

NAVRAŤ SI SVŮJ ZDRAVÝ MENSTRUAČNÍ CYKLUS



JAK TO VYPADÁ TAM DOLE?

Modul 1 - ŽENSKÁ CYKLIČNOST

JAK TO VYPADÁ TAM DOLE?

Věděla jsi, že když lépe porozumíš své anatomii, zejména vulvální oblasti včetně klitorisu, můžeš tím získat pocit většího posílení a zažít větší sexuální potěšení?

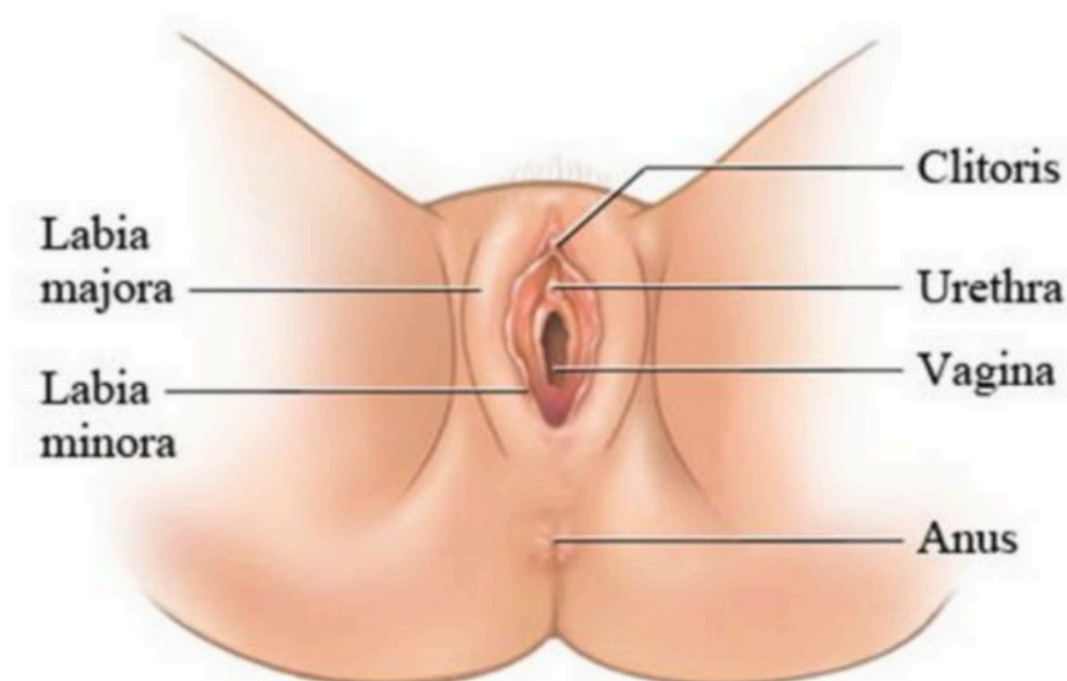
Při vzrušení a orgasmu se uvolňují neurotransmitery pro pocit radosti, jako je dopamin, oxytocin a serotonin. Orgasmus a celková sexuální rozkoš jsou navíc skvělé způsoby, jak odbourat stres a dokonce pomáhají udržovat hormony v rovnováze. Tím nejenže přinášíš radost svému tělu, ale i prospíváš svému hormonálnímu zdraví.

Olalá! Sex je fajn...

ŽENSKÁ ANATOMIE - VNĚJŠÍ ORGÁNY

Vulva

- Vulva je obecný termín pro vnější ženské pohlavní orgány.
 - Zahrnuje:
 - i. Labia minora Pysky malé
 - ii. Labia majora Pysky vnější
 - iii. Bartholinovy žlázy
 - iv. Klitoris
 - v. Močový otvor nebo močová trubice
 - vi. Otor do pochvy a
 - vii. Perineum



MALÉ STYDKÉ PYSKY

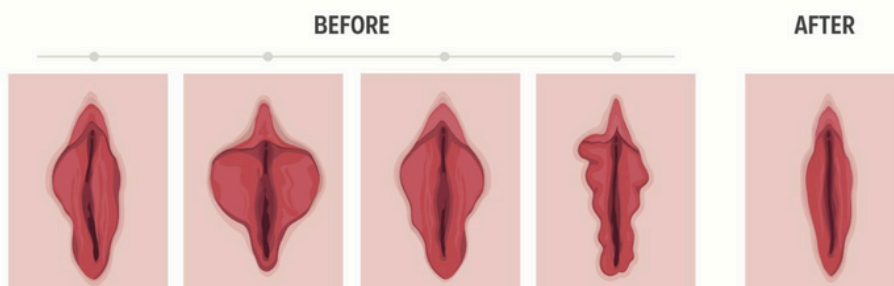
- Malé stydké pysky jsou vnitřní pysky kolem pochvy. Jsou pokryty bezsrstou kůží a nemají téměř žádný tuk. Existují dva, jeden na každé straně, které se setkávají, aby vytvořily kapuci klitorisu a poté obklopovaly boční strany klitorisu. Od klitorisu pokračují malé stydké pysky směrem ke konečníku. Postupně se zmenšují, až splývají s hrází.
- Střední oblast malých stydkých pysků kryje a chrání otvory močové trubice a pochvy před vnějším prostředím.
- Vnitřní stydké pysky mají mazové žlázy, které pomáhají udržovat pokožku hydratovanou.
- Jsou také extrémně citliví a mohou přispívat ke vzrušení.
- Když jsou hladiny estrogenu nízké, jak je možné pozorovat u amenoreických stavů a v perimenopauze a menopauze, kůže pokrývající stydké pysky může ztenčít a zcitlivět.

VELKÉ STYDKÉ PYSKY

- Velké stydké pysky jsou vnější pysky. Na rozdíl od malých stydkých pysků jsou tyto pokryty chlupy. Tkáň velkých stydkých pysků je také velmi tuková, což pomáhá chránit oblast vulvy. Vnitřní i vnější stydké pysky se při vzrušení stávají oteklejšími a vlhčími.
- Malé i velké stydké pysky jsou velmi rozmanité ve velikosti, tvaru a barvě. Množství pubického ochlupení se také velmi liší.
- To může být pro mnoho žen stresující, když porovnávají své vlastní tělo s tím, co vidí online nebo v pornografii. Upřímně věřím, že existuje velká rozmanitost v tom, jak 'tam dole' vypadáme, a to, co vidíme online, není vždy reálné. Tvoje vulva je naprosto v pořádku, přesně taková, jaká je.

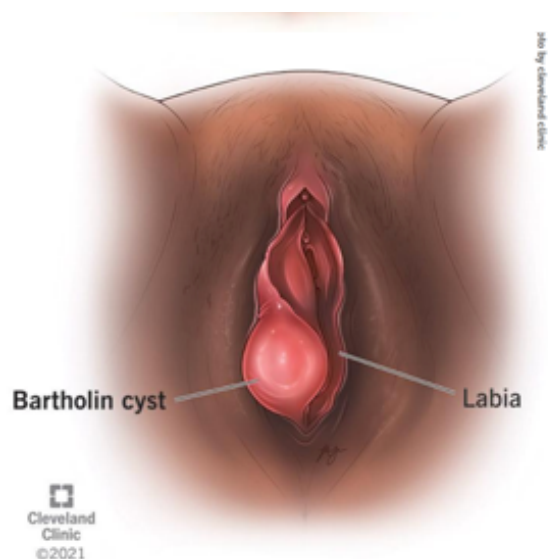
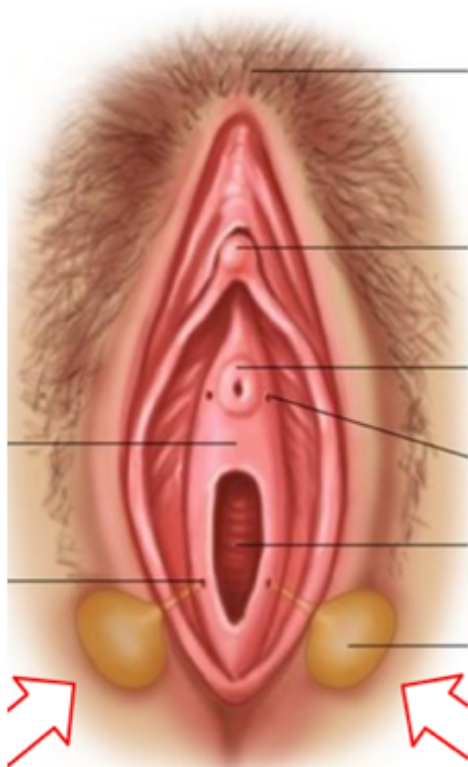
Musím, ale zde něco zmínit! Labioplastika nesmírně vzrostla na popularitě a ve skutečnosti je nejoblíbenější v davu dospívajících, což mi prostě připadá šílené! Víra, že větší malé stydké pysky, které vyčnívají přes velké stydké pysky, jsou abnormální, je to, co pohání tento trend k plastice stydkých pysků v mladším a mladším věku. A fyzické škody, které jsou těmto mladým lidem způsobeny, jsou ohromující.¹ Každá tam dole jsme jedinečná, jako penisy...

Labioplasty



BARTHOLINOVY ŽLÁZY.

- Existuje soubor dvou žláz umístěných na obou stranách pochvy, nazývaných Bartholinovy žlázy. Bartholinovy žlázy jsou specializované potní žlázy, které produkují lubrikaci. Leží pod kůží mezi vnitřními a vnějšími stydkými pysky. Jsou dva a jsou velké asi 0,5 centimetru. Mají kanálek, který vede ze žlázy do pochvy, která vylučuje vaginální lubrikaci. Zatímco obvykle dochází k určitému mazání po celou dobu, množství výrazně stoupá během vzrušení. Bartholinovy žlázy jsou však zodpovědné pouze za malou část vaginální lubrikace - zbytek pochází z tekutiny vylučované stěnami pochvy.
- Bohužel, u některých žen se mohou Bartholinovy žlázy zanítit, otékat a dokonce úplně ucpat. Pokud ucítíš nebolestivou nebo mírně citlivou bulku ve stydkých pyscích, může se jednat o to, co je známé jako Bartholinova cysta. Existuje mnoho důvodů, proč se mohou vyvinout, ale doporučuji si dojit za gynekologem.
- Další častou příčinou jsou kvasinkové infekce, které mohou být známkou dysbiózy nebo zvýšené hladiny cukru v krvi.



KLITORIS

- Klitoris sedí těsně za stydkou kostí a je mnohem větší než jen malý knoflík, kterého si většina lidí uvědomuje. Je to ženský ekvivalent mužského penisu s obrovským počtem velmi citlivých nervů na špičce klitorisu, známý jako žalud. Ve skutečnosti novější výzkumy tvrdí, že v žaludu je více než 10 000 nervových zakončení.²
- Žalud je zakrytý kuklou, která ho pomáhá chránit před přílišnou stimulací, což je u všech těch nervových zakončení dobré!
- Tělo klitorisu, které obklopuje žalud, se během vzrušení vzpřímí, podobně jako to dělá penis. Má dva válcové nástavce zvané crura (krura), které se plní krví, což mu umožňuje ztuhnout a více vyniknout. Největší rozdíl je v tom, že nemá žádnou roli při močení.
- Nervová zakončení v těle a žaludu jsou citlivá jak na přímý dotek, tak na tlak na vulvu, zatímco nervová zakončení crura jsou citlivá na stimulaci zevnitř pochvy. Stimulace klitorisu je zodpovědná za většinu sexuálního potěšení a pocitů v ženském těle.
- Víš, každá žena to má se stimulací klitorisu jinak. Některé preferují přímý a pevný tlak, zatímco jiné naopak nevyhledávají přímý kontakt vůbec. A samozřejmě existuje mnoho variant mezi tím. Je důležité, aby každá z nás převzala odpovědnost za své vlastní potěšení a objevila, co našemu tělu vyhovuje nejlépe. Bohužel, toto téma je často tabuizované a spojené s pocity studu, takže spousta žen možná nikdy neměla prostor nebo odvalu to prozkoumat. Přitom bychom si měly dovolit zjistit, co nám skutečně dělá dobře.

MOČOVÁ TRUBICE

- Močová trubice se nachází za klitorisem a je zasazena do vnitřních stydkých pysků. Obecně je velmi dobře chráněn stydkými pysky. Je však náchylný k infekci, zvláště pokud se žena otírá zezadu dopředu, což může do oblasti přinést fekální bakterie.
- Je také citlivý na nadměrnou stimulaci, ke které může dojít kvůli jeho těsné blízkosti ke klitorisu a vaginálnímu otvoru. U některých žen je velmi běžné, že se po intenzivní nebo delší sexuální aktivitě rozvinou symptomy nebo infekce močových cest. To se také může stát, pokud není dostatečné vlhká. Tyto infekce mohou být velmi nepříjemné, s pocitem naléhavosti a pálením při močení. Naštěstí se příznaky obvykle uklidní během jednoho nebo dvou dnů, protože většina infekcí je nezávažná. V případě skutečné infekce se příznaky budou postupně zhoršovat a budou vyžadovat testování a léčbu.

VAGINÁLNÍ OTVOR

- Dále máme vaginální otvor, což je vnější otvor do pochvy.
- Termíny vulva a vagina se často používají zaměnitelně, ale vagina je ve skutečnosti 10 až 12 cm dlouhý tunel, který spojuje stydké pysky s děložním čípkem a dělohou.
- Otvor do pochvy se nachází pod klitorisem a močovou trubicí, těsně nad análním otvorem. Je obklopena vnitřními i vnějšími stydkými pysky. U většiny žen je otevření pochvy citlivější než poševní stěny. Možnou výjimkou je bod G.

- Od narození je otvor částečně zakrytý panenskou blánou, tenkou membránou, která otvor buď částečně nebo úplně zakrývá. To je obvykle narušeno používáním tamponů nebo sexuální aktivitou. Zcela neporušená panenská blána bez jakéhokoli otvoru se nazývá neperforovaná panenská blána. To může blokovat tok menstruační tekutiny a vyžaduje ošetření lékařem.
- Během porodu se stěny pochvy mohou docela natáhnout, aby umožnily průchod dítěte. Většina porodních asistentek a někteří lékaři doporučují perineální masáž, aby pomohla protáhnout otvor před porodem. Tuto masáž může provádět porodní asistentka nebo partner.
- U některých žen dochází k porodu ještě před úplným roztažením otvoru. Nebo mohou mít jizvu z předchozích porodů nebo operací. Pokud se vaginální otvor během porodu roztrhne nebo pokud lékař nebo porodní asistentka provede řez v otvoru nazývaný epiziotomie, bude to samozřejmě vyžadovat chirurgickou opravu.
- Vaginální otvor je obvykle schopen vrátit se do své velikosti před porodem. Pokud však během porodu dojde k poranění vaginální stěny, může to změnit elasticitu vaginálních stěn, protože se tvoří jizva. Doporučuje se, aby ženy po porodu navštívily pánevního fyzioterapeuta, který jim pomůže usnadnit správné hojení.
- Někdy se tyto jizvy mohou rozšířit do anální oblasti, což způsobuje dlouhodobé potíže s rektální kontrolou. Chápu, že je to citlivé téma, ale musíme o tom mluvit.

PERINEUM - HARZ

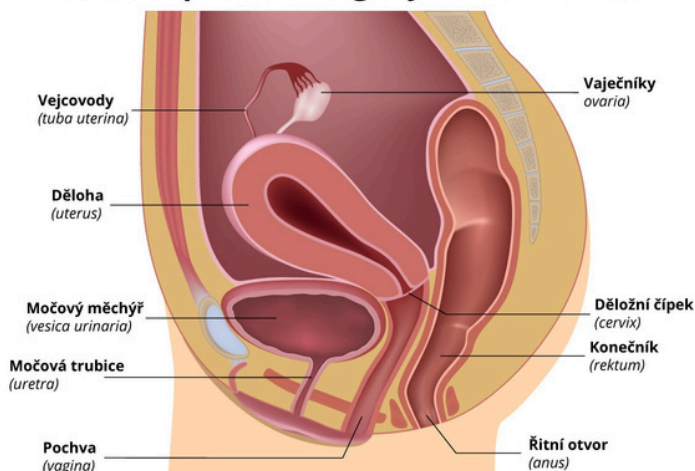
- Oblast mezi pochvou a análním otvorem se nazývá perineum. To může být pro mnoho žen citlivá oblast a tlak nebo hlazení na tuto oblast může být opravdu dobrý. Kůže hráze je tenká a je třeba s ní zacházet opatrně. To platí i pro vnější vaginální tkáň, což znamená žádná drsná mýdla, ubrousky nebo gely s potenciálně škodlivými chemikáliemi. Více o tom v 9 modulu.

ŽENSKÁ ANATOMIE: VNITŘNÍ ORGÁNY

Mezi vnitřní ženské reprodukční orgány patří:

- Vagína
- Cervix - Čípek
- Děloha
- Vejcovody a
- Vaječníky

Ženské pohlavní orgány v dutině břišní



VAGÍNA - VAGINÁLNÍ KANÁL

- Je to 7-10 centimetrů dlouhá natahovací, svalová trubice, která spojuje vulvu s dělohou. Má několik důležitých funkcí, včetně umožnění odtoku menstruační krve a cervikální tekutiny, přijímání penisu během pohlavního styku a pro Tvé sexuální potěšení, ochrana před patogeny prostřednictvím kyselého pH a porod dítěte z dělohy do vnějšího světa.
- Měla by ses se svou vaginou seznámit. Když budeš vědět, jak vypadá, voní, jak je citlivá, tak tím lépe poznáš, když je něco v nepořádku.

BOD G

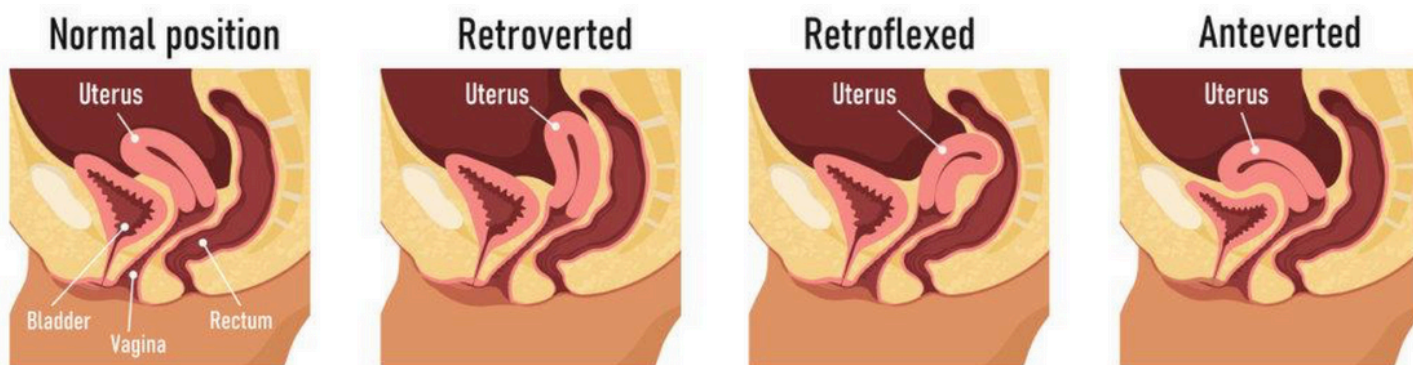
- Na přední stěně pochvy, asi 5 až 6 cm nahoru, je bod g.
- Toto se stále zdá být kontroverzním tématem, protože anatomicky nebylo prokázáno, že existuje. Na dotek se mírně liší od okolních stěn, s žebrovaným nebo zdrsňeným dojmem. Zkus ho najít!

DĚLOŽNÍ ČÍPEK

- Děložní hrdlo je otvor do dělohy, který se nachází v horní části vaginálního kanálu. Je to tlustý límec svalů, který drží dělohu uzavřenou. Děložní hrdlo kontroluje, kdy mohou látky procházet do a z dělohy.
- Děložní čípek je poměrně pohyblivý a mění polohu během menstruačního cyklu. Během ovulace se ve skutečnosti posadí o něco výše – aby se zajistilo, že do cíle dosáhnou nejsilnější plavci – a pak změkne a otevře se, aby umožnil průchod spermatu do dělohy. Během menstruace sedí nízko a je pevný jako špička nosu, ale je otevřený, aby umožnil průchod menstruační krve. Před a po ovulaci sedí nízko a je pevný a uzavřený.

DĚLOHA

- U žen, které nikdy neměly děti, je děloha malá – o něco větší než sevřená pěst. Sedí v pánvi, těsně za močovým měchýřem a před konečníkem. Děloha je dobře podepřena tkání kolem ní, včetně sady vazů, které ji drží na místě.
- Její poloha se může lišit, od naklonění dopředu až po naklonění dozadu. Když je močový měchýř plný, může to tlačit dělohu dozadu.
- V děloze se během ovulačního cyklu vytvoří tlustá výstelka, která má podporovat implantaci a plod. Pokud dojde k těhotenství, oplodněné vajíčko se usadí ve výstelce. Pokud nedojde k otěhotnění, výstelka se uvolní spolu s vajíčkem, což tělu umožní restartovat cyklus.
- Děloha je navržena tak, aby poskytovala veškerou péči a živiny, které plod potřebuje, aby vyrostl ve zdravé dítě. Do 4. týdne vyvine placentu, která přenáší výživu z matky na plod přes pupeční šňůru.
- Děloha se v průběhu těhotenství protahuje a ztenčuje. Ve 12. týdnu těhotenství se z orgánu uloženého pouze v pánvi stane orgán břišní, který vše vytlačí z cesty, aby se rozšířil. Ve skutečnosti dorůstá velikosti asi jako meloun! Během porodu se silně stahuje, aby porodila dítě do porodních cest.



- Asi 20 % žen má dělohu nakloněnou dozadu – tzv. retrovertovanou dělohu.¹¹
- V některých případech je děloha přeložena dozadu, tzv. retroflexní děloha, což může způsobit řadu obtíží, včetně bolesti při a po sexu, obtíží početí a zácpa, když tlačí na konečník.¹²
- Antevertovaná děloha nastane, když se děloha přehne dopředu a tlačí na močový měchýř.
- Polohování pánve má velký vliv na postavení dělohy. Pokud máš podezření, že se něco takového děje i u Tebe, doporučuji navštívit gynekologického fyzioterapeuta a začít s masáží břicha.

VEJCOVODY

- Dále máme vejcovody, které se oficiálně nazývají ovidukty, děložní trubice nebo salpinx. Vejcovody jsou připojeny k děloze v horních rozích a jsou podepřeny záhybem tkáně nazývaným široký vaz. Po ovulaci jsou vajíčka přenášena z vaječníků do dělohy těmito trubicemi. Pokud je ve vejcovodu přítomná spermie, může být vajíčko také oplodněno. Poté je normálně transportováno do dělohy, kde se implantuje do stěny.
- Na konci vejcovodu poblíž vaječníku se nacházejí prstovité výběžky zvané fimbrie, které přitahují vajíčko z peritoneální dutiny do vejcovodu poté, co je uvolněno z ovariálního folikulu.
- Fimbrie jsou aktivovány rytmickými stahy svalů, které lemují stěnu trubic, které pak pomáhají pohánět vajíčko dolů trubicí do dělohy.⁴
- Fascinující je, že pokud dojde k ovulaci například v pravém vaječníku, může být zachycena levým vejcovodem a naopak.⁵

VAJEČNÍKY

- A nakonec tu máme vaječníky, což jsou malé, oválné orgány, které se nacházejí po obou stranách dělohy, připojené záhybem tkáně zvaným široký vaz, těsně pod vejcovody.
- Jsou asi 2–4 centimetry na délku a necelé 2 centimetry na šířku.⁶
- PPo pubertě se mírně zvětší a po menopauze se jejich velikost může výrazně zmenšit.⁷
- Uvnitř kůry vaječníků jsou četné folikuly neboli potenciální vaječné buňky. Během života ženy jen asi 300–500 z nich dozraje ve vajíčka schopná oplodnění. To je založeno na počtu cyklů, které žena bude mít během svého života, který se liší na základě řady faktorů, jako je těhotenství, úroveň stresu, úroveň aktivity, nedostatek živin a některé nemoci.
- V průběhu menstruačního cyklu produkují vaječníky v různém množství pohlavní hormony estrogen, progesteron a testosteron.

ZÁVĚR

Jak dobře znáš své tělo? Není úžasné objevovat, co všechno dokáže a jak spolu jednotlivé části spolupracují? Poznat svou vlastní anatomii znamená nejen porozumět svému tělu, ale také se o něj lépe starat a žít ve větší harmonii se sebou.