
+Q'
REGLES
Tenyim
SEX
de vermell

Un cicle menstrual és el període que va des de l'inici de la regla fins al dia anterior de la següent i és molt més que el sagnat. La durada és variable en cada cos, i en la majoria dels casos té una durada 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.

Els canvis hormonals 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 unes 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. Si escoltem el nostre cos i prioritzem les coses que realment ens vénen de gust i necessitem això ens guiarà per a promoure el nostre benestar. Tot un repte en la societat en que vivim!

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

No podem oblidar que la menstruació no sols és un fet que travessa als cossos menstruants sinó que la societat cisheteronormativa, patriarcal i capitalista en la qual vivim interfereix i condiciona com menstruem i com es concep la menstruació. Ens socialitzen per a invisibilitzar-la, per atribuir-li una simbologia incapacitant, bruta i desagradable.

+ Q' REGLES ens convida a la reflexió, la deconstrucció i l'autoconeixement!

+ Q' REGLES


NOIES, AVUI PARLAREM DE LA REGLA!
WHAT?!
I JO?!


QUIN FÀSTIC!
A ON HO LLENÇO???


TINC TACAT?
MALAMENTE
I A SOBRE Si TÉ LA REGLA !!!
NEXT!

La història patriarcal ens ha ensenyat a veure i viure la menstruació com una cosa dolorosa i bruta desconnectant-nos del nostre propi cos.

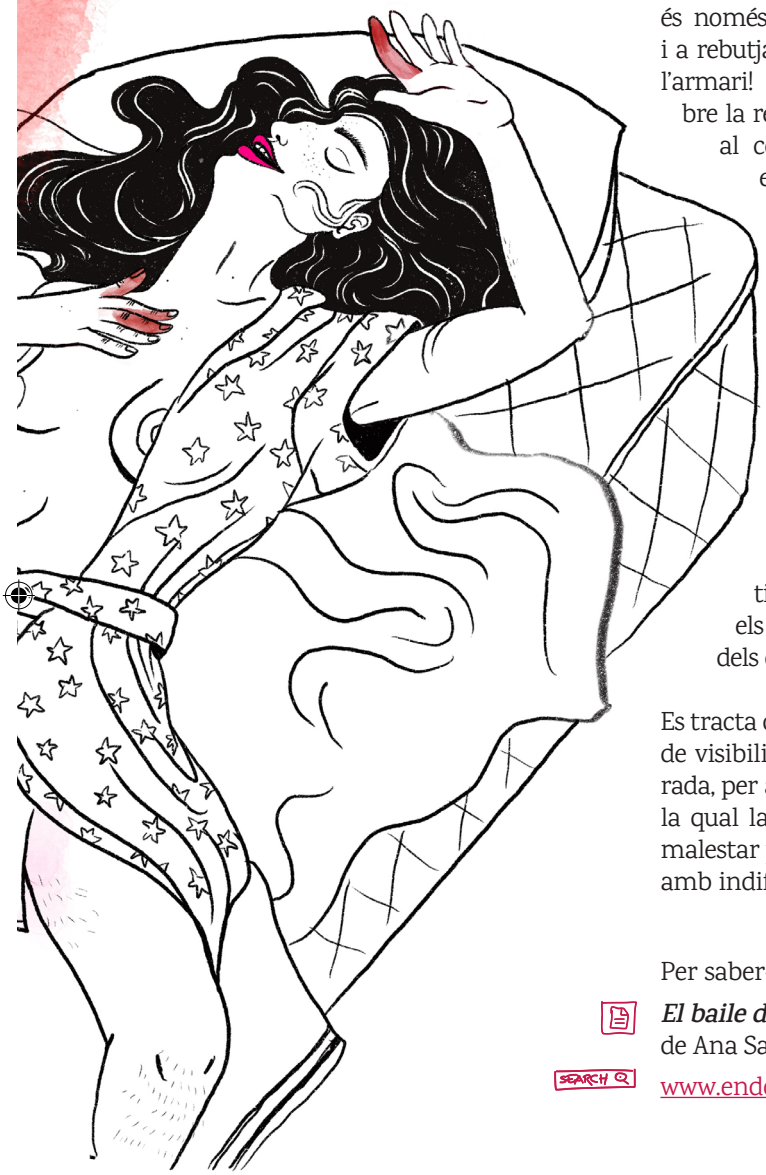
La regla i els diferents moments del cicle es viuen des de la diversitat i la seva percepció depèn de moltes coses (moment vital, estat emocional, autoconeixement, estat de salut....).

Durant la menstruació i/o els dies previs, podem sentir dolor però també plaer. Hi ha persones que aquests dies, fins i tot, estan més connectades sensitivament i tenen sensacions de plaer més potents.

Malgrat això és una realitat el fet que moltes persones viuen la regla amb un dolor o malestar que pot arribar a ser molt intens. Això també ens informa i pot ser una senyal d'alarma per aturar-nos, escoltar-nos i informar-nos de què es tracta, ja que el cicle és un indicador important de salut.



CONY! LA REGL A



Trenquem amb la idea que la regla és només una experiència dolorosa i a rebutjar. La convidem a sortir de l'armari! Hem rebut missatges sobre la regla que col·loquen el dolor al centre i, al mateix temps, existeix una invisibilització d'aquests malestars, no es parla, es naturalitza. Des de l'inici de la vida fèrtil s'aborda la sexualitat en el marc de la reproducció i la maternitat.

A totes les persones menstruants se'ns condiciona la possibilitat de valorar l'experiència de menstruar, de compartir-la i de reflexionar sobre els canvis emocionals propis dels cicles hormonals.

Es tracta d'una experiència que hem de visibilitzar perquè no sigui ignorada, per a fomentar una cultura en la qual la menstruació no sigui un malestar passatger que cal travessar amb indiferència i passivitat.

Per saber-ne més:

El baile de la vida en las mujeres de Ana Salvia

SEARCH www.endometriosiscatalunya.com

.A, QUIN PLAER!

CONNECTA AMB TEVA SANG

La sang menstrual no ha estat estudiada històricament, ni tan sols s'analitza a les proves mèdiques com amb els demés fluids del cos i s'ha entès com un rebuig del cos quan no es produeix un embaràs. No obstant això, la menstruació està composta d'aigua, lípids, proteïnes, hormones com la progesterona i cèl·lules mortes de l'endometri. I encara n'hi ha més! És una font de nutrients i minerals amb un fort contingut de cèl·lules mare. És l'única sang que no surt del cos a través d'una ferida.

Mantenir pràctiques sexuals mentre s'està menstruant és una decisió personal i compartida entre les persones implicades, les relacions sexuals no sempre han de ser iguals, hi ha diverses pràctiques sexuals i és important realitzar aquelles que més et vinguin de gust en cada moment i situació. En alguns casos, per evitar taques als llençols i/o a la roba es prenen algunes precaucions que permeten gaudir de la sexualitat en aquest moment del cicle. Per exemple, col·locar tovalloles sobre el llit, utilitzar aigua oxigenada si hi hagués alguna taca o col·locar llençols d'un sol ús.

La masturbació pot ajudar a combatre les molèsties que algunes persones poden experimentar mentre menstruen. Durant la regla, l'úter realitza una mena de contraccions perquè surti la sang, aquestes contraccions són les que es poden sentir i provocar alguna molèstia. Durant la masturbació es genera un increment de la irrigació sanguínia a la zona pèlvica, el coll de l'úter s'expandeix i allibera mucositat cervical.

Així és com s'activen les hormones, l'adrenalina dóna oxigen a les cèl·lules, les endorfines generen sensació de benestar, així es contraresten aquestes sensacions generades per la manca d'estrògens. Hi ha altres hormones que apareixen en l'excitació, l'orgasme i també durant el part i la lactància. Les que destaquen són les endorfines i l'oxitocina. Les endorfines són els opiacis naturals, són les que actuen quan estem sentint moltes sensacions agradables, també són inhibidores temporals del dolor.

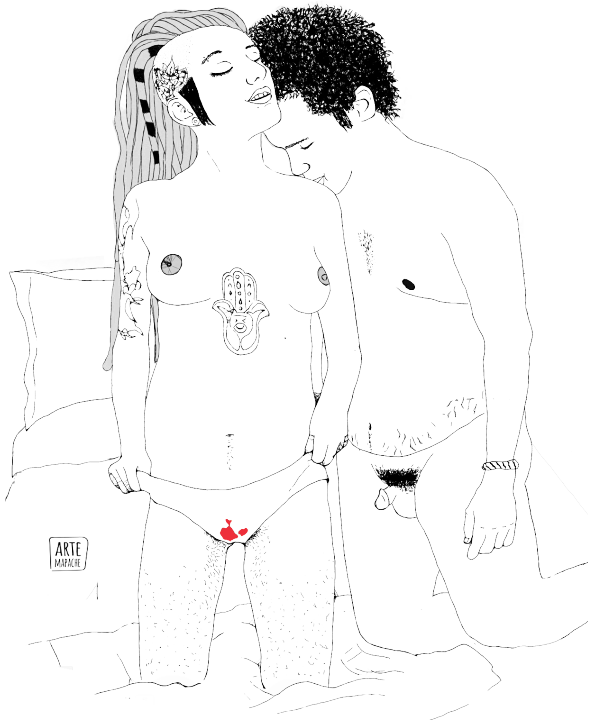
Algunes idees per la masturbació mentre s'està menstruant podrien ser buscar un lloc còmode, si no et vols tacar pots estimular només el clítoris, deixar la copa o un altre mètode de gestió del sagnat posat. Pots utilitzar la teva imaginació, el teu propi cos, fantasies sexuals, imatges o pornografia i explorar.

Si mantenim pràctiques sexuals amb penetració penis-vagina sense protecció durant la menstruació hi ha possibilitat d'embaràs. I això per què? Doncs perquè depèn dels dies que duri el cicle menstrual i del regular que sigui. Els dies fèrtils al mes no són molts, però si el cicle menstrual és curt, per exemple, de 21 dies, podria coincidir algun dia del sagnat amb el dia de l'ovulació. En aquest cas, hi hauria possibilitat d'embaràs. També és important tenir en compte que la sang és un fluid transmissor del VIH i si es mantenen pràctiques sexuals sense protecció durant la regla podria augmentar el risc de transmissió del virus, si és que la persona té el VIH i no està indetectable. [1].

¡FLUEIX A LA TEVA MANERA!

Et convidem
i animem a investigar
el propi cos!

Tenim un saber
que hem
de potenciar!



[1] Estar indetectable significa que una persona amb el VIH té una quantitat de virus en sang que impossibilita la seva transmissió a altres persones.

El cicle menstrual influeix en la nostra manera de percebre i habitar el món, de gestionar les nostres emocions i en la cura de la nostra salut. No totes les fases del cicle menstrual tenen el mateix valor i reconeixement social. És més, l'experiència de ser cícliques no és tinguda en compte o es menysprea, s'espera que siguem lineals i productives.

+ Q' regles et proposa un viatge a l'exploració i autoconeixement, una visió crítica i inclusiva sobre els cicles menstruals. Et convida a la reflexió i deconstrucció per posar fi a les barreres que ens impedeixen entendre com funcionen els nostres cossos. Una proposta que no et deixarà indiferent perquè en el camí et trobaràs amb la teva intimitat, les teves emocions i la teva forma de menstruar.

FASE MENSTRUAL

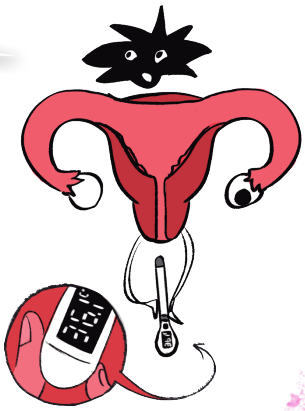
Sabies que la sang és un fertilitzant que pots utilitzar per regar les plantes? La menstruació no és bruta ni descartable, està composta de teixit endometrial (mucosa que recobreix l'interior de l'úter), hormones, minerals essencials, proteïnes, cèl·lules mare, moc cervical, secrecions vaginals i moltes altres coses.



¡MENSTRUAR DIGNAMENT ÉS UN DRET SEXUAL!

FASE PREOVULATÒRIA

La temperatura basal, temperatura del cos en repòs, és més baixa que durant la fase post ovulatòria. Saps per què varia la temperatura? Està relacionada amb el moment del cicle en el que ens trobem.



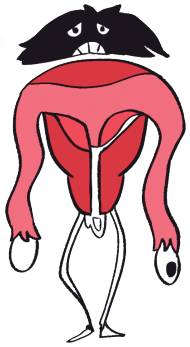
FASE OVULATÒRIA



T'has fixat en els canvis del teu moc cervical? En aquesta fase 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 arribar a l'òvul.

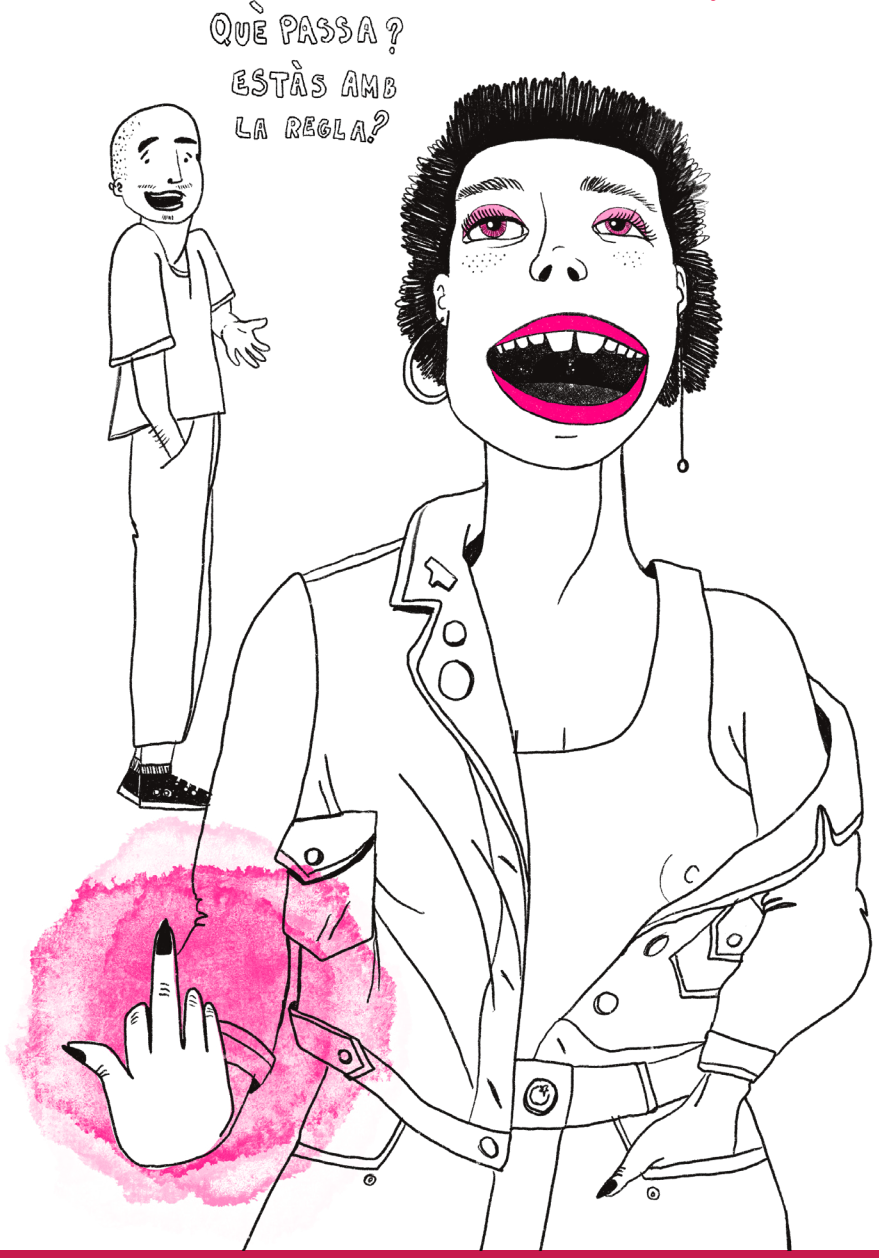
FASE PREMENSTRUAL

És possible sentir una revolució emocional, podem sentir més cansament i son, l'estat anímic depèn molt de com visquem els nostres cicles i de les nostres protagonistes, les hormones. Vols saber què més passa en aquesta fase?



www.sexus.org

#tenyimsexusdevermell



Un programa de:

ABD FUNDACIÓN

SEX

Amb el suport de:

feminetas

Amb la col·laboració de:

Ajuntament de Barcelona