

Menstruace a menstruační pomůcky

Lucie Procházková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Lucie Procházková
Osobní číslo:	H22053
Studijní program:	B0913P360017 Porodní asistence
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Menstruace a menstruační pomůcky

Zásady pro vypracování

Prostudování relevantních literárních zdrojů.
Vymezení pojmů a teoretických východisek v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek.
Příprava metodiky přehledové studie.
Formulace kritérií pro výběr dokumentů.
Realizace rešerše dokumentů v dostupných databázích k cíli přehledové studie.
Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných informací.
Prezentace výsledků přehledové studie, jejich shrnutí a návrh na doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

KŘEPELKA, Petr. *Poruchy menstruačního cyklu*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6259-2.
ROZTOČIL, Aleš a kol. *Moderní gynekologie*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2024. ISBN 978-80-271-2005-5.
SERRET-MONTOYA, Juana; VILLASÍS-KEEVER, Miguel A.; MENDOZA-ROJAS, María A.; GRANADOS-CANSECO, Flor; ZÚÑIGA-PARTIDA, Eira A. et al. Factors that impact on the perception of menstruation among female adolescents. Online. *Arch Argent Pediatr*. 2020, s. 1-8. Dostupné z: <https://doi.org/0.5546/aap.2020.eng.e126>. [cit. 2024-10-22].
VONDRUŠKA, Vlastimil. *Intimní historie: od antiky po baroko*. Brno: MOBA, 2019. ISBN 978-80-243-9103-8.
WEISS, Petr a kol. *Sexuologie*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2492-8.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Věra Vránová, Ph.D.**
Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. listopadu 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

Mgr. Věra Vránová, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 9. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá komplexním pohledem na menstruaci, a to z hlediska historického, kulturního i osobního vnímání. Práce zkoumá proměny přístupu k menstruaci v různých historických obdobích a kulturách, vnímání menstruace v různých fázích života ženy a souvislosti se sexuální aktivitou a intimní hygienou. Teoretická část práce je rovněž zaměřena na vývoj menstruačních pomůcek a jejich odraz v měnících se postojích společnosti k menstruaci a ženské intimitě.

Klíčová slova: menstruace, menstruační pomůcky, ženská intimní hygiena, vnímání menstruace, sexuální aktivita, menstruační historie, reprodukční zdraví, menarche, menopauza

ABSTRACT

This bachelor's thesis provides a comprehensive overview of menstruation from a historical, cultural, and personal perspective. It explores the evolution of attitudes towards menstruation across different historical periods and cultures, the perception of menstruation in various stages of a woman's life, and its relationship with sexual activity of menstrual aids and their reflection of changing societal attitudes towards menstruation and female intimacy.

Keywords: menstruation, sanitary products, feminine intimate hygiene, perception of menstruation, sexual activity, menstrual history, reproductive health, menarche, menopause

Ze srdce bych ráda poděkovala Mgr. Věře Vránové, Ph.D. za odborné vedení, čas, cenné rady a vstřícnost při psaní bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala své rodině za jejich podporu a motivaci po celou dobu mého studia.

OBSAH;

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	14
1 POPIS REŠERŠNÍ ČINNOSTI	15
2 HISTORIE MENSTRUACE V RŮZNÝCH KULTURÁCH.....	18
2.1 MENSTRUACE NAPŘÍČ DĚJINAMI.....	18
3 VÝVOJ MENSTRUACNÍCH POMŮCEK	21
3.1 PŘÍRODNÍ MATERIÁLY	21
3.2 PRVNÍ TAMPONY, VLOŽKY, MENSTRUACNÍ PÁSKY A KALÍŠKY	22
3.3 MODERNÍ POMŮCKY A JEJICH UDRŽITELNOST	23
3.4 ZMĚNA VNÍMÁNÍ MENSTRUACE V KONTEXTU DNEŠNÍ DOBY	25
4 VNÍMÁNÍ MENSTRUACE V RŮZNÝCH FÁZÍCH ŽIVOTA ŽENY.....	26
4.1 MENSTRUACE U DOSPÍVAJÍCÍCH DÍVEK.....	26
4.1.1 Edukace dívek o menstruaci.....	27
4.2 MENSTRUACE MLADÝCH ŽEN	29
4.3 MENSTRUACE VE STŘEDNÍM VĚKU	30
4.3.1 Poruchy menstruačního cyklu	31
4.4 MENSTRUACE V MENOPAUZE	33
5 SEXUÁLNÍ AKTIVITA BĚHEM MENSTRUACE.....	35
5.1 JAK BYLA SEXUÁLNÍ AKTIVITA BĚHEM MENSTRUACE VNÍMÁNA HISTORICKY	35
5.2 VNÍMÁNÍ SEXUÁLNÍ AKTIVITY BĚHEM MENSTRUACE V SOUČASNOSTI.....	36
5.2.1 Hormonální a cyklické poruchy v gynekologii v kontextu ženské sexuality	37
5.3 INTIMNÍ HYGIENA BĚHEM MENSTRUACE	38
5.3.1 MECA guidelines pro hygienu ženských pohlavních orgánů	39
5.3.2 RCOG guidance k péči o vulvální kůži.....	40
5.4 HYGIENICKÁ PÉČE PŘI POHLAVNÍM STYKU	40
6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	42
6.1 TVORBA EDUKAČNÍHO MATERIÁLU	42
6.2 PREZENTACE EDUKAČNÍHO MATERIÁLU	43
6.3 ZHODNOCENÍ EDUKAČNÍHO MATERIÁLU	44
7 DISKUZE.....	45
ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	53
SEZNAM OBRÁZKŮ	61

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	62
SEZNAM PŘÍLOH.....	63

ÚVOD

Menstruace je komplexní biologický proces, který provází ženy po značnou část jejich života. Je nejen fyziologickým jevem, ale také úzce spjata s kulturními, společenskými a historickými kontexty. Tato bakalářská práce si klade za cíl prozkoumat menstruaci z různých úhlů pohledu a poskytnout komplexní přehled o tomto tématu.

Práce se zaměřuje na historický vývoj vnímání menstruace v různých kulturách, od starověkých civilizací po současnost. Zkoumá, jak se měnily postoje k menstruaci v průběhu času a jaké tabu a zvyklosti s ní byly spojeny. Dále se práce věnuje vývoji menstruačních pomůcek, které prošly významným vývojem od přírodních materiálů po moderní a udržitelné alternativy. Tento vývoj odráží i měnící se postavení žen ve společnosti a rostoucí důraz na pohodlí a hygienu.

Důležitým aspektem práce je také vnímání menstruace v různých fázích života ženy. Práce se zabývá specifiky menstruace u dospívajících dívek, ve středním věku a v období menopauzy. Pozornost je věnována také otázkám sexuální aktivity během menstruace a s ní spojené intimní hygieně.

Cílem této bakalářské práce je tedy poskytnout ucelený pohled na menstruaci, který zahrnuje historické, kulturní, sociální a zdravotní aspekty.

CÍLE PRÁCE

Cílem bakalářské práce je komplexně zmapovat vnímání menstruace napříč historickým, kulturním a osobním kontextem ženy. Práce se zaměřuje na různé aspekty menstruačních zkušeností s ohledem na vývoj přístupu k menstruaci v čase, její vnímání v různých fázích života ženy a souvislosti se sexualitou a intimní hygienou. V rámci teoretické části se rovněž věnujeme vývoji menstruačních pomůcek, které odrážejí proměny postojů společnosti k menstruaci a ženské intimitě. Hlavní cíle práce jsou:

- Prozkoumat historický pohled na menstruaci v různých kulturách
- Analyzovat, jak je menstruace vnímána v různých fázích života ženy
- Zkoumat sexuální aktivitu žen během menstruace a její souvislost s intimní hygienou

METODOLOGIE A STRUKTURA PRÁCE

Práce vychází z dostupných odborných článků a knih. K analýze tématu byly využity odborné vědecké články a odborná literatura. Struktura práce je definována následně. První kapitola popisuje rešeršní strukturu práce. Druhá kapitola zkoumá historický pohled na menstruaci v různých kulturách. Třetí kapitola se zabývá historickým vývojem menstruačních pomůcek v porovnání se současností. V čtvrté kapitole se zabýváme vnímáním menstruace v jednotlivých fázích života ženy a poté následuje zkoumání sexuální aktivity žen během menstruace a její souvislost s intimní hygienou. Součástí práce byl také vytvořen edukační materiál zaměřený na ženskou intimní hygienu, jehož cílem je zvýšit informovanost, podpořit správné hygienické návyky a přispět k destigmatizaci tohoto tématu.

ZDŮVODNĚNÍ VÝBĚRU TÉMATU

Rozhodla jsem se věnovat svou bakalářskou práci tématu menstruace a menstruačních pomůcek, protože se jedná o téma, které se dotýká poloviny populace, a přesto je často tabuizováno nebo opomíjeno ve společenské diskusi. Zároveň mě motivuje rostoucí zájem o ekologické a udržitelné alternativy menstruačních pomůcek, což je důležité jak z hlediska zdravotního, tak i environmentálního. Výběr tématu tak reaguje na současné společenské a ekologické výzvy a zároveň otevírá prostor pro mezioborové propojení. Téma vnímám jako aktuální a přínosné i z hlediska zvyšování informovanosti a edukace. Mnohé ženy stále

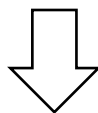
nemají dostatek informací o možnostech, které mají k dispozici, nebo čelí finančním či kulturním bariérám.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 POPIS REŠERŠNÍ ČINNOSTI

Níže uvedený popis znázorňuje proces rešerše, který vedl k identifikaci relevantních zdrojů pro realizaci bakalářské práce.

ALGORITMUS REŠERŠNÍ ČINNOSTI



VYHLEDÁVACÍ KRITÉRIA:

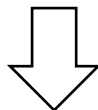
Klíčová slova v češtině: menstruace, menstruační pomůcky, ženská intimní hygiena, vnímání menstruace, sexuální aktivita, menstruační historie, reprodukční zdraví, menarche, menopauza

Klíčová slova v angličtině: menstruation, sanitary products, femine intimate hygiene, perception of menstruation, sexual activity, menstrual history, reproductive health, menarche, menopause

Jazyk: čeština, angličtina

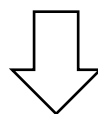
Období: 2014–2025

Další kritéria: dostupnost celého textu

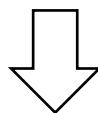


VYUŽITÉ DATABÁZE:

PubMed, Bookport, Google Books, Science Direct, Katalog UTB, Research Gate

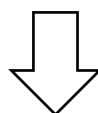


Celkem bylo nalezeno 3 391 článků.



VYŘAZUJÍCÍ KRITÉRIA:

Duplicitní články, kvalifikační práce, dokumenty nesplňující vyhledávací kritéria



**SUMARIZACE POUŽITELNÝCH DATABÁZÍ A DOHLEDANÝCH
DOKUMENTŮ:**

PubMed 16 článků

Science Direct 5 článků

Bookport 2 knihy

Google books 4 knihy

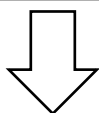
Česká a slovenská psychiatrie 1 článek

Research Gate 7 článků

Katalog UTB 5 článků

Katalog UTB knihy 1 kniha

Research Gate knihy 1 kniha



SUMARIZACE DOHLEDANÝCH PERIODIK A DOKUMENTŮ:

American Journal of Obstetrics & Gynecology 1 článek

Arch Argent Pediatr 1 článek

Archives of Women's Mental Health 1 článek

Asian Pacific Journal of Health Science 1 článek

Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology 1 článek

BMC Women's Health 2 články

Cahiers Mondes anciens 1 článek

Central European Journal of Nursing and Midwifery 1 článek

Cleaner Environmental Systems 1 článek

Cureus 1 článek

Česká a slovenská psychiatrie 1 článek

Gynecology and Obstetrics Clinical Medicine 1 článek

Healthcare 1 článek

Heliyon 1 článek

Indian Journal of Public Health Research & Development 1 článek

International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology 1 čl.

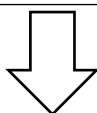
Journal of Adolescent Health 1 článek

Journal of Family Medicine and Primary Care 1 článek

Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction 1 článek

Journal of nursing and social sciences related to health and illness 1 článek

OpenEdition Journals 1 článek



Pediatric and adolescent gynecology 1 článek

PLOS ONE 1 článek

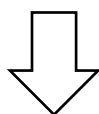
Reproductive Health 5 článků

Sexuality Research and Social Policy 1 článek

The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies 2 články

Women's Health 1 článek

World Development 1 článek



Pro tvorbu teoretických východisek bylo použito 34 dohledaných článků. Dále bylo využito 21 knih a 6 oficiálních webových stránek.

2 HISTORIE MENSTRUACE V RŮZNÝCH KULTURÁCH

Menstruace je nedílnou součástí života žen po celém světě a v různých historických obdobích. Vnímání a přístup k menstruaci se však v různých kulturách výrazně liší. V této kapitole se zaměříme na historický vývoj menstruačních zvyklostí a tabu v různých kulturách, od starověkého Egypta a Řecka, přes středověkou Evropu, až po Asii a domorodé kultury. Zaměříme se na to, jak se menstruace objevovala v náboženství, zvycích a životech žen v různých historických obdobích.

2.1 Menstruace napříč dějinami

Menstruace provází lidstvo po tisíciletí a její obraz se proměňuje v závislosti na společenských, náboženských a kulturních normách.

Ve starověkém Římě lidé věřili, že blízkost menstruuující ženy může způsobit zkvašení moštu a mít škodlivý vliv na živé organismy i neživé předměty. Toto přesvědčení odráželo tehdejší strach z menstruační krve a její spojování s nečistotou a nebezpečím (Gunterová, 2022).

U jihoamerického kmene Bakairi je první menstruace dívky vnímána jako nemoc. Dívka je izolována a podrobována speciálnímu ošetřování, které zahrnuje vykuřování a speciální dietu. Tento rituál má za cíl ochránit dívku před neznámými nebezpečími spojenými s menstruací (Pastor, 2007).

Kmen japonských Ainů vnímá menstruační krev jako silný talisman, který přináší štěstí při lovu a zajišťuje bohatství. Menstruační krev je dokonce používána k tišení bolesti. U Ainů neexistuje tabu spojené s pohlavním stykem během menstruace. Naopak, každý Ainu, který spatří menstruační krev, si jí potře hrud' pro štěstí (Low, 2005).

Sibiřští Čukčové považují dech menstruuující ženy za poskvrňující. Věří, že dech menstruuující ženy může způsobit utopení muže v moři. Toto tabu odráží strach z menstruační krve a její spojování s nebezpečnými silami (Pastor, 2007).

U australských Aboriginců je menstruace spojována s nebezpečnými silami a ženy jsou během ní izolovány. Některé kmeny praktikují zvyk nošení košíku s prázdnými škeblemi na zádech jako prevenci otěhotnění během menstruace (Gottlieb a Buckley, 2023).

Africké kmeny Hotentotů a Volofů mají specifické zvyky spojené s menstruací. Hotentotky si v této době malují na obličej bryllovité červené znamení, zatímco Volofky nosí

pestrý šátek složený do trojúhelníku zavázaný přes prsa. Tyto zvyky pravděpodobně slouží k označení menstrující ženy a její izolaci od společnosti (Pastor, 2007).

V křesťanství existovalo tabu spojené s menstruací, které ženám omezovalo účast na náboženských obřadech. Ženy během menstruace nesměly vstoupit do kostela ani přijímat svaté přijímání. Po porodu pak potřebovaly zvláštní požehnání, aby se mohly vrátit k plnohodnotnému náboženskému životu. Tato tabu odráží dobové představy o nečistotě spojené s menstruací a porodem. Manželé by neměli mít pohlavní styk nejen během menstruace a po porodu, ale také v neděli a ve svátky, a to i včetně některých dnů v týdnu, jako je pátek, a v době adventu a postu (Küng, 2017).

Menstruace sama o sobě ženu ve středověké společnosti sociálně neizolovala. Na rozdíl od židovských žen, které byly považovány za „nečisté“ zatímco křesťanské ženy mohly pokračovat v běžných aktivitách. Církev dokonce neomezovala intimní styk během menstruace (Vondruška, 2019).

V raném novověku ve Francii byla menstruace posuzována z pohledu tehdejších lékařských a kulturních teorií. Lékařské texty, často ovlivněné starověkými myšlenkami, popisovaly menstruační krev jako nezbytnou pro ženské zdraví a plodnost. Věřilo se, že zadržovaná menstruační krev může způsobit různé nemoci a že pravidelná menstruace je známkou zdraví a síly. Kulturní vnímání menstruace bylo silně ovlivněno náboženskými a společenskými normami. Menstruace byla často spojována s ženskou „slabostí“ a „nečistou“, což vedlo k různým omezením a tabu. Přesto byla také chápána jako přirozený a nezbytný aspekt ženského života, který souvisel s reprodukcí a mateřstvím (McClive, 2016).

Na dvoře Jindřicha VIII. byla otázka plodnosti a nástupnictví velmi důležitá. To vedlo k tomu, že zdraví královen a jejich schopnost rodit dědice byly předmětem velkého zájmu. Existují záznamy, které naznačují, že lékaři na dvoře sledovali menstruační cykly královen, aby mohly posoudit jejich plodnost a celkový zdravotní stav. Stres a úzkost, které byly na dvoře běžné, měly prokazatelně vliv na menstruační cyklus dcer Jindřicha VIII., konkrétně Marie I. Tudorovny. Tyto faktory, spolu s dobovými i lékařskými teoriemi, které chápaly menstruaci jako zásadní pro ženské zdraví a plodnost, formovaly vnímání menstruace na královském dvoře a ovlivňovaly životy královen a dvorních dam (Fraser, 2014).

V judaismu ženy během menstruace byly považovány za nečisté a musely dodržovat specifická pravidla. Korán zakazuje pohlavní styk během menstruace, ramadánu a pouti do Mekky, také omezuje ženám vstup do mešity a vykonávání náboženských rituálů (Küng, 2017).

V komunitě Juang ženy během menstruace převážně používaly staré oblečení, přičemž jen malá část měla přístup k hygienickým vložkám nebo domácím ubrouskům. Hygienu zajišťovaly nejčastěji pouze oplachováním vodou, zatímco použití mýdla bylo méně časté. Látkové pomůcky ženy měnily zpravidla jednou až dvakrát denně a čistily je pouze vodou. Sušení probíhalo většinou skrytě uvnitř domu, což odráží kulturní bariéry spojené s menstruací. Většina žen také ukládala menstruační látky odděleně, mimo dohled a dosah rodiny (Mudi, Pradhan a Meher, 2023).

3 VÝVOJ MENSTRUAČNÍCH POMŮCEK

Třetí kapitola se zaměřuje na historický vývoj menstruačních pomůcek, od prvních jednoduchých metod až po moderní, udržitelné možnosti. Cílem kapitoly je prozkoumat, jak se měnily materiály, technologie a vnímání v průběhu času, a jak tyto změny ovlivnily životy žen.

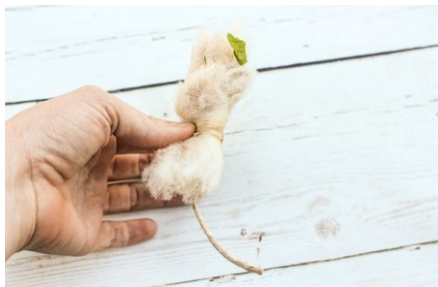
3.1 Přírodní materiály

V historii, kdy produkty pro intimní hygienu neexistovaly, se ženy spoléhaly na rozmanité přírodní materiály. Použití mechů a trávy bylo rozšířené, zejména v oblastech s jejich hojným výskytem (Stein a Kim, 2024). Tyto materiály sice poskytovaly určitou absorpční schopnost, ale nebyly dostatečně hygienické, a proto se zvyšovalo riziko infekce. V dobách starověkého Egypta se objevilo použití papyru, který byl vrstven a využit pro svou absorpční schopnost (Okamoto, 2018). V některých kulturách bylo pro ženy běžné zůstat doma. Starý zákon dokonce nařizoval, aby „nečistá žena“ během menstruace neopouštěla domácnost (Vondruška, 2019).

Ve středověku se menstruační hygiena u šlechtičen řešila tzv. „menstruačními košilemi“, které byly delší s rozparky a umožňovaly zavázání cípu látky mezi nohama (Vondruška, 2019).

S rozvojem textilního průmyslu se začaly prosazovat látky, jako je len, bavlna a vlna. Tyto materiály umožňovaly opakované použití, což bylo výhodné v obdobích omezených možností. Ženy si tak šily a praly látkové vložky (Bobel et al., 2020). V pobřežních oblastech se využívaly přírodní houby, které se po vyprání a následném vysušení daly opakovaně použít (Newton, 2016).

Ženy se dokázaly přizpůsobit místním podmínkám a využívaly dostupné zdroje. V chladnějších oblastech se pro absorpci krve používaly kožešiny, které poskytovaly nejen savost, ale i tepelnou izolaci. V tropických oblastech se naopak využívaly savé druhy listů, které byly hojně dostupné a snadno měnitelné (Okamoto, 2018). Na vesnicích se někdy používalo seno nebo peří, které se vkládalo do látkových obalů a vytvořily se tak improvizované vložky. Odrážela se tak vynalézavost žen, které se musely vyrovnat s nedostatkem hygienických pomůcek (Schaus, 2015).



Obrázek 1 Tampon z ovčí vlny

(zdroj: KALÍŠEK.cz. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-pomucky-historie>. [cit. 2025-03-05]).

3.2 První tampony, vložky, menstruační pásy a kalíšky

S rozvojem průmyslu a medicíny se na počátku 20. století objevily první komerčně vyráběné menstruační pomůcky, které znamenaly významný posun v ženské hygieně (Newton, 2016).

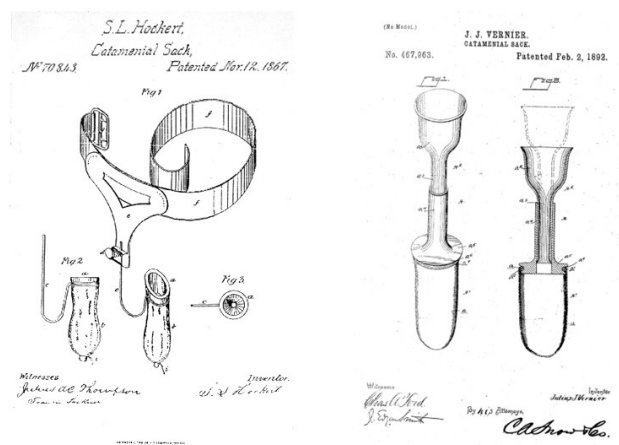
První tampony byly vyrobeny z bavlny a navrženy pro vnitřní použití, což ženám poskytovalo větší svobodu pohybu (Bobel et al., 2020). Zajímavé je, že jejich rozšíření bylo zpočátku pomalé. To kvůli společenským tabu a obavám o narušení panenství (Newton, 2016). První moderní tampony byly patentovány Dr. Earlem Haasem v r. 1931, ale úspěch zaznamenaly až později, zejména po uvedení značky Tampax na trh (Blažejová, 2020).

Menstruační pásy, předchůdci moderních vložek, se skládaly z absorpčního materiálu připevněného k pásku, který se nosil kolem pasu. Tyto pásy byly populární zejména v období, kdy byly tampony považovány za nevhodné pro mladé dívky. Jejich nevýhodou však bylo nepohodlí a riziko posunutí (Kašáková, 2023).

V 19. století byl v USA patentován první prototyp menstruačního kalíšku známý jako „menstruační sáček“. Tento raný design byl na tehdejší dobu velmi pokrokový. Některé z těchto raných verzí kalíšku byly navrženy tak, aby sbíraly menstruační krev a odváděly ji mimo tělo pomocí trubičky a sběrného sáčku. Přestože tyto brzké návrhy byly velmi vynalézavé, většina se nikdy nedostala na trh (Kalíšek.cz, 2015).

Na počátku 20. století se objevily první kalíšky, které se více podobaly moderním verzím. V r. 1903 si společnost Coke & Malleliou patentovala kalíšek z tvrdé pryže, který již neměl žádný sáček ani se nepřipevňoval k opasku. Dalšími průkopníky byly kalíšky Daintette a Foldene, které se objevily po r. 1930. Kalíšek Foldene byl pravděpodobně

inspirován patentem Daintette. Nicméně tyto rané kališky z pryže měly své nedostatky, jako bylo tuhnutí materiálu v průběhu času (Kališek.cz, 2015).



Obrázek 2 Menstruační sáček: předchůdce dnešních menstruačních kališků

(zdroj: KALÍŠEK.cz. Online. 2015. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/historie-menstruacnich-kalisku>. [cit. 2025-03-06]).

Jednorázové menstruační pomůcky s lepící vrstvou, převážně plastového původu, byly poprvé uvedeny na trh v r. 1969 a postupně nahradily tehdejší standardní produkt jednorázovou bavlněnou vložku, která se nosila pomocí menstruačního pásu. Ve Spojených státech amerických byl menstruační kališek, dříve známý jako menstruační sáček, patentován již v 60. letech 19. století, avšak jeho rozšíření bylo výrazně zpožděno z důvodu společenského odporu k ručnímu zavádění. Až ve 30. letech 20. století začal být komerčně dostupný, stejně jako tampony, které zaznamenaly výrazný nárůst popularity v 80. letech ve Spojených státech amerických a po r. 2000 i v Evropě. V Indii zůstávají kališky, tampony a opakovaně použitelné pomůcky okrajovými produkty, přičemž dominantní postavení na trhu zaujímají jednorázové vložky. Na venkově převažuje užívání doma vyrobených látkových pomůcek, které často nesplňují hygienické standardy (Fourcassier et al., 2022).

3.3 Moderní pomůcky a jejich udržitelnost

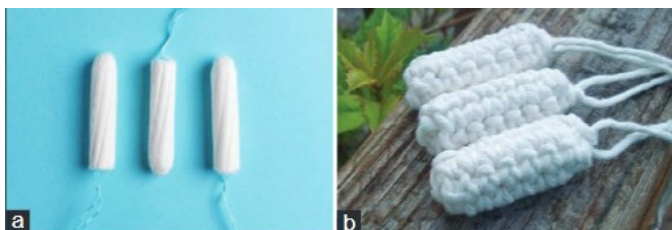
V současné době se klade stále větší důraz na udržitelnost a ekologická hlediska menstruačních pomůcek. Tradiční jednorázové vložky a tampony, které jsou vyráběny z plastů a syntetických materiálů, jsou významnou zátěží pro životní prostředí. Proto stále více žen se obrací k alternativám, které jsou šetrnější k planetě i k jejich zdraví (Kašáková, 2023). Látkové vložky, vyrobené z přírodních materiálů, jako je bavlna, bambus

nebo konopí, se stávají populární volbou. Tyto vložky jsou pratelné a opakovaně použitelné, což snižuje množství odpadu. Navíc jsou prodyšné a šetrné k pokožce, čímž minimalizují riziko podráždění (Einwohlt, 2020). Aby však byly bezpečné pro zdraví, je nezbytné jejich důkladné praní, ideálně s použitím bělidla a sušení na přímém slunci. Voda použitá k oplachu menstruační krve by měla být bezpečně zlikvidována. Nedostatečné sterilizování vložky může vést k přenosu infekcí (Ganguly et al., 2022).

Menstruační kalíšky vyrobené z lékařského silikonu, jsou další udržitelnou alternativou. Jsou považovány za ekologickou, bezpečnou a ekonomicky výhodnou alternativu k tradičním menstruačním výrobkům. Svým tvarem připomínají malý pohárek, který se složí a zavede do vagíny, kde zachycují menstruační krev (Ganguly et al., 2022). Po použití se kalíšek vyprázdní, omyje a znovu použije (Kalíšek.cz, 2025). Díky své velikosti je možné ho nosit až 12 hodin v závislosti na síle krvácení, což snižuje pravidelnost výměny oproti jiným pomůckám. Tento typ se jeví jako vhodné řešení zejména pro ženy a dívky v sociálně znevýhodněných podmínkách (Ganguly et al., 2022).

Menstruační kalhotky, které mají integrovanou absorpční vrstvu, jsou inovativním řešením pro moderní ženy. Tyto kalhotky poskytují pohodlí a ochranu, aniž by bylo nutné používat další menstruační pomůcky. Jsou pratelné a opakovaně použitelné, což je zařazuje mezi ekologickou volbu (Gunterová, 2022).

Opakovaně použitelné tampony jsou vyráběny z přírodních, ekologicky šetrných materiálů. Obvykle jsou tvořeny ze 100 % organické bavlny a neobsahují žádné chemické látky. Materiálem se liší od klasických jednorázových tamponů, protože jsou navrženy tak, aby bylo možné po použití umýt a znovu použít (Ganguly et al., 2022).



Obrázek 3 A) jednorázový tampon B) opakovaně použitelný tampon

(zdroj: GANGULY, Lopamudra et al., 2022. *Papyrus to Pad: An Evolution of Menstrual Products*. Online. In: *Asian Pacific Journal of Health Sciences*. Dostupné z: <https://apjhs.com/index.php/apjhs/article/view/2386>. [cit. 2025-05-06]).

Studie ukazuje, že používání opakovaně použitelných menstruačních materiálů je vyšší u žen ve věku 40-44 let. Tento trend platí jak v městských, tak venkovských oblastech. Ženy

pouze se základním nebo bez ukončeného vzdělání využívají tyto materiály častěji než ženy s vyšším vzděláním. Studie také dále poukazuje na to, že ženy po rozvodu nebo v důsledku úmrtí partnera mají vyšší pravděpodobnost užívání těchto opakovaně použitelných materiálů než svobodné ženy, přičemž tento trend je výraznější na venkovských oblastech. Chudší ženy mají vyšší prevalenci používání opakovaně použitelných menstruačních pomůcek než ženy z bohatších vrstev, a to jak v městských, tak venkovských oblastech (Roy et al., 2024).

Ve studii Parent et al., 2022 z celkového počtu respondentek 1153 ve věku 18-53 bylo zjištěno, že 81 % upřednostňovala jednorázové menstruační vložky, zatímco tampony používalo pouhých 45,6 %. Moderní alternativy, jako jsou pratelné vložky, menstruační kalhotky a kalíšky, využívalo jen malé procento žen. Pratelné vložky 4,4 %, menstruační kalhotky 1,7 % žen a menstruační kalíšek 9,4 %. Skupina žen, která tvořila 8,1 %, změnila za poslední dobu typ menstruačních pomůcek, tyto alternativní produkty si získaly oblibu díky menšímu dopadu na zdraví a životní prostředí (Parent et al., 2022).

3.4 Změna vnímání menstruace v kontextu dnešní doby

V dnešní době je menstruace stále více vnímána jako přirozený fyziologický proces. Také díky velkému počtu veřejných kampaní a vzdělávacích aktivit. To podporuje otevřenou diskusi o menstruační hygieně, dysmenoree a psychologických aspektech menstruačního cyklu. Zvyšují komfort žen v komunikaci o svých menstruačních zkušenostech a vytváří podpůrné komunity a přispívá k šíření informací (Roztočil a kol., 2024).

Vývoj moderních menstruačních pomůcek, jako jsou menstruační kalíšky a látkové vložky, přináší ženám větší svobodu a pohodlí. Rovněž s tím roste povědomí o menstruační chudobě, problému, který postihuje ženy a dívky po celém světě. Problém nedostatku menstruačních pomůcek se netýká pouze rozvojových zemí. I v ekonomicky vyspělých státech, jako je Velká Británie, se objevuje fenomén tzv. menstruační chudoby. Znepokojivé je to, že značná část dívek strádá nedostatkem hygienických pomůcek, jako jsou vložky nebo tampony. Dívky jsou tak nuceny používat nevyhovující materiály, což vede k obavám z nechtěného znečištění a sociální izolaci. Pozitivní je, že se tímto problémem začínají zabývat politici, což naznačuje rostoucí povědomí o této problematice (Kašáková, 2023).

Moderní vnímání menstruace se posouvá k větší otevřenosti a rovnosti, čímž menstruace získává význam v diskusi o ženských právech a zdraví. Tento proces zahrnuje sociální, kulturní, ekonomické a zdravotní aspekty a přispívá k posílení postavení žen odbouráváním tabu (Freidenfelds, 2009).

4 VNÍMÁNÍ MENSTRUACE V RŮZNÝCH FÁZÍCH ŽIVOTA ŽENY

Menstruace provází ženu po většinu času jejího života a její vnímání se proměňuje každou životní etapou. Od první menstruace v dospívání, přes plodné období středního věku, až po menopauzu, kdy menstruace ustává, se ženy setkávají s různými fyzickými i emocionálními změnami. Tato kapitola se zaměřuje na to, jak je menstruace vnímána v různých fázích života žen v různých kulturách.

4.1 Menstruace u dospívajících dívek

Menarche symbolizuje pro mnohé dívky začátek nové životní etapy, v níž se jejich ženskost stává zřetelnou a je spojována s mateřskými a manželskými povinnostmi (Rodríguez-Camacho et al., 2024). Průměrný věk, kdy dívky začínají menstruuovat, se obvykle pohybuje mezi 12 a 13 lety (Vinod a Kaimal, 2023). Postoj dospívajících dívek k menstruaci je silně ovlivněn jejich prvotní zkušeností; pokud je menstruace na začátku vnímána pozitivně či negativně, tento postoj zpravidla přetrvává i nadále (Serret-Montoya et al., 2020).

Menstruace představuje přirozený začátek reprodukčního období, v Indii je často považována za nečistou kvůli kulturním tabu a nedostatku informací, což vede k zbytečným omezením v životě menstruuující dívky. Informace o menstruaci se v rámci kulturní praxe často předávají generačně, takže matka předá dceři informace, což může být nedostačující a někdy i nepřesné, a proto v této oblasti dospívající dívky mají často nedostatek informací. Menstruační cyklus je tak často spojen s negativní změnou psychického stavu, dívky se často cítí během menstruace nedostatečně sebevědomě, kvůli nedostatku znalostí a informací o menstruaci, kulturnímu stigmatu a tabu (Vinod a Kaimal, 2023).

Romské ženy vnímají menarche jako významný přechod, který symbolizuje konec dětství a začíná tak dospělost. Spojují ji s mateřstvím a partnerstvím. Menarche je často prožívána jako traumatická, trapná a matoucí událost, která se odehrává v soukromí rodiny bez účasti mužských členů rodiny (Rodríguez-Camacho et al., 2024).

V Etiopii konkrétně u etnika Tigraňa, je informovanost dívek o menstruaci před pubertou velmi nízká, což činí první menstruaci traumatickým zážitkem. Zatímco menarche je obecně vnímána jako nástup plodnosti tzv. „první rozkvět květiny“. Přesto přetrvává rozšířená, avšak mylná víra, zejména mezi muži, že menstruace začne až po prvním pohlavním styku. Toto falešné přesvědčení může mít vážné následky, jako je fyzické

napadení dívek otci po menarche z důvodu podezření na předčasnou pohlavní aktivitu (Wall et al., 2018).

V afrických zemích Benin, Kamerun a Zambie je menarche vnímána jako slavnostní okamžik, při níž jsou dívky obdarovány pyžamem a ručníky. V Zambii a na Srí Lance je běžné, že se dívky a ženy stáhnou do soukromí, aby si odpočinuly, přičemž dívky, které mají první menstruaci, jsou obdarovány šperky a novými šaty. V jižní Indii lze nalézt podobné zvyky, kdy je menarche oslavována v podobě velké hostiny a dívky jsou taktéž obdarovány šperky (Al Omari et al., 2016).

Jordánská kultura je vysoce ovlivněna islámem. Menarche je vnímána jako důležitý milník ženské dospělosti. Po dosažení menarche je dívka považována za plně odpovědnou za své chování a je schopná vykonávat náboženské povinnosti (Al Omari et al., 2016).

Dospívající dívky často vnímají menstruaci jako známý a očekávaný jev, přesto však nejsou dostatečně informované o jejím průběhu. Jejich představy vycházejí spíše z kulturních stereotypů, generačně předávaných informací a osobních zkušeností, což může vést k nejistotě, obavám a negativnímu vnímání menstruačních změn. Tato skutečnost podtrhuje význam systematického a citlivého vzdělávání, které by podpořilo informovanost, sebedůvěru a zdravý přístup k vlastnímu tělu (Koff a Rierdan, 2008). Z novějších poznatků z roku 2020 se potvrzuje, že převládající forma vnímání menstruace mezi dospívajícími dívkami je převážně negativní či spojená se studem. Z celkového počtu 346 to uvedlo 78,6 % respondentek. Pouze 15,9 % dívek vyjádřilo pozitivní postoj k menstruaci, což ukazuje na přetrvávající stigmatizaci a nedostatečnou informovanost o tomto přirozeném biologickém procesu (Serret-Montoya et al., 2020).

4.1.1 Edukace dívek o menstruaci

Zkušenosti žákyň ze základních a středních škol v Anglii a Walesu sdílely své zkušenosti s menstruačním vzděláním, přičemž často poukazovaly na jeho nedostatečný obsah či úplnou absenci. Výuka menstruačního vzdělání je často omezena na minimum a zaměřuje se spíše na biologii. Žákyně postrádají informace o zvládání menstruace v každodenním životě a považují výuku za opožděnou. Uvítaly by menstruační vzdělání 7. či 8. třídě. Omezená forma edukace neodpovídá potřebám dospívajících dívek. Vzhledem k tomu, že školy hrají významnou roli při formování zdravotní gramotnosti, je důležité, aby menstruační vzdělávání bylo součástí širší podpory zdraví a pohody mladých dívek (Brown et al., 2024).

Závěr studie ze Spojených států amerických se shoduje se zkušenostmi žákyň ze základních a středních škol v Anglii a Walesu. Bylo zjištěno, že dívky často nemají dostatečné znalosti o pubertě, sexualitě a menstruačním zdraví. Tato informační mezera se může dále prohlubovat v důsledku klesajícího důrazu na sexuální výchovu na základních a středních školách. Informace o rozsahu a kvalitě současného vzdělávání v oblasti menstruace a puberty zůstává navíc velmi omezené. Studie, která využívala kvalitativní a participativní výzkumné metody, se zaměřila na zkušenosti afroamerických a latinskoamerických dívek ve věku 15-19 let a dospělých osob pracujících s mládeží ve třech velkých městech (Chicago, Los Angeles a New York). Výsledky poukazují na složitou dynamiku mezi odpovědností školy a rodiny při poskytování informací o menstruaci a pubertě, nedostatky v dostupnosti školních služeb a přípravě učitelů, ale také na celkově nízkou kvalitu výuky v této oblasti. Významným tématem, které se objevilo v rámci výzkumu, bylo napětí mezi školami a rodinami ohledně odpovědnosti týkající se puberty a sexuálního zdraví. Existuje nejistota, kdo má tuto roli primárně zastávat. Upozorňuje se na to, že rodiče často přenášejí odpovědnost za edukaci v těchto citlivých oblastech na školy (Schmitt et al., 2022).

Studie provedená v Číně, které se zúčastnilo 2 032 dospívajících dívek ve věku 10–17 let základních a středních škol v Šanghaji a provincii Yunnan, ukázala, že 36 % dívek před menarche neobdržela žádné informace o tomto biologickém procesu. Na rozdíl od studie z USA viz. Schmitt et al., 2022 byly v čínské studii hlavním zdrojem informací matky, zatímco role škol byla velmi omezená. Až polovina dívek rovněž uvedla, že prožívala negativní emoce spojené s menarche. Studie zdůrazňuje potřebu včasného a kvalitního vzdělávání o pubertě. Takové vzdělání by mělo být považováno za klíčovou součást podpory zdraví dospívajících dívek (Gao et al., 2025).

V posledních letech se sociální sítě zejména platforma TikTok, ukazují jako významný nástroj v oblasti menstruační edukace. Aplikace se stala důležitým zdrojem informací o menstruačním zdraví, zejména mezi mladými lidmi. Díky oblíbenosti mezi dospívajícími má potenciál doplnit tradiční formy vzdělávání a překonávat kulturní tabu. Analýza obsahu na platformě TikTok ukázala, že 54 % videí se zaměřovalo na konkrétní menstruační produkty, 36 % nabízelo praktické tipy a 22 % poskytovalo rady k úlevě od příznaků, 22 % radilo, jak používat jednotlivé menstruační pomůcky, 8 % radilo divákům, jak zvládat menstruaci mezi lidmi. Pouze však malá část obsahu 8 % pocházela

od zdravotnických odborníků, což poukazuje na silnou roli laiků v tvorbě obsahu (Olsson et al., 2024).

4.2 Menstruace mladých žen

Mladý dospělý je věková kategorie od 18-30 let, kdy během tohoto období dochází k mnoha důležitým životním změnám a výzvám (Wilkinson a Dunlop, 2020).

Ve studii Åkerman et al. (2024) byly účastnice rozhovoru ve věku 18-28 let. Většina z nich pocházela ze Švédska, jedna účastnice byla narozena v jiné severské zemi a dvě mimo Evropu. Celkem bylo realizováno 16 individuálních rozhovorů. Všechny účastnice měly zkušenost s tím, že menstruace na ně fyzicky působí. Některé z nich pociťovaly únavu nebo vyčerpání, a popisovaly své tělo nafouklé. Další měly bolesti hlavy či migrény nebo horečku. Dopad menstruace na každodenní život se lišil v závislosti na intenzitě menstruačních příznaků. Účastnice, které trpěly silným nebo výraznými menstruačními bolestmi, často vnímaly menstruaci jako zátěž omezující jejich každodenní aktivity a vyhýbaly se sociálním situacím. Jedna z účastnic popisovala, jak menstruace ovlivňovala její každodenní život, zejména kvůli silnému krvácení. Vyhýbala se aktivitám mimo domov, protože vyžadovaly pečlivé plánování a úsilí skrýt menstruaci, včetně volby vhodného oblečení a přinášení náhradního prádla pro případ úniku menstruační krve. Účastnice také vnímaly menstruaci jako znak zdravého a fungujícího těla. Byla spojována s přechodem k ženství a posilovala jejich pocit příslušnosti ke ženské komunitě. Jejich narativy zároveň odhalily příklady norem a stigmatizování menstruace spojené se sexuálními praktikami. Někteří účastníci vnímali zvýšenou sexuální touhu během menstruace jako podivnou, což v nich vyvolávalo smíšené pocity. Vyhýbání se sexuální aktivitě bylo rovněž spojeno s menstruačním stigmatizováním (Åkerman et al., 2024).

Studie Botello-Hermosa et al., kde bylo 45 mladých španělských účastnic ve věku 18-23 let, pocházející jak z městských, tak venkovských oblastí. Většina účastnic byla studentkami vysoké školy a některé pracovaly na částečný úvazek a jedna pracovala na plný úvazek. Jedním z probíraných témat byla menstruační bolest, přičemž pouze pět účastnic uvedlo, že během menstruace necítí bolest a považuje to za štěstí. Ostatní účastnice vyjádřily, že intenzita bolesti závisí na menstruačním cyklu, přičemž většina z nich uvedla, že jejich menstruace je provázená bolestí. Někdy tato bolest byla velmi silná a omezovala jejich každodenní činnost. Menstruaci popisovaly jako nepříjemnou. Kromě bolesti zmínily také příznaky, jako jsou zvracení, bolest hlavy, závratě nebo kolísání krevního tlaku.

Co se týče menstruačních produktů, účastnice většinou používaly jednorázové vložky a tampóny. Použití jednorázových vložek bylo považováno za pohodlné pro ženy s nižším menstruačním krvácením, avšak pro ty se silnějším krvácením to vedlo k obavám z prosáknutí menstruační krve, což vedlo k nepohodlí a strachu. Tento faktor měl vliv na sociální a akademické aspekty jejich životů, což přispívalo k negativním zkušenostem spojeným s menstruací. V diskusi se objevoval rostoucí zájem o opakovaně použitelné menstruační produkty, zejména menstruační kalíšky, zatímco menstruační kalhotky a opakovaně použitelné vložky byly zmíněny méně často. Studie od García-Egea zjistila, že 54,9 % žen ve Španělsku preferuje opakovaně použitelné produkty, přičemž nejčastěji volily menstruační kalíšky (48,4 %), které volily častěji mladé ženy a studentky. Podobně studie z Austrálie ukazuje, že 37 % mladých žen používalo při poslední menstruaci opakovaně použitelné menstruační produkty, přičemž 11 % s nimi experimentovalo alespoň jednou. Nejčastěji používaným produktem byly menstruační kalhotky (24 %), následovaly menstruační kalíšky (17 %) a opakovaně použitelné vložky (5 %) (Botello-Hermosa et al., 2024).

4.3 Menstruace ve středním věku

Nejnovější publikace vymezuje střední věk převážně mezi 45.-55. rokem života, přičemž zároveň připouští pohled, který rozlišuje časné stádium středního věku (45-55 let) a pozdní stádium středního věku (55-65 let) (Hrdlička a Blatný, 2021).

Ženy ve středním věku vnímají menstruaci v kontextu přechodu do menopauzy, kdy dochází ke změnám v pravidelnosti i intenzitě krvácení. Je často ovlivněna hormonálními změnami, které nastávají během perimenopauzy. Mnoho žen zažívá abnormální krvácení, které může být silné, nepravidelné nebo příliš časté. Až 85 % žen vnímá v tomto období různé příznaky, kde můžeme zařadit návaly horka či noční pocení. Tyto projevy výrazně narušují spánek, snižují kvalitu života a duševní pohodu (Ray, Maybin a Harper, 2023).

Hormonální změny, které souvisí s perimenopauzou však zasahují i do dalších oblastí života žen. Bylo zjištěno, že v závislosti na fázi cyklu může docházet ke změnám v rovnováze, koordinaci a psychické pohodě. Těsně před ovulací ženy často vykazují lepší koordinaci, zatímco před menstruací dochází ke zhoršení rovnováhy a zvýšení rizika zranění (Lund, 2016). Menstruační příznaky postihují značnou část populace, přičemž třetina žen kvůli nim přerušuje své běžné denní aktivity (Schoep et al., 2019).

V období perimenopauzy ženy často zažívají nepravidelnou, silnou a obtěžující menstruaci, která výrazně zasahuje do jejich života a psychické pohody. Vyjadřují potřebu větší podpory, a to jak ze strany zaměstnavatelů, tak ze strany rodiny a přátel. Ženy, které se účastnily výzkumu zdůrazňovaly význam systematického vzdělávání o ženském zdraví již během školy pro dívky i chlapce. Také upozorňovaly na důležitost osvěty v rámci pracovního prostředí a komunitních aktivit. V neposlední řadě se shodovaly na tom, že zdravotníci by měli absolvovat povinné školení zaměřené na ženské reprodukční zdraví a menopauzální problematiku (Ray, Maybin a Harper, 2023).

Jak potvrzuje kvalitativní studie, která se zaměřila na porozumění zkušenostem žen středního věku v období reprodukčních změn. Kdy součástí výzkumu byly, kurzy, které měly napomoci zodpovědět otázku, jak ženy tyto proměny vnímají. Analýzou nasbíraných dat byly identifikována dvě hlavní témata: „úpadek“ a „nový začátek“. Téma úpadku odráželo pocit ztráty mládí, které ženy popisovaly s tělesnými a hormonálními změnami, včetně poklesu sexuální touhy. Tyto proměny vedly ke zhoršení vnímání sebe sama a k negativním emocím spojeným se stárnutím. Jak se vyjadřovala jedna z účastnic studie, která se řadila do skupiny „úpadek“: „Jsem si vědoma změn vzhledu, jako jsou vrásky na obličeji a kolem očí, které řadí mezi hormonální změny spojené s věkem“. Další žena vyjádřila obavu, že kvůli hormonálním změnám už nebude schopna prožívat intimní vztah stejným způsobem jako dříve. Uvedla, že snížená sexuální touha a vaginální suchost jí brání maximálně si užít intimní chvíle, což vnímá jako důkaz toho, že už není vášnivá jako dříve. Některé ženy vnímaly menstruaci a schopnost být plodná jako klíčové prvky ženské identity. Věřící, že s poklesem plodnosti dochází k narušení jejich ženské role. Ve studii se také objevilo téma „přijetí“ reprodukčních změn. Kdy ženy tyto změny považovaly za přirozenou součást života, která souvisí s jejich celkovým životním postojem, zatímco jiné popisovaly přijetí změn spolu s podporou rodiny (Reyhani, Kazemi a Keshvari, 2018).

4.3.1 Poruchy menstruačního cyklu

Poruchy menstruačního cyklu lze rozdělit dvěma hlavními způsoby: symptomaticky, na základě charakteru změn v menstruačním krvácení a etiopatogeneticky, podle příčiny vzniku poruchy (Křepelka, 2023).

Poruchy rytmu menstruačního krvácení se projevují zkrácením nebo prodloužením menstruačního cyklu na rozdíl od fyziologie. Řadíme sem „*polymenorea cyklus <23 dnů*“ (Křepelka, 2023, s. 53). „*Oligomenorea cyklus > 36 dnů*“ (Křepelka, 2023, s. 53).

Poruchy intenzity a trvání cyklického krvácení „*menoragie nadměrné krvácení při pravidelném cyklu s trváním krvácení > 8 dnů*“ (Křepelka, 2023). „*Hypermenorea nadměrné krvácení při pravidelném cyklu s trváním krvácení < 8 dnů*“ (Křepelka, 2023, s. 53). „*Hypomenorea krvácení slabé intenzity a/nebo trvající < 2 dny. Významné je zejména tehdy, dojde-li ke změně stavu. Původně normálně intenzivní cyklické krvácení se změnilo na krvácení slabé.*“ (Křepelka, 2023, s. 54).

Mezi nepravidelné krvácení řadíme metroragii, což je „*krvácení organického původu, které nastává zcela mimo menstruační cyklus, nevykazující žádný prvek pravidelnosti*“ (Křepelka, 2023, s. 54).

Amenorea je nepřítomnost menstruace, kdy: „*menstruační krvácení se neobjeví v arbitrážně stanoveném věku normy nebo u ženy ve fertilním věku menstruační krvácení vymizí po arbitrážně stanovenou dobu*“ (Křepelka, 2023, s. 55).

Abnormální děložní krvácení je definováno jako odchylka od stanovených norem menstruačního krvácení. „*Základním klinickým faktorem poruch menstruačního cyklu v tomto smyslu je symptom ADK, který je definován proměnnými pravidelností, frekvencí, trváním a objemem krvácení v průběhu menstruace a manifestuje se jako nadměrné, časté, nepravidelné krvácení nebo jeho absence, případně jako kombinace všech uvedených projevů*“ (Křepelka, 2023, s. 58-59).

Nepravidelnost menstruačního cyklu může být ovlivněna různými vnějšími faktory, které ovlivňují délku cyklu, intenzitu a pravidelnost. Mezi tyto vlivy patří věk, tělesná váha, fyzická aktivita, výživa, kouření, kofein, celkový zdravotní stav apod. Pozdní nástup menarche často bývá spojen s délkou cyklu a nepravidelností. Ale i ženy, které menarche dostaly velmi brzy mohou trpět nepravidelným menstruačním cyklem (Attia, Alharbi a Aljohani, 2023).

Je nutné apelovat na psychické zdraví během nepravidelnosti menstruačního cyklu. Nepravidelná menstruace bývá spojována s poruchami spánku, depresivními symptomy a dalšími psychosociálními potížemi. Kromě toho poruchy menstruačního cyklu se často vyskytují u dívek a žen s poruchami příjmu potravy a mohou souviset se zvýšeným výskytem úzkosti a deprese, pravděpodobně díky snížené hladině estrogenu. Z těchto důvodů je důležité během psychiatrických konzultací zohlednit také reprodukční historii dívek a žen, včetně věku první menstruace a pravidelnosti cyklu (Attia, Alharbi a Aljohani, 2023).

4.4 Menstruace v menopauze

Menopauza je přirozenou etapou ženského života, která představuje ukončení menstruačního cyklu a reprodukční schopnosti (Kumar a Singh, 2022). Průměrný věk nástupu menopauzy je 51 let (Weiss a kol., 2010). Menopauza se oficiálně diagnostikuje po roce bez menstruace. Tato fáze je spojena s celou řadou tělesných a duševních změn, včetně hormonální nerovnováhy, úbytku estrogenu a poklesu ovariální aktivity. Menopauza je součástí širšího období, které nazýváme klimakterium (Kumar a Singh, 2022). Klimakterium představuje období, během něhož dochází k přechodu ženy z reprodukčně aktivní fáze do fáze, kdy už početí není možné (Weiss a kol., 2010). Toto období zahrnuje tři fáze: 1. premenopauzu, 2. perimenopauzu a 3. postmenopauzu (Kumar a Singh, 2022).

Premenopauzu označuje časové období mezi menarche a nástupem menopauzy, které zhruba odpovídá reprodukčně aktivní fázi života ženy (Weiss a kol., 2010).

Perimenopauzální fáze se označuje jako období, které zahrnuje dva roky před nástupem menopauzy a pokračuje ještě jeden rok po jejím začátku (Weiss a kol., 2010).

Postmenopauzální období představuje fázi následující po menopauze. Může být chápáno široce jako časové rozmezí začínající posledním menstruačním krvácením nebo úzce, kdy zahrnuje časový úsek od jednoho roku po menopauze až přibližně do 65 let věku, kdy zpravidla začíná období stáří (Weiss a kol., 2010).

Menopauzální období ženy vnímají jako proměnlivé, nepravidelné a často zatížené novými symptomy. Dochází k hypertenzi, zpomalení metabolismu, bolesti kloubů, zvýšené únavě, zhoršení mobility, přibírání na váze, ztráta svalové hmoty, změny v elasticitě kůže a zhoršený spánek. Mezi nejčastější uváděné příznaky, které rovněž odpovídají závěrům studie Vaccaro et al., 2021, patří návaly horka, poruchy spánku a výkyvy nálad. Míra jejich intenzity se však může lišit v závislosti na několika faktorech, jako je fáze menopauzy, osobní postoj a vnímání změn, stejně tak i socioekonomické a demografické okolnosti nebo životní styl. Emočně ženy reagují rozdílně, některé považují ukončení menstruace za úlevu a jiné v něm spatřují symbol stárnutí a úbytek ženskosti (Belešová a Tóthová, 2023). Negativní vnímání menopauzy bývá často spojeno s klimatickými potížemi, hormonálními výkyvy a obavami ze stárnutí. Naopak ženy s dobrým sociálním zázemím, zdravým životním stylem a přístupem k účinné léčbě mohou toto období zvládat lépe, a dokonce jej vnímat pozitivně (Weiss a kol., 2010). Přes výrazné fyzické a psychické projevy ženy

většinou nevyhledávají lékařskou pomoc, často je vnímají jako normální (Belešová a Tóthová, 2023).

V České republice si ženy v období klimakteria často zachovávají pozitivní postoj ke svému životu. Až 61,7 % žen uvedlo, že jejich kvalita života je dobrá, a dalších 17,5 % ji označilo jako velmi dobrou. Za ani dobrou, ani špatnou ji ohodnotilo 18,5 %. Negativně ji hodnotilo jen nepatrné množství žen 2,3 %. Navzdory výskytu běžných menopauzálních obtíží většina žen vnímá svůj celkový zdravotní stav pozitivně. Tento fakt naznačuje, že ženy se dokážou úspěšně adaptovat na tělesné i psychické změny související s přechodem a udržet si životní spokojenost (Belešová, Tóthová a Nagórska, 2022).

5 SEXUÁLNÍ AKTIVITA BĚHEM MENSTRUACE

Sexuální aktivita během menstruace je tématem, které bylo v historii spojeno s mnoha tabu a kulturními předsudky. V dnešní době se na ni pohlíží otevřeněji, s důrazem na respekt k tělesným potřebám a hygienu. V této kapitole se zaměřujeme na historické a současné vnímání sexuality během menstruace, význam intimní hygieny během menstruace, důležitost hygienické péče, vhodné hygienické praktiky a vhodné pomůcky a rizika a zanedbání.

5.1 Jak byla sexuální aktivita během menstruace vnímána historicky

Vnímání sexuální aktivity během menstruace ve starověkém Římě bylo překvapivě rozmanité. Ačkoli některé kultury menstruaci spojovaly především s nečistou, Římané ukazují, že menstrující ženy nebyly považovány za hrozbu pro své okolí. Věřili, že pohlavní styk během menstruace má šanci zvýšit početí dítěte (Chavarria, 2022).

V tradičním čínském kulturním kontextu byl pohlavní styk během menstruace považován za tabu. Věřilo se, že muž, který se dopustí pohlavního styku s menstrující ženou, přijímá její znečišťující esence, čímž si způsobuje vlastní tělesné poškození. Tento čin mohl vést ke vzniku zdravotních obtíží u muže, včetně vředů na genitáliích a onemocnění označované jako „drtivá červeň“, které bylo spojováno s vážnými zdravotními komplikacemi, ba dokonce smrtí (Tan, Haththotuwa a Fraser, 2017).

V abrahámovských náboženstvích je sexuální aktivita během menstruace přísně zakázána. V islámu je menstruace vnímána jako *adha*, což značí škodlivou záležitost, a proto Korán výslovně zakazuje pohlavní styk s menstrující ženou. V judaismu Tóra ve třetí knize Mojžíšově rovněž zakazuje nejen pohlavní styk, ale i fyzický kontakt se ženou ve stavu *nidda*. Ortodoxní judaismus tato pravidla striktně dodržuje a jejich porušení bylo spjato s trestem karetu, tedy odříznutím od společenství (Tan, Haththotuwa a Fraser, 2017).

Dharmická náboženství, zahrnující hinduismus, buddhismus, sikhismus, džinismus a šintoismus vykazují společný etický princip týkající se nejen zdrženlivosti pohlavního styku během menstruace, ale i omezení jakéhokoliv fyzického kontaktu s ženami (Tan, Haththotuwa a Fraser, 2017).

Na Bali existuje přesvědčení, že ženy by se během menstruace měly vyhýbat pohlavnímu styku. Toto tabu je spojováno s vírou, že pohlavně přenosné nemoci jsou následkem ženského klamání mužů a praktikování sexu během menstruace. Na indonéském

ostrově Sumba se gonorea stala významným sociálním problémem. V případě mužské nákazy se v minulosti objevovala víra, že úlevy od projevů nemoci lze dosáhnout přenosem infekce na ženu, neboť se věřilo, že ženské tělo má schopnost infekci zpracovat a během menstruace se jí zbavit (Tan, Haththotuwa a Fraser, 2017).

5.2 Vnímání sexuální aktivity během menstruace v současnosti

Během menstruace může být pohlavní styk pro určitou část žen nepříjemný nebo nežádoucí, zatímco jiné ženy mohou sexuální aktivitu v tomto období upřednostňovat, což je ovlivněno individuálními preferencemi a vnímanou mírou diskomfortu. U některých žen dochází v tomto období ke zvýšenému libidu (Demirtaş a Oskay, 2024). Také je zvýšená pravděpodobnost vzniku vzestupné infekce, proto je v tomto období doporučeno mít pohlavní styk s jedním sexuálně věrným partnerem a používat ochranu (Weiss a kol., 2010).

U většiny žen se během menstruace projevil negativní vliv na sexuální život. Mezi hlavními příčinami patřily příznaky jako jsou bolest, nadýmání, stres, nesoulad pohlavního styku s náboženskými a kulturními normami, pach krve, diskomfort s používáním hygienických pomůcek, pocitem nečistoty a negativními zkušenostmi související se sexuální aktivitou během menstruace (Demirtaş a Oskay, 2024).

Pohlavní styk během menstruace je však individuálním rozhodnutím a měl by být přizpůsoben potřebám a pohodlí obou partnerů. Dle studie může mít i určité zdravotní benefity, jako je zmírnění menstruačních křečí díky vyplavování endorfinů při orgasmu, což navozuje pocit úlevy a dobré nálady. Sexuální aktivita také může přispět ke zkrácení její délky. Podle doktorky Kellie Flood-Shafferové z University of Cincinnati může menstruační krev navíc sloužit jako přirozený lubrikant, který u některých párů zvyšuje sexuální uspokojení. Výzkum zaměřený na vnímání a praktiky se sexuální aktivitou během menstruace mezi 204 vdanými ženami ukázal, že pouze 33 % mělo kladný vztah a většina čili 66,7 % měla záporný. Pohlavní styk během menstruace praktikovalo pouze 15,2 % z nich. Ve studii je i zmíněný výzkum provedený Tanferem K. et al., a uvádí, že více než čtvrtina žen provozuje pohlavní styk i během menstruace, přičemž to byly hlavně mladší, vzdělané ženy, bílé rasy (Parveen et al., 2013).

Ve studii, které se zúčastnilo 40 žen, bylo zjištěno, že negativní vnímání sexuální aktivity během menstruace se vztahovalo ke čtyřem klíčovým tématům. Jednalo o fyzické nepohodlí spojené s tělesnou zátěží, nepohodlí ze strany partnera, negativní sebehodnocení a emoční náročnost ze strany partnera. Dvě ženy popsaly svou zkušenost jako neutrální

a uvedly, že ji nevnímají jako významný problém. Popsaly, že menstruační sex je mírně neobvyklý, ale nikoliv negativní. Pozitivní zkušenosti se sexuální aktivitou během menstruace byly rozděleny do dvou oblastí 1. fyzické a emocionální uspokojení plynoucí ze sexu během menstruace, 2. odpor vůči negativním společenským postojům k menstruaci. Některé ženy popsaly, že během sexuální aktivity v období menstruace zažívaly intenzivnější orgasmy. Popisovaly zvýšenou tělesnou citlivost, kterou vnímaly jako erotickou. Svoji touhu po menstruačním sexu připisovaly především vlastním tělesným prožitkům, nikoli k partnerovi, a detailně popisovaly smyslné momenty těchto intimních zkušeností (Fahs, Bobel et al., 2020).

5.2.1 Hormonální a cyklické poruchy v gynekologii v kontextu ženské sexuality

Premenstruační syndrom (PMS) má zpravidla nepříznivý vliv na sexuální život ženy. V tomto období bývají ženy častěji podrážděné, mají nižší zájem o fyzickou blízkost partnera a často odmítají pohlavní styk. Snížená sexuální touha je běžná, nicméně schopnost dosáhnout orgasmu bývá tímto stavem obvykle zachována. Ženy s vyšší sexuální touhou často zmírňují premenstruační napětí masturbací. Orgasmus, který si tímto způsobem navodí, jim přináší uvolnění, úlevu od bolesti, snižuje napětí a zlepšuje psychický stav. (Weiss a kol., 2010).

Hyperandrogenní syndrom (HAS) je ze sexuologického pohledu patrné, že zvýšená hladina androgenů u žen s HAS nebývá spojena s vyšším sexuálním zájmem, snadnější vzrušivostí, lepší schopností dosáhnout orgasmu ani s větším sexuálním uspokojením (Weiss a kol., 2010).

Syndrom androgenní insuficience (FAI) u postmenopauzálních žen je odbornou veřejností obecně uznáván, nicméně jeho klinický význam a možnosti léčby zůstávají předmětem diskuse. Je zřejmé, že androgeny hrají určitou roli v regulaci ženské sexuality, avšak přesný mechanismus jejich působení není doposud známý. Přestože po menopauze dochází k útlumu syntézy ovariálních androgenů, většina žen se cítí psychicky stabilně, jejich sexuální touha odpovídá věku a známky androgenní nedostatečnosti se u nich klinicky neprojevují. U části žen však může pokles produkce androgenů představovat významný faktor negativně ovlivňující jejich psychický stav a sexuální funkce (Weiss a kol., 2010).

Pojem ovulační krize, dříve spojovaný s mýtem o zvýšené sexuální vnímavosti, vyšší sexuální touze a intenzivnějším prožitku během ovulace, nebyl potvrzen reprezentativními a kontrolovanými studiemi. Projevy jsou typické spíše u nižší živočišné druhy s estrálním

cyklem, u nichž je ovulace doprovázena zřetelnými fyziologickými změnami, na rozdíl od žen (Weiss a kol., 2010).

Amenorea může v některých případech souviset s vnitřním odmítáním ženské identity. U dívek a žen trpících poruchami příjmu potravy, u nichž se vyskytuje často, bývá zároveň patrný složitý a ambivalentní vztah k sexualitě (Weiss a kol., 2010).

Hyperprolaktinémie bývá spojována se snížením sexuální touhy, přičemž prolaktin je řazen mezi biochemické faktory tlumící sexuální reakce. V případě laktační hyperprolaktinémie, často uváděné jako důvod poklesu sexuálního pudu, však hraje menší roli. Zde je faktorem změna životního stylu, péče o novorozence a nízká hladina estrogenů (Weiss a kol., 2010).

5.3 Intimní hygiena během menstruace

Intimní hygiena představuje nedílnou součást péče o ženské zdraví, zejména v oblasti menstruace. Ženy využívají různé formy vaginální hygieny s cílem zlepšit své intimní zdraví a zvýšit sexuální prožitek. Mezi nejčastější praktiky patří výplachy pochvy, otírání genitálu hadříky či ubrousky a aplikace látek s vysušujícím či stahujícím účinkem. Tyto zásahy však mohou negativně ovlivnit přirozené vaginální prostředí pH, čímž dochází k oslabení přirozené imunitní bariéry a změnám ve složení vaginální mikroflóry (Daher et al., 2022). Fyziologické poševní prostředí tvořené rezidentní mikroflórou, kyselým pH a sekretem z pochvy představuje významnou součást přirozené ochrany proti vulvovaginálním infekcím. Tyto mikroorganismy stabilizují pH a vytvářejí prostředí, které omezuje přilnavost a množení patogenních organismů (Chen et al., 2017).

Analýza patnácti studií ukázala, že určité intravaginální hygienické praktiky mohou být spojeny se zvýšeným rizikem infekcí reprodukčního systému. Opakovaně používané menstruační pomůcky zvyšovaly riziko kandidových infekcí, ačkoli nebyla prokázána souvislost s bakteriální vaginózou ani infekcí *Trichomonas vaginalis*. Dále bylo zjištěno, že mytí pochvy pouze vodou během menstruace je častěji spojováno s příznaky urogenitální infekce než mytí kombinací vody a mýdla. Riziko kandidózy rovněž zvyšovalo sušení vložek v domácnosti a skladování v toaletních prostorách. Mezi další rizikové faktory patřilo sedací koupání během menstruace, nevhodné osoušení intimní oblasti či nedostatečná hygiena rukou (Daher et al., 2022).

Další studie, která se zabývala menstruační hygienou u žen žijících ve venkovských oblastech Bangladéše, analyzovala intimní hygienické návyky žen během menstruace a odhaluje nedostatky, které mají přímý dopad na jejich zdraví. Většina žen používá opakovaně prateľné látky jako menstruační pomůcky, avšak tyto látky často nejsou správně hygienicky ošetřeny. Zejména kvůli společenskému tabu. Sušení vložek na slunci je považováno za nevhodné, a tak jsou látky ukrývány a sušeny ve vlhkých a nevětraných prostorách. To vede k vyššímu výskytu vaginálních infekcí. Studie také ukazuje, že mnohé ženy nemají dostatečné povědomí o nutnosti mytí rukou před a po výměně menstruačních pomůcek nebo o významu správného sušení (Castro a Czura, 2025).

5.3.1 MECA guidelines pro hygienu ženských pohlavních orgánů

Podle doporučení odborné skupiny Middle East and Central Asia (MECA) je každodenní intimní hygiena nezbytná pro ženy všech věkových kategorií za účelem zachování čistoty genitální oblasti. Zevní genitál je citlivý na podráždění, a proto je důležité vyhýbat se kontaktu s potenciálně dráždivými látkami. Vhodné jsou hypoalergenní mycí přípravky s jemným složením a pH v rozmezí 4,2 – 5,6, které respektují přirozené prostředí vulvy – hlavně pochvy. Naopak používání tuhých mýdel, pěn do koupele a zásaditých přípravků se nedoporučuje, jelikož mohou narušit pH a podráždit kůži. Prostředky na bázi kyseliny mléčné s kyselým pH mohou pomoci udržet kožní rovnováhu a být užitečné jako doplňková péče při vaginálních infekcích, nelze však považovat za léčebný prostředek. Vaginální výplachy se z hlediska zdraví nedoporučují. K prevenci podráždění a infekcí se doporučuje nosit volné bavlněné spodní prádlo a pravidelně jej měnit, vyhýbat se těsnému oblečení a vyvarovat se používání pudrů. Parfémované přípravky a deodoranty by měly být používány s opatrností a po předchozím testování kožní reakce. Menstruační pomůcky, jako jsou vložky a tampony, je nutné měnit často, aby se předešlo podráždění a přemnožení mikroorganismů. Před i po pohlavním styku je vhodné provádět jemnou hygienu vulvy, zejména v oblasti klitorisu a vulválních záhybů, a to směrem zepředu dozadu. V případě odstraňování ochlupení je důležité volit šetrné metody, které minimalizují riziko podráždění nebo tvorby jizev. Po porodu se doporučuje častá hygiena, důsledné osušování a používání vložek dle potřeby, přičemž stehy je nutné udržovat v suchu a vyhýbat se aplikaci krémů. Při péči o dětskou intimní oblast je nutné důkladně si umýt ruce a používat oddělené ručníky (Chen et al., 2017).

5.3.2 RCOG guidance k péči o vulvální kůži

Podle doporučení Royal College of Obstetricians and Gynaecologist (RCOG) je správná péče o vulvální kůži zásadní zejména u žen, které trpí onemocněním jako kontaktní dermatitida nebo vulvovaginitida. V těchto případech je důležité zaměřit se nejen na prevenci, ale také na minimalizaci kontaktu s potenciálně dráždivými látkami. Pouhé mytí vodou může způsobovat vysoušení pokožky a zhoršovat svědění. Proto se doporučuje používat při hygieně malé množství jemného čistícího produktu bez obsahu mýdla v kombinaci s vodou. Odborníci dále doporučují sprchování namísto koupání a omezení čištění oblasti vulvy na maximálně jednou denně, neboť nadměrná hygiena může zhoršit dermatologické příznaky. Vhodným doplňkem může být aplikace zvláčňujících produktů. Při mytí je vhodné vyhnout se používání houbiček a oblast čistit rukama. Po umytí je třeba kůži šetrně osušit měkkým ručníkem. Z hlediska prevence podráždění je doporučeno nosit volné spodní prádlo z přírodních materiálů, jako je bavlna nebo hedvábí, a vyhnout se těsnému oblečení, silonovým punčochám a stahujícím oděvům. Vhodnou alternativou jsou sukně případně bez spodního prádla a spánek bez oblečení. Prádlo by mělo být prané v neparfémových, nebiologických pracích prostředcích, bez aviváže. Mezi další doporučení patří úplné vyloučení běžných kosmetických přípravků určených pro intimní oblast jako jsou mýdla, sprchové gely, pěny do koupele, peelingy, dětské ubrousky, výplachy, parfémy či antiseptické přísady do koupele. Mnohé volně prodejné prostředky, včetně bylinných a dětských krémů z aloe vera či tea tree oleje, mohou obsahovat složky, které dráždí citlivou pokožku vulvy. Také se nedoporučuje pravidelné používání slipových vložek a barevný toaletní papír. Ideální je nosit bílé nebo světlé spodní prádlo, protože tmavá barviva zejména černá a tmavě modrá mohou způsobit alergické reakce. U žen, které mají tendenci škrábat kůži, se doporučuje vyhnout se nošení laku na nehty, aby se zabránilo dalšímu podráždění (Chen et al., 2017).

5.4 Hygienická péče při pohlavním styku

Dodržování správné intimní hygieny před a po pohlavním styku je důležitým prvkem prevence infekcí a udržení zdraví reprodukčního systému. Hygienická péče zároveň tak přispívá k celkovému komfortu a partnerské spokojenosti.

Mytí rukou představuje zásadní součást intimní hygieny před pohlavním stykem. Důkladné omytí rukou před sexuálním kontaktem pomáhá minimalizovat riziko přenosu bakterií či jiných patogenů na partnera, čímž přispívá k prevenci možných infekcí a zajištění

bezpečnějšího intimního kontaktu. Důkladná je také hygiena intimních oblastí jak pro muže, tak ženu. Postačí několik minut šetrné omytí genitální oblasti neparfémovaným šetrným čisticím produktem. Po pohlavním styku je pro ženy důležitou součástí vymočení, napomáhá se tak prevenci infekcí močových cest. Tímto způsobem dochází k přirozenému odplavení bakterií, jež se mohly během sexuální aktivity dostat do oblasti močové trubice. Přestože je tento úkon jednoduchý a časově nenáročný, bývá často opomíjen, a jeho zanedbání může mít za následek zdravotní komplikace (Mehta, 2022). Obecně se doporučuje močení co nejdříve po pohlavním styku, neboť tím lze snáze eliminovat bakterie dříve, než proniknou do močové trubice. V případě, že není močení bezprostředně možné, může napomoci vypít až dvě sklenice vody, které podpoří tvorbu moči a zvýší účinnost jejího odplavovacího efektu (Sullivan, 2019). Jedním z dalších důležitých hygienických návyků je po pohlavním styku důkladné očištění intimních partií. Genitální oblast totiž může přijít do kontaktu s tělesnými tekutinami, které mohou dráždit pokožku a usnadnit průnik bakterií směrem k močové trubici, což může vést k již zmiňované bakteriální infekci. Ačkoli se může zdát, že volba oblečení po pohlavním styku je nepodstatná záležitost, jedná se o důležitý aspekt intimní hygieny. Nošení příliš těsného oděvu může způsobovat nepříjemné pocity, jako je svědění v oblasti genitálií, tlak v pánvi nebo jiné formy diskomfortu. Naopak volné a prodyšné oblečení pomáhá tělu regenerovat a snižuje riziko podráždění intimních partií po sexuální aktivitě (Mehta, 2022).

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V rámci bakalářské práce byl vytvořen edukační materiál pro praxi ve formě plakátu s názvem „Základy intimní hygieny pro ženy“. Plakát má za cíl poskytnout stručné a srozumitelné informace o základních principech intimní hygieny ženám a dospívajícím dívkám. Jeho vizuální styl je jednoduchý a přehledný, s využitím jemných barev a kreslených ikoněk pro snadnější zmapování hlavních sdělení. Plakát je koncipován jako informační nástroj, který by mohl být distribuován ve školách, čekárnách lékařů nebo online platformách.

Hlavním cílem edukačního materiálu je zvýšit povědomí o důležitosti správné intimní hygieny a podpořit osvojení si zdravých návyků. Je zaměřen na širokou cílovou skupinu žen a dívek, s důrazem na srozumitelnost a praktickou aplikovatelnost prezentovaných informací.

Plakát je strukturován do pěti hlavních tematických okruhů: mytí, menstruační hygiena, vhodné spodní prádlo, vyhýbání se dráždivým látkám a hygiena po pohlavním styku. Každý okruh je vizuálně oddělen rámečkem a doplněn jednoduchou ikonkou, která ilustruje dané téma.

6.1 Tvorba edukačního materiálu

Tvorba edukačního plakátu „Základy intimní hygieny pro ženy“ vycházela z teoretických poznatků uvedených v předchozích kapitolách, zejména z doporučení odborných organizací jako je Middle East and Central Asia (MECA) a Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG), které zdůrazňují význam jemné péče a vyhýbání se dráždivým látkám v intimní oblasti (Chen et al., 2017).

Volba jednoduchého a vizuálně přitažlivého stylu byla záměrná s ohledem na širokou cílovou skupinu. Kreslené ikony mají za cíl usnadnit pochopení a zapamatování jednotlivých doporučení. Jemné barvy přispívají k neutrálnímu a respektujícímu tónu, který je u tohoto tématu důležitý.

Obsah plakátu byl pečlivě vybrán tak, aby zahrnoval nejdůležitější aspekty intimní hygieny, které mají přímý vliv na zdraví a prevenci infekcí. Důraz byl kladen na stručnost a jasnost formulací, aby bylo sdělení snadno pochopitelné i pro mladší cílovou skupinu. Zahrnutí tématu menstruační hygieny reflektuje význam této specifické periody v životě ženy a potřebu správných hygienických návyků v tomto období. Doporučení ohledně

vhodného spodního prádla a vyhýbání se dráždivým látkám vycházejí z poznatků o prevenci podráždění a udržení přirozeného prostředí intimních partií (Chen et al., 2017). Závěrečné body o hygieně po pohlavním styku jsou důležité z hlediska prevence urogenitálních infekcí (Mehta, 2022).

Při tvorbě plakátu jsem se snažila o vyváženost mezi poskytnutím relevantních informací a zachováním jednoduchosti a přehlednosti. Výzvou bylo formulovat komplexní doporučení stručně a srozumitelně.

6.2 Prezentace edukačního materiálu

Hotový plakát „Základy intimní hygieny pro ženy“ je tvořen pěti samostatnými rámečky, uspořádanými pod sebou pod hlavním názvem. Každý rámeček obsahuje ikonu a krátký text.

- Mytí: V rámečku je zobrazena ikona sprchy a lahvičky s mýdlem. Text zní: „Jemně omyjte vnější intimní partie čistou vodou. Používejte jemné, neparfémované mycí přípravky s vhodným pH jen zevně a s mírou.“
- Menstruační hygiena: Ikona znázorňuje menstruační vložku, tampón a kapky krve. Text „Během menstruace měňte vložky a tampony pravidelně, ideálně každých 4-8 hodin. Při používání menstruačního kalíšku dodržujte pokyny čištění.“
- Spodní prádlo: V rámečku jsou zobrazeny dámské bavlněné kalhotky. Text: „Noste prodyšné bavlněné spodní prádlo a vyhýbejte se těsnému oblečení z umělých materiálů.“
- Vyhněte se: Ikona přeškrtnuté lahvičky s parfémem a sprchového gelu. Text: „Vyhněte se používání parfémovaných mýdel, sprchových gelů, deodorantů a vaginálních výplachů, které mohou narušit přirozené prostředí.“
- Po pohlavním styku: Rámeček obsahuje dvě spojená srdce. Text: „Po pohlavním styku se doporučuje vymočít a jemně se omýt čistou vodou.“

V dolní části plakátu je uveden text „Edukační materiál pro bakalářskou práci“ s logem UTB. Viz Příloha PI.

Klíčovými sděleními plakátu jsou důležitost jemné hygieny, pravidelná výměna menstruačních pomůcek, nošení vhodného spodního prádla, vyhýbání se dráždivým látkám a dodržování hygieny po pohlavním styku.

6.3 Zhodnocení edukačního materiálu

Vytvořený edukační plakát „Základy intimní hygieny pro ženy“ má potenciál přispět ke zvýšení informovanosti o této důležité oblasti ženského zdraví. Jeho jednoduchá forma a jasná sdělení mohou oslovit široké spektrum žen a dívek a podpořit osvojení si správných hygienických návyků. Vizuální prvky usnadňují zapamatování klíčových doporučení.

Omezením formátu plakátu může být nedostatek prostoru pro detailnější informace. Pro hlubší porozumění by bylo vhodné doplnit tento materiál například brožurou nebo online zdrojem s podrobnějšími vysvětleními. V budoucnu by bylo také přínosné provést evaluaci účinnosti plakátu na cílové skupině, například formou dotazníkového šetření, abychom zjistili, zda plakát stručně přispěl ke zvýšení povědomí a změně hygienických návyků.

Tato kapitola představuje praktický výstup bakalářské práce ve formě edukačního materiálu, který navazuje na teoretické poznatky a snaží se přispět k destigmatizaci tématu intimní hygieny a podpoře zdraví žen.

Významnou edukátorkou v oblasti reprodukčního zdraví je porodní asistentka.

7 DISKUZE

Na základě dostupných historických a antropologických pramenů lze konstatovat, že vnímání menstruace se v různých kulturách a náboženstvích výrazně lišilo, přičemž často dominoval pohled, který menstruaci spojoval s nečistou, tabu nebo nebezpečím. Podle Gunterové (2022), byla ve starověkém Římě menstrující žena považována za potenciální hrozbu pro okolní prostředí, kdy lidé věřili, že její blízkost může způsobit zkvašení moštu nebo mít škodlivý vliv na okolní prostředí, včetně zvířat a rostlin.

Jak uvádí Pastor (2007), u jihoamerického kmene Bakairi byla první menstruace dívky chápána jako nemoc, která vyžaduje rituální izolaci, speciální dietu a vykuřování, s cílem ochránit dívku i komunitu před domnělým nebezpečím. Podobně u sibiřských Čukčů byla menstruace spojována s tabu – dech menstrující ženy byl považován za poskvřující a věřilo se, že může způsobit utopení muže v moři (Pastor, 2007).

Naopak dle Lowa (2005) je přístup japonských Ainuů k menstruaci zcela odlišný. Ainuové považují menstruační krev za talisman přinášející štěstí, zdraví, a dokonce ji používají i k léčbě bolesti. V této kultuře neexistuje sexuální tabu spojené s menstruací, právě naopak, kontakt s menstruační krví je vnímán pozitivně.

Pastor (2007) rovněž poukazuje na rituální praktiky afrických kmenů Hotentotů a Volofů, kde ženy během menstruace nosí specifické vizuální označení, jako jsou červené znaky na obličeji nebo trojúhelníkové šátky. Jejichž účelem je signalizace menstruace a zajištění sociálního odstupu.

Z hlediska náboženství sehrávaly významnou roli pravidla čistoty. Podle Künga (2017) judaismus i islám považují menstrující ženu za rituálně nečistou. V judaismu žena během menstruace nesměla vykonávat náboženské úkony a platila zde přísná omezení. Korán zakazuje pohlavní styk během menstruace i přístup žen do mešity, což potvrzuje přetrvávající vnímání menstruační nečistoty.

V křesťanské tradici existovala určitá omezení týkající se účasti na náboženském životě, avšak jak uvádí Vondruška (2019), středověké křesťanství nebylo vůči menstrujícím ženám tak přísné jako židovské normy. Ženy mohly nadále vykonávat běžné aktivity.

Záznamy o dvorských zvyklostech na dvoře Jindřicha VIII. podle Fraser (2014) ukazují, že menstruační cykly byly pečlivě sledovány z důvodu posouzení plodnosti královen.

V současném antropologickém výzkumu, konkrétně ve studii Mudiho, Pradhana a Mehera (2023) o ženách komunity Juang, je zřejmé, že menstruace je i dnes spojena s kulturními bariérami. Omezené přístup k hygienickým pomůckám, diskrétní způsoby praní a sušení menstruačních látek a skrývání těchto pomůcek ukazují, že menstruace zůstává stigmatizována.

Celkově lze shrnout, že postoj k menstruaci je hluboce zakořeněn v kulturních, náboženských a historických kontextech a nadále ovlivňuje životy žen nejen v minulosti, ale i současnosti.

V historii se menstruační hygiena vyznačovala improvizací a používáním přírodních materiálů, které však nesplňovaly hygienické standardy a často vedly k riziku infekcí. Jak uvádí Stein a Kim (2024), v mnoha oblastech byly ženy nuceny využívat dostupné přírodní materiály, jako mech nebo trávu, které poskytovaly určitou absorpční schopnost, ale kvůli nedostatečné hygieně byly nebezpečné. Podobně Okamoto (2018) popisuje použití papýru ve starověkém Egyptě, který sloužil jako absorpční materiál, přičemž také upozorňuje na fakt, že v některých kulturách bylo ženám nařízeno, aby během menstruace zůstaly doma, což bylo v souladu s náboženskými a kulturními normami (Vondruška, 2019).

V průběhu středověku se pro menstruační hygienu u šlechticů používaly tzv. menstruační košile, jak uvádí Vondruška (2019), a s rozvojem textilního průmyslu začaly být běžné látkové vložky. Bobel et al., 2020 pak zdůrazňují, že ženy si šily vlastní vložky a díky dostupným materiálům, jako len, bavlna nebo vlna, mohly opakovaně používat menstruační pomůcky, což bylo obzvláště důležité v obdobích omezených možností.

Rozvoj moderních komerčně vyráběných menstruačních pomůcek začal na počátku 20. století, kdy se objevily první tampony, které byly navrženy pro vnitřní použití, čímž ženám poskytly větší svobodu pohybu (Bobel et al., 2020). Podle Newtona (2016) však rozšíření tamponů narazilo na společenské tabu, které souviselo s obavami o panenství. I když byly tampony patentovány již v r. 1931, jejich masové rozšíření přišlo až s uvedením značky Tampax (Blažejová, 2020). V 19. století se v USA objevily první menstruační kalíšky, které však byly na tehdejší dobu velmi pokrokové, jak uvádí Kalíšek.cz (2015).

V současnosti je patrný trend zaměření na ekologickou udržitelnost menstruačních pomůcek. Kašáková (2023) zmiňuje, že tradiční jednorázové produkty vyrobené z plastů a syntetických materiálů představují významnou zátěž pro životní prostředí, což vede k rostoucí oblibě alternativ, jako jsou látkové vložky, menstruační kalíšky a kalhotky. Tyto produkty, vyrobené z přírodních materiálů, umožňují opakované použití, čímž se snižuje množství odpadů a zároveň minimalizují rizika podráždění pokožky (Einwohlt, 2020). Studie Ganguly et al., (2022) potvrzují, že menstruační kalíšky, vyrobené z lékařského silikonu, jsou považovány za ekologické, bezpečné a ekonomicky výhodné.

Přestože moderní alternativy menstruačních pomůcek získávají na popularitě, většina žen stále upřednostňuje jednorázové vložky, jak ukazuje studie Parent et al. (2022), ve které 81 % respondentek uvedlo, že používá jednorázové vložky. Naopak menstruační kalíšky a látkové vložky využívá pouze malé procento žen. Tento trend ukazuje, že změna spotřebitelského chování je pomalá, ale zvyšující se povědomí o zdravotních a environmentálních výhodách těchto alternativ by mohl přispět k větší popularizaci.

Současně dochází ke změně vnímání menstruace. Jak uvádí Roztočil a kol. (2024), veřejné kampaně a vzdělávací aktivity podporují otevřenou diskusi o menstruační hygieně a dalších aspektech menstruace, což přispívá k větší toleranci a vnímání menstruace jako přirozeného procesu. Kromě toho stále častěji rezonuje téma menstruační chudoby, která postihuje nejen ženy v rozvojových zemích, ale i v ekonomicky vyspělých státech, což zvyšuje povědomí o problémech s přístupem k hygienickým pomůckám (Kašíková, 2023).

Změna vnímání menstruace a její zařazení do širší debaty o ženských právech a zdraví tak může hrát klíčovou roli ve zlepšení přístupu k hygienickým pomůckám, což podporuje sociální rovnost a spravedlnost (Freidenfelds, 2009).

Dle autorů Rodríguez-Camacho et al. (2024), menarche představuje významný životní milník pro dospívající dívky, symbolizující počátek jejich ženskosti a potenciálního mateřství. Vinod a Kaimal (2023) uvádějí, že průměrný věk nástupu první menstruace se pohybuje okolo 12-13 let a Serret-Montoya et al. (2020) zdůrazňují, že počáteční zkušenost s menstruací výrazně ovlivňuje trvalý postoj dívek k tomuto přirozenému procesu.

Zajímavé je srovnání kulturních odlišností ve vnímání menstruace. V Indii je menstruace dle Vinod a Kaimal (2023) často spojována s nečistou a kulturními tabu, což vede k zbytečným omezením. Naopak, Al Omari et al. (2016) uvádějí příklady z afrických zemí, jižní Indie a Srí Lanky, kde je menarche oslavována jako významná událost.

V jordánské kultuře, ovlivněné islámem, je menarche vnímána jako milník ženské dospělosti a plné náboženské odpovědnosti (Al Omari et al., 2016). Tyto rozdílné perspektivy poukazují na silný vliv sociokulturních faktorů na prožívání menstruace.

Koff a Rierdan (2008) dále zdůrazňují, že i přes to, že dospívající dívky často vnímají menstruaci jako očekávaný jev, jejich informovanost o jejím průběhu je často nedostatečná. Jejich znalosti pramení spíše z kulturních stereotypů a generačně předávaných informací, což může vést k nejistotě a negativnímu vnímání. Výzkum Serret-Montoya et al. (2020) se shoduje v tom, že převládající postoj dospívajících dívek k menstruaci je spíše negativní nebo spojený se studem.

V kapitole věnované edukaci dívek o menstruaci autoři zmiňují zkušenosti žákyň z Anglie a Walesu (Brown et al., 2024), které poukazují na nedostatečný obsah menstruačního vzdělávání, často zaměřeného pouze na biologii a opomíjející praktické aspekty zvládání menstruace. Závěr studie Schmitt et al. (2022) z USA se shoduje s těmito zjištěními, poukazuje na informační mezery v oblasti puberty, sexuality a menstruačního zdraví. Naopak studie Gao et al. (2025) z Číny ukázala, že hlavním zdrojem informací pro dívky před menarche jsou matky. Zajímavým fenoménem je role sociálních sítí, zejména platformy TikTok, jako nové zdroje informací o menstruačním zdraví (Olsson et al., 2024), i když autoři upozorňují na převahu laického obsahu nad odborným (Olsson et al., 2024).

Studie Åkerman et al. (2024), která zkoumala fyzické a psychosociální dopady menstruace, kde účastnice popisovaly různé fyzické příznaky a vnímaly menstruaci jako potenciální omezení v každodenním životě. Zároveň ji však spojovaly se zdravím a ženskou identitou. Studie Botello-Hermosa et al. (2024) s mladými ženami ze Španělska potvrdila častý výskyt menstruačních bolestí a její negativní vliv na každodenní aktivity. Zmiňují rostoucí zájem o opakovaně použitelné menstruační produkty, přičemž výzkumy Botello-Hermosa et al. (2024) a García-Egea se shodují v tom, že mladé ženy a studentky často preferují menstruační kalíšky.

Kapitola o menstruaci ve středním věku se zaměřuje na vnímání menstruace v kontextu perimenopauzy. Ray, Maybin a Harper (2023) uvádějí, že hormonální změny v tomto období vedou k nepravidelnému a často silnému krvácení a dalším nepříjemným příznakům. Výzkumy Schoep et al. (2019) naznačují, že tyto příznaky mohou výrazně narušovat kvalitu života žen. Studie Reyhani, Kazemi a Keshvari (2018) identifikovala dvě hlavní témata ve vnímání reprodukčních změn: „úpadek“ spojený se ztrátou mládí a „přijetí“ těchto změn jako přirozenou součástí života.

Menstruace v menopauze je přirozenou etapou ženského života, kterou Kumar a Singh (2022) definují jako ukončení menstruačního cyklu a reprodukční plodnosti. Weiss a kol. (2010) uvádějí, že průměrný věk nástupu menopauzy je 51 let a Kumar a Singh (2022) popisují tři fáze klimakteria. Menopauzální období je často spojeno s různými fyzickými a psychickými změnami, přičemž výzkumy Vaccaro et al (2021) potvrzují častý výskyt návalů horka, poruch spánku a výkyvy nálad. Zajímavé je, že dle studie Belešová, Tóthová a Nagórska (2022) mnoho žen v České republice i přes tyto obtíže zachovává pozitivní postoj ke svému životu.

Vnímání sexuální aktivity během menstruace ve starověkém Římě bylo překvapivě rozmanité. Ačkoli některé kultury menstruaci spojovaly především se nečistou, podle studie Chavarria et al. (2022) Římané neviděli menstrující ženy jako hrozbu pro své okolí. Autoři také uvádějí, že věřili, že pohlavní styk během menstruace může zvýšit pravděpodobnost početí.

V tradičním čínském kulturním kontextu byl pohlavní styk během menstruace považován za tabu. Podle autorů Tan, Haththotuwa a Fraser (2017) se věřilo, že muž, který se dopustí pohlavního styku s menstrující ženou, přijímá její znečišťující esence, což mu může způsobit tělesné poškození, včetně genitálních vředů či smrtící „drtivé červeně“. Dle těchto autorů je sexuální aktivita během menstruace v abrahámovských náboženstvích přísně zakázána. Autoři uvádějí, že v islámu je menstruace vnímána jako škodlivá (adha), a proto je pohlavní styk během ní zakázán. Podobně v judaismu Tóra zakazuje nejen styk, ale i fyzický kontakt během stavu nidda.

Podle autorů Tan et al. (2017) dharmická náboženství rovněž doporučují zdrženlivost od sexuální aktivity a fyzického kontaktu během menstruace. Dále uvádějí, že na Bali je menstruace spojena s vírou v původ pohlavně přenosných nemocí, které jsou považovány, za důsledek ženského klamu. Na Sumbě se podle autorů vyskytla víra, že ženské tělo dokáže během menstruace infekci zpracovat a vyloučit, což vedlo k neetickým praktikám přenosu nákazy.

V současnosti sex během menstruace je vnímán různě, přičemž dle autorů Demirtaş a Oskay (2024) některé ženy udávají zvýšené libido, zatímco jiné pociťují nepříjemnost. Podle autorů Weiss a kol. (2010) se zvyšuje riziko vzestupné infekce, proto doporučují styk s jedním věrným partnerem a s ochranou.

Autoři Demirtaş a Oskay (2024) dále uvádějí, že většina žen zaznamenává negativní vliv menstruace na sexuální život. Dle Parveen et al. (2013) je sexuální aktivita během menstruace individuální záležitostí. Autoři uvádějí, že její benefity mohou zahrnovat zmírnění menstruačních křečí a zlepšení nálady. Podle doktorky Kellie Flood-Shafferové slouží menstruační krev jako přirozený lubrikant. Ve výzkumu bylo zjištěno, že kladný vztah sexu během menstruace mělo jen 33 % vdaných žen, přičemž pouze 15,2 % jej praktikovalo.

Fahs, Bobel et al. (2020) popsali ve studii čtyři klíčová témata negativního vnímání sexu během menstruace, kde bylo zahrnuto fyzické nepohodlí, diskomfort ze strany partnera, negativní sebehodnocení a emoční náročnost. Autoři také uvádějí, že některé ženy označují zkušenosti za neutrální nebo pozitivní, s důrazem na tělesnou citlivost a odpor vůči společenským stigmatům.

Podle autorů Weiss a kol. (2010) PMS obvykle negativně ovlivňuje sexuální život ženy, přičemž snížená touha neznamena ztrátu schopnosti dosáhnout orgasmu. Autoři uvádějí, že některé ženy zmírňují napětí masturbací. Dle téhož autora (Weiss a kol., 2010) u žen s HAS vyšší hladina androgenů nevede automaticky k vyšší sexualitě. Uvádí, že často není zaznamenána vyšší vzrušivost ani sexuální uspokojení. Syndrom androgenní insuficience u postmenopauzálních žen je uznáván, ale jeho klinický význam je sporný. Autor Weiss a kol. (2010) uvádí, že pokles androgenů může u některých žen negativně ovlivnit psychický stav a sexuální funkce. Ovulační krize u žen nebyla vědecky potvrzena. Typické příznaky jsou zaznamenány spíše u živočichů s estrálním cyklem. Dále podle autora Weiss a kol. (2010) může amenorea souviset s odmítáním ženské identity, často ve spojení s poruchami příjmu potravy. Hyperprolaktinémie je dle autora spojována se snížením libida (Weiss a kol., 2010).

Dle autora Daher et al. (2022) ženy praktikují různé formy vaginální hygieny, často s cílem zvýšit sexuální požitok. Autor uvádí, že některé praktiky narušují přirozené vaginální pH a mikroflóru. Podle Chen et al. (2017) je poševní prostředí klíčové pro ochranu proti infekcím. Autoři uvádějí, že nevhodné hygienické zásahy mohou vést ke zhoršení obranyschopnosti. Autor Daher et al. (2022) dále uvádí, že opakované používání menstruačních pomůcek a mytí pouze vodou může zvyšovat riziko infekcí. Nevhodné skladování a sušení rovněž přispívají k tvorbě infekcí. Dle autorů Castro a Czura (2025) nedostatky v menstruační hygieně v Bangladéši, spojené se společenským tabu, vedou k vyššímu výskytu infekcí.

Doporučení odborných společností MECA a RCOG se v mnoha oblastech shodují, což ukazuje na jednotný mezinárodní přístup k problematice ženské intimní hygieny. Obě instituce zdůrazňují citlivost vulvální oblasti a nutnost šetrného zacházení. Doporučují se vyhýbat parfémovaným výrobkům, zásaditým mýdlům a agresivním čisticím prostředkům, které mohou narušit přirozené pH a mikroflóru. Společným bodem obou doporučení je také volba jemných, hypoalergenních mycích produktů s mírně kyselým pH, které respektují přirozené prostředí intimní oblasti. Stejně tak se obě instituce shodují na důležitosti vhodného spodního prádla z přírodních materiálů, které umožňují pokožce dýchat a minimalizují riziko podráždění. Upozorňují také na rizika nadměrné hygieny, která může vést ke zvýšení citlivosti nebo dokonce k podráždění pokožky. Mytí by proto mělo být omezeno na jednou denně a vždy zakončeno šetrným osušováním, bez tření (Chen et al., 2017)

Tato shoda mezi MECA a RCOG potvrzuje důležitost jednotného, citlivého a vědecky podloženého přístupu intimní hygieně žen, který respektuje přirozené obranné mechanismy těla.

ZÁVĚR

Bakalářská práce poskytla komplexní přehled o menstruaci a menstruačních pomůckách z různých perspektiv. Práce zkoumala historický vývoj vnímání menstruace v různých kulturách, vývoj menstruačních pomůcek od přírodních materiálů po moderní udržitelné alternativy, vnímání menstruace v různých fázích života ženy a souvislosti se sexuální aktivitou a intimní hygienou.

Bylo zjištěno, že vnímání menstruace se v průběhu historie a v různých kulturách výrazně lišilo. Od tabu a rituálů spojených s menstruační krví až po moderní snahy o destigmatizaci tohoto přirozeného procesu. Vývoj menstruačních pomůcek reflektuje nejen technologický pokrok, ale i měnící se postavení žen ve společnosti a rostoucí důraz na pohodlí a zdraví.

Práce také zdůraznila význam edukace o menstruaci, zejména u dospívajících dívek, a potřebu otevřené diskuse o menstruační chudobě. V současné době se klade stále větší důraz na udržitelnost a ekologické aspekty menstruačních pomůcek, což je pozitivní trend z hlediska ochrany životního prostředí.

Cíle práce byly splněny. Práce přispěla k ucelenému pohledu na menstruaci a menstruační pomůcky a může sloužit jako zdroj informací pro další výzkum i pro praxi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BLAŽEJOVÁ, Lenka, 2020. *Moje rudá knížka*. Blaze.je. ISBN 978-80-270-8111-0.

EINWOHLT, Ilona, 2020. *Holky, to musíte vědět! A dospívání bude v pohodě...* Online. Grada publishing. ISBN 978-80-271-1368-2. Dostupné z: <https://vufind.katalog.k.utb.cz/Search/Results?lookfor=978-80-271-4052-7&type=AllFields>. [cit. 2025-03-16].

FRASER, Antonia, 2014. *The Wives of Henry VIII*. Knopf Doubleday Publishing Group. ISBN 978-0-8041-5261-7.

FREIDENFELDS, Lara, 2009. *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-Century America*. Online. Baltimore: Johns Hopkins University Press. ISBN 978-0-8018-9245-5. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=n58U9B9BqhQC&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false>. [cit. 2025-03-17].

GOTTLIEB, Alma a BUCKLEY, Thomas, 2023. *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*. Online. 2023. University of California Press. ISBN 978-0-520-34056-5. Dostupné z: https://www.google.cz/books/edition/Blood_Magic/bam6EAAAQBAJ?hl=cs&gbpv=0. [cit. 2025-05-04].

GUNTEROVÁ, Jen, 2020. *Bible vagíny: průvodce životem s vulvou a pochvou bez mýtů a předsudků*. Online. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-152-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/bible-vaginy-10371/>. [cit. 2025-03-17].

GUNTEROVÁ, Jen, 2022. *Manifest menopauzy: vstupte do nové životní fáze s hrdostí, seznamte se s fakty o svém těle a získejte kontrolu nad zdravím*. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-171-9.

KAŠÁKOVÁ, Hana, 2023. *TO: Všechno o menstruaci (a ještě něco navíc)*. 2. vyd. Praha: Albatros Media. ISBN 978-80-00-06421-5.

KŘEPELKA, Petr, 2023. *Poruchy menstruačního cyklu*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6259-2.

KÜNG, Hans, 2017. *Žena v dějinách křesťanství*. Albatros Media. ISBN 978-80-7429-858-5.

LOW, Morris, 2005. *Building a modern Japan: science, technology, and medicine in the Meiji era and beyond*. Online. New York: Palgrave Macmillan. Dostupné z: <https://doi.org/10.1017/S0021911808000995>. [cit. 2025-05-04].

MCCLIVE, Cathy, 2016. *Menstruation and Procreation in Early Modern France*. Routledge. ISBN 978-1-317-09736-5.

NEWTON, Victoria Louise, 2016. *Everyday Discourses of Menstruation Cultural and Social Perspectives*. Online. United Kingdom: Palgrave Macmillan. ISBN 978-1-137-48775-9. Dostupné z: <https://doi.org/10.1057/978-1-137-48775-9>. [cit. 2025-03-17].

OKAMOTO, Nadya, 2018. *Period Power: A Manifesto for the Menstrual Movement*. Simon & Schuster Books for Young Readers. ISBN 978-1-5344-3022-8.

PASTOR, Zlatko, 2007. *Sexualita ženy*. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-1989-4.

ROZTOČIL, Aleš a kol., 2024. *Moderní gynekologie*. Online. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-271-2005-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/kniha/moderni-gynekologie-12591/>. [cit. 2025-03-17].

SCHAUS, Margaret (ed.), 2015. *Women and gender in medieval Europe: an encyclopedia*. New York: Routledge. ISBN 978-1-138-86782-6.

STEIN, Elissa a KIM, Susan, 2024. *Flow: The Cultural Story of Menstruation*. Macmillan + ORM. ISBN 978-1-4299-8339-6.

VONDRUŠKA, Vlastimil, 2019. *Intimní historie od antiky po baroko*. 3. vyd. Brno: MOBA. ISBN 978-80-243-9103-8.

WEISS, Petr a kol., 2010. *Sexuologie*. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-2492-8.

WILKINSON, Dulce E. a DUNLOP, William L., 2020. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Development Young Adulthood*. Online. Springer, Cham. ISBN 978-3-319-24612-3. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1879. [cit. 2025-05-12].

SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

ÅKERMAN, Eva; WÄNGBORG, Anna; PERSSON, Maria; SÖRENSDOTTER, Renita a KLINGBERG-ALLVIN, Marie, 2024. Navigating menstrual stigma and norms: a qualitative study on young people's menstrual experiences and strategies for improving menstrual health. Online. *BMC Public Health*. Roč. 24, č. 3401, s. 1-14. Dostupné z: <https://doi.org/10.115486/s12889-024-20936-5>. [cit. 2025-05-12].

AL OMARI, Omar; ABDEL RAZEQ, Nadin M. a FOOLADI, Marjaneh M., 2016. Experience of Menarche Among Jordanian Adolescent Girls: An Interpretive Phenomenological Analysis. Online. *Pediatric and Adolescent Gynecology*. Roč. 29, č. 3, s. 246-251. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.09.005>. [cit. 2025-05-06].

ATTIA, Ghalia M.; ALHARBI, Ohood A. a ALJOHANI, Reema M., 2023. The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. Online. *Cureus*. Roč. 15, č. 11, s. 1-9. Dostupné z: <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>. [cit. 2025-05-06].

BELEŠOVÁ, Romana a TÓTHOVÁ, Valérie, 2023. Climacterium – opinions, experiences, and attitudes of women regarding menopause. Online. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*. Roč. 14, č. 2, s. 869-876. Dostupné z: <https://doi.org/10.15452/CEJNM.2023.14.0001>. [cit. 2025-04-24].

BELEŠOVÁ, Romana; TÓTHOVÁ, Valérie a NAGÓRSKA, Małgorzata, 2022. Factors affecting the quality of life and health status of Czech women during the transition from reproductive to post-reproductive life. Online. *Journal of nursing and social sciences related to health and illness*. Roč. 24, č. 3, s. 1-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/kont.2022.025>. [cit. 2025-04-24].

BOBEL, Chris; WINKLER, Inga T.; FAHS, Breanne; HASSON, Katie Ann; KISSLING, Elizabeth Arveda et al. (ed.), 2020. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Online. Palgrave Macmillan. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>. [cit. 2025-03-16].

BOTELLO-HERMOSA, Alicia; GONZÁLEZ-CANO-CABALLERO, María; GUERRA-MARTÍN, María Dolores; NAVARRO-PÉREZ, Carmen Flores a ARNEDILLO-SÁNCHEZ, Socorro, 2024. Perceptions, Beliefs, and Experiences about the Menstrual Cycle and Menstruation among Young Women: A Qualitative Approach. Online. *Healthcare*. Roč.

12, č. 560, s. 1-13. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare12050560>. [cit. 2025-05-12].

BROWN, Natalie; FORREST, Laura J.; WILLIAMS, Rebekah; PIASECKI, Jessica a BRUINVELS, Georgie, 2024. 'Everyone needs to be educated': pupils' voices on menstrual education. Online. *Reproductive Health*. Roč. 21, č. 121, s. 1-14. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12978-024-01862-6>. [cit. 2025-04-14].

CASTRO, Silvia a CZURA, Kristina, 2025. Cultural taboos and misinformation about menstrual health management in rural Bangladesh. Online. *World Development*. Roč. 188, č. 106871, s. 1-13. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106871>. [cit. 2025-05-01].

DAHER, Alaa; ALBAINI, Obey; SIFF, Lauren; FARAH, Stephanie a JALLAD, Karl, 2022. Intimate hygiene practices and reproductive tract infections: A systematic review. Online. *Gynecology and Obstetrics Clinical Medicine*. Roč. 2, č. 3, s. 129-135. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.gocm.2022.06.001>. [cit. 2025-05-01].

DEMIRTAŞ, Fatma Aslan a OSKAY, Ümran, 2024. Perspectives of Women of Reproductive Age Regarding Sexuality During Their Menstruation Period. Online. *Sexuality Research and Social Policy*. Roč. 21, s. 727-736. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s13178-024-00960-1>. [cit. 2025-04-28].

FAHS, Breanne, BOBEL, Chris; WINKLER, Inga T.; HASSON, Katie Ann; KISSLING, Elizabeth Arveda a ROBERTS, Tomi-Ann (ed.), 2020. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Online. Palgrave Macmillan. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_69. [cit. 2025-04-28].

FOURCASSIER, Sarah; DOUZIECH, Mélanie; PÉREZ-LÓPEZ, Paula a SCHIEBINGER, Londa, 2022. Menstrual products: A comparable Life Cycle Assessment. Online. *Cleaner Environmental Systems*. Roč. 7, č. 100096, s. 1-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.cesys.2022.100096>. [cit. 2025-05-06].

GANGULY, Lopamudra; SATPATI, Lakshminarayan a NATH, Sreeparna, 2022. Papyrus to Pad: An Evolution of Menstrual Products. Online. *Asian Pacific Journal of Health Science*. Roč. 9, č. 4, s. 72-76. Dostupné z: <https://doi.org/10.21276/apjhs.2022.9.4.15>. [cit. 2025-05-06].

GAO, Yifei; WANG, Jue; HE, Mulan; JIANG, Ruhe; DU, Yan et al., 2025. Menarche education and emotional preparedness: A cross-sectional survey study of Chinese adolescent girls. Online. *Heliyon*. Roč. 11, č. 4, s. 1-7. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42904>. [cit. 2025-05-05].

HRDLIČKA, Michal a BLATNÝ, Marek, 2021. Krize středního věku : psychologické a psychiatrické aspekty. Online. *Česká a slovenská psychiatrie*. Roč. 117, č. 2, s. 70-76. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1393>. [cit. 2025-05-12].

CHAVARRIA, Sophie, 2022. Menstrual Blood: Uses, Values, and Controls in Ancient Rome. Online. *Cahiers Mondes anciens*. Roč. 16, s. 1-16. Dostupné z: <https://doi.org/10.4000/mondesanciens.4113>. [cit. 2025-04-27].

CHEN, Ying; BRUNING, Elizabeth; RUBINO, Joseph a EDER, Scott E., 2017. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. Online. *Women's Health*. Roč. 13, č. 3, s. 58-67. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1745505717731011>. [cit. 2025-05-01].

KOFF, Elissa a RIERDAN, Jill, 2008. Early Adolescent Girls' Understanding of Menstruation. Online. *Women & Health*. Roč. 22, č. 4, s. 1-19. Dostupné z: https://doi.org/10.1300/J013v22n04_01. [cit. 2025-04-11].

KUMAR, Mukesh a SINGH, Sunayana, 2022. Menopause a new beginning of happy years. Online. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*. Roč. 11, č. 3, s. 1009-1013. Dostupné z: <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20220597>. [cit. 2025-04-24].

MUDI, Prasanna Kumar; PRADHAN, Manas Ranjan a MEHER, Trupti, 2023. Menstrual health and hygiene among Juang women: a particularly vulnerable tribal group in Odisha, India. Online. *Reproductive Health*. Roč. 20, č. 55, s. 1-11. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12978-023-01603-1>. [cit. 2025-04-14].

OLSSON, Sofia Eva; FRIEDLICH, Nicole; BOLDS, Alexis; HODGE, Alison; JAMALI, Taylor et al., 2024. Exploring Menstrual Education via TikTok: A Descriptive Content Analysis. Online. *Journal of Adolescent Health*. Roč. 75, č. 2, s. 353-357. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.04.020>. [cit. 2025-04-14].

PARENT, Chloe; TETU, Camille; BARBE, Coralie; BONNEAU, Stephanie; GABRIEL, Rene et al., 2022. Menstrual hygiene products: A practice evaluation. Online. *Journal of*

Gynecology Obstetrics and Human Reproduction. Roč. 51, č. 1, s. 1-7. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102261>. [cit. 2025-05-06].

PARVEEN, Khurshid; CHATURVEDI, Manish; NANDAN, Deoki a SHROTRIA, Ved, 2013. Perception and Practices Regarding Menstruation in Women of Reproductive Age Group in Urban Slums. Online. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. Roč. 4, č. 3, s. 143-147. Dostupné z: <https://doi.org/10.5958/j.0976-5506.4.3.097>. [cit. 2025-05-05].

RAY, Elizabeth; MAYBIN, Jacqueline A. a HARPER, Joyce C., 2023. Perimenopausal women's voices: How does their period at the end of reproductive life affect wellbeing? Online. *Post Reproductive Health*. Roč. 29, č. 4, s. 201-221. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/20533691231216162>. [cit. 2025-04-15].

REYHANI, Mitra; KAZEMI, Ashraf a KESHVARI, Mahrokh, 2018. Rise and fall: two sides of a coin of middle aged women's perceptions of reproductive: a qualitative study. Online. *Archives of Women's Mental Health*. Roč. 21, č. 4, s. 421–428. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0815-4>. [cit. 2025-05-05].

RODRÍGUEZ-CAMACHO, María Félix; SANCHÍS-RAMÓN, María José; ORTIZ-BARREDA, Gaby; LA PARRA-CASADO, Daniel a GIL-GONZÁLEZ, Diana, 2024. Menarche and reproductive health in Spanish Roma women from a reproductive justice perspective: a qualitative study. Online. *Reproductive Health*. Roč. 1, č. 17, s. 2. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12978-023-01726-5>. [cit. 2025-03-11].

ROY, Nitai; AMIN, Bony; AKTARUJJAMAN, Md.; HOSSAIN, Ekhtear; MUGO, Cyrus et al., 2024. Cross-national variation in the prevalence and correlates of current use of reusable menstrual materials: Analysis of 42 cross sectional surveys in low-income, lower middle-income, and upper-middle-income countries. Online. *PLOS ONE*. Roč. 19, č. 10, s. 1-18. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310451>. [cit. 2025-04-14].

SERRET-MONTOYA, Juana; VILLASÍS-KEEVER, Miguel A.; MENDOZA-ROJAS, María O.; GRANADOS-CANSECO, Flor; ZÚÑIGA-PARTIDA, Eira A. et al., 2020. Factors that impact on the perception of menstruation among female adolescents. Online. *Arch Argent Pediatr*. Roč. 118, č. 2, s. 126-133. Dostupné z: <https://doi.org/10.5546/aap.2020.eng.e126>. [cit. 2025-04-14].

SCHMITT, Margaret L.; GRUER, Caitlin; HAGSTROM, Christine; ADENU-MENSAH, Nana Ekua; NOWARA, Azure et al., 2022. "It always gets pushed aside:" Qualitative

perspectives on puberty and menstruation education in U.S.A. schools. Online. *Reproductive Health*. Roč. 4, č. 1018217, s. 1-11. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/frph.2022.1018217>. [cit. 2025-05-05].

SCHOEP, Mark E.; NIEBOER, Theodoor E.; VAN DER ZANDEN, Moniek; BRAAT, Didi D.M. a NAP, Annemiek W., 2019. The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. Online. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. Roč. 220, č. 6, s. 569.e1 - 569.e7. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.02.048>. [cit. 2025-04-24].

TAN, Delfin A.; HATHHOTUWA, Rohana a FRASER, Ian S., 2017. Cultural aspects and mythologies surrounding menstruation and abnormal uterine bleeding. Online. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*. Roč. 40, s. 121-133. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2016.09.015>. [cit. 2025-04-27].

VINOD, Anuna a KAIMAL, Resmi S., 2023. Perceptions and practices related to menstruation and reproductive health in adolescent girls in an urban population - A cross sectional study. Online. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. Roč. 12, č. 4, s. 717-718. Dostupné z: https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1752_22. [cit. 2025-03-11].

WALL, Lewis; TEKLAY, Kibrom; DESTA, Alem a BELAY, Shewaye, 2018. Tending the 'monthly flower:' a qualitative study of menstrual beliefs in Tigray, Ethiopia. Online. *BMC Women's Health*. Roč. 18, č. 183, s. 3. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0676-z>. [cit. 2025-04-11].

SEZNAM POUŽITÝCH WEBOVÝCH STRÁNEK

KALÍŠEK.cz. Online. 2015. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/historie-menstruacnich-kalisku>. [cit. 2025-03-06].

KALÍŠEK.cz. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-pomucky-historie>. [cit. 2025-03-05].

KALÍŠEK.cz. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalisky>. [cit. 2025-03-06].

LUND, Annika, 2016. How menstruation affects women's health. Online. *Karolinska Institutet - a medical university*. S. 1. Dostupné z: <https://ki.se/en/research/popular-science-and-dialogue/spotlight-on/spotlight-on-womens-health/how-menstruation-affects-womens-health>. [cit. 2025-04-24].

MEHTA, Neha, 2022. *Important Hygiene Tips to Follow Before And After Sex*. Online. Dr. Neha Mehta consultant psychologist. Dostupné z: <https://drnehamehta.com/hygiene-tips-to-follow-before-and-after-sex/>. [cit. 2025-05-04].

SULLIVAN, Debra, 2019. *What to know about peeing after sex*. Online. Medical News Today. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327380>. [cit. 2025-05-04].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Tampon z ovčí vlny	22
Obrázek 2 Menstruační sáček: předchůdce dnešních menstruačních kalíšků	23
Obrázek 3 A) jednorázový tampon B) opakovaně použitelný tampon.....	24

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ADK Abnormální děložní krvácení

APOD A podobně

FAI Syndrom androgenní insuficience

HAS Hyperandrogenní syndrom

MECA Middle East and Central Asia

PMS Premenstruační syndrom

RCOG Royal College of Obstetricians and Gynaecologist

TZV Takzvaně

USA Spojené státy americké

UTB Univerzita Tomáše Bati

VIZ více

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Základy intimní hygieny pro ženy

PŘÍLOHA P I: ZÁKLADY INTIMNÍ HYGIENY PRO ŽENY

Základy intimní hygieny pro ženy



Jemně omyjte vnější intimní partie čistou vodou. Používejte jemné, neparfémované mycí přípravky s vhodným pH jen zevně a s mírou.



Během menstruace měňte vložky a tampony pravidelně, ideálně každých 4-8 hodin. Při používání menstruačního kalíšku dodržujte pokyny k čištění.



Noste prodyšné bavlněné spodní prádlo a vyhýbejte se těsnému oblečení z umělých materiálů.



Vyhňte se používání parfémovaných mýdel, sprchových gelů, deodorantů a vaginálních výplachů, které mohou narušit přirozené prostředí.



Po pohlavním styku se doporučuje vymočít a jemně se omýt čistou vodou.

