

### Viac informácií

“Women’s Health & Wellbeing. Príručka o sexuálnom a reprodukčnom zdraví”

**Zdroj:** [www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/)

### HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Ak budete mať záujem o výrobky alebo vzdelávacie stretnutia, alebo o viac informácií o sexuálnom zdraví, bezpečnejšom sexe alebo sexuálne prenosných infekciách, obráťte sa na nás.



Pošlite nám e-mail na:  
[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)

### Pre rodičov

HSE vypracovala sériu brožúr, ktoré vám pomôžu porozprávať sa s vašimi deťmi počas ich dospievania o vzťahoch a sexualite.

Stiahnite si brožúru “Making the ‘Big Talk’ many small talks”.



### Stiahnite si zdroj

[www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf](http://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf)

### HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

#### Tím projektu Dôstojná menštruácia

Linda Latham

*Riaditeľka pre ošetrovatelstvo, vedúca projektu*

Eimear Costello

*Vedúca administratívy*

Elaine Pardy, Shauna Quilty

*Administrátorky*

[www.create.ie](http://www.create.ie)



# Period Dignity for all

A informácie o sexuálnom zdraví

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

## Čo je dôstojná menštruácia?

Dôstojná menštruácia je pojem, ktorý sa používa na vysvetlenie, koľko veľa žien a dievčat je postihnutých menštruálnou chudobou. Znamená, že nemajú nevyhnutné výrobky, priestory alebo vzdelanie potrebné na to, aby mohli dôstojne prežiť menštruáciu.

### Obmedzenia tejto slobody majú rôzne podoby, napríklad:

- Keď nemáte dosť peňazí na to, aby ste si kúpili menštruálne potreby (vločky, tampóny, atď.).
- Keď musíte pocífovať hanbu alebo rozpaky.
- Keď partner alebo člen rodiny počas vašej menštruácie kontroluje, koľko peňazí dostanete, aké výrobky si kúpite alebo čo urobíte.

### Čo robíme za účelom dôstojnej menštruácie?

HSE a iné verejné inštitúcie začali poskytovať **bezplatné** menštruálne potreby tým, ktorí ich potrebujú. Pre záujemcov robíme aj vzdelávacie stretnutia, aby sme zlepšili porozumenie a odstránili niektoré negatívne pocity spájajúce sa s menštruáciou! Ak by ste chceli získať prístup k výrobkom alebo vzdelávacím stretnutiam, ozvite sa nám (pozrite na zadnú stranu).

## Menštruálna chudoba je bežnejšia ako si myslíte!



(Prieskum Zdravé Írsko, 2022)

## Priemerný vek, v ktorom príde prvá menštruácia

Neexistuje presný vek, ale veľa dievčat dostane svoju prvú menštruáciu medzi 9 a 13 rokom.

### Čo sa deje počas menštruálneho cyklu?

Priemerný cyklus trvá 28 dní, ale niekto máva dlhšie a niekto kratšie cykly. Je dôležité vedieť, čo je 'normálne' pre vás. Cyklus si môžete sledovať takto: '**1. dňom**' bude prvý deň vašej menštruácie a '**posledným dňom**' bude deň pred začiatkom nasledujúcej menštruácie.

Ovulácia je proces, ktorý väčšinou nastáva medzi dňom '**12-16**'. Vtedy sa z vaječníka uvoľní vajíčko. Ak vajíčko v danom čase neoplodní spermia, sliznica maternice sa odlúči (toto sa deje počas menštruácie).

### Príznaky, ktoré môžu sprevádzať menštruáciu

Bežné sú menštruálne bolesti. Väčšina ľudí ich zažije počas života. Obyčajne ich môžete pocífovať ako svalové kŕče v dolnej časti brucha. Je dôležité vedieť, čo je pre vás normálne a v prípade akýchkoľvek zmien alebo intenzívnych nepríjemných pocitov je vždy dobré poradiť sa s vašim všeobecným lekárom.

Niektoré príznaky môžete mať aj počas cyklu, pred začiatkom menštruácie. Často sa nazývajú predmenštruálny syndróm-PMT/PMS. Dochádza k nim, pretože sa vám mení hladina hormónov. Kvôli nim sa môžete cítiť nafúknutá, podráždená, mať výkyvy nálad, citlivé prsia alebo sa vám môže meniť stav pleti alebo vlasov. Nie každý ich zažíva a obyčajne prejdú za deň alebo dva.

### Menštruálny cyklus

#### 1-7 dní

Výstelka maternice sa rozpadá, nastáva menštruácia

#### 8-11 dní

Výstelka maternice hrubne a pripravuje sa na vajíčko

#### 12-17 dní

Nastáva ovulácia (obyčajne 12-16 dní pred ďalšou menštruáciou)

#### 18-25 dní

Ak vajíčko neoplodní spermia, vajíčko sa vstrebe do tela

#### 26-28 dní

Sliznica maternice sa odľučuje, čo vedie k menštruácii

## Iná menštruácia?

Je dôležité, aby ste vedeli, čo je pre vás 'normálne'. Niekedy môže byť vaša menštruácia iná a je to úplne v poriadku. Niekedy sa môže menštruácia zmeniť tak, že sa musíte poradiť s odborníkom.

### Môže ísť o:

- Krvácanie medzi menštruáciami, po sexe alebo po menopauze.
- Vynechanie menštruácií.
- Čokoľvek sa vám nezdá byť pre vás normálne a čo vám robí starosti.

**Nikdy sa neobávajte ani nehanbite porozprávať so zdravotnou sestrou, všeobecným lekárom alebo iným lekárom o čomkoľvek, čo vás trápi!**

**Zdroj:** [www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/)



## Aké menštruačné potreby by som mala používať?

Závisí to od toho, čo uprednostňujete. Na trhu je veľa možností.

Hlavné druhy sú menštruačné vložky a tampóny. Tieto by sa mali pravidelne meniť a vyhadzovať do koša na hygienické potreby alebo na odpadky. Medzi novšie udržateľnejšie možnosti patria menštruačné kalíšky, ktoré sa dajú použiť opakovane, a menštruačné nohavičky, ktoré sa dajú nosiť, oprat a opakovane použiť. Používajte také výrobky, ktoré vám vyhovujú!

## Syndróm toxického šoku (TSS)

TSS je zriedkavý, ale život ohrozujúci stav spôsobený infekciou. Môže k nemu dôjsť, keď si necháte v pošve tampón alebo menštruačný kalíšok príliš dlho, alebo z dôvodu infikovanej rany. Príznaky sa objavia rýchlo a budete potrebovať urgentnú liečbu.

### Medzi príznaky patrí:

Horúčka, bolesť svalov, zvýšené vyrážky, ktoré na dotyk pripomínajú šmirgľový papier, príznaky podobné chrípke.

### Prevencia:

Tampón/menštruačný kalíšok si vymieňajte každých 4 - 6 hodín.

## Stres

Keď ste v strese, váš menštruačný cyklus sa môže:

- Predĺžiť alebo skrátiť
- Úplne zastaviť
- Môže byť bolestivejší

Snažte sa vyhýbať stresu tak, že si určite nájdete čas na relaxáciu. Pravidelné cvičenie vám môže pomôcť uvoľniť sa. Pomôcť vám môžu aj dychové cvičenia. Ak nedokážete zvládať stres, môže vám pomôcť aj kognitívno-behaviorálna terapia (CBT). CBT je psychoterapia, ktorá vám môže pomôcť zvládať problémy tým, že zmeníte spôsob, ako uvažujete a konáte.

## Starostlivosť o seba samu počas menštruácie

Veľa dievčat a žien zistí, že pred menštruáciou a počas nej sa ich nálada mení. Niektoré zistia, že sú viac citlivé alebo plačlivé. Venovanie sa aktivite, ktorú máte rada alebo rozhovor s kamarátkou vám môže veľmi pomôcť. Ak vám sklesá nálada bráni viesť bežný život, alebo trvá viac ako pár dní, je dôležité vyhľadať pomoc. O pomoci sa poraďte so svojim lekárom. Ak ste mladistvá, porozprávajte sa s dospelými, ktorým dôverujete a ktorí vám môžu pomôcť, ako sú rodičia alebo školskí psychológovia/zdravotné sestry.

## Cvičenie

Cvičenie je dobré, ale dramatické zvýšenie jeho intenzity môže zastaviť menštruáciu. Intenzívna fyzická aktivita môže predstavovať pre vaše telo stres. Ten môže ovplyvniť hormóny zodpovedné za menštruáciu.

Ak pridete intenzívnym cvičením o veľké množstvo telesného tuku, môžete prestať ovulovať. Ak ste kvôli nadmernému cvičeniu prišli o menštruáciu, dostanete odporúčanie znížiť mieru aktivity.

### Odporúčaná (minimálna) dĺžka cvičenia:

Pre vek 2-18, rokov 60 minút 3-krát týždenne

Pre vek 18-64, rokov 30 minút 5-krát týždenne

Pre vek 65+ 30, minút 5-krát týždenne

### Druhy cvičení:

Je dôležité robiť všetky druhy cvičení, aeróbne, silové cvičenia, aj cvičenia na získanie flexibility. Pre tých, ktorým hrozí osteoporóza (hlavne ženy) je dôležité robiť silové cvičenia, ktoré pomáhajú zlepšovať hustotu kostí.



## Informácie o sexuálnom zdraví

### Súhlas so sexuálnou aktivitou

Nie je v poriadku vyvíjať tlak na inú osobu s cieľom mať sex.

Vždy máte zákonné právo voľby; **či budete mať sex, kedy budete mať sex a do akého druhu sexu sa chcete zapojiť.** Toto platí bez ohľadu na to, či máte sex s novým alebo existujúcim partnerom.

**Vy aj váš partner máte právo kedykoľvek zmeniť názor a súhlas odvolať.**

**Zdroj:** [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/)

### Sexting alebo posielanie fotografií alebo videí, kde ste nahá

Je nezákonné, aby ktokoľvek (bez ohľadu na vek) zverejňoval, posielal alebo zdieľal fotografie genitálií osôb mladších ako 18 rokov alebo ich zábery pri sexuálnych aktivitách, pretože sa to považuje za detskú pornografiu. Týka sa to aj prípadu, keď osoba vo veku menej ako 18 rokov pošle niekomu svoju fotografiu so sexuálnym obsahom. Nezákonné je aj posielanie fotografií s 'viditeľne sexuálnym obsahom' niekomu, kto ešte nemá 17 rokov, alebo ukazovanie pornografie osobe vo veku menej ako 18 rokov.

Nezákonné je aj vyhotovovanie, šírenie, zverejňovanie alebo vyhrážanie sa šírením/zverejňovaním intímnych snímok osôb (akéhokol'vek veku) bez ich súhlasu.

Drogy a alkohol môžu ovplyvniť schopnosť človeka rozhodovať sa vrátane toho, či chce alebo nechce mať sex; to znamená, že nevie dať súhlas.

### Aká je zákonom stanovená hranica na udelenie súhlasu?

Zákon hovorí, že osoba musí mať 17 rokov, aby bola spôsobilá dať súhlas k účasti na sexuálnej aktivite.

### Sexuálne prenosné infekcie

Sexuálne prenosná infekcia (Sexually Transmitted Infection - STI) je infekcia, ktorá sa prenáša počas sexuálneho kontaktu s infikovanou osobou. Najlepšou ochranou je správne používanie kondómov vždy, keď máte vaginálny, análny alebo orálny sex (použite kondómy/ rúška na orálny sex). Ak máte príznaky sexuálne prenosnej infekcie alebo potrebujete neodkladnú pomoc, mali by ste kontaktovať svoju miestnu kliniku pre sexuálne prenosné infekcie alebo všeobecného lekára.

**Zdroj:** [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html)

### Vakcína proti HPV

HPV znamená 'ľudský papilomavírus', čo je skupina viac ako 100 vírusov. HPV sa prenáša hlavne kožným kontaktom. Genitálne HPV infekcie sa obvyčajne spájajú so sexuálnym kontaktom. HPV vírus spôsobuje celosvetovo 1 z 20 prípadov rakoviny. Je jednou z hlavných príčin rakoviny krčka maternice. Očkovanie proti HPV ponúkané v 1. ročníku strednej školy (9-13 rokov) je veľmi účinný spôsob, ako znížiť riziko, že v budúcnosti dostanete genitálne bradavice a rakovinu súvisiacu s HPV.

### Testovanie sexuálne prenosných infekcií

- Bezplatné domáce testovanie sexuálne prenosných infekcií
- Objednajte si ho online
- Otestujte sa doma
- Telefonická klinická podpora

**Zdroj:** [www.sh24.ie](http://www.sh24.ie)

### Čo je skrining krčka maternice? (Ster z krčka maternice)

Skriningový test krčka maternice je bezplatný test na kontrolu stavu krčka maternice. Keď sa prihlásite do programu Cervical Check, v čase dovŕšenia veku **25 rokov** dostanete list. Budete požiadaná, aby ste zatelefonovala svojmu všeobecnému lekárovi a objednala sa na bezplatný test. Počas úkonu sa používa gynekologické zrkadlo a vatová tyčinka. Nejde o test, či máte rakovinu. Je to test, ktorý ukáže, či vám hrozí riziko vzniku rakoviny.

**Zdroj:** [www.cervicalcheck.ie](http://www.cervicalcheck.ie)

### Bezplatná antikoncepcia

Bezplatná antikoncepcia je k dispozícii ženám, dievčatám, trans a nebinárnym ľuďom, ktorí spĺňajú príslušné kritériá.

**Zdroj:** [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)

