



# Desmuntant mites sobre la menstruació i les relacions sexuals



La menstruació és una part natural de les nostres vides, però encara està envoltada de mites i desinformació que poden influir en com les joves viuen la seva sexualitat i les seves relacions. En aquest article, desmuntarem alguns dels **mites més comuns que circulen sobre la menstruació i el sexe**, per ajudar-te a estar millor informat i més empoderat en les teves decisions.

Un dels mites més estesos és la creença que **no es pot quedar embarassada durant la menstruació**. Encara que les probabilitats són més baixes, no és del tot cert. Els espermatozoides poden viure dins del cos durant diversos dies, i si tens relacions sexuals al final del teu període i ovules poc després, podries quedar-te embarassada. Per tant, és fonamental utilitzar mètodes anticonceptius si vols evitar un embaràs no desitjat.

Un altre mite que val la pena esmentar és que les noies **no poden tenir sexe durant la menstruació**. De fet, no hi ha cap raó mèdica que ho prohibeixi. Moltes parelles opten per tenir sexe durant aquest període. Si bé pot ser que algunes persones se sentin més còmodes amb aquesta idea que altres, és important parlar-ne amb la teva parella i assegurar-se que ambdós estigueu d'acord.

A més, existeix la creença que **la menstruació redueix el desig sexual**. No obstant això, el desig sexual pot variar considerablement entre individus. Algunes noies poden sentir-se més còmodes i interessades en el sexe durant el seu període, mentre que altres poden preferir evitar-lo. Això depèn completament de les preferències personals de cadascú.



---

Quant als mètodes d'higiene menstrual, moltes persones creuen que només poden utilitzar compreses i tampons. No obstant això, hi ha diverses opcions disponibles, com ara les copes menstruals i els calcetins menstruals. Cada opció té els seus avantatges i és important trobar la que millor s'adapti a les teves necessitats.