

Může zapáchat a hůře se čistit, zase je ale měkká a pravděpodobně ji v sobě neucítíš. Dá se taky využít na milování v době menstruace.

Nezapomeňme ani na kalíšky, které jsou nejcennějším pokladem mnoha žen. Kalíšek se jako tampon a houba zavádí do pochvy. Zavádí se srolovaný, aby se uvnitř rozevřel a vytvořil podtlak, díky kterému drží na místě a nevypadává. S kalíšky se roztrhl pytel a je spousta variant velikostí a barev. Neboj se, že by Ti pak nešel vyndat, k dostání jsou i se stopkou, kuličkou nebo kroužkem, díky nimž je vyndávání kalíšku velmi pohodlné. Možná Tě napadne, že kalíšek můžeš používat až po prvním styku. Není tomu tak, i tampony se dají používat, když jsi panna, a tudíž i kalíšek. Možná bude jeho užívání ze začátku nepříjemné, ale to chce prostě cvik.

Poslední dobou se rozjel i trend menstruačních kalhotek. Vybrat si zase lze z mnoha barev, velikostí i značek. Kalhotky mají v rozkroku savou vrstvu, která funguje jako vložka. Menstruační kalhotky už často vydrží opravdu celý den, nemáš v nich pocit plenky ani vlhka a jsou i esteticky velmi pěkné.

Požizovací cena kalíšku i kalhotek je sice vyšší, ale oboje vydrží několik let, a tak se investice brzy vrátí. Nehledě na to, že Matička Země se bude taky radovat.

Za sebe doporučuji web kalisek.cz, kde můžeš najít odpovědi na spoustu svých otázek a navíc i eshop s menstruačními pomůckami. Také mají na Facebooku skupinu Kališnice, kam se každá můžeme obrátit pro radu nebo zkušenost.

Jako poslední bych ráda uvedla vědomou nebo volnou menstruaci. Pro vysvětlení je potřeba vědět, že během menstruace neteče krev stále. Teče také v určitých cyklech. Ti, co propagují vědomou menstruaci, tvrdí, že poševní svalstvo lze vycvičit podobně jako svaly močových cest, tak abys byla schopná zadržet krev stejně jako zadržuješ moč. Vlastně o tom ani nevíš. A že pak když se jdeš vymočit, prostě vypustíš i krev. Je to trochu vyšší dívčí, ale představa, že nepotřebujeme žádnou menstruační pomůcku... je prostě krásná!

