

Dr. Benkovics Júlia

MEGVAN?

Dr. Benkovics Júlia

MEGVAN?

Kránicz Dorottya illusztrációival

1. A MENSTRUÁCIÓS ÉLMÉNY

Ez történik

Az életed termékeny éveiben minden hónapban pár napig vér folyik a testedből, ez a menstruáció. A vérzés a méhedben keletkezik, és a hüvelyeden keresztül jut a kívüllágba. És ez teljesen természetes.

A hüvelyed és a vulvád

A hüvelyed a lábad közötti legrugalmasabb, legnagyobb luk. Ha még nem menstruáltál, akkor lehet, hogy nem is találkoztál vele. A hüvelyed egész életedben veled van, de látványosan az első menstruáció alkalmával lép színre.

A hüvelyedet nehéz álló helyzetben megnézni, legjobb, ha fekvő, egy kőzitükör segítségével fedezed fel, így láthatod a vulvád részeit is. A vulvád az egész külső nemi szerve, vagyis az a rész, amit meg tudsz fogni a keziddel.

A hüvelyed kijárata az első menstruáció idején még lehet, hogy nagyon szűk: kiskorodban egy kis szövetcsipke zárja le, ezt szűzhártyának hívják. Van olyan lány, akinek ez a kis szövetrész az első mensies idején még feszes, szinte teljesen zárt.

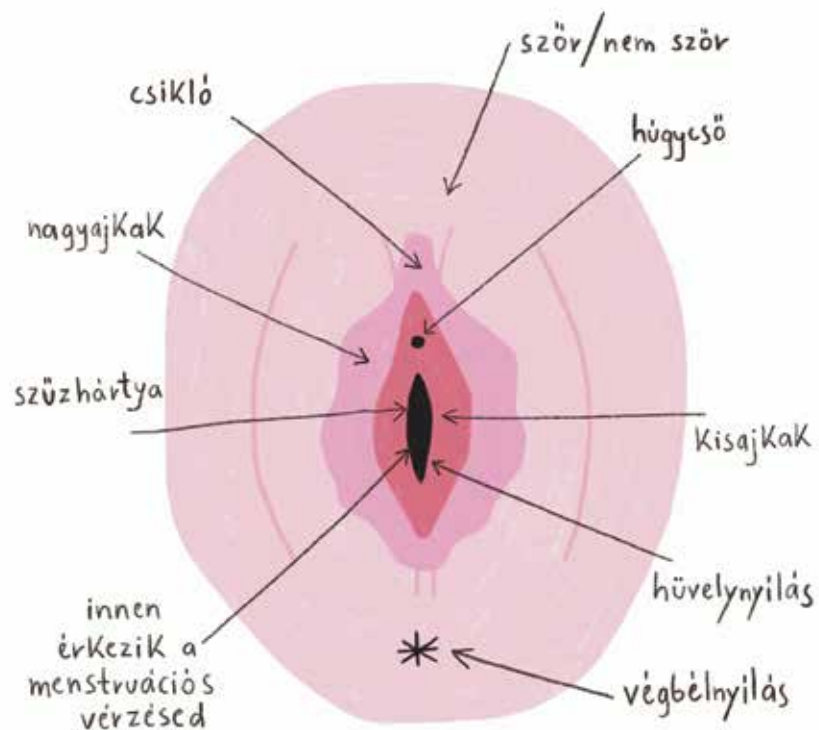
Ha kíváncsi vagy, kézmosás után a mutatóujjaddal megtapinthatod magad: ha lazább a bejárat, egy meleg, zsebszerű helyre jutsz a mutatóujjad hegyével, ez a hüvelyed. Ha úgy érzed, feszes vagy kellemetlen, akkor ráérsz még erre a felfedezőútra.



Szöveg © Benkovics Júlia, 2025
Illusztráció © Kránicz Dorottya, 2025
Kiadás © Pagony Kiadó Kft., 2025



Így nézel ki:



Az első vérzés ideje

A legtöbb lány 12–13 éves kora között találkozik az első menstruációval, de nem vagyunk egyformák.

Olyan barátnőd is lehet, akinek 10 évesen már volt menses, és van, aki 14 évesen még nincs túl az első vérzésén. Ha még nem jött meg, és szeretnél tervezgetni, kérdezd meg anyukádat, vagy ha van, a nővéredet, nekik mikor

jött meg. A családon belüli tapasztalatok sokszor hasonlóak.

Ha egyedül számolgatnál, kiindulhatsz abból, hogy az első menses kb. 2-3 évvel előzi meg a mellék növekedése.

Ilyen érzés az első

A menstruáció többek között abban is különbözik a pisiléstől és a kakilástól, hogy nem jelez előre egy ingerrel, hanem csak jön. Amikor először megjön, az lehet, hogy furcsa érzés. Ha napközben, álló helyzetben találkozol az első vérzéssel, akkor egy kis nedvességet érezhetsz a bugyidban. Előfordul, hogy észre sem veszed, csak pisilés alkalmával tűnik fel, hogy megjelent az első vérfolt.

Sok nőnek az éjszakai órákban jelentkezik a vérzése. Ilyenkor a legtöbben nem ébrednek fel, hanem reggel, felállva érzik, hogy elindul egy kis meleg folyadék az alsóneműjükbe.

Bármelyik fenti lehetőség előfordulhat veled első alkalommal, de ha a menstruációd igazán nagyszabású belépőben gondolkozik, jelentkezhet edzésen vagy strandolás közben is.

Amíg ismerkedsz a menstruációs élménnyel, valószínű, hogy a vérzésed jó pár alkalommal meglep majd, és átvérsz, ami rajtad van. Ez néha mindenkivel megtörténik. Ahogy egyre rutinosabb leszel, feltűnhet majd egy jellegzetes érzés az alhasadban, ami a legtöbb nőnél megelőzi az első vérceppeket.





A menstruációs vér összetétele

A menstruációs vértől nem kell tartanod: ugyanolyan vér az alapja, mint ami az orrodból folyik, vagy ami egy esés után a térdedből szivárog.

A testedet erek hálózák be, akárhova nézel. Az alkarod, az arcod, a fülcimpád, a szemgolyód, a méhed: a felszín mögött erek szövevénye gondoskodik rólad, az erekben folyó vér tápanyagot és oxigént szállít.

A menstruációs vér különlegessége, hogy a méh belsejében lévő nyálkahártya és egy kis hüvelyváladék is keveredik mellé.

Ha megnézed a betétedet, általában piros vagy barnás folyadéknak látod ezt az egyveleget.

A menstruációs vér állaga

A vér az ereidben folyékony, de ha kijut a testedből, elkezd megalvadni.

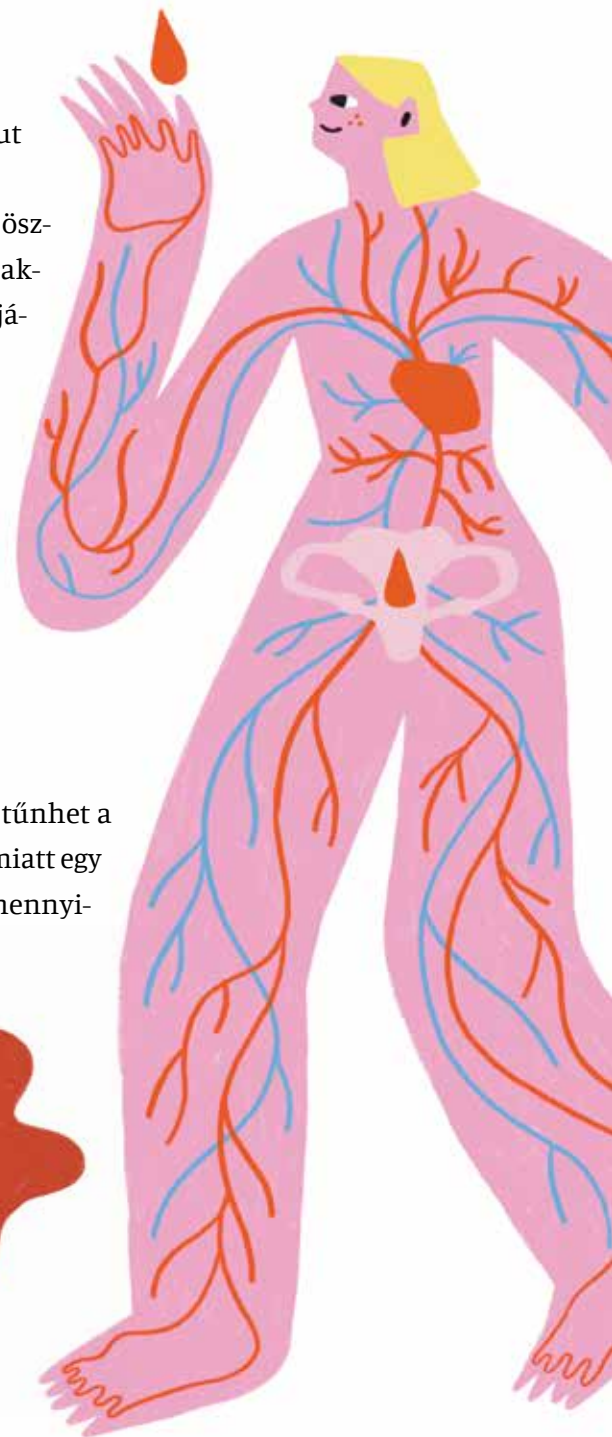
A vér néha kis, zselés darabokba áll össze a betét felszínén. Ha ilyet találsz, akkor a tested egyik legokosabb funkciójával találkozol: a véralvadással.

Ezt már ismered: ha a konyhában szeleteled az almát és belevágasz az ujjadba, nem folyik ki mind az 5 liter véred, hanem a vágás területén a vér gyorsan létrehoz egy hálós szerkezetű dugót, és befoltozza a lukat, amíg meggyógyulsz.

Elvérzünk?

Ha ránézel egy véres betétre, soknak tűnhet a vérvesztés, de a véralvadásos trükk miatt egy egészséges menset alatt minimális mennyiségű vért veszítünk:

egy ciklus alatt
ez kb. 30-40ml vért
jelent,
ami úgy 2-3 evőkanálnyi





Ha átlagos hosszúságú a vérzésed, vagyis 5 napig tart, az

2340
menstruálással töltött nap
életed során
És 14-19 liter vér

Ennyi menstruálás vár rád

Egy átlagos menses 3-7 napig tart, érdemes kezdetben úgy készülnöd, hogy havonta egy hetet menstruálással töltesz. A vérzésed ennél kicsit hosszabb és kicsit rövidebb is lesz majd életed során.

Az első vérzés utáni pár évben a tested még gyakorol: a vérzésed 21-45 naponta jelentkezik, és nem teljesen rendszeres. Ez azt jelenti, hogy néha három, néha öt hét után kezdesz vérezni, és ez rendben van így. A legtöbb nő a gyakorlás éveitől 21-35 naponta látja viszont a vérzését.

Jöjjen némi matek!

Tegyük fel, hogy a mensesed 12 évesen jön meg először, és számoljunk úgy, hogy 50 éves korodban utoljára. Ez a magyar átlagos életkor a menses kezdetére és végére. Ez 39 év, aminek során kb. havonta megjön a vérzésed, vagyis

39 év $\times$ 12 hónappal
számolva az
468
menstruáció életedben

Ha olyan menstruációs rutint alakítasz ki, amiben jól érzed magad, ezek a napok annál könnyebben simulnak majd a többi közé.

Minél többet tudsz, minél kíváncsibban kérdezel, annál valószínűbb, hogy megtalálod a számodra legkényelmesebb menstruációs szokásokat.



2. BESZÉLGETÉS A MENSTRUÁCIÓRÓL

A menstruáció neve

Rége a társadalom nem tolerálta a női test működéséről szóló eszmecseréket, ezért a nők egymás között sokszor titkos utalásokban beszéltek a mensesükről. Például a „beteg vagyok” vagy „azok a piros betűs napok” ugyanúgy jelenthette azt, hogy az a nő éppen menstruál. Van valami vicces ebben a kódnyelvben, mégis irtó nehéz így megérteni egymást. Akkor most kokárdát kell venni vagy simán megjött? Ha valaki épp náthásan menstruál, tényleg beteg vagy csak virágnyelvet használ?



Az egészség dolgaiban a legjobb az egyenes, egyszerű fogalmazás: csak akkor tudunk beszélgetni a menstruációnk kényelméről, tapasztalatairól, ha pontosan értjük egymást.

A vérzést nevezheted vérzésnek, mensesnek vagy menstruációnak, így mindenki érteni fogja, mire gondolsz.

Ha kimondod azt, hogy menstruáció, akkor pont ugyanolyan természetességgel tedd, mint ha azt mondanád, hogy szék!

A kérdéseid a menstruációról

A menstruációddal évekig élsz együtt, és lehet, hogy időbe telik majd, mire megérted, hogy mi hogyan és miért történik. A tapasztalatgyűjtés ideje

alatt rengeteg kérdés eszedbe jut majd, és kíváncsi leszel mások élményeire is.

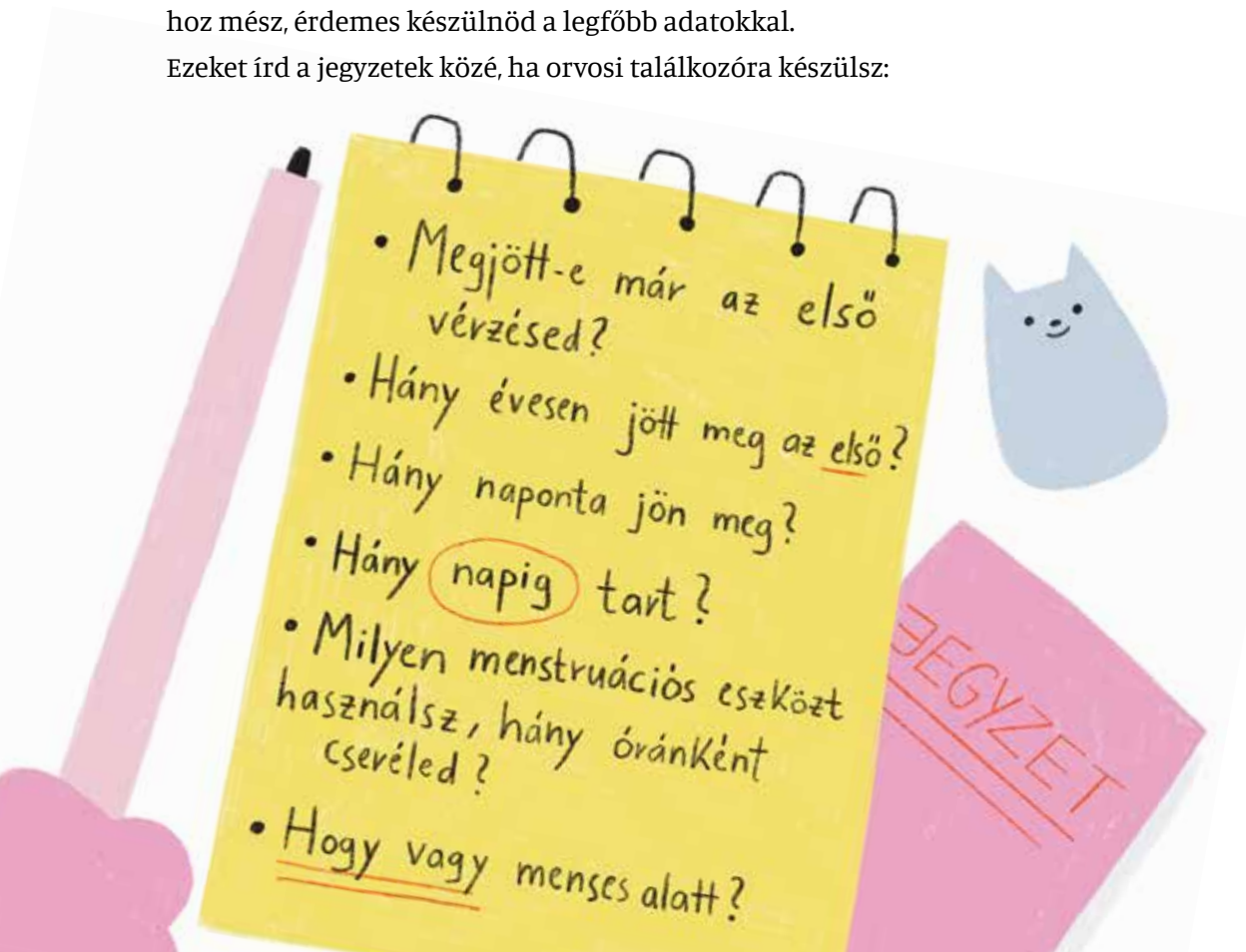
Az emberek legtöbbször szeretnek a saját tapasztalataikról beszélgetni, és szívesen megosztják veled, amit tudnak a témáról.

Ha a menstruációról szeretnél kérdezni valakit, nem kell szakszerűen vagy tökéletesen fogalmaznod. Mondd el úgy, ahogy sikerül, valószínűleg kézzel-lábbal is megértitek egymást.

Menstruáció az orvosnál

A vérzéssel a tested fontos dolgokról üzen: a vérzés hossza, mintázata lényeges egészségügyi jelzés lehet, ezért ha nőgyógyászhoz vagy háziorvoshoz mész, érdemes készülnöd a legfőbb adatokkal.

Ezeket írd a jegyzetek közé, ha orvosi találkozóra készülsz:

- 
- Megjött-e már az első vérzésed?
 - Hány évesen jött meg az első?
 - Hány naponta jön meg?
 - Hány napig tart?
 - Milyen menstruációs eszközt használsz, hány óránként cseréled?
 - Hogy vagy menses alatt?

JEGYZET

Ne feledd:
az orvos azért van ott, hogy neked segítsen!
Nincs olyan egészségügyi információ,
ami egy orvos előtt ciki.

Mindent elmesélhetsz, megkérdezhetsz,
ami az egészséged szempontjából
fontos.

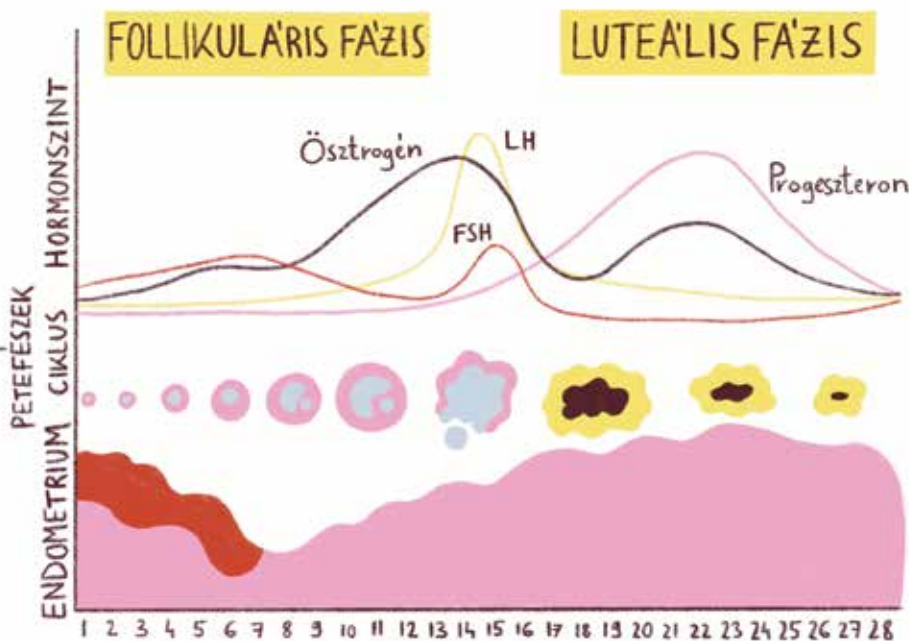


NŐGYÓGYÁSZI
TEL.

3. A CIKLUS

Mi az, hogy ciklus?

Sokan a ciklus szót használják a menstruációjukra, de a ciklus valójában az az egész ismétlődő folyamatsor, ami menstruáció és menstruáció között egy hónap alatt végbemegy a testünkben. A ciklusod a havi hormonális és női biológiai programod összefoglaló neve. A menstruációs vérzésed a ciklusod része.



A ciklusod célja

A ciklusod célja, hogy minden hónapban megteremtse számodra a szaporodás lehetőségét. A tested nem tudja előre, mikor szeretnél kisbaba, ezért minden hónapban felkészül rá.

A ciklus szereplői

A méh

A méh egy kis, fordított körte alakú szerv a hasad belsejében, a köldököd alatt. A fala izomból van, rugalmas és nagyon erős. A méh minden hónapban felkészül egy kisbaba befogadására, és képes rá, hogy ha ez megtörténik, a babát táplálja, óvja, és ha eljött az idő, kiküldje a külvilágba.

A méh végrehajtó szerv: az agy és a petefészek üzenetei alapján dolgozik. A petefészkek üzenetére a méh minden hónapban megágyaz egy terhességnek: a belső felszínén egy puha, nyálkahártyának nevezett, tápláló réteget növeszt. Ha érkezik egy embrió, beágyazódik a nyálkahártyába, és növekedni kezd. Ha nem érkezik embrió, a méh megszabadul a havi nyálkahártyától: ez a menstruációs vérzésed.

A menstruáció során a havi nyálkahártya alatt enyhe gyulladás és vérzés jön létre. A gyulladás megmozgatja a méh izmait, így a méh mozgása kiküldi a fölöslegessé vált nyálkahártyát a külvilágba.

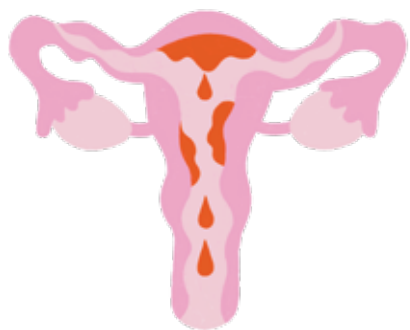
A petefészek

A méh oldalához szalagokkal és petevezetőkkel kapcsolódnak a petefészek. A petefészek születésüktől fogva hordozzák azokat az éretlen

petesejteket, amik megérleléséből és megtermékenyítéséből embergyereket tudunk nevelni.

- A petefészek az agy utasításait követi: minden ciklusban megérlel egy petesejtet, kiengedi a petevezetőbe, hátha a petesejt egy szexuális együttlétet követően találkozik egy csapattal hímvarsejttel.
- A megérett petesejt elindítását peteérésnek hívjuk.
- A petefészek a munkája közben hormonokat is termel.
- A hormonok olyan messengerek, amik segítenek a test egyik részéből a másikba megüzenni a tennivalókat. A női test nagyon figyel a petefészek hormonjaira. Az ösztrogénnek és a progeszteronnak nevezett két fő hormon sok szerv felszínén képes dokkolni és hatást kiváltani.

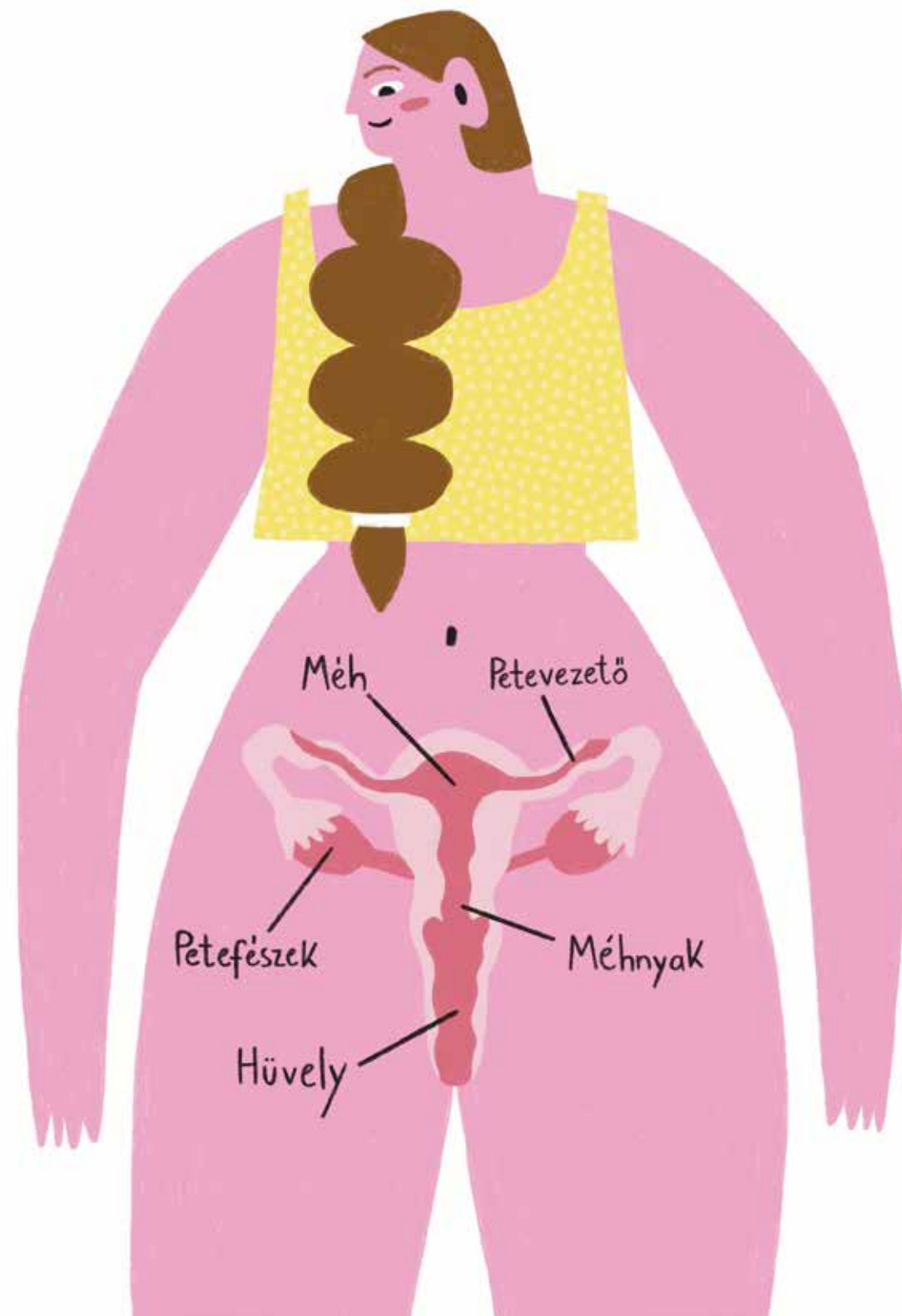
A petefészek havi programja



1. petesejtek érlelése, a legszebb kiválasztása, és közben ösztrogén termelése;
2. a petesejt elengedése, peteérés, más néven ovuláció;
3. az ovuláció nyomán ösztrogén helyett progeszteron termelése.

Az agy

Az agyad központi irányítóként figyeli a petefészkek és a méh munkáját. Képes arra, hogy a vérben érzékelje a petefészkek által termelt hormonok szintjét, és serkentsen vagy gátolja a termelést.



Ezért folyamatosan figyeli a külvilágot és a test belső világát is, hogy el tudja dönteni, hogy egy kisbaba növekedéséhez megfelelőek-e a körülmények. Ha az agy éhezést vagy például betegséget észlel, leállíthatja a petefészek működését.



A petesejt

A testednek a petesejt elindításától, vagyis a peteéréstől kedve két fogatókönyve van:



1. A petesejt nem találkozik spermiummal. A méh által termelt nyálkahártya feleslegessé válik. A méh vár egy kicsit, és ha nem érkezik utasítás a petefészek felől, és nem jön baba sem, a méh befejezi a havi programot, és menstruáció képében elengedi a havi nyálkahártyát.

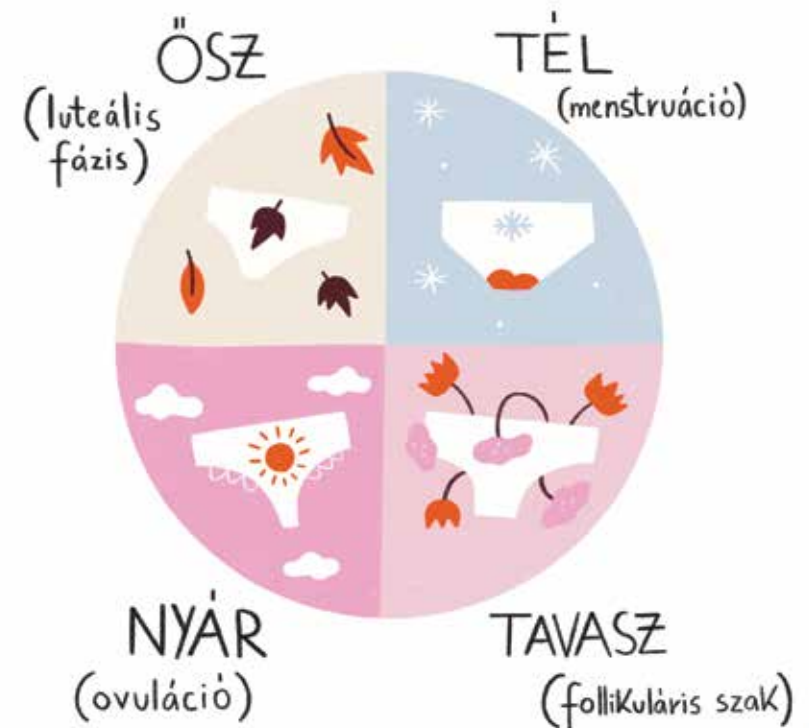
2. A petesejt találkozik egy spermiummal, és beágyazódik a méh által épített nyálkahártyába. A petefészek progeszterontermelése fennmarad, a menstruáció nem indul el.

4. ÉVSZAKOK

A ciklus szakaszai

A petefészek által termelt hormonokra az egész tested figyel. Az ösztrogén és a progeszteron szintjét érzékeli a méh, az agy, a belek, a mellék, a csontok, a szív, a húgyhólyag, a bőr és az immunrendszer is.

Mivel a ciklus során változik a hormonok a szintje, te is máshogy érzed magad a különböző szakaszokban.



A ciklusod szakaszai hasonlítanak az évszakokra. Mindegyik fejezetnek megvan a maga biológiai célja, belső időjárása, és ez hatással van a hétköznapijaidra.

A tél – a menstruáció



A ciklusod időszámítása a vérzéssel kezdődik. A vérzés alatt alacsonyak a hormonszintek, a méhed takarít, felkészül a következő feladatra. A petefészkek kiválasztanak egy csapat petesejtet a friss ciklusra, de a hormontermelés még csak indulgat.

Az alacsony hormonszintek és a menstruáció mellett te is úgy érezheted magad, mint egy vastag hótakaró alatt pihenő hóvirág. Ez a pár nap lehet egyrészt egy pihentető, nyugodt időszak, de az is lehet, hogy bosszant, hogy lassabb, kevésbé energikus vagy.

A tavasz – a follikuláris szak

A petesejt latin neve folliculus, róla nevezték el ezt a szakaszt, mert itt a petefészkeké a főszerep. Az adott hónapra kiválasztott petesejtek érni kezdenek a petefészkekben, és egyre több ösztrogént termelnek.

A szervek érzékelik a hormonális változást, a tested felébred. Érezheted, hogy



több az energiád, rugalmasabb, gyorsabb vagy. A tested célja ilyenkor az, hogy ismerkedj, járd a világot, keress párt magadnak. Olyan, mintha virágba borulnál. Egyes nők vidámabbnak, kreatívabbnak érzik magukat, van, akinek a munkabírásán vagy a sportteljesítményén is érződik a hormonális virágzás.

A méh sem lustálkodik ilyenkor: a petefészkek üzenetére termékeny nyálkahártyával készül a peteérésre.

A nyár – az ovuláció



Az ovulációt magyarul peteérésnek mondjuk: a petefészkek által érlelt petesejtek közül kiválasztódik a legsebbe, és az agy üzenetére elindul szerencsét próbálni a méh ürege felé.

Az ovuláció előtt a hormonszintek magasak, a legtöbben azt érzik, hogy a bőrük, hajuk ilyenkor a legsebbe, energiájuk ilyenkor a legtöbb. Az ovuláció idején könnyebben leszünk szerelmesek, több kedvünk lehet a szexhez is. Ez az érés időszaka, a tested prezentálja gyümölcsét, a petesejtet.

Az ősz – a luteális fázis

A petesejt kiszabadulását követően a petefészkek progeszteront kezd termelni. A méh ilyenkor még nem tudja, hogy létrejött-e terhesség, mert az ovuláció után a megtermékenyítés még napokba telhet, a megtermékenyített



embrió utazik egyet a petevezetőkben a méh felé. A méh biztonsági játékos, minden hónapban hallgat a progeszteronra, és a terhesség irányába alakítja át a havi nyálkahártyát.

A progeszteron nem csak a méhből váltja ki ezt a reakciót: a mellek, az agy, a testhőmérséklet mind átalakulnak, és egy picit

minden hónapban úgy viselkedik a testünk, mintha terhesek lennénk. A progeszteron lelassít, felmelegít, megnyugtat. Mint egy őszi bekuckózás. A luteális fázisban a tested célja, hogy biztonságban tudjon, bőven ellátva táplálékkal. A legtöbb nő ilyenkor inkább befelé figyel, több magányra és nyugalomra vágyik.

Ha figyeled a tested, észre fogod venni, hogy hatással vannak rád a hormonjaid. Lehet, hogy nem egészen így, mint az évszakok. Lehet, hogy te a luteális fázisban találsz leginkább magadra, mert szeretsz csendben, egyedül lenni.

Nem vagyunk egyformák, az a fontos, hogy figyeld a tested üzeneteit, és hallgasd meg az igényeidet a menstruációs ciklus szakaszaiban. Alakíts ki egy olyan ritmust, amiben minden hormonális időjárásban otthon érzed magad!





5. A MENSTRUÁCIÓ ELŐTTI NAPOK

A PMS

A menstruációt megelőző hormonális változások egyes nőknek kellemetlen fizikai vagy érzelmi tüneteket okoznak. Ezek összességét premenstruációs szindrómának, PMS-nek hívjuk.



Ezekre az érzetekre lehetsz figyelmes a menszes előtt:

- mellfeszülés;

- vízvisszatartás: egyesek érzik, hogy a testük állaga megváltozik, „vízesebbnek”, „puhábbnak” érzik magukat;
- rosszkedv: a nők egy része könnyebben lesz dühös vagy szomorú. Van, aki ilyenkor rendszeresen veszekedésbe keveredik a szeretteivel vagy a munkatársaival.

Nem valószínű, hogy ezek közül mindegyiket észreveszed magadon, de ritka az olyan nő, aki nem tapasztal semmi zavarót a menstruáció előtti napokban.

A luteális fázis végén bekövetkező hormonszintcsökkenésre sok szerünk reagál, az lenne a csoda, ha nem észlelnénk ilyenkor semmi különöset.

A lassuló anyagcsere, a megváltozott testérzet és a rossz hangulat is természetes ilyenkor. Ha figyeled a tested jelzéseit, és reagálsz rájuk, a PMS kevésbé keseríti meg az életedet.



A legtöbb nő azt tapasztalja, hogy a PMS-sel járó hangulati és testi változások legjobb ellenszere a sportolás. A mozgás segíti a keringést, fájdalomcsillapító, és javítja a hangulatot is.

A tudomány is egyetért a nők megfigyelésével: a jóga PMS-re gyakorolt jótékony hatásáról már egy könyvtárnyi szakirodalom született.

Érdekes megfigyelés, hogy a PMS által okozott hangulatingadozások kevésbé viselik meg a nőket, ha a környezetük megértő, támogató. Úgy tűnik, a PMS nem is létezik azokban a társadalmakban, ahol a hétköznapiak jobban illeszkednek a nők biológiai ritmusához. Ha a környezeted és a társadalom nem veszi figyelembe az igényeidet, és a legközelebbi rokonaid sem tudják, hogy mi esne jól neked, segíthetsz nekik azzal, ha te magad figyelembe veszed, mi az, amire éppen szükséged van, és mi az, amire nincs.

Nemet mondani ér!

A nemet mondás képességéről a világ sajnos már gyerekkorunkban leszoktat minket. Hogy kell nemet mondani? Szabad? Fognak szeretni?

Lehet, hogy életed nagy részében egy igenember vagy: nyitott az új kalandokra, a fejlődésre, az emberekre, a tájakra, az ételekre. A menstruáció előtti napokban mégis azt érezheted, hogy az életed néhány aspektusa egy nagy NO.

Ilyenek például:

- nem tetszik, hogy ez az influenzaszer fogyidrinket reklámoz, kikövetem;
- nem is érdekel a földrajz, átíratkozom biológiafaktra;
- nem kérek még egy tányér csirkeláblevest, pedig imádom a nagyit.

Figyeld ezt az érzést! Azt, hogy ki vagy, az is segít formálni, hogy ki nem vagy. Tanulj meg kedvesen, de magabiztosan nemet mondani! Mondhatsz nemet, ha nincs kedved kimozdulni, ha nem szeretnél szorgalmi házit vállalni, vagy ha még sincs kedved csókolózni valakivel, pedig utaltál rá üzenetben, hogy lenne.

Így mondj nemet:



A PMS mindannyiunk életének a része. Ha nem figyelünk rá, váratlan sírásokban, veszekedésekben, falásrohamokban jelentkezik. Ha elfogadjuk, hogy ez is a ciklusunk része, és figyelünk rá, sokkal könnyebb vele.



Néhány nő sajnos azt tapasztalja, hogy minden igyekezete ellenére a menstruáció előtti héten teljesen kicsúszik a lába alól a talaj. Ha a PMS-ed olyan súlyos, hogy nem hagy létezni, konzultálj a nőgyógyászzal: bizonyos gyógyszerek sokat segíthetnek!

Étkezés a menstruáció előtti napokban

A menses előtti napokban a legtöbb nő ÉHES! Ez nem véletlen:

A tested célja, hogy a luteális fázisban biztosítsa egy esetleges icipici embrió fejlődését és energiaellátását.

A kalóriaigényünk ilyenkor egy kicsit megnő: még a kanapén is több energiát fogyasztunk, mint a follikuláris fázisban. Persze ez nem egy egész pizányit jelent, de a napi szokásos energiaigényünk kb. 5-10%-kal nő ilyenkor.

Nemcsak éhesebbek, hanem falánkabbak is vagyunk a luteális fázisban.

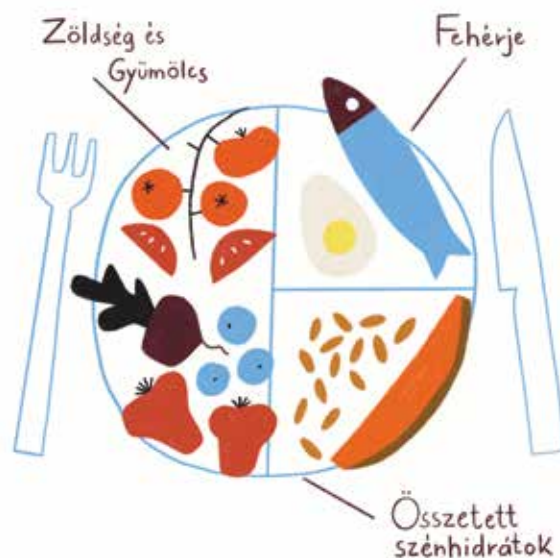
Az éhség ilyenkor sürgetőbb lehet, van, aki kifejezetten falásrohamokat él át a menstruáció előtt. Ez azért van, mert menses előtt a vércukorszintünk hajlamosabb az ingadozásra.

A menses előtt a testünk jobban kívánja a cukrot, de érzékenyebb is rá.

A te célod, hogy nyugodt, jóllakott, és kiegyensúlyozott legyél a menstruáció előtti napokban is.

Ezt úgy tudod elérni, hogy figyelsz arra, hogy a tányérod is kiegyensúlyozott legyen: zöldség/gyümölcs, fehérje is legyen rajta, ne csak egyfélét egyél!

Így néz ki egy tökéletes tányér a menses előtt:



Visszatérve a Nutellára

A menses előtt nem csak azért szeretünk eszegetni, mert biológiailag szükségünk van rá. A jóízű evés segít megküzdeni a menstruáció előtt jelentkező nehéz érzésekkel.

Az evés nem csupán tápanyag, hanem kaland, társas tevékenység, szépség, kreativitás.

Nyugodtan add át magad az evés örömének: készítsd el a világ legpompásabb brownie-ját, próbálj ki valami extrémét a TikTokról, vagy simán csak rendelj egy pizzát és kuckózz be!

A feladatod az, hogy megtaláld az egészséges arányt a heti táplálékod biológiai és érzelmi értéke között.



6. A MENSTRUÁCIÓ

Fáj a menstruálás?

A menstruációs szakasz a legtöbbünket valamennyire lelassít. A legtöbb nő tapasztal egy jellegzetes, húzó alhasi érzést ezekben a napokban. Ez a görcsös érzet egészséges esetben kellemetlen, de semmiképp sem elviselhetetlen.

A fájdalom eredete

Emlékszel, hogy mit csinál a méhed a menstruáció alatt? Leválasztja a hónap során felépített nyálkahártyát: ehhez létrehoz egy kis gyulladást, majd mozogni kezd — az izomzat mozgása segít a leválasztott nyálkahártyát átpréselni a méhszájon, ki a hüvelybe.

Ez a gyulladás és izommozgás fájdalomérzettel is járhat.

Hasmenés a menses alatt

A nyálkahártya leválasztásához szükséges gyulladásos molekulák a testünkben nemcsak a méh, hanem a belek izomzatát is megmozgathatják: sok nő tapasztalja, hogy a vérzés megérkezésének napján lágyabb a széklete, esetleg többször megy vécére. Ez egy természetes reakció, de ha zavaróvá válik vagy fájdalmas, egyeztesd a nőgyógyászzal a megfigyeléseidet!

A nők és a fájdalom: a fájdalomcsillapítás

Hallottad már azt, hogy a nők mindent kibírnak? Vagy hogy a nők jobban bírják a fájdalmat a férfiaknál? Vagy hogy a női élet része a fájdalom? Pár



évszázaddal ezelőtt gyökeret vert a közhiedelemben ez a félreértés, és a közös feladatunk, hogy egyszer és mindekorra tisztázzuk: igen, mindenre képesek vagyunk, de nem, nem kérünk extra fájdalmat.

Soha ne hidd el senkinek, hogy a fájdalom, amit érzel, természetes, és el kell fogadnod! Ha valami fáj, szólj, kérdezz, beszélj róla, kérj segítséget, kezdj nyomozni: a fájdalom egy jelzés a tested részéről! A tested a fájdalommal üzen.

A tányérod és a menstruációd

Az ételek, amiket megesszel, hatással lehetnek a menstruációs élményedre is. A menstruáció gyulladásos folyamatát befolyásolja az is, hogy mit ettél. Ha a menses napjai előtt gyorsételeken és csokin élsz, a tested reagál: ezek jobban irritálják, hiszen bizonyos összetevők serkenthetik a testedben zajló gyulladásos folyamatokat.

Ha úgy érzed, nem vagy jól a mensesed alatt, először nézz körül a tányérodon! A zöldségben-gyümölcsben, egészséges zsírokban gazdag étkezés mellett minden alkatrészed jobban működik, a menstruációd is békésebb lehet.

Tápanyagok, vitaminok

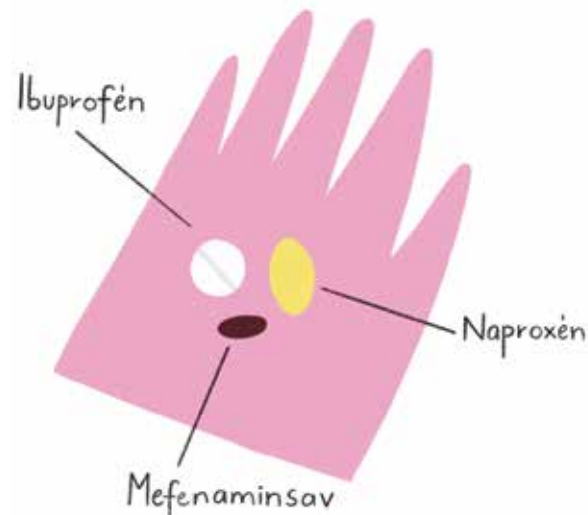
A görcsös menstruáció hátterében néha vitamin- vagy tápanyaghiány áll. Ha például D-vitamin-hiányod van vagy kevés magnéziumtartalmú ételt eszel, hajlamosabb vagy a fájdalmas mensesre. A tápanyagok beviteléről és pótlásáról beszéljess az orvosoddal vagy egy táplálkozás-szakértővel: van, hogy ennyire egyszerű a feladat, és jobban is érzed magad.

A gyógyszerek

Több olyan gyógyszer is kapható recept nélkül a gyógyszertárban, ami segíthet erős görcsök esetén. A gyulladáscsökkentők családja megakadályozza, hogy a méh túlzásba vigye a fájdalmat okozó gyulladásos molekulák termelését.

Nem minden gyulladáscsökkentő egyforma a menstruációs görcsök elleni küzdelemben.

Általában ezek a hatóanyagok segítenek a legtöbbet:



Ha gyógyszerszedés mellett döntesz, akkor tudod a legtöbbet kihozni belőlük és a legbiztonságosabban használni őket, ha egyeztetesz egy szakértővel.

Néhány alapvető tudnivaló a használatukhoz:

- Ezek a gyógyszerek akkor a leghatékonyabbak, ha nem várod meg, hogy a fájdalom ledöntsön a lábadról. Ha már a kezdeti görcsök jelentkezésénél beveszed az első tablettát, jobban érvényesül a logika: elkapjuk a gyulladást és a fájdalmat, mielőtt kialakulna.
- A gyulladáscsökkentők irritálhatják a gyomor nyálkahártyáját: jó ötlet enni melléjük valamit, és bőséges folyadékkal lekísérni.
- A túlzásba vitt fájdalomcsillapító-szedés veszélyes: az adagolással pontosan tisztában kell lenni.

Boszorkánykonyha

A gyógyszergyártás előtt is voltak olyan nők, akiknek fájt a menstruációjuk, és szerencsére ők sem nyugodtak bele, hanem gyógynövényekkel enyhítették a panaszukat.



Sok varázsfőzet legendája kering a neten, és némelyik sajnos simán csak undorító, és nem csinál semmit. Van viszont néhány olyan növényi hatóanyag, ami a tudomány próbáját is kiállta és hatékony lehet menstruációs görcsök enyhítésében.

Íme néhány boszorkányos recept:

- Cickafarktea: Magyarországon vadon is nő, de drogériákból tudod a legkönnyebben beszerezni.

Recept: 2–3 g cickafarkvirágzatot forrázz le vízzel, hagyd állni 10–15 percig. Napi 2–3 csészével fogyassz.

- Gyömbérkivonat: világszerte használják gyulladással járó állapotokban. Náthában és menses alatt is jólesik, sőt, még hányingernél is segít.

Recept: reszelj le 2 kanálnyi gyömbért és forrázd le 2 dl vízzel. Hagyd állni 15 percet. 2–3 csészével fogyassz.



Ha nem szeretnél főzőcskézni, kapszula formájában is beveheted, ajánlott dózis: 500 mg gyömbérpor naponta 2–3 alkalommal.



A hőterápia

Nagyon jólesik a meleg a menstruációs napokban: a meleg nyugtató, izomlazító hatású. Akár egy meleg zuhany is segíthet, de kapható hőtasz vagy meleg vizes palack is a hasfájás ellen.

A hőterápia 40 Celsius-fokon a leghatékonyabb, és nem árt adni neki egy fél órát, hogy

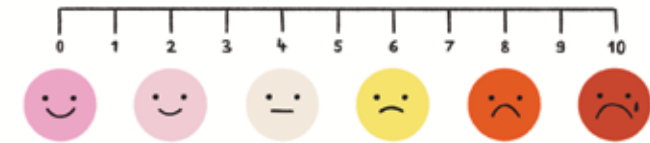
a helyi vérkeringést is felpozsztítse: az alhasi vérkeringés fokozása segít abban, hogy a méhedből könnyebben utazzanak el a fájdalmat okozó molekulák.

Akkor most normális a fájdalom, vagy nem?

Érezhetsz egy kis kellemetlenséget a menses napjaiban, ez természetes. De ha úgy érzed, annyira rosszul vagy a vérzésed alatt, hogy napokig csak túlélsz, kérj orvosi vizsgálatot! A fájdalmas menses hátterében több nőgyógyászati betegség is állhat.

Ha úgy érzed, hogy a többiek sokkal könnyebben viselik, ne gondold, hogy te gyengébb vagy, vagy rosszabbul bírod a fájdalmat!

Itt egy skála, amit az orvosok gyakran használnak, amikor fájdalmas mensetről beszélgetnek a pácienseikkel. Értékelj a menstruációs fájdalmadat ezen a skálán:



Ha hatosnál magasabb pontszámot adsz, mindenképpen indíts egészségügyi nyomozást!



7. AZ ELEFÁNTCICKÁNY

Az elefántcickány

A menstruálás energiabefektetéssel jár.

Alig van ilyen szorgalmas emlős a természetben, mint az ember: a legtöbb állat nem fárad minden hónapban egy vérzéssel, ők inkább felszívják a nyálkahártyát, hogy takarékoskodjanak az energiával.

A biológusok megfigyelése szerint az emberen és néhány majmon kívül például ez a kedves elefántcickány menstruál minden hónapban:



A kutyám is menstruál?

Az emberrel és az elefántcickánnyal ellentétben a kutyáknál a vérzés nem a nyálkahártya leválásának a jele. Míg az emberek azért menstruálnak, mert a hónapban megérlelt petesejt nem talált spermiumra, és nem jött létre terhesség, a kutyusoknál ez egészen mást jelez.

A tüzeléskor jelentkező vérzés a kutyapetesejt érése előtt jelentkezik, mintegy jelzésként, hogy érkezik a termékeny időszak.

Muszáj menstruálni?

A szaporodáshoz elengedhetetlen a méh és a petefészkek működése, de tény, hogy nem szaporodunk minden hónapban. Többekben felmerült már a kérdés, hogy nem lehetne-e, hogy mi is takarékoskodjunk, és csak szükség esetén kezdjünk el menstruálni.

A válasz az, hogy de lehetne, és lehet is: a női hormonális ciklus, a petefészkek és a méh tevékenysége átmenetileg kikapcsolható például hormonális gyógyszerekkel, fogamzásgátlókkal. Ilyenkor a kívülről bevitt hormonok gátolják, hogy a petefészkek és a méh közös projektje minden hónapban elkezdődjön.

Ennek a trükknek, mint minden gyógyszerzedésnek, előnyei és hátrányai is vannak. A hormonok megváltoztatása az élet minden területére hatással lehet: hat az étvágyra, a hangulatra, az alvási ritmusra, és a sportteljesítményre, és a szerelemre.

Ha életed során érdekelni kezd ez a lehetőség, részletesen beszéljess erről a nőgyógyászzal!



8. A MENSTRUÁLÓ HÉTKÖZNAPOK ESZKÖZEI

A menstruáló hétköznapok

A menstruációs vérzés felfogására őseink növényi maradványokat, állati szőröket, majd később rongyokat, vattát használtak.

A menstruációs higiénia ma már egy egész iparág, rengeteg lehetőség közül választhatunk.

Egy menstruációs eszköz lehet külső vagy belső az alapján, hogy a külvilágban vagy a hüvelyben fogja fel a vérzést.

Ezek a külső eszközök:

1. A betét

A betét egy nedvszívó réteggel ellátott párna, amit beragasztatsz a bugyid belsejébe. Előnye, hogy könnyen beszerezhető és nem nehéz használni.

Ha elsőre nem érzed kényelmesnek, nézz körül: több formában kapható, hogy jobban illeszkedjen a fehérneműd és a tested alakjához. Sőt, elérhető mosható verzióban is. Ha betétet használsz, érdemes a nedvszívó képességet az aktuális vérzésnek megfelelően választani. Az első napokban erősebb a vérzés, ilyenkor a vastagabb betét a praktikusabb, az utolsó napokra elég lehet egy vékony tisztasági



betét is. Az éjszakai termékek általában erősebben rögzíthetők, és több rétegből állnak, hogy a vérzésed mellett is kényelmesen aludhass.

2. A menstruációs bugyi

A mensibugyi egy olyan alsónemű, amibe extra nedvszívó és szigetelőréteget varrnak, hogy a menstruációs váladék ne jusson ki belőle. Bármilyen fazonú alsóneműből szerezhetsz menstruációs napokra is alkalmas fajtát: tanga, alsónadrág, brazil fazon, amit csak szeretnél. A nedvszívó rétegek erőssége is változik az enyhe vérzés felfogásától egészen a Niagara erősségig.

Előnyük, hogy a használatuk egyszerű, és sokszor kényelmesebbek, mint a többi eszköz.

Hátrányuk, hogy egy szett beszerzése nagyobb beruházás lehet.

Fontos, hogy ha a mensibugyikat választod, és boldogan besorjázod őket a bugyisfiókba, először olvasd el a gyártó mosási javaslatát: a menstruációs alsóneműk nedvszívó rétege egy kifinomult struktúra, és bizonyos mosószerrek, a szárítógép vagy egy centrifuga könnyen károsíthatja őket.

A külső eszközöket könnyű használni, és rendkívül biztonságosak is.

A belső menstruációs eszközök egy emelettel feljebb, már a hüvelyben felfogják a méhből érkező vérzést. Előnyük, hogy a használatuk mellett kívül többnyire teljesen száraz maradsz. Hátrány, hogy az alkalmazásuk igényel némi gyakorlást, és a belső elhelyezkedés miatt minimális fertőzési kockázatot is jelentenek.



1. A tampon

A tampon egy nedvszívó rostokból álló, puha szövethenger, ami a hüvelybe helyezve felitatja a menstruációs váladékot, mielőtt az a kívülágra érkezne. Azok a lányok tudják használni, akiknek a hüvely bejáratát szegélyező szűzhártya már eléggé laza, vagy akik már élnek szexuális életet.

Ha be tudsz jutni a hüvelyedbe a mutatóujjaddal, akkor jó eséllyel egy tampont is fel tudsz már helyezni. A tampon felhelyezéséről kiváló videók vannak az interneten, és a dobozban mellékelt tájékoztató is sokat segít. A legtöbb nőnek hanyatt fekve, felhúzott lábakkal a legkönnyebb a saját hüvelyébe nyúlni, első pár alkalommal megpróbálhatod ezt a helyzetet, aztán később fejen állva is menni fog majd.

Ha így sem sikerült, várj pár hónapot, és próbáld meg újra! Előfordulhat, hogy úgy érzed, a rutin elsajátításához segítségre van szükség: egy nőgyógyász szívesen megtanít felhelyezni a tamponodat. A levételben egy zsinór segít, ami a tampon végéhez van rögzítve.

A tampon előnye, hogy a legtöbb nőnek nagyon kényelmes, száraz érzetet ad.

A hátránya, hogy ha a vérzés nem túl erős, a tampon annyira jó nedvszívó, hogy képes a hüvely falából is elvonni némi nedvességet: ha nagyobb tampont használunk, mint amennyi vérzés éppen érkezik, a tampon kicsit kiszáríthatja a hüvelyfalat.

Ez eltávolításnál kellemetlen, suroló érzést okoz és a hüvely nyálkahártyájának sem tesz nagyon jót. Ha tampont használsz, jó ötlet mindig arra törekedni, hogy a nedvszívó képesség megfeleljen a vérzésed erősségének.



2. A kehely és a diszk

Ezek olyan puha, szilikonból készült eszközök, amik a hüvelybe helyezve csészéhez hasonló módon gyűjtik össze a menstruációs vért.

Mivel, ahogy kívül, belül sem vagyunk egyformák, több formában és méretben kaphatók, hogy mindenki megtalálja azt a típust, ami legkényelmesebben illeszkedik a hüvelyébe. A válogatásban segít a gyár saját útmutatója, érdemes böngészni a neten a méretezési tippeket.

A szilikon menstruációs eszközök általában egy trükkös hajtogatás után férnek áramvonalasan a hüvelybe, ezt is gyakorolni kell picit. Ha az eszköz a hüvelyben van, néha picit mozdítani kell rajta, hogy a pereme kitámaszkodjon a hüvely falain, és kényelmesen belesimuljon a tájba. A kehely a kialakítása miatt vákuummal is kapaszkodik. A levételkor ezt a vákuumot kell megszüntetni azzal, hogy a kehely pereme körül mozdulunk egyet az ujjunkkal. A kehely és a diszk általában 6-8 órányi vérzést képesek felfogni, ezután üríteni kell őket. A szilikoneszközöket két menses között a gyártó javaslata szerint érdemes fertőtleníteni, így rendkívül biztonságosak.

Egyes gyártók mikróban is használható sterilizáló szettet adnak a kehelyhez, ez nagyon praktikus megoldás, mert így a fertőtlenített dobozából vehetjük elő a kelyhet a következő hónapban. A szilikoneszközök előnye, hogy egy beruházás után több évre ellátnak menstruációs opcióval, ez környezetvédelmi szempontból is optimális választás.

Hátrányuk, hogy a felhelyezés és a csere rutint igényel, néha csak több évvel az első menses után jelentenek igazi kényelmet.



A toxikus sokk szindróma

A belső menstruációs eszközök hátránya, hogy nagyon-nagyon ritka esetben képesek segíteni egy veszélyes kórokozó elszaporodását a hüvelyben.

A nők hüvelyében alkalmasint előfordulnak a bőrről, a székletből, a vizeletből származó kórokozók is. Ez természetes dolog, a hüvely kommunikál a külvilággal.

A toxikus sokk szindróma akkor jöhet létre, ha egy *Streptococcus pyogenes* nevű kórokozó a hüvelybe jut, és menstruáció idején a belső menstruációs eszköz segítségével elszaporodik. Ez a kórokozó olyan mérgező anyagokat képes termelni, amelyek nagyon hamar nagyon súlyos állapotot idézhetnek elő a szervezetben. Ez az állapot a toxikus sokk szindróma, és sajnos halálos is lehet. A megelőzésében segít, ha a kelyhet, diszket, tamponot nem hagyjuk fenn 8 óránál tovább, így a kórokozónak nincs ideje elszaporodni. Ha elfelejtetted a tamponodat, nincs ok a pánikra, le kell venni, és ha addig nem történt baj, már nem is fog.

A választék széles, és minden eszköz jó valamire. A legtöbb nő az összes típust kipróbálja élete során, sokan kombinálnak is termékeket.

A választás során a legfontosabb, hogy biztonságos eszközt válassz, elégedett legyél a döntéseddel, és kényelmesnek találd a menstruációs termékeket, amiket használsz!

Mások véleménye
a menstruációs eszközökről
LÉNYEGTELEN

Tisztálkodás a menses alatt

A menstruáció napjaiban a vulvádat általában összekeni a menstruációs váladék. A nagy- és kisajkak között és a nemi szőrzeten összegyűlhet a vérzés, és ettől sok nő megijed. Te ne ijedj meg! A saját menstruációs véredtől semmilyen fertőzést nem tudsz elkapni, ez is a te részed. A menstruációs vér tiszta. Egy hosszú nap után érezheted, hogy a vérnek jellegzetes édeskés szaga lesz, de ez sem veszélyes.

Amikor menses alatt megfürdesz, és a vulvádat tisztogatod, nem kell sem fertőtlenítőt, sem lángszórót használnod, elég a sima langyos csapvíz.

A vulva szőrrel fedett bőre hasonló, mint a tested többi részén lévő bőr: viszonylag erős, strapabíró. Ha viszont széthajtod a nagy- és a kisajkaidat, érezheted, hogy ezek a részek már sokkal seymesebbek, puhábbak. A szőrtelen részek és a hüvely bejárata könnyen irritálódnak, ha tusfürdővel, samponnal érintkeznek, ezért a legjobb választás a csapvíz.

9. MENSTRUÁCIÓS VÉSZHELYZETEK

Amikor semmi nincs nálad

Sűrűsz-forogsz, mész a dolgozdra, és egyszer csak érzed, hogy valami meleg nedvesség áraszt el. Leizzadsz, majd egy pillanat alatt lefut a program a fejedben: milyen nap is van, mikorra is várom, milyen színű ruha van rajtam, van nálam tampon/betét?

Ó BA%”\$”!

Persze hogy nincs! A káromkodás pillanatában belépsz a női sorsközösség egyik legkedvesebb terébe, egy mosdó előterébe. Ha körül nézel a mosdóban, a körülötted álló, sminkelő/pisilő és kezet mosó/telefonozó lányok



mindegyikével megtörtént már ugyanez. És ha ebben a pillanatban segítséget kérsz, a nők örök életre szóló rivalizálása, puff, eltűnik.

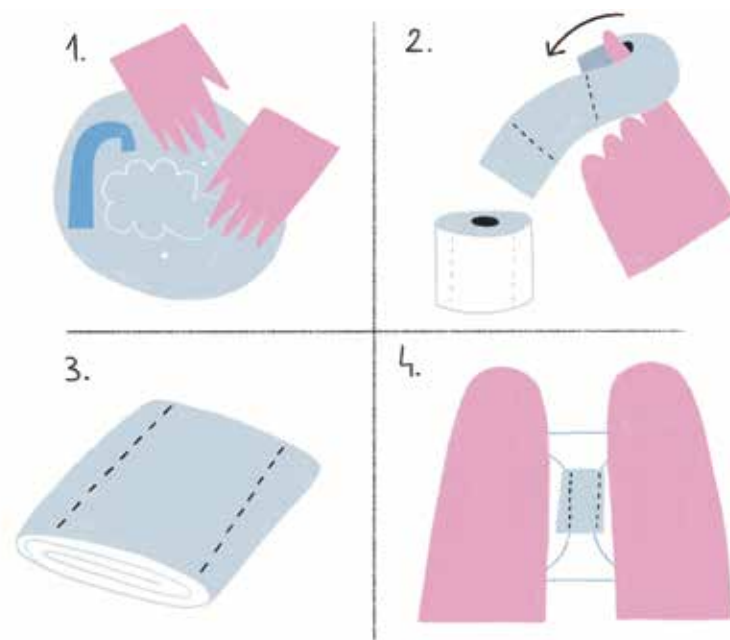
Azok a lányok, akik a sportpályán, az egyetemen vagy a munkahelyeden a versenytársaidnak tűnhetnek, a vécében mindörökké a testvéreid lesznek, és ha a mosdó közepén állva megkérdezed, hogy:



akkor tízen fognak egyszerre lázasan a táskájukban turkálni, és barátságosan mosolyogni rád. Szívmelengető pillanat, egyszer próbáld ki!



Ha éppen nincs kedved ilyen katartikus élményhez, akkor persze hajtogathatsz is egy origamibetétet a rendelkezésre álló vécépapírból a következők szerint:



1. moss kezet;
2. a tiszta mutatóujjad köré tekerj vécépapírt 15–20 rétegben;
3. húzd le, hajtsd össze; és
4. helyezd a bugyidba!

Ez a megoldás rövid ideig biztosítja a vérzés felfogását, de optimális esetben is csak egy órával számolj!

Ezzel a vészforgatókönyvvvel eljuthatsz egy boltig vagy egy olyan emberig, akitől szívesen kérsz menstruációs eszközt.

Ha fent marad egy tampon

A helyzet az, hogy kétféle tamponhasználó van: akivel ez már megtörtént és akivel meg fog.



Ha véletlenül 9–12 órára a hüvelyedben felejtasz egy menstruációs eszközt, nagy valószínűséggel akkor is minden rendben van.

Egyes ritka esetekben a tamponok jelzőszála képes becsúszni a hüvelybe, ilyenkor könnyebben megfedezünk róluk, és a levétel is nehéznek tűnhet. Ne félj, a tampon nem tud eltűnni a testedben! A méhed és így a tested bejárata a méhszáj, ami egy hurkapálcánál kisebb vastagságú nyílás a hüvely tetején. Ha egy menstruációs eszközt fenn felejtettél, az biztos, hogy ott is van, ahol hagytad.

A levételben ilyenkor segíthet a korábban is említett hanyatt fekvő pozíció, felhúzott lábakkal.

Ha az eszköz mégis kicsúszik a kezed körül, ilyenkor is nyugodtan kérhetsz nőgyógyászati segítséget: minden nőgyógyász halászott már elő vicces kedvű tamponokat, ez egy természetes kérés, ami miatt senkinek nem kell szégyenkeznie.



Ha foltos lesz a ruhád

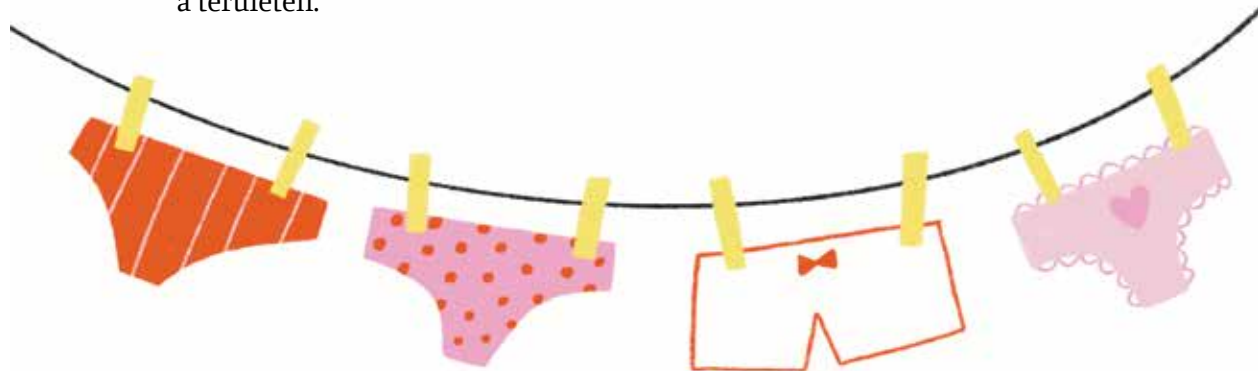
A legjobban felszerelt, legfelkészültebb menstruálók is átáznak néha.

A vérfoltokat akkor tudod a legjobban kimosni, ha, amint tudod, zubogó csapvíz alá tartod a textilt.

Fontos, hogy a víz minél hidegebb legyen, így nem állandósul az elszíneződés. Az áztatás után használhatsz speciális folttisztítót, aztán mehet a mosógépbe. Fontos, hogy a szárítót is hagyd ki, inkább levegőn szárítsd

az alsóneműidet. A szárító magas hőmérséklete is létrehoz egy kémiai reakciót, ami tartósan belesüti a foltot a ruhákba.

A fehérneműid mosásánál mindig az a legjobb, ha minél természetesebb anyagokat használsz. Az öblítőt és az illatokat jobb kihagyni a bugyik életéből. Egyes nők bőre a szeméremtájékon nagyon érzékeny. Az különböző vegyületekkel való találkozás kipirosodást, sebesedést is okozhat ezen a területen.



10. MIT SZABAD ÉS MIT NEM A MENSES ALATT

Az élet a legtöbb nő számára a menses alatt is megy tovább. Léteznek persze menstruációs balesetek, de ettől még nem kell nyugállományba vonulni.

Edzés a vérzés alatt

Szabad! Sőt: a mozgás csökkentheti is a menstruációs görcseidet! Az edzés során felszabaduló boldogsághormonok csökkentik a fájdalmat, és



jókedvre derítenek. A menses első napjaiban lehet, hogy úgy érzed, a kanapémaraton az egyetlen, amiben érdekelt vagy, és ez az érzés is rendben van. Ha nincs kedved egy keményebb edzéshez, nyugodtan hallgass a testedre és válassz valamit, ami csábítóbb: egy kiadós séta a friss levegőn vagy egy nyújtós-lazítós edzés segít, hogy a vérzésed alatt is átmozgasd magad.

Fürdés, úszás, strandolás menses alatt

Ha vízbe mennél, és menstruálsz, segítségedre vannak a belső menstruációs eszközök: a tamponok, kelyhek a hüvelyedben fogják fel a vérzést, így cápabiztosan merülhetsz.

Életed során nyaralások és wellnesshétvégék sora fog egybeesni a menstruációddal, nincs okod eltékozolni ezeket a lehetőségeket: ha van kedved, csobbanj! A természetes vizek nagy része is biztonságos ilyenkor.

Az otthoni fürdőkád is jó opció arra, hogy menses alatt ellazulj, és csökkentsd a görcseidet. Meleg víz, lágy ringatózás és egy rész a kedvenc sorozatodból – egész kellemes!



Szex a menses alatt

Szabad! Igen, ez is egy biztonságos verzió, még matracvédő lepedőt is lehet hozzá a kapni az interneten.

Amit nem szabad



11. ALVÁS A MENSES ALATT

Alvás a menses idején

A menses alatt a hormonális változásoktól és az átvérzés miatti aggodalomtól sok lány rosszabbul alszik.

Pedig egy átforgolódott éjszaka után a másnap akár mehet is a kukába.



Ha rosszul alszol, másnap lassabban és rosszabb döntéseket hozol, rosszabb a kedved, és folyton éhes vagy. Ha nem pihened ki magad, a tested másnap azt hiszi, a túlélésért küzd.

A jó alvás minden biológiai funkció alapja. A tested olyan, mint egy nagy gyár: napközben érkeznek a szállítmányok, forog a termelés, mozgás van, új információk, kihívások jönnek. Ilyenkor nem sok idő jut takarításra és rendszerezésre. Ahogy egy pörgős üzemnek, a testednek is szüksége van az éjszakai órákra ahhoz, hogy felkészüljön a következő napra.

Az alvás nem egy egyszerű kikapcsolás, hanem egy részletes, okos pihentető program, amiben minden szervünk részt vesz. Alvás közben az agy feldolgozza a napi információkat: szelektál, kidobja a felesleget, emlékeket gyárt a fontosakból. Alvás közben, amikor nem érkezik új ételszállítmány, a belek pihennek, regenerálódnak, hogy másnap a legutolsó értékes molekulát is fel tudják szívni az étkezések alatt. Az izmok sejtjeikből eltakarítják a napközben felgyülemlett mérgeket, új, erős izomsejteket gyártanak. Alvás közben minden sejtünk pihen, megújul.

Ha nem biztosítjuk a megfelelő körülményeket, a program csak részlegesen vagy egyáltalán nem fut végig, és másnap hullafáradtan, gyűrötten ébredünk.

A kutatók megfigyelték, hogy az alvás programja érzékeny a külső hatásokra, és elnevezték alváshigiénének azokat a trükköket, amikkel segíthetjük az alvásprogram egészséges lefutását.

A menstruáció napjaiban keresd meg azt a menstruációs eszközt, amivel békésen tudsz pihenni. Ha kell, tegyél fel matracvédő lepedőt, és figyelj a minőségi alvásra!

1. A sötétprogram

Az alvásprogram éjszakára készült, ezért az agy a szemgolyón keresztül figyel, hogy mikor kell elindítani a frissítéseket. A szemén keresztül beérkező fény az agy érzékelő központjában gátolja az éjszakai hormon, a melatonin gyártását. Amíg jön a fény, az alváshormon nem termelődik. Őseinknek könnyű dolguk volt: a természetes naplemente narancsos-vörös fényei jellegzetes hullámhosszokkal egyértelmű üzenetet küldtek az alvóközpontba. Ma már kevesen nézik a naplementét, helyette a képernyők



biztosítják az esti romantikát. A képernyők fénye zagyva üzenetet küld az agynak: a kék fény hullámhossza gátolja az alvásprogram elindulását.

Ha jól szeretnél szundítani, az alvás előtti órákban gyújts gyertyát, tompítsd a fényeket, kerüld a képernyők kék fényét. Így az alvásprogramod szépen bebootol.

2. A rutin

Az agyad zseniális szerv, de egy picit lusta is. Nem akar mindennap mindent újra kitalálni, keresi az ismétlődéseket, és energiatakarékosan dolgozik. Ha mindennap ugyanakkor bújsz ágyba és ugyanakkor kelsz, az agyad boldogan végzi a dolgát és kipihten ébredsz. Ha váltogatod a lefekvésidődet, az agyad nem tud alkalmazkodni, az alvásprogramod rosszabb minőségben fut.

3. A hőmérséklet

A mackók nem véletlenül télen alszanak egy óriásit. Az alvás alatt a tested maghőmérséklete is picit csökken. Ez segít a sejteknek pihenni, megújulni. Ezért segít az esti meleg fürdő az elalvásban, mert utána automatikusan csökken a testhő, amit az agyad már az alvással köt össze. Az esti pihenést segíti, ha a szobádban hűvös, 18 fok körüli a hőmérséklet. Ha meleg zoknit húzol, a tested hőközpontja biztonságban tud téged, és a főbb részeid hőmérsékletét engedi pihenő szintre csökkenni.

A kortárs világ nem becsüli sokra a pihenést. A termelés, a teljesítés kultúrájában igazi partizán vagy, ha figyelsz magadra, és nem átallsz hatalmasakat aludni.

12. BŐRÁPOLÁS A CIKLUS ALATT

Bőrápolás a ciklus alatt

A ciklus során hullámzó hormonszintek a bőrödre is hatással vannak. Nézzünk végig egy ciklust a bőröd szempontjából:



1. Follikuláris szak, a menstruáció utáni napok: A petefészkek megkezdtek az ösztrogén termelését. A bőr erősödik, tisztul, egyre rugalmasabb.
2. Ovuláció: Ilyenkor jár a legmagasabban az ösztrogén hormon szintje, a bőr ellenálló, jól regenerálódik. Hidratált.
3. Luteális fázis: Ovulációt követően a progeszteron lazító hatása segít a pórusoknak kitágulni, így könnyebben megtelnek szennyeződésekkel és baktériumokkal. A bőr egy kicsit szárazabb, érzékenyebb.
4. Menstruáció: A csökkenő női hormonszintek mellett előtérbe kerülnek az úgynevezett androgén, vagyis „férfiasító” hormonok. Ezek a hormonok stimulálják a faggyúmirigyeket, ekkor a bőr zsírosabb lehet. Ilyenkor a bőr kevésbé hidratált, kevésbé feszes. A menstruáció előtt természetesen emelkedő gyulladásos molekulák hajlamosítanak a bőrpírra, a gyulladásra.

Jó stratégia, ha az évek során létrehozol egy olyan bőrápolási rutint, ami támogatja a bőröd élettani funkcióit az egész ciklus során:

Alaprutin

1. Tisztítás: A nap folyamán a bőröd zsíros anyagokat választ ki a felszíne: ha a zsíros rétegbe belekeverünk egy kis városi szmogot, némi elhalt hámsejtet és baktériumot, tökéletes massa jön létre, ami eltömíti a pórusokat, és gyulladáshoz vezet. A napi kétszeri gyengéd lemosás a legtöbb arc bőrnek kiváló indítás.
2. Hidratálás: A bőr saját védelmi rendszere csak biztonságos, hidratált közegben tud dolgozni érted: a bőr felszínén dolgozó védő baktériumok, enzimek működéséhez szükség van a rendszeres hidratálásra.

Ha a bőr szomjas, bepánikol, és elkezd több olajat termelni: ez pedig segíti a pattanások kialakulását.

3. Fényvédelem: A bőr szerkezetének változását hosszú távon a napsugárzás által létrehozott károsodás okozza. A bőr egészségének és szépségének megőrzésében segít, ha mihamarabb elkezded a rutinszerű fényvédelmet.

Kiegészítések

Ha a ciklusod alatt zavaró bőrproblémák jelentkeznek, kiegészítheted az alaprutint különféle aktív, célzott hatóanyagokkal. Ebben érdemes szakértőre hallgatnod: egy bőrgyógyász segíthet jó és biztonságos termékeket választani.





13. AZ OKOS MENSES

A ciklus követése

A menstruációs ciklus alatt a tested minden hónapban ugyanazokat a folyamatokat koordinálja. Ha megfigyeled a részleteket, érezni fogod, hogy a ciklusod különböző szakaszaiban a tested konkrét, jól értelmezhető jeleket küld, így tudhatod, éppen mi történik, és harmonikusan tudsz együtt dolgozni a ciklusoddal.

A megfigyeléseid segítenek abban, hogy értelmezd a tested jelzéseit, könnyebben értsd meg, hogy éppen mire van szükséged. A ciklus során jelentkező változások hasznosak lehetnek akár betegségek felfedezésében is.



A megfigyeléseket használhatod nagy tapasztalat után fogamzásgátlásra, vagy ha eljön az idő, kisbabakészítésre is.

A vérzés a legegyszerűbb, leglátványosabb jelzés, ezzel indul a ciklus és a megfigyelés. A vérzést követően a második jel a hüvelyfolyás változása. A vérzés után gyengébb, krémesebb a hüvelyfolyás, majd a peteéréshez közeledvén egyre bőségebb, nyákosabb állagú. A harmadik jel az ovuláció jelensége. Az ovulációt egyes nők érzik: van, aki ilyenkor többet gondol a szexre, van, akinél enyhe, szűrő fájdalom képében jelentkezik a peteérés. Az ovuláció egyértelmű jele a testhő megemelkedése: a petesejt kiszabadulása után mérhetően megemelkedik a testhőd, ezt is észlelheted.

Tapasztalt nők a hüvelyükbe nyúlva a méhnyakuk helyzetét is figyelik, ez is változik a ciklus során.

Old school

A legrégebbi cikluskövetési módszer, hogy a naptáradba feljegyzed a menstruációs napjaidat, és ez alapján várod a következőt. Papíron is könnyen kiszámolhatod, hogy a vérzésedhez képest körülbelül mikor lesz az ovulációd.



Applikációk

A ciklusod követésében sokat segít, ha egy applikációban jegyzed a menstruációd napjait. Az appokat nőgyógyászok segítségével fejlesztették, és pár hónap jegyzetelése után nagyon sok segítséget nyújthatnak. A menses napjaiból az app kiszámolja, hogy az életkorod és az egészségügyi adataid alapján mikor mi történik a testedben. Megmondja az ovuláció becsült idejét, és előre jelzi a PMS napjait.

Az appok segítenek abban is, hogy jegyzetelni tudd a megfigyeléseidet, a panaszaidat.

Mivel a telefonod mindig nálad van, az applikációkba könnyű jegyzetelni.



Hőmérő, gyűrű, óra



A tested jelzéseit bizonyos okoseszközök is segíthetnek értelmezni: a ciklus során jelentkező testhőváltozást például észlelheted okosgyűrűvel, -órával, -hőmérővel, és az adatokat szinkronizálhatod az appoddal. Így a statisztikákon alapuló méréseket pontosíthatod a saját jelzéseiddel. Ha van saját adatod, az applikáció becslései pontosabbak lesznek.

Az internet és a menstruáció

Életed során egy rakás olyan kérdésed lesz, amiket nincs kedved feltenni senki másnak, csak az internetnek.

Az internet tréfája, hogy egy keresés alkalmával megtalálod a kollektív emberi tudat legpallérozottabb, kipróbált tudományos válaszát és a manikűrösöd szomszédjának a tavalyi véleményét is.

Ha az internettől vársz válaszokat, résen kell lenned! Nem mindegy, hogy a szöveg, amit olvasol, milyen adatok alapján íródott. Egészségügyi kérdésekben a legfőbb internetes információtipusok ezek:

1. Anekdóták

Egy ember élményei alapján létrejött információk. Például anekdotális eredmény, ha epres gumicukrot ettél dolgozat előtt, a témazáró jól sikerült,

és felteszed a netre, hogy epres gumicukor = csillagos ötös. Egy ember vagy egy társaság élménye is torzulhat, az anekdotális eredmények legtöbbször a véletlen művei. Azért veszélyesek, mert az emberi élményeket lehet a legszínesebben, legtöbb érzelemmel megíni, ezért erős hatást váltanak ki belőlünk, és szeretnénk hinni nekik.



2. Influenzerek, internetes karakterek

Az internet kedvez a karizmának: egyes emberek annyira szépek és viccesek, hogy ha sokáig nézzük őket, elkezdünk megbízni bennük. Ha bárki egészségügyi állítást fogalmaz meg, a kérdés nem az, hogy ő mennyire szép vagy gazdag, hanem az, hogy milyen adatok alapján fogalmaz meg egy állítást. Elolvasta a tudományos összefoglalókat, vagy a saját tapasztalatáról mesél?

3. Tudományos írások

A tudomány úgy működik, hogy sok-sok adatot összegyűjt, megpróbálja kiiktatni a változókat, és megfigyeli az adatok közötti összefüggéseket.

A tudományos vizsgálatok módszerei sem tökéletesek, de egy jó kutatás olyan, mintha táblázatba foglalnál több ezer anekdotát, és szelektálnád őket.

4. Orvosi ajánlások

Az orvoslás összegyűjti a tudományos eredményeket, kipróbálja őket, és akkor fogalmaz meg javaslatot, ha valami hatékornak és biztonságosnak tűnik. Ha a neten olvasol, az orvosi szakmai társaságok javaslatai és tájékoztatói biztonságos terepet jelentenek.

5. ChatGPT, AI

A mesterséges intelligencia (AI) segít az információk közül szelektálni és rendszerezni. Fontos, hogy ha az AI segítségével szerzel információt, akkor ellenőrizd a program forrásait! Egészségügyi kérdésekben fontos, hogy a program ne üljön fel tudományoskodó, de nem orvosi cikkeknek.



14. AZ ELTŰNT MENSES NYOMÁBAN

Késik a menstruációm

Ha applikációba vagy naptárba pontosan feljegyzed, hogy mikor volt az utolsó vérzésed első napja, akkor azonnal feltűnik, ha a következő vérzés várat magára.

Az első vérzést követő években az agyad és a petefészked még gyakorolják a csapatmunkát, a ciklus nem mindig rendszeres. Ez azért van, mert még nem minden hónapban fut le a teljes program: ilyenkor még nem minden hónapban van ovuláció.

Az első évben a vérzésed érkezhetsz 21, de akár 45 nap után is, és alkalmanként akár ki is maradhat. Ez legtöbbször természetes.

Az első mensest követő harmadik év után általában már kialakul a felnőttetekre jellemző vérzési mintázat. Ez azt jelenti, hogy a vérzésed 21–35 naponta jelentkezik.

A jól begyakorolt menses is sokszor késik egy-két napot, ez nem jelez betegséget.

Még mindig késik a menstruációm

A szexuálisan már aktív nők körében a menses elmaradásának leggyakoribb oka a terhesség. Ha már élsz szexuális életet,



és a mensesed hét vagy annál több napot késik, érdemes beszerezni egy terhességi tesztet. A terhességi tesztek vizeletből mutatják ki a terhességi hormonokat. Használatuk egyszerű, és eléggé megbízhatóak. Ha a teszt negatív, és egyébként jól vagy, várakozz tovább nyugodtan pár hétig! A menses késlekedhet stresszes időszakban vagy átmeneti petefészkekcsizta miatt is.



Hónapok óta nem jött meg

Ha a menstruációd 90 napnál többet késik, indokolt egy nőgyógyászati találkozó. A női test bonyolult rendszer, bizonyos külső hatásokra a petefészkek és az agy képesek leállítani a menstruációt. Az agy egyszerű elveket vall: ha biztonságban érzi magát, megteremti a szaporodás lehetőségét, és segíti a rendszeres menseset. Ha viszont úgy érzi, a környezet nem biztonságos egy utód felneveléséhez, leállítja a ciklust. Ezt tapasztalják sokszor a balett-táncosok is: a menseset el lehet mulasztani túl szigorú diétával vagy túlzásba vitt edzéssel, de egyes lányok esetében a fokozott stressz önmagában elég a ciklus megzavarásához.

Ha a mensesed nem jelentkezik, akkor ez néha annak a jele, hogy valami nem stimmel: figyeld a jelzéseket, és szánj időt a tested meghallgatására!

A nőgyógyásznál

Ha eddig eljutottál a könyvben, már nagyon sokat tudsz a tested működéséről. Ahogy az évek során figyeled és meghallgatod, még sokkal jobban fogod érteni. Lesznek azonban olyan pillanatok, amikor elbizonytalanodsz:

ilyenkor érdemes kikérned egy szakértő véleményét is. Erre valók a nőgyógyászok!

Ideális esetben 13–15 éves kor között megtörténik az első nőgyógyászati találkozó: az első alkalommal általában beszélgetés, ismerkedés, tapasztalatcsere zajlik. Megbeszélitek a ciklusod alakulását, a menstruációs élményedet, és mindent, ami csak eszedbe jut a női testben élés kérdéseiről. Kaki, pisi, vér, betét, szőr, gennyes pattanás: minden emberi részlet természetes, a nőgyógyásznál nincs tabu. Ne felejts el jegyzeteket is vinni, így minden kérdésedre sort keríthetsz!

Ha már szexuális életet is élsz, a találkozók során hüvelyi vizsgálat is történhet: ilyenkor a nőgyógyász megbizonyosodik a méhnyak és a hüvely egészségéről.

A belső szervek állapotáról a hüvelyi ultrahanggal szerezhettek információt: ez egy olyan eszköz, amit a hüvelybe vezetve közelről és jól láthatóan a nők belső szervei: a petefészkek és a méh.

A hormonális rendszeredről a legjobb tájékoztatást vérvétellel és hormonszintméréssel szerezhetsz az orvosod: ha a ciklusod nem rendszeres, vérvételre is kaphatsz beutalót.

A nőgyógyásznál fontos, hogy mindig emlékezz erre:

- a tested csak a tiéd, a vizsgálatkor is csak olyan dolgok történnek, amire engedélyt adsz;
- ha bármi kellemetlen számodra, jelezd az orvosnak;
- ha bárhol fájdalmaid van, jelezd;
- a nem az orvosnál is nem.



15. A MENSTRUÁCIÓ ÉS A TÁRSADALOM

Menstruáció az iskolában

Egy jó iskola felkészül arra, hogy vendégeinek jelentős része menstruál. A menstruáció része a hétköznapi életnek, és az iskola feladata, hogy gondoskodjon arról, hogy a menstruáló tanulók ugyanolyan kényelmesen érezzék magukat, mint a nem menstruálók.

A női és a férfitest működéséről az oktatás keretében, közösen jó beszélgetni, mert a menstruáció a fiúkra is tartozik.

Egy modern iskolában a férfi tanárok is értik a menstruáció működését, és bátran mondhatjuk nekik, ha ki kell mennünk a mosdóba. A férfi tanárok közül sokan élnek együtt menstruáló nőkkel, az anyukájuk, a feleségük és akár a lányuk is menstruált már. Ha mégis úgy érzed, hogy szegény tanárod nincs képben, segíthetsz neki azzal, hogy természetesen beszélsz a menstruációról.

Gyakorold el hangosan:



Tanár úr,
Kimennék betétet
cserélni!

Egy jó iskola, egy jó fej osztály felkészül menstruációs balesetekre is. Nálatok van a szekrényben betétraktár? Ha nincs, legyen! Neked is jól jöhet egyszer, a menstruációs biztonsághoz jogod van.

Mi az, hogy jogom van a menstruációmhoz?

Mi az, hogy menstruációs jog?

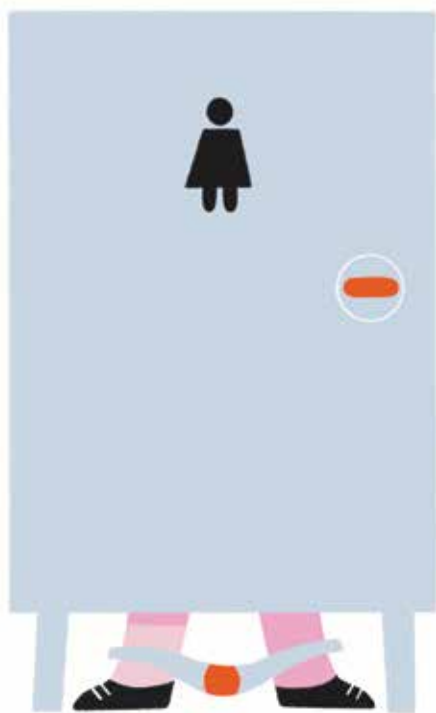
A menstruációs jogok alapvető emberi jogok, biztosítják mindenki számára, hogy méltóságuk és egészségük a vérzés alatt ne sérüljön.

1. Egy tökéletes világban mindenkinek lenne pénze és lehetősége jó minőségű, tiszta menstruációs eszközöket használni. Sajnos világszerte ez még nincs így, Magyarországon is sokakat érint a menstruációs szegénység. Sok lány azért nem tud iskolába menni, mert nem áll rendelkezésére menstruációs eszköz, amivel átvészelné ezeket a napokat. Itthon is sok szervezet foglalkozik azzal, hogy menstruációs eszközöket biztosítson szegényebb régiók menstruálóinak. Ha felkeltette az érdeklődésed, és te szerencsésebb helyzetben vagy, keress rá, nézz utána, hogyan segíthetsz!
2. Menstruálóként jogod van ahhoz, hogy tudományosan megalapozott információkat kapj a menstruációról. A minőségi oktatás a feltétele annak, hogy a menstruációról mindenki nyugodtan és magabiztosan tudjon beszélni.
3. Ha menstruálsz, akkor jár neked egy tiszta mosdó, ahol békésen tudsz foglalkozni a menstruációs higiéniával. A vécé legyen zárható, legyen kézmosó, kéztörlő, szappan, szemetes a vécéfülkében, hogy ne kelljen véres csomaggal szembáznod a kinti kukáig.

4. Ha a vérzés alatt rosszul vagy, és nem tudsz úgy teljesíteni, ahogy a többiek, jár neked, hogy ezért ne érjen hátrány sem az iskolában, sem a munkahelyeden. A rugalmas munkahelyek alternatív munkalehetőséget is biztosítanak azoknak, akiknek a menses alatt ez szükséges.

Ne feledd: egy egészséges menses mellett legtöbbször el tudod végezni az aznapra szánt feladataidat! Ha rendszeresen funkciódát veszted a vérzés alatt, indokolt egy orvosi vizsgálat.

5. Jár neked orvosi ellátás, ha a menstruációddal kapcsolatban egészségügyi probléma adódik. Legyen rendszertelen, fájdalmas, hiányzó menses, jár neked, hogy a panaszaidat komolyan véve ellássanak.



16. MENSTRUÁCIÓS LEGENDÁK ÉS SZOKÁSOK A FÖLD KÖRÜL

Mióta világ a világ, a menstruáció része az emberi közösségek életének. A nők biológiai ritmusa és működése formálta az időszámításhoz, a természethez, a tudományhoz való viszonyunkat. Nem csoda, hogy minden népcsoportnak volt elképzelése arról, hogy hol a helye a vérzésnek a közösség életében. A menstruációhoz való hozzáállás és a ráakódó legendák szépen kirajzolják a nőknek szánt helyet az aktuális társadalomban.

Nézzünk néhány izgalmas példát!

1. A mérgező menstruáció – Magyarország

Az ősi magyar kultúrában a menstruáló nőt veszélyesnek tartották, úgy vélték, rossz hatással lehet bizonyos ház körüli folyamatokra. A vérző nőknek nem volt szabad például kenyeret sütni, úgy tartották, a kenyér nem fog megkelni, ha menstruáló nő foglalkozik vele. Ugyanígy tiltott volt a tejjel, túróval, sajttal való munka is.

A menses alatt a nők nem érinthettek éles késeket vagy fegyvereket, mert félték, hogy az élük kicsorbul a menstruációs veszélytől.

A 19. században Schick Béla neves magyar tudós is arra a következtetésre jutott, hogy a menstruáló szolgálólánya veszélyt jelent a környezete számára. Béla kutatásokat végzett, melyek során menstruáló nők váladékaival próbált virágokat elhervasztani.



2. A termékeny menstruáció – az ókori Róma

Az ókori Rómában a menstruáció segítő varázslatokra volt képes: például úgy tartották, hogy ha egy menstruáló nő meztelenül körbesétál egy szántóföldön, elpusztítja a kártevőket, és termékenyebbé teszi a földet.

3. A spirituális menstruáció – ausztrál őslakosok

Sok kultúrában, például az őslakos ausztrálloknál is spirituális jelenségnek tekintették a menstruációt. Hitük szerint a menstruáló nő elérheti a földi és az álmvilág közötti mezsgyét, és itt földöntúli lényekkel találkozhat. A történetekben a menstruáló nők ősi, asszonyi szellemekkel cseréltek eszmét az élet és halál, valamint a női lét fontos kérdéseiről.



4. A pihenő menstruáció – Nepál

Nepálban a menstruáció idején a nők nyitott kis menstruációs kunyhókba vonulnak. A kunyhókban pihennek, közösségi életet élnek, és rendezik gondolataikat.

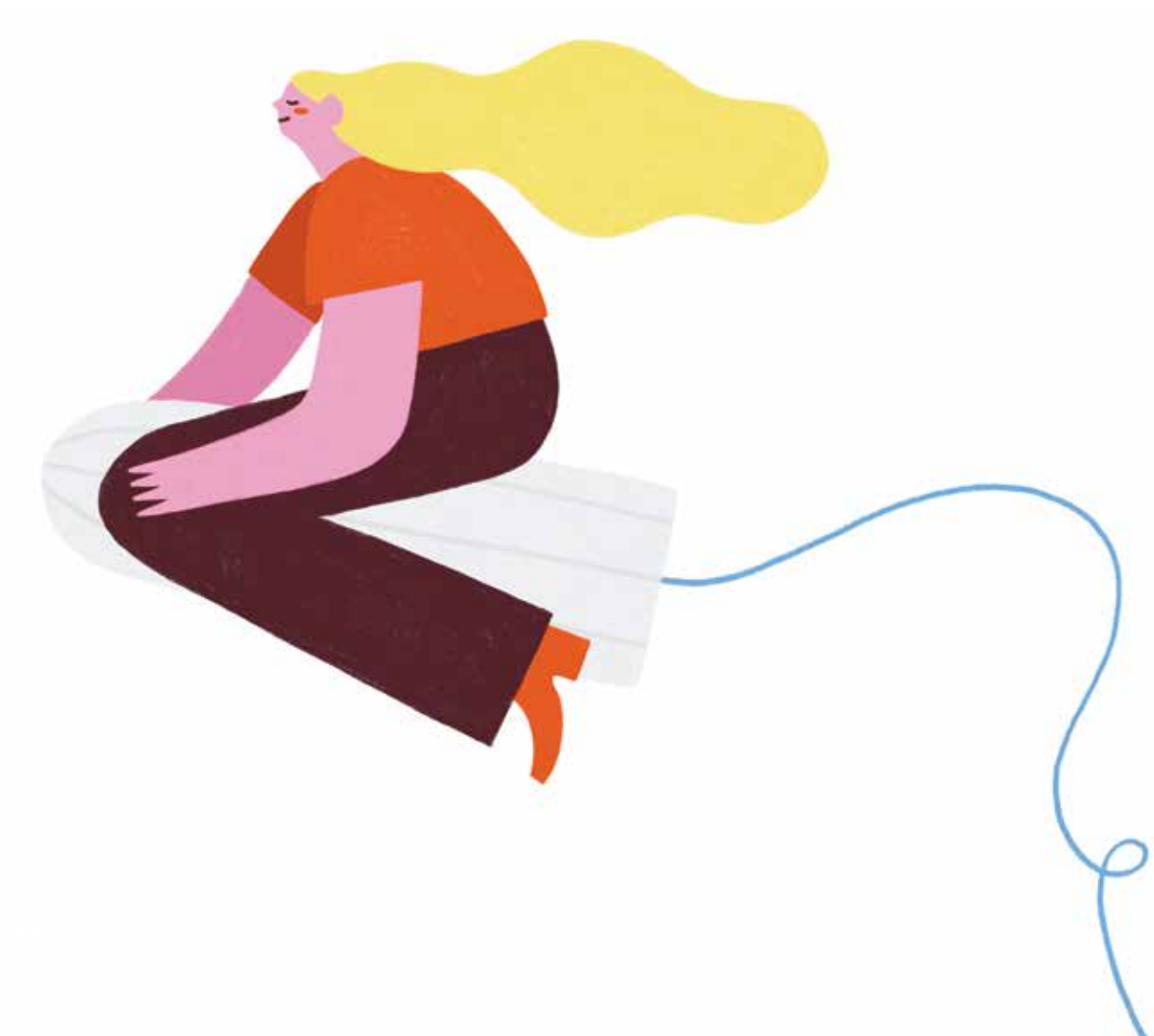
A menstruációs építmény különféle tájakon megjelenik, és egész jól hangzik, ha nem számolunk azzal, hogy a vadonban lévő kunyhók milyen veszélyes helyek lehetnek pumák lakta területeken.



Az elmúlt pár ezer évben szörnyű és fantasztikus dolgok is történtek a menstruáló nőkkel. A modern korban szerencsére magad választhatod meg a legendáidat.

A menses alatt lehetsz varázslény, boszorkány, vakond vagy istennő is.

A lényeg, hogy érezd jól magad, és soha ne kérj elnézést a menstruációdért!



TARTALOM

1. A menstruációs élmény	5
2. Beszélgetés a menstruációról	14
3. A ciklus	18
4. Évszakok	23
5. A menstruáció előtti napok	30
6. A menstruáció	36
7. Az elefántcickány	44
8. A menstruáló hétköznapi eszközök	46
9. Menstruációs vészhelyzetek	53
10. Mit szabad és mit nem a menses alatt	58
11. Alvás a menses alatt	61
12. Bőrpolás a ciklus alatt	65
13. Az okos menses	70
14. Az eltűnt menses nyomában	75
15. A menstruáció és a társadalom	80
16. Menstruációs legendák és szokások a Föld körül	83

ISBN 978-963-587-945-8

Megjelent a Pagony Kiadó gondozásában 2026-ban
1114 Budapest, Bartók Béla út 15/a | www.pagony.hu

Szöveg @ Benkovics Júlia, 2026
Illusztráció @ Kráncz Dorottya, 2026
Kiadás © Pagony Kiadó Kft., 2026

Felelős kiadó: Demény Eszter és Ürögdi András
Felelős szerkesztő: Kovács Eszter
Szerkesztette: Csobod Luca
Műszaki szerkesztő: Pais Andrea

Produkciós munkák: Wunderlich Production Kft.
Produkciós vezető: Mészáros Gabriella

Nyomás, kötés:

Felelős vezető:

www.pagony.hu

