

Můj cyklus



www.survio.com

Základní údaje

	Název výzkumu	Můj cyklus
	Autor	
	Jazyk dotazníku	 Čeština
	Veřejná adresa dotazníku	http://www.survio.com/survey/d/A7E1W8P1L9P7B9E2K
	První odpověď	21. 03. 2015
	Poslední odpověď	28. 03. 2015
	Doba trvání	8 dnů

Statistika respondentů

468

Počet
návštěv

258

Počet
dokončených

23

Počet
nedokončených

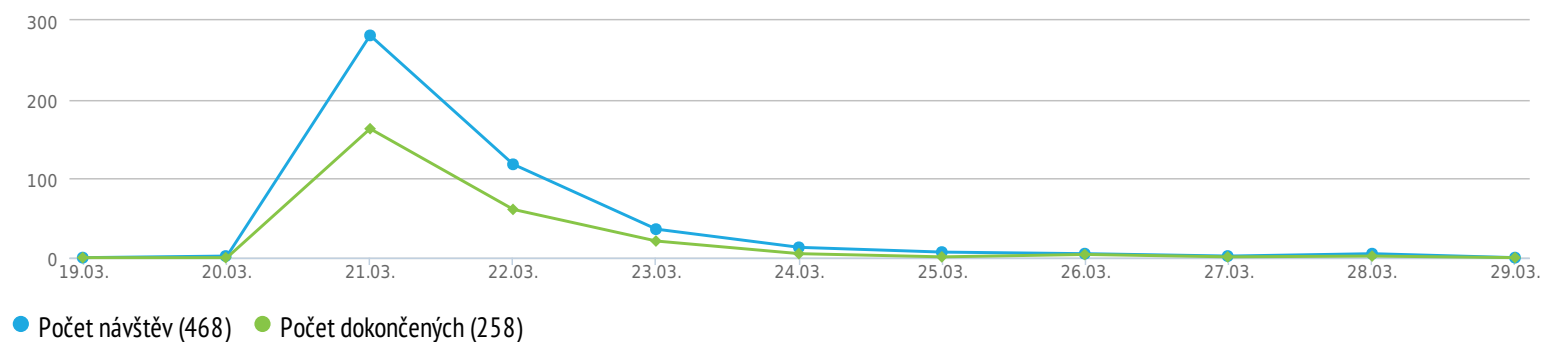
188

Pouze
zobrazení

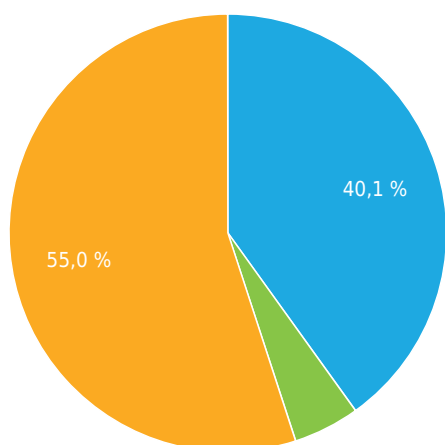
55,1 %

Celková úspěšnost
vyplnění dotazníku

Historie návštěv (21. 03. 2015 – 28. 03. 2015)

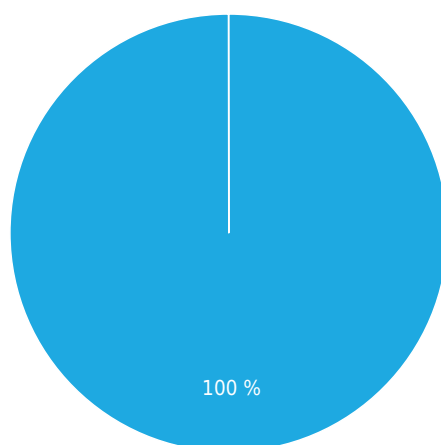


Celkem návštěv



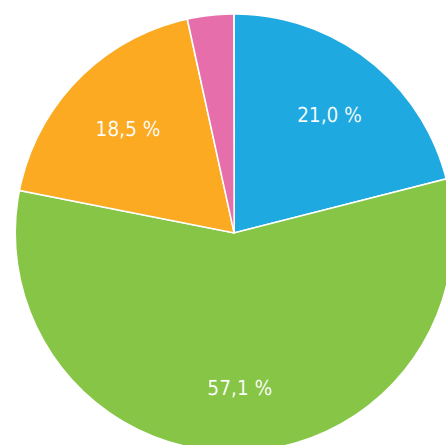
- Pouze zobrazeno (40 %)
- Nedokončeno (4,9 %)
- Dokončeno (55,1 %)

Zdroje návštěv



- Přímý odkaz (100 %)

Čas vyplňování dotazníku



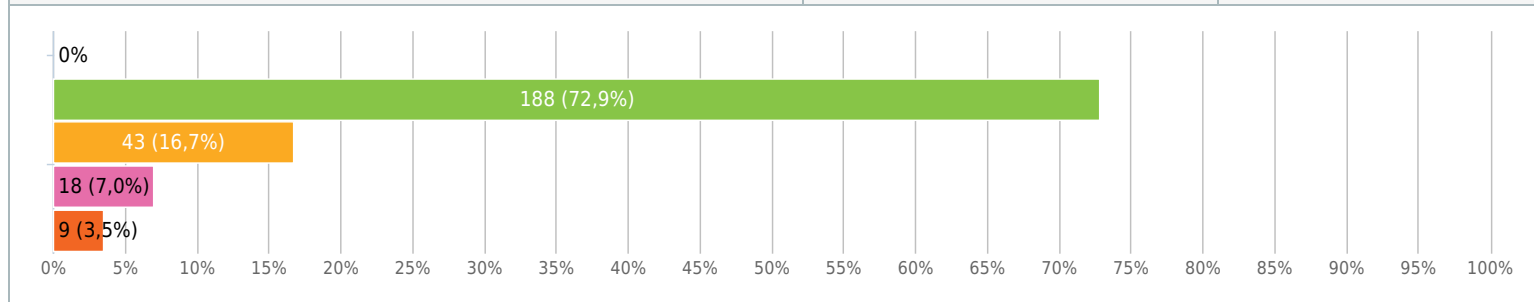
- 2-5 min. (21,0 %)
- 5-10 min. (57,1 %)
- 10-30 min. (18,5 %)
- 30-60 min. (3,4 %)

Výsledky

1. můj věk je v rozmezí:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

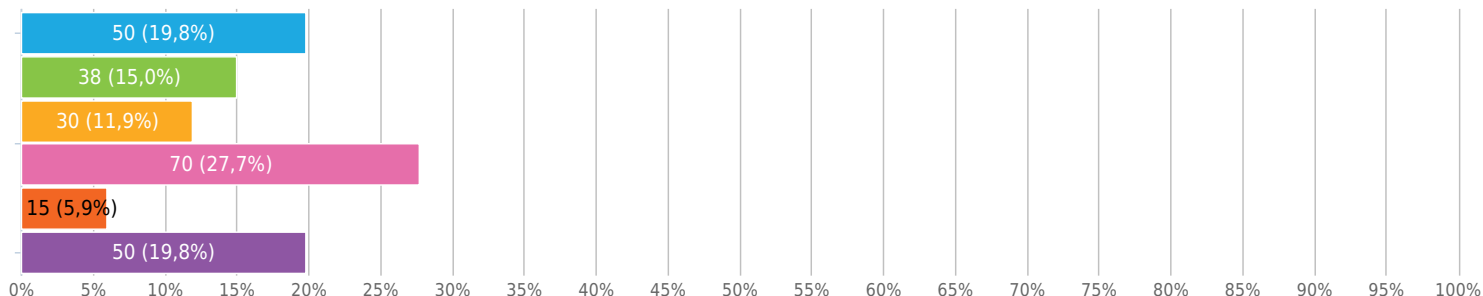
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
10 - 15	0	0 %
16 - 25	188	72,9 %
26 - 40	43	16,7 %
41-50	18	7,0 %
51 a více	9	3,5 %



2. právě se nacházím v:

Výběr z možností, zodpovězeno 253x, nezodpovězeno 5x

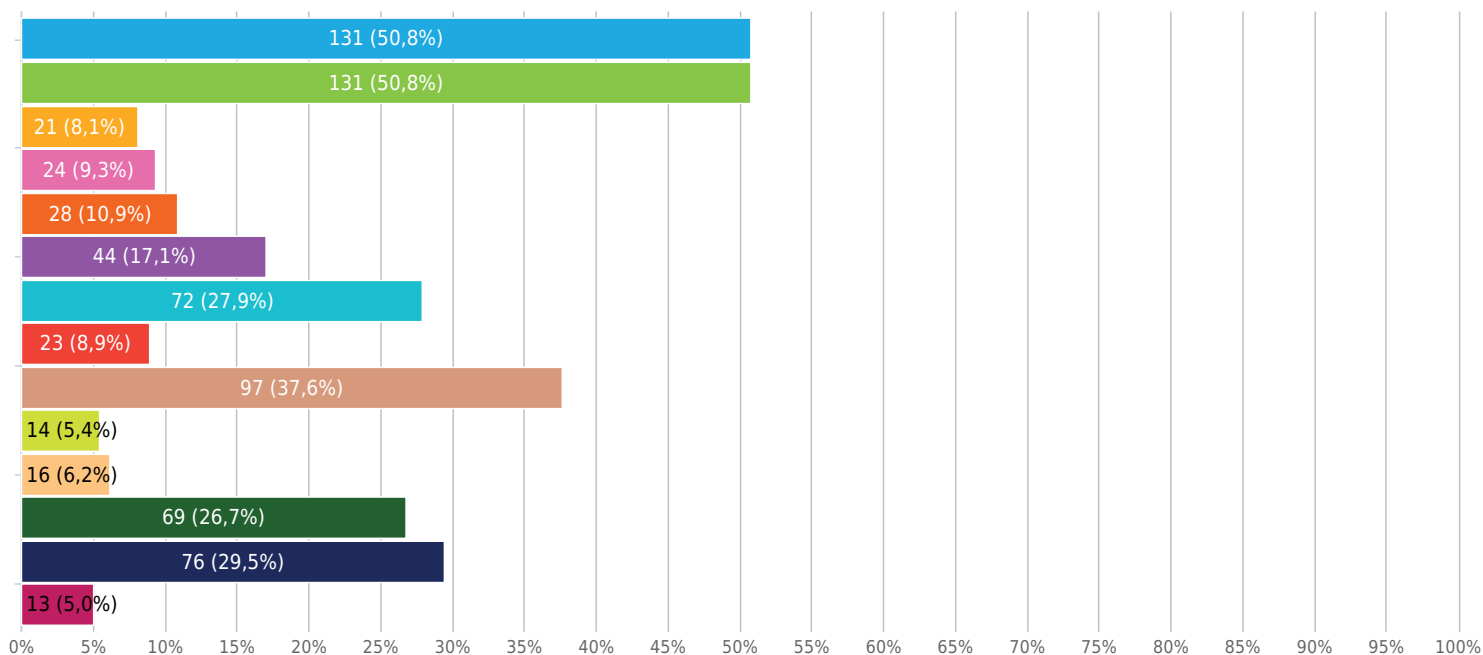
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
menstruační fázi	50	19,8 %
mezi menstruační a ovulační	38	15,0 %
ovulační fázi	30	11,9 %
předmenstruační fázi	70	27,7 %
nevím, můj cyklus je velmi nepravidelný	15	5,9 %
jiné: beru HA / jsem po přechodu	50	19,8 %



3. považuji se za:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

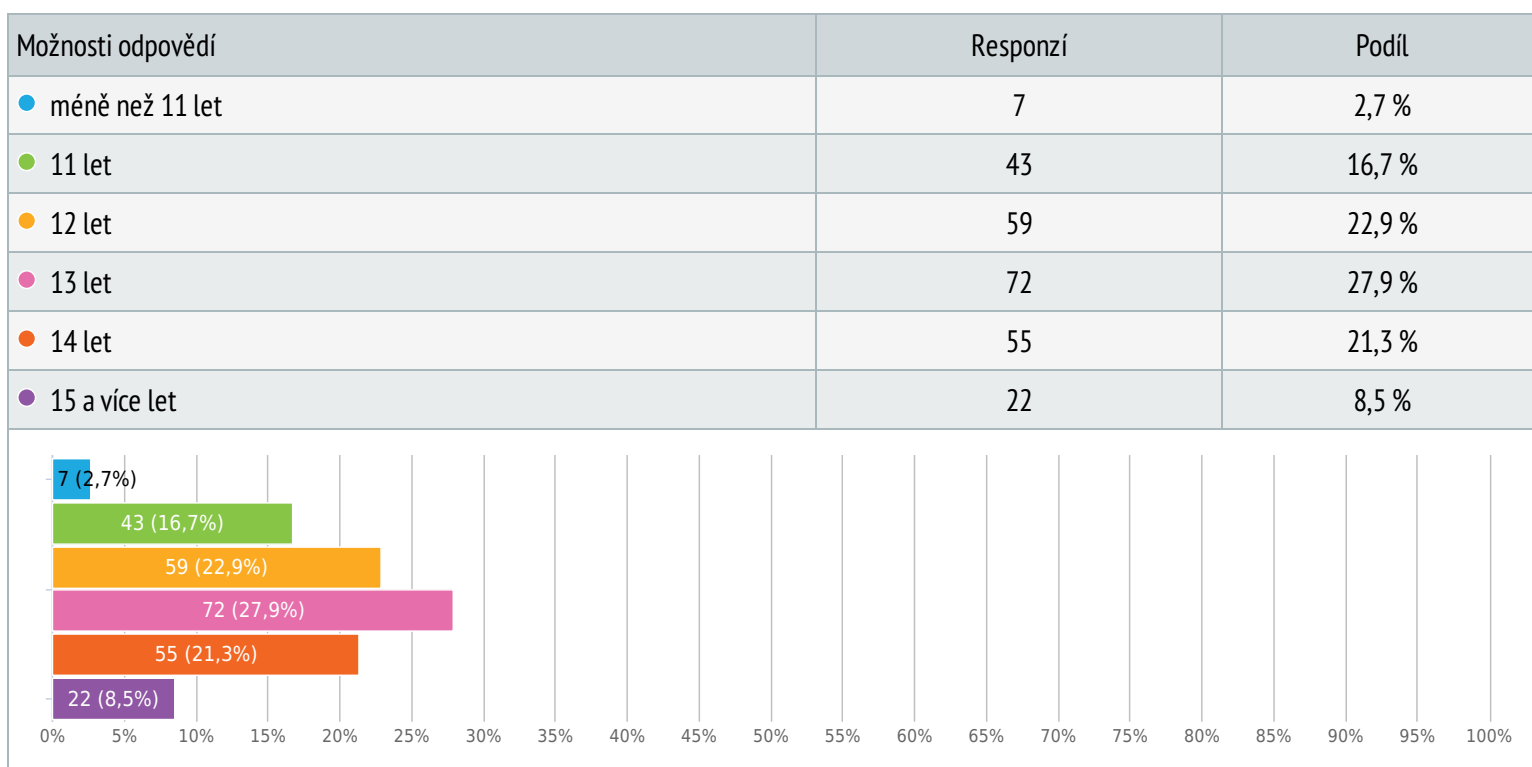
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
optimistku	131	50,8 %
realistku	131	50,8 %
pesimistku	21	8,1 %
skeptika	24	9,3 %
materiálně založenou	28	10,9 %
duchovně založenou	44	17,1 %
sportovkyni	72	27,9 %
věřící	23	8,9 %
vzdělanou osobu	97	37,6 %
feministku	14	5,4 %
cyklickou bytost	16	6,2 %
introvertku	69	26,7 %
extrovertku	76	29,5 %
přidejte další:	13	5,0 %



- skeptik, spiritalne zalozenu
- vtipná
- umělec
- picu
- společenskou, obětavou; a občas rozčilenou, když už je toho na mě moc
- Melancholik
- Egoistku a egocentričku
- melancholik
- vecnou dusi odlisnou od hmotneho tela
- velmi náladová, ovlivnitelná
- jen k otazce cislo 2: nevím protoze jsem plne kojici na konci sestinedeli
- poznámka: věřící neznamena žádné oficiální náboženství.
- Těhotnou:)

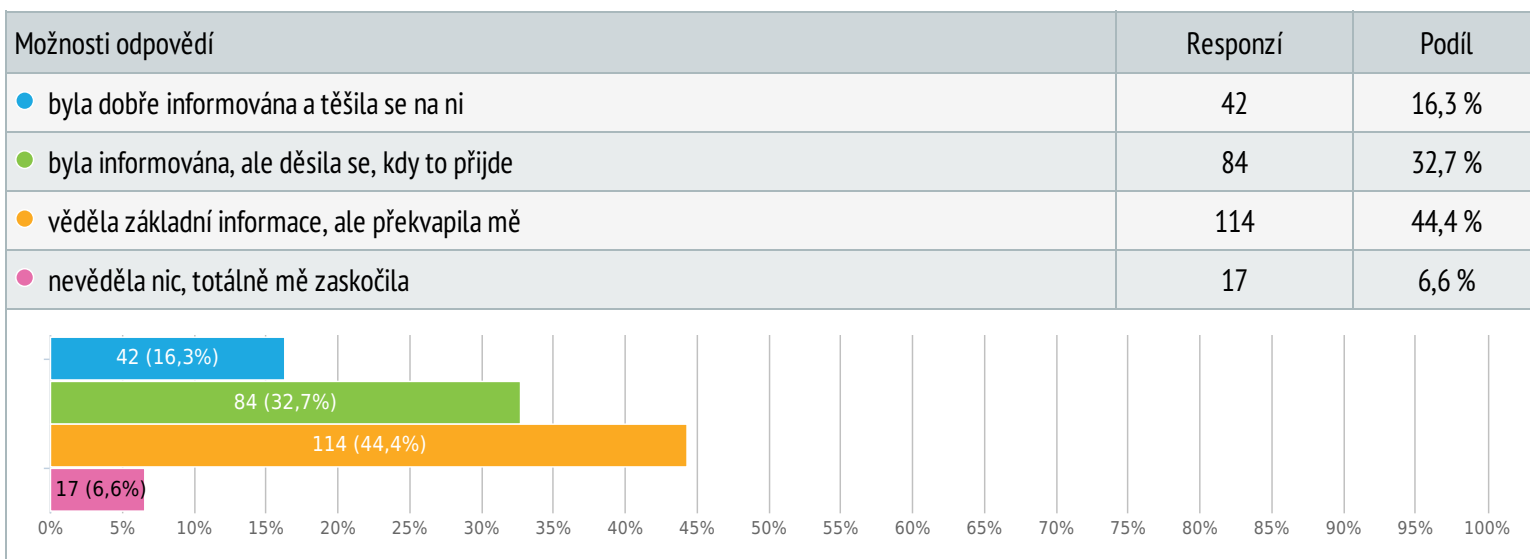
4. první menstruaci jsem měla ve věku:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



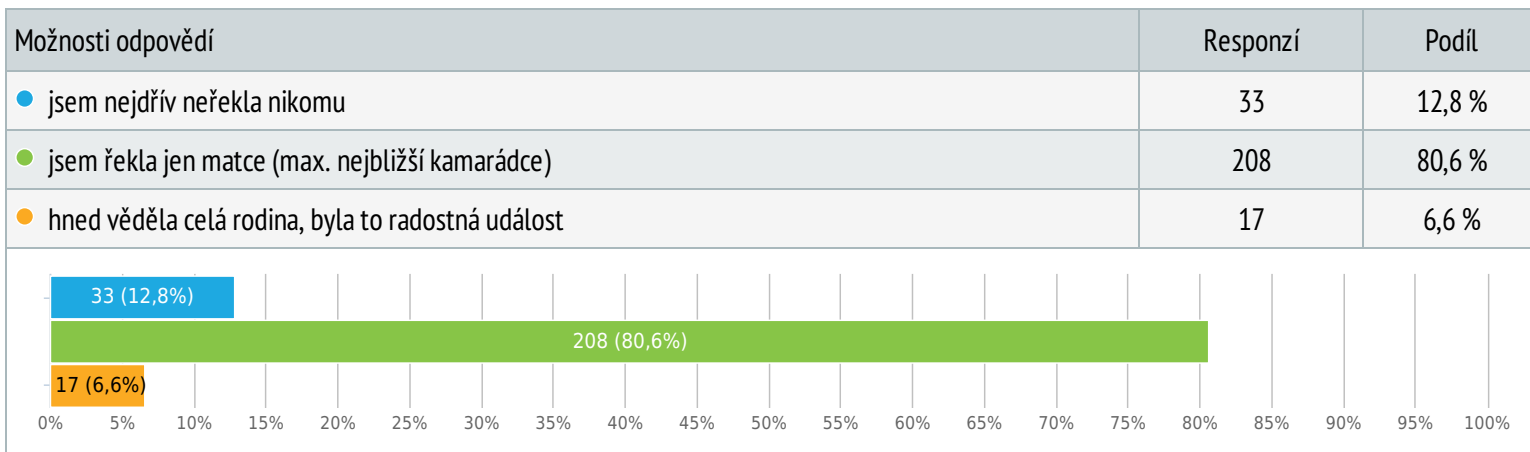
5. o první menstruaci jsem:

Výběr z možností, zodpovězeno 257x, nezodpovězeno 1x



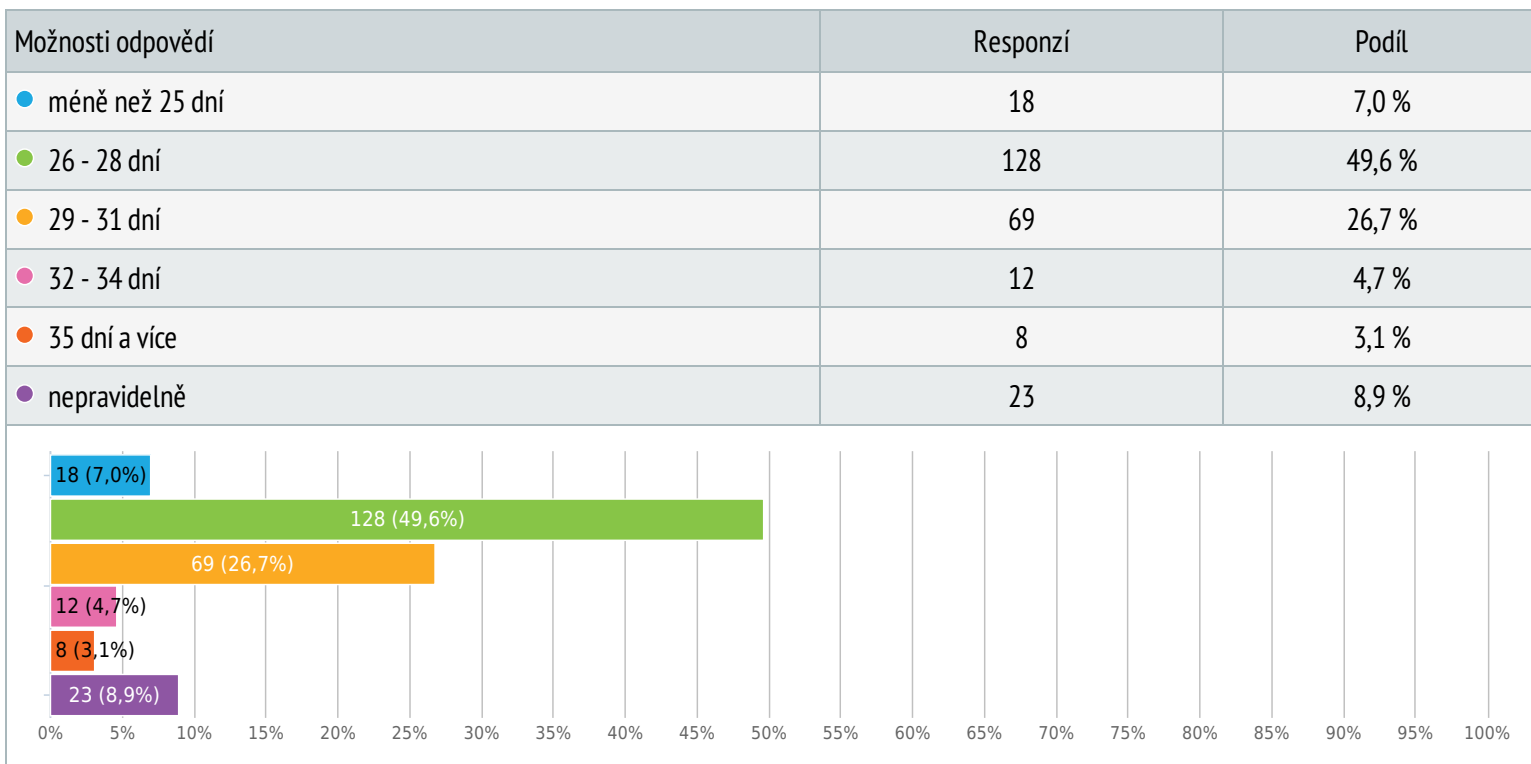
6. o mé první menstruaci:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



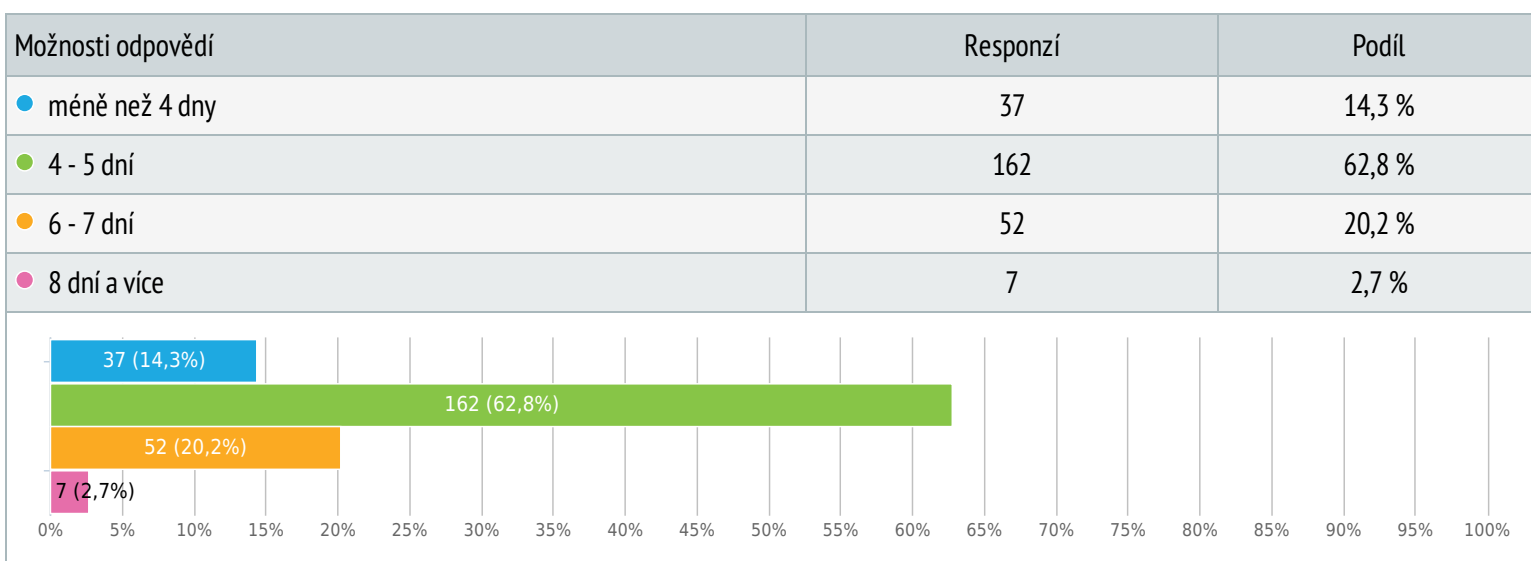
7. průměrná délka mého menstruačního cyklu (od 1.dne krvácení do dalšího krvácení) je:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



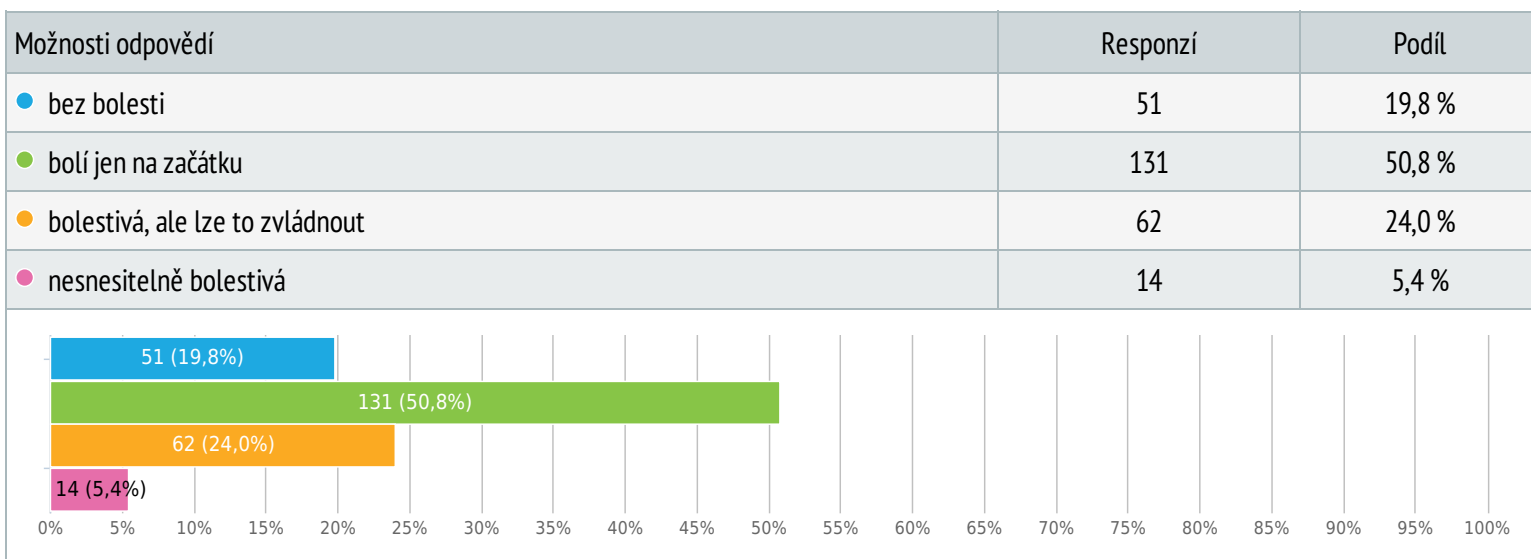
8. délka mé menstruace je většinou:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



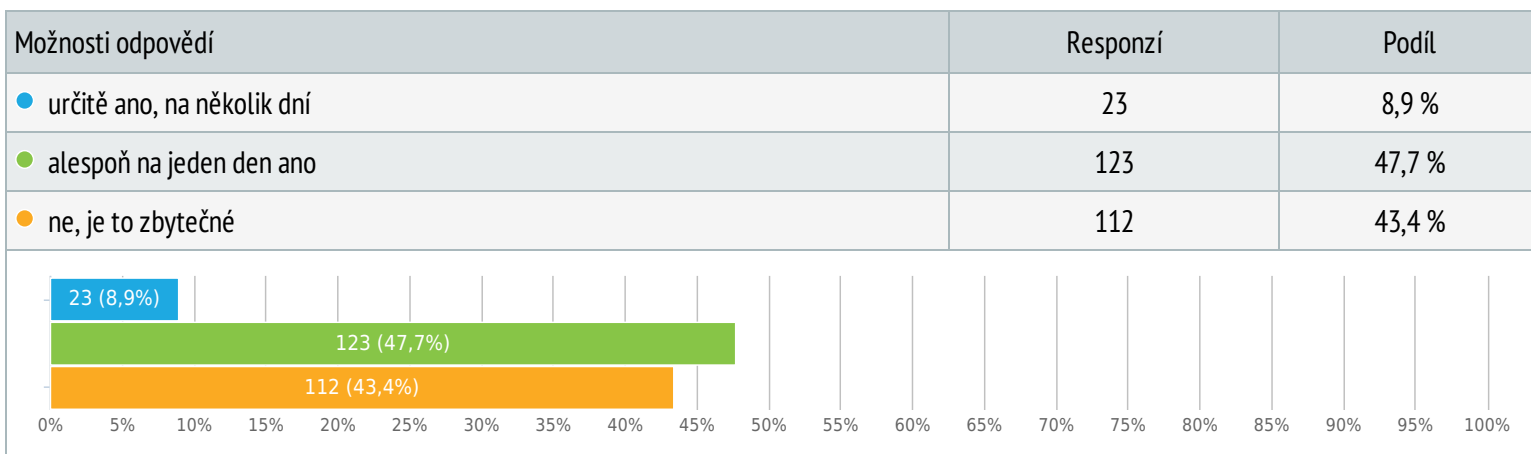
9. moje menstruace je:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



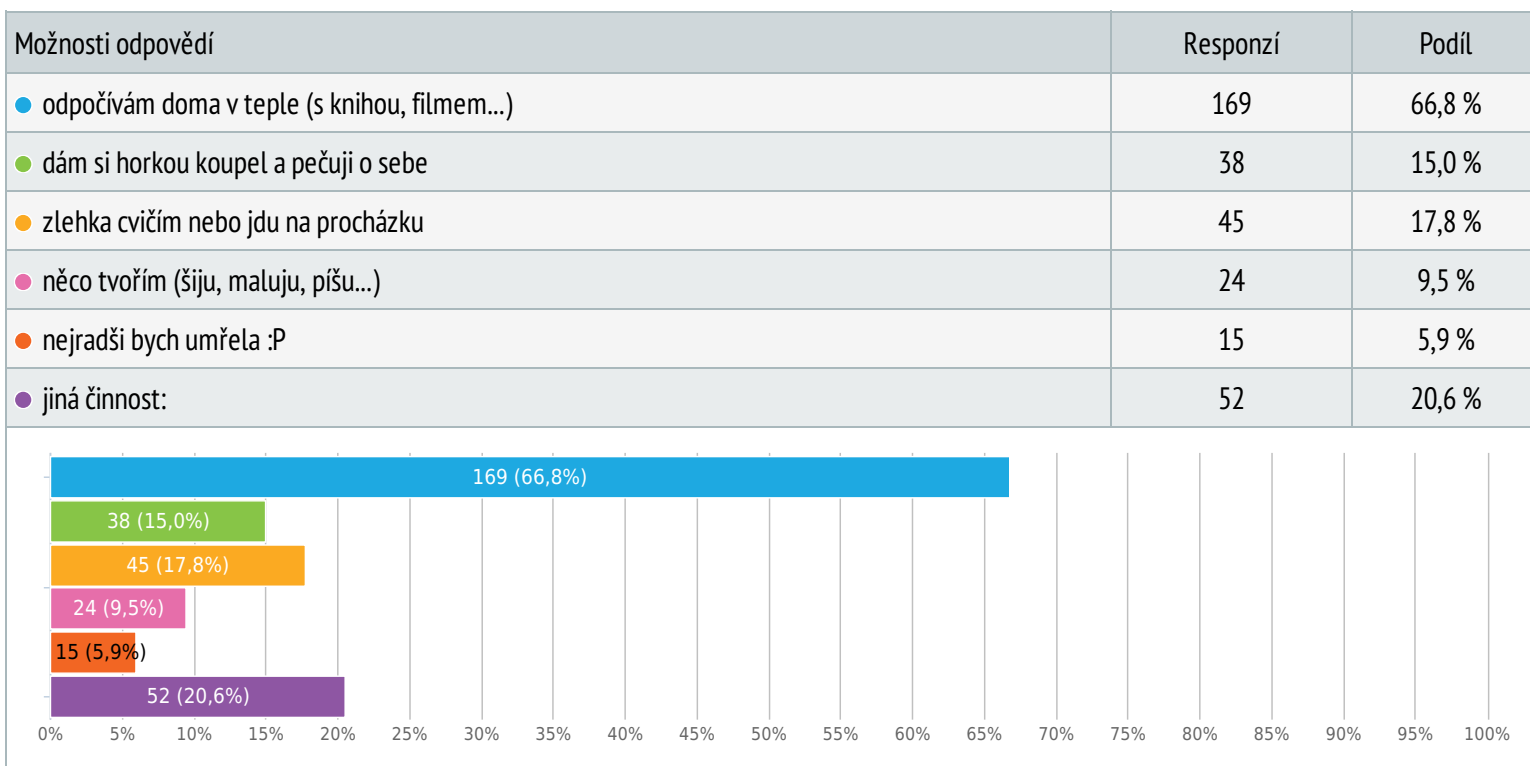
10. kdyby to bylo možné, vzala bych si každý měsíc na dobu menzesu dovolenou:

Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



11. při menstruaci nejraději:

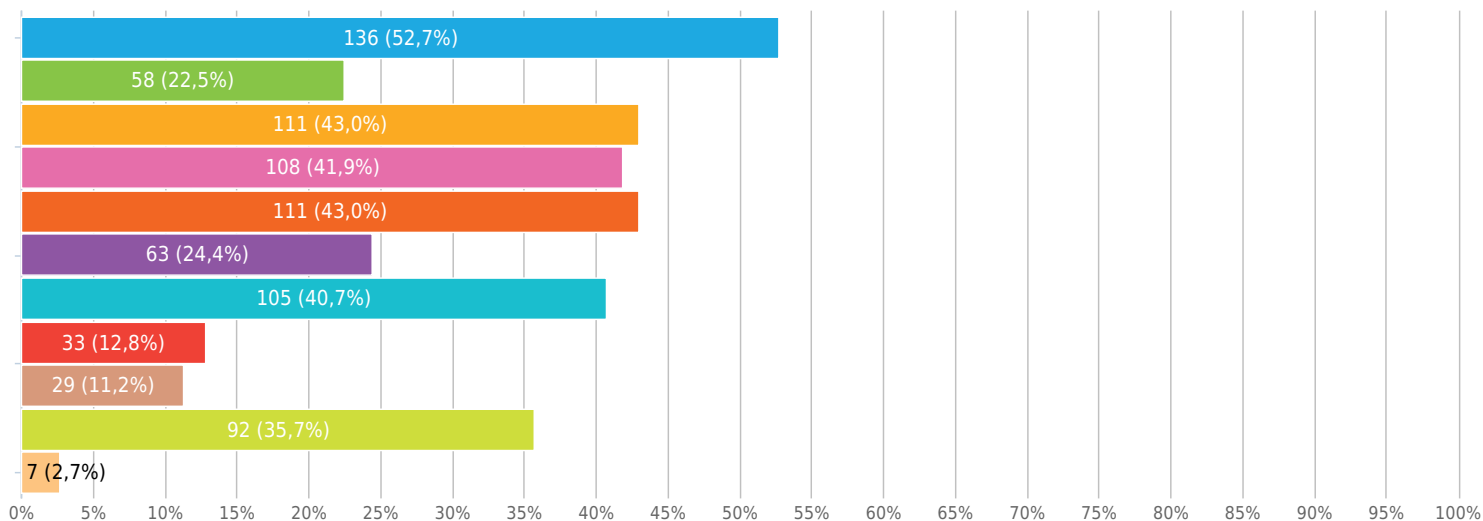
Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 253x, nezodpovězeno 5x



12. před menstruací pociťuji:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
• výkyvy nálad a soustředění	136	52,7 %
• psychické vypětí	58	22,5 %
• bolesti (hlavy, svalů, křeče v podbřišku...)	111	43,0 %
• zvětšení a citlivost prsou	108	41,9 %
• zhoršení stavu pleti	111	43,0 %
• změnu sexuální touhy	63	24,4 %
• zvýšenou chuť k jídlu, žízeň	105	40,7 %
• potřebu uklízet a zbavit se všeho nepotřebného	33	12,8 %
• žádné výrazné změny	29	11,2 %
• nafouklé břicho	92	35,7 %
• jiné:	7	2,7 %

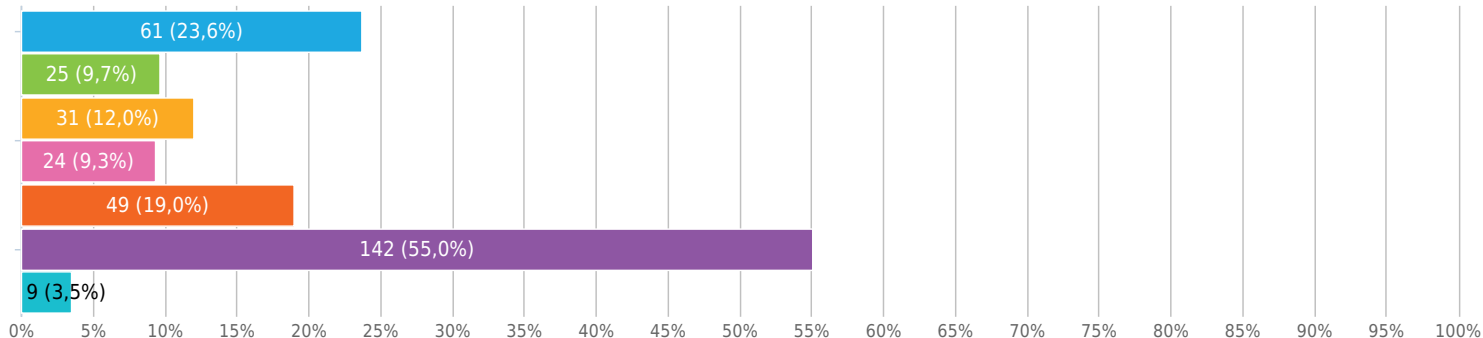


- nafouklé břicho
- nenávisť k lidem obecně, ale primárně k mužům (většinou odezní během pár dnů)
- nolesti jizvy po nástřihu
- bolesti v křížích
- nezaznamenávám žádné výrazné změny, opravdu málokdy bolest v podbřišku
- cuť na něco sladké, alebo zvláště. Niekedy "nezdravé" akože pečená hus s lokšami, tatarák s hriank
- nemám pocit touhy ale spíše lásky a porozumění, mít partnera co nejvíce u sebe

13. po menstruaci pociťuji:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● nával energie	61	23,6 %
● chuť zkoušet nové věci	25	9,7 %
● obnovení libida	31	12,0 %
● bystré a racionální myšlení	24	9,3 %
● sebedůvěru	49	19,0 %
● žádné výrazné změny	142	55,0 %
● jiné:	9	3,5 %

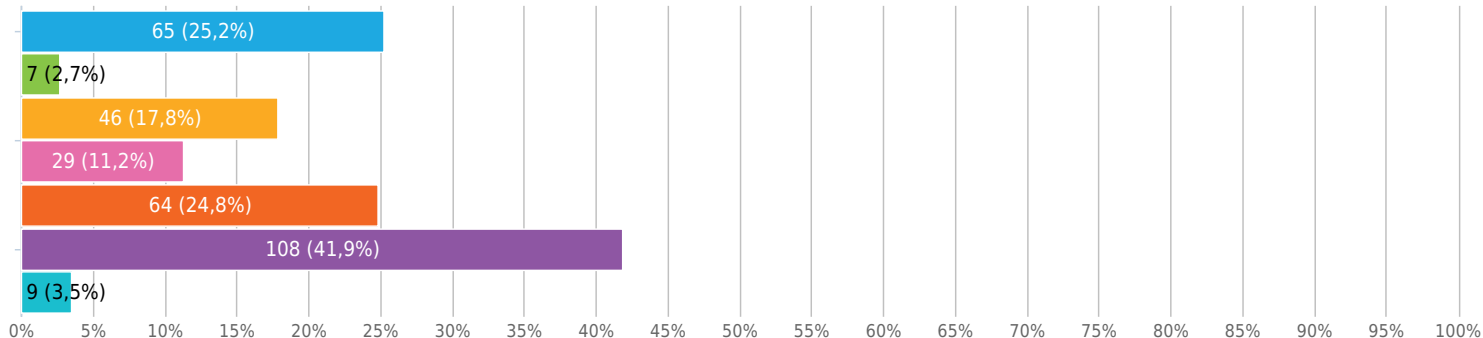


- chcem byt aktivnejsia
- úlevu, že už nejsem indisponovaná
- uvolnění
- sexuální touha je spíše navýšena už v průběhu samotné menstruace
- úľavu
- radost ze života
- Radost
- odvodnene telo
- radost, že skončila :D

14. při ovulaci se cítím:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

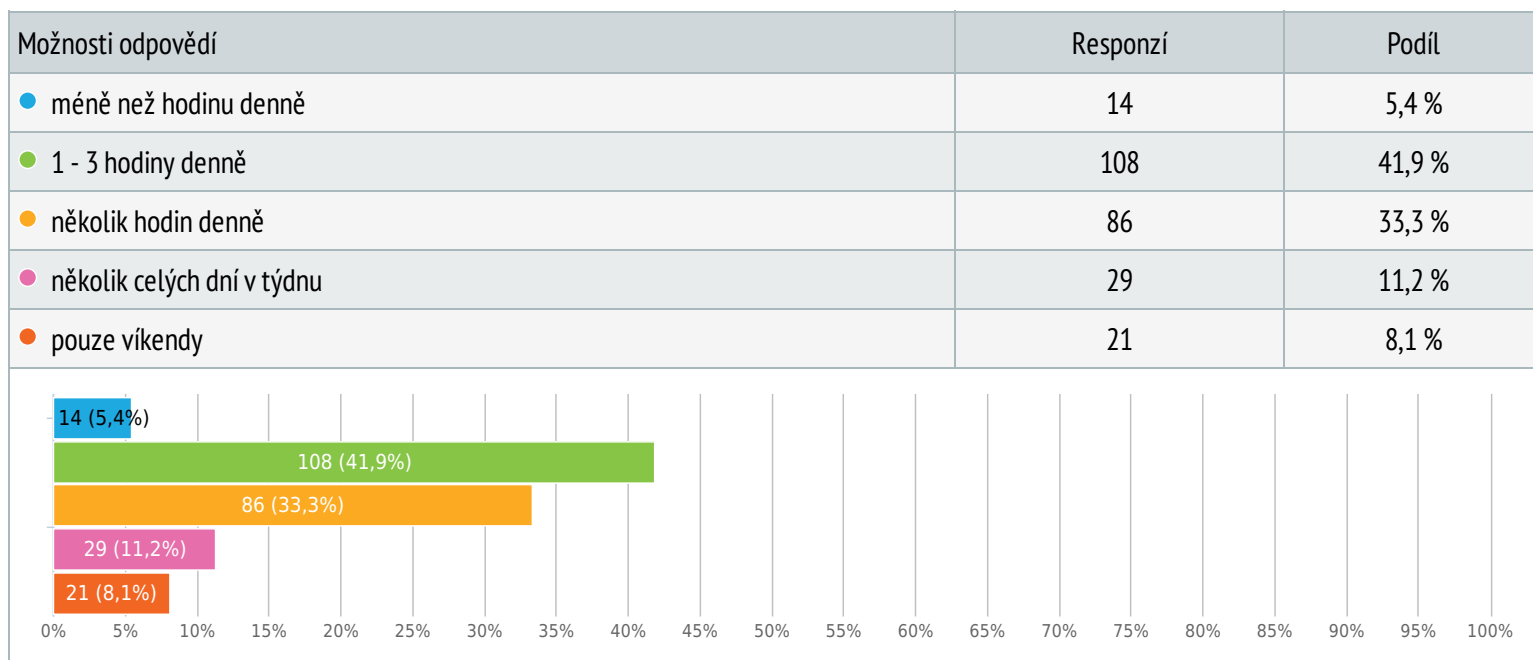
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● sexy a přitažlivá	65	25,2 %
● zodpovědná za výběr partnera (otce mých dětí)	7	2,7 %
● nejvíce ženská, milující a pečující	46	17,8 %
● empatická, tolerantní	29	11,2 %
● nepociťuji žádné změny	64	24,8 %
● nevím, kdy ovuluji / nesleduji to	108	41,9 %
● jiné:	9	3,5 %



- neviem, lebo nesledujem kedy ovulujem
- Momentálně používám HA, ale před HA bolesti, výkyvy nálad, skoro ty samé "příznaky", jako u menstr.
- nadržená :-D
- bolesti v podbřišku
- citlivá, na slova, když někdo má pocit že jsem něco udělala špatně hned mám potřebu plakat
- sexuchtivá
- začínají sa nalievat prsia, nic vyrazne
- nesledovala jsem to takto
- Poslední cca 3 roky mívám v této době migrénu.

15. můj volný čas tvoří zhruba:

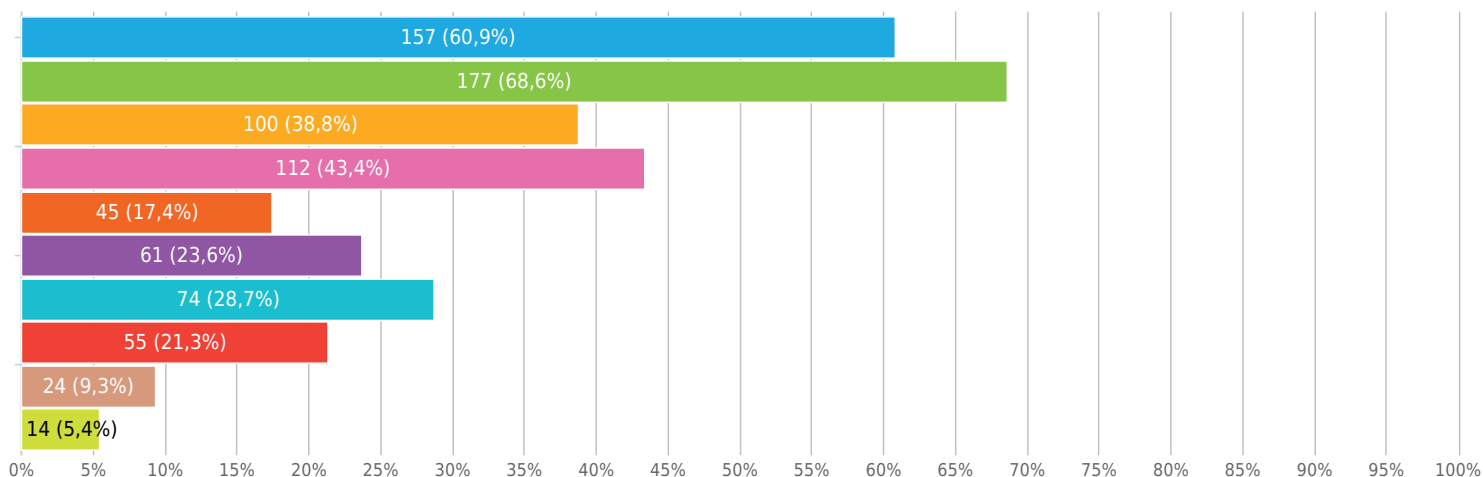
Výběr z možností, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x



16. ve volném čase ráda:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● sportuji, trávím čas venku	157	60,9 %
● jsem co nejvíce s rodinou / partnerem	177	68,6 %
● jsem s kamarádkami, na nákupech, v kině...	100	38,8 %
● čtu, medituji, vzdělávám se	112	43,4 %
● pečuji o své tělo, zajdu si na masáž, nehty...	45	17,4 %
● věnuji se tvůrčiv aktivitám, ručním pracem	61	23,6 %
● cestuji, poznávám nová místa a lidi	74	28,7 %
● snažím se ještě jinak přivydělat, myslím na svou práci	55	21,3 %
● nudím se	24	9,3 %
● další:	14	5,4 %

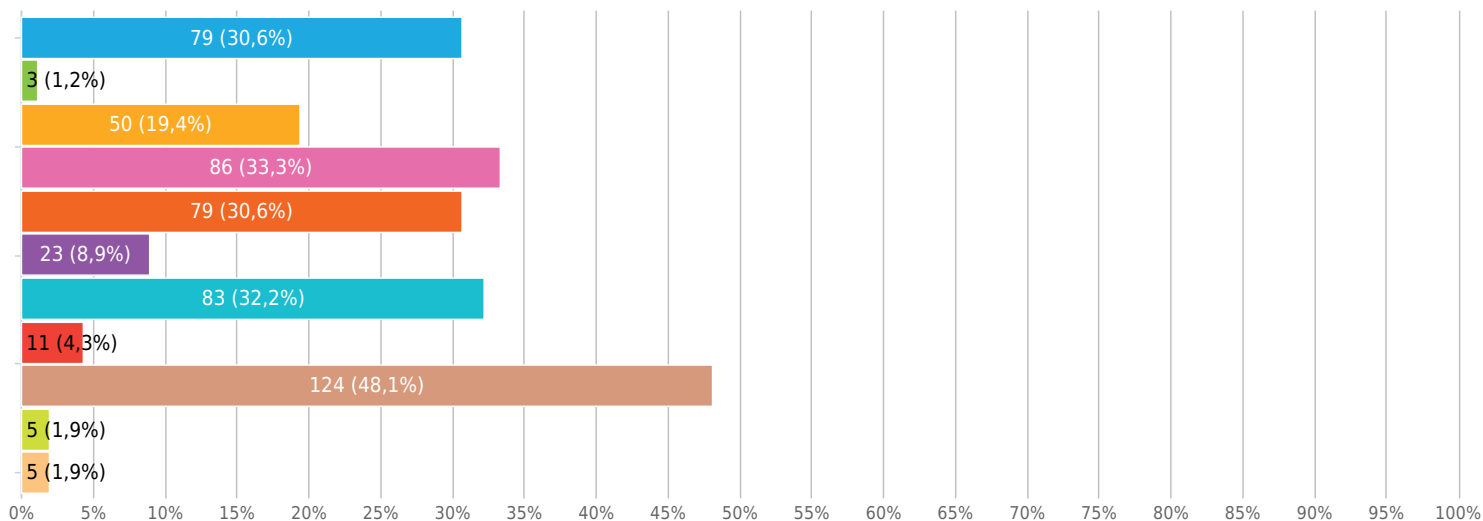


- pozeram filmy
- vařím, pečú
- trávím čas venku s domácimi mazlíčky
- odpočívám, nabírám sílu na další dny v práci
- Hodně sleduji Anime a čtu mangu
- you tube zajímavé rozhovory, cesty k sobě,
- pes
- venujem sa synovi to zaberie viac nez dost casu:)
- jsem v hospodě
- Chodím se psy ven.
- jdu na výlet nebo na kurz osobního rozvoje
- sedím u pc
- studuji
- najradsej som v mojej zahradke

17. můj přístup k menstruačnímu cyklu:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 258x, nezodpovězeno 0x

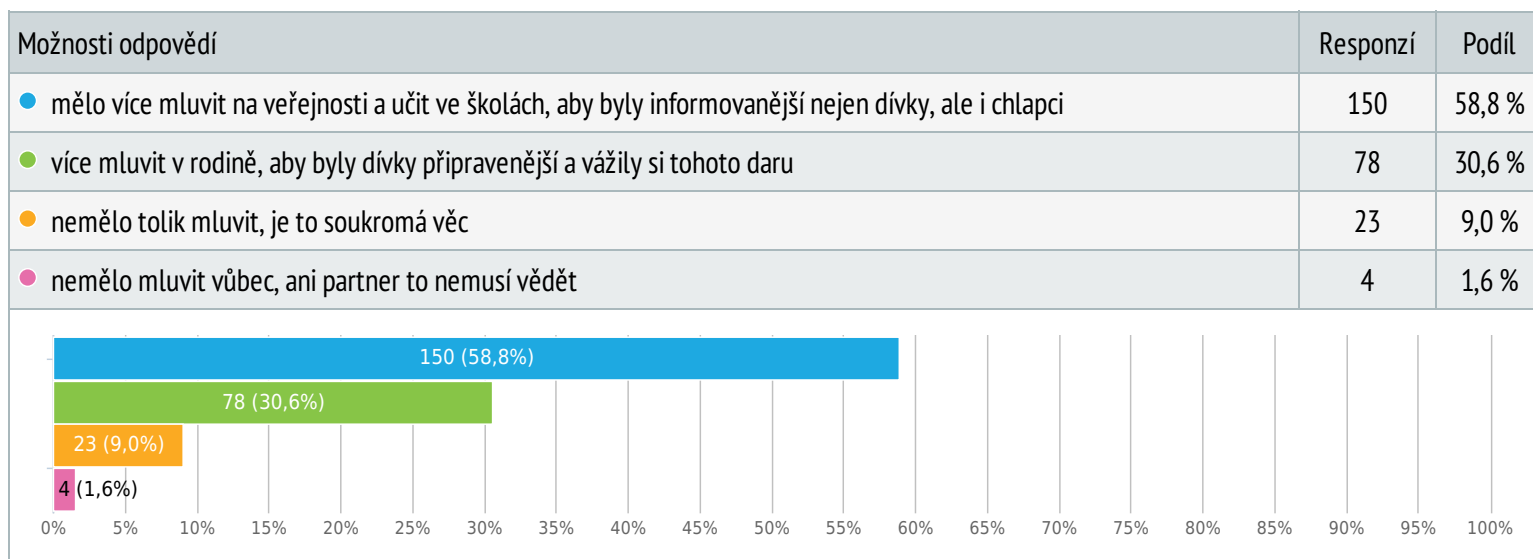
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● vážím si ho jako důkazu svého zdraví a plodnosti a jako očištného procesu	79	30,6 %
● svůj cyklus pozoruji a vedu si deník se záznamem bazální teploty, pocitů, myšlenek atd.	3	1,2 %
● beru ho jako čistě biologický proces, jinak se necítím být odlišná od mužů	50	19,4 %
● pravidelná menstruace je znak mého zdraví, proto ji vždy odtrpím, ale jinak bych ji mít nemusela	86	33,3 %
● menstruace je pro mě jen důkaz, že nejsem těhotná	79	30,6 %
● je to nutné zlo, nejradši bych byla muž	23	8,9 %
● menstruaci bych měla klidně jen jednou za rok	83	32,2 %
● stydím se mluvit o všem, co s ním souvisí	11	4,3 %
● nestydím se za něj, je to přirozená součást života	124	48,1 %
● jsem hrdá, že jsem žena; někdy nosím nějaký symbol vyjadřující, že mám zrovna menzes	5	1,9 %
● jiné:	5	1,9 %



- Nijak ni neřeším
- bohužel ji mám teď spojenou s bolestmi po nástřihu hráze
- jsem hrdá, že jsem žena, ale můj menzes na odiv nedávám
- páči sa mi pocit očistenia tela, ale prvé 3 dni ma to viac obmedzuje, ako teší.
- Nikdy mi nevadila a brala jsem ji jako měsíční očistu. Poslední rok je to ale spíš trápení.

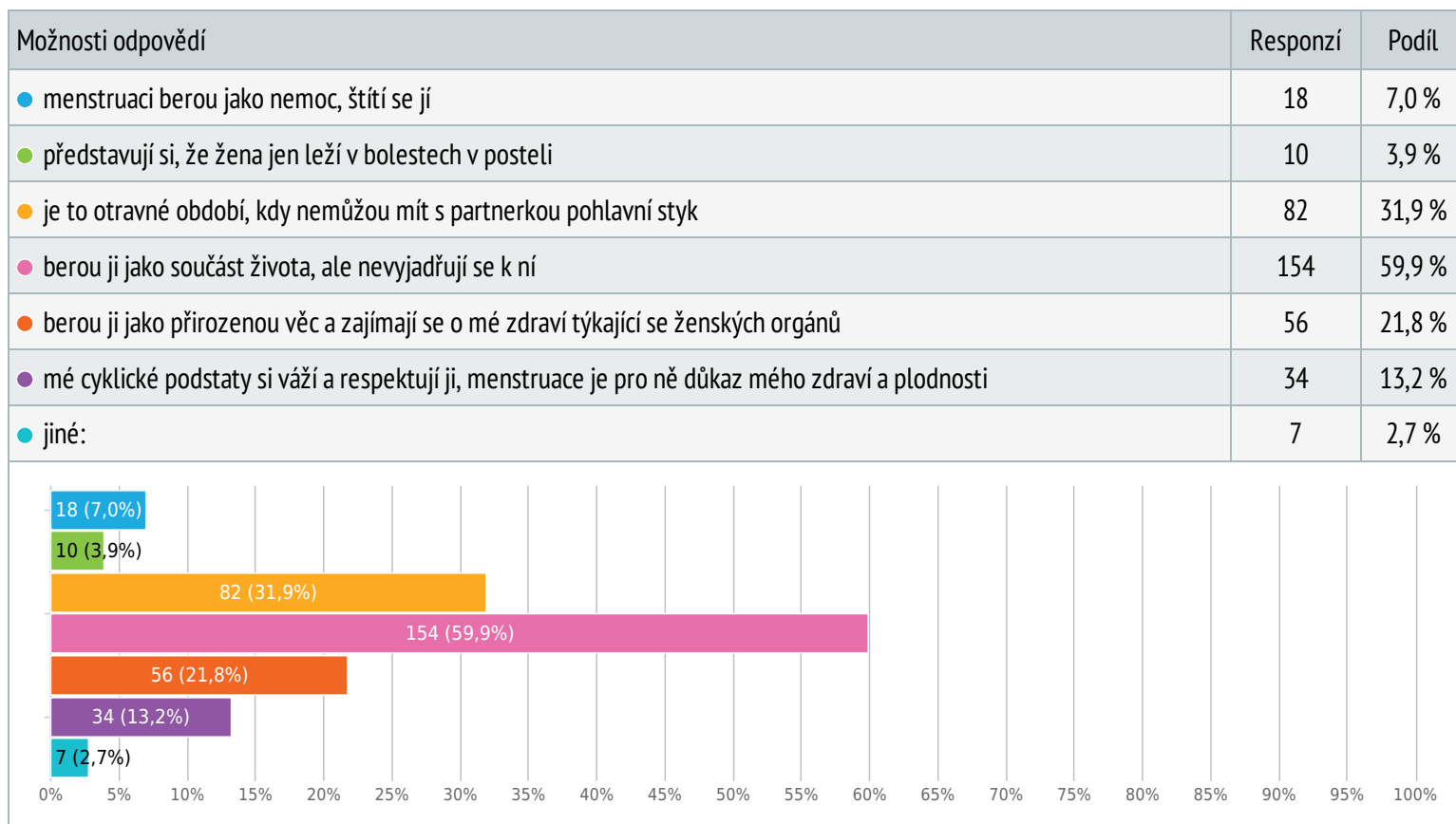
18. o menstruaci a souvisejících věcech by se:

Výběr z možností, zodpovězeno 255x, nezodpovězeno 3x



19. postoj mužů v mém okolí:

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 257x, nezodpovězeno 1x



- nevím
- Jsou nasrany, pac je ze me nesnesitelna pica, ale po tretim vykoreni uz jsou chlapy v klidu,at se
- je cítit nedostatečná informovanost-partner se se zájmem ptá na různorodé otázky-trochu se i stydí;)
- trápí je když mám bolesti, ale jinak pro to nikdo nic nedělá
- ?
- nevím
- můj muž si mou cykličnost tak zamiloval, že o ní se mnou napsal i knihu:-))

20. Vidíte v otázce menstruace a menstruačního cyklu ve vztahu k veřejnosti nějaké problémy? Co by se podle vás mělo změnit?

Textová odpověď, zodpovězeno 73x, nezodpovězeno 185x

- Menstruacia by nemala byt tabuizovana, muzi by sa Mali tiez o nej vzdelavat, osobne by sa mi pacilo keby bola moznost pre zeny mat zvlast jeden - dva dni extra volno pocas menstruacie.
- Veřejnost chápe menstruaci jako proces, kterým si musí každá žena projít. Pokud je žena podrážděná, nevrhá, tak většina veřejnosti to svaluje právě na tento problém. Ženy sami si neuvědomují jak důležitá menstruace je, a nadávají na bolesti, změny nálad. Neuvědomují si, že díky menstruaci se mohou cítit být ženou. Berou to jako obtíž. Hodně dívek bere antikoncepční pilulky bez přestávky a tím si oddalují menstruační cyklus. Proč? Copak nejsou hrdé na to, že jsou zdravé? Stále je v dnešní době ve velké míře menstruace chápána jako problém a né jako dar.
- Zpívané reklamy na vložky by se měly zakázat. Měly by být více realistické.
- Rozhodně by se o tom nemělo "šeptat" aby to náhodou neslyšel nějaký muž. Je to věc přirozená a není na ní nic špatného :)
- Mužský přístup je občas udivující, jako bychom v tomto období byly prašivé a odporné, jsem vždycky ráda, že mám po,... Chtělo by to z jejich strany podporu a péči a ne jen nezáměrnou ignoraci.
- Nevidím. Snad by bylo jen fajn - zavést více automatů pro potřeby na tyto dny na veřejných WC.
- (2x) nic
- nevidím
- Nevidím, žádný problem
- Více informovat mladé dívky.
- nemluví se o ní
- Já osobně nerada o takových věcech mluvím, přijdou mi velmi osobní a nikomu do mého soukromí nic není...
- Menstruace by neměla být tabu už proto, aby si muži uvědomovali, že cyklus ženy výrazně emočně a fyzicky ovlivňuje. Během periody potřebují zvýšenou toleranci svých výkyvů nálad, více péče, lásky, ujišťování o tom, že je muži milují a zbožňují, jídla a klidu. Bylo by to potom pro obě strany jednodušší.
- (2x) Nevidím žádné problémy.
- Myslím, že už to není takové stigma, i co se týče mužů - jsou tolerantní.
- Více o tom mluvit aby dívka byla připravená informována o menstruačním ciklu.
- Žádné velké problémy nevidím. Podle mého už je společnost vyspělá a menstruaci bere jako přirozenou, samozřejmou věc.
- Téma bolestivé menstruace - mnoho mužů i některých žen si myslí, že to je pouze přehnaná reakce. Antikoncepce - prevence otěhotnění, ale i zlepšení průběhu menstruace - sníží bolesti při menstruaci a menstruace je pravidelná
- Nevidim zadny problem.
- Ve škole je informovanost dostačující, alespoň v mém případě tomu tak bylo. V rodinách to je už ale individuální a určitě by stálo za to, být vstřícnější co se týče informovanosti ze strany rodičů k dětem.
- Kazdy muz by si mel zazit alespon jeden den silne menstruace, vadi mi zejména jejich pristup.

- (2x) ne
- Je to ještě pořád trochu tabu, tak asi větší otevřenost vůči tomuto tématu.
- Reklamy na vložky/tampony by nemusely být tak trapný :D Teda nemusely by být vůbec. Vždycky tyhle reklamy v televizi akorát v mužské části naší rodiny vyvolají potřebu okomentovat to nějakou „ultra vtipnou poznámkou“. A štvou mě vtipy o menstruaci, ty mi přijdou taky docela stupidní. A nejvíc mě štvou kluci, který ty vtipy říkají. Takže co by se mělo změnit? Asi mozky chlapů, který o tom vypráví super akční vtipy a přitom vůbec neví...a ještě se děsně tvářej, že když holka má menstruaci, jak je to těžce obtěžuje. Místo toho, aby byly rádi, že slečny tělo funguje, tak jak má a že si u slečny nezahládali na potomka. Takže asi největší problém mám v okolí, vidím v chlapcích.
- Informovanost mužů. Naprostá většina mužů jsou v tomto stydliví nebo odmítaví. Většinou to pramení z úplné neznalosti nebo málo informací.
- informovanost - některé dívky netuší, co je čeká, předem mají negativní postoj k cyklu ženy i sobě samotné muži často nejsou informováni vůbec - a to i okolo praktických věcí - používání vložek apod. měla by se zdůrazňovat i samotná cykličnost ženy - nejen fáze menstruační, ale rozdílnost pocitů a postojů v průběhu celého cyklu
- Nevím žádný problém.
- nemám pocit, že by se mělo něco měnit... Možnost mít ji jednou do roka bych ale klidně brala ;)
- Nevím.
- Trochu mi vadí, že bavit se o menstruaci je pořád trochu tabu.
- Problém je, že někomu je v době menstruace opravdu špatně a přesto musí vykonávat běžné činnosti.. chodit do práce, starat se o domácnost, děti... Muži to často podceňují a zesměšňují.... Já jsem jednou byla s kamarádkou ve městě v době menstruace a udělalo se mi najednou tak špatně, že jsem si prostě musela lehnout na zem a chvíli ležet.... :D :/ Spousta lidí na mě blbě čuměla a nechápala... a mě to v tu chvíli bylo fakt jedno, protože mě bylo tak děsně zle, že to ani nejde popsat....)
- (2x) asi nic
- Dívky by měly být více informované, ale také kluci, aby se předcházelo trapných situacím, kdy se dívky stydí říci, že zrovna menstruuji, protože většina kluků, někdy i chlapů, si myslí, že je to něco nechutného, divného apod. Mělo by se celkově nějakým způsobem zamezit, aby se dívky při menstruaci nestyděly, braly to jako naprosto přirozenou věc a nebály se o tom mluvit, i kdyby jen s doktorem, matkou nebo kamarádkami, samozřejmě nemusí vytrubovat určité detaily přímo do světa, spíše jde o podstatu svěření se, protože když se zrovna děje něco neobvyklé při menstruaci nebo mezi ní, dívky se stydí, nemluví o tom a tak se často přecházejí varovné signály, které mohou způsobovat zdravotní (gynekologické) komplikace.
- Veřejnost by měla vědět o všech problémech, které vyvolává hormonální antikoncepce. U mužů i u žen. Ale to asi patří do jiného dotazníku...
- Podle mých zkušeností postoj vyučujících tělocvik ve školách, kteří nebrali naše bolesti a problémy vážně a tvrdili nám, že je žena výkonná když má menstruaci.. určitě by ženy měli vědět, že když mají bolesti, není dobré brát neustále prášky na bolest, co se týče nesteroidních antirevmatik (brufen atd...), že jsou i jiné možnosti, které neškodí zdraví (z léků používaných p.o. mohou být žaludeční vředy). Jedná se o léky například zaváděné do konečníku, ale tělu neškodí.
- Beru jako problém v zaměstnání, pokud má žena opravdu problém s bolestmi a není schopna jít do práce, tak si musí brát neplacené volno nebo jde s bolestmi do práce a nevěnuje se jí. Dalším problémem je laxní přístup Dr., předepisují běžné medikamenty nebo antikoncepci a neřeší příčinu. Myslím si, že by v dotazníku měla padnout i otázka antikoncepce a příčina jejich užívání - bolesti, prevence,...
- Zbytečné reklamy s modrým atramentem na aj tak nekvalitné a nefunkční vložky, tie mi lezú na nervy. Nevím, či sa v tejto spoločnosti niečo zmení, u jednotlivcov ano. Ale to asi bolo tak vždy.
- Menstruace a její vliv na život ženy je dle mého obecně podceňovaná věc. Přitom pokud se člověk/žena přizpůsobí pravidelným cyklům a jednotlivým fázím a nesnaží se přizpůsobit cykly sobě, lze svůj život poměrně dobře zharmonizovat a být v pohodě bez výkyvů nálad a stresu, prostě na vlně ;-). Informací je dost, kdo se zajímá, odpověď najde.
- Měl by se změnit celkový pohled.....zavěšit už malé holčičky do děju a chodu ženského těla, aby si ho vážily a přijímaly.....i chlapečky určitým způsobem. Pak také osvětu okolo HA-že to není normální, ládovat do sebe hormony :-). A nakonec, naučit sebe a celé lidstvo psychosomatice, morálce...etikoterapii :-)...vše souvisí se vším <3
- Nevím , menstruace je věc každé ženy a nemyslím si že by se musela probírat veřejně

- Stud dievek ohledne jejich prvnj menstruace je prirodzeny, urcite bych to neprobirala verejne napr.pri hodine sexualni vychovy spolu s chlapci, ale mohly by byt individualni divci skupiny, kde by mohly diskutovat menstruaci, plodnost, vedome partnerstvi, a zenstvi obecne. Skola by mela mit s rodici takovy vztah, aby oba subjekty vedely, co ono dite v soucasne dobe potrebuje a dokazaly se domluvit, kdo prebere zodpovednost za urcity vychovne-vzdelavaci dilci ukol, nejlepe vzhledem k nazoru onoho ditete.
- Já osobně se o menstruaci bavím s mamkou a nebo gynekologem, s nikým jiným...
- Kazdy muz o nej vie, ale vacsina ju berie ako nieco negativne a zle. Bola by som rada keby im bola predstavovana v mladom veku z ineho ako vedeckeho hladiska. Mozno na sposob vychodnych kultur.
- Nevidím problémy
- Ludia by mali byt uprimni vo vsetkom, moj patrocny syn vie, co je to menzes aj to, ze ked sa oplodni vajicko tak nie je... samozrejme mu to vysvetlujem obrazne ale pravdivo :)))
- Pochopenie zo strany zamestnávateľa.
- Myslím si, že dnešní společnost je ohledně menstruačního cyklu informovaná dostatečně. Informace se obvykle v rodinách dostávají k dívce už od matky, také na základní a střední škole proběhla besídka o menstruačním cyklu, jeho průběhu, dopadu, dostali jsme také hygienické pomůcky.
- viac hovorit o nej, ucit o nej viac v zakladnej skole, pripravit aj chlapcov, aby boli v tom období k ženám vládnejší, nápomocní a trpezlivejší.
- Podle mne je to přirozená součást života a podle toho by se k ní mělo i přistupovat. Tak jako je přirozené dýchat, jíst, trávit, milovat a rodit. Nevidím důvod ani k této součásti života přistupovat jinak. Když se něco zamlčuje a nebo zase naopak vyvyšuje, není to dobré. Různé reklamy na "mám své dny" nebo "opravdu s křídélky" a "mohu si vzít opnuté bílé kalhoty", mi připadá spíš ponožující a zesměšňující. Ale ani nejsem zastáncem různých výhradně ženských kruhů, kam smí jen ženy atd. Byt ve svém středu, přijímat svou ženskou stránku s pokorou a pochopením, mají ženy se učit od mala stejně jako muži toto se mají učit ctít a uznávat. Což je možné jen ve spolupráci muže a ženy.
- Mělo by se o tom více mluvit, aby i muži věděli co se s ženským tělem děje v tomto období. Větší informovanost znamená větší přijetí a brání této skutečnosti za přirozené.
- Myslim si ze hlavne chlapcy nevedi oc jde, meli by se vice zajimat o zdravi zeny a její plodnost. Otazka pohlavnich nemoci se vubec neresi prekvapuje me ze mnoho muzu bere jako automaticke ze zeny berou hormonalni antikoncepci ktera zena rozhodí cele telo a ohrozuje její zdravi to mi neprijde normalni
- Ženy by si jí měly více vážit.
- Treba otvorene hovorit hlavne medzi zenami o zenskom cykle a o jeho vyhodach resp. nevyhodach v nasej spolocnosti zameranej na vykon a peniaze. Vo firmach, u doktorov, v skole, vsade kde sa da. Treba zakladat zenske centra ci cervene stany, kde zeny mozu medzi sebou zdielat a podporovat sa, a mozu toto dalej ucit svoje dcery. Prvu menstruáciu dievcata treba oslavit v kruhu zien.
- ženy a dívky by se měly víc učit lásce k ženství a sobě samé
- Pohled mužů na menstruaci, většina mužů bere menstruaci jako negativní věc.
- .
- Nevidím problémy, nehledám je.
- Bohužel je stále mluvení o menstruaci tabu. Mnohým se krvácení stále zdá jako něco, čeho se nedotýká.
- Malo by sa zmenit uzivanie antikoncepcie a tamponov.
- tabu téma = málo se o těchto věcech mluví a také muži by se měli o této věci dozvědět více, vzhledem ke svému partnerskému životu
- (2x) Nízká informovanost u mladých dívek a mužů, pocit studu za přirozenou věc..
- Zaměstnavatelé by mohli dát tu možnost, vzít si aspoň na jeden den dovolenou v rámci bolestné menstruace.
- širší osvěta veřejnosti a to hlavně ve školách - základní i střední
- Větší informovanost. Vůbec netuším, kdy u mě nastává ovulace a jak ji na sobě poznám. Netvrdila bych, že je menstruace dar a ženská přednost. Myslím, že většina by ji nejradši neměla vůbec. Ale muži by měli vědět, co žena v období menstruace prožívá, že je to pro ni psychicky náročné a obvykle i bolestivé.

- Zdá se mi, že české ženy velmi málo mluví o svých potížích spojených s menstruací. Berou je jako přirozenou součást života, která se musí přetrpět - však to jednou skončí. A bohužel k tomu tak přistupují i lékaři. A přitom je tolik přírodních prostředků, kterými se dají všechny nepříznivé projevy srovnat, ale jen je potřeba o nich vědět, hledat je. Já jsem s ms nikdy potíže neměla, ale s přibývajícím věkem, jak začíná premenopauza, se mi zhoršují migrény a psychika a proto se teď o to téma víc zajímám a zjišťuji, jak malá debata se tady v Čechách o tom vede. Umím docela německy a tak chodím na německé dikiuze a tam je to úplně o něčem jiném. A i lékaři (ne všichni, ale jsou takoví) mají daleko lepší přístup k problémům těch žen, které se u nás bohužel stále bagatelizují. Tak snad jsem Vám přispěla svojí troškou do mlýna :-). Přeji mnoho úspěchů.
- k této otázce bych musela napsat další knihu:-)) raději na změně vztahu veřejnosti k menstruačnímu cyklu budu dál aktivně pracovat.

skvělý dotazník, jsem zvědavá na výsledky, Dana-Sofie

- Nepostrehla som žiadne problémy, ale neodsudzujem, ak je niekomu nepríjemné o tom hovoriť alebo počúvať niekoho, kto o tom hovorí.
- nič podstatné.

Nastavení dotazníku

	Otázek na stránku	Všechny
	Povolit odeslat vícekrát?	✓
	Povolit návrat k předchozím otázkám?	✓
	Zobrazovat čísla otázek?	✓
	Náhodné pořadí otázek?	
	Zobrazit ukazatel postupu?	✓
	Upozorňovat na odeslání dotazníku?	
	Ochrana heslem?	
	IP omezení?	

Příloha: dotazník

Můj cyklus

Milé ženy a dívky,

ve své diplomové práci se věnuji tématu přirozeného cyklického ženství a ráda bych znala subjektivní údaje týkající se menstruačního cyklu od co největšího počtu z Vás. Průzkum je anonymní, ale i tak doufám, že se již nemusíme stydět o těchto věcech mluvit. Cílem mé diplomové práce je navrhnout centrum volného času pro ženy, kde budou moci relaxovat, dobít energii a pracovat na sobě pomocí činností vhodných v jednotlivých fázích menstruačního cyklu.

Prosím Vás tedy o zodpovězení několika otázek a další šíření dotazníku. Výsledky budou jistě zajímavé a ráda se s Vámi o ně podělím na stránkách www.likeurdesign.weebly.com, kde brzy vznikne sekce "Ženství".

Dotazník je určen zejména pro ženy v plodném věku a také spíše pro ženy, které momentálně neberou hormonální antikoncepci, avšak budu ráda za názory napříč všemi kategoriemi.

Děkuji a přeji krásné jaro :)

Andrea

1. můj věk je v rozmezí:

- ☐ 10 - 15
- ☐ 16 - 25
- ☐ 26 - 40
- ☐ 41-50
- ☐ 51 a více

2. právě se nacházím v:

- ☐ menstruační fázi
- ☐ mezi menstruací a ovulací
- ☐ ovulační fázi
- ☐ předmenstruační fázi
- ☐ nevím, můj cyklus je velmi nepravidelný
- ☐ jiné: beru HA / jsem po přechodu

3. považuji se za:

- ☐ optimistku
- ☐ realistku
- ☐ pesimistku
- ☐ skeptika
- ☐ materiálně založenou
- ☐ duchovně založenou
- ☐ sportovkyni
- ☐ věřící
- ☐ vzdělanou osobu
- ☐ feministku
- ☐ cyklickou bytost
- ☐ introvertku
- ☐ extrovertku
- ☐ přidejte další:

4. první menstruaci jsem měla ve věku:

- ☐ méně než 11 let
- ☐ 11 let
- ☐ 12 let
- ☐ 13 let
- ☐ 14 let
- ☐ 15 a více let

5. o první menstruaci jsem:

- ☐ byla dobře informována a těšila se na ni
- ☐ byla informována, ale děsila se, kdy to přijde
- ☐ věděla základní informace, ale překvapila mě
- ☐ nevěděla nic, totálně mě zaskočila

6. o mé první menstruaci:

- ☐ jsem nejdřív neřekla nikomu
- ☐ jsem řekla jen matce (max. nejbližší kamarádce)
- ☐ hned věděla celá rodina, byla to radostná událost

7. průměrná délka mého menstruačního cyklu (od 1.dne krvácení do dalšího krvácení) je:

- ☐ méně než 25 dní
- ☐ 26 - 28 dní
- ☐ 29 - 31 dní
- ☐ 32 - 34 dní
- ☐ 35 dní a více
- ☐ nepravidelně

8. délka mé menstruace je většinou:

- ☐ méně než 4 dny
- ☐ 4 - 5 dní
- ☐ 6 - 7 dní
- ☐ 8 dní a více

9. moje menstruace je:

- ☐ bez bolesti
- ☐ bolí jen na začátku
- ☐ bolestivá, ale lze to zvládnout
- ☐ nesnesitelně bolestivá

10. kdyby to bylo možné, vzala bych si každý měsíc na dobu menzesu dovolenou:

- ☐ určitě ano, na několik dní
- ☐ alespoň na jeden den ano
- ☐ ne, je to zbytečné

11. při menstruaci nejraději:

- ☐ odpočívám doma v teple (s knihou, filmem...)
- ☐ dám si horkou koupel a pečuji o sebe
- ☐ zlehka cvičím nebo jdu na procházku
- ☐ něco tvořím (šiju, maluju, píšu...)
- ☐ nejradši bych umřela :P
- ☐ jiná činnost:

12. před menstruací pociťuji:

- ☐ výkyvy nálad a soustředění
- ☐ psychické vypětí
- ☐ bolesti (hlavy, svalů, křeče v podbřišku...)
- ☐ zvětšení a citlivost prsou
- ☐ zhoršení stavu pleti
- ☐ změnu sexuální touhy
- ☐ zvýšenou chuť k jídlu, žízeň
- ☐ potřebu uklízet a zbavit se všeho nepotřebného
- ☐ žádné výrazné změny
- ☐ nafouklé břicho
- ☐ jiné:

13. po menstruaci pociťuji:

- ☐ nával energie
- ☐ chuť zkoušet nové věci
- ☐ obnovení libida
- ☐ bystré a racionální myšlení
- ☐ sebedůvěru
- ☐ žádné výrazné změny
- ☐ jiné:

14. při ovulaci se cítím:

- ☐ sexy a přitažlivá
- ☐ zodpovědná za výběr partnera (otce mých dětí)
- ☐ nejvíce ženská, milující a pečující
- ☐ empatická, tolerantní
- ☐ nepociťuji žádné změny
- ☐ nevím, kdy ovuluji / nesleduji to
- ☐ jiné:

15. můj volný čas tvoří zhruba:

- ☐ méně než hodinu denně
- ☐ 1 - 3 hodiny denně
- ☐ několik hodin denně
- ☐ několik celých dní v týdnu
- ☐ pouze víkendy

16. ve volném čase ráda:

- ☐ sportuji, trávím čas venku
- ☐ jsem co nejvíce s rodinou / partnerem
- ☐ jsem s kamarádkami, na nákupu, v kině...
- ☐ čtu, medituji, vzdělávám se
- ☐ pečuji o své tělo, zajdu si na masáž, nehty...
- ☐ věnuji se tvůrčím aktivitám, ručním pracem
- ☐ cestuji, poznávám nová místa a lidi
- ☐ snažím se ještě jinak přivydělat, myslím na svou práci
- ☐ nudím se
- ☐ další:

17. můj přístup k menstruačnímu cyklu:

- ☐ vážím si ho jako důkazu svého zdraví a plodnosti a jako očištného procesu
- ☐ svůj cyklus pozoruji a vedu si deník se záznamem bazální teploty, pocitů, myšlenek atd.
- ☐ beru ho jako čistě biologický proces, jinak se necítím být odlišná od mužů
- ☐ pravidelná menstruace je znak mého zdraví, proto ji vždy odtrpím, ale jinak bych ji mít nemusela
- ☐ menstruace je pro mě jen důkaz, že nejsem těhotná
- ☐ je to nutné zlo, nejradši bych byla muž
- ☐ menstruaci bych měla klidně jen jednou za rok
- ☐ stydím se mluvit o všem, co s ním souvisí
- ☐ nestydím se za něj, je to přirozená součást života
- ☐ jsem hrdá, že jsem žena; někdy nosím nějaký symbol vyjadřující, že mám zrovna menzes
- ☐ jiné:

18. o menstruaci a souvisejících věcech by se:

- ☐ mělo více mluvit na veřejnosti a učit ve školách, aby byly informovanější nejen dívky, ale i chlapci
- ☐ více mluvit v rodině, aby byly dívky připravenější a vážily si tohoto daru
- ☐ nemělo tolik mluvit, je to soukromá věc
- ☐ nemělo mluvit vůbec, ani partner to nemusí vědět

19. postoj mužů v mém okolí:

- ☐ menstruaci berou jako nemoc, štítí se jí
- ☐ představují si, že žena jen leží v bolestech v posteli
- ☐ je to otravné období, kdy nemůžou mít s partnerkou pohlavní styk
- ☐ berou ji jako součást života, ale nevyjadřují se k ní
- ☐ berou ji jako přirozenou věc a zajímají se o mé zdraví týkající se ženských orgánů
- ☐ mé cyklické podstaty si váží a respektují ji, menstruace je pro ně důkaz mého zdraví a plodnosti
- ☐ jiné:

20. Vidíte v otázce menstruace a menstruačního cyklu ve vztahu k veřejnosti nějaké problémy? Co by se podle vás mělo změnit?