



+ Q'
REGLAS

Teñimos
SEX+
de rojo

+ Q' REGLAS

Un **ciclo menstrual** es el período que va desde el inicio de la regla hasta el día anterior a la siguiente y es mucho más que el sangrado. La duración es variable en cada cuerpo, la mayoría dura entre 24 y 35 días aunque en etapas de transición puede ser más irregular: en los primeros ciclos o bien cuando se acerca la menopausia.

Los cambios hormonales que se dan durante el ciclo provocan cambios en el metabolismo, la temperatura, el peso corporal, la retención de líquidos, las necesidades nutricionales, el nivel de azúcar en sangre, el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar, el sistema inmunitario, la piel, la orina, los pechos, el moco cervical, el cuello del útero, la medida y el color de la vulva, **el deseo**, entre muchas otras cosas.

El estado de ánimo, el humor, la **energía, la libido**, las ganas de hacer unas cosas u otras también varían durante el ciclo, es decir, no estamos igual durante todos los días del mes. Incluso **la sensibilidad de los sentidos cambia**. Esto no quiere decir que haya unos días buenos

y otros malos, sino que cada momento del ciclo es diferente y si escuchamos nuestro cuerpo y priorizamos las cosas que realmente nos apetecen y necesitamos nos servirá de guía para promover nuestro bienestar. ¡Todo un reto en la sociedad en que vivimos!

El ciclo menstrual se genera gracias a nuestro sistema endocrino encargado de producir las hormonas, en este proceso **interviene el cerebro**. **Es sensible a cambios** que se producen a nivel físico y ambiental, a nivel emocional y social.

No podemos olvidar que **la menstruación** no sólo es un hecho que atraviesa a los **cuerpos** menstruantes sino que la sociedad cisheteronormativa, patriarcal y capitalista en la que vivimos interfiere y condiciona cómo menstruamos y cómo se concibe la menstruación. Nos socializan para invisibilizarla, para atribuirle una simbología incapacitante, sucia y desagradable.

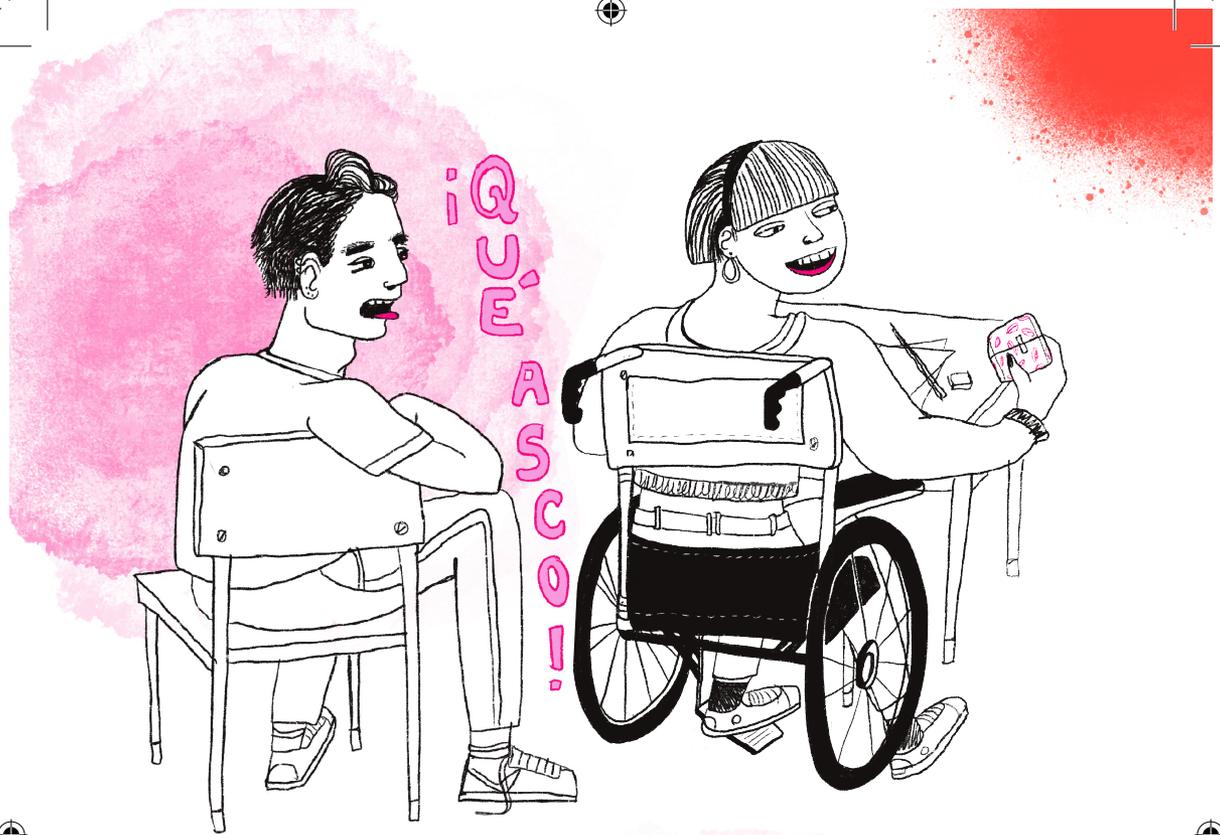
+ Q' REGLAS nos invita a la reflexión, la deconstrucción y el autoconocimiento!

+ Q' REGLAS

¡CHICAS, HOY VAMOS
A HABLAR DE LA REGLA!

WHAT?
¿Y YO!?





¿TENGO
MANCHADO?



Y ENCIMA
SI TIENE
LA REGLA
!!!

NEXT!



COÑO! LA REGLA, QUÉ PLACER!

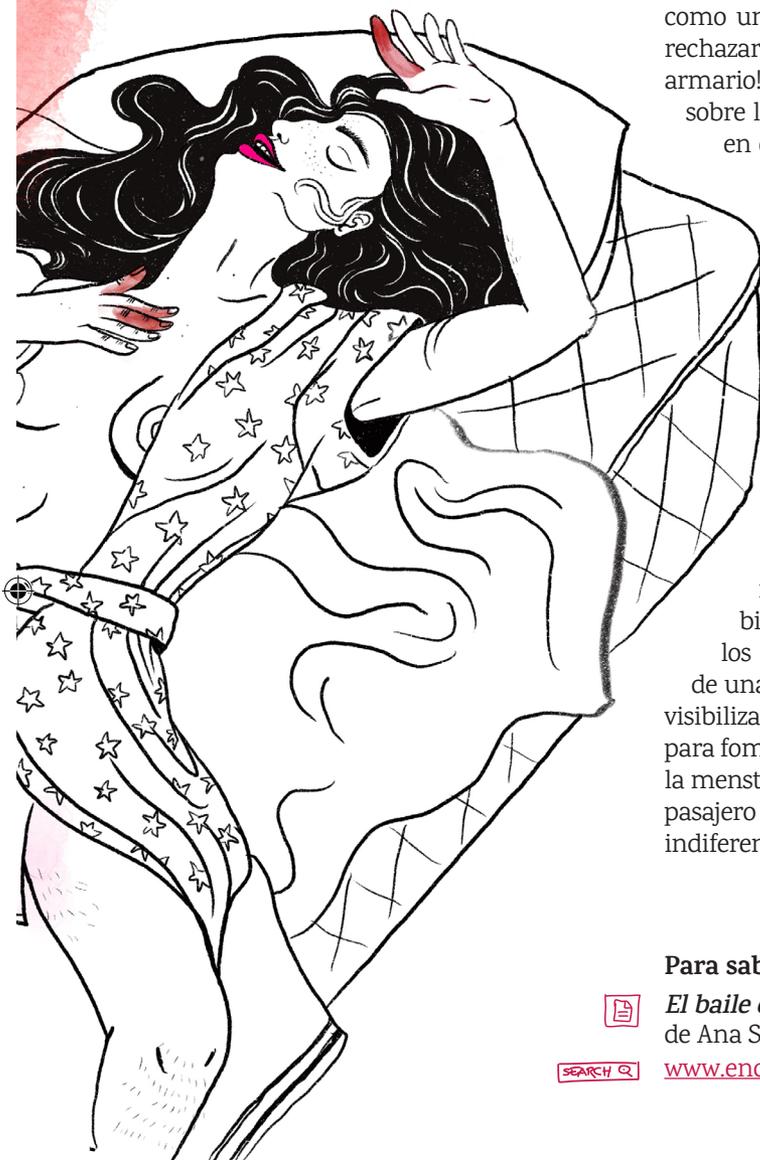
La historia patriarcal nos ha enseñado a ver y vivir la menstruación como algo doloroso y sucio, desconectándonos de nuestro propio cuerpo.

La regla y los diferentes momentos del ciclo se viven desde la diversidad y su percepción depende de muchas cosas (momento vital, estado emocional, autoconocimiento, estado de salud...). Durante la menstruación y/o los días previos, podemos sentir dolor pero también placer. Hay personas que estos días, incluso, están más conectadas sensitivamente y tienen sensaciones de placer más potentes.

A pesar de ello es una realidad el hecho de que muchas personas viven la regla con un dolor o malestar que puede llegar a ser muy intenso. Esto también nos informa y puede ser una señal de alarma para detenernos, escucharnos e informarnos de qué se trata, ya que el ciclo es un indicador importante de salud.



COÑO! LA REGLA



Rompamos con la idea de la regla como una experiencia dolorosa y a rechazar. ¡La invitamos a salir del armario! Hemos recibido mensajes sobre la regla que colocan el dolor en el centro y, al mismo tiempo, existe una invisibilización de estos malestares, no se habla, se naturalizan. Desde el inicio de la vida fértil se aborda la sexualidad en el marco de la reproducción y la maternidad. A todas las personas menstruantes se nos condiciona la posibilidad de valorar la experiencia de menstruar, de compartirla y de reflexionar sobre los cambios emocionales propios de los ciclos hormonales. Se trata de una experiencia que hemos de visibilizar para que no sea ignorada, para fomentar una cultura en la que la menstruación no sea un malestar pasajero que hay que atravesar con indiferencia y pasividad.

Para saber más:



El baile de la vida en las mujeres
de Ana Salvia



www.endometriosiscatalunya.com

¡A, QUÉ PLACER!

La sangre menstrual no ha sido estudiada históricamente, ni siquiera se analiza en las pruebas médicas como otros fluidos del cuerpo y se ha entendido como un rechazo del cuerpo cuando no se produce un embarazo. Sin embargo, la menstruación está compuesta de agua, lípidos, proteínas, hormonas como la progesterona y células muertas del endometrio. ¡Y todavía hay más! Es una fuente de nutrientes y minerales con un fuerte contenido de células madre. Es la única sangre que no sale del cuerpo a través de una herida.

Mantener prácticas sexuales mientras se está menstruando es una decisión personal y compartida entre las personas implicadas, las relaciones sexuales no siempre tienen que ser iguales, hay prácticas sexuales diversas y es importante realizar aquellas que más nos apetezcan en cada momento y situación. En algunos casos, para evitar manchas en las sábanas y/o en la ropa se toman algunas precauciones que permiten disfrutar de la sexualidad en este momento del ciclo. Por ejemplo, colocar toallas sobre la cama, utilizar agua oxigenada si hubiera alguna mancha o colocar sábanas desechables.

La masturbación puede ayudar a combatir las molestias que algunas personas pueden experimentar mientras menstrúan. Durante la regla, el útero realiza un tipo de contracciones para que salga

la sangre, estas contracciones son las que pueden sentirse y provocar alguna molestia. Durante la masturbación se genera un incremento de la irrigación sanguínea a la zona pélvica, el cuello del útero se expande y libera mucosidad cervical. Así es como se activan las hormonas, la adrenalina da oxígeno a las células, las endorfinas generan sensación de bienestar, así se contrarrestan estas sensaciones generadas por la carencia de estrógenos. Hay otras hormonas que aparecen en la excitación, el orgasmo y también durante el parto y la lactancia. Las que se destacan son las endorfinas y la oxitocina. Las endorfinas son los opiáceos naturales, actúan cuando estamos sintiendo muchas sensaciones agradables, también son inhibidoras temporales del dolor.

Algunas ideas para la masturbación mientras se está menstruando podrían ser buscar un lugar cómodo, si no nos queremos manchar podemos estimular sólo el clítoris, dejar la copa u otro método de gestión del sangrado colocado. Podemos utilizar la imaginación, nuestro propio cuerpo, fantasías sexuales, imágenes o pornografía y explorar.

Si mantenemos prácticas sexuales con penetración pene-vagina sin protección durante la menstruación hay posibilidad de embarazo. ¿Y esto por qué? Pues porque depende de los días que dure el ciclo menstrual y de lo regular que sea.

El ciclo menstrual influye en nuestra forma de percibir y habitar el mundo, de gestionar nuestras emociones y en el cuidado de nuestra salud. No todas las fases del ciclo menstrual tienen el mismo valor y reconocimiento social. Es más, la experiencia de ser cíclicas no es tenida en cuenta o se menosprecia, se espera que seamos lineales y productivas.

FASE MENSTRUAL

+Q' reglas te propone un viaje a la exploración y el autoco-
nocimiento, una visión crítica e inclusiva sobre los ciclos menstruales. Te invita a la reflexión y deconstrucción para poner fin a las barreras que nos impiden entender cómo funcionan nuestros cuerpos. Una propuesta que no te dejará indiferente porque en el camino te encontrarás con tu intimidad, tus emociones y tu forma de menstruar.

¿Sabías que la sangre es un fertilizante que puedes utilizar para regar las plantas? La menstruación no es sucia ni desechable, está compuesta de tejido endometrial (mucosa que recubre el interior del útero), hormonas, minerales esenciales, proteínas, células madre, moco cervical, secreciones vaginales y muchas otras cosas.



¡MENSTRUAR DIGNAMENTE ES UN DERECHO SEXUAL!

FASE PREEVULATORIA

La temperatura basal, temperatura del cuerpo en reposo, es más baja que durante la fase post ovulatoria. ¿Sabes por qué varía la temperatura? Está relacionada con el momento del ciclo en el que estamos.



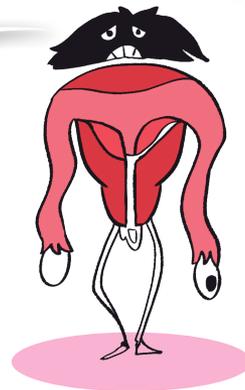
FASE OVULATORIA

¿Te has fijado en los cambios de tu moco cervical? En esta fase está más elástico y transparente, similar a la clara de huevo cruda. ¿Sabías que esto tiene que ver con la fertilidad? El moco elástico tiene unos canales y un clima diferente que el resto de fluidos de la vagina para que los posibles espermias puedan vivir y llegar al óvulo.



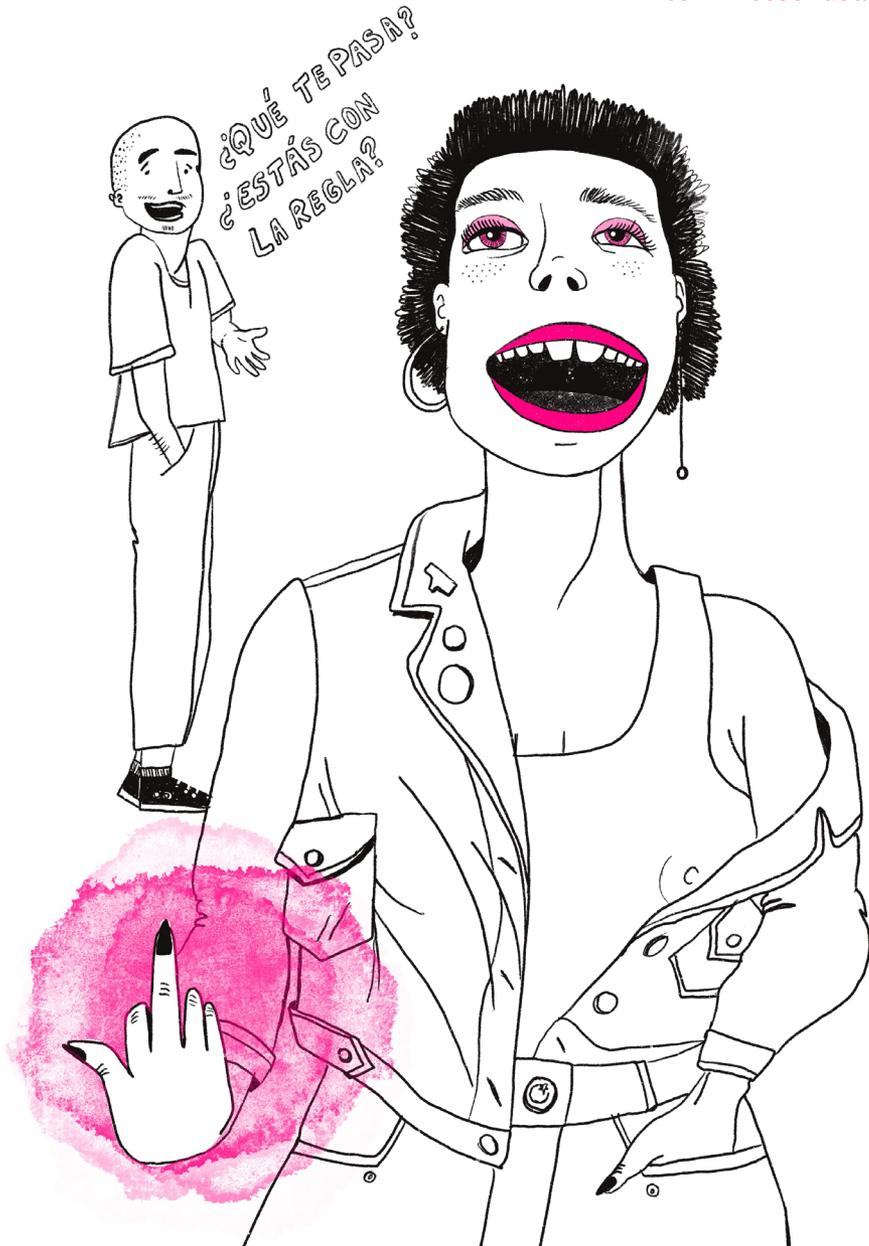
FASE PREMENSTRUAL

Es posible sentir una revolución emocional, podemos sentir más cansancio y sueño, el estado anímico depende mucho de cómo vivamos nuestros ciclos y de nuestras protagonistas, las hormonas. ¿Quieres saber qué más ocurre en esta fase?



 www.sexus.org

#teñimossexuerojo



Un programa de:



SEX

Con el soporte de:

femínetas

Con la colaboración de:

Ajuntament de
Barcelona

