



# Sexe durant la menstruació: desmuntant els mites més comuns

Malgrat la noció generalitzada, l'activitat sexual durant la menstruació no només és segura, sinó que també pot tenir beneficis. És per això que durant els dies del cicle en els que se sagna, moltes dones deixem de tenir sexe per diversos motius: por, incomoditat, vergonya, etc. Per a continuació et desmentim uns quants mites que ens han fet creure sobre la menstruació durant el sexe

Et sents menys excitada

Pot ser, però no té per què! De fet, també és molt freqüent sentir-se més excitada pels canvis hormonals que viu el cos, ja que es produeixen molts més estrògens. Això sí, cada persona ho viu diferent. Però si tu et sents més excitada durant la menstruació, has de saber que això no només és natural, sinó que és molt habitual!

Ho deixes tot brut

Moltes parelles no tenen relacions durant la menstruació per por a tacar-ho tot. Però saps que en realitat no perdem tanta sang com ens pensem? Posant una tovallola a sota i netejant-nos bé abans i després n'hi ha prou.

No hi ha risc d'embaràs

Mentida. Si tenim sexe durant la menstruació i sense protecció tenim probabilitat de tenir un embaràs no desitjat, ja que l'ovulació no és exacta i els espermatozous viuen entre 3 i 4 dies dins l'úter. Així que protecció sempre amb regla o sense, també per evitar ITS.

No tenim orgasmes

Evidentment durant la menstruació es poden tenir orgasmes igual que sempre, de fet ens poden



---

ajudar a pal·liar una mica els dolors. Els orgasmes són un analgèsic natural, ja que ens fan segregar endorfines. Recorda que pots dur posada la copa menstrual o un tampó i estimular només el clítoris si no vols tocar-te les mans.