

## 5 jako dobrih razloga zašto biste trebale voljeti menstruaciju

*PMS, grčevi, nadutost, promjene raspoloženja popraćene konstantnim umorom. Najmanji je problem naći, ne samo 5, nego puno više razloga zašto mrzimo menstruaciju. A da ne spominjemo da i dalje živimo u društvu gdje se o menstruaciji ne priča tako otvoreno. Ali nema smisla provesti dan u tugi, jer svako zlo je za neko dobro pa tako ni menstruacija nije iznimka...*

### 1. Menstruacija je zdrava

Sljedeći put kad vas grčevi pošalju u krevet, pokušajte se sjetiti da je menstruacija pokazatelj dobrog zdravlja. Ako dobivate mjesečnicu svaki mjesec i traje od 3 do 7 dana, to većinom znači da su organi reproduktivnog sustava u dobrom stanju. Evo prvi razlog zašto treba voljeti menstruaciju, ipak je ona podsjetnik na to da smo zdravi.

### 2. Menstruacija nam pomaže da upoznamo svoje tijelo

Možemo mi biti sramežljive i nerado istraživati svoje intimne dijelove, ali kada je menstruacija u pitanju, voljeli to ili ne, nađemo u situaciji smo gdje moramo istražiti svoje tijelo. Nevažno da li se radi o uklanjanju menstrualne čašice ili tampona, jednostavno moramo istražiti svoje tijelo i visinu svog cerviksa. Zahvaljujući Majci Prirodi možemo upoznati same sebe.

### 3. Menstruacija može pojačati seksualne želje

Nismo svi isti, niti nam je svaki ciklus isti, ali menstruacija može pozitivno utjecati na libido. Iako se seksualni apetiti najviše bude za vrijeme ovulacije, puno žena tvrdi kako im se najveća želja za seksom pojavljuje baš za vrijeme menstruacije. Znanstvenici su i dalje malo podijeljeni oko objašnjenja iza ovog fenomena, ali u ovom slučaju znanost i nije nešto što bi nam trebalo biti bitno. Uživajte u vašem libidu dok traje i uživajte osjećati se seksi.

### 4. Seks za vrijeme menstruacije

Nije nikakva sramota ne željeti akciju u spavaćoj sobi dok je menstruacija tu, ali postoji razlog zašto je toliko popularna. Menstruacija stimulira sve živčane završetke u vagini i klitoris, te se i najmanji dodir čini kao električni udar, a orgazmi puno jačima. A što se tiče brige oko krvi, slobodno probajte Intimina Ziggy Cup i prepustite se.

### 5. Hormoni sreće

Većina nas povezuje PMS s konstantnim promjenama raspoloženja, ali ti hormoni mogu imati i pozitivne promjene vašem životu. Tijekom drugog tjedan menstrualnog ciklusa progesteron čini da doživljavate neusporedivu mentalnu izdržljivost, te osjećate jako snažno samopouzdanje. In your face, menstruacija!

Hura za menstruaciju! Iako znaju biti neugodne, bolne, naporne i još puno toga, nisu baš najgori dani mjeseca. Svakako pozitivno utječu na naša tijela, seksualne apetite, a čak nam i poboljšaju raspoloženje. Mi smo samo započeli odbrojavanje, vi možete početi na 5, 4, 3... ili pronaći puno drugih razloga za voljeti menstruaciju.