

Salut SEXUAL

SERVEI DE PROMOCIÓ DE SALUT SEXUAL

És un espai d'atenció i promoció de la salut sexual i emocional per a tothom.

Un servei que acompanya des del respecte, la confiança i des del no judici.

Hi trobaràs un equip proper, amb formació específica i compromès amb la defensa dels drets sexuals i reproductius, que t'atendrà des de qui ets i des d'on ets.

GRATUÏT I CONFIDENCIAL

Què trobaràs al nostre servei?

- Dispensació de preservatius i lubricants.
- Assessorament i acompanyament entorn de les sexualitats.
- Prova ràpida del VIH i la sífilis.

ON MÉS EN
POTS TROBAR?



DÍACRÍ TÍQUÈS

antisid_{Lleida}



Contacta

Carrer Nou, 14 Lleida

973 26 11 11

629 906 324

consulta@antisidalleida.org

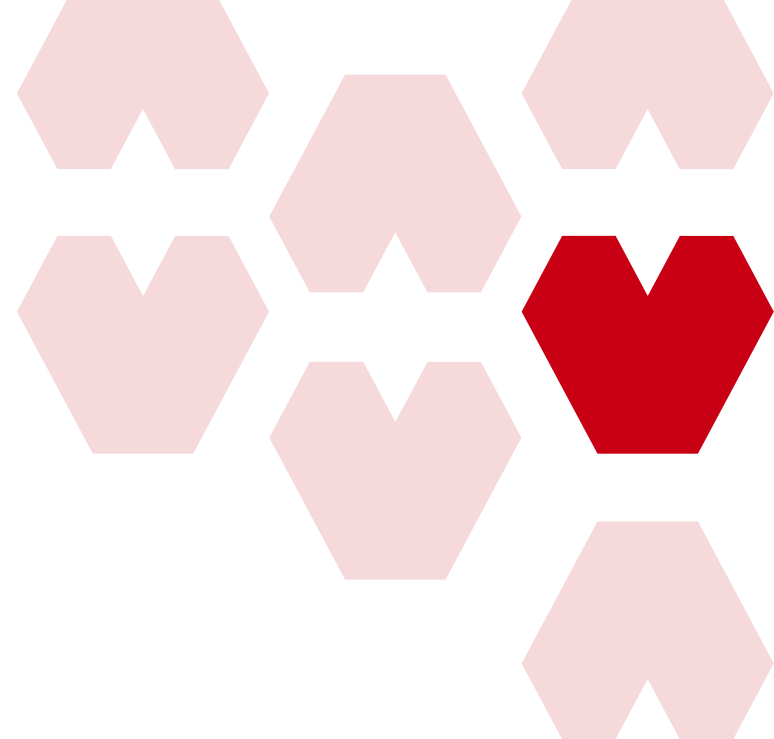
www.somdiacritiques.com

@somdiacritiques

DÍACRÍ TÍQUÈS

antisid_{Lleida}

Cicle MENSTRUAL



Què és la menstruació?

La **menstruació**, també anomenada regla o període, és l'expulsió per la vagina de **teixit endometrial, sang, lípids, proteïnes i hormones**. Forma part del cicle menstrual de les persones amb úter.

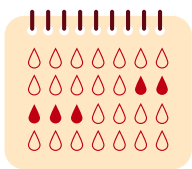
Aquest cicle es repeteix aproximadament **cada 29 dies**, tot i que pot variar segons la persona i situar-se habitualment entre els 24 i els 38 dies. La menstruació **sol durar entre 3 i 7 dies**.

La primera menstruació rep el nom de **menarquia**, acostuma a aparèixer entre els 10 i els 15 anys i marca l'inici de l'etapa fèrtil. Més endavant, entre els 45 i els 55 anys, comença **el climateri**, un període de transició que finalitza amb **la menopausa, moment en què la menstruació desapareix definitivament**.

Què és cicle menstrual?

És el període que va des del primer dia d'una menstruació fins al primer dia de la següent.

En adolescents que comencen a menstruar és habitual que la durada sigui irregular. El cicle menstrual consta de **quatre fases: menstrual, preovulatòria, ovulatòria i premenstrual**.



Som cíclics i cada fase del cicle està regulada per hormones que ens influeixen.

El cicle menstrual aporta aprenentatge i autoconeixement. Si hi posem consciència, es transforma en saviesa.



Fases del cicle menstrual

1 | FASE MENSTRUAL

- Els nivells d'estrògens i progesterona són baixos.
- L'endometri (el revestiment de l'úter) es desprèn i s'expulsa a través de la menstruació.
- Més cansament.
- Aliments necessaris: nous, peix, pinya, ous, cúrcuma, alvocat, cogombre, verdura de fulla verda, taronja...

Escolta el teu cos i respecta el teu ritme.

3 | FASE OVULATÒRIA

- Pic d'estrògens.
- S'allibera un òvul madur, preparat per a una possible fecundació.
- Més energia o seguretat.
- Aliments necessaris: pipes, musclos, pollastre, carn vermella, xocolata negra (85% cacau), civada, formatge, patata, moniato, oli de blat de moro...

Aprofita aquesta espurna hormonal.

2 | FASE PEOVULATORIA

- Augmenten els nivells d'estrògens.
- Els ovaris desenvolupen fol·licles (òvuls immadurs) i l'endometri es prepara per a una possible fecundació.
- Boom d'energia!
- Aliments necessaris: lleties, oli d'oliva, dàtils, préssecs, maduixes, pasta, arròs...

Ideal per a projectes nous o socialitzar.

4 | FASE PREMENSTRUAL

- Més progesterona.
- Si no es fecunda, l'òvul es degrada i l'endometri es prepara per a una nova menstruació.
- Menys energia o més sensibilitat emocional.
- Aliments necessaris: cereals integrals, llavors de lli, salmó, espàrrecs, bledes, síndria, remolatxa, taronja, ametlles...

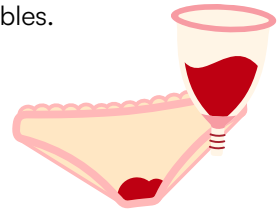
Sigues amable amb tu: és el teu cos ajustant-se.

No hi ha una experiència "correcta" de viure les fases. Són úniques i variables, com les persones menstruants.

Productes menstruals

Hi ha diferents materials per a la gestió del sagnat:

- Compreses i tamps d'un sol ús.
- Compreses de roba reutilitzables.
- Copa menstrual.
- Roba interior menstrual.
- Esponges marines.
- Sagnat lliure.



Paràmetres d'una menstruació saludable

La teva menstruació hauria de ser semblant a:

- **Cicle menstrual** cada **24-35 dies**.
- Màxim **80-100 ml** de sagnat total.
- **Sagnat** entre **3-6 dies**.
- **Sense dolor** incapacitant.
- **Amb ovulació**.
- Menstruacions **sense coàguls o amb coàguls més petits de 2.5 ml i sense dolor en l'expulsió**.

Hàbits per poder viure una menstruació des del benestar

- Alimentació saludable.
- Descans i relaxació.
- Exercici.
- Viure's des del plaer.
- Gestió emocional.

Menstruar és salut