

Jak menstruační kalíšek používat

Zkuste si první zavedení kalíšku ještě před začátkem menstruace, protože každá žena musí najít umístění kalíšku, které bude právě pro ni optimální. Pokud si při první menstruaci s kalíškem ještě nejste jista, zda jste kalíšek správně zavedla, můžete použít slipovou vložku.

Brzy zjistíte, že kalíšek je velmi pohodlné a zároveň čisté řešení menstruační hygieny. Vždy, když kalíšek někam položíte, doporučujeme ho vyvařením sterilizovat (stačí 5 minut).

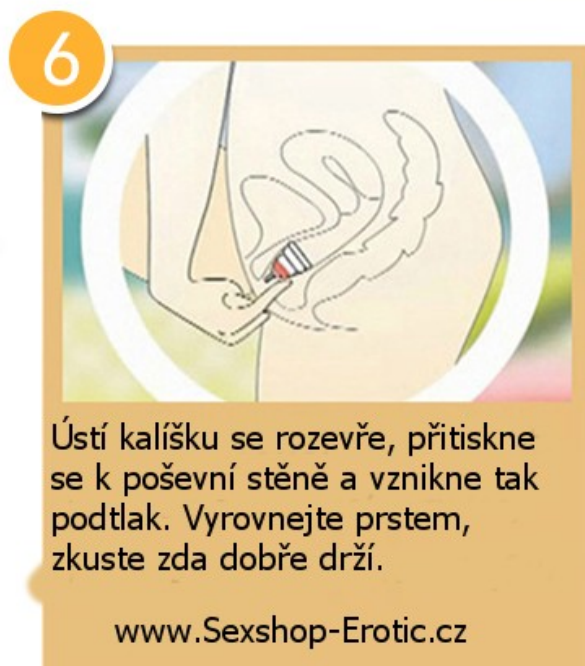
To v praxi znamená, že kalíšek před začátkem menstruace vyvaříte a poté ho zavedete. Během menstruace ho pouze vyjmete, vypláchnete čistou vodou a znovu zavedete. Tedy pokud ho nikam nepokládáte, není nutné ho znovu vyvařovat.

Při manipulaci s kalíškem dbejte na čistotu svých rukou



SexShop
Erotic.cz





Nejlepší poloha pro zavedení kalíšku do pochvy je v podřepu. Kalíšek navlhčete, aby zavedení bylo snazší. Pro usnadnění můžete použít lubrikační gel na vodní bázi (ne vazelínu), ale brzy zjistíte, že během menstruace to vůbec není třeba.

Tip: Kalíšek můžete zavést už před začátkem menstruace a nemusíte pak hlídat, kdy menstruace začne. Přeložte kalíšek a uchopte ho mezi palec a ukazováček. Složený kalíšek zasuňte do pochvy.

Nemusíte nijak tlačit, zasunutí provedte v přirozeném směru. Teprve až bude kalíšek víceméně celý v pochvě, můžete ho pustit. Ústí kalíšku se rozevře, přitiskne se k poševní stěně a vznikne tak podtlak potřebný k tomu, aby krev neunikala mimo kalíšek.

Zavedení kalíšku není o moc těžší než zavedení tampónu, takže se toho rozhodně nebojte

Vytažení

SexShop
Erotic.cz



Jak vybrat správnou velikost menstruačního kalíšku?

Menší velikosti S kalíšků jsou určeny pro mladé dívky a aktivní ženy, pro ženy se slabší nebo normálně silnou menstruací.

Jak je to s výběrem velikosti?

Při výběru velikosti je nejdůležitější zvolit správný obvod kalíšku tak, aby byl vhodný pro velikost vaší pochvy. Ačkoliv se obvody liší pouze o milimetry, z našich zkušeností a porovnávání různých značek a velikostí vyplývá, že i malý rozdíl může být znát.

Vzpomeňte si, jak jsou vaše intimní partie citlivé. Je opravdu důležité věnovat jakémukoliv nepohodlí pozornost. Velikost pochvy závisí jednak na fyziologických předpokladech (tedy na tom, jaká jste "od přírody") a také na tom, jak zpevněné či povolené jsou vaše svaly pánevního dna.

Větší velikosti kalíšků využívají ženy, které již porodily – toto platí ale pouze pro přirozené porody, ne pro císařský řez. Také mnoho žen cca po třicátce věku potřebuje větší velikost kalíšku (i pokud ještě nerodily). S věkem se totiž snižuje napětí svalů pánevního dna a kalíšek menší velikosti pak nemusí dobře těsnit (protéká).

Některé sporty a aktivity jako, například jóga, pilates nebo tanec, udržují svaly pánevního dna pevné.

Ženy s drobnou postavou mají většinou také úzkou pochvu a potřebují menší kalíšky.

Ženy se zaměstnáním, kde jsou celý den na nohou, také nemívají svaly povolené a používají menší kalíšky.

Pokud je něco z výše uvedeného váš případ, vezměte to v úvahu při výběru velikosti kalíšku.

Rady převzaty od autora článku kalisek.cz

SexShop
Erotic.cz