



Tampóny alebo vložky



Nohavičky alebo tangá? Vysoké opätky alebo nízke topánky? Tampóny alebo vložky?

Zvoliť si medzi tampónom alebo vložkou je naozaj ťažké. Obe majú svoje výhody aj nevýhody. Sme tu, aby sme ti pomohli zorientovať sa v najväčšom menštruačnom súboji – tampóny vs. Vložky.

Hneď na začiatku si v diskusii o tampónoch a vložkách objasníme jeden veľmi dôležitý faktor. Záleží len na tebe! Naozaj. Je to len na tebe a tvojich osobných preferenciách. Zvol si to, čo ti v daný deň alebo počas danej aktivity vyhovuje. Na tampóne nie je v porovnaní s vložkou nič prirodzene lepšie a ani naopak.

Ale prejdime k podstate.



Sú tampóny lepšie ako vložky?

Tampóny sú skvelé, ale nie nevyhnutne lepšie ako vložky. Všetko závisí od toho, čo ti vyhovuje a aký typ aktivít budeš vykonávať. Tu sú niektoré z našich obľúbených vlastností tampónov:

- Sú malé. Takže ich môžeš schovať aj do tých najmenších vreciek.
- Používajú sa vnútri tvojho tela. To znamená, že s tampónom môžeš bez obáv aj plávať.
- Vďaka šnúrke, ktorá trčí z tela, ti tampóny poskytujú neviditeľnú ochranu, takže si môžeš obliecť, čo chceš

A ako sú na tom vložky? Vložky máme radi a sú skvelé z mnohých dôvodov:

- Vložky sa nemusia zavádzať. Sú pripravené na priame použitie priamo bez akéhokoľvek špeciálneho postupu a ich nosenie je naozaj pohodlné.
- Dievčatá ich často používajú pri prvej menštruácii, pretože sa ľahko používajú a skvele chránia!
- Je jednoduchšie zistiť, kedy je vložku potrebné vymeniť, pretože ju vidíš, keď ideš na toaletu.
- Keďže vložka pokrýva veľkú časť nohavičiek a je na nich nalepená, je malá pravdepodobnosť, že ich zašpiníš, ak si necháš vložku príliš dlho.
- Sú skvelé na noc. Spanie s vložkou počas menštruácie je pohodlné, pretože ju nemusíš meniť tak pravidelne ako tampón.



Kedy môžeme vo veľkej debate tampóny vs. Vložky hovoriť o jednoduchom používaní?

Tampóny aj vložky sa používajú veľmi jednoducho. Ak chceš použiť vložku, odlep prúžok na spodnej strane a prilep vložku lepiacou stranou na nohavičky. Ak má vložka krídelká, ohni ich po stranách nohavičiek. Hotovo.

Ak si chceš zaviesť tampón, chýť ho palcom a prostredníkom na vyznačenom mieste a aplikátor, mierne naklonený smerom k chrbtu, zasun do pošvy. Pokračuj, kým sa tvoje prsty nedotknú pokožky. Ukazovákom zatlač piest nahor do vonkajšej trubice aplikátora. Aplikátor opatrne vytiahni a tampón zostane vnútri tela. Z tela zostane trčať iba šnúrka. Aplikátor zabaľ a vyhod' do koša. To je všetko. Jednoduché.

Väčšina dievčat začne pri prvej menštruácii používať najprv vložky a na tampóny prejde neskôr. Niektoré začnú používať tampóny hneď od začiatku. Oba postupy sú správne. S čímkoľvek sa budeš cítiť maximálne pohodlne a chránená, to je pre teba stopercentne správne.



Tampóny alebo vložky



**Nohavičky alebo tangá?
Vysoké opätky alebo nízke topánky?
Tampóny alebo vložky?**

Zvoliť si medzi tampónom alebo vložkou je naozaj ťažké. Obe majú svoje výhody aj nevýhody. Sme tu, aby sme ti pomohli zorientovať sa v najväčšom menštruačnom súboji – tampóny vs. Vložky.

Hneď na začiatku si v diskusii o tampónoch a vložkách objasníme jeden veľmi dôležitý faktor. Záleží len na tebe! Naozaj. Je to len na tebe a твоjich osobných preferenciách. Zvoľ si to, čo ti v daný deň alebo počas danej aktivity vyhovuje. Na tampóne nie je v porovnaní s vložkou nič prirodzene lepšie a ani naopak.

Ale prejdime k podstate.



Sú tampóny lepšie ako vložky?

Tampons are great but not necessarily better than pads. It all comes down to what you feel comfortable with and what types of activities you'll be doing. Here are some of our favourite things about tampons:

- Sú malé. Takže ich môžeš schovať aj do tých najmenších vreciek.
- Používajú sa vnútri tvojho tela. To znamená, že s tampónom môžeš bez obáv aj plávať.
- Vďaka šnúrke, ktorá trčí z tela, ti tampóny poskytujú neviditeľnú ochranu, takže si môžeš obliecť, čo chceš

A ako sú na tom vložky? Vložky máme radi a sú skvelé z mnohých dôvodov:

- Vložky sa nemusia zavádzať. Sú pripravené na priame použitie priamo bez akéhokolvek špeciálneho postupu a ich nosenie je naozaj pohodlné.
- Dievčatá ich často používajú pri prvej menštruácii, pretože sa ľahko používajú a skvele chránia!
- Je jednoduchšie zistiť, kedy je vložku potrebné vymeniť, pretože ju vidíš, keď ideš na toaletu.
- Keďže vložka pokrýva veľkú časť nohavičiek a je na nich nalepená, je malá pravdepodobnosť, že ich zašpiníš, ak si necháš vložku príliš dlho.
- Sú skvelé na noc. Spanie s vložkou počas menštruácie je pohodlné, pretože ju nemusíš meniť tak pravidelne ako tampón.



**Kedy môžeme vo veľkej debate
Tampóny vs. Vložky hovoriť
o jednoduchom používaní?**

Tampóny aj vložky sa používajú veľmi jednoducho. Ak chceš použiť vložku, odlep prúžok na spodnej strane a prilep vložku lepiacou stranou na nohavičky. Ak má vložka krídelká, ohni ich po stranách nohavičiek. Hotovo.

Ak si chceš zaviesť tampón, chyt' ho palcom a prostredníkom na vyznačenom mieste a aplikátor, mierne naklonený smerom k chrbtu, zasun' do pošvy. Pokračuj, kým sa tvoje prsty nedotknú pokožky. Ukazovákom zatlač piest nahor do vonkajšej trubice aplikátora. Aplikátor opatrne vytiahni a tampón zostane vnútri tela. Z tela zostane trčať iba šnúrka. Aplikátor zabaľ a vyhod' do koša. To je všetko. Jednoduché.

Väčšina dievčat začne pri prvej menštruácii používať najprv vložky a na tampóny prejde neskôr. Niektoré začnú používať tampóny hneď od začiatku. Oba postupy sú správne. S čímkoľvek sa budeš cítiť maximálne pohodlne a chránená, to je pre teba stopercentne správne.