
Anna Roy Mademoiselle Caroline

iii Todo sobre la regla!!!



Editorial OB STARE

EDITORIAL

He tenido este libro en mi cabeza y en mi corazón durante mucho tiempo.

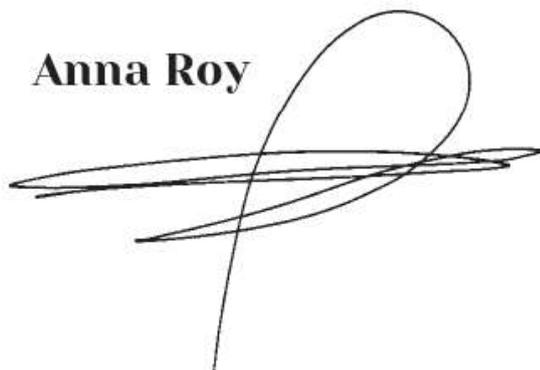
Lo escribí para la joven que fui y para la mujer en la que me he convertido, para la vecina que no sabe cómo hablar de este tema con su hija, para mi sobrina de 12 años y para la de 10, para la hija que sueño tener, para mis hijos, para mi primo pequeño que mira a las chicas con ojos inquisitivos, para mis pacientes, para mi colega con dos hijos que están entrando en la adolescencia, para todas y todos vosotros.

Para todo el mundo.

La regla es uno de mis temas cotidianos, es divertido y alegre a veces, y muy doloroso otras veces. ¡Exactamente como la vida! ¡Si este pequeño compañero de viaje puede ayudarte, será uno de mis mayores orgullos!

¡Feliz lectura a todas y a todos!

Anna Roy

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and lines that form a unique, abstract shape.



ÍNDICE

La regla, el abecé

- ¿Qué es la regla? 14
- ¿Por qué se llama así? 16
- ¿La regla es sangre? 18
- ¿La regla es «sucia»? 20
- ¿De dónde viene la regla? 22
- ¿A qué edad comienza? 24
- ¿A qué edad termina? 25
- ¿La regla = soy una mujer? 26





La regla, manual de instrucciones

- ¿Cuánto tiempo dura? 30
- ¿Cada cuántos días? 32
- ¿Cuánto sangra? 34
- ¿Duele o no? 36
- Cuando duele, ¿qué se hace? 38
- Estamos raras antes de tenerla, ¿verdad? 40
- Estamos raras durante la regla, ¿verdad? 42
- ¿No podemos detenerla? 43



La regla en la vida cotidiana

- ¿Podemos vivir normalmente? **46**
- ¿Podemos hacer deporte? **48**
- ¿Podemos bañarnos? **50**
- ¿Hay que lavarse de alguna forma especial? **52**
- Y por la noche, ¿qué se hace? **54**
- ¿Podemos estar cariñosas con la pareja? **55**

La regla y las protecciones higiénicas

- ¿Cómo elegir las protecciones higiénicas? **58**
- ¿Cuánto cuesta? **59**
- ¿Qué son las compresas higiénicas desechables? **60**
- ¿Qué son los tampones? **62**
- ¿Qué es una copa menstrual? **64**
- ¿Qué son las bragas menstruales o de la regla? **66**
- ¿Qué son las compresas higiénicas lavables? **68**
- ¿Qué es el flujo instintivo libre? **70**
- ¿Qué es *free bleeding*? **71**

La regla y otras cuestiones

- ¡Me duele demasiado! 74
- La endometriosis 76
- Sangro demasiado 78
- ¡La sangre tiene colores extraños! 80
- Hay trocitos en mi sangre 82
- Tengo un retraso en la regla, ¿estoy embarazada? ... 84
- Huele mal 86
- ¡No tengo la regla! 88
- El síndrome del *shock* tóxico 90
- ¿A quién podemos acudir cuando algo no va bien? ... 92



¡Vamos a explicártelo todo!

¡No es complicado!





LA **REGLA**,
EL ABECÉ

«¿Qué es la regla?»»

¿Qué quiere decir tener la regla?

Este libro está pensado para responder a todas las preguntas que se pueden hacer las chicas y las mujeres, pero también los chicos y los hombres, porque la regla es una cuestión social.

¡No es un tabú tener la regla! Deberíamos poder hablar de ello con facilidad entre amigos y amigas, en la familia, en la escuela sin sentir vergüenza.

Tener la regla significa que, aproximadamente una vez al mes, un poco de sangre fluirá de la vagina para indicar que el cuerpo femenino funciona bien. No te asustes, puede impresionar al principio, pero es una manifestación corporal natural con la que aprenderás a lidiar a lo largo de tu vida.

¡Vamos a ver todo esto con detalle en las páginas siguientes!



¡Bienvenida
al extraordinario
mundo de
la **regla!**

Y muchos
ánimos...

¿Por qué se llama así?

La palabra más común es «regla» y viene del latín *regula*, «la regla».

Los y las profesionales de la salud utilizan la palabra «menstruación», que viene del latín *mens*, «el mes».

Pero lo curioso es que todo el mundo parece tener miedo a pronunciar esta palabra (como las palabras que se refieren a la intimidad: ¡vulva, vagina, pene, etc.!)... Así que, para hacerse entender... ¡existe un rico léxico!

¡Un número infinito de expresiones se utiliza para referirse a la regla!

¡Los ingleses han desembarcado!

Me bajó

Estoy
indispuesta

Tengo el
período

Estoy en
modo ketchup

Me cantó
el gallo

Tengo mis
cosas de chica

Estoy «en
esos días»

¡Se reventó
el tomate!

Ando con la
marea roja

Llegó Andrés (el
que viene una
vez por mes)

Llegó la
Luna



«¿La regla es sangre?»»



¡Sí! ¡PERO no sólo eso!

- **Sangre** (eso ya lo sabíamos).
- **Secreciones vaginales** formadas por la famosa microbiota vaginal compuesta de superbacterias que nos protegen... No digas ¡puaj!, son las que nos defienden de las bacterias malas, los virus, los hongos.
- **Secreciones cervicales** del cuello del útero, que es una especie de puerta entre la vagina y el útero.

- **El óvulo** no fecundado (no busques una pepita de uva, es más bien de 0,1 mm, que es pequeño, cierto, ¡pero no tanto!).
- **Las células madre** (sí, sólo eso, células que algún día podrán curar graves problemas de salud. Actualmente, se está investigando para poder utilizarlas con fines terapéuticos).



¿SIMPLE
SANGRE?
¡NO!
¡UNA SUPERSANGRE
GENIALMENTE
COMPLEJA!

«¿La regla es «sucia»?»

No es sucia, sólo mancha. ¡No es lo mismo!

No me gusta que se califique así a la regla porque es lo que se oye siempre y es peyorativo.

Si puede ser la «cama/nido» del embrión (en caso de embarazo), entonces quiere decir que no es sucia. Decir que es sucia es tan absurdo como decir que la leche materna lo es. Como este «nido» se reconstruye para cada nuevo óvulo o posible futuro bebé (por tanto, para cada ciclo), es preciso evacuarlo. Pero esto no lo convierte en un producto de desecho. Si queremos hacer comparaciones, podemos decir que los excrementos son sucios o que los mocos son sucios porque son una acumulación de desechos producidos por el cuerpo. ¡La regla, la leche materna y el espermatozoide no son desechos!

Sin embargo, ¡es innegable que mancha y por eso usamos protecciones higiénicas!

Entonces, espera,
aparentemente esto
funciona:

el agua fría diluida
con jabón

La fécula de patata
húmeda para poner
directamente en la
sangre...

La aspirina en un vaso
de agua, que aplicas
sobre la mancha
con un paño...

Puaj

Agua fría
con sal

agua oxigenada
en la mancha

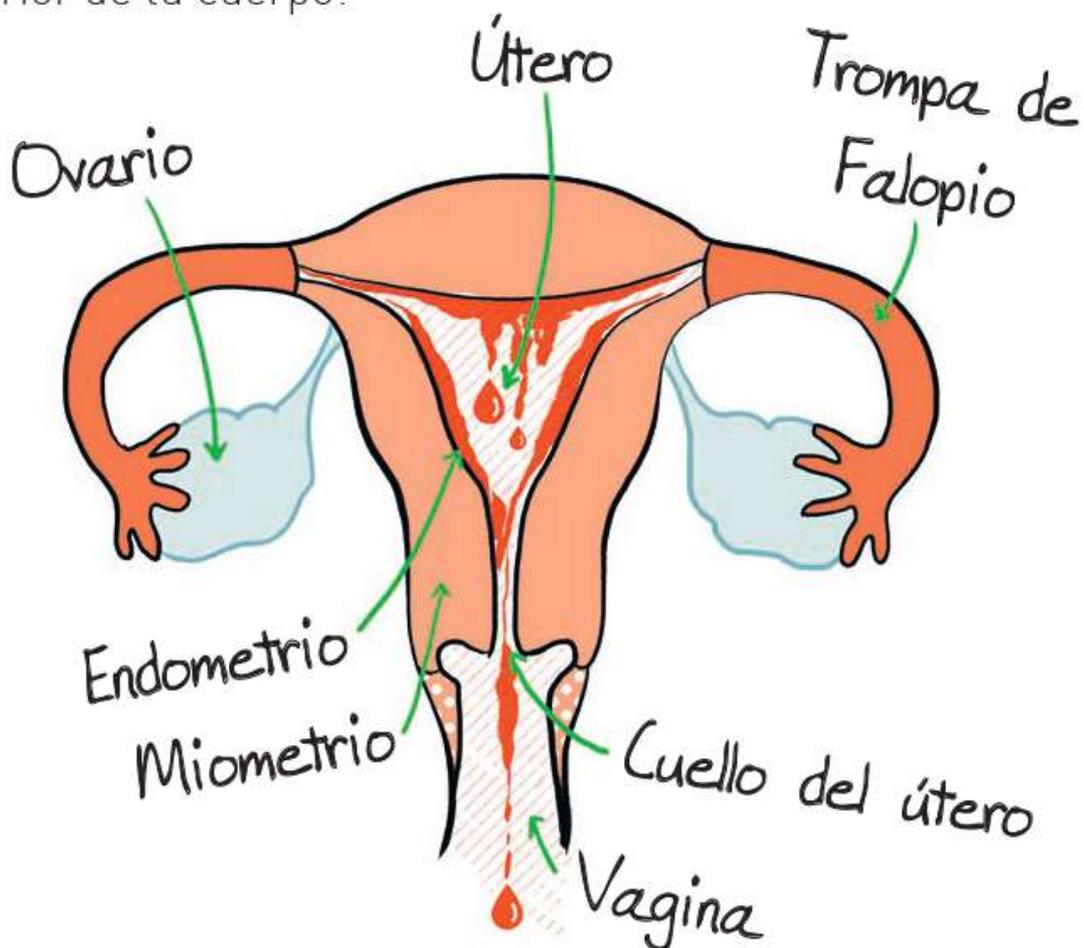
Solución fisiológica
sobre un algodón



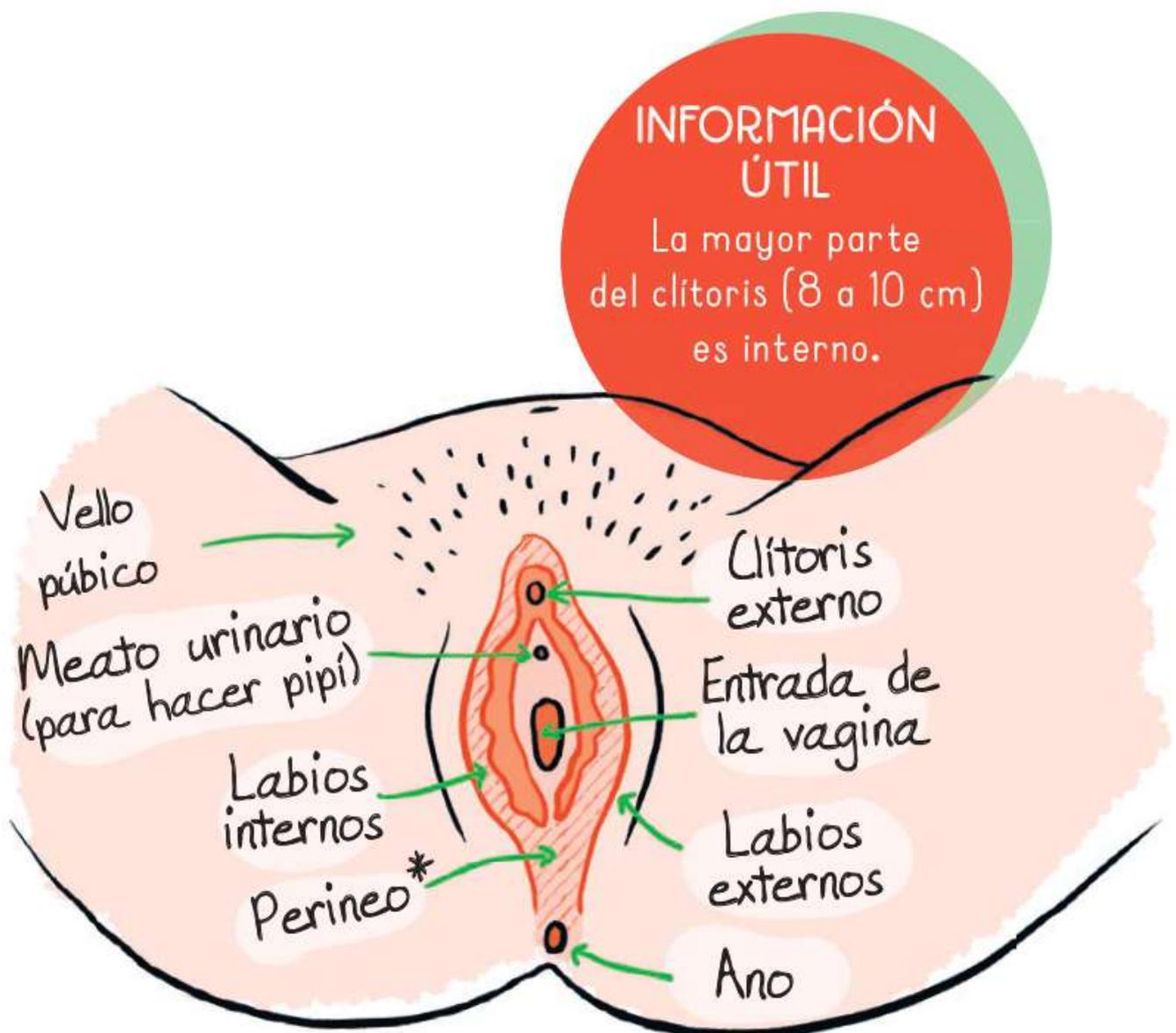
«¿De dónde viene la regla?»»

**La regla fluye a través de la vagina.
¡Éste es el esquema!**

La vagina es sólo un pasaje para la regla. De hecho, el flujo sale del útero. ¡Veamos a continuación lo que ocurre en el interior de tu cuerpo!



Ten en cuenta que ésta es UNA representación de un sexo, pero que el tuyo puede no parecerse en absoluto. Es exactamente como las caras, todos tenemos los mismos elementos (nariz, boca, ojos...) y, sin embargo, cada cara es particular. Con el sexo femenino y el masculino, ocurre exactamente lo mismo: todos son diferentes.



* Definición del perineo: pág. 70.

«¿A qué edad comienza?»»

La primera regla suele producirse a los 13 años, pero esto es sólo una media. ¡Puede ser entre los 10 y los 16 años! Si tarda demasiado, consulta a un profesional de la salud. O sea, ya lo has entendido: para la regla no hay reglas, cada cuerpo es único.

Cuando llega la regla, normalmente se suele tener vello púbico y axilar, hace dos o tres años que los pechos han crecido y se tiene una secreción de color blanco desde hace unos meses.

Entre la primera regla y la última... pasarán decenas de años... ¡Cientos de ciclos y, por lo tanto, cientos de días de regla!

