

- **Что влияет на женское здоровье?**
- **Как позаботиться о себе?**

## КАЗАНОВА подготовил гайд о самом ИНТИМНОМ



Ухоженные волосы, спортивное тело и стильная одежда – современные женщины активно используют все достижения косметологии, модных дизайнеров и часами пропадают в фитнес-центрах. **И только самые ответственные помнят о том, что счастливая жизнь невозможна без хорошего здоровья в интимной сфере.**

## КОНТРОЛИРУЙ ЭТО

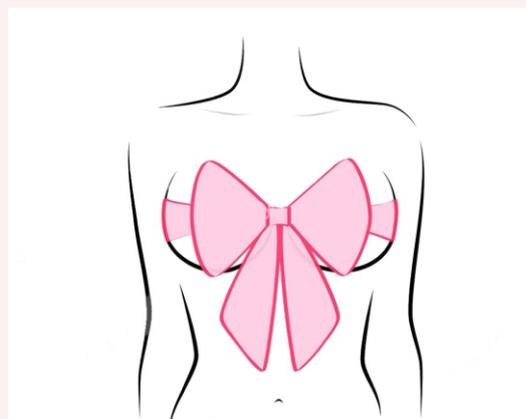


### 1. Гинеколог

Проходи плановый осмотр у гинеколога раз в полгода – многие заболевания женской половой системы могут никак не проявлять себя на ранней стадии.

### 2. Самообследование

Каждый месяц на 5-6 день после начала менструации делай самодиагностику молочных желез: тщательно отслеживай любые изменения размера, формы, плотности и наличия бугорков и выделений. Любые изменения – повод для визита к маммологу.



### 3. Менструальный цикл

Чтобы не вспоминать на приеме у врача дату последней менструации, веди женский календарь – сейчас это можно делать в телефоне. Рекомендуем бесплатное приложение **WomanLog** – в нем можно отмечать не только даты менструации, но и каждый половой акт, способы предохранения и даже оргазмы.

### 4. Контрацепция

ППА и календарный метод не защищают от беременности. Всегда используй презерватив с новым партнером, а для постоянных отношений подбери со своим гинекологом наиболее удобные для себя контрацептивы.



## КОМФОРТНАЯ МЕНСТРУАЦИЯ

*Найди свое средство гигиены, которое поможет почувствовать себя увереннее. Обычные тампоны и прокладки не исключают «протечек» и часто бывают неудобными.*

Наверное, всем девушкам во время первых менструаций мамы говорили о том, что не стоит в этот период надевать белые и обтягивающие вещи – в те времена средства интимной гигиены не были такими продуманными и оставался риск испачкать одежду выделениями.

Сейчас нет необходимости подбирать специальное белье и одежду, ограничивать себя в активности и беспокоиться о возможных «протечках» - появилась отличная альтернатива тампонам и прокладкам, а менструация перестала быть проблемой.



Менструальные чаши сделают «особенные дни» максимально комфортными. Чаши полностью безопасны, экологичны и долговечны – незаметны под одеждой и удобны в использовании.

**- Почему женщины выбирают менструальные чаши?**

*- Потому что это безопасно. Гипоаллергенные свойства силикона, из которого производят менструальные чаши, не оказывают негативного воздействия на микрофлору влагалища и позволяют использовать чашу до 12 часов. В отличие от жестких тампонов, введение менструальной чаши происходит максимально комфортно и исключает риск травмировать влагалище.*



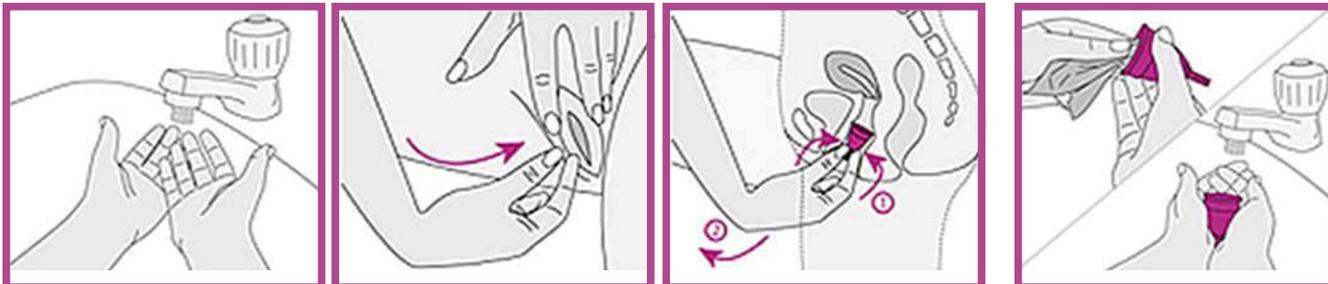
**- Чаши стоят дорого – на эти деньги можно купить прокладки на полгода вперед.**

*- Это только так кажется. Сколько стоят упаковка твоих прокладок и тампонов? Какую сумму ты потратишь за несколько лет? Менструальную чашу можно использовать до 10 лет. Существенная экономия, правда?*

**Использованные средства женской гигиены долго разлагаются и загрязняют окружающую среду. Весь мир уже отказывается от одноразовых товаров и старается жить по принципам экологичности. Присоединяйся!**

**- Почему многие менструальные чаши продаются парой?**

*- Потому что это удобно. Обычно в комплект входят две чаши разного размера. Чаша побольше подойдет для первого и второго дня менструации, когда выделений больше всего. А чашу поменьше можно использовать в оставшиеся дни.*



Как правильно извлечь менструальную чашу

**- Менструация с чашей – это сложно?**

*- Это комфортно и безопасно.*

*В использовании менструальной чаши нет ничего сложного – её форма разработана с учетом женской анатомии. Ты легко научишься правильно вводить и извлекать это средство гигиены.*





Мягкие тампоны для секса и активностей *Love, Sport, Spa, Swim* позволят не отказываться от привычного образа жизни во время менструации. Во время секса тампоны абсолютно не ощущаются. С ними можно плавать в бассейне, заниматься спортом и совсем забыть о неловких ситуациях и пятнах на нижнем белье.

## МЕНСТРУАЦИЯ И СЕКС

### - Можно ли заниматься сексом во время менструации?

*- У каждой женщины есть свой ответ на этот вопрос. Одни предпочитают в это время поставить интимную жизнь на паузу, а другие не готовы отказаться от удовольствия. Во время менструации возрастает сексуальное желание. Это не удивительно – усиливается приток крови к матке, женщина быстрее возбуждается, а оргазмы становятся ярче.*

### - Как сделать секс во время менструации максимально приятным?

*- В первую очередь нужно самой себе ответить на вопрос «Готова ли ты?».*

*Потом обсудить это с партнером – «Готов ли он?».*

*Если желания совпадают, то зачем себя сдерживать?*

*В этот период на твои ощущения будет влиять абсолютно всё, поэтому нужно выбрать удобную позицию, в которой тебе будет комфортно. Если любимая позиция предполагает глубокое проникновение, то её стоит отложить на другой день цикла.*

### - Как быть с выделениями?

*- Выделения во время менструации – это абсолютно естественно. Однако, для твоего партнера они могут стать сдерживающим фактором.*

*Если мужчина по каким-то своим причинам не готов к физиологическим откровениям, то выделения можно скрыть – тебе помогут тампоны.*

## **- Обычные тампоны подойдут?**

*- Нет. Обычный тампон из супермаркета или аптеки слишком твердый и во время полового акта может травмировать чувствительные стенки влагалища. Кроме того, мужчине не доставит никакого удовольствия касаться тампона головкой полового члена, а торчащая веревочка несовместима с возбуждением.*

## **- Как заниматься сексом во время менструации и чувствовать себя комфортно?**

*Германский бренд Freedom совместно с гинекологами разработал специальные тампоны для занятия сексом Love, Sport, Spa, Swim.*



## **Love, Sport, Spa, Swim отличаются от обычных тампонов:**

### **- Не ощущаются во время использования**

*Ты можешь плавать, заниматься спортом и наслаждаться сексом, чувствуя себя максимально комфортно.*

### **- Лучше впитывают**

*Забудь о «протечках». Тампоны медленнее впитывают жидкость и не выпускают её обратно.*

### **- Комфортны во время использования**

*Благодаря своей форме тампон Love, Sport, Spa, Swim комфортно вводятся внутрь, достаточно лишь расположить тампон «сердечком» вниз. Они не ощущаются во время использования.*

## - Легко извлекаются

Отсутствие веревочки на тампонах Love, Sport, Spa, Swim смущает многих, и женщины думают, что тампон может остаться внутри. Во влагалище ничего и никогда не теряется, а вытащить тампон после использования очень просто – в нижней части изделия находится специальная петелька.

FREEDOM® - ТАМПОНЫ ДЛЯ ТВОЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ СВОБОДЫ!

 супер мягкие	 не ощущаются внутри	 без вытяжной нити
 Easy in Easy out*** легкое введение и извлечение	 занятие любовью в критические дни	 до 8 часов использования
 одобрено гинекологами	 протестированы дерматологами	 без глифосата

И самое главное – тампоны Love, Sport, Spa, Swim **абсолютно незаметны**.

Это идеально, если ты пока не готова обсуждать с кем-то свою менструацию.

Позаботься о себе и интимном здоровье – прислушивайся к сигналам своего организма и не забывай о самодиагностике и регулярных визитах к гинекологу. Помни о том, что менструация – это не повод отказываться от привычного ритма жизни и сексуальной активности.

Наслаждайся чистотой и свежестью, а остальное сделают современные средства женской гигиены.

## ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?



### Секс-блог КАЗАНОВЫ

Говорим без предрассудков и стереотипов о сексе, сексуальности и способах улучшить интимную жизнь.



### Instagram

Обзоры новинок и топовых секс-игрушек, видео с сексологом и reels о нашем закулисье.



### Онлайн-магазин

Огромный ассортимент эротического белья, интимной косметики, атрибутики для BDSM и секс-игрушек



ACADEMY

**8-800-3333-004**

Круглосуточная линия поддержки с лучшими консультантами