

¿PERIODO?
¿MENSTRUACIÓN? ¿REGLA?



SERVICIO DE
ORIENTACIÓN E
INFORMACIÓN
SEXUAL PARA
JÓVENES

soi
sex

Gijón | Juventud

¿PERIODO MENSTRUACIÓN

REGLA?

NO SE TRATA SOLO
DE SANGRE...



Cuando hablamos de menstruación, periodo, regla (¡o cualquier otra de las palabras que se te puedan ocurrir!) hablamos del sangrado vaginal que de forma más o menos regular tiene la mujer en edad fértil.

Pero no se trata solamente de sangre, sino que también contiene restos de tejido endometrial.

El endometrio es el tejido mucoso que recubre el interior del útero. Este tejido se asemeja a una esponja y contiene una gran cantidad de sangre. Si durante una relación sexual con penetración vaginal se produce la concepción (unión entre óvulo y espermatozoide), el óvulo fecundado se implantará en el endometrio, y se desarrollará el embrión. Ese el comienzo de un embarazo. Pero si en el ciclo menstrual no hay fecundación, o si hay fecundación pero el óvulo fecundado no consigue adherirse a la pared del útero, entonces el endometrio engrosado se descama y los restos de tejido y sangre son expulsados del cuerpo a través de la vagina.

¡ESO ES LA REGLA!

Todas las fotos incluidas en este material tienen licencia Creative Commons Zero (CC0), lo que implica que cualquier persona puede copiar, modificar, distribuir la obra y hacer comunicación pública, incluso para fines comerciales, sin pedir permiso ni hacer atribuciones de autoría. Puede leer la información de esta licencia en el siguiente enlace: https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.es_ES

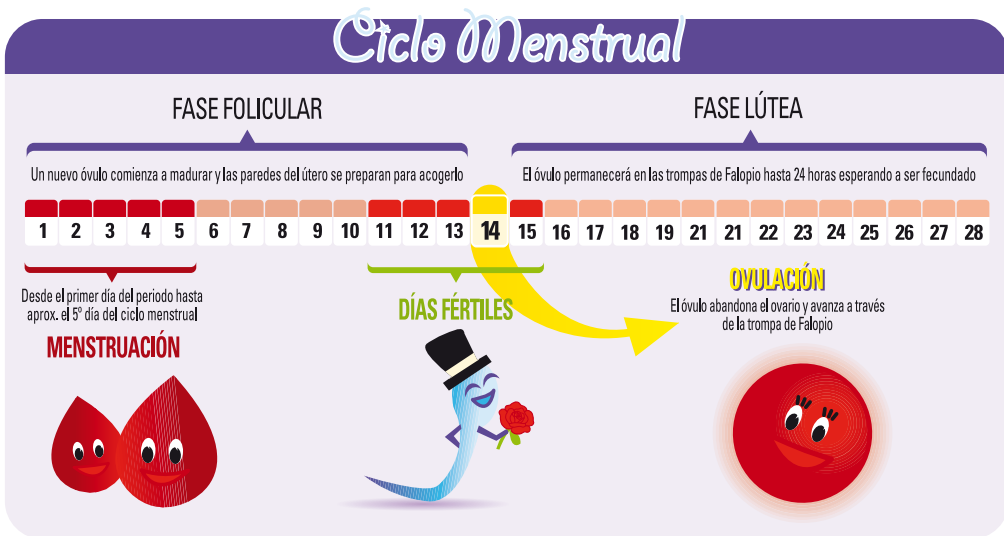
El periodo de la vida fértil de las personas que tienen sistema reproductivo femenino se establece entre la menarquía y la menopausia.

La **MENARQUIA** es la primera menstruación. Suele ser habitual que suceda a los 12-13 años... ¡pero no hay una edad fija porque cada cuerpo se desarrolla y madura a un ritmo diferente!

La **MENOPAUSIA** es la etapa de la vida en que se deja de tener la regla. Al igual que con la primera menstruación, no hay una norma fija en cuanto a la edad. Puede ser antes, o después.

Lo que llamamos **CICLO MENSTRUAL** va desde el primer día de la regla al primer día de la regla siguiente, y vuelta a empezar. Se supone que un ciclo menstrual "normal" dura 28 días, pero esto es extremadamente variable y cada cuerpo tiene sus peculiaridades y, por tanto, no en todos los cuerpos esto funciona igual.

Importante: ¡HAY MUJERES QUE NO TIENEN LA MENSTRUACIÓN! Esto puede ser por muchos motivos: cuestiones biológicas, médicas... o también en el caso de aquellas mujeres que son transexuales. Igualmente, hay hombres transexuales que mantienen activo su ciclo menstrual: ¡son hombres que pueden tener la regla!



Los ciclos menstruales tienen diferentes fases:

FASE FOLICULAR

● **Menstruación:** es el momento en el que se produce el sangrado propiamente dicho. El primer día del ciclo menstrual coincide con el primer día en que manchamos de manera continuada. Puede durar de 1 a 6 días, dependiendo siempre del caso y de la persona. ¡No todos los ciclos son iguales!

● **Preovulatoria:** Del 6 al 12, aproximadamente. Cuando dejas de sangrar tu cuerpo se empieza a preparar para la formación de un nuevo ovulo.

FASE LUTEA

● **Ovulación:** ¡Tu ovulo está listo y empieza el viaje hacia el útero! Es una fase muy fértil, y suele situarse entre los días 12 y 15 de tu ciclo. Recuerda: los tiempos pueden ser variables, la ovulación se produce a la mitad del ciclo.

● **Pre-menstrual:** Tras la ovulación y hasta justo antes de que comiences a sangrar. Durante esta fase puedes o no tener pequeños manchados marrones, rosados, más o menos oscuros. Tu cuerpo se está preparando para el ciclo de nuevo; y por tanto las hormonas juegan un papel muy importante en este momento. El popular "síndrome premenstrual" puede suceder en este momento. Puedes (¡jo no!) sentirte más hinchada, irritada, sensible, emocional, eufórica, nerviosa...



Comparación entre un útero en fase "no regla" y un útero en fase de regla. Imagen obtenida del Facebook de la Society for Menstrual Cycle Research

**soi
sex**

CONVIVIENDO CON TU MENSTRUACIÓN

Durante la menstruación existen varias maneras de evitar manchar tu ropa y estar cómoda gracias a sencillas pautas de cuidado.

La más tradicional son las **compresas**. En el mercado existen diferentes formas, modelos, tamaños, etc. Las más comunes son las compresas desechables (de usar y tirar) pero las hay reutilizables (de tela, que se lavan).

Otro de los métodos de cuidado menstrual más utilizados son los **tampones**, y tienen la ventaja de que te permiten realizar algunas actividades que con compresa no podrías, por ejemplo juegos y deportes acuáticos. Hay tampones con aplicador, que te ayudan a colocarlos más fácilmente. Hay personas que se sienten más cómodas con tampones que con compresas, y al revés. En esto tampoco hay normas.

La **copa menstrual** es otro método más reciente, que lleva menos tiempo comercializada que tampones o compresas. En internet puedes encontrar muchos tutoriales sobre cómo ponerla.

Hay diferentes tamaños y modelos, adecuados a las diferencias de los cuerpos. Puedes comprarla en webs especializadas, en farmacias, parafarmacias... ¡e incluso en algún supermercado!. Es un método a tener en cuenta por varios motivos: es barata (una copa menstrual correctamente higienizada y cuidada puede durar muchos años), es respetuosa con el medioambiente al no generar residuos y es repetuosa con el cuerpo ya que se fabrica con materiales hipoalergénicos y sin tóxicos perjudiciales.

El método que uses es elección tuya. Utiliza el que te haga sentir más cómoda y segura, a veces puede ser uno, o la combinación de varios (copa o tampón más compresa). Ten en cuenta que el flujo menstrual puede ser poca cantidad o más abundante, por lo que hay más o menos sangrado, y tendrás que cambiarte más o menos a menudo.

Conocer tu ciclo es importante para llevar una previsión de tus momentos de regla y sentirte segura y libre. Lleva siempre contigo algún método de cuidado de tu elección y dedica tiempo a informarte y aprender como funciona tu cuerpo. ¡Tenéis muchos años para convivir!



Comparación entre copa menstrual y tampón
Fuente: <https://eldiariomy.com/2015/11/06/>

MITOS

LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN TU CUERPO SON NATURALES



La menstruación puede ser dolorosa, y a veces ese dolor puede ser un poco incómodo. También puedes sentirte hinchada, o notar sensibilidad en partes de tu cuerpo que no estas acostumbrada a sentir.

El proceso fisiológico del ciclo es complejo y entran en juego muchos factores fisiológicos, hormonales, ambientales, sociales... Aprender a entender que los cambios que se producen en tu cuerpo son naturales, no son un problema ni una patología, y ocurren por causas que no siempre puedes controlar es un buen punto de partida para vivir la menstruación de una manera más sencilla y positiva.

¡La regla NO es algo negativo! Tu ciclo es un proceso necesario e indica que tu cuerpo funciona correctamente.

Durante los primeros años el ciclo menstrual suele ser más inestable, debido a que la producción de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) está apenas arrancando... ¡tu cuerpo está entrenándose en un proceso nuevo! Debido a esto pueden suceder varias cosas: te puede venir la regla varias veces en un mes o puedes estar varios meses sin tenerla; unas veces puede durarte muchos días y otras veces muy pocos; algunos meses puedes sangrar mucho y otros meses muy poco, etc. Esto se conoce como tener el periodo/menstruación/regla irregular, y depende de cuestiones hormonales, y de factores como la alimentación, el estrés o los cambios físicos propios del crecimiento.

Si tu regla es muy dolorosa, te cuesta levantarte de la cama, moverte, o hacer tu vida con normalidad, acudir a profesionales de la sanidad puede ser una buena idea para descartar que algo no va bien en tu cuerpo. Si bien es normal que la regla pueda doler, lo que no lo es tanto es que complique tu día a día de manera profunda.

Hay ALTERACIONES MENSTRUALES por las que hemos de consultar con profesionales de la medicina: los sangrados entre menstruaciones o después de las relaciones sexuales con penetración, la falta de regla (amenorrea), reglas muy abundantes (hipermenorrea), o el dolor abdominal (dismenorrea) cuando es tan intenso que imposibilita la vida normal ya que puede ser síntoma de **endometriosis**.

Tienes la menstruación cientos de veces a lo largo de tu vida, por lo tanto tienes muchas oportunidades de manchar tu ropa, tu cama, sillas, sofás... ¡y esto es muy común!. Muchas personas se enfrentan al temido momento de ver su sangre ocupando espacios no deseados. ¡No pasa nada! la sangre se limpia, y todo vuelve a la normalidad. Si sientes vergüenza o incomodidad, recuerda que este tema aun es un tabú para muchas personas, y que al no tratarlo con claridad y normalidad en el día a día nos cuesta más hablar de ello y vivir sus posibles efectos con naturalidad.

Puedes tener relaciones eróticas con penetración (y sin ella) durante la menstruación: no es malo para tu regla, ni para tu cuerpo. Esta decisión solo depende de si tanto tu como la persona o las personas con las que mantienes esas relaciones os sentís

cómodas y sabéis como protegeros durante estos momentos. Recuerda que las ITS / ITG y otro tipo de enfermedades se transmiten muy fácilmente a través de la sangre, por lo que deberás extremar las precauciones para tener encuentros seguros.

Existen cientos de mitos y leyendas en torno a la menstruación: no te puedes duchar en "esos días", tampoco puedes hacer ejercicio físico o ir a la playa o a la piscina; e incluso tienes un super poder: ¡no te puedes quedar embarazada!

Todo esto es **¡MENTIRA!**. Durante la regla puedes hacer todas las cosas que haces cuando no tienes la regla si así lo deseas, adaptándote a la situación y teniendo en cuenta que puedes sentirte (o no) un poco diferente debido a las reacciones físicas naturales de tu cuerpo. Y, por supuesto, existe riesgo de embarazo en estos días; aunque sea menor que en el periodo más fértil del ciclo (la ovulación).



soi SEX

**PORQUE SOY MUJER,
PORQUE SOY HOMBRE,
PORQUE SOY PERSONA,
PORQUE SOY LIBRE,
PORQUE SOY IRREPETIBLE,
PORQUE SOY SEXUADO/A.**

¡SOISEX!

AUTORÍA:

Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Soraya Calvo González / Ana Isabel Jiménez López / Ángela Kethor Soto Guerra / Tania García Díaz

EDITA:

Oficina de Información Juvenil Ayuntamiento de Gijón/Xixón

Desde la **Oficina de Información Juvenil del Ayuntamiento de Gijón** se crea **SOISEX XIXÓN**.

SOISEX es un servicio de asesoramiento profesional, personalizado y gratuito que os ayudará con cualquier cuestión relacionada con la sexualidad: anticoncepción y salud sexual, relaciones de pareja, identidad y orientación, gestión de conflictos, comunicación afectiva a través de redes sociales, etc.

El servicio que se oferta consiste en informar y orientar a jóvenes, familias y profesionales que trabajen con juventud sobre cualquier asunto que tenga que ver con la sexualidad derivando, si es necesario, a los diferentes servicios específicos según las necesidades. También se ofrece formación a centros educativos de la ciudad, charlas divulgativas, materiales y recursos de apoyo.

SOISEX es un servicio anónimo y confidencial.

Si quieres ponerte en CONTACTO con nosotras puedes hacerlo de diversas formas:

Atención presencial con cita previa:

Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas

Teléfono: 985 18 10 95

Correo electrónico: soisex@gijon.es

También puedes conocer nuestro día a día a través de los perfiles en redes sociales:

www.facebook.com/soisexixon

www.instagram.com/soisexixon

<http://soisexixon.wordpress.com>

 **Juan Gallego Diseño** www.juangallego.com

Edificio Escuela de Comercio
Francisco Tomás y Valiente, 1 - 33201 Gijón

T 985 18 10 00

CE oij@gijon.es

W <http://juventud.gijon.es>

www.facebook.com/oijgijon

www.twitter.com/oijgijon

www.juventudgijon.wordpress.com



Oficina de Juventud GIJÓN

Gijón

Juventud