

Anna Roy Mademoiselle Caroline

Totul despre menstruație



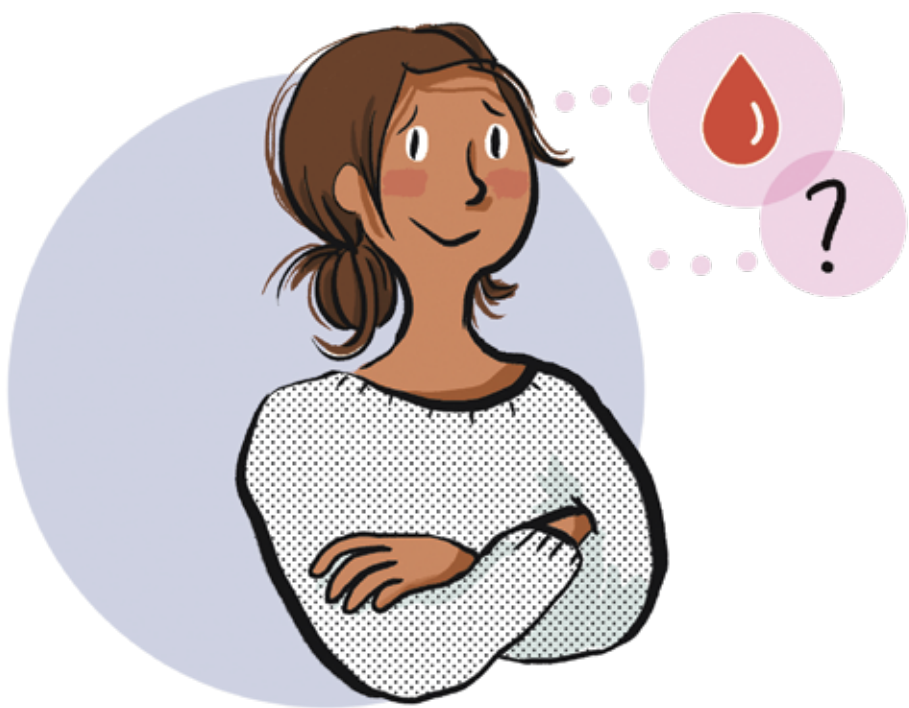


CUPRINS

Abc-ul ciclului menstrual

- Ce este ciclul menstrual? 14
- De ce se numește așa? 16
- Menstruația înseamnă sânge? 18
- Menstruația este „murdărie“? 20
- De unde vine menstruația? 22
- La ce vârstă începe? 24
- La ce vârstă încetează? 25
- Menstruația = sunt femeie? 26





Menstruația: cum funcționează

- Cât timp durează? **30**
- La câte zile vine? **32**
- Cât de abundentă e sângerarea? **34**
- Doare sau nu? **36**
- Ce fac dacă am dureri? **38**
- Mă port ciudat înainte, nu? **40**
- Mă port ciudat cât ține, nu? **42**
- Pot să o opresc? **43**



Menstruația în viața de zi cu zi

- Pot să am o viață normală? **46**
- Pot să fac sport? **48**
- Pot să fac baie? **50**
- Trebuie să mă spăl într-un fel anume? **52**
- Și noaptea ce se întâmplă? **54**
- Pot exista gesturi tandre între îndrăgostiți? **55**

Ciclul menstrual și metodele de protecție

- Cum să aleg metodele de protecție? **58**
- Cât costă? **59**
- Ce sunt absorbantele? **60**
- Ce sunt tamponanele? **62**
- Ce este cupa menstruală? **64**
- Ce sunt chiloții menstruali sau pentru ciclu? **66**
- Ce sunt absorbantele lavabile? **68**
- Ce este fluxul instinctiv liber? **70**
- Ce înseamnă *free bleeding*? **71**

Alte întrebări despre menstruație


- Mi-e foarte rău! 74
- Atenție la endometrioză 76
- Sângerez prea mult! 78
- Sângele are culori ciudate! 80
- Am cocoloașe în sânge 82
- Mi-a întârziat menstruația, sunt însărcinată? 84
- Miroase urât 86
- Nu-mi mai vine menstruația! 88
- Sindromul de șoc toxic 90
- La cine să merg când nu mi-e bine? 92



O să îți
explicăm totul!

Nu e deloc
complicat!





ABC-UL
**CICLULUI
MENSTRUAL**

”Ce este ciclul menstrual?”

Ce înseamnă să îți vină menstruația?

Cartea de față e menită să răspundă la toate întrebările pe care le-ar putea pune tinerele fete și femeile, dar și băieții și bărbații, pentru că menstruația este un subiect de interes social.

Menstruația nu este un tabu! Ar trebui să putem vorbi deschis despre ea cu prietenii, în familie sau la școală, fără să ne fie rușine. Să fi la menstruație înseamnă că, o dată pe lună, îți va curge puțin sânge din vagin, semn că organismul feminin funcționează bine. Nu intra în panică, la început ar putea părea copleșitor, dar e o manifestare corporală firească, cu care te vei obișnui de-a lungul vieții.

Vom discuta despre toate acestea în detaliu în următoarele pagini!



Bun-venit
în extraordinara
lume a
menstruației!

Și baftă!

” De ce se numește așa? ”

Popular, se numește „regulă”, din latinescul *regula*.

Specialiștii în sănătate folosesc termenul „menstruație”, care vine de la latinescul *mens*, lună.

Dar e amuzant că tuturor le e teamă să rostească acest cuvânt (și cuvintele care țin de zona intimă: vulvă, vagin, penis etc.!)... Așa că, să ne înțelegem... există un vocabular bogat!

Un număr infinit de expresii pot să descrie menstruația!

Au debarcat
britanicii!

Sunt pe stop.

Sunt indispusă.

Sunt pe modul
ketchup.

Sunt în
zilele alea.

E perioada
aia a lunii.

Am chestiile
mele de fată.

Mi-a
venit.

Sunt în
revizie.

Mi-au
venit
musafirii.

Alertă
roșie!

E roșu la
semafor.





Bine ai venit în lumea extraordinară a menstruației!

Aici vei găsi răspunsuri la toate întrebările pe care le-ar putea pune nu doar fetele și femeile, ci și băieții și bărbații, pentru că menstruația este un subiect de interes pentru întreaga societate.

Să ai menstruație nu e un subiect tabu! Ar trebui să vorbim cu ușurință despre asta cu prietenii, familia, colegii și profesorii, fără să ne rușinăm.

Nu intra în panică! Poate părea copleșitor la început, dar îți vom explica totul pe îndelete.



Anna Roy este moașă și scriitoare. Subiectele legate de menstruație fac parte din activitatea sa de zi cu zi.

Mademoiselle Caroline a scris și a ilustrat mai multe benzi desenate despre creșterea copiilor.

Împreună, au scris cartea de față ca un ghid practic, accesibil și animat, ca să abordezi cu lejeritate această etapă importantă a adolescenței.

