

INFO COMPLEMENTÀRIA A LA CAMPANYA +Q REGLES

Des de SEXus hem preparat aquest contingut per complementar la info de la campanya + Q Regles. Hi ha determinats temes que no hem pogut introduir a la campanya i que considerem que són importants i necessaris. Et convidem a seguir indagant, explorant i reflexionant sobre el cicle menstrual. **Tota una experiència!**



EI CICLE MENSTRUAL

Un cicle menstrual és el període que va des de l'inici de la regla fins al dia anterior a la següent i és molt més que el sagnat. La durada és variable en cada cos, la majoria dura entre 24 i 35 dies encara que en etapes de transició pot ser més irregular: en els primers cicles o bé quan s'acosta la menopausa. En els primers anys del cicle, pot ser que fins i tot el sagnat duri més dies i que se senti més dolor. En moltes ocasions, no es respecten aquests

temps i es recepten anticonceptius hormonal per abordar aquestes irregularitats. Els dies variables són els dies previs a l'ovulació, un cop s'ovula, la menstruació vindrà entre uns 12 i 16 dies. El seu funcionament és molt important per a la salut i el benestar. Els canvis hormonal que es donen durant el cicle provoquen canvis en el metabolisme, la temperatura, el pes corporal, la retenció de líquids, les necessitats nutricionals, el nivell de sucre en sang, el ritme cardíac, la capacitat pulmonar, el sistema immunitari, la pell, l'orina, els pits, el moc cervical, el coll de l'úter, la mesura i el color de la vulva, el desig, entre moltes altres coses.

L'estat d'ànim, l'humor, l'energia, la libido, les ganes de fer unes coses o altres també varien durant el cicle, és a dir, no estem igual durant tots els dies del mes. Fins i tot la sensibilitat dels sentits canvia. Això no vol dir que hi hagi uns dies bons i altres dolents, sinó que cada moment del cicle és diferent i si escoltem el nostre cos i prioritzem les coses que realment ens vénen de gust i necessitem ens servirà de guia per a promoure el nostre benestar. **Tot un repte en la societat que vivim!**

El cicle menstrual es genera gràcies al nostre sistema endocrí encarregat de produir les hormones, en aquest procés intervé el cervell. És sensible a canvis que es produeixen a nivell físic i ambiental, emocional i social.

No podem oblidar que la menstruació no només és un fet que travessa als cossos menstruants sinó que la societat cisheteronormativa, patriarcal i capitalista en què vivim interfereix i condiciona com menstruem i com es concep la menstruació. Ens socialitzen per invisibilitzar, per atribuir-li una simbologia incapacitant, bruta i desagradable. **+ Q regles ens conviden a la reflexió, la deconstrucció i l'autoconeixement!**

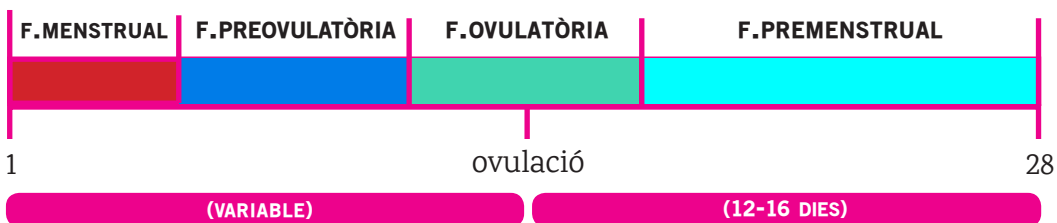
¡Menstruar dignament és un dret sexual!

Podem dividir el cicle en diverses fases que tenen relació amb els canvis que es donen en el cos. Abordarem diversos aspectes canviants durant el cicle menstrual. Tots ells estan interconnectats i tenen una base neuroendocrina, és a dir, que el cervell, el sistema que genera les hormones i el sistema reproductor, estan connectats i influeixen en diversos processos corporals. Expliquem les característiques de cada fase a nivell general però poden variar segons la persona, l'estrès, el que mengem, així com per factors ambientals i les hormones. Durant el cicle menstrual es donen múltiples canvis en el cos però ens centrarem en els següents aspectes i parts:

- hormones
- temperatura basal
- òvul
- Coll de l'úter
- moc cervical
- Endometroi (mucosa interna de l'úter)
- Estat d'ànim

FASE MENSTRUAL

Sabies que la sang és un fertilitzant que pots utilitzar per regar les plantes? La menstruació no és bruta ni a rebutjar, està composta de teixit endometrial (mucosa que recobreix l'interior de l'úter),



hormones, minerals essencials, proteïnes, cèl·lules mare, moc cervical, secrecions vaginals i moltes altres coses. Fins i tot en estudis recents en què s'ha analitzat la sang menstrual, s'han trobat presència de contaminants orgànics (**parabens i benzofenonas**) pertanyents a productes de cura personal. Aquests tenen relació amb certes afectacions de el cicle menstrual. **T'has fixat que la sang menstrual és un fluid corporal que no s'analitza?** Seria interessant que la ciència androcèntrica obri els seus horitzons i que comenci a analitzar-la per poder avançar i detectar les causes de les afectacions relacionades amb el cicle com l'endometriosi.

En aquesta fase baixen els estrògens i la progesterona, que són les dues hormones protagonistes dels canvis dels nostres cicles. La temperatura basal (**temperatura de el cos en repòs**) està baixa, en comparació amb la temperatura postovulació. El coll de l'úter s'obre i es retira cap a la vagina per facilitar que surti la menstruació. Moltes persones es pensen que la sang menstrual és l'òvul no fecundat, però l'òvul, tot i ser la cèl·lula més gran de el cos (1,5 mm), quan es mor es desintegra. La menstruació és, en la seva gran majoria, sang i teixit de l'endometri. Durant la menstruació, també tenim un estat d'ànim concret. No a totes les persones ens passa el mateix, però en general, estem amb més atenció al nostre interior i no tant cap a l'exterior. Per això, pot ser un bon moment per baixar el ritme, descansar i fer coses que ens con-

nectin amb els nostres desitjos més interns.

- **Baixen els estrògens i la progesterona**
- **El coll de l'úter està alt, tou i obert**
- **La temperatura baixa**
- **L'estat anímic varia segons la persona, en general s'està més centrada en el nostre interior i no tant cap a l'exterior**

FASE PREOVULATÒRIA

En aquesta fase del cicle, la temperatura basal, temperatura de el cos en repòs, és més baixa que durant la fase postovulatòria. **Saps per què varia la temperatura? Saps què indica?** És un indicador, entre d'altres, per saber en quin moment estem d'el cicle. En aquesta fase la temperatura està més aviat baixa i quan hi ha una pujada (**excloent altres factors**) durant tres dies consecutius indica que ja s'ha ovulat. Però perquè no hi hagi errors, cal aprendre bé a realitzar aquests registres i tenir en compte diversos ítems.

En aquesta fase, un dels nostres fol·licles (**rarament dos**) comença a madurar més que la resta perquè pugui sortir l'òvul i entrar a les trompes uterines. Els fol·licles serien com closques d'ou on hi ha un òvul dins. Una vegada al mes, un d'ells madura i en el moment de l'ovulació expulsa l'òvul, que és absorbit per les trompes uterines. Els fol·licles en desenvolupament

alliberen un estrogen (hormona protagonista en el cicle menstrual, igual que la progesterona) que estimula la libido i l'estat d'ànim ja que augmenta la serotonina i dopamina, que són les que promouen els sentiments de benestar i el plaer. L'estrogen té més funcions, com la de preparar el revestiment de l'úter (que comença a engrandir-se i omplir-se de nutrients) i estimular la producció de moc cervical tipus "clara d'ou crua", el moc més fèrtil. Com més estrògens tinguis, més intensa serà la teva menstruació.

En aquesta fase, solem tenir el coll de l'úter tancat a la primera part i després es va obrint. Mentrestant, a l'úter, l'endometri comença a engrandir-se, s'omple de nutrients i es va tornant espès. Possiblement tindrem la sensació d'anar tenint cada vegada una energia més cap a fora (ganes de fer coses amb gent, de sortir, de relacionar ...).

- El coll de l'úter està tancat a la primera part, després es comença obrir
- Moc cervical més elàstic
- Pugen estrògens
- Pot augmentar el desig sexual
- Sensació de tenir cada vegada més energia

FASE OVULATÒRIA

En aquesta fase el moc cervical està més elàstic i transparent, semblant a la clara d'ou crua. **Sabies que això té a veure amb la**

fertilitat? El moc elàstic té uns canals i un clima diferent que la resta de fluids de la vagina perquè els possibles espermes puguin viure i els ajuda a que puguin arribar a l'òvul.

Què vol dir que estem ovulant?

Que l'òvul surt de l'ovari i és absorbit per les trompes uterines, té una vida aproximada de 24 hs. És a dir, aquest és el temps en el que hi pot haver fecundació, que l'òvul s'ajunti amb un espermatozoide. La qüestió és que els espermatozoides poden mantenir-se vius dins el coll de l'úter uns dies abans d'ovular i esperar allà. Per tant, la finestra fèrtil és d'uns 5-6 dies. A diferència d'altres moments del cicle, només podem saber quan hem ovulat de manera retrospectiva, és a dir, mirant cap enrere en el temps una vegada que ja hagi baixada la regla o seguint un mètode d'observació de la fertilitat. No sempre s'ovula el mateix dia però si comptes el primer dia del cicle (**primer dia de sagnat**) i li restes 14 dies pots saber aproximadament quin dia va ser la teva última ovulació. Hem de tenir en compte que pot haver cicles anovulatoris, és a dir, en què no s'ovula. **T'agradaria saber si has ovulat?** Una de les formes per saber si s'ha produït l'ovulació, com hem comentat, és **prendre la temperatura basal** (temperatura de el cos en repòs) tots els dies. **Per què?** Perquè un dels efectes de la progesterona (hormona que puja després de l'ovulació), és l'**augment de temperatura**. Aquest augment és d'uns 0,2-0,5 graus. Tot i això, és important tenir en compte que hi ha molts altres factors que poden

causar un augment de temperatura, per això, és important informar-se bé de com fer-ho perquè sigui realment indicatiu de l'ovulació i no d'altres coses (refredats, haver dormit poques hores, etc.).

- Els estrògens arriben al seu punt més alt i la progesterona comença a elevar-se.
- El coll de l'úter s'obre, es retira de la vagina i es torna més tou.

- Aquesta fase pot escurçar-se o allargar-se en funció de les vivències i l'entorn.
- L'endometri s'engrosseix fins 6 mm.
- El moc cervical té un aspecte elàstic i es va tornant més líquid.
- La temperatura puja just després de l'ovulació.
- La pell i el pèl estan més brillants, hi ha augment de desig sexual i sensació de tenir més energia. Pots sentir-te amb més sensibilitat i notar punxades a la pelvis.

La progesterona és un tipus d'hormona produïda per l'ovari, es produeix just després de l'ovulació. És a dir, sense ovulació no hi ha augment de progesterona. Un dels efectes que té en el cos és elevar la temperatura corporal. A més d'afavorir la gestació, és beneficiosa per a l'estat d'ànim, els ossos i el metabolisme.



FASE PREMENSTRUAL

Aquesta és la fase en què de vegades es pot sentir una revolució emocional. És possible sentir més cansament i son, l'estat anímic depèn molt de com es visquin els cicles i de les protagonistes, les hormones.

Vols saber què més passa en aquesta fase? En aquesta fase la progesterona puja, el moc cervical està espès, la temperatura basal elevada. També es pot tenir la pell greixosa i el cos una mica inflat. Aquesta fase sempre és estable i dura entre 12 i 16 dies. Si l'òvul no ha estat fecundat, a les 24 hores es queda sense vida i va baixant per les trompes uterines mentre es va desintegrant. En aquesta fase l'endometri s'omple de nutrients i es torna molt més espès. Una setmana després de l'ovulació, ja està preparat perquè, si hi ha fecundació (la fecundació es dona en el primer terç de les trompes uterines), el zigot s'implanti a les parets.

- Predomina la progesterona
- Despreniment de l'endometri
- Moc espès que tapa el coll de l'úter i abans de la regla surt
- El coll de l'úter està baix, dur i tancat
- La temperatura es manté alta fins a la menstruació
- Hi pot haver un repunt de la libido abans de la menstruació

Si prens anticonceptius hormonaals (pastilles anticonceptives, pegats, anell vaginal, implants subcutanis, injectables intramusculars o DIU) el cicle menstrual es bloqueja, no es regula. És a dir, el sagnat, que no és regla, vindrà marcada pels dies de descans i tot el que expliquem en aquest apartat no és aplicable.

LECTURES RECOMANADES:

El ball de les vida de les dones.

Anna Sàlvia Ribera.

El vermell mola. Lucia Zamolo.

Aquesta és la meva sang.


Elise Thiebaut.

Com millorar el teu cicle menstrual. Lara Briden.

IL·LUSTRACIÓ I DISSENY  @LUCCER_ART

ELABORAT PER:

SEX

www.sexus.org
sexus@abd-ong.org
 @sex_org

