

Sex v periodě si užívá třetina dotazovaných žen. Některým ulevuje od menstruačních bolestí

29.5.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Pro mnohé páry sex při menstruaci nepřichází v úvahu. Podle průzkumu se k němu dvě třetiny žen staví negativně. Zbýlá třetina si však milování v periodě užívá a některým ženám dokonce pomáhá s bolestivou menstruací.

Je perioda skutečně obdobím, kdy bychom si od sexu měli dát pauzu? A jak se k tomu staví odborníci?

Řada párů milování při menstruaci vynechává. Mnohdy ale jen na základě předsudků a nedostatku vzájemné komunikace. Ženy mívají obavy z reakce partnera, muži zase mohou pociťovat ostych a obavy, aby drahé polovičky neublížili.

Výzkumy ukazují rozporuplný pohled na sex během periody

Ze studie Sex during menstruation autorky Breanne Fahs vyplývá, že třetina žen si v periodě milostné hry dopřává. Pozitivně hodnotí kombinaci fyzického a emocionálního potěšení. Důvodem, proč se v periodě u některých žen zvyšuje zájem o milování, je stoupající hladina estrogenu a testosteronu na začátku cyklu. Díky těmto látkám se genitálie více prokrvují a ženy tak milování prožívají s větší intenzitou. Některé navíc uvádějí i úlevu od menstruačních bolestí.

Studie však zároveň ukazuje, že většina žen menstruační sex zcela odmítá. Téměř dvě třetiny ho negativně vnímají zejména z důvodu fyzického diskomfortu, nepohodlí partnera a negativního vnímání sebe sama. Část žen dokonce uvádí, že jejich partneři otevřeně vyjadřují nepříjemné pocity a odpor k sexu během menstruace.

Sexuální aktivity prospívají tělu i při menstruaci

Ženám se chuť na sex v průběhu menstruačního cyklu mění. Některé tvrdí, že se jim sexuální apetit zvyšuje během ovulace, jiné se cítí více vzrušené až během menstruace. Vedle potěšení může mnohým ženám sex ulevit od bolestí, které menstruaci provázejí. *„Křeče při periodě vznikají v důsledku stahů dělohy. Při orgasmu se děložní svaly zpočátku také stahují, ale následně dochází k jejich uvolnění, což může bolesti zmírnit,”* popisuje jednu z výhod menstruačního sexu renomovaný gynekolog a sexuolog MUDr. **Pavel Turčan**. *„Endorfíny, které jsou při orgasmu vylučovány, navíc mohou ženám ulevit i při bolestech hlavy nebo zkvalitnit spánek,”* doplňuje lékař. Některé ženy uvádějí, že jim sex v tomto období zkracuje délku menstruace. *„Svalové kontrakce během orgasmu vytlačují děložní obsah rychleji a perioda se může skutečně zkrátit,”* doplňuje Turčan.

Neplodnost během menstruace je pouhý mýtus

V souvislosti s touto tematikou je hodně lidí přesvědčeno, že při sexu v periodě neexistuje šance na početí. Podle Turčana je sice méně pravděpodobné, že žena bude ovulovat, není to ale nemožné. Proto se páry bez vhodné ochrany neobejdou ani v tomto období, a to i s ohledem na rizika zdravotní.

Nejvhodnější je kondom, a to zejména u partnerů, kteří spolu nejsou dlouho. *„Menstruační krev může fungovat jako přenašeč pohlavních chorob. Při nechráněném pohlavním styku během periody*

je vysoké riziko přenosu HIV nebo hepatitidy, proto je dobré myslet na prevenci,“ varuje Pavel Turčan. Žena je pak podle lékaře v období menstruace k infekcím mnohem náchylnější.

Hygienické pomůcky přispívají ke komfortu v milování

Množství krve a případné znečištění při samotném aktu je možné účinně minimalizovat. V současné době existuje mnoho moderních a praktických pomůcek, díky nimž si intimní hrátky užijete i přes své dny. *„Velmi oblíbené jsou například měkké menstruační tampony, které lze využít i při milování,*“ podotýká **Tomáš Koubík**, zakladatel společnosti Sexshop.cz. Jedná se o měkkou pěnovou houbičku, která je vyrobena z ekologického a zdravotně nezávadného materiálu. *„Díky jeho vlastnostem tampon ani jeden z partnerů neucítí. Je velmi savý, takže menstruační krev udrží na svém místě poměrně dlouho,*“ popisuje výhody tamponu Koubík.

<https://www.dychame.cz/sex-v-periode-si-uziva-tretina-dotazovanych-zen-nekterym-ulevuje-od-menstruacnich-bolesti-2>