

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2019

Kamila Černá

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Obeznámenost mladých žen o menstruaci  
Familiarity of young women about menstruation  
Kamila Černá

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.  
Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)  
Studijní obor: N PG-VZ

2019

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Obeznamenost mladých žen o menstruaci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 5. prosince 2019

.....  
Kamila Černá

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji paní PhDr. Jaroslavě Hanušové Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat svojí rodině, zejména svému manželovi a mamince za velkou pomoc a trpělivost při psaní diplomové práce.

## **ABSTRAKT**

Teoretická část diplomové práce se zabývá menstruačním cyklem a pohlavním vývojem ženy. Nejdříve kapitoly poskytují obecné informace z oblasti anatomie a fyziologie. Další kapitoly se věnují menstruační hygieně a praktickým tipům pro ženy v období menstruace. Nedílnou součástí práce je také téma menarche – období první menstruace. Důraz je kladen na srozumitelnost textu a jeho přínosnost do praxe pedagogů a rodičů. Praktická část je tvořena výsledky kvantitativního dotazníkového šetření, které se především zaměřovalo na znalosti z oblasti menstruačního cyklu a na praktické zkušenosti žen během menstruace. Část výzkumného šetření je věnována období menarche v životě dotázných žen. Výsledky poukazují na to, že ženy mají spíše základní povědomí o cyklu. 16 % žen umí popsat správně menstruační cyklus a 40 % uvést všechny vnitřní pohlavní orgány ženy. Na základě těchto výsledků bylo vytvořeno doporučení, které si klade za cíl obnovit a upevnit informace o této problematice.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

menstruace, rituál, sexualita, tabu, menarche, intimní hygiena

## **ABSTRACT**

The theoretical part of the thesis is focused on the menstrual cycle and the sexual development of a woman. First chapters provide general information about anatomy and physiology. Next chapters deal with menstrual hygiene and practical tips for women during menstruation. Menarche – the period of the first menstruation is also included in theoretical part. The emphasis is on the clarity of the text and its benefit in the practice of teachers and parents. The practical part consists of the results of the quantitative questionnaire survey, that was focused mainly on the knowledge about the menstrual cycle and about the practical experience of women during the menstruation.

Part of the research is devoted to the period of menarche in life of questioning women. The results show that women tend to have a basic knowledge of the menstrual cycle. 16 % of women can describe the cycle correctly and 40 % describe all the female internal organs. Based on these results a recommendation has been made to renew and consolidate information about this issue.

## **KEYWORDS**

menstruation, ritual, sexuality, taboo, menarche, intimate hygiene

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod.....   | 8  |
| 1 Vybrané období v životě ženy z pohledu pohlavního vývoje..... | 9  |
| 1.1 Období novorozenecké.....                                   | 10 |
| 1.2 Dětské období, tzv. klidové.....                            | 11 |
| 1.3 Období dospívání.....                                       | 12 |
| 1.3.1 První návštěva gynekologa.....                            | 14 |
| 1.4 Období pohlavní zralosti a období pohlavního klidu.....     | 15 |
| 2 Menstruace.....   | 17 |
| 2.1 Menstruační cyklus.....                                     | 17 |
| 2.1.1 Čtyři fáze menstruačního cyklu.....                       | 18 |
| 2.2 Menarche.....   | 20 |
| 2.2.1 Rituál menarche.....                                      | 21 |
| 2.3 Další inspirace a informace o období menarche.....          | 23 |
| 2.4 Poruchy a obtíže menstruačního cyklu.....                   | 26 |
| 2.4.1 Možnosti zaznamenávání menstruačního cyklu.....           | 28 |
| 2.5 Menstruační hygiena ženy.....                               | 30 |
| 2.6 Ohlédnutí do historie menstruační hygieny.....              | 31 |
| 2.7 Moderní intimní pomůcky a techniky.....                     | 33 |
| 2.7.1 Vnitřní použití.....                                      | 33 |
| 2.7.2 Vnější použití.....                                       | 36 |
| 2.7.3 Volná menstruace.....                                     | 37 |
| 3 Výzkumné šetření.....   | 38 |
| 3.1 Stanovení cílů.....   | 38 |
| 3.2 Metodika výzkumu.....                                       | 38 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.2.1 | Výsledná podoba dotazníku.....                                | 38 |
| 3.2.2 | Charakteristika výzkumného vzorku.....                        | 39 |
| 3.3   | Výsledky dotazníkového šetření.....                           | 39 |
| 3.4   | Ověření cílů práce, komparace dat a doporučení pro praxi..... | 72 |
| 3.4.1 | Ověření cílů práce.....                                       | 72 |
| 3.4.2 | Doporučení pro praxi.....                                     | 78 |
| 4     | Závěr.....  | 81 |
| 5     | Seznam použitých informačních zdrojů.....                     | 82 |
| 6     | Seznam příloh.....  | 85 |



## Úvod

Menstruační cyklus je nedílnou součástí života většiny žen. Tento opakující se děj ženu různým způsobem ovlivňuje. Díky sdílení zkušeností mezi ženami vím, že menstruace je často zatížena mnoha negativy, a to ještě před tím, než mladá dívka sama zažije menarche, tedy první menstruaci v životě. Přejde mi důležité toto intimní téma otevírat a sdílet co nejvíce informací, které mohou ženám pomoci v nastavení kladného nebo alespoň neutrálního vztahu k němu. Ženy při menstruaci doprovázejí různorodé pocity: pro jednu ženu je něčím samozřejmým, zatímco pro druhou je obtížným zlem (v hovorové angličtině se menstruace nazývá “curse” – “prokletí”). Některé ženy ji očekávají s touhou. Pro další je ulehčením při zjištění, že nejsou těhotné. Jsou ženy, kterým přináší radost způsobenou pocitem sounáležitosti s přírodou a díky úctě ke svému tělu. Vnímání menstruace se v jednotlivých kulturách velmi různí – od prokletí až po oslavované požehnání.

Od roku 2012 jsem měla jedinečnou možnost se každé léto setkávat s novou skupinou žen ve věku kolem 20let a hovořit s nimi, jaké bylo jejich období dospívání a jak prožívají svůj život s menstruací. Tehdy mě to téma zajímalo, protože jsem působila jako lektor na skautském vzdělávacím kurzu, který připravoval mladé lidi k vedení oddílů a letních táborů. Každý rok se objevila dívka, která měla negativní zážitek z období menarche a nějakým způsobem mylné informace o menstruačním cyklu a prevenci v oblasti pohlavního života. Toto téma je pro mnohé velmi intimní a nesnadno se o něm mluví.

Na základě této zkušenosti jsem si dala za cíl, aby následující text byl přínosný pro všechny osoby, které přichází do kontaktu s dospívajícími dívkami, tedy nejen matky a blízcí rodinní příslušníci, ale i pedagogové a další lidé, kteří s nimi mohou být v pravidelném kontaktu.

Teoretickou část práce jsem proto sestavila tak, aby byla průvodcem menstruačního cyklu a všeho co s ním a pohlavním dospíváním souvisí.

Praktická část práce je výsledkem kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkového šetření, které se uskutečnilo na podzim roku 2018. Všechny oslovené ženy jsem osobně potkala v letech 2012–2018 v rámci vzdělávacího kurzu pro vedoucí skautských oddílů. Závěr praktické části se věnuje doporučení pro praxi.

## 1 Vybrané období v životě ženy z pohledu pohlavního vývoje

Úvodem popíši samotné pohlavní orgány ženy, aby se předešlo zbytečným nejasnostem a byla tak podpořena srozumitelnost následujících kapitol.

Pohlavní orgány ženy se rozdělují na zevní a vnitřní. Zevní pohlavní orgány neboli zevní rodidla (vulva) jsou při pohledu tvořena především hrmou (Venušin pahorek – oblast vyčnívající dobře vyvinuté tukové tkáně nad stydkou kostí) a velkými stydkými pysky. Oddálením velkých stydkých pysků se objeví tzv. poševní vchod: v něm ve střední čáře vpředu je předkožkou krytý poštváček (klitoris) a od něj se rozbíhají malé stydké pysky. Poštváček je asi 2 cm dlouhý orgán plný nervů, a proto velmi citlivý na dotek. Při pohlavním vzrušení se zvětší a napřímí. Mezi malými stydkými pysky blízko pod poštváčkem vyústíuje močová trubice (uretra) a níže se nachází panenská blána (hymen). Panenská blána má i u panen vždy přirozený otvor, jinak by nemohla odtékat menstruační krev. Pod panenskou blánou se poševní vchod prohlubuje v malou jamku a místo mezi ní a řitním otvorem (anus) se nazývá hráz (perineum). Pochva (vagina) je pružný trubicovitý orgán, dlouhý asi 8–10 cm, který spojuje zevní a vnitřní rodidla. Dolní konec je od zevních rodidel oddělen panenskou blánou a horní konec se upíná na děložní hrdlo. Ta část děložního hrdla, která se dá vyšetřovat zrakem je děložní čípek. Děloha (uterus) je orgán tvořený hladkou svalovinou, nachází se ve středí části pánve. Rozlišují se na ní dvě části – děložní tělo a děložní hrdlo (krček). Hornímu okraji děložního těla se říká děložní dno (fundus) a z jeho pravého a levého okraje vystupují trubičkovité vejcovody (8–20 cm dlouhé a asi 1 cm silné). Na vejcovody navazují vaječníky (ovaria), pohlavní žlázy, velikosti zhruba 4x2x1cm. Jejich povrch se různě vyklenuje tvořícími se a zrajícími vaječnými míšky (folikuly). Při dozrání měří Graafův folikul asi 24 milimetrů a ukrývá zralé vajíčko (oocyt) (Hořejší, 2003; Šulová, 2011).

U vaječníků se ještě chvíli zdržím, protože je nutné zmínit jejich produkci pohlavních hormonů. Vaječníky jsou tedy žlázy s vnitřní sekrecí (endokrinní žlázy). Tyto žlázy nemají vývod. Jsou prostoupeny sítí krevních a mízních vlásečnic. Své produkty předávají přímo do krve. Ženské pohlavní hormony jsou estrogeny a progesteron. Produkce těchto hormonů je ovlivněna gonadotropními hormony podvěsku mozkového (hypofýzy), které ovlivňují růst a činnost mužských i ženských pohlavních žláz (Hořejší, 2003, Šulová, 2011).

Estrogeny: „Tvoří se v buňkách Graafova folikulu v korové vrstvě. V těhotenství vznikají také v placentě. V průběhu života se jejich produkce značně mění. Před pubertou se vylučuje jen malé množství estrogenů. Na začátku puberty se jejich tvorba začne zvyšovat. V průběhu puberty a v dospělosti kolísá v rytmu menstruačního cyklu. V období pohlavního klidu se jejich produkce snižuje, avšak nikdy neustává. V pubertě estrogeny ovlivňují vývoj druhotných pohlavních znaků. V době pohlavní zralosti způsobují cyklické bujení děložní sliznice v proliferační fázi a připravují ji k přijetí oplozeného vajíčka. Jejich účinky se dále projevují urychlováním uzavírání růstových štěrbin kostí, zadržováním vody ve tkáních (zejména před menstruací) a snižováním množství cholesterolu v krvi“ (Machová, 2010, str. 125).

Progesteron: „Vzniká ve žlutém tělísku a v placentě. Začíná se ve větším množství tvořit až v období, kdy se z Graafova folikulu uvolní zralé vajíčko a vznikne první žluté tělísko. V průběhu menstruačního cyklu se tvoří až v jeho druhé polovině. Se zánikem žlutého tělíska ke konci cyklu hladina progesteronu prudce klesá. Progesteron převádí zbujelou děložní sliznici do sekrečního stádia. V těhotenství tlumí činnost hladkého svalstva dělohy (udržuje těhotenství a brání předčasnému porodu)“ (Machová, 2010, str. 125).

V následujících kapitolách se blíže věnuji pohlavnímu vývoji ženy. V období dospívání je text rozšířen o praktické typy, které mohou mladé ženě v tomto období usnadnit prožívání nastalých změn.

## **1.1 Období novorozenecké**

Zdravé novorozené děvčátko má již vytvořeny všechny pohlavní orgány. Ty jsou přibližně prvních 6–8 týdnů pod vlivem ženských pohlavních hormonů – estrogenů (tzv. novorozenecká hormonální krize). Dostávají se do těla novorozence přes pupečnickovou šňůru od matky a zřejmě i vaječníky novorozené dívky produkují estrogeny díky stimulaci placentárními hormony. Vlivem těchto hormonů má děvčátko zduřelé prsní žlázy – někdy z nich dokonce může vytéci i kapka mléčného výměšku – tzv. čarodějné mléko. Prsní žlázy se nesmí mačkat, aby nedošlo k jejich zhmoždění a dráždění k další produkci sekretu či přenosu infekce, na které jsou prsy velmi citlivé. Zevní rodidla mají prosáklé a zduřelé malé stydké pysky a panenskou blánu. Z přirozeného otvoru v panenské bláně odtéká hlen – tzv. novorozenecký výtok, který může být přechodně i zbarven krví. Tento

sekret je jasnou známkou správného vývoje pohlavních cest a jejich průchodnosti (Hořejší, 2003, Šulová, 2011).

Rodiče by si již tímto obdobím mohli rozmyslet, jak se budou vnější pohlavní orgány ženy, malé dívky, nazývat. Pojmenovávat zevní rodidla jako „to“ nebo „jí“ není šťastným rozhodnutím. Zevní rodidla nemají být ničím tajemným nebo tabuizovaným. Pojmenování může být různé, ze svojí praxe Hořejší zmiňuje např. buchtička, pipinka, krapulinka, čurinka, homolka, kitulka, fifinka, přednička (Hořejší, 2003). Ze svého okolí mohu tento výčet doplnit o názvy: broskvička, frnda, jeskyňka, vagča a kakulka.

## 1.2 Dětské období, tzv. klidové

V dlouhém období od přibližně osmého týdne až do počátku puberty kolem desátého roku není organismus dívky pod vlivem ženských pohlavních hormonů. Tkáň, které estrogény ovlivňují jsou ve stadiu minimálního anatomického rozvoje a úplného funkčního klidu (Šulová, 2011). Při narození ženské tělo obsahuje ve vaječniku asi 2 milióny primárních folikulů s vajíčky. Ty vstupují před narozením dívky do prvního reprodukčního dělení, ale jejich další vývoj je pozastaven až do období puberty. Avšak v období dětství velké množství vajíček odumírá (Dylevský, 2000). Pohlavní znaky v dětství nejsou viditelné. Prsní žlázy nejsou vůbec zduřelé, prsní krajina dívek se v tomto období vůbec neliší od chlapců. Na rodidlech ani v podpaždí nerostou žádné chloupky. Každý výtok z pochvy v klidovém období je známkou gynekologického onemocnění a důvodem k návštěvě dětského gynekologa. Při gynekologických problémech není dobré odkládat vyšetření, aby dítě bylo chráněno nepříjemného zážitku. Více o první návštěvě u gynekologa popisují v následující podkapitole (Hořejší, 2003; Šulová, 2011). „Mezi příčiny zánětu zevních rodidel a vulvy patří porušení správných hygienických návyků (otírat zevní rodidla a konečník po močení a stolici zásadně zepředu dozadu, jedním tahem a více papíry, každodenní výměna vyžehleného spodního prádla nejlépe z přírodních materiálů, spodní prádlo nesvlékat přes obuv a nepokládat na zem, zdravé je sprchování, naopak je nevhodná společná koupel s rodinnými příslušníky), bezpečné není ani koupání v neudržovaných a hygienicky nesledovaných vodních nádržích, aplikace nejrůznějších chemických přípravků na rodidla (parfémovaná mýdla, šampony, pěny do koupele, aromatické oleje, ubrousky na otírání, nedostatečné máchání prádla atd.)“ (Šulová, 2011, str. 92–93).

### 1.3 Období dospívání

*„Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, přibližně od 10 do 20 let věku. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci... Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity“ (Vágnerová, 2014, str. 321).*

Období dospívání, tedy období puberty a adolescence je hormonálně podmíněný proces, který je u dívek řízen vaječnickovými hormony – estrogeny. Dochází k rozvoji všech tkání a orgánů, které jsou citlivé a reagují na ženské pohlavní hormony. Proto v tomto období probíhá značný růst a zrání kostry (tzv. pubertální růstová akcelerace), přestože nejde o součást reprodukční soustavy. Pohlavní dospívání začíná u dívek o 1 až 2 roky dříve než u chlapců. Rostoucí hladiny estrogenů ovlivňují tělesný růst a celkový somatický vývoj, což můžeme nejlépe sledovat na rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Začátkem růstu prsní žlázy (telarche) se zpravidla zahajuje rozvoj viditelných změn. Prsy se mohou fyziologicky rozvíjet již ve stáří 7,5 – 8 let, většinou asymetricky, ale tento rozdíl se časem vyrovná, vývoj vrcholí zpravidla kolem 15. roku věku. Dalším sekundárním pohlavním znakem je stydké čili pubické ochlupení, jeho vývoj (pubarche) se pohybuje v podobném časovém období jako prsy. „Stydké chloupky se nazývají pubes. Je jistě nábledni, že stejného původu je i celé slovo puberta. Je odvozené od latinského *pubere = pokrývati se peřím*“ (Hořejší, 2003, str. 47). Třetím znakem je ochlupení v podpaždí (hirci) – axilární ochlupení, které se vyvíjí nejpozději (ve věku 9–17,5 let). Jeho vývoj je ovlivněn i produkcí nadledvinových hormonů. Sekundární pohlavní znaky se hodnotí podle Tannerovy stupnice. Díky její názornosti je velmi zřetelné v jakém věku a v jakých místech dochází k růstu daných markantů (Hrdonková, 2011; Hořejší, 2003; Šulová, 2011).

#### **Tannerova stadia vývoje prsní žlázy (prs = mamma)**

M1 – zcela bez rozvoje prsní žlázy, M2 – žlázové těleso hmatné jen v rozsahu dvorce, M3 – rozsah žlázového tělesa přesahuje dvorec, M4 – prs dosti velký, ale morfologicky nezralý

– dvorec nad obrysem vlastního prsu, málo nebo nepigmentovaný, M5 – dvorec splývá s obrysem prsu, je hyperpigmentovaný, bradavka je erektilní (Hrdonková, 2011).

#### **Stádia vývoje ochlupení na hrmě**

Ph1 – zcela bez ochlupení, Ph2 – ojedinělé chloupky na hrmě a stydkých pyscích, Ph3 – chlupy jen v tenkém klínovitém trojúhelníku na hrmě, Ph4 – chlupy pokrývají celou hrmu, vynechávají jen zevní úhly stydkého trojúhelníku, Ph5 – chlupy pokrývají celou hrmu, směrem vzhůru končí ostrou rovnou hranicí, pokrývají celé velké stydké pysky a přecházejí částečně až na vnitřní stranu stehen (Hrdonková, 2011).

#### **Stádia vývoje axilárního ochlupení**

A0 – žádné ochlupení A1 – ojedinělé rovné nebo zvlněné chlupy, A2 – řídké kudrnaté ochlupení, A3 – husté, plně vytvořené ochlupení, kudrnaté, zaujímající celou podpažní jamku (Hrdonková, 2011).

Pro přehledné shrnutí uvádím také schéma **stadií vývoje dívčího dospívání podle Jennera a spol.** Období dospívání rozdělil do 5 stádií:

P1 prepuberta – bez rozvoje sekundárních znaků (M1, Ph1, A0), věk do 9 až 10 let

P2 raná puberta – začínající růst prsů, sporé ochlupení (M2, Ph2, A1), 10 až 11 let

P3 střední puberta – další vývoj prsů, řídké ochlupení (M3–4, Ph3–4, A2), 11 až 12 let

P4 pozdní puberta – prsy vyvinuté, ochlupení husté (M5, Ph5, A3), 12 až 13 let

P5 adolescence – P4 + menarche, věk průměrně 12,7 let (Hrdonková, 2011).

Viditelné změny také probíhají na zevních pohlavních orgánech. Malé stydké pysky se zvětší a poněkud se také zvětší předkožka poštváčku. Panenská blána byla do této doby jemná, průsvitná blanka, ale vlivem estrogenů se zhušťuje a skládá se do řas (Hořejší, 2003). Dojde k pigmentaci kůže zevních rodidel. Zvyšuje se procento tělesného tuku. Pubertální změny vrcholí první menstruací (menarché), která je z hlediska pohlavního dospívání dívky významnou událostí. Menarché ukončuje pubertu a zahajuje období adolescence. V období adolescence pokračuje další vývoj a vše směřuje k plné tělesné zralosti pro mateřství kolem 18. roku. Dívka se mění v ženu. Dokončuje se vývoj pánve, menstruační cyklus se stává pravidelným a přibývá ovulačních cyklů. Pro plné dozrání, a to i v oblasti psychosociální je však ještě potřeba několik let (Roztočil, 2011; Šulová 2011). V tomto období se obvykle uskuteční první návštěva u gynekologa.

### **1.3.1 První návštěva gynekologa**

Vstupní prohlídku z preventivních důvodů nejspíše doporučí pediatr na prohlídce v 15 letech. Je velmi vhodné, aby matka (blízká osoba) dívku na tento okamžik připravila. Řekla jí, co může očekávat, a citlivě zodpověděla všechny její dotazy. Termín vstupní prohlídky je vhodné naplánovat mimo menstruaci, ideálně po jejím skončení. Od 15 let věku se může dívka registrovat u běžného gynekologa pro dospělé, na vstupní prohlídku musí být ale přítomen zákonný zástupce, a to až do věku 18 let. Je-li dívka zdravá, proběhne nejspíše rozhovor ohledně volby antikoncepční metody a vůbec otázky bezpečného pohlavního života. Pokud je potřeba, aby proběhlo gynekologické vyšetření u dívky mladší 15 let je nutné vyhledat specialistu, gynekologa zaměřeného na dětskou gynekologii (Roztočil, 2011).

Jako při každé vstupní prohlídce u lékaře i gynekolog bude sestavovat anamnézu (lékař vede rozhovor, při kterém zjistí informace týkající se zdravotního stavu dívky a jiné, pro něj důležité okolnosti např. menstruační cyklus matky, sporty, kterým se dívka věnuje ad.). Dále lékař provede fyzikální vyšetření. Kromě zjištění hmotnosti, výšky a změření krevního tlaku se dá očekávat vyšetření prsů (Hořejší, 2003; Roztočil, 2011). Vlastní gynekologické vyšetření se skládá z následujících úkonů:

- Vyšetření pohmatem: Ukazovák jedné ruky se zavádí do pochvy (u dětí a panenských dospívajících dívek do konečníku) a druhá ruka hmatá přes břicho. Vyšetření slouží pro zjištění tvaru, velikosti, uložení a pohyblivosti vaječníků a dělohy (Hořejší, 2003; Roztočil, 2011).
- Vyšetření pohledem: prohlídka zevních rodidel, panenské blány
- Vyšetření ultrazvukem nebo vaginoskopem (vagoskop = úzká trubička, kterou lze bezbolestně zavést do pochvy i při neporušené panenské bláně a pochvu tak prohlédnout) (Hořejší, 2003; Roztočil, 2011).

#### **Další možná vyšetření při první návštěvě gynekologa:**

- Mikrobiální a onkocytologické stěry štětičkou (test přítomnosti bakterií, prevence vzniku rakoviny děložního čípku aj.) (Hořejší, 2003; Roztočil, 2011).
- Vyšetření v gynekologických zrcadlech (pouze u dívek, které již zahájily sexuální aktivity) (Hořejší, 2003; Roztočil, 2011).

- Návčik samovyšetření prsu. Každá žena a dívka by si měla osvojit jako běžnou součást svoji osobní hygieny samovyšetření prsů, to se provádí po skončení menstruace. Samovyšetření se provádí před zrcadlem a sledují se změny ve tvaru a konturách prsu z různých úhlů při připažení a při rukách zvednutých nad hlavu a také v leže. Pohmatem si žena vyšetřuje prsy až do oblasti regionálních mízních uzlin. Pokud žena zjistí nějakou změnu nebo nahmatá rezistenci, která tam dříve nebyla, je potřeba, aby o tom neprodleně informovala svého gynekologa (Roztočil, 2011). V ideálním případě došlo k poučení, jak vyšetření provádět v ordinaci gynekologa (Roztočil, 2011). Například Všeobecná zdravotní pojišťovna vytvořila srozumitelný leták, jak samovyšetření provádět. Leták a návodný popis je lehce dostupný na webových stránkách pojišťovny. „*Vyšetření prsů at' ženou, nebo gynekologem jsou sice přínosem v diagnostice onemocnění prsů, nicméně v žádném případě nenahradí screeningové mamografické a ultrazvukové vyšetření mléčné žlázy*” (Roztočil, 2011, str. 62).

#### **Kdy poprvé navštívit gynekologa?**

- V případě zdravotních potíží spojených s pohlavními orgány: výtok, bolesti v podbřišku, nepravidelná menstruace, silná a bolestivá menstruace.
- Pokud dívka v 15 letech ještě nemenstruuje.
- Pokud dívka ve 14 letech nemá ještě žádný náznak vývoje sekundárních pohlavních znaků (ochlupení v podpaží či na zevním genitálu, vývoj prsů).
- Ještě před zahájením sexuálního života (Hořejší, 2003, Roztočil, 2011).

### **1.4 Období pohlavní zralosti a období pohlavního klidu**

V období pohlavní zralosti je organismus ženy pohlavně vyvinutý a žena je schopna reprodukce. Pohlavní zralost nastává v mezi 17. až 18. rokem života a končí mezi 45. až 50. rokem života, kdy pohlavní orgány postupně ztrácejí schopnost reprodukce. Z biologického hlediska je období mezi 18. a 30. rokem života optimální dobou k založení rodiny (Dylevský, 2009; Machová, 2010).

Už asi od 35. roku věku je možné zaznamenat první laboratorní známky snižování funkce vaječnicků. Menopauzou se označuje poslední menstruace v životě ženy. Stanovuje se až zpětně, protože za takovou menstruaci se pokládá ta, po které rok nenastalo další krvácení.



Období jeden rok před a po menopauze se většinou označuje jako klimakterium, tj. poslední fáze ženského pohlavního vývoje. Nástup klimakteria, období konce pravidelných menstruačních cyklů a ukončení reprodukční schopnosti, je velmi rozmanitý, uvádí se rozmezí mezi 45. až 55. rokem života ženy. Za ztrátu menstruačního cyklu může zastavení růstu folikulů a zrání oocytů. Následkem je snížení produkce estrogenů a progesteronů (Dylevský, 2009, Roztočil, 2011). V tomto období některé ženy zažijí vegetativní syndrom. *„Vegetativní syndrom je charakterizován návaly horka, které trvají v průměru asi 3–4 minuty a jsou často provázeny až profuzním pocením. Objevují se u 60–85 % žen a u více než poloviny přetrvávají déle než 5 let. Návaly přicházejí i v noci, kdy se projevují jako „noční poty“. Celkový počet návalů je velmi variabilní, od několika až do více než 20 za 24 hodin”* (Roztočil, 2011, str. 92).

## 2 Menstruace

„Slovo *menstruace* pochází z latinského a řeckého termínu pro měsíc. V latině se měsíc řekne *mensis* a také v jiných jazycích se *menstruace* označuje pojmy, jež souvisejí s měsícem. Nepřekvapí nás, že průměrná délka menstruačního cyklu je táž jako délka lunárního cyklu, tj. přibližně 29,5 dne“ (Benneethová, 2014, str. 18).

„Přijela tetička z Ameriky, teta Mary, Irma...“, „Mám to“, „Mám svoje dny“, „Mám krámy“, „Jahody“, „Měsíčky“– tak se popisují tělesné pochody na konci, popř. na začátku ženského cyklu. „Opisují“ by bylo lepší slovo, protože mluvit o menstruaci (menstruačním krvácení) je mnoha ženám nepříjemné. Samozřejmě je to pochopitelné, jedná se o intimní skutečnost ženy a každá žena prožívá toto období rozdílně. Určitou roli hraje i fakt, že dlouhou dobu bylo téma tabuizované, a dokonce ještě v minulém století ve 30. letech se ženám upírala vyšší pracovní místa s odůvodněním, že menstruuji a nejsou schopny plného výkonu. Dnes se sice díváme na menstruaci jako na přirozený tělesný proces, ale četné mýty a předsudky historického původu nadále ovlivňují denní život. Většinou není jednoduché porozumět průběhu „ženského cyklu“: vzájemná interakce mezi hypofýzou, vaječníky, ženskými zárodečnými žlázami a ostatními pohlavními orgány pod hormonálním vlivem je složitá (Seibert, 1994).

### 2.1 Menstruační cyklus

„Opakujícím se změnám, které děložní sliznice (endometrium) prodělává, říkáme menstruační cyklus. Změny, kterými sliznice prochází, jsou vyvolány vaječnickovými hormony – estrogeny a progesteronem“ (Dylevský, 2000, str. 367). „Funkcí menstruačního cyklu je příprava děložní sliznice na uhníždění oplozeného vajíčka. Nedojde-li k oplození, odumírá povrchová vrstva sliznice, odlupuje se spolu s krví porušených cév a neoplozeným vajíčkem odchází pochvou“ (Machová, 2010, str. 117). Menstruační cyklus (cyklus pochází z řeckého slova *kyklos* – kruh) se každé čtyři týdny opakuje a začíná opět od začátku. Mnohdy trvá až do dvacátého roku, než dojde ke sladění všech hormonů. Normální menstruační cyklus trvá v průměru 29,5 dne. Ale u každé dívky i ženy se jeho délka liší a může trvat i 26 nebo dokonce 34 dnů. Cyklus začíná vždy v první den měsíčního krvácení a končí poslední den před další menstruací. Stres, diety nebo vrcholový

sport mohou cyklus vychýlit nebo dokonce zapříčinit, že se menstruace nedostaví (Roztočil, 2011; Hirscher, 2009). Menstruační cyklus není jediným opakujícím se cyklem, který v těle ženy probíhá. Úzce související je cyklus, při kterém dochází k dozrávání vajíčka, tedy ovariální cyklus. Vajíčka jsou uložena ve vaječnicích, jednotlivě dozrávají v Graafově folikulu. Zpravidla dozraje jeden Graafův folikul, praskne (ovulace) a folikulární tekutina vyplaví vajíčko do břišní dutiny. Dále vajíčko zachytí výběžky vejcovodu. Z prasklého Graafova folikulu se vytvoří žluté tělísko (corpus luteum), které působí jako dočasná endokrinní žláza a produkuje progesteron. Dojde-li k oplození vajíčka, zastavuje produkce progesteronu menstruační cyklus. Jinak žluté tělísko začne zanikat a dochází k dozrávání nového Graafova folikulu (Machová, 2010). *„Ovulační krvácení se vyskytuje uprostřed cyklu a souvisí s poklesem hormonálních hladin po ruptuře folikulu. Laboratorně ho lze prokázat u 90 žen, jen zřídka je klinicky patrné pak trvá od několika hodin do 1–2 dnů” (Roztočil, 2010, str.75).*

### 2.1.1 Čtyři fáze menstruačního cyklu

Samotný menstruační cyklus se dělí do 4 fází.

#### 1. Menstruační fáze

Odloučením a odstraněním zničené sliznice začíná každý menstruační cyklus. Začátek krvácení je prvním dnem, od kterého počítáme trvání jednotlivých období. Délka krvácení je 3–5 dní, horní hranice je 7 dní. V průměru tedy 5 dnů (dle statistiky spadá 95 cyklů do rozmezí 2377 dnů). Krevní ztráta při menstruaci je v průměru 35 ml, za patologickou se obvykle pokládá krevní ztráta převyšující 80 ml (Dylevský, 2000; Hrdonková, 2011; Roztočil, 2011). Během samotné menstruace se děloha silně stahuje, aby vypudila rozpadlou sliznici, tyto stahy způsobují bolest. Míra bolesti je u každé ženy jiná a také se často mění v průběhu života např. po těhotenství.

#### 2. Proliferační fáze (růstová)

Navazuje na ukončené menstruační krvácení, při kterém byla děložní sliznice odloučena od děložní stěny a odplavena. V proliferační fázi především roste nová děložní sliznice vystylající děložní dutinu. Sliznice je silně prokrvena a obnovují se i žlázy potrhane při odlučování sliznice. Tuto fázi cyklu řídí estrogény, tvořící se v dozrávající Graafově folikulu. Růstové období sliznice trvá asi týden a spadá do období mezi 5. – 12. dnem cyklu (Dylevský, 2000).

### 3. Sekreční fáze

Plynule navazuje na období proliferace. Sliznice se dále zvyšuje (dosahuje síly až 5 mm) a rostou zvláště žlázy, které produkují velké množství hlenu. Sliznice je výborně prokrvená. Změny v této fázi cyklu vyvolává především progesteron vytvořený ve žlutém tělísku. Celé sekreční období trvá od 12. do 27. dne cyklu. Děložní sliznice je v sekreční fázi připravena přijmout vajíčko, resp. zárodek, který – dojde-li k oplození, přichází v tomto období z vejcovodu do dělohy. Vajíčko se z vaječníku uvolňuje asi mezi 12. – 14. dnem cyklu, tj. ve vrcholu tzv. ovulačního cyklu. Vrchol ovulačního cyklu, tj. do období, kdy je sliznice dělohy nejlépe připravena přijmout oplozené vajíčko. Jestliže nedojde k oplození, zaniká žluté tělísko vytvořené po ovulaci a klesá i produkce progesteronu, který je pro udržení sliznice v sekreční fázi nezbytný. Poklesne-li jeho množství, začíná se děložní sliznice snižovat a mezi 24. – 27. dnem se postupně rozpadá (Dylevský, 2000).

### 4. Ischemická fáze

Je velmi krátká. „Trvá asi 24 hodiny a dostavuje se 27. – 28. den menstruačního cyklu. Náhlý pokles progesteronu a uvolnění oxytocinu ze zadního laloku mozkového podvěsku, vyvolává několikahodinové křečovitě stažení cév zásobujících sliznici a nedostatečně prokrvené endometrium se rozpadne. Sevření cév povoluje a krev přitékající do poškozené sliznice odlučuje odumřelé vrstvy a odplavuje cary sliznice do děložní dutiny. Začíná nový cyklus” (Dylevský, 2000, str. 367–368).

Pro uvolnění a zmírnění bolesti během první fáze se nabízí několik postupů. Zejména by měla být zvolena možnost bez použití léků. Doporučuje se také vyloučit kofein a alkohol a zařadit pravidelné aerobní cvičení minimálně před začátkem obtíží. Dále může pomoci: *Teplo*: Nahřát si místo bolesti pomocí ohřívací lahve. Teplo rozšiřuje cévní stěny což rovněž uvolňuje napětí a mírní křečovité pocity. *Byliny*: Použít se mohou do čaje nebo do koupelí. Na pití se doporučují výluhy řebříčku, kozlíku lékařského kontryhelu. V případě koupelí je vhodná meduňka. Ovšem ke koupelím je potřeba přistupovat opatrně a určitě je neaplikovat v době nejsilnějšího krvácení. *Masáž*: Při bolesti oblasti křížové kosti může lehká tlaková masáž i neškoleným člověkem velmi pomoci. *Aromaterapie*: Lze mít u sebe éterický olej, ke kterému se kdykoliv může přičichnout nebo doma rozvonět v aromalampě. Možností je i naředění olejem a lehké vmasírování na kůži břicha. Velmi

příjemné a účinné bývá meditační nebo relaxační cvičení (Schwabenthanová, 1994). Na způsoby úlevy od bolesti během menstruace jsem se také dotazovala žen v dotazníkovém šetření. Výsledky jsou uvedeny v kapitole Výzkumné šetření.

## 2.2 Menarche

*„Považuji za velmi důležité, aby každá dívka byla o menstruaci poučena dříve, než se první měsíčky objeví. Poučení musí být takové, aby dívka menstruaci očekávala jako přirozený jev v jejím dospívání, vlastně jako důkaz toho, že její reprodukční soustava již dospěla a je v pořádku, a aby věděla, že menstruace ji bude doprovázet od prvního krvácení zhruba dalších 35 let života“* (Hořejší, 2003, str. 65).

Menarche – pojem označující první menstruaci v životě ženy. V naší zeměpisné šířce se objevuje fyziologicky mezi 10.–15. rokem věku. *„Průměrný věk menarche je 12 let a 6–8 měsíců. První menstruační cykly bývají ještě anovulační, nejedná se tedy o skutečnou menstruaci, ale o pseudomenstruaci, protože sliznice děložní není pod vlivem progesteronu (progesteron produkuje corpus luteum vzniklé v ovariu po ovulaci), endometrium je tedy pouze ovlivňováno estrogény, což se většinou projeví oligomenoreou, tedy prodlouženým cyklem. Hladina estrogenu však není stálá, ale kolísá, při jejím spádu dojde k odloučení sliznice, tedy pseudomenstruaci“* (Hrdonková, 2011, str. 67). První menstruační cykly mohou být až první dva roky anovulační. Počáteční nepravidelnost cyklu lze tolerovat, ale jen v případě, že nedochází ke krvácení příliš často, příliš dlouho nebo příliš silně (Hrdonková, 2011).

*„Za posledních sto let se ve všech zemích s vyšší socioekonomickou úrovní zvětšila výška a hmotnost dospělých a urychlil se růst a vývoj dětí a mládeže. Tyto změny zjištěné v biologickém vývoji člověka, jsou projevem sekulárního trendu (lat. spekulum = staletí, doba). Sekulární akcelerace se netýká pouze základních znaků, ale zahrnuje též dosažení pohlavní dospělosti. Věk dívek při první menstruaci před 124 lety (v roce 1895) byl v průměru 15,5 let“* (Machová, 2010, str. 223).

### 2.2.1 Rituál menarche

Menstruace se stala komerčním produktem. Má to své pozitivní i negativní dopady. Běžně narazíme v časopisech a během televizního vysílání, na internetu na reklamu na intimní hygienické pomůcky, nejčastěji jednorázové vložky a tampony. Jsem ráda, že žiji v této

době a mohu si „užívat“ této dostupnosti a rozmanitého výběru. Reklama většinou vytváří obraz spokojené, usměvavé ženy, které se období menstruace užívá a nosí bílé kalhoty, protože je bez asi jakýchkoli obav. Krev je znázorněna modrou tekutinou a celkový výjev je podtrhnut sloganem, že zvládnete cokoli! Další produktem spojeným s menstruací bývají většinou různé léky proti bolesti. Se sloganem: „Vezmi si pilulku a je po bolesti!“ Chápu, proč výrobci používají tyto slova, ale mrzí mě, že to je zdrojem informací pro mladé dívky, které si pak často mohou vytvořit mylný obraz o tom, jak menstruace probíhá a jak se mají cítit a co mají nebo snad musí dělat. Znovu zopakuji slova doktora J. Hořejšího, který apeluje na to, aby každá dívka byla dostatečně poučena o menstruačním cyklu dříve, než se dostaví menarche, a aby tento jev vnímala jako přirozenou součást svého života. Pokud chci někomu podat dostatek informací a cílím, aby mé sdělení splnilo zadání, které si určím je potřeba se na tu situaci předem připravit. Dopředu si promyslet, kdy, jak a co řeknu. Při sdělování informací dospívající dívce o menstruaci by mělo zaznít co je to menstruační cyklus a jak často se opakuje, kdy nastává menstruační krvácení a jak dlouho trvá, zmínit, že mohou nastat bolesti před a během menstruace dále zmínit, jak provádět menstruační hygienu, jak dívka pozná, že už je potřeba vyměnit vložku, tampon, upozornit na to, že může dojít k nepříjemným situacím, kdy se menstruační krev dostane na oděv (může se z počátku vyplatit nosit tmavé oblečení). Druhou situací, kdy je dobré si dopředu promyslet, co budu říkat a dělat je období, kdy nastane menarche. Zajisté se zopakuje hodně informací hlavně praktického rázu, které dívka již slyšela. Navíc by měla zaznít slova, která dívku podpoří a možná i uklidní v nastalé situaci.

Nabízím několik nápadů, jak by mohl být přerod dívenky v dívku, ženu oslaven. Proč oslaven? *„Nyní již slovo menarche používáme jen velmi zřídka a pojí se s ní pouze zanedbatelné tradice a obřady, případně žádné. Fakt, že neprovádíme žádné ceremonie, je ovšem zvláštní – menarche je přeci velice důležitá událost, která má dopad na polovinu veškeré populace a znamená začátek období menstruačních cyklů, jež trvá pětatřicet až čtyřicet let a je doprovázeno neustálými fyzickými, hormonálními, emočními, intelektovými a spirituálními změnami“* (Beennethová, str. 76, 2014). Mojí aspirací není stav, kdy se pro každou dívku chystá honosný rituál, které ho se účastní např. všechny ženy z rodiny. Byla bych ráda, kdyby se povedlo, alespoň to, že se zamyslíme nad tím, jak může být dívce sděleno, že začíná období, které ovlivní několik desítek let jejího života. Pomocť ji

s utvářením vztahu ke svému tělu a pochopení toho, co se uvnitř mne odehrává a přijetí stavu, který nemusí být vždy příjemný. Aby první menstruace nebyla odbita slovy typu: „Jsi žena a vložky nejdeš v koupelně...”. *Dříve se s obdobím pohlavní zralosti pojily tzv. přechodové rituály. “Přechodové rituály byly vytvořeny a strukturovány tak, aby prováděly přechod z jedné fáze života, do jiné a zároveň jej označovaly. Oznamovaly dosažený vývojový pokrok, uskutečnění individuálního přechodu a postup z jedné společenské pozice na jinou”* (Stephenson, 2012, str. 101). Dnes je ale pohlavní zralost a dospělost, role dospělého jedince rozdělena. Lépe situaci objasní slova M. Vágnerové: *“Dospívání jako specifická životní fáze se vytvořilo v rámci civilizačních změn. V přírodních společenstvích byl přechod k dospělosti zjednodušen, závisel především na pohlavním dozrávání a míval charakter rituálu, ohraničujícího počátek nového období. Za takových okolností by neměla osobní aktivita dospívajícího žádný smysl. Ten svou budoucí identitu nemusel a ani nemohl nijak významně ovlivnit. Doba rituálu přesně určovala, odkdy je jedinec považován za dospělého a jakou bude mít roli, stejně tak i její status. Identita dospělého byla jasně vymezena. Nebyl důvod o něčem pochybovat, protože všechno bylo předem dáno tradicí, vnějšími mechanismy. Specifické přechodné období nebylo potřebné. V současné době nelze dosáhnout dospělosti ve všech oblastech stejně rychle. Role dospělého je nyní mnohem náročnější, a navíc neposkytuje tak velkou prestiž a ani jednoznačnou identitu”* (Vágnerová, 2014, str. 321). Proto nám možná dnes přijde zvláštní slavit pohlavní zralost dívky, protože k dospělosti, tedy i sociální vyspělosti a materiální zajištěnosti, musí uplynout několik let. Možností je pojmout menarche jako důležitý mezník v přerodu dívky v dospělou ženu. Vnímám, že vztahy v rodině jsou různé. Nastavení komunikace a otevřenost velmi individuální. Proto, se snažím nabídnout různé možnosti, jak by ta “oslava”, přisouzení výjimečnosti okamžiku mohlo vypadat.

**Podněty pro oslavu příchodu menarche** (Oslava by měla být taková, aby dívku potěšila.)

- Jedna z možností je dívku potěšit dárkem: věnovat dívce předmět, který se dědí v ženské linii nebo jen věc, která patřila vám / připravit dárkově zabalené hygienické pomůcky / upéct dort nebo uvařit oblíbené jídlo / koupit květiny ať už řezané nebo v květináči / společně koupit oblečení podle vlastního výběru dívky
- Další možností je užít strávit společně čas (procházka, kino, nákupy, jídlo v restauraci).

- Větší setkání žen z rodiny a společné povídání a sídlení si příběhů z období začátku menstruačního cyklu.

Pro připomenutí uvádím stručně shrnuto orientační změny, které naznačí, kdy nejspíš menarche nastane. V současné době ve věku dívky 10–15 let. Přibližně dva roky po tom, co začnou dívky růst nadra. Asi rok po růstu prvních chloupků kolem pohlaví. Svou roli hraje také hmotnost (množství tělesného tuku). Přibližně při dosažení tělesné váhy nad 43–47 kilogramů je po splnění předchozích změn pravděpodobné očekávat první menstruační cyklus. Oslava menarche nemusí proběhnout hned první den krvácení. Může se také stát, že dívka o menstruaci nikomu neřekne a sama si s nastalou situací poradí nebo informuje matku o několik dní později. Pokud proběhlo informování dívky o menstruačním cyklu, může být období menarche následným setkáním matky s dcerou. Třeba již při prvním setkání je možné se domluvit, jak by mohla oslava vypadat. Co mi přijde ještě dobré zmínit, je skutečnost, že většina dívek bude ráda, když si matka informaci o tom, že dívka má již menstruaci nechá pro sebe nebo ji pouze tajně sdělí otci nebo jiným členům rodiny, kteří o tom před dívkou nebudou mluvit. Období menarche jsem se věnovala i ve svém výzkumu. Z otázek, které jsem položila, se můžete dočíst komu dívky sdělily, že zažívají menarche, jaké intimní pomůcky používaly a další informace.

### **2.3 Další inspirace a informace o období menarche**

Sama jsem matkou malinké dívenky a za několik let budu řešit, jak jí sdělit, co všechno ji na cestě proměny v ženu potká. Pro inspiraci níže uvádím několik zdrojů, kterou mohou pomoci. Některé knihy jsou určeny spíše jen pro rodiče, pedagogy a jiné jsou psány přímo pro dívky. Je dobré si knihu nejprve přečíst, prohlédnout a pak až ji darovat. Na trhu je mnoho knih a velmi se liší svoji nejen obsahovou kvalitou.

- Zeptat se žen ve svém okolí, jaké bylo jejich období menarche.
- *Moje malá červená knížka* (Rachel Kauder Nalebuff) – Sbírká příběhů mnoha dívek a žen různého věku z celého světa o jejich menarche nebo menarche jejich dcer. Nejstarší příběh je z roku 1942. Autorka vytvořila i webovou stránku, kam je možné další příběhy vkládat a ty již vložené číst. Dostupné v anglickém jazyce na [www.mylittleredbook.net](http://www.mylittleredbook.net) (Nalebuff, 2009).



- Požehnání, ne prokletí (Jane Bennettová) Tento průvodce pro matky a jejich dospívající dcery, je knihou, kterou bych doporučila každé ženě, matce. Citlivě provází matku všemi informacemi a myslím, že velmi napomáhá tomu, umět se vcítit do světa dospívající dívky a umět ji podpořit. Kapitoly jsou věnovány jak obecným informacím, tak i možnostem úlevy od menstruační bolesti. Nabízí se tu i několik nápadu, jak oslavit menarche (Bennettová, 2014).
- Sedm posvátných fází menarché (Kristi Meisenbach Boylanová) – Velmi citlivě autorka knihy popisuje všechny změny, které provází dívku v období dospívání a to nejen z pohledu biologického, ale také psychologického a duchovního. V knize je i několik příkladů, jak by mohl vypadat rituál menarche. Kniha je určena a psaná pro rodiče (Boylanová, 2013).
- Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek (Jan Hořejší) – Publikace vhodná pro rodiče, pedagogy, ale i dospívající dívky. Obsahuje stručný přehled celé problematiky pohlavního dospívání dívek. Popisuje nejčastější gynekologická onemocnění a také se věnuje antikoncepci a otázce plánovaného rodičovství. Je napsána srozumitelným jazykem a obsahuje nejčastější otázky, se kterými se sám autor při své praxi setkal (Hořejší, 2003).
- Rozkvétající žena (Mary Dillonová a Shinan Barclayová) – Povídka o mladé dívce Koře, která prožívá své menarché. Příběh je plný něhy a souznění s přírodou. Tímto obdobím ji provází její maminka a čtyři moudré ženy. Kora prožívá i slavnostní rituál přerodu v ženu (Dillonová, 2006).
- Sada menarche – Předem připravená krabička, která může být dárkem pro dívku, která v brzké době zažije menarche. Krabička obsahuje informace o všech menstruačních pomůckách, vzorky vybraných menstruačních pomůcek, informace a vzorky úlevových prostředků, originální informační brožurku o menstruačním cyklu, cyklický kalendář, sadu na výrobu náramku a bavlněný pytlíček. na uchování menstruačních pomůcek. Za tímto produktem stojí dvě české ženy, které chtějí podpořit informovanost žen. Více na [www.sadamenarche.cz](http://www.sadamenarche.cz)
- Loono – projekt, který má za cíl podpořit prevenci zdraví každého jednotlivce. Skupinu lektorů tvoří studenti lékařské fakulty a mladí lékaři. V rámci kampaně

Sahám si na ně každý měsíc, dělají workshopy, jak si správně vyšetřovat prsa a varlata. Více o dalších projektech a akcích se dozvíte na [www.loono.cz](http://www.loono.cz).

Možnosti dalšího rozvíjení se (dospělou ženu), není samozřejmě omezená věkem nebo nadáním. Nabízím několik zdrojů, které mě samotnou velmi obohatily. Společným znakem je zaměření na ženskost nebo fakt spojený s tím, že se jedná o ženské tělo, roli ženy v životě.

- *Mokoša* – Spolek, který pořádá akce a vícedenní kurzy (setkání) pro ženy. Kurzů je několik. Kurzy jsou určeny pro různé dvojice (matka a dcera, vnučka a babička, pro ženy napříč generacemi). Díky těmto kurzům vzniká komunita účastnic, které se většinou nadále setkávají. Více informací [www.mokosa.cz](http://www.mokosa.cz)
- Mamahelp – nezisková organizace, která sdružuje ženy s rakovinou prsu. Na webových ([www.mamahelp.cz](http://www.mamahelp.cz)) stránkách najdete velmi srozumitelný návod, jak provést samovyšetření prsu, a to jak pro ženy, tak pro muže.
- *Cyklická žena, Rudý měsíc v nás* (Miranda Gray) Obě knihy, jsou zaměřeny na „cykličnost“ ženy. Autorka vytvořila čtyři archetypy, kterými žena prochází během svého cyklu. Každá žena na změny spojené s menstruačním cyklem reaguje v různé intenzitě. M. Gray nabízí možnost, jak využít potenciál každé z fází, které se periodicky opakují. Rudý měsíc je více propojen s historií a legendami. Cyklická žena je více metodická a asi více přístupná komukoliv. Obě knihy mohou posloužit k podpoření sebereflexe (Gray, 2011, 2013).
- *Přečti si mě* (Debby Herbenick, Vanessa Schick) Velmi otevřeně napsaná publikace, která naprosto dopovídá svému podtitulu: Vše, co potřebujete vědět o vagině a vulvě. Text je proložen zážitky a vzpomínkami různých osob. Najdete zde kapitoly, které se dají očekávat (anatomický popis, intimní hygiena, onemocnění), ale také to, co byste jen tak nečekali např. jak trendy v péči o pubické ochlupení nebo návody na výtvarné tvoření spojené se sexualitou a jiné (Herbenick, 2011).
- Dokument Diany Fabiánové *Moon inside you, 2009* (Můj soukromý měsíc). Celý dokument je velmi citlivou intimní zповědí. Autorka jej natáčela v několika zemích světa. Přes rozhovory s odborníky zkoumá příčiny bolestí, problémů a předsudků, které jsou s menstruací spojeny. Skrz dokument je veden i příběh

mladé dívky, která menstruaci teprve očekává. Dokument je možné zdarma shlédnout na webových stránkách autorky (<https://dianafabianova.com/#/moon-inside-you-movie/>).

## 2.4 Poruchy a obtíže menstruačního cyklu

V ideálním případě by si každá žena měla již od menarché až do nástupu klimakteria poctivě vést **menstruační kalendář**. Tedy vést si záznam o každém cyklu, kde bude zanesena nejen doba krvácení, ale také intenzita a další informace, které mohou pomoci lékaři při odebírání gynekologické anamnézy, ale také jako orientační pomůcka při diagnostice endokrinních poruch a při léčbě neplodnosti. V našich podmínkách většinou dívka získá menstruační kalendář při návštěvě gynekologa. Nejčastěji se jedná o vytištěnou tabulku na kartičce malých rozměrů, kterou může mít žena neustále při sobě. Tabulka je předpřipravena na 12 měsíců a obsahuje návod, jakým způsobem si má žena cyklus zaznamenávat (Hrdonková, 2011; Roztočil 2011). Více o možných podobách menstruačního kalendáře uvádím v samostatné podkapitole 2.4.1. Možnost zaznamenávání menstruačního cyklu. Dále uvádím poruchy a obtíže menstruačního cyklu, které jsou nejčastější v období dospívání. Jde hlavně o popis projevů, ale příčiny mohou být různé. Popíši menarche praecox, primární a sekundární amenoreu, juvenilní amenoreu, polymenoreu, hypermenoreu, dysmenoreu, premenstruační syndrom a ovulační bolest.

**Menarche praecox** – Stav, kdy dojde k menarche před 10. rokem života. Nejčastější příčinou je předčasné vyzrávání sexuálních center v mezimozku. Pokud se předčasně vyvíjí i sekundární pohlavní znaky jedná se o předčasnou pubertu (pubertas praecox) (Macků, 2010).

**Primární amenorea** – Stav, kdy nedojde k menarche do 15. narozenin. Rozděluje se do tří skupin:

- 1) s dostatečně vyvinutými sekundárními pohlavními znaky (nejčastějším důvodem je chybění progesteronu anovulací)
- 2) s nedostatečně nebo zcela nevyvinutými sekundárními pohlavními znaky (příčina je nejčastěji endokrinní, např. Turnerův syndrom)
- 3) se známkami virilizace (rozvoj druhotných mužských pohlavních znaků u žen) (Hrdonková, 2011).

**Sekundární amenorea** – Absence menstruačního krvácení po různě dlouhém období spontánních cyklů. Častou příčinou může být některá z poruch příjmu potravy. Porucha cyklu nastává při rychlém úbytku tělesné hmotnosti o více než 15 % (Hrdonková, 2011).

**Juvenilní metroragie** – Disfunkční krvácení u mladých dívek, nejčastěji půl až 2 roky po menarché. Je způsobeno chyběním progesteronu při anovulačních cyklech. Krvácení je většinou velmi silné a dlouhé (Hrdonková, 2011).

**Polymenorea** – Stav, kdy jsou intervaly mezi menstruačním krvácením kratší než 3 týdny (21 dní) (Hořejší, 2009).

**Hypermenorea** – Silné menstruační krvácení. Hodnotí se obvykle počtem spotřebovaných menstruačních vložek za den (normální je 5 až 7 vložek za den). U dospívajících dívek je potřeba brát v úvahu jejich nedostatek zkušeností. Vložky si mohou měnit příliš často nebo naopak příliš málo. V obou uvedených případech k tomu dochází z různých důvodů (Hořejší, 2009).

**Dysmenoera** – Soubor obtíží, nejvýraznější jsou bolesti v podbřišku, které se objevují těsně před menstruací a většinou druhý až třetí den krvácení mizí (Hrdonková, 2011; Hořejší, 2009).

**Premenstruační syndrom (PMS)** – Soubor obtíží, které začínají v druhé polovině cyklu (5–14 dní před menstruací) a mizí nástupem krvácení (Hrdonková, 2011). Nejčastěji se vyskytují následující příznaky:

- afektivní □ deprese: úzkost, zlost, podrážděnost, emoční labilita, nerozhodnost
- bolesti hlavy, kloubů a svalů, citlivost prsů
- neurovegetativní nespavost, zvýšená spavost, nechutenství, pica, únava, letargie, agitovanost, změny libida
- neurologické křeče, závratě, tres, parestezie
- nesprávný metabolismus vody a minerálů, přírůstek hmotnosti, edémy, pokles diurézy, meteorismus
- kožní akné, změny vlasů mastné, suché behaviorální snížená motivace, špatná kontrola impulzů, pokles výkonnosti, sociální izolace (Roztočil, 2011).

**Ovulační bolest** – Bolest přibližně uprostřed menstruačního cyklu, spojená s ovulací. Pravděpodobně souvisí s podrážděním pobřišnice (peritonea) folikulární tekutinou. Obvykle je slabá, krátkodobá, některé ženy ji využívají ke stanovení ovulace a následně k

určení neplodné fáze cyklu (Roztočil, 2011). V rámci jednoho menstruačního cyklu většinou uvolňuje vajíčko jen jeden vaječník. To je důvod, proč bolest může být občas na levé občas na pravé straně (Motalem, 2010).

Pro úplnější přehled uvádím vybrané příčiny, které mohou působit poruchy menstruačního cyklu.

*Separační poruchy cyklu* – Postihují mladé dívky, které opustily rodinu např. internát, prázdninová cesta. Málokdy přesáhne dva měsíce.

*Abúzus drog (nadužívání)* – alkohol, nikotin, kofein a další – Dlouhodobě vede nadužívání těchto látek ke snížené plodnosti a poruchám menstruačního cyklu.

*Poruchy cyklu při změně hmotnosti, příjmu a výdeje energie* – Pokles hmotnosti na hodnotu asi o 4,5 kg vyšší, než byla hmotnost při menarché, vede k sekundární amenorei. Důležitější než hmotnost sama o sobě, je množství tělesného tuku – klesne-li pod 27 % celkové tělesné hmotnosti, přestane menstruuovat 90 % žen. U sportovkyň jsou poruchy cyklu časté a jejich výskyt závisí na intenzitě zátěže.

*Poruchy cyklu při chronickém stresu* – dlouhodobý fyzický nebo psychický stres

*Poruchy cyklu po akutním emočním traumatu*– např. v návaznosti na spontánní potrat

*Laktační amenorea* – Během kojení nedochází k menstruačnímu cyklu. Délka amenorei je závislá na frekvenci kojení, trvá dva měsíce až do konce kojení. Žena může tedy otěhotnět i během období kojení.

*Pseudocyesis (graviditas spuria)* – Žena je přesvědčena, že je těhotná, má příznaky těhotenství, ale těhotná není. Stav může kdykoliv skončit, většinou skončí do “termínu porodu”, ale může přetrvávat i roky.

#### **2.4.1 Možnosti zaznamenávání menstruačního cyklu**

Zaznamenávání menstruačního cyklu, tedy vedení si tzv. Menstruačního kalendáře, by mělo být součástí života ženy. Nejen ošetřující lékař, ale i žena samotná díky němu získá mnoho užitečných informací. Minimálně při každé návštěvě se vás jistě v ordinaci gynekologa zeptají na termín poslední menstruace. Co by měl správný menstruační kalendář/ každoměsíční záznam v ideálním případě obsahovat? Především délku menstruačního krvácení a intenzitu v jednotlivých dnech. Případně pokud došlo ke krvácení, drobnému špinění v jiném dni v měsíci (mimomenstruační krvácení). Dále zaznamenávat bolest, výtok, pohlavní styk, aplikaci léků a případně bazální tělesnou

teplotu (BTT, tělesná teplota měřena po dostatečně dlouhé době tělesného klidu např. ráno po probuzení). Údaje z menstruačního kalendáře jsou pro ženu důležitou zpětnou vazbou o svém cyklu a také informací která je podstatná při plánování dalších aktivit (sport, dovolená, plánované rodičovství a jiné). V dnešní době se nabízí hned několik předpřipravených možností, jak si vše potřebné zaznamenat.

### **Papírová podoba**

Na internetu je velmi snadno k dohledání několik připravených verzí menstruačních kalendářů zdarma k tisku. Většinou se jedná o tabulku na 12 měsíců, tedy 12 sloupců s jedním políčkem pro každý den v měsíci. Tabulka je opatřena i legendou, která pomůže usnadnit systém značení cyklu. Různé tabulky jsou často dostupné v ordinaci gynekologa, ale navíc obsahují reklamu na různé produkty pro ženy. Volně dostupný je i kruhový menstruační kalendář, který ve své knize *Cyklická žena* vytvořila Miranda Gray. V tomto kalendáři je měsíc znázorněn v kruhu. První den menstruace má číslo jedna a žena si tam dopíše aktuální datum. Více o přístupu Mirandy Gray jsem popsala v kapitole 6.2. Spojením předchozích možností je Lunář, tedy diář, který spojuje klasický diář s menstruačním kruhovým diářem, a navíc ještě obsahuje tabulky pro zaznamenávání Symptotermální metody (metoda pro zjišťování plodných a neplodných dnů ženy). Autorem Lunáře je Linda Nollová.

### **Elektronická podoba**

V současnosti je již celkem široká nabídka mobilních aplikací, které jsou buď bezplatné nebo za poplatek v desítkách korun. Před užíváním online aplikací je si dobré promyslet, kde budu chtít své informace sdílet a zda je to bezpečné „místo“. Aplikace jsou dostupné převážně v anglickém jazyce, ale jsou i přímo „české“. Po stažení vybrané aplikace do mobilního telefonu je většinou potřeba zadat několik informací (termín poslední menstruace, délka cyklu...) a pak podle vlastního nastavení bude aplikace upozorňovat na ovulaci, blížící se menstruaci, připomenutí užívání antikoncepční pilulky, vyhotoví různé grafy a jiné. Bude rychle a přehledně dohledatelné, jak cyklus probíhal. Aplikace se různí jednak ve grafickém zpracování a pak v šíři toho, kolik je možné zadávat informací. Některé aplikace dokonce umožňují zaregistrovaným uživatelům se připojit ke komunitě, která slouží ke sdílení problémů ohledně menstruačního cyklu. Nejoblíbenějšími aplikacemi podle počtu stažení a uživatelských recenzí jsou *Period Tracker* a *Period*

Calender (dostupné v českém jazyce, zdarma verze pro Android i iOS), Flo (pouze anglická verze, zdarma verze pro Android i iOS), My Calendar – Period Tracker (dostupné v českém jazyce, zdarma verze pro Android i iOS). Původně českou aplikací je Luna, která je dostupná pouze pro Android. Většina mobilních aplikací je vyvinuta tak, aby pomohla ženě při plánovaném otěhotnění, a proto i některé rovnou obsahují i informace podrobně tykající se období těhotenství, které žena může postupně číst. Další možností je zdarma program např. Menstruační kalendář 2.0, který si žena stáhne do svého počítače a zde si zaznamenává cyklus. Tento program nemá tolik možností a funkcí jako většina mobilních aplikací.

## **2.5 Menstruační hygiena ženy**

Pravidelná intimní hygiena je velmi důležitá v každém věku ženy. Zevní rodidla nejsou fyziologicky nikdy suchá. V kůži jsou četné potní a pachové žlázy a na zevním genitálu je mnoho záhybů, kde se zaschlé sekrety těchto žlázek mohou hromadit a stát se živnou půdou pro bakterie, což vede i ke vzniku zápachu. Vhodné mýdlo, mycí prostředek pro intimní partie je jakýkoli, který má kyselou reakci, tedy pH 5,5. Běžná mýdla jsou zásaditá což není vhodné. Zdravá pochva má prostředí velmi kyselé, což je přirozený obranný mechanismus před vnikáním a rozmnožováním bakterií. Parfémovaná mýdla mohou dráždit citlivou pokožku a sliznice. Každodenní výměnu spodního prádla snad není nutné ani zmiňovat. Žena by měla také věnovat pozornost volbě materiálu spodního prádla (ideálně bavlna) a střihu (tzv. tanga například umožňují velmi snadný přenos střevních bakterií do pochvy). Neprodyšné a upnuté kalhoty jsou pro ženy na běžné nošení absolutně nevhodné. Menstruační hygiena je ve 21. století značně usnadněna rozmanitou nabídkou intimních hygienických pomůcek (Hořejší, 2003; Hrdonková, 2011, Strmeňová, 1970). Po nástupu menstruace je nutná zvýšená hygiena rodidel, pravidelná a častá výměna hygienických pomůcek. Pokud je to možné, tak několikrát za den opláchnout genitál tekoucí, čistou, vlažnou vodou. Není-li to možné, dají se použít hygienické neparfémované ubrousky pro intimní hygienu (Dostálová, 2009). Pro předejití nepříjemným situacím mohou jen doporučit mít připravený balíček první pomoci stále u sebe. Balíček obsahuje alespoň jednu vložku, igelitový pytlík a vlhčené intimní ubrousky. Někdy se může stát, že menstruace přijde o několik dní dříve, než je žena zvyklá, nebo jen zapomene, že již

nastane další krvácení. Igelitový pytlík se hodí, protože ne vždy může být dostupný odpadkový koš.

## 2.6 Ohlédnutí do historie menstruační hygieny

Uvádím zde několik vybraných „vhledů“ do různých míst a období, jak si ženy poradily s nejen hygienou v období menstruace.

- Staré Římanky a Řekyně si vyráběly tampony tak, že si stáčely vlnu do válečku. Vlna (cupanina) se omotávala i na dřevěné tyčinky (Bennettová, 2014).
- Ve starověku si zase Egyptanky drtily papyrusové listy (tampon) a jako vložky používaly papyrusová vlákna s absorpčními vlastnostmi (Bennettová, 2014).
- Japonky si v minulosti vyráběly papírové tampony, které držely na místě pomocí pásky, jež se nazývala kama. Tampony se měnili přibližně desetkrát za den (Bennettová, 2014).
- Ženy v Indonésii používaly k výrobě tamponu rostlinná vlákna a mech (Bennettová, 2014).
- Kaskové (indiáni ze severní Kanady) po dobu trvání menstruace izolovali ženy ve speciálních chatrčích (Moalem, 2010).
- Severoamerické indiánky používaly jemnou srnčí kůži obloženou savým mechem (Moalem, 2010).
- Ženy z kmene Kungů z Kalaharské pouště nechávají menstruační krev volně stékat po stehnech. Muži smějí pozorovat ženy slavící svůj měsíční rituál v menstruačních chýších a menstruace není žádným tabu (Bennettová, 2014).
- *“Yanomamské ženy z Amazonie mají ve zvyku si dřepnout a nechat menstruační krev stékat do země „ (Bennettová, 2014, str. 89).*
- *“Ženy z kmene Rungů na Borneu rovněž nechávají při menstruaci volně vytékat krev a raději, než aby používaly menstruační pomůcky, do nichž by se krev vstřebávala, sedávají během měsíčku ne speciálně usušeném mechu nebo na bambusových lačkách. Kdy se chtějí přesunout nebo změnit pozici, myjí sebe i mech či bambusová dřívka vodou“ (Bennettová, 2014, str. 89).*
- Ašantové (etnikum v Ghaně) pořádají slavnosti na počest životodárné moci menstruuících žen (Moalem, 2010).



- *“Většina žen evropského původu používala látkové vložky nebo hadříky, do nichž se vsakovala menstruační krev, do té doby, než se začátkem 20. století začaly prodávat potřeby na jednorázové použití. Nosily mnoho spodniček, aby zakryly tuto velkou vrstvu hadříků a také aby krev nemohla prosáknout ven“* (Bennettová, 2014, str. 89).
- Skandinávské ženy zase tradičně používaly háčkované vložky, ale jinde v Evropě se vložky zase pletly. (Bennettová, 2014).
- Na počátku minulého století československé ženy mohly používat tzv. měsíční pás s vložkou. Jednalo se o opasek, ke kterému se vložka, převážně vlastní výroby, připevňovala a tento pás nosila žena skrytý pod oděvem. V dobové literatuře dokonce najdeme typy, z jakých materiálů vložku vyrobit (doporučována je lněná látka). Pro případ, že žena nemohla vložky přepírat, se doporučovalo používat kousky savé vaty zabalené mezi záhyby řídké tkaniny, které se po použití vyhodily. Běžně se v tomto období menstruace nazývala slovem čmýra (Janda, 1924).
- Nemohu zde neuvést vzpomínku mojí mámy, která jako dospívající dívka hrávala volejbal. V té době již byly vložky (rok 1982), které měly jakýsi lepicí proužek, ale moc nelepil. Holky si proto vždy před tréninkem nebo zápasem vložky připínaly ke spodnímu prádlu spínacím špendlíkem, aby jim “všude nelítaly”.
- Moje babička, ročník 1934, po celý svůj život během menstruačního krvácení používala pouze kousek zmačkané vaty. Naučila se to tak v mládí a nové intimní pomůcky ji nějak neoslovily natolik, aby je ani vyzkoušela.

## **2.7 Moderní intimní pomůcky a techniky**

Dnes se průmyslově vyrábí mnoho druhů potřeb na jedno použití, které jsou zhotoveny z různých materiálů, v různých tvarech a velikostech. Většina pomůcek má bílou sanitární barvu, ale existují už i například černé vložky (Bennettová, 2014). *“První komerční hygienický výrobek se objevil na trhu v roce 1896. Tento výrobek představila firma Johnson & Johnson. Jeho uvedení na trh nebylo úspěšné, neboť menstruační výrobky byly v té době považovány za neslušné. Dalším a tentokrát už úspěšným pokusem bylo v roce 1921 uvedení vložek Kotex společnosti Kimberly – Clark. Skrytým klíčem k úspěchu byl*

*system prodeje. Hygienické prostředky byly vystaveny na stojanu, takže si je žena mohla sama vzít a peníze vložila do kasičky s minimálním úsilím komunikace a pozorností okolí“* (Moalem, 2010, str. 41). Na českém trhu nastupují výrobky na jedno použití vyrobené z ekologických materiálů či dokonce organické rozložitelné vložky. Oblibu si také získávají intimní hygienické pomůcky na opakované použití (látkové vložky, menstruační kalíšek, mořská houba). Odhaduje se, že žena během svého života průměrně spotřebuje asi 16 tisíc vložek či tamponů, což odpovídá množství až kolem 130 kilogramů (Nosková, 2018).

Menstruační intimní hygienické pomůcky rozdělím pro přehlednost podle typu použití na vnitřní (zavádějí se do pochvy) a vnější (umístují se na spodní prádlo).

### **2.7.1 Vnitřní použití**

#### **a) Poševní tampon**

Tampony, jak je dnes známe, byly vynalezeny už v první polovině 20. století. Větší oblibu u žen si získaly od 70.-80. let. Do Česka se začaly dovážet v devadesátých letech minulého století. Tampony v různé podobě používaly ženy již ve starověku.

*Druhy:* Běžně jsou dostupné dva základní typy: zaváděné prstem, odborně nazývané digitální (lat. digitus = prst) a aplikátorové (v zakoupeném balení tamponů je i plastový aplikátor, do kterého se tampon vloží a pak se pomocí něj vsune do pochvy). Kromě typu zavádění se pak tampony dělí podle schopnosti sání, která je na obale většinou uvedena pomocí počtu kapek. Síla krvácení se v průběhu mění, proto jsou k dispozici různě savé tampony, což se projeví i na jejich velikosti. Tampony jsou vyráběny z různých materiálů. Ty, které jsou běžně dostupné v drogerii jsou vyrobeny z viskózy a povrch je z různých polymerů. Není ani problém zakoupit tampony z biobavlny, ale je potřeba navštívit specializovaný obchod. *“Tampony mohou bez obav používat i virgo dívky (panny). Hymen (panenská blána) je u dospívající dívky pružný a natolik propustný, že umožňuje zavedení i extrakci tamponu bez rizika poranění”* (Hrdonková, 2011, str. 170).

*Způsob použití:* Při zavádění tamponu je nutné uvolnit svaly pánevního dna, otvor do pochvy se tím přirozeně rozšíří a tampon je zaveden na správné místo, kde ho žena nebude cítit. Před i po zavedení je důležité si umýt ruce mýdlem. Po rozbalení tamponu z plastového obalu se doporučuje zkontrolovat pevnost šňůrky, která se používá při

vytažení. Výměna tamponu je individuální, některé ženy jej mění při každém močení. Rozhodující je intenzita krvácení (Šulová, 2011). Hned první použití tamponu nemusí být příjemné, se nemusí podařit najít to správné místo v pochvě ani zvolit vhodnou velikost tamponu. Pro větší komfort některé ženy používají i tenkou vložku, aby předešly komplikacím při protečení menstruační krve skrz tampon. Po použití se tampon vyhodí do běžného směsného odpadu.

*Dostupnost:* Zakoupíte v každé drogerii, lékárně, supermarketu.

#### **b) Menstruační kalíšek**

Kalíšek je určen pro mnohonásobné použití během menstruace. Zavádí se dovnitř do pochvy, kde se do něj sbírá menstruační krev. Každé 4 až 12 hodin (podle síly krvácení) je nutné kalíšek vyjmout a vyprázdnit. Kalíšek pojme asi 30 ml tekutiny. Na rozdíl od tampónů se krev do kalíšku neabsorbuje, kalíšek je možné po vyjmutí umýt a znovu použít. Jeden menstruační kalíšek by mělo být možné používat až 10 let (Herbenick, 2011). Pro více informací doporučuji navštívit webovou stránku [www.kalisek.cz](http://www.kalisek.cz), který poskytuje mnoho informací jak o menstruačních kalíších, tak o dalších intimních hygienických pomůckách.

*Druhy:* Menstruační kalíšky se vyrábí ze silikonu, z latexu a také z termoplastu (TPE). Na dotek je kalíšek podobný dětskému dudlíku. Firmy, které kalíšek vyrábějí většinou nabízí alespoň 3 velikosti v kombinaci s různou tvrdostí. Často bývá součástí i obal na kalíšek (látkový pytlík, plastová krabička, ve které je možné provést sterilizaci). Možné je také si vybrat z různých barev. Tvar samotného kalíšku se liší podle výrobce, ale většinou připomíná malý zvonek.

*Způsob použití:* Kalíšek se složí na půl, aby zmenšil svoji šířku a vloží se do pochvy. Po zavedení se rozloží a těsně přilne ke stěně pochvy (vytvoří se podtlak) a tak je zaručeno, že krev stéká pouze do něj a ne ven. Podle potřeby se kalíšek vyndá z pochvy ven a vylije se menstruační krev. Během menstruace se pouze omývá tekoucí vodou a po skončení menstruační fáze se sterilizuje.

*Dostupnost:* Prodávají se v drogerii, lékárně. Největší výběr je v internetových obchodech.

#### **c) Mořská houba**

Mořské houby, kmen Porifera, jsou nejjednodušší mnohobuněčné organismy, které žijí na mořském dně. Živí se planktonem, který prochází skrz jejich úzké póry. Po vytažení z moře se houby suší, pečlivě se čistí od drobných kamínků a mušlí, opracovávají se, a poté ručně řezou a třídí podle velikosti, v závislosti na jejich použití. Mořské houby mají víceúčelové využití (houba na mytí těla, restaurování uměleckých předmětů, vojenský průmysl pro jejich nehořlavost). Díky velké

koncentraci jódu je houba ideálním prostředkem osobní hygieny, protože působí antibakteriálně a protialergicky (Pfleger, 1993).

*Druhy:* Houby určené pro použití během menstruace jsou malých velikostí a velmi jemné. Jedná se o přírodní produkt, a proto se mohou mírně lišit ve tvaru a barvě. Po sběru jsou mořské houby pečlivě tříděny a jen některé mohou být využity jako menstruační (Jančaříková, 2017).

*Způsob použití:* Před zavedením je nutné houbu navlhčit, protože suchá houba je tvrdá. Houba se zavádí stejně jako menstruační tampon. Po nějaké době (dle síly menstruace) je nutné houbu vyndat, vymýt pod tekoucí vodou a vyždímat přebytečnou vodu. Poté je možné ji opět použít. Po skončení menstruace se houba musí desinfikovat. Jedna mořská houba vydrží přibližně 6–12 měsíců. Záleží na délce cyklu ženy, která ji používá i na tom, jak se o houbu stará. Čištění, desinfekce i způsob uložení v době mimo menstruaci jsou velmi důležitá z hlediska hygieny i životnosti houby (Lančaričová, 2017).

*Dostupnost:* Běžně v internetových obchodech a ve specializovaných kamenných prodejnách.

#### **d) Menstruační houbička (pěnový tampon)**

Intimní hygienická pomůcka na jedno použití, která je vyrobena z umělé hmoty (polyuretan).

*Druhy:* Většinou se vyrábí ve světle růžové barvě a vypadá jako kousek kuchyňské houbičky na mytí nádobí. Tvar se mírně liší podle výrobce.

*Způsob použití:* Před zavedením se houbička navlhčí trochou vody nebo lubrikačního gelu. Pomocí prstu se vtlačí do pochvy stejně jako tampon. Pro vytažení má v sobě malý otvor. Vyměňuje se v podobných intervalech jako běžný poševní tampon. Po použití se vhodí do směsného odpadu.

*Dostupnost:* Výrobců je několik, běžně se dá zakoupit hlavně v elektronických obchodech.

### **2.7.2 Vnější použití**

#### **a) Vložky (jednorázové)**

Nejčastěji používanou hygienickou intimní pomůckou je jednorázová vložka. V různé podobě se vložky používaly již ve starověku, a to napříč kulturami. Jednorázová vložka – navíc ještě lepící – je poněkud současnější fenomén (Herbenick, 2011).

*Druhy:* Hygienických vložek je velké množství. Pro zorientování by se mohly rozdělit podle absorpční schopnosti (na obalu opět označena pomocí kapek) a zda mají křídélka (ochrana proti prosakování krve do stran) nebo ne. Specifické jsou noční vložky (mnohem delší a savější). Dále se nabízí na výběr různé parfemace, barvené obaly a také barevné samotné vložky.

*Způsob použití:* Většina vložek je zvlášť balena v plastovém obalu, který je potřeba odstranit. Z vložky se sundá papírek, který chrání lepicí část a vložka se „přilepí“ na spodní prádlo. Podle intenzity menstruace je nutná výměna. Některé ženy si vložku mění při každém močení. Použitá vložka se vloží do plastového obalu (ve kterém byla zabalena) a vhodí se do odpadkového koše (směsný odpad).

*Dostupnost:* Bezproblémově zakoupíte v drogerii, lékárně, supermarketu.

### **b) Vložky látkové**

Návratem do doby celkem nedávné, je používání látkových vložek. Dnes již není nutné si vložky šít, ale je na výběr od několika českých ale i zahraničních výrobců.

*Druhy:* Stejně jako u jednorázových vložek je několik druhů podle schopnosti absorpce. Použitým materiálem je často bavlna, bambus, bavlna + polyester a jiné. Ty vložky, které jsou určeny pro silnější krvácení mají vnější vrstvu z nepromokavého materiálu (např. polyester s polyuretanovým zátěrem).

*Způsob použití:* Vložka se ke spodnímu prádlu připevní pomocí patentku, který má na křídýlkách. Po použití se vložky vyperou a je možné je zase použít při další menstruaci. Použitou vložku je vhodné propláchnout vlažnou vodou a do praní skladovat v uzavíratelné nádobě naplněné vodou. Více o látkových vložkách a jejich používání se dočtete například na webových stránkách [www.latkove-vlozky.cz](http://www.latkove-vlozky.cz).

*Dostupnost:* Běžně v internetových obchodech a ve specializovaných kamenných prodejnách. Navíc není vůbec složité si látkové vložky ušít doma (na internetu najdete mnoho návodů a tipů na výběr materiálu).

### **c) Menstruační kalhotky**

Menstruační kalhotky na první pohled vypadají stejně jako běžné spodní prádlo pro ženy. Liší se v tom, že jsou vyrobeny tak, aby zachytily menstruační krev–tedy mají vrstvu z nepropustného, ale savého materiálu.

*Druhy:* Pokud pomineme střih a barvu spodního prádla, tak se dělí kalhotky podle síly krvácení na dva druhy (slabé a silné).

*Způsob použití:* Kalhotky se vyměňují přibližně tak často, jako menstruační vložky. Použité kalhotky se před vypráním skladují podobně jako látkové menstruační vložky.

*Dostupnost:* Kalhotky se dokonce šijí i u nás v republice. Najdete je pod značkou Meracusky nebo SNUGGS.

### **2.7.3 Volná menstruace**

Alternativa k prožití období menstruace, a to bez intimních hygienických pomůcek. Jedná se o techniku, kdy se žena naučí vnímat své tělo, tedy signály během menstruace. Technika je založená na tom, že děložní čípek je sval, který zadržuje menstruační krev. Žena se naučí vnímat, kdy nastane stav plnosti a v tento okamžik jde na toaletu a krev vědomě vypustí z těla. Většinou to trvá několik cyklů, než se podaří ženě naučit dostatečně v tomto ohledu vnímat své tělo. Více lze dohledat v knize Bolestivé měsíčky, sbohem!, kterou napsala Caroline Oblasser a u nás byla vydána v roce 2015 Veronikou Vojáčkovou.

### **3 Výzkumné šetření**

Výzkumné šetření této práce se věnuje kvantitativní formě výzkumu.

#### **3.1 Stanovení cílů**

Hlavním cílem výzkumné části práce je:

Zjistit, jak jsou vybrané mladé ženy informované o menstruaci.

Dílčí cíle práce jsou stanoveny:

DČ č. 1) Shromáždit, jaké reakce rodiny zažily ženy při menarche.

DČ č. 2) Zjistit zdroje znalostí žen o aspektech cyklu v době před nástupem první menstruace.

DČ č. 3) Zjistit, zda ženy uzpůsobují svůj životní styl menstruačnímu cyklu a jakým způsobem.

DČ č. 4) Zmapovat, jaké pomůcky intimní hygieny jsou při menstruaci preferovány.

DČ č. 5) Ověřit současnou úroveň znalostí (počet správných odpovědí) žen zkoumané skupiny o průběhu a aspektech menstruačního cyklu.

#### **3.2 Metodika výzkumu**

Vzhledem ke stanoveným cílům a zvolené skupině žen jsem zvolila metodu dotazníkového šetření.

##### **3.2.1 Výsledná podoba dotazníku**

Nejdříve jsem vytvořila dotazník, který jsem dala vyplnit ověřovacímu vzorku 3 žen, pro ověření srozumitelnosti otázek a zjištění doby potřebné pro jeho vyplnění. Po tomto předvýzkumu jsem dotazník upravila do finální podoby.

Dotazník se skládá z 33 otázek, které byly rozděleny do tří částí (evokační, otázky vztahující se k dílčím cílům 1–4 a samostatná část zaměřená na dílčí cíl 5). Otázky byly otevřené (23 otázek), uzavřené (1 otázka) a otázky s možností výběru nebo dopsání své odpovědi. (8 otázek). Identifikační položkou byl pouze aktuální věk dotazovaných žen. Dotazník jsem vytvořila jako online formulář a odkaz na něj s žádostí o vyplnění byl rozeslán hromadnými emaily diferencovaně dle jednotlivých ročníků kurzu. Spolu

s žádostí o vyplnění jsem uvedla i možnost jakýchkoliv dotazů a také případné zaslání hotové diplomové práce. Dostalo se mi reakce od dvou žen: žádná potřebovala upřesnění, obě požádaly o zaslání výsledné práce.

Nevyplněný dotazník je součástí diplomové práce (Příloha 1).

### 3.2.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumné šetření proběhlo na skupině žen, se kterými jsem se osobně setkala v rámci skautského vzdělávacího kurzu. Tento kurz (Vůdcovský lesní kurz Ursus) je součástí systémového vzdělávání v organizaci Junák – český skaut, z.s. a jeho cílem je rozvíjet a upevňovat kompetence mladých dospělých lidí pro vedení skautských oddílů a letních dětských táborů. Moje působení na kurzu probíhalo v letech 2012–2018. Aktuálně jsem garantem oblasti Pedagogika a psychologie. V rámci rozvoje této kompetence jsem na pro účastnice vytvořila a vedla pravidelný program na téma dospívání dívek a menstruačního cyklu, což posléze otevřelo jakýsi vztah důvěry a otevřenosti, se kterým bylo možné potenciální respondentky oslovit. Vesměs byly oslovené dívky starší 18 let, jelikož je to podmínka účasti na kurzu. Před zadáním dotazníku měla většina ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a některé pokračovaly studiem na vysoké škole nebo měly dokonce studium již dokončené. Myslím, že za relativně vysokou míru návratnosti dotazníku stojí právě nastolená otevřenost mezi mnou a respondentkami.

### 3.3 Výsledky dotazníkového šetření

Pro účely dotazníkového šetření bylo osloveno 103 žen. Celková návratnost byla 57 (tj. 58,71 %) vyplněných dotazníků. 40 dotazníků bylo vyplněno během prvních dvou dnů po rozeslání. Zpracování výsledků jednotlivých otázek pomocí grafů, tabulek a slovního popisu uvádím níže. N uvádí počet žen, které odpověděly na otázku v dotazníku.

**Tabulka 1:** Věk respondentů

**N=57**

| věk    | počet respondentů | počet procent |
|--------|-------------------|---------------|
| 18 let | 2                 | 3 %           |
| 19 let | 3                 | 5 %           |
| 20 let | 7                 | 12 %          |



|        |    |      |
|--------|----|------|
| 21 let | 5  | 9 %  |
| 22 let | 10 | 18 % |
| 23 let | 8  | 14 % |
| 24 let | 8  | 14 % |
| 25 let | 5  | 9 %  |
| 26 let | 1  | 2 %  |
| 27 let | 3  | 5 %  |
| 28 let | 4  | 7 %  |
| 29 let | 1  | 2 %  |

Z celkového počtu 57 respondentů (žen) je 10 (18 %) ve věku 22 let, 8 (14 %) věk 23 let a 8 (14 %) ve věku 24 let, 7 (12 %) ve věku 20 let, 5 (9 %) ve věku 25 let, 5 (9 %) 21 let, 4 (7 %) ve věku 28 let, 3 (5 %) 19 let a 3 (5 %) ve věku 27 let, 2 (3 %) ve věku 18let a 1 (2 %) 26 let a 1(2 %) ve věku 29let.

### A. Evokační část

**Otázka č. 1. Napiš alespoň tři slova, která tě napadnou, když se řekne menstruace.**

**Tabulka 2:** Asociace na slovo menstruace

**N= 163**

| Slovo             | x  | Slovo                     | x |
|-------------------|----|---------------------------|---|
| bolest            | 25 | nepříjemný pocit          | 2 |
| Únava             | 2  | nepříjemnost              | 3 |
| Nevolnost         | 2  | nepohodlí                 | 2 |
| Oteklost          | 1  | omezení                   | 4 |
| krev              | 32 | zpomalení                 | 1 |
| Červená           | 1  | Otrava                    | 1 |
| Krvácení          | 1  | Klid                      | 1 |
| vložky            | 8  | potřeba odpočinku a klidu | 2 |
| Tampony           | 5  | Nejistota                 | 1 |
| Kalíšek           | 4  | Dar                       | 1 |
| Léky              | 1  | starosti                  | 2 |
| Prášky            | 1  | už zase                   | 1 |
| Ibalgin           | 1  | Měsíčky                   | 1 |
| Žena              | 3  | Týden                     | 1 |
| Ženskost          | 4  | Vajíčko                   | 1 |
| Holka             | 1  | Vopruz                    | 1 |
| přirozenost       | 2  | hygiena                   | 2 |
| Obnova            | 1  | Akné                      | 1 |
| život             | 2  | čokoláda                  | 2 |
| Nálada            | 1  | Vana                      | 1 |
| Náladovost        | 4  | Alfabety                  | 1 |
| nálada pod psa    | 1  | Voda                      | 1 |
| Cyklus            | 3  | teplá láhev               | 1 |
| pravidelný cyklus | 1  | Břicho                    | 1 |
| Cyklus            | 1  | ach jo                    | 1 |
| pravidelnost      | 2  | trapnost                  | 1 |

|                  |   |           |   |
|------------------|---|-----------|---|
| každý měsíc      | 1 | opatrnost | 1 |
| Měsíc            | 5 | stres     | 1 |
| Děti             | 1 | wc        | 1 |
| možnost mít děti | 1 |           |   |
| plodnost         | 2 |           |   |
| nejsem těhotná   | 2 |           |   |
| těhotenství      | 2 |           |   |

Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen měla každá možnost uvést 3 slova, která ji napadnou, když se řekne menstruace. Vyskytlo se celkem 62 unikátních slov nebo slovních spojení. Celkem respondentky uvedly 163 výrazů (slov nebo slovních spojení). Nejčastěji ve vyskytlo slovo **krev** (32x, 19,6 %) a **bolest** (25x, 15,3 %). Maximální možná četnost výskytu jednoho slova je 57x. Další slova již nebyla v tak četném výskytu, ale byla spíše podobná obsahově. Tuto obsahovou podobnost jsem naznačila v Tabulce č. 2 pomocí modré nebo červené barvy. Dále uvádím prostý výčet všech uvedených slov: bolest (25x, 15,3 %), únava (2x, 1,2 %), nevolnost (2x, 1,2 %), oteklost (1x, 0,6 %), krev (32x, 19,6 %), červená (1x, 0,6 %), krvácení (1x, 0,6 %), vložky (8x, 4,9 %), tampony (5x, 3 %), kalíšek (4x, 2,4 %), léky (1x, 0,6 %), prášky (1x, 0,6 %), ibalgin (1x, 0,6 %), žena (3x, 1,9 %), ženskost (4x, 2,4 %), holka (1x, 0,6 %), přirozenost (2x, 1,2 %), obnova (1x, 0,6 %), život (2x, 1,2 %), nálada (1x, 0,6 %), náladovost (4x, 2,4 %), nálada pod psa (1x, 0,6 %), cyklus (3x, 1,9 %), pravidelný cyklus (1x, 0,6 %), cyklus (1x, 0,6 %), pravidelnost (2x, 1,2 %), každý měsíc (1x, 0,6 %), měsíc (5x, 3 %), děti (1x, 0,6 %), možnost mít děti (1x, 0,6 %), plodnost (2x, 1,2 %), nejsem těhotná (2x, 1,2 %), těhotenství (2x, 1,2 %), nepříjemný pocit (2x, 1,2 %), nepříjemnost (3x, 1,9 %), nepohodlí (2x, 1,2 %), omezení (4x, 2,4 %), zpomalení (1x, 0,6 %), otrava (1x, 0,6 %), klid (1x, 0,6 %), potřeba odpočinku a klidu (2x, 1,2 %), nejistota (1x, 0,6 %), dar (1x, 0,6 %), starosti (2x, 1,2 %), už zase (1x, 0,6 %), měsíčky (1x, 0,6 %), týden (1x, 0,6 %), vajíčko (1x, 0,6 %), voprux (1x, 0,6 %), hygiena (2x, 1,2 %), akné (1x, 0,6 %), čokoláda (2x, 1,2 %), vana (1x, 0,6 %), alfabety (1x, 0,6 %), voda (1x, 0,6 %), teplá láhev (1x, 0,6 %), břicho (1x, 0,6 %), ach jo (1x, 0,6 %), trapnost (1x, 0,6 %), opatrnost (1x, 0,6 %), stres (1x, 0,6 %) a wc (1x, 0,6 %).

**Otázka č. 2 Jak ty sama nazýváš menstruační cyklus? a**

**Otázka č. 3 Jaké názvy menstruačního cyklu znáš ze svého okolí?**

**Tabulka 3 :** Názvy (označení) menstruačního cyklu používané v okolí respondentek a jejich osobní pojmenování.

**N (označení ostatních) = 167**

**N (osobní označení) = 77**

|     | <b>označení ostatních</b> | x  | <b>osobní označení</b> | X  |     |
|-----|---------------------------|----|------------------------|----|-----|
| 1.  | menzes                    | 33 | menzes                 | 6  | 1.  |
| 2.  | krámy                     | 33 | krámy                  | 9  | 2.  |
| 3.  | měsíčky                   | 32 | měsíčky                | 13 | 3.  |
| 4.  | TO                        | 13 | TO                     | 8  | 4.  |
| 5.  | Přijela teta              | 11 | Přijela teta           | 3  | 5.  |
| 6.  | menstruace                | 10 | menstruace             | 19 | 6.  |
| 7.  | své dny                   | 8  | své dny                | 4  | 7.  |
| 8.  | perioda                   | 5  | perioda                | 2  | 8.  |
| 9.  | rudá armáda               | 3  | rudá armáda            | 1  | 9.  |
| 10. | jahody                    | 3  | jahody                 | 1  | 10. |
| 11. | sedla si do jahod         | 2  | sedla si do jahod      | 0  |     |
| 12. | mensky                    | 2  | mensky                 | 1  | 11. |
| 13. | krváčení                  | 2  | krváčení               | 0  |     |
| 14. | cyklus                    | 2  | cyklus                 | 3  | 12. |
| 15. | červená                   | 2  | červená                | 0  |     |
| 16. | návštěva                  | 1  | návštěva               | 0  |     |
| 17. | menarche                  | 1  | menarche               | 0  |     |
| 18. | dámský týden              | 1  | dámský týden           | 0  |     |
| 19. | žraločí týden             | 1  | žraločí týden          | 0  |     |
| 20. | dámské potíže             | 1  | dámské potíže          | 0  |     |
| 21. | rezavý trubky             | 1  | rezavý trubky          | 0  |     |
|     |                           |    | nijak nebo nenazývám   | 3  | 13. |
|     |                           |    | špatný týden           | 2  | 14. |
|     |                           |    | květenství             | 1  | 15. |
|     |                           |    | Mám peška.             | 1  | 16. |

V Tabulce 3 jsou červenou barvou zvýrazněna vždy 3 označení s největší četností. Modrá barva značí nulový výskyt, tedy označení názvu menstruačního cyklu, který respondentky znají ze svého okolí, ale sami ho nepoužívají.

Otázka č. 2 byla otevřená (osobní název menstruačního cyklu). Z celkového počtu 57 žen uvedlo jeden název 38 žen a ostatní ženy uvedly dva až tři názvy. Vyskytlo se 16 unikátních označení. Nejvíce četný byl název **menstruace** (19x, 24,7 %) a **měsíčky** (13x, 16,9 %). Zde i v následující otázce by bylo vhodnější, kdybych použila místo menstruační cyklus sousloví menstruační krvácení. Naštěstí ženy pochopily, na co se ptám. Další uvedené názvy: menzes (6x, 7,8 %), krámy (9x, 11,7 %), TO (8x, 10,4 %), přijela teta (3x, 3,9 %), své dny (4x, 5,1 %), perioda (2x, 2,6 %), rudá armáda (1x, 1,3 %), jahody (1x, 1,3 %), mensky (1x, 1,3 %), cyklus (3x, 3,9 %), nijak nebo nenazývám (3x, 3,9 %), špatný týden (2x, 2,6 %), květenství (1x, 1,3%) a Mám peška (1x, 1,3 %).

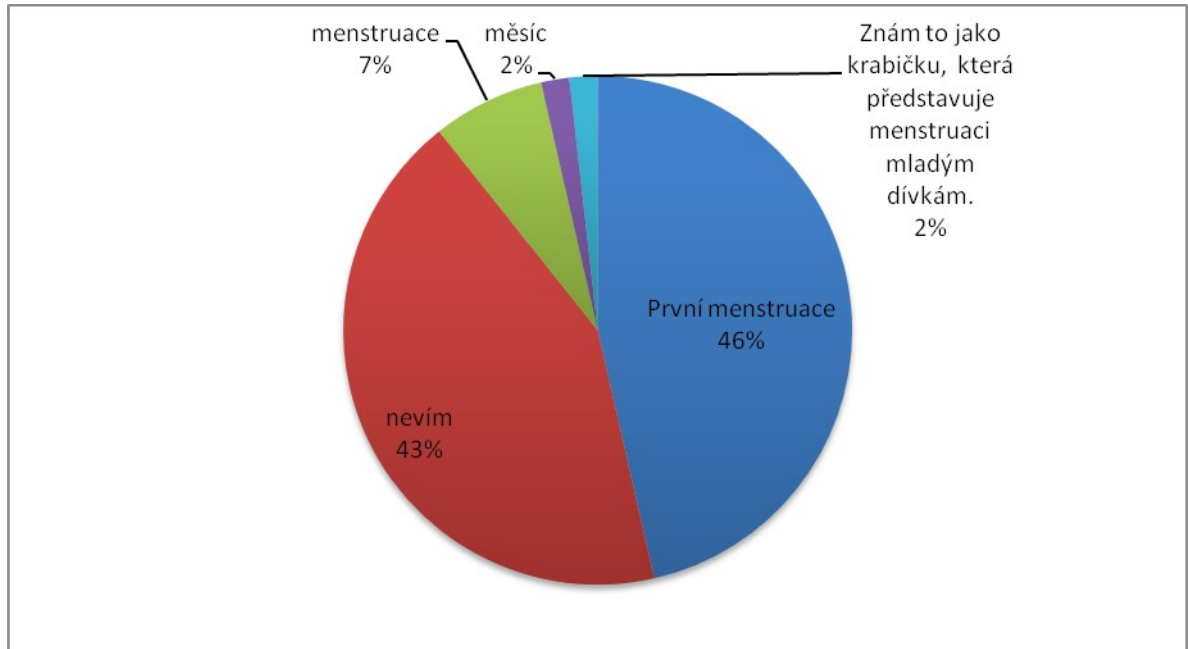
Otázka č. 3 byla otevřená (názvy menstruačního cyklu v okolí respondentky). Z celkového počtu 57 žen většina uvedla minimálně dva názvy. Sepsáno bylo 21 unikátních názvů.

Nejčastějším označením byla slova menzes (33x, 19,8 %), krámy (33x, 19,8 %) a měsíčky (32x, 19,2 %). Další uvedené názvy jsou „mám to“ (13x, 7,8 %), menstruace (10x, 6 %), své dny (8x, 4,7 %), perioda (5x, 3 %), jahody (3x, 1,8 %) a sedla si do jahod (2x, 1,2 %), rudá armáda (3x, 1,8 %). Často se vyskytovalo slovo teta nebo tetička a to 11x (6,5 %).

Další názvy jsou mensky (2x, 1,2 %), krvácení (2x, 1,2 %), cyklus (2x, 1,2 %) a červená (2x, 1,2 %). Pět slov se vyskytlo pouze jedenkrát (návštěva (1x, 0,6 %), menarche (1x, 0,6 %), dámský týden (1x, 0,6 %), žraločí týden (1x, 0,6 %), dámské potíže (1x, 0,6 %) a rezavý trubky (1x, 0,6 %).

#### Otázka č. 4 Co znamená slovo menarche?

N=56



**Graf 1:** Co znamená slovo menarche

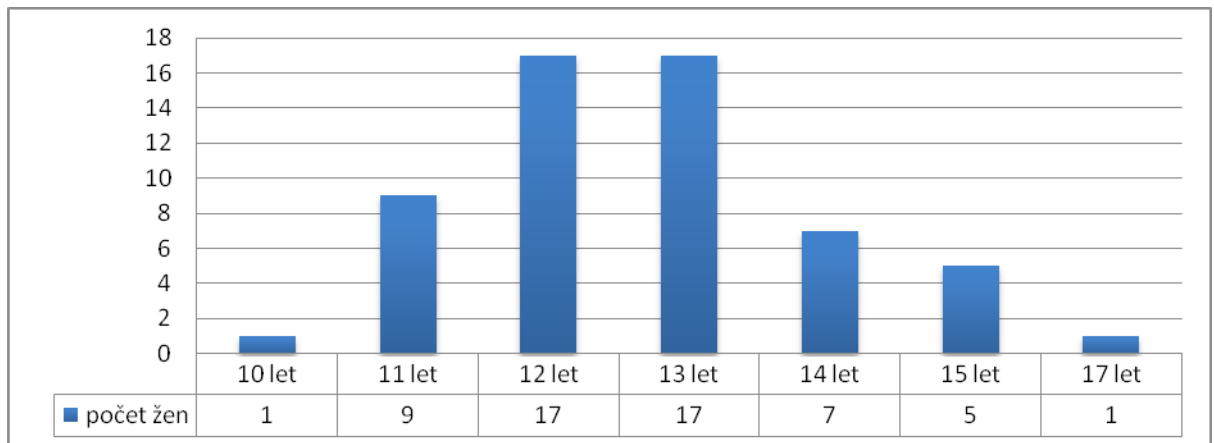
Tato otázka byla otevřená. 1 žena na otázku neuvodila odpověď. Z celkového počtu 56 žen 26 (46 %) odpovědělo správně. Slovo menarche označuje první menstruaci v životě ženy. 24 (43 %) žen odpovědělo nevím. Nesprávných odpovědí bylo 6 (11 %) z toho 4 (7 %) uvedly menstruace, 1 (2 %) měsíc a 1 (2 %) popsala produkt, který se jmenuje Menarche. V příloze uvádím doslovný přepis odpovědí – Příloha 2.

## B. Část dotazníku zaměřena na dílčí cíle 1, 2, 3 a 4

### Otázka č. 5 Kolik ti bylo let, když jsi poprvé menstruovala?

Graf 2: Věk respondentek během menarche

N=57

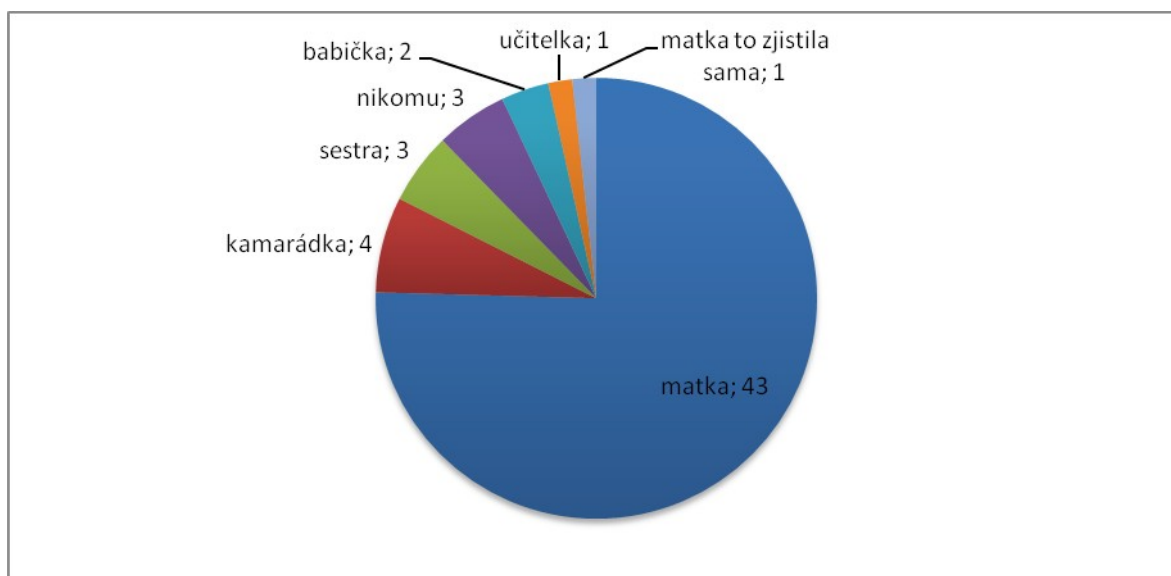


Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen zažily nejčastěji menarche ve 12 (30 %) a 13 (30 %) letech. V obou případech 17 žen. Průměrný věk menarche u skupiny respondentek je 12,7 let. Dále menarche nastalo u 1 (1 %) ženy v 10 letech, u 9 (16 %) žen v 11 letech, u 7 (13 %) žen ve 14 letech, u 5 (9 %) žen v 15 letech a u 1 (1 %) ženy v 17 letech.

### Otázka č. 6 Komu jsi o své první menstruaci řekla nejdříve?

**Graf 3:** Kdo první věděl o menarche

N=57

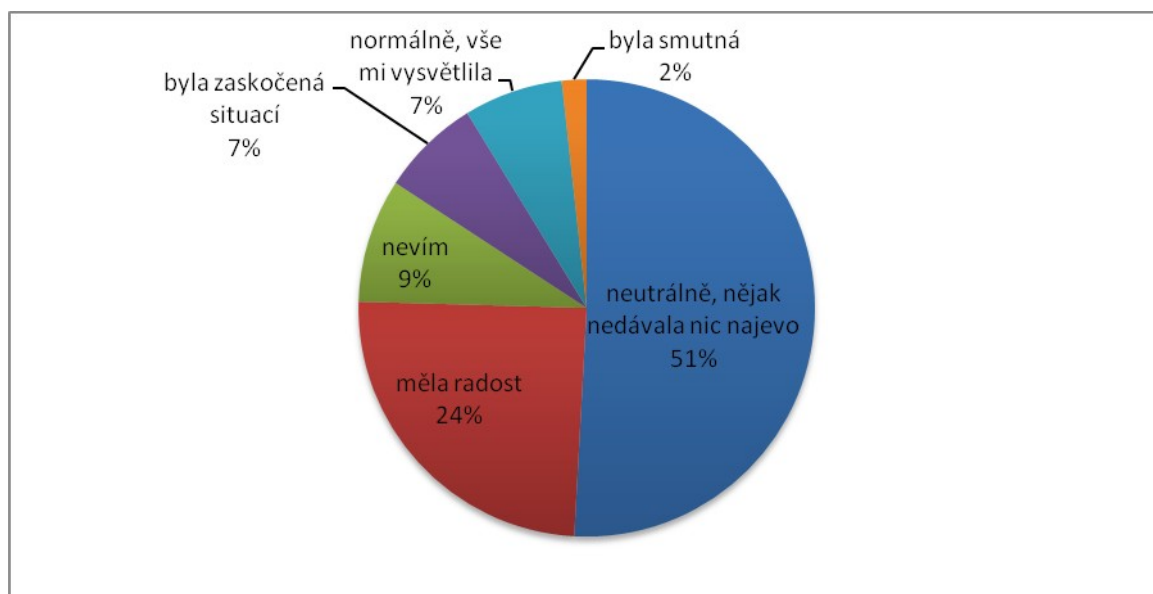


Tato otázka byla uzavřená s výběrem odpovědi. Z celkového počtu 57 žen se 43 (75 %) nejdříve svěřilo matce, 4 (7 %) kamarádce, 3 (5 %) sestře, 2 (4 %) babičce a 1 (2 %) učitelce. 3 (5 %) ženy si informaci nechaly pro sebe. 1 (2 %) žena informaci nestihla sdělit, protože její matka na to přišla dříve, než ji to sama mohla říct.

- **Otázka č. 7 Jak prožívala tvoji první menstruaci tvoje matka?**

**Graf 4:** Reakce matky při menarche dcery

**N=57**



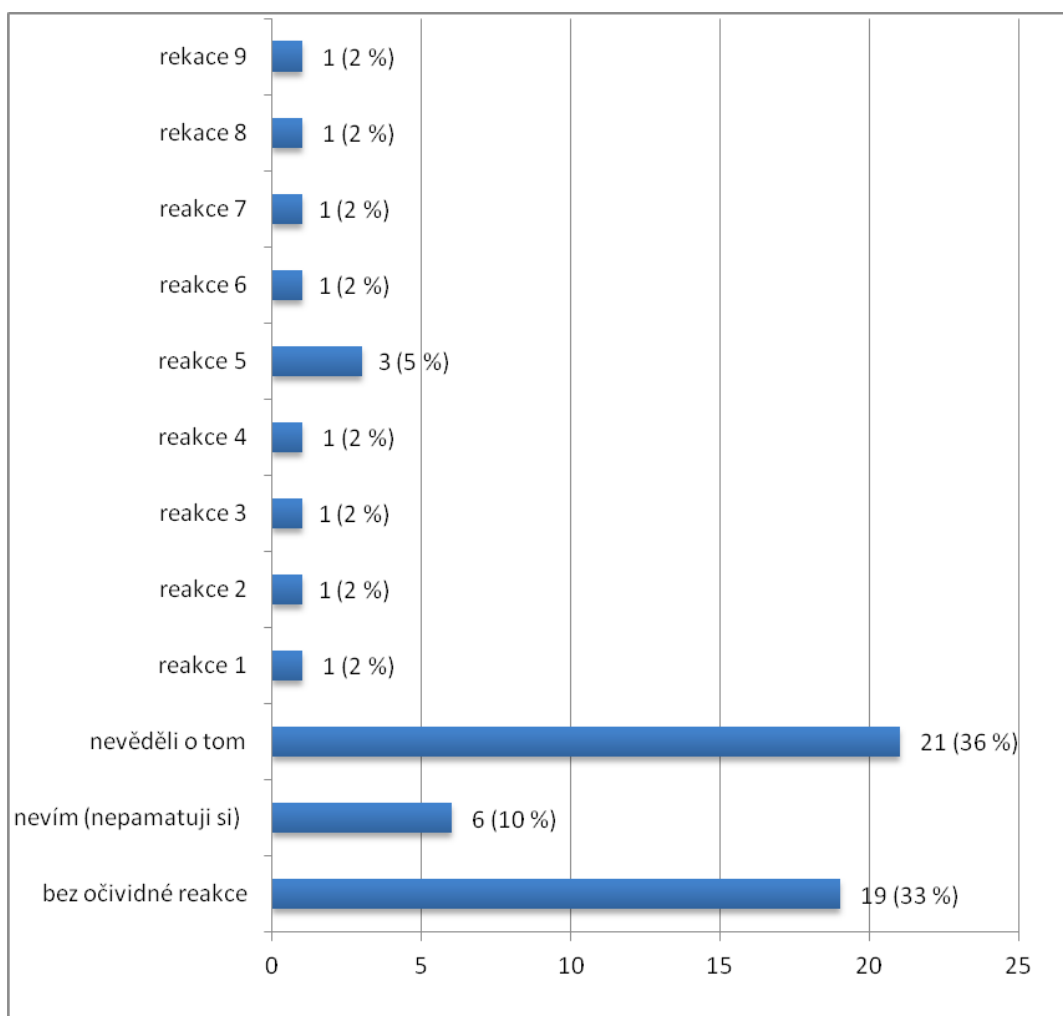
Tato otázka byla uzavřena s výběrem odpovědi. Z celkového počtu 57 žen zažilo neutrální reakci matky při menarche 29 (51 %) z nich. 14 žen (24 %) zažilo radostnou reakci. 4 ženy (7 %) popisují reakci jako normální a doplňují, že jim matka hned vše potřebné vysvětlila. 4 matky (7 %) byly zaskočené situací a 1 (2 %) byla dokonce smutná. 5 žen (9 %) již neví, jak jejich matka reagovala při jejich menarche.



**Otázka č. 8 Jak na tuto událost reagovali další členové tvoji rodiny (otec, sourozenci, prarodiče)?**

**Graf 5:** Reakce na menarche dalších členů rodiny.

N=57



Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen 19 (33 %) zažilo menarche bez očividné reakce dalších členů rodiny než matky. 21 žen (36 %) uvádí, že o menarche nikdo další nevěděl, tedy nemohl ani nějak reagovat. 6 žen (10 %) již neví, nepamatuje si, zda nějaká reakce. Pouze 11 žen popsalo nějakou reakci, tedy 9 unikátních reakcí (reakce 5 (3x, 5 %) reakce 1 (1x, 2 %), reakce 2 (1x, 2 %), reakce 3 (1x, 2 %), reakce 4 (1x, 2 %),

reakce 6 (1x, 2 %), reakce 7 (1x, 2 %), reakce 8 (1x, 2 %), reakce 9 (1x, 2 %). Reakce 1–9 uvádím v tabulce 4. Všechny odpovědi v doslovném přepisu jsou uvedeny v Příloze 3.

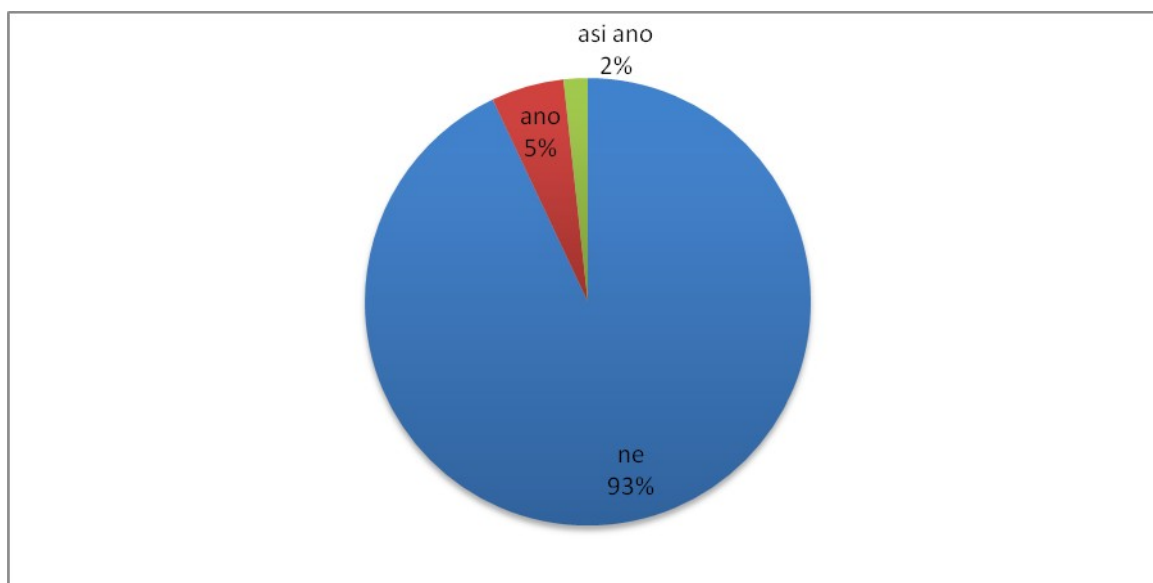
**Tabulka 4:** Reakce ostatních členů rodiny na menarche

|    |  |
|----|--|
| 1. | Babička byla starostlivá. (1x)                                   |
| 2. | Otec stejně jako matka hodně vysvětloval. (1x)                   |
| 3. | Otec měl radost. (1x)  |
| 4. | Babička mi řekla, že už jsem žena a moc jsem jí nerozuměla. (1x) |
| 5. | Starší sestra mi vše vysvětlila. (3x)                            |
| 6. | Prarodiče řekli, že už jsem velká holka. (1x)                    |
| 7. | “Jé už jsi konečně žena”(1x)                                     |
| 8. | Reagovali taky pozitivně. (1x)                                   |
| 9. | Nikoho jiného, komu bych to řekla nemám. (1x)                    |

**Otázka č. 9 Proběhla u tebe v rodině (ve tvém nejbližším okolí) oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace? Pokud ano, prosím popiš stručně, jak jste slavili.**

**Graf 6:** Rituál menarche

N=57

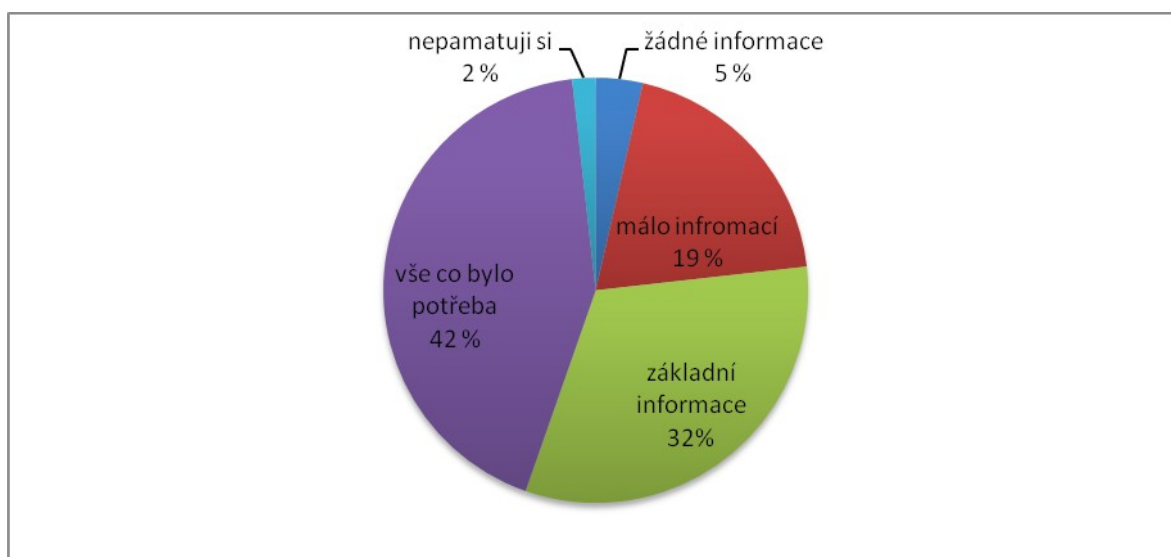


Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen 53 (93 %) nezažilo oslavu nebo rituál ku příležitosti menarche. (3 z těchto 53 žen ještě napsaly, že by ani o nic takového nestály. 1 z žen, které uvedly ne, dokonce napsala, že u ní v rodině takovéto téma bylo tabu až něco, za co by se měla stydět.) 1 (2 %) žena uvedla asi ano (v její rodině často docházím k oslavám a společně tráveným chvílím, a proto si není jistá, zda oslava byla). 3 (5 %) ženy uvedly ano a popsaly svoji oslavu. Doslovný přepis odpovědí uvádím v příloze práce – Příloha 4.

### Otázka č. 10 Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací?

**Graf 7:** Informovanost před menarche o menstruačním cyklu

N=56

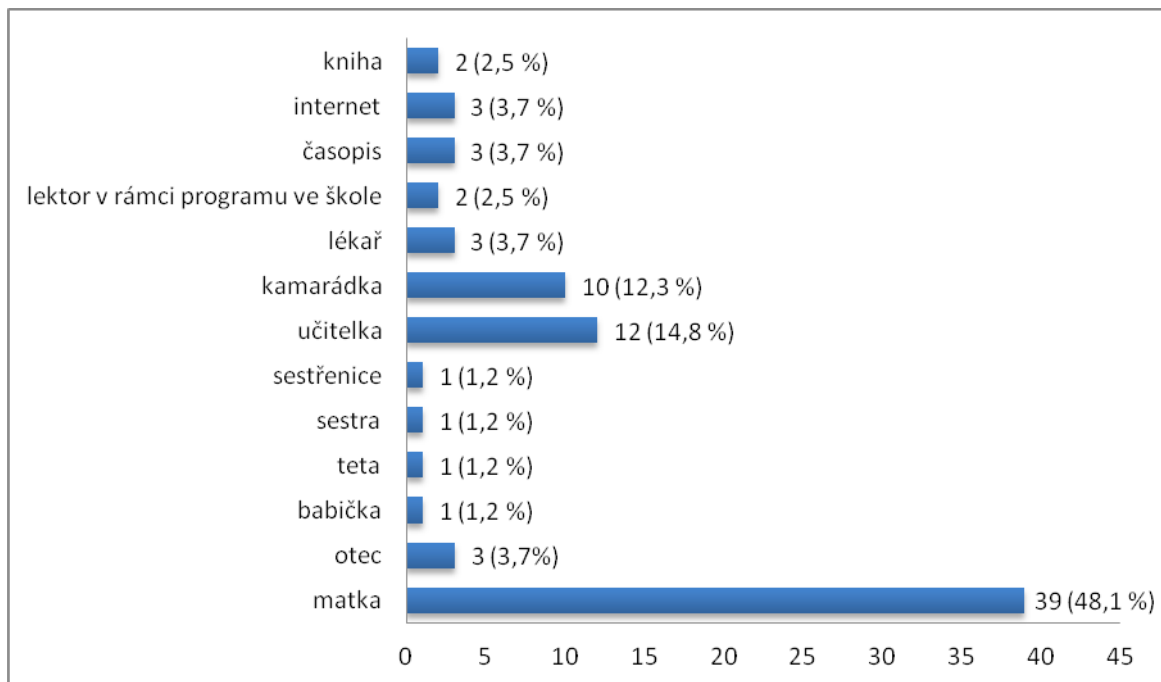


Otázka byla v dotazníku uvedena jako otevřená. Vhodnější by byla otázka s výběrem možností, kde by byla předem vypsána různá míra informací s možností dopsání odpovědi. Odpovědi jsem tedy rozdělila do 4 skupin podle šíře znalostí (žádné informace, málo informací, základní informace, vše, co bylo potřeba). Jedna žena na otázku nevedla odpověď. Z celkového počtu 56 žen 1 (2 %) uvedla, že si již nevzpomíná. 24 žen (42 %) vědělo vše co bylo potřeba (jak cyklus a proč probíhá, kdy asi začne, jak se chovat během menstruační fáze, co může zapříčinit vynechání cyklu a jak tlumit bolest). 18 (32 %) žen mělo základní informace (představa pravidelného krvácení, jak se chovat během menstruační fáze, asi bude přítomna bolest). 11 (19 %) žen mělo spíše málo informací (menstruační cyklus existuje a nastává krvácení, při menstruační fázi se používají vložky). 3 ženy (5 %) uvedly, že neměly žádné informace. Doslovný přepis odpovědím uvádím v Příloze 5 diplomové práce.

**Otázka č. 11 Kdo ti řekl o menstruačním cyklu nejvíce (v období začátku tvého cyklu)?**

**Graf 8:** Kdo informoval dívky o menstruačním cyklu nejvíce

**N=81**

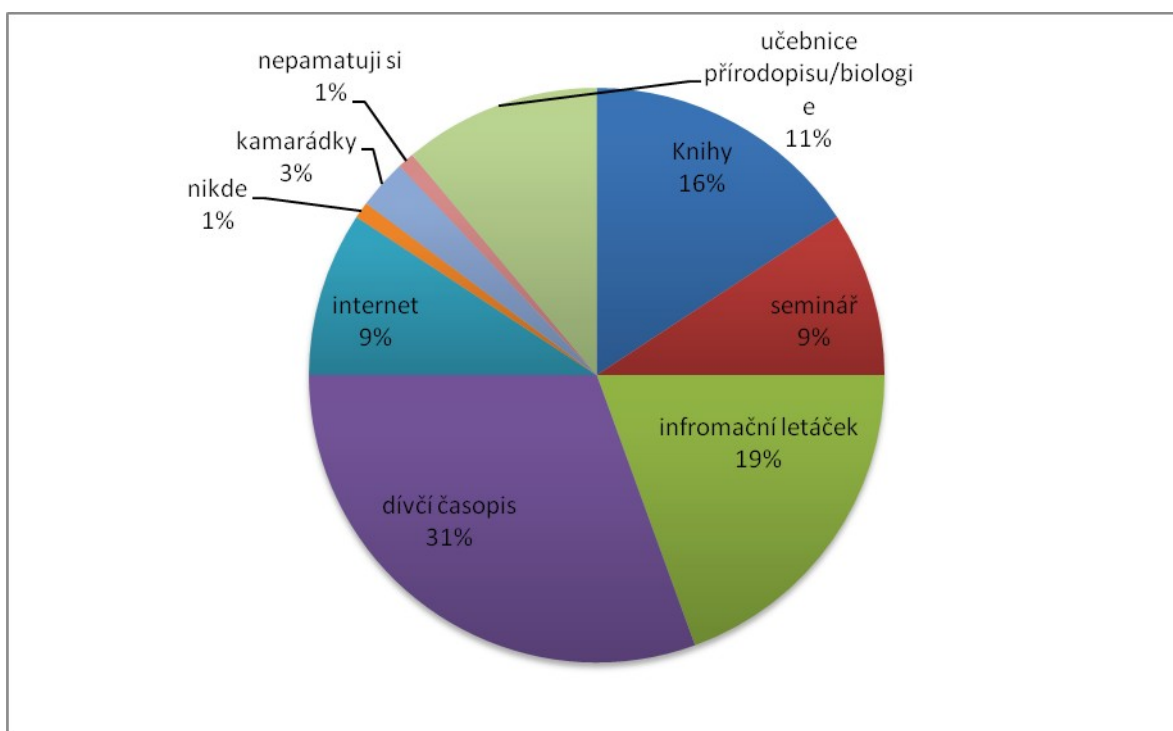


Tato otázka byla uzavřená s výběrem více odpovědí. Z celkového počtu 57 žen nejčastěji označilo možnost matka 39 žen (48,1 %), 3 otec (3,7 %), 1 babička (1,2 %), 12 učitelka (14,8 %), 10 kamarádka (12,3 %), 3 lékaře (3,7 %), 2 lektor (2,5 %). V odpovědi byla nabídnuta i možnost dopsání své vlastní odpovědi. 8 žen tuto možnost využilo, ale odpověděly nepřesně. Otázka cílila na osoby, ale ony uvedly časopis 3x (3,7 %), internet 3x (3,7 %), kniha 2x (2,5 %).

## Otázka č. 12 Z jakých dalších zdrojů jsi čerpala informace o menstruačním cyklu?

**Graf 9:** Zdroje informací o menstruačním cyklu

**N= 108**

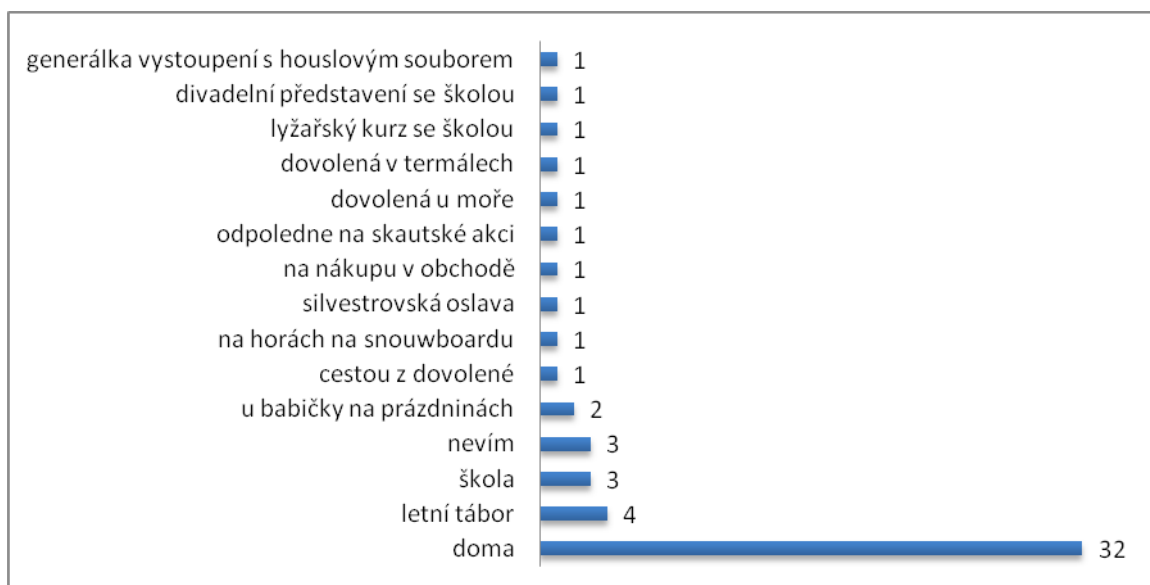


Tato otázka byla uzavřená s možností výběru více odpovědí. 2 ženy odpověď na tuto otázku nevyplnily. Z celkového počtu 55 žen bylo dalším zdrojem informací (kromě osob) o menstruačním cyklu: nejčastěji dívčí časopisy (31 %, 33x), dále informační letáky a brožurky (19 %, 21x), knihy (16 %, 17x), učebnice přírodopisu/biologie (11 %, 12x) seminář/program ve škole (9 %, 10x), hledání na internetu (9 %, 10x) kamarádky (3 %, 3x). 1 (1 %) žena uvedla, že si již nepamatuje a 1 (1 %) uvedla, že informace nikde nečerpala. Zajímavé by bylo ještě zjistit, jaké informace konkrétněji si ženy dohledávaly.

**Otázka č. 13 Kde jsi byla (v jaké situaci), když jsi poprvé dostala menstruaci? Prosím popiš.**

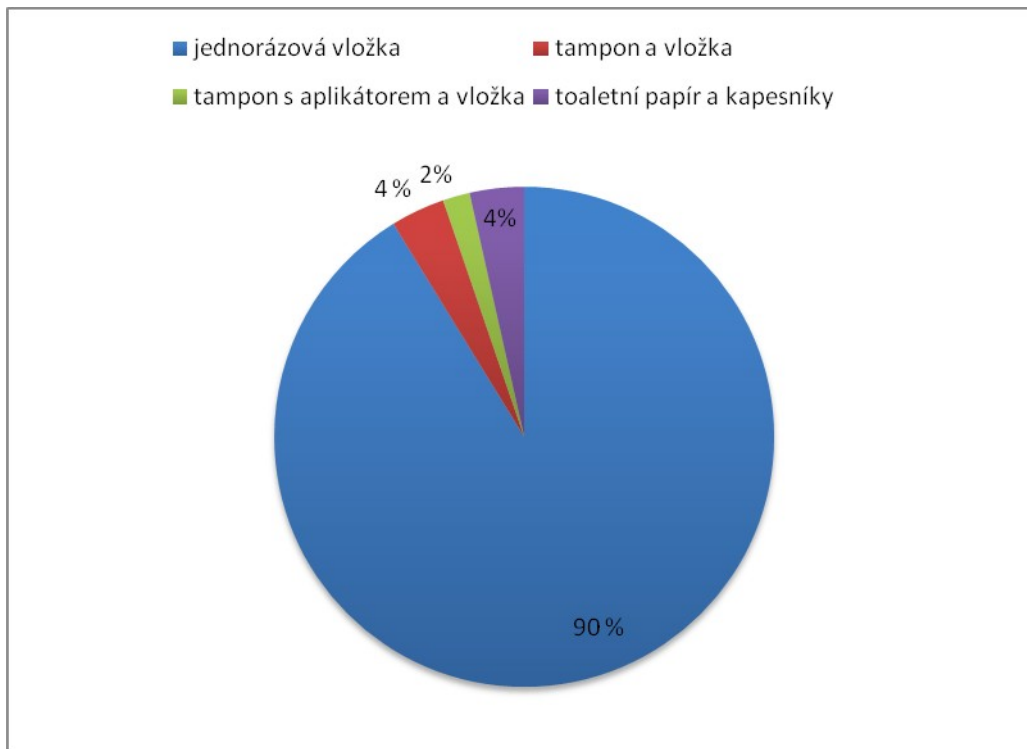
**Graf 10:** Místo (situace) během menarche

**N=54**



Tato otázka byla otevřená. 3 ženy na otázku neodpověděly. Z celkového počtu 54 žen více než polovina (32, 59 %) zažila první menstruaci ve svém domově, 4 (7 %) během letního tábora. 3 (5 %) ženy ve škole a 3 (5 %) si již tuto událost nepamatují. 1 (2 %) při lyžařském kurzu se školou, 2 (4 %) během letních prázdnin u babičky, 1 (2 %) v autě při cestě z dovolené, 1 (2 %) před generálkou vystoupení s houslovým souborem, 1 (2 %) při návštěvě divadelního představení se školou, 1 (2 %) při dovolené v termálech, 1 (2 %) během dovolené u moře, 1 (2 %) při odpolední skautské akci, 1 (2 %) při nákupu v obchodě, 1 (2 %) během silvestrovské oslavy a 1 (2 %) na horách na snowboardu... Tedy i situace, kdy musely ženy často kreativně řešit intimní pomůcky, např. kousek toaletního papíru nebo papírový kapesníček. Jedna žena popsala, že v její škole, měla u sebe zásobu vložek vyučující přírodopisu, ale zrovna, když ona potřebovala, tak vložky došly a musela jít domů.

- **Otázka č. 14 Jaké intimní hygienické pomůcky jsi při první menstruaci použila?**
- 
- **Graf 11:** Použité intimní hygienické pomůcky během menarche
- **N=57**



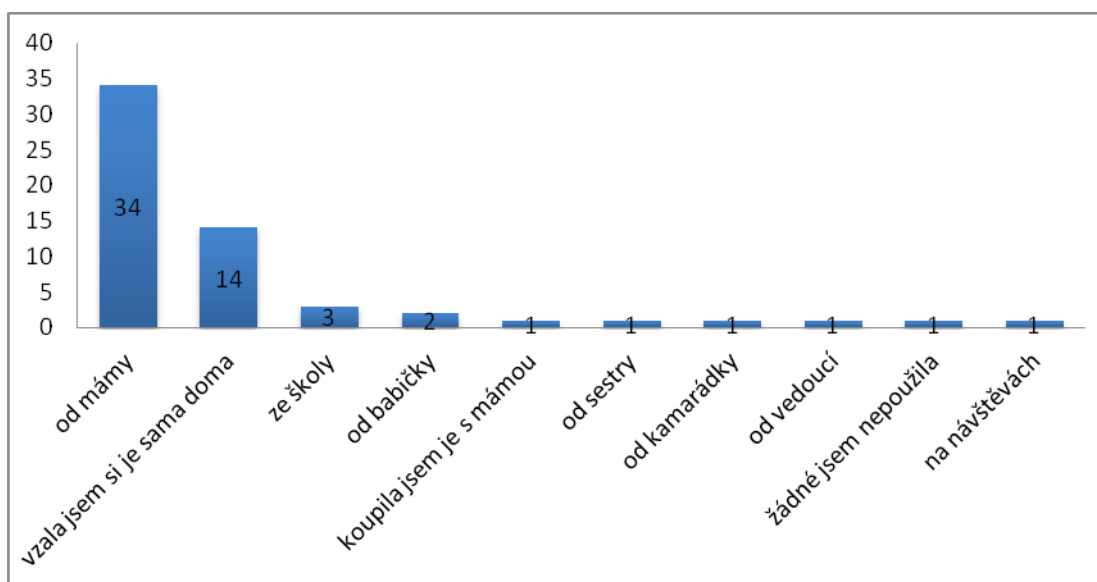
Tato otázka byla uzavřená s možností výběru více odpovědí. Z celkového počtu 57 žen se jednoznačně ukazuje, že při první menstruaci použilo 52 z nich jednorázovou vložku (90 %). 2 ženy současně s vložkou vyzkoušely tampon (4 %) a 1 žena vložku a tampon s aplikátorem (2 %). 2 (4 %) ženy během první menstruace použily pouze toaletní papír a papírové kapesníky, a to z důvodu, že u sebe nic jiného neměly a styděly se nebo nechtěly používat nic jiného.



## Otázka č. 15 Jak jsi získala intimní pomůcky při první menstruaci?

**Graf 12:** Jak dívky získaly první intimní hygienické pomůcky

N=57

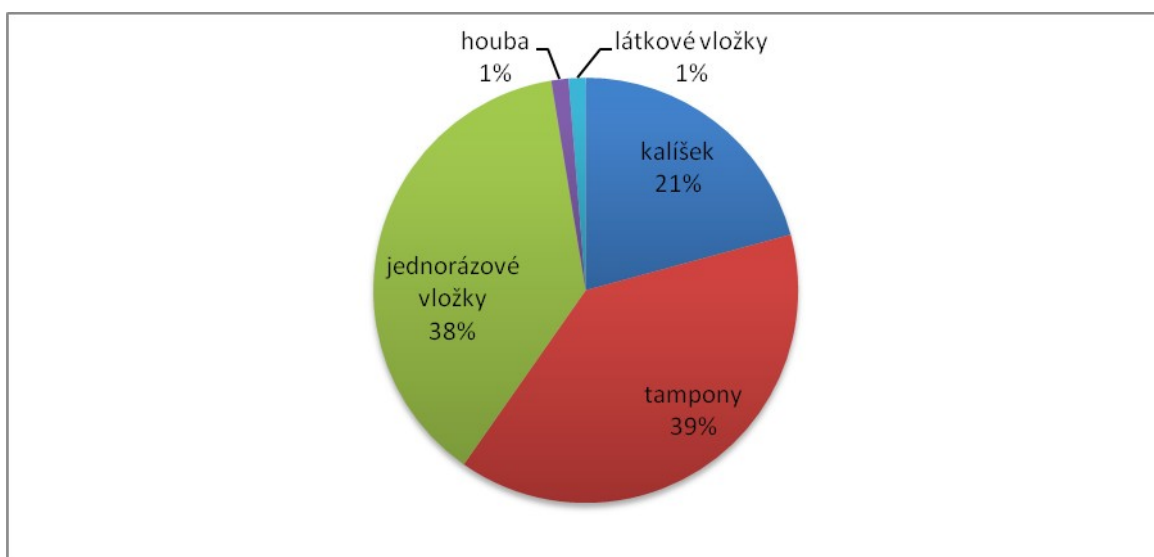


Tato otázka byla uzavřená s výběrem odpovědi. Nejčastěji ženy získaly první intimní hygienické pomůcky od matky (57 %, 34x). Velká část dívek (24 %, 14x) si je obstarala sama a to tak, že si je vzaly doma z místa, kde je ukládá nejspíš matka. 3 dívky (5 %) použily vzorky, které získaly při přednášce ve škole. Další 2 (2 %) dívky je získaly od babičky, protože v době menarche byly na prázdninách u prarodičů. Dále 1x (2 %) od kamarádky, 1x (2 %) od vedoucí na táboře, 1x (2 %) žádné nepoužila, 1x (2 %) od sestry, 1x (2 %) tajně si je brala na návštěvě, 1x (2 %) koupila je s mámou.

### Otázka č. 16 Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní a proč?

**Graf 13:** Aktuálně používané pomůcky intimní hygieny při menstruaci

N=77



Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen, jsou nejvíce používanou pomůckou intimní hygieny tampony (39 %, 30x) a jednorázové vložky (38 %, 29x). 16x je užíván (21 %) menstruační kalíšek. 1 ženou (1 %) je používána menstruační houbička a to výhradně. Další 1 žena (1 %) označila používání látkových vložek. Tento graf neukazuje výhradní užívání pomůcek. Ženy často používají dvě a více pomůcek dohromady, např. tampon a vložku. Nebo se používaná pomůcka mění podle síly krvácení např. vložky a další den menstruační kalíšek.

Ptala jsem se také proč ženy používají vybranou pomůcku, ale ne všechny odpověděly. Nabízím tedy výčet nejčastěji zmíněných důvodů: menstruační kalíšek – ekologický, ekonomický; tampon: využití při sportu; jednorázové vložky: používání ze zvyku, nutnost kvůli častým zánětům a mykózám, kvůli zavedenému nitroděložnímu tělísku. Přepis je v Příloze 6.

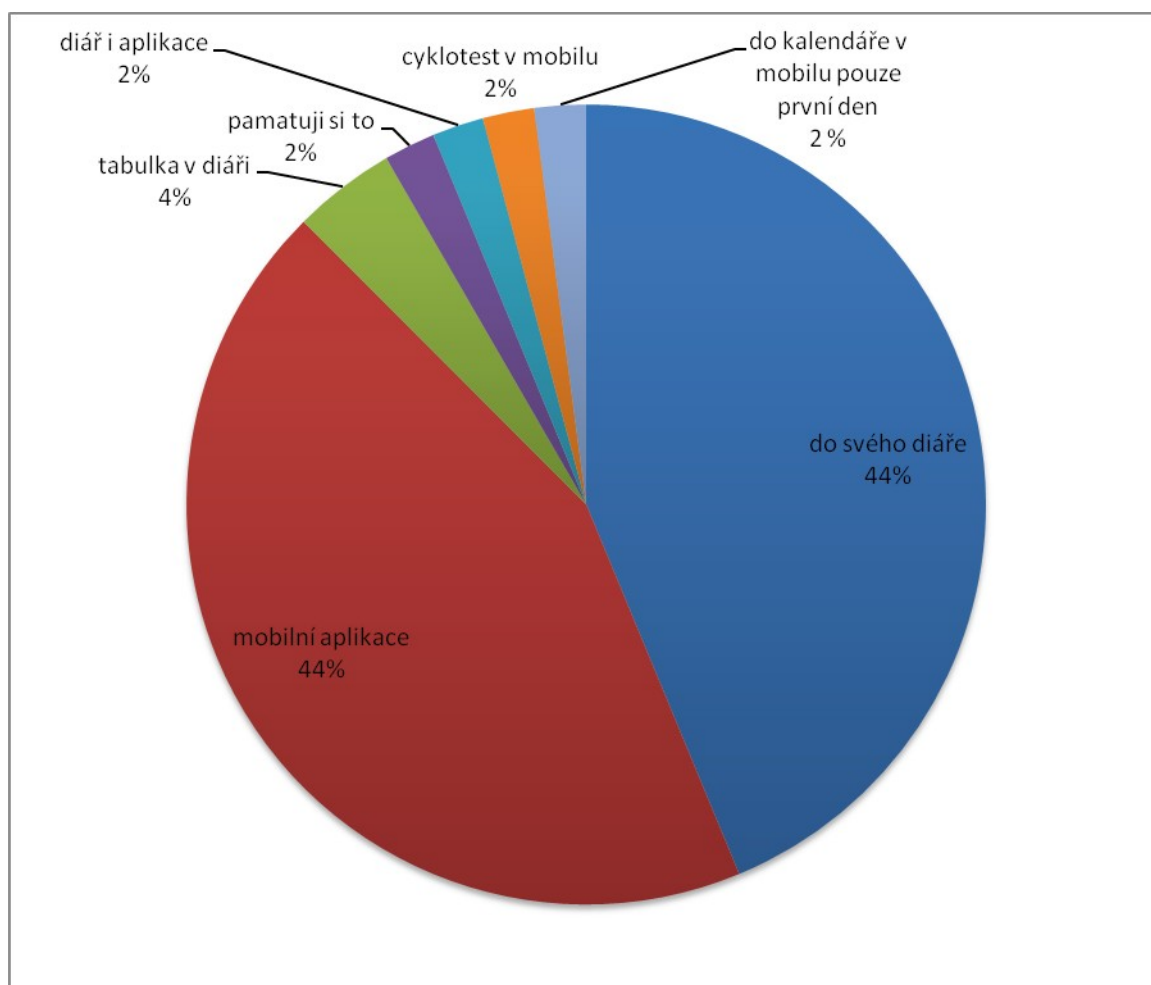
### Otázka č. 19: Zaznamenáváš si nějakým způsobem menstruační cyklus?

Tato otázka byla uzavřená dichotomická. Z celkem 57 dívek si 48 dívek (84 %) nějakým způsobem zaznamenává menstruační cyklus. 9 dívek (16 %) si menstruační cyklus vůbec nezaznamenává.

### Otázka č. 20: Odpověz, pokud jsi v předchozí otázce zvolila ano. Jakým způsobem si zaznamenáváš menstruační cyklus?

**Graf 14:** Způsob zaznamenávání menstruačního cyklu

**N=48**



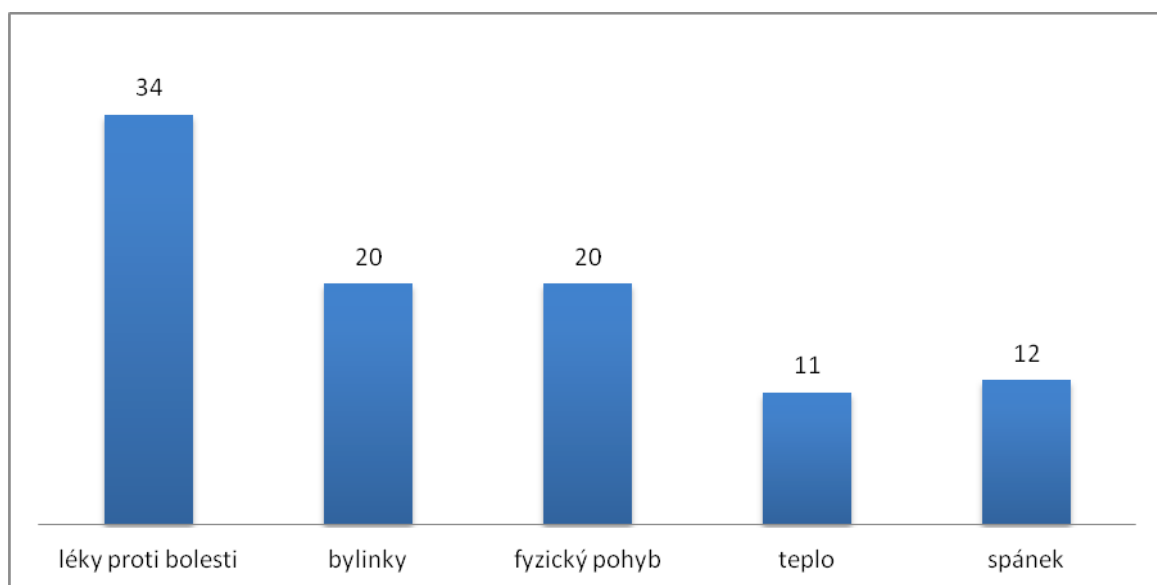
Tato otázka byla uzavřená s výběrem odpovědi. Na otázku odpovídalo pouze 48 žen a to ty, které odpověděly v předešlé otázce ano („Zaznamenávám si menstruační cyklus“), Nejčastěji ženy pro zaznamenávání menstruačního cyklu volí značení do svého diáře (21x,

44 %) nebo do mobilní aplikace (21x, 44 %). 2 ženy (4 %) mají speciální tabulku ve svém diáři. Zbylé 4 ženy volí různé další možnosti a to 1x (2 %) značení jen prvního dne menstruace do kalendáře v mobilním telefonu, 1x (2 %) cyklotest (aplikace v mobilním telefonu), 1x (2 %) značení do diáře i mobilní aplikace a 1 (2 %) žena uvedla, že si to pamatuje i zpětně (tedy přímo zaznamenávání nepoužívá).

### Otázka č. 21 Jak řešíš situaci, když je menstruace bolestivá nebo ti je špatně?

Graf 15 : Metody tlumení bolesti během menstruace

N=97

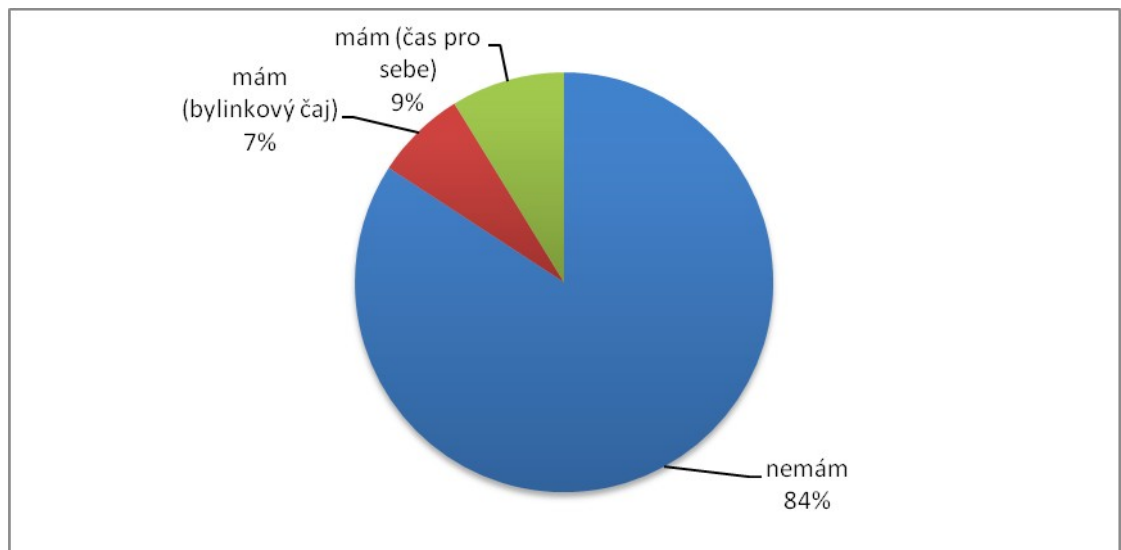


Tato otázka byla uzavřená s výběrem více odpovědí. Většina žen volí dvě a více metod, jak tlumit bolesti při menstruaci. Celkem bylo zvoleno 97 možností, průměrně 1,7 možností na ženu. Z celkem 57 žen 34 (35 %) žen používá různé léky proti bolesti. 20 (20,6 %) žen užívá bylinky např. bylinkové čaje, oleje. 20 (20,6 %) žen volí fyzický pohyb od velké zátěže po jemné jógové cvičení. 11 (11,3 %) žen různým způsobem nahřívá místo bolesti (teplá sprcha, nahřívací polštář...). 12 (12,4 %) žen se snaží více odpočívat a dopřávat si delší spánek.

**Otázka č. 17 Máš nějaké zvyky, rituály, které opakovaně uskutečňuješ při menstruaci? Např. piješ bylinkový čaj, posloucháš určitou hudbu... Prosím napiš.**

**Graf 16 :** Výskyt zvyků během menstruace

**N=57**



Tato otázka byla otevřená. Většina žen během menstruační fáze opakuje určité činnosti, ale se týkají hlavně tlumení bolesti. Z celkového počtu 57 žen, nemá 48 (84 %) z nich opakované zvyky. 4 ženy (7 %) pijí během této fáze bylinkové čaje. Do jisté míry toto spadá také k tlumení bolesti, ale vnímám tam i další rozměr, který se spíše blíží k rituálu. 5 žen (9 %) uvedlo, že si v tomto období cíleně najdou více času pro sebe a snaží se nepřetěžovat se. Pro zajímavost uvádím praktický zvyk jedné ženy, která používá vyhrazené kalhotky pouze pro menstruaci. Přesný přepis odpovědí uvádím v Příloze 7.

**Otázka č. 18 Vyhledáváš v různých fázích cyklu (fáze menstruační, folikulární, ovulační) nějaké aktivity nebo je naopak omezuješ?**

**Tabulka 5:** Způsob přizpůsobení se fázím menstruačního cyklu

|     |  |
|-----|--|
| 1.  | Při menstruaci nechodím do posilovny, pak jsem zase víc aktivní, před menstruací mám víc chuť na sex a zdají se mi živé sny.   |
| 2.  | Při menstruaci se vyhýbám bazénu.  |
| 3.  | Pociťuji na sobě změny nálad, s nimiž se váže pak chuť být společensky aktivní (koncerty, víno s kamarádkou, divadlo).   |
| 4.  | Před menstruací mám velké chutě, takže sním, co vidím.   |
| 5.  | První den spíše omezují, jsem spíš v útlumu, ty další dny už funguju více méně běžně.  |
| 6.  | Prvních pár dní menstruace omezují fyzický pohyb.  |
| 7.  | Během cca 2. a 3. dne menstruace bez větší fyzické aktivity – skoro jistě by mi bylo dost špatně.  |
| 8.  | Když menstruuji, tak se vyhýbám většímu fyzickému napětí. Nejdou si zacvičit nebo tak... jinak moc ne.   |
| 9.  | V menstruační části, ovlivňuji fyzicky náročnější aktivity, po zbytek cyklu mám aktivity stejné.   |
| 10. | Když mám menstruaci, tak toho první dny moc nezvládám kvůli bolesti.   |
| 11. | Spíše myslím že ne. Maximálně během menstruace nesportuji – plavání apod.  |
| 12. | Myslím že během MS omezuju všechno kromě lenošení.   |
| 13. | Většinu věcí omezují.  |
| 14. | V době menstruace potřebuju zklidnění a odpočinek  |
| 15. | Nijak zvlášť. Během menstruační fáze se vyhýbám náročným fyzickým aktivitám.   |
| 16. | Sport během měsíčků omezují.   |
| 17. | Omezují u menstruace-především běh mi před menstruací nedělá dobře,  |
| 18. | První den (někdy dva) krvácení se snažím vyhýbat sportu, jinak žádné aktivity nevyhledávám ani neomezují.  |
| 19. | Poslední rok se mi několikanásobně zvýšily menstruační bolesti, takže jen tak ležím a jsem závislá na ibalginu.  |
| 20. | Někdy omezuju kontakt s lidmi, když úplně slyším, že se chovám jako přecitlivělá kráva :D A někdy se snažím nehýbat se a jenom ležet v posteli a brečet, když přijdou extrémě silné bolesti břicha těsně před menstruací... ale jinak nic moc... navíc ani tyhle věci se nedějí pokaždé. |
| 21. | Ano.   |
| 22. | Na začátku menstruace méně pohybu – spíše odpočinek.   |

Tato otázka byla otevřená. Z celkem 57 žen se vědomě fázím menstruačního cyklu nepřizpůsobuje 25 žen (44 %). 22 žen (56 %) vědomě přizpůsobuje svoje aktivity. Nejvíce bylo zmíněno období menstruační fáze. Ženy omezují hlavně větší fyzickou zátěž. V tabulce č. 5 uvádím doslovný přepis odpovědí žen, které uzpůsobují vědomě svoje aktivity menstruačnímu cyklu.

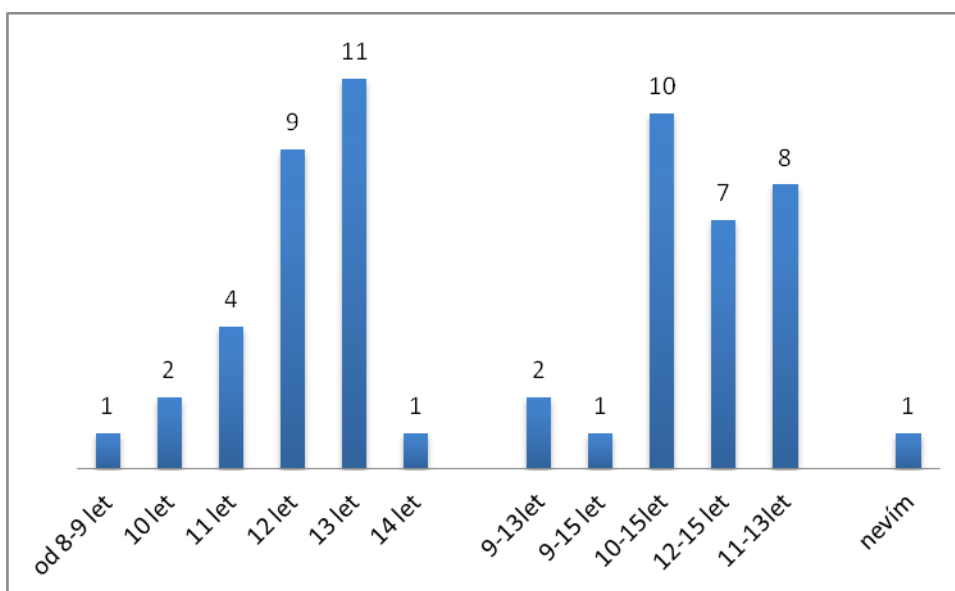
### C. Část: Co vím o menstruačním cyklu

K vyhodnocení otázek jsem jako etalon správnosti odpovědí použila zdroje a informace, které jsou uvedeny v teoretické části práce.

#### Otázka č. 1: V jakém věku většinou dívky poprvé menstrují?

Graf 17: Věk menarche

N=57

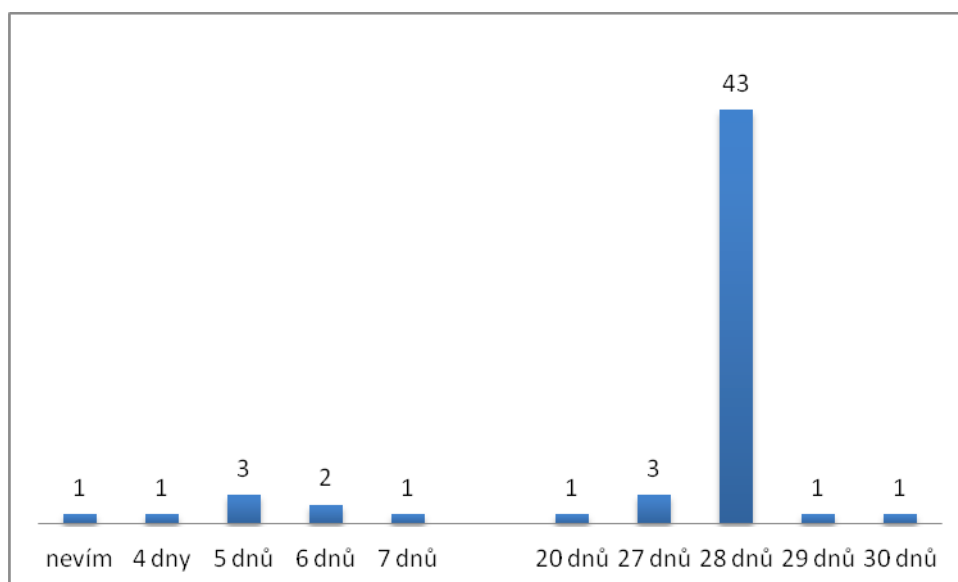


Tato otázka byla otevřená. Z celkových 57 žen odpovědělo 55 (96 %) správně, 1 (2 %) špatně (odpověď od 8–9 let) a 1 (2 %) nevím. Jako správnou odpověď jsem považovala věk v rozmezí 9–15 let. Správné odpovědi byly následující: 2x (3 %) 10 let, 4x (7 %) 11 let, 9x (16 %) 12 let, 11x (19 %) 13 let, 1x (2 %) 14 let, 2x (3 %) 9–13 let, 1x (2 %) 9–15 let, 10x (18 %) 10–15 let, 7x (12 %) 12–15 let, 8x (14 %) 11–13 let.

## Otázka č. 2 Kolik dní průměrně trvá menstruační cyklus?

### Graf 18: Průměrné trvání menstruačního cyklu

N=57



Tato otázka byla otevřená. Z celkových 57 žen 1 (2 %) odpověděla nevím, 1 (2 %) 4 dny, 3 (5 %) 5 dnů, 2 (3 %) 6 dnů, 1 (2 %) 7 dnů, 1 (2 %) 20 dnů, 3 (5 %) 27 dnů, 43 (75 %) 28 dnů, 1 (2 %) 29 dnů a 1 (2 %) 30 dnů.

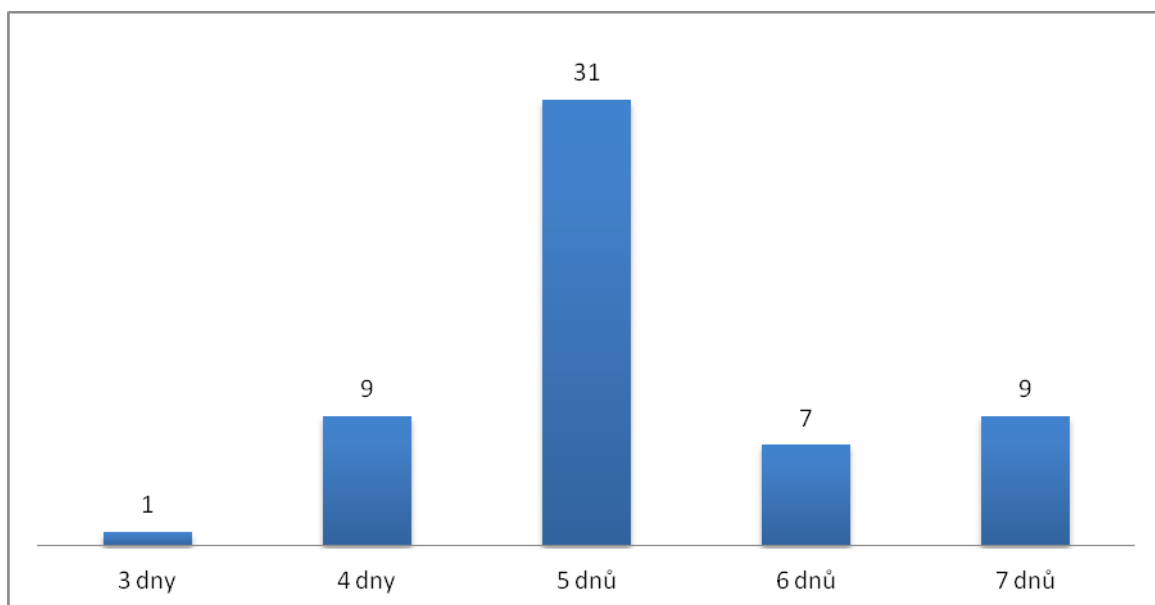
Jako správné považuji odpovědi 27, 28, 29 a 30 dnů, tedy 47 (82 %) správných odpovědí. Špatně bylo 9 (16 %) odpovědí a 1 (2 %) nevím.



**Otázka č. 3 Kolik dní nejčastěji u žen trvá krvácení (menstruační fáze menstruačního cyklu)?**

**Graf 19: Počet dní menstruačního krvácení**

N=57



Tato otázka byla otevřená. Z celkem 57 žen odpověděla 1 (2 %) 3 dny, 9 (16 %) 4 dny, 31 (54 %) 5 dnů, 7 (12 %) 6 dnů a 9 (16 %) 7 dnů.

Za správné považují všechny odpovědi. Menstruační fáze zpravidla trvá 3–5 dní a 7 dní je horní hranice. Tedy 57 (100 %) správných odpovědí.

#### Otázka č.4 Co je to ovulace a v jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?

Tato otázka byla otevřená. Vyhodnocení jsem rozdělila na 2 části:

4a - První část otázky, tedy co je ovulace ? Z celkem 57 žen odpovědělo 54 (95 %) správně, 3 (5 %) odpověděly nevím.

4b - Druhá část otázky, tedy kdy ovulace nastává? Z celkem 57 žen odpovědělo 43 (75 %) správně, 5 (9 %) odpovědělo špatně a 9 (16 %) uvedlo odpověď nevím. Přesný přepis odpovědí uvádím v Příloze 8.

#### Otázka č. 5 Napiš alespoň dvě příčiny, kdy dochází k vynechání menstruačního cyklu.

##### Tabulka 6: Příčiny vynechání menstruačního cyklu

N= 144

| příčina                             | počet výskytu |
|-------------------------------------|---------------|
| těhotenství                         | 33            |
| stres                               | 32            |
| hormonální antikoncepce             | 14            |
| podvýživa                           | 13            |
| nemoc                               | 10            |
| přechod                             | 9             |
| anorexie                            | 8             |
| hormonální onemocnění               | 6             |
| nadměrný fyz. zátěž                 | 4             |
| léky                                | 4             |
| cysta                               | 3             |
| obezita                             | 3             |
| hyperandrogenni syndrom             | 1             |
| nepravidelnost cyklu                | 1             |
| syndrom polycystických ovárií       | 1             |
| přílišná sexuální aktivita          | 1             |
| nedostatečná vrstva sliznice dělohy | 1             |

Tato otázka byla otevřená. Ženy uvedly 1 až 3 příčiny. Celkem bylo uvedeno 17 unikátních příčin a celkově 144 příčin. Nejčastější dvě uváděné příčiny byly těhotenství (33x, 23 %) a stres (32x, 22,2 %). 14 žen (9,7 %) zmínilo hormonální antikoncepci ať ve smyslu špatného užívání nebo možné poruše cyklu po vysazení. 13krát (9 %) byla zmíněna podvýživa, a to ve smyslu dlouhodobého nedostatku živin nebo náhlého úbytku. 8x (5,6 %) byla uvedena anorexie (jako jediná z poruch příjmu potravy). 10x (6,9 %) byla uvedena obecně nemoc. 9 (6,3 %) žen uvedlo přechod, ve smyslu období, kdy dochází k úplnému

ukončení menstruačního cyklu a dochází z počátku k jeho nepravidelnosti. Další příčiny: 3x (2 %) cysta, 3x (2 %) obezita, 6x (4,4 %) hormonální onemocnění, 4x (2,7 %) nadměrná fyzická zátěž, 4x (2,7 %) léky, 1x (0,7 %) hyperandrogenní syndrom, 1x (0,7 %) přílišná sexuální aktivita, 1x (0,7 %) syndrom polycystických ovárií, 1x (0,7 %) nepravidelnost cyklu na jeho počátku, 1x (0,7 %) nedostatečná vrstva sliznice dělohy. Z celkem 57 žen uvedlo alespoň dvě příčiny 56 z nich (98 %), tedy správné odpovědi. Všechny uvedené příčiny byly správné. 1 (2 %) žena napsala, pouze jednu příčinu a tuto odpověď jsem vyhodnotila jako nevím.

### **Otázka č. 6 Co je to vlastně menstruační cyklus?**

Tato otázka byla otevřená. Z celkem 57 žen správně vystihlo podstatu menstruačního cyklu pouze 8 (14 %). Správná odpověď měla jasně vyzdvihnout změny, které se odehrávají na děložní sliznici. Špatně odpovědělo 49 dotázaných (86 %). Špatné odpovědi popisovaly menstruační fázi menstruačního cyklu nebo popis ovariálního cyklu. Přepis v Příloze 9.

**Otázka č. 7 V jakém období a věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?**

**Tabulka 7: Věk nejčastějšího ukončení menstruačního cyklu**

N=57

| věk      | počet<br>odpovědí |
|----------|-------------------|
| 40-50let | 12                |
| 50 let   | 28                |
| 50-60let | 16                |
| 65 let   | 1                 |

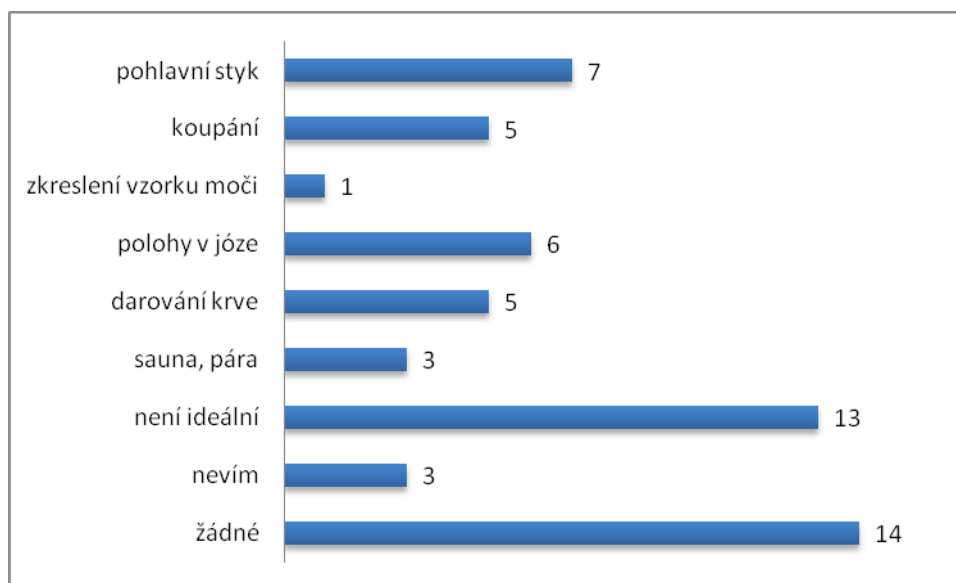
Tato otázka byla otevřená. Pro vyhodnocení jsem ji rozdělila na 2 části. 7a – Z celkového počtu 57 žen, odpovědělo 56 (98 %) správně a 1 (2 %) špatně. Správnou odpovědí byl věk v rozmezí od 40–60 let, 12x (21 %) 40–50 let, 28x (49 %) 50 let a 16x (28 %) 50–60 let.

Ptala jsem se i na název období. 7b – Z celkem 57 žen uvedlo 22 (39 %) správný název (tzv. přechod, menopauza nebo klimakterium). Zbýlých 35 (61 %) žen žádný název neuvedlo (považuji jako odpověď nevím). Doslovný přepis odpovědí uvádím v Příloze 10.

**Otázka č. 8 Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat?  
Prosím popiš.**

**Graf 20:** Zakázané aktivity během menstruační fáze

N=57



Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen, 14 žen (25 %) tvrdí, že nejsou činnosti, které by ženy během menstruační fáze musely vynechat. 13 žen (23 %) vnímá individuální omezení některých aktivit. 3 ženy (5 %) uvedly nevím. Aktivity, které se podle dotázaných žen nemohou provozovat: 7x (12 %) pohlavní styk, 5x (9 %) koupání se v bazénu bez tamponu a koupání v rybníce (možné nakažení infekcí z vody), 5x (9 %) darování krve, 6x (10 %) určité cviky v józe, 3x (5 %) návštěva sauny nebo páry a 1x (2 %) zkreslení vzorku moči.

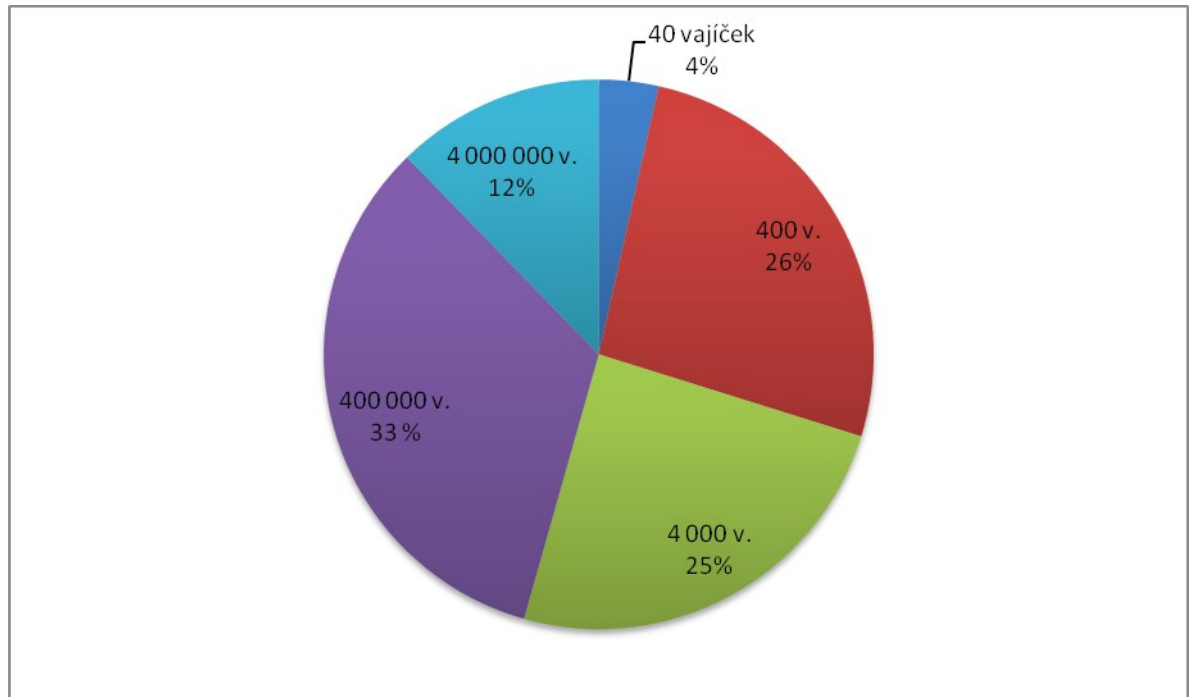
Za správné považují odpovědi: žádné zakázané činnosti a individuální omezení, tedy 27 (47,5 %) odpovědí. 3 (5 %) odpovědi nevím a 27 (47,5 %) odpovědí špatně.

Doslovný přepis odpovědí uvádím v Příloze 11.

**Otázka č. 9 Kolik nezralých vajíček má žena v období puberty ve vaječnicích uloženo?**

**Graf 21:** Počet nezralých vajíček v období puberty

N=57

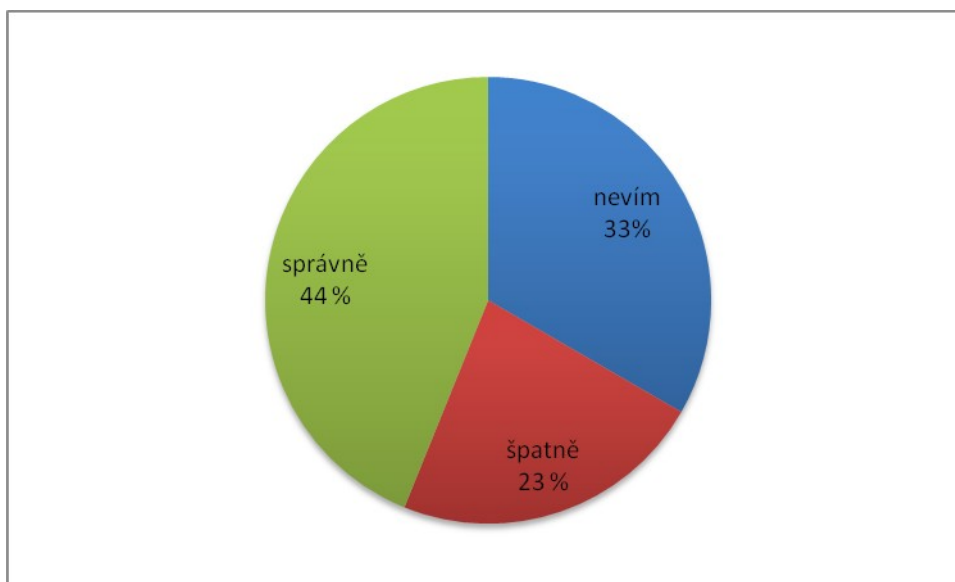


Tato otázka byla uzavřená s výběrem odpovědi. Z celkového počtu 57 žen, odpovědělo jen 19 správně (33 %), tedy odpověď 400 000 vajíček. Špatné odpovědi byly v následující četnosti 15x (26 %) 400 vajíček, 14x (25 %) 4 000 vajíček, 7x (12 %) 4 000 000 vajíček a 2x (4 %) 40 vajíček.

### Otázka č. 10 Proč „bolí“ břicho při menstruaci?

**Graf 22:** Příčina menstruačních bolestí

N= 57

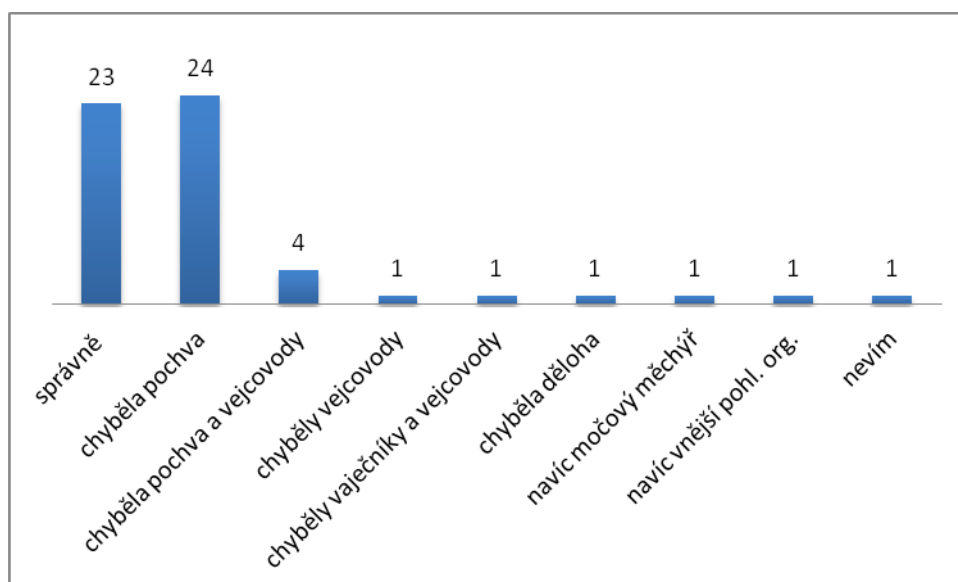


Tato otázka byla otevřená. Z celkového počtu 57 žen uvedlo jen 25 (44 %) správné příčiny menstruační bolesti. 19 žen (33 %) dokonce uvedlo, že neví. Špatně odpovědělo 13 (23 %) žen. U špatných odpovědí se spíše jednalo o popis nějakého úseku menstruačního nebo ovariálního cyklu než vysvětlení příčiny bolesti. Přepis odpovědí je v Příloze 12.

## Otázka č. 11 Co tvoří vnitřní pohlavní orgány ženy?

**Graf 23: Vnitřní pohlavní orgány ženy**

N=57



Tato otázka byla otevřená. Z celkem 57 žen odpovědělo správně 23 (40 %). 24 žen (42 %) shodně neuvedlo pochvu. Nejpřekvapivější odpovědí bylo u 1 (2 %) ženy, která ve správném výčtu vnitřních pohlavních orgánů uvedla i močový měchýř. 4x (7 %) chyběla pochva a vejcovody, 1x (2 %) chyběly vejcovody, 1x (2 %) chyběly vaječníky a vejcovody, 1x (2 %) chyběla děloha, 1x (2 %) navíc vnější pohlavní orgány a 1x (2 %) nevím.

Správně 23 (40 %) odpovědí, špatně 33 (58 %) odpovědí a 1 (2 %) nevím. Správná odpověď zní: vaječníky, vejcovody, děloha a pochva.



### 1.1.1 Ověření cílů práce, komparace dat a doporučení pro praxi

Následující text věnován ověření cílů práce a z toho vyplývajícího doporučení pro praxi, které by mělo vést ke rozšíření znalostí o menstruačním cyklu a menstruační hygieně. Na základně zjištěných nedostatečných znalostí navrhuji vyučovací hodinu, která by měla informovanost podpořit.

### 3.3.1 Ověření cílů práce

Při ověřování cílů práce byly vyhodnocovány jednak správné odpovědi na znalostní otázky a jednak vůbec existence samotné odpovědi při otázkách, které byly prostředkem ke shromáždění reakcí nebo zvyklostí z života každé respondentek.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jak jsou vybrané mladé ženy informované o menstruaci.

**Dílčí cíl 1:** Shromáždit reakce rodiny a rituály, které ženy zažily při menarche.

S tímto dílčím cílem měla souvislost otázka číslo 6, 7, 8 a 9. Shromáždila jsem reakce matek všech žen, pokud si je pamatovaly. S dalšími členy rodiny je situace velmi individuální. Jen 9 žen popsalo reakci dalších členů rodiny. U zbylých 48 žen k žádné reakci nedošlo, nikdo jiný, než matka to nejspíše nevěděl anebo si to již ženy nepamatují.

Nasbírané rituály, které se odehrály u 3 dívek uvádím v Tabulce 8.

**Tabulka 8:** Oslava menarche

| Oslava menarche | Popis události   |
|-----------------|--|
| 1.              | „Byly jsme s mamkou celý večer samy, povídaly si a dostala jsem stříbrný náramek“          |
| 2.              | “Máma mi dala v soukromí čokoládu nebo něco takového, žádná rodinná oslava/sešlost/sláva.“ |
| 3.              | „Mamka mi předala prsten co se v naší rodině dědí právě když se stane dívka ženou“.        |

**Výsledek šetření:** Podařilo se shromáždit reakce všech matek. Nejčastěji byla reakce neutrální (51 %). Reakce jiných členů rodiny většinou ženy neznaly, protože je o menarche neinformovaly nebo reakce nenastala. Rituál nebo oslava menarche proběhla pouze u 3 žen. Nashromážděné oslavy vždy popisovaly společnou chvíli s matkou, která byla spojena s předáním drobného daru.

**Dílčí cíl 2:** Zjistit zdroje znalostí žen o aspektech cyklu v době před nástupem první menstruace.

S tímto dílčím cílem měla souvislost otázka číslo 5, 10, 11, 12, 13, 14 a 15. Podle subjektivního pocitu žen měla téměř polovina žen dostatek informací před menarche. 3 ženy (menarche u nich nastalo v 11, v 11 a v 13 letech) ale naopak uvedly, že neměly žádné informace, bohužel nevím, z jakého důvodu. Nejčastěji informace o menstruačním cyklu a menstruační hygieně podávala ženám (osobním přístupem) jejich matka případně učitelka. Nejčastějším neosobním zdrojem informací byly dívčí časopisy a různé informační letáky a brožury. Přehled všech zdrojů, ze kterých čerpaly ženy nejvíce informací o menstruačním cyklu uvádím v tabulce č. 9.

**Tabulka 9: Zdroje informací o menstruačním cyklu před menarche**

| osoba      | počet označení | ostatní zdroje   | počet označení |
|------------|----------------|------------------|----------------|
| matka      | 39             | dívčí časopisy   | 33             |
| učitelka   | 12             | letáky a brožury | 21             |
| kamarádka  | 10             | knihy            | 17             |
| otec       | 3              | učebnice         | 12             |
| lékař      | 3              | program ve škole | 10             |
| lektor     | 2              | internet         | 10             |
| teta       | 1              |                  |                |
| sestra     | 1              |                  |                |
| sestřenice | 1              |                  |                |
| babička    | 1              |                  |                |

**Výsledek šetření:** Překvapivým zjištěním je, že 3 ženy neměly před menarche informace o menstruačním cyklu. Nejčastějším zdrojem informací o menstruačním cyklu byla vlastní matka a dívčí časopisy.

**Dílčí cíl 3: Zjistit, zda ženy uzpůsobují svůj životní styl menstruačnímu cyklu a jakým způsobem.**

S tímto dílčím cílem měla souvislost otázka číslo 17, 18, 19, 20 a 21. Z celkem 57 žen vědomě přizpůsobuje svoje aktivity pouze menstruační fázi 27 žen (47 %). Toto přizpůsobení bylo shodně uvedeno jako pouze vyhýbání se větší fyzické námaze, pokud je to možné.

**Tabulka 10: Přizpůsobení se fázím menstruačního cyklu**

| Přizpůsobení se fázím menstruačního cyklu |    |      |
|---|----|------|
| přizpůsobuji se                           | 27 | 47 % |
| nepřizpůsobuji se                         | 30 | 53 % |

Ostatní ženy tvrdí, že svoje aktivity fázím menstruačního cyklu nepřizpůsobují. Pouze 9 žen popsalo opakované zvyky během menstruace, které se netýkaly tlumení menstruační bolesti. Tyto opakované zvyky jsou u 4 žen pití bylinkového čaje a u 5 žen cílené vymezení času pro péči o sebe.

**Tabulka 11: Opakované činnosti během menstruace**

| Opakované činnosti během menstruace |    |      |
|-------------------------------------|----|------|
| nemám                               | 48 | 84 % |
| mám                                 | 9  | 16 % |

**Výsledek šetření:** Ze zjištěných výsledků vyplývá, že jen 47 % z dotázaných žen svůj životní styl menstruaci uzpůsobuje, ale jen ve formě vynechání větší fyzické zátěže a to tehdy, pokud je to možné.

**Dílčí cíl 4:** Zmapovat jaké pomůcky intimní hygieny jsou při menstruaci preferovány.

S tímto dílčím cílem měla souvislost otázka číslo 14 a 16. Z celkového počtu 57 žen použilo při menarche 55 žen jednorázovou vložku, kterou většinou dostaly od matky nebo si ji vzaly sami doma. V současné době ženy nejvíce používají poševní tampony (30x) a jednorázové vložky (29x). Velmi časté je také použití menstruačního kalíšku (16x). 27 žen používá intimní menstruační pomůcky v různé kombinaci (nejčastěji kombinují dvě různé pomůcky intimní hygieny. Aniž bych se dotazovala, tak 9 žen zmínilo, že by chtělo vyzkoušet menstruační kalíšek.

**Tabulka 12: Preferované intimní hygienické pomůcky při menstruaci**

**N=57**

| pomůcky/čas použití           | Menarche  | Nyní      | Nyní<br>(výhradní<br>použití) |
|-------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| jednorázová vložka            | 55 (96 %) | 29 (51 %) | 8 (14 %)                      |
| tampon                        | 2(4 %)    | 30 (53 %) | 10 (18 %)                     |
| tampon s aplikátorem          | 1 (2 %)   | 0         | 0                             |
| toaletní papír a<br>kapesníky | 2 (4 %)   | 0         | 0                             |
| menstruační kalíšek           | 0         | 16 (28 %) | 11 (19 %)                     |
| látková vložka                | 0         | 1 (2 %)   | 0                             |
| menstruační houba             | 0         | 1 (2 %)   | 1 (2 %)                       |

V tabulce č. 12 provádím porovnání intimních pomůcek, které použily ženy při menarche a jaké používají nyní. U nyní používaných pomůcek jsou dva sloupce nyní. První sloupec Nyní, který popisuje používání pomůcek a nezohledňuje různé kombinování a druhý sloupec Nyní, který ukazuje pouze výhradní používání zvolené intimní hygienické pomůcky. Kromě 2 (4 %) žen při menarche použily jednorázovou vložku všechny ženy. Nyní již ale vložku používá pouze 29 (51 %) žen a výhradně jen 8 (14 %) žen. Téměř opačná situace je u používání poševního tamponu, který při menarche vyzkoušely jen 2 (4 %) ženy, ale nyní ho využívá 30 (53 %) žen a z toho 10 (18 %) výhradně. 2 (4 %) ženy při menarche použily pouze toaletní papír a kapesníky, jednalo se o improvizaci v nastalé situaci, proto je srozumitelné, že již nikdo tuto možnost cíleně nepoužívá. Menstruační kalíšek, který při menarche nepoužila žádná žena, řekla bych z pochopitelných důvodů, nyní ale používá 16 (28 %) žen a 11 (19 %) z nich dokonce výhradně. Látkovou vložku používá až nyní 1 (2 %) žena, a to v kombinaci s kalíškem, stejně tak menstruační houbu jen 1 (2 %) žena.

**Tabulka 13:** Varianty kombinovaného použití intimních hygienických menstruačních pomůcek

N=27

| varianta | pomůcky   | četnost   |
|----------|---|-----------|
| 1.       | tampon/vložka   | 14 (53 %) |
| 2.       | tampon /vložka na noc   | 4 (15 %)  |
| 3.       | kalíšek, tampon, vložky   | 2 (7 %)   |
| 4.       | tampon/kalíšek  | 1 (4 %)   |
| 5.       | vložky a na 1. noc tampon   | 1 (4 %)   |
| 6.       | kalíšek, vložky   | 1 (4 %)   |
| 7.       | 1. den tampon nebo vložka a další dny kalíšek                       | 1 (4 %)   |
| 8.       | na noc pleny (silná menstruace) a přes den vložku, výjimečně tampon | 1 (4 %)   |
| 9.       | kalíšek, látkové vložky   | 1 (4 %)   |
| 10.      | vložky, tampon s aplikátorem, kalíšek                               | 1 (4 %)   |

Z celkem 57 žen 27 žen kombinuje dva a více menstruačních pomůcek. Tabulka uvádí 10. různých variant, které se vyskytly. Nejčastěji ženy kombinují poševní tampon a vložku (14x).

**Výsledek šetření:** Nejvíce využívanou pomůckou intimní hygieny jsou poševní tampony a jednorázové vložky. 30 oslovených žen během menstruace používá pouze jeden druh pomůcek intimní hygieny a zbylých 27 žen kombinuje dva a více druhů pomůcek intimní hygieny.

**Dílčí cíl 5:** Ověřit současnou úroveň znalostí (počet správných odpovědí) žen zkoumané skupiny o průběhu a aspektech menstruačního cyklu.

Druhou část dotazníkového šetření tvořilo 11 otázek, které se zaměřovaly na současné znalosti žen o průběhu menstruačního cyklu. Pro přehledné vyhodnocení úrovně znalostí jsem použila tabulku č. 14 ve které je uvedeno celkový počet špatných a správných odpovědí vyjádřených v procentech. Při vyhodnocování jednotlivých otázek jsem došla k závěru, že je nutné uvést zvláště i odpověď nevím. Protože vnímám rozdíl mezi tím, zda

mám špatnou znalost nebo žádnou (odpověď nevím). V tabulce jsem zeleně vyznačila otázku, na kterou odpovědělo správně nejvíce žen, červeně otázku, na kterou byl nejvíce špatných odpovědí a žlutě otázku, kde bylo nejvíce uvedeno nevím.

**Tabulka 14:** Celkové výsledky 3. části dotazníkového šetření

| Otázka  | správně | špatně  | nevím |
|---|---------|---------|-------|
| 1. V jakém věku většinou dívky poprvé menstruuji?                                   | 96 %    | 2 %     | 2 %   |
| 2. Kolik dní průměrně trvá menstruační cyklus?                                      | 82 %    | 16 %    | 2 %   |
| 3. Kolik dní nejčastěji u žen trvá krvácení (menstruační fáze menstruačního cyklu)? | 100 %   | 0 %     | 0 %   |
| 4a Co je to ovulace?  | 95 %    | 0 %     | 5 %   |
| 4b V jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?   | 75 %    | 9 %     | 16 %  |
| 5. Napiš alespoň dvě příčiny, kdy dochází k vynechání menstruačního cyklu.          | 98 %    | 0       | 2 %   |
| 6. Co je to vlastně menstruační cyklus?   | 14 %    | 86 %    | 0 %   |
| 7a V jakém věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?             | 98 %    | 2 %     | 0 %   |
| 7b V jakém období je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?           | 39 %    | 0 %     | 61 %  |
| 8. Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat? Prosím popiš. | 47,50 % | 47,50 % | 5 %   |
| 9. Kolik nezralých vajíček má žena v období puberty ve vaječnicích uloženo?         | 33 %    | 67 %    | 0 %   |
| 10. Proč "bolí" břicho při menstruaci?  | 44 %    | 23 %    | 33 %  |
| 11. Co tvoří vnitřní pohlavní orgány ženy?  | 40 %    | 58 %    | 2 %   |
| celkem %  | 66 %    | 24 %    | 10 %  |

**Výsledek šetření:** Celkový počet správných odpovědí je pouze 66 %, špatně bylo uvedeno 24 % odpovědí a 10 % tvořila odpověď nevím. Očekávala jsme vyšší procento správných odpovědí, vzhledem k tomu, že oslovené ženy mají minimálně středoškolské vzdělání s maturitou. Zásadní nedostatek znalostí byl v otázkách 6 a 11. V otázce 6 měly ženy popsat menstruační cyklus. Správně odpovědělo pouze 8 (14 %) dotázaných! V otázce 11 bylo potřeba vyjmenovat vnitřní pohlavní orgány ženy. Správně odpovědělo jen 23 (40 %) dotázaných. V odpovědích často chyběl 1 z orgánů, tedy nejde o úplnou neznalost, přesto mě nízký počet správných odpovědí velmi překvapil. V otázce 3 byly všechny odpovědi správné. Jednalo se o dotaz na dobu trvání menstruační fáze. Předpokládám, že tak vysoká

úspěšnost je způsobena vlastní zkušeností dotázaných. Pokud bych však hodnotila odpovědi každé respondentky, tak by výsledek takto pozitivní nebyl. Pouze 5 (9 %) žen mělo všechny odpovědi správně.

Dále jsem se zabývala tím, zda ve správnosti odpovědí hraje nějakou roli věk respondentek. Zaměřila jsem se na otázku č. 6, kde byla nejnižší úspěšnost ve správném zodpovězení. Očekávala jsem, že by mohly ženy, které správně odpověděly být buď nejmladší nebo naopak nejstarší ze skupiny respondentek. K tomuto předpokladu mě vedl fakt, že ty nejmladší by mohly mít největší znalosti díky nejkratší době od dokončení středoškolského vzdělání a ty nejstarší ženy se sledované skupiny by mohly již uvažovat o těhotenství, a proto své znalosti o menstruačním a ovulačním cyklu obnovovat a rozšiřovat. Spojitost s věkem a správnosti odpovědí se nepotvrdila. 8 respondentek, které odpověděly správně byly ve věku 20, 22, 22, 22, 23, 24, 24 a 29 let. Při komparaci dat jsem ale zjistila, že tyto ženy odpověděly všechny správně na otázky: 1, 2, 3, 4, 5, 6 a 7. Předpoklad spojitosti věkové skupiny a správnosti odpovědi se tedy nepotvrdil.

### **3.3.2 Doporučení pro praxi**

Z dotazníkového šetření, které pracovalo s informacemi od 57 respondentek, vyplývá, že aktuální znalost vybraných mladých žen o menstruaci splňuje určitou základní úroveň znalostí. Ženy jsou informované o tom, jak se správně během menstruační fáze chovat, ale je velmi zarazující, že jen 16 % z nich dokáže správně popsat, co je to vlastně menstruační cyklus. Nedostatečné znalosti byly viditelné i v oblasti ovulace. Přišlo by mi vhodné do výuky na střední škole zařadit alespoň jednu opakovací hodinu o menstruačním cyklu, která by byla pouze pro dívky. Obsahem výuky by bylo zopakování anatomie pohlavních orgánů, menstruační a ovariální cyklus. Dále by bylo příhodné se věnovat vyvrácení mýtu, které přetrvávají v oblasti toho, co může a nemůže dívka během menstruační fáze dělat. Chtěla bych vyzdvihnout dobrou praxi, kterou uvedla jedna žena. Na základní škole, kterou navštěvovala, byla určena jedna pedagožka, o které dívky věděly, že má připraveny menstruační vložky pro případ nouze. Jedná se o velmi nenáročné opatření, které může žákyním velmi pomoci.

## Návrh vyučovací hodiny

Předložená vyučovací hodina je určena pro dívky na střední škole. Obsah je připraven tak, že počítá s účastí dívek, které již zažily první menstruaci.

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Tematický celek:</b>    | Změny v životě člověka a jejich reflexe  |
| <b>Učivo:</b>              | Pohlavní orgány ženy, menstruační cyklus   |
| <b>Pojmová analýza:</b>    | preventivní prohlídky, menstruace, intimní dámská hygiena, intimní pomůcky při menstruaci  |
| <b>Rozšiřující učivo:</b>  | sexuální život, faktory ovlivňující plodnost   |
| <b>Téma:</b>               | Péče o reprodukční zdraví, „moje“ ženství  |
| <b>Obecný cíl:</b>         | Dívky rozumí, proč a jak pečovat o své reprodukční zdraví.   |
| <b>Cíl kognitivní:</b>     | Zná několik možností intimních pomůcek při menstruaci. Dokáže popsat menstruační cyklus. Chápe důležitost vedení si menstruačního kalendáře.   |
| <b>Cíl afektivní:</b>      | Má zájem o péči o své zdraví.  |
| <b>Průřezová témata:</b>   | Osobností a sociální výchova   |
| <b>Klíčové kompetence:</b> | Kompetence komunikativní (kladení otázek, spolupráce ve dvojici), Kompetence sociální a personální (obhajuje vlastní názory na používání intimních dámských pomůcek při menstruaci, práce ve skupině, odhaduje důsledky svého chování na své reprodukční zdraví, respektuje odlišný přístup k intimitě druhých osob)                   |
| <b>Metody výuky:</b>       | Slovní metody – výklad, rozhovor, volné sdílení. Názorně demonstrační metody – předvádění, práce s obrazem. Aktivizující metody – situační.  |
| <b>Formy:</b>              | Skupinová  |
| <b>Počet dívek:</b>        | Minimálně 6, maximálně 16  |
| <b>Pomůcky:</b>            | Informační letáčky, menstruační kalíšek, látková vložka a další pomůcky intimní hygieny, model vnitřních pohlavních orgánů ženy, na papíře nakreslené schéma vnitřních pohlavních orgánů ženy ve skutečné velikosti (viz Příloha č.13)   |
| <b>Struktura hodiny:</b>   | Velmi důležité je uspořádání místnosti. Optimální je, když se sedí v kruhu nebo tak, aby na sebe všichni dobře viděli. Tento program je možné zařadit pro skupinu, která už se chvíli zná a panuje mezi jednotlivými členy důvěra. Ten, kdo program povede by měl být otevřený, empatický a je dobré, pokud může program vést dvojice. |
| <b>(5 minut) Úvod</b>      | Objasnění fungování sdíleného kruhu a cíle setkání   |
| <b>(10 minut) První</b>    | Opakování: Co je to menstruační cyklus a ovariální   |



|  |  |
|--|--|
| <b>téma</b>  | cyklus, co tvoří pohlavní orgány ženy.   |
| <b>(5 minut) Aktivita<br/>Vnitřní pohlavní<br/>orgány.</b> | Dívky do dvojice dostanou papír, ze kterého vystříhnou papírový model vnitřních pohlavních orgánů. Jejich úkolem je orgány správně pojmenovat a určit, kde v těle se nachází.  |
| <b>(15 minut) Druhé<br/>téma</b>                           | Reálná ukázka menstruačních pomůcek základní informace o jejich používání. Při prohlížení pomůcek, otevřít téma bolesti během menstruace a ve společném kruhu nasdílet, případně ve dvojicích, co komu pomáhá proti bolesti, nevolnosti... |
| <b>(5 minut) Třetí<br/>téma</b>                            | Menstruační kalendář. Zopakování toho, proč je důležité si ho vést a představit možné formy kalendáře.   |
| <b>(5 minut) Závěr</b>                                     | Poděkování za příspěvky a otevřenost, připomenutí pravidel. Možnost vzít si různé letáčky... Otázka na přínosnost informací – pomocí ukázaní na škále. Otázka na to, co bylo pro účastnice nové?   |
| <b>Závěr – kontrola<br/>cílů:</b>                          | Aktivitou během programu a připravenými letáčky na konci programu.   |
| <b>Hodnocení:</b>  | Pomocí závěrečných zpětnovazebných otázek.   |

## 4 Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala tématem obeznámenosti mladých žen o menstruačním cyklu a první menstruaci v životě ženy – menarche. V první, teoretické části poskytuji obecné informace z oblasti anatomie a fyziologie ženského těla, resp. ženského pohlavního vývoje. Objasňuji průběh menstruačního cyklu a možné příčiny jeho poruch hlavně u dospívajících dívek. Dále se zabývám menstruační hygienou a obdobím první menstruace v životě ženy. V druhé, praktické části bylo pro mne hlavním cílem zjistit, jaké znalosti mají mladé ženy o menstruačním cyklu a co zažívaly a prožívaly během menarche.

Ke splnění cílů mé diplomové práce jsem zvolila dotazníkovou metodu. Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že ženy mají základní až nedostatečné anatomické a somatologické informace o menstruačním cyklu. Pouze 66 % odpovědí bylo správných. Dokonce jen 14 % respondentek zvládlo správně popsat menstruační cyklus. Dále byly stanoveny dílčí cíle práce, které se zabývaly obdobím menarche a reakcím rodiny dívek na tuto událost, používání intimních hygienických menstruačních pomůcek a přizpůsobování se fázím menstruačního cyklu v běžném životě. Reakce matky na menarche své dcery vyzněly v 51 % neutrálně. Nejčtenějším zdrojem (58 %) informací žen před menarche o menstruačním cyklu mimo blízké osoby byly pro ženy dívčí časopisy. 3 ženy dokonce uvedly, že před menarche neměly žádné informace o menstruačním cyklu. Pomůckami intimní hygieny, které ženy nejvíce používají jsou jednorázové vložky a poševní tampony. Oblibu si získává menstruační kalíšek. V závěru práce uvádím doporučení pro praxi a navrhuji jednu vyučující hodinu, která by měla pomoci uchovat znalosti o menstruačním cyklu dospívajícím dívkám.

## 5 Seznam použitých informačních zdrojů

- BENNETT, Jane. 2014. *Požehnání, ne prokletí: průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Praha: DharmaGaia. ISBN 978-80-7436-048-0.
- BOYLANOVÁ, Kristi. 2013. *Sedm posvátných fází menarche*. Praha: DharmaGaia. 108 s. ISBN 978-80-7436-041-1.
- DILLONOVÁ, Mary. BARCLAYOVÁ, Shinan. 2006. *Rozkvétající žena*. Praha: DharmaGaia, 69 s. ISBN 80-86685-60-8.
- DELANEY, Janice. LUPTON, Mary J. TOTH, Emily. 1976. *The curse. A cultural history of menstruation*. New York : Dutton, 276 s. ISBN 0-87690-222-0.
- DOSTÁLOVÁ, Zuzana. REJDOVÁ, Ingrid. STARÝ, David. HUSÁR, Matěj. TŮMA, Jiří. PLÁNKA, Ladislav. 2009. Intimní hygiena u dětí. *Pediatric pro praxi*. 10(4), 220-223. ISSN 1213-0494.
- DYLEVSKÝ, Ivan. 2000. *Somatologie*. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Olomouc: Epava, 480 s. ISBN 80-86297-05-5.
- DYLEVSKÝ, Ivan. 2009. *Funkční anatomie*. Vyd. 1., Praha: Grada, 532 s. ISBN 978-80-247-3240-4.
- GRAY, Miranda. 2011. *Rudý měsíc*. Praha: DharmaGaia, 221 s. ISBN 978-80-7436-017-6.
- GRAY, Miranda. 2013. *Cyklická žena*. Praha: Osule, 263 s. ISBN 978-80-905262-2-8.
- HERBENICK, Debby. SCHICK, Vanessa. 2011. *Přečti si mě. Vše, co potřebujete vědět o vagině a vulvě*. Praha: PRAGMA, 253 s. ISBN 978-80-7349-278-6.
- HIRSCHER, Peter. 2009. *Otázky a odpovědi pro holky*, Praha: Fragment, 224 s. ISBN 978-80-253-0918-6.
- HOŘEJŠÍ, Jan. 2003. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: Informace pro rodiče*, Praha: Grada, 132 s. ISBN 80-247-0553-2.
- HOŘEJŠÍ, Jan. 2009. Poruchy menstruačního cyklu u dospívajících dívek a jejich léčba. *Pediatric pro praxi*. 10(6), 370-372. ISSN 1213-0494.
- HRDONKOVÁ, Eliška. ROKYTA, Zdeněk. 2011. Dospívání z pohledu gynekologa. *Pediatric pro praxi*. 12(3), 167-170. ISSN 1213-0494.
- JANDA, Bohumil. 1924. *Dokonalá zdravotní péče pro praktický život*, díl II. Pohlavní hygiena, těhotenství, rodičovství a výchova dětí. Praha: Sfinx.

- LANČARIČOVÁ, Veronika. 2017. *Pěstování mořských hub*. Kalíšek.cz, 13. 1. 2017 [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <http://kalisek.cz/pestovani-morskych-hub>
- MACKŮ, František. ČECH, Evžen. 2010. *Gynekologie*. Praha: Informatorium, 200 s. ISBN 8073330016.
- MACHOVÁ, Jitka. 2010. *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Karolinum, 272 s. ISBN 978-80-7184-867-7.
- MEISENBACH BOYLAN, Kristi. 2013. *Sedm posvátných fází menarche: spirituální cesta dospívající dívky*, Praha: DharmaGaia, 108 s. ISBN 978-80-7436-041-1.
- MEREDITH, Susan. 2006. *Co se to se mnou děje?*, Praha: Svojtka, 48 s. ISBN 80-7352-526-7.
- MOALEM, Sharon. 2010. *Jak funguje sex. S kým flirtujeme, proč se líbáme a co z toho mají naše děti*. Přel. Petra Mondscheinová. Praha: Dokořán, 279 s. ISBN 978-80-7363293-9.
- NALEBUFF, Rachel. 2009. *Moje malá červená knížka*. Praha: Rybka Publishers, 205 s. ISBN 978-80-87067-87-1.
- NOSKOVÁ, Anna. 2018. *Revoluce v menstruačních pomůckách: Odzvonilo tamponům a vložkám?*, 13.8.2018 [cit. 2019-02-03]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/revoluce-v-menstruacnich-pomuckach-odzvonilo-tamponum-a-vloz/r~9464b1b09bc411e8b5b20cc47ab5f122/>
- OBLASSER, Caroline. 2015. *Bolestivé měsíčky, sbohem!*, Zrcadlo, 76 s. ISBN 978-80-87847-05-3.
- PFLEGER, Václav. 1993. *Svět pod mořskou hladinou*, Praha: Artia a. s. a Granit s. r. o., 64 s. ISBN 80-901443-1-4.
- ROZTOČIL, Aleš a kol. 2011. *Moderní gynekologie*, Praha: Grada, 528 s. ISBN 97880-24728322.
- SIELERT, Uwe. 1994. *Sexuální výchova: kniha netradičních metod výuky*. Přel. Jan Brázdil – Nataša Brázdilová. Vyd. 1, Praha: Trizonia, 279 s. ISBN 80-85573-36-9.
- SCHUSTER, Gabi. 1998. *1000 Dívčích otázek*, Plzeň: NAVA, 210 s. ISBN 80-7211-056-X.
- SMITHOVÁ, Virginia. 2011. *Dějiny čistoty a osobní hygieny*, Praha: Academia, 458 s. ISBN 978-80-200-1885-4.

- SCHWABENTHANOVÁ, Sabine. WEIGERTO VÁ, Vivian. 1994. *Dívky*, Praha: Motto, 149 s. ISBN 80-85872-08-0.
- STEPHENSON, B. 2012. *Co dělá z chlapců muže: Duchovní přechodové rituály ve věku nevěstivosti*, Praha: Dharma Gaia, 349 s. ISBN 978-80-7436-019-0.
- STRMEŇOVÁ, Jiřina. 1970. *Děvčátka, na slovíčko...* . Praha: AVICENUM, 120 s. ISBN 08-020-70.
- ŠULOVÁ, Lenka. FAIT, Tomáš. WEISS, Petr. a kol. 2011. *Výchova k sexuální reprodukčnímu zdraví*, Praha: Maxdorf , 436 s. ISBN 978-80-7345-238-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2014. *Vývojová psychologie, Dětství a dospívání, Vyd. 2.*, Praha: Karolinum, 536 s. ISBN 9788024621531.

### **Internetové zdroje**

- My Little Red Book. *My Little Red Book* [online]. Copyright © 2010 by Rachel Kauder Nalebuff [cit. 13.04.2019]. Dostupné z: <http://www.mylittleredbook.net>
- Loono. *Loono* [online]. Dostupné z: <https://www.loono.cz>
- Pro ženy: MamaHelp. *Doplňky stravy Salutem Pharma* [online]. Dostupné z: <https://www.salutempharma.cz/e-shop/pro-zeny/mama-help-detail>
- Web pro ženy | Kalíšek. *Web pro ženy | Kalíšek* [online]. Copyright © Všechna práva vyhrazena [cit. 10.04.2019]. Dostupné z: <http://www.kalisek.cz>

## 6 Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka nevyplněného dotazníku

Příloha 2 – Tabulka 15. – Ot. 4. Co znamená slovo menarche?

Příloha 3 – Tabulka 16. – Ot. 8. Jak na tuto událost reagovali členové tvoji rodiny?

Příloha 4 – Tabulka 17. – Ot. 9. Proběhla u tebe v rodině oslava, rituál k příležitosti tvé první menstruace?

Příloha 5 – Tabulka 18. – Ot. 10. Co jsi o menstruačním cyklu věděla před tvou první menstruací?

Příloha 6 – Tabulka 19. – Ot. 16. Jaké pomůcky intimní hygieny používáš při menstruaci nyní?

Příloha 7 – Tabulka 20. – Ot. 17. Máš nějaké zvyky, rituály, které opakovaně uskutečňuješ při menstruaci? Např. piješ bylinkový čaj, posloucháš určitou hudbu...

Příloha 8 – Tabulka 21. – Ot. 4. Co je to ovulace a v jakých dnech cyklu nejčastěji nastává?

Příloha 9 – Tabulka 22. – Ot. 6. Co je to vlastně menstruační cyklus?

Příloha 10 – Tabulka 23. – Ot. 7. V jakém období a věku je menstruační cyklus v životě ženy nejčastěji ukončen?

Příloha 11 – Tabulka 24. – Ot. 8. Existují nějaké aktivity, které se během menstruace nemohou dělat? Prosím popiš.

Příloha 12 – Tabulka 25. – Ot. 10. Proč bolí břicho při menstruaci?

Příloha 13 – Obr. 1 Pracovní list – Vnitřní pohlavní orgány ženy