того, що секс є різним. Мабуть, найчастіше під сексом мають на увазі характер приємної взаємодії двох людей під впливом сексуального збудження, в якій задіяні статеві органи. Але насправді, по-перше, секс може відбуватися і без задіявання статевих органів, по-друге, статеві органи можна задіювати по-різному. Наприклад, більшість жінок можуть отримувати оргазм від стимуляції головки клітора. Тому загалом для сексу може не мати ніякого значення, чи у вас фаза менструації чи будь-яка інша фаза циклу.

Інша справа - секс з проникненням у піхву.

Фізіологія

Особливість стану організму під час місячних в тому, що в цей час матка розширюється і виділяє менструальну рідину. Це полегшує проникнення вірусів в організм, тобто збільшуються шанси “підчепити” захворювання, якщо не використовувати бар’єрні засоби контрацепції* (презервативи, латексні серветки, рукавички). Деякі спеціаліст(к)и також вважають, що середовище матки в цей період є більш сприятливим для розвитку тих патогенів, які потрапили до нього. Втім, перевірених досліджень на цю тему немає.

З іншого боку, якщо жінка в крові переносить якийсь вірус, то збільшується можливість заразити ним партнера/ку через менструальні виділення. Це ще одна причина використовувати бар’єрну контрацепцію під час місячних, так само, як і в інші дні.

Секс із проникненням під час місячних не має викликати больових відчуттів. Якщо це трапляється, то через те, що жінка або не

збуджена і не готова, або недостатньо змазки. Тобто так само, як і в інші дні. І навпаки, секс може допомогти перенести неприємні відчуття під час місячних. Це заняття може відволікти від концентрації на неприємних відчуттях, а оргазм зменшити спазми, які викликають біль. Але цього ефекту можна досягти тільки при невеликих менструальних болях.

В сексуальному запалі варто пам'ятати про тампон чи менструальну чашу. Якщо вони у вас всередині, і ви хочете зайнятися сексом із проникненням, варто їх вийняти.

Вагітність

Чи можна завагітніти під час місячних?

Загалом відповідь - так. Це можливо за тих обставин:

- коли відбувається збій в циклі і яйцеклітина виходить невчасно (раніше чи пізніше), коли фаза овуляції максимально наближається до фази менструації;
- коли сперматозоїди живучі (їхня тривалість життя в матці може бути різною, від 3 до 7 днів), і вони можуть дочекатися закінчення менструації і настання овуляції;
- коли період менструації довгий і період між її закінченням та овуляцією незначний (в такому випадку вірогідність запліднення збільшується під кінець менструації).

Тобто для можливості запліднення має зійтись кілька факторів, аби яйцеклітина могла зустрітись зі сперматозоїдом. З одного боку, вірогідність завагітніти в найперші дні менструації дуже мала, з іншого боку, збої в циклі непередбачувані, а про живучість тих чи інших сперматозоїдів ми можемо тільки здогадуватись, тому можливість запліднення після сексу в час менструації залишається значною.

Гігієна

Чи підвищуються шанси заразитися під час місячних? Варто пам'ятати, що існує близько 30 видів захворювань, які можна «підчепити» під час сексу (за даними Всесвітньої організації здоров'я). Цікаво те, що деякі з них передаються через слину або вагінальний секрет (наприклад, гепатит С) або через шкіру геніталій (наприклад, вірус папіломи людини). Тому є багато способів і варіантів заразитися від людини, яка є переносником/-цею вірусу або іншої хвороби, і основний фактор ризику – це не місячні, а незахищений секс. Під незахищеним сексом в такому разі варто мати на увазі всі види контактів речовин або поверхонь, де є бактерії і віруси (різні поцілунки, тертя, дотики тощо). Єдиний надійний захист – це бар'єрні засоби (презервативи, латексні серветки, рукавички, тобто ті, які створюють бар'єр при контакті тих чи інших поверхонь).

Але для того, аби зменшити можливість передачі захворювань саме через контакт менструальної крові з іншою людиною, в нагоді стануть спеціальні тампони, мембрани або губки для сексу з проникненням під час менструації. Вони розміщуються глибше в піхві, ніж звичайні тампони, і не мають ниточки. Єдина їхня функція - вбирати вагінальні виділення, вони не захищають від вірусів і вагітності. На жаль, нам невідомо, наскільки легко їх придбати в Україні, і можливо, їх існування може бути досить примарним через те, що їх складно роздобути. Під час інших видів сексу (без проникнення в піхву) можна запобігти витіканню виділень звичайним тампоном або менструальною чашею. І використовувати ті чи інші тампони, мембрани, чаші варто в парі з бар'єрними засобами в цілях гігієни.

Естетика

Часто відмову від сексу пояснюють тим, що це негігієнічно. Ми хочемо внести ясність в цьому питанні. Під гігієною розуміють заходи задля збереження здоров'я та профілактики захворювань. Коли йдеться про передачу захворювань під час сексу, то гігієнічними засобами є передовсім бар'єрні засоби. Ці засоби з гігієнічних міркувань слід використовувати завжди, незалежно від фази менструального циклу, і вони так само досить надійні в період менструації.

Інша справа, що часом жінки та чоловіки відмовляються від сексу під час місячних через те, що неприємна сама думка від «брудну». Тоді це передовсім естетичне питання, до якого можна підходити індивідуально. Наприклад, забрудненню постілі можна запобігти, якщо підстелити рушник, або придумати альтернативні місця. Можна підготувати рушник або серветки, якими можна швидко витерти менструальні виділення. Або використовувати згадані вище тампони, мембрани тощо.

Відмова від насолоди в менструальний період також пов'язана зі стигматизацією (див. розділ Стигматизація), тобто що жінок вважають символічно брудними від місячних. Це вкорінена культурна норма, яку приймають і самі жінки, часто обмежуючи себе від реалізації потреб.

- *Презервативи продаються в аптеках, супермаркетах і кіосках, а також їх безкоштовно роздають організації, які борються з поширенням ВІЛ/СНІДУ, молодіжні, медичні центри. Латексні або нітрилові рукавички можна придбати в аптеках і секс-шопах. Латексну серветку можна виготовити, розрізавши презерватив або придбати в стоматологічних магазинах.*

Під час місячних: спорт

Так сталося, що правильної та єдиної відповіді на питання про те, чи варто займатись спортом під час місячних, не існує. Фізичні активності в цей час ніхто не забороняє робити (йдеться про лікарів), а деякі джерела навіть наводять причини, чому заняття спортом можуть виявитись корисними.

Ось деякі з них:

1. Виконання фізичних вправ покращує настрій. Адже в цей час в організмі виробляються хімічні речовини - ендорфіни, які взаємодіючи із рецепторами мозку, зменшують сприйняття ними болю та викликають приємні відчуття у тілі.

2. Фізична активність покращує циркуляцію крові в тілі, допомагаючи зменшити больові відчуття.

Якщо під час місячних ви не хочете пропускати звичні тренування, або просто хочете виконувати якісь фізичні вправи, зверніть увагу на такі види активностей / спорту:

1. Йога

Існують певні дискусії щодо виконання перевернутих поз (коли ноги підіймаються над головою), адже вважається, що це може посилити кровотечу чи менструальний біль. Хоча наразі ця інформація не має наукового підтвердження.

2. Зарядка чи розтяжка, яку можна виконувати вдома.

3. Легкі кардіо вправи – швидка ходьба (jogging), прогулянка чи їзда на велосипеді.

4. Плавання

5. Силові тренування рекомендують робити ближче до кінця місячних та уникати навантаження на м'язи спини і живота (це може викликати неприємні відчуття). Окрім цього, якщо ви ніколи раніше не займались силовими тренуваннями, буде доречно перенести початок занять на час після менструації.

Для того, щоб будь-які фізичні активності під час місячних були для вас максимально комфортними, варто дотримуватись кількох простих порад:

- оберіть найзручніший для вас засіб особистої гігієни. В цьому може допомогти відповідний розділ у нашій збірці;
- у перші дні менструації спробуйте зменшити навантаження чи час тренування;
- якщо боляче – варто зупинитись;
- якщо це необхідно, випийте знеболювальні ліки;
- не забувайте пити достатню кількість води, оскільки, займаючись спортом, ми витрачаємо її більше, ніж зазвичай.

Загалом хочемо наголосити на тому, що усі перераховані рекомендації можуть працювати для когось, а для когось – ні. Тому кожній варто самостійно вирішувати, чи займатись спортом під час місячних. Кожна жінка знає та відчуває своє тіло і можеш визначити, що для неї найкраще. Головне – прислухатись до свого тіла!

Контакти

Феміністична майстерня:

feministworkshop@gmail.com

Сайт: <http://femwork.org>

Facebook: <https://www.facebook.com/feministworkshop/>

Instagram: <https://www.instagram.com/femworkshop/>

Telegram: <https://t.me/feministworkshop>

