



idoia
iribetxequi

REGLA N.º 1

Manual IMPRESCINDIBLE
para MUJERES primerizas



TINTA
algar

Estás a punto de entrar
en un sitio donde **DOS LOSERS**
te contamos cómo llevamos
esto de **CRECER**. Algunas veces
bien, otras francamente **MAL**.

¡¡BIENVENIDA!!



ENERO

NO ME GUSTAN LOS CAMBIOS

Me llamo Telma, me gustan los cómics (sobre todo si salen superheroínas), las galletas rellenas de nata y los gatos. Y hoy me ha venido la regla.

Lo repito por si no lo has comprendido bien.

HOY ME HA VENIDO LA REGLA

En realidad, me lo repito a mí misma a ver si me entra en la cabeza.

Me parece que es una gran injusticia y que soy la persona con peor suerte del mundo. ¿Hoy cumplo trece años y me viene la regla?

¿En qué clase de universo es esto posible? ¿En qué otra vida hice mal a alguien para que el karma se porte así conmigo?

Te cuento cómo ha sido, para que estés preparada. Ayer por la noche antes de irme a la cama, supernerviosa porque hoy era mi cumple y eso siempre mola, fui al baño a hacer pis y me encontré con que la braguita tenía unas manchas marrones.

Y me dije: «Será algún pedo de esos que vienen con complemento».

¿Qué? ¿Te parece mal que hable de pedos? Ya me irás conociendo.

Yo no tengo pelos en la lengua, y ojalá nadie los tuviera, porque así nos contarían las cosas tal cual son.

Los pedos huelen mal y la regla es un rollo.

Es así.

El caso es que no le di importancia, eché la braguita a lavar y me fui a dormir.

Esta mañana, ni rastro de manchas. Mi madre me despertó a primera hora con el cumpleaños feliz, mi padre me inundó de besos y mi gata Gamora parecía comprender que hoy era mi día especial y se enroscó en mi regazo durante el desayuno.

La vida era maravillosa, el sol lucía en el cielo, me fui al insti.

A la hora del recreo fui al baño y casi me da un infarto.

Tenía toda la braguita manchada. Bueno, no era una cosa terrible, pero, definitivamente, eso no era un pedo mal tirado.

Ahora retrocedo en el tiempo para contarte que desde el curso pasado mi madre me ha obligado a llevar una compresa en la mochila del insti, otra en la del gimnasio, otra en la de la clase de manualidades... y me ha hecho un tutorial muy exhaustivo, que yo, la verdad, no he estado interesada en ver, sobre cómo colocar tal artefacto.

No quería salir, porque Chloé me lo iba a notar. Seguro. Tenemos una comunicación interna muy especial. Sin hablarnos, ya sabemos lo que nos vamos a decir. Y creía que no estaba preparada para contarle eso en ese momento.

Ya sé que no tengo que sentir vergüenza por el hecho de tener la regla, que es una cosa natural y bla, bla, bla.

Pero la verdad es que no quería hablar de ello con nadie y me sentía avergonzada.

Me sequé las lágrimas, salí, como la chica fuerte y poderosa que soy..., y, en cuanto vi a Chloé, me eché a llorar otra vez.

Chloé es muy bruta. Es como papel de lija. Tiene mucho sentido del humor y muy muy poca vergüenza. A la vez es la persona que más empatiza del universo. Empatiza con el sufrimiento ajeno y con la alegría ajena. Como si le pasara a ella. Pero no tiene filtro.

En cuanto se lo conté, lo primero que me dijo fue:

—Deja de llorar ahora mismo, sis. —A veces me llama *sis* (de *sister*) porque no tiene hermanas y le parece guay imaginarse que somos familia—. No es para tanto. Pensaba que alguien se había metido contigo o que en casa te habían reñido. Te ha bajado la regla, pues, hala, ya está hecho.

Chloé habla mucho, muchísimo, y muy rápido. Muchas veces habla sin pensar en lo que dice, o incluso sin acabar de escuchar a la persona con la que está hablando. Ella sigue su propio monólogo. Así que,

a pesar de que yo ya le había explicado que me había puesto una compresa, rápidamente fue hasta su mochila y sacó un neceser enooooooooorme que casi no podía mantenerse cerrado.

—Desde que me salieron pelos ahí —dijo señalándose el chochete la tía loca sin bajar la voz ni un poco—, mi madre me tiene frita. Este neceser está llenito de compresas, tampones de todos los tamaños y salvaslips.

Lo abrió y, ¡zasca!, cayeron rodando todos los tampones por las baldosas del baño. Nos echamos a reír como dos tontas.

Menos mal que tengo a Chloé. Es la mejor compañía en los buenos y en los malos momentos. Contárselo me ha ayudado mucho, me ha tranquilizado, y, aunque tenía muchas ganas de llegar a mi casa, aguanté el resto de las clases como una campeona.

No paraba de pensar en si llevaba bien puesta la compresa, si debía ir a cambiármela muy a menudo, si la sangre se estaba traspasando al pantalón...



Chloé me iba mirando desde dos mesas a la derecha. Empezó a hacerme señas en plan «¿Cómo lo llevas?», gesticulando con las manos. En otro momento, en clase de mates, intentó mandarme un papelito. Pero, conociéndola, y teniendo en cuenta que Vicente, el chico más toooooonto de la clase, estaba en medio de la cadena transmisora, le dije que abortara la misión. Que esta era capaz de poner «¿Notas que la sangre te baja?» o algo así. Y solo faltaba que el toooonto de Vicente se enterara.

Entre eso y que sí que notaba cosas raras, no me enteré de nada. Yo estaba en mi propia película y me preguntaba qué me iba a encontrar al final de las clases.

En el instituto, y en casa, te explican muchas cosas sobre la menstruación, sobre el aparato reproductor femenino y sobre los ciclos, con unos esquemas muy limpios y pedagógicos.

Pero la realidad es un poco diferente y menos poética.

Y te surgen muchas dudas.

Al salir, casi corrí a casa. Tenía ganas de encerrarme un poco conmigo misma, abrazar a Gamora y contarle esto a mi madre, que iba a flipar. Ni siquiera sabía cómo se lo iba a decir.

«Mamá, me ha venido la regla», quizá fuera la fórmula más adecuada. ¿Qué otra cosa podía decir?

Pero, cuando llegué, me encontré con que me habían preparado una merendola de cumple con un cartel de felicidades, música, globos, un pastel... de todo.

Me quedé ahí como pasmada en medio del salón y dije:

—Me ha venido la regla.

Fue como una película, solo faltaba que un globo hiciera ¡PUM! después de mi frase.

MI MADRE

El gen melodramático se lo debo a ella, así que, en cuanto lo dije, empezó a reírse, a llorar y a abrazarme al mismo tiempo como si estuviera totalmente trastornada. Me dijo una frase que no me gustó nada, pero que supongo que es verdad.

—Mi niña ya es una mujer.

Qué rabia.

—Yo no soy una mujer, no soy una mujer. Soy una niña, mamá.

—Sí, eres una niña grande.

MI PADRE

Mi padre abrió los ojos como platos.

—¿Pero ya?, ¿tan pronto? No puede ser.

Y se quedó el resto de la tarde mirándome raro, como si tuviera que convencerse de que ya no soy su hijita pequeña (a pesar de que hace tiempo que ya le llego hasta la barbilla).

Y hasta aquí el peor mejor día de mi vida. He soplado las velas, me han regalado la camiseta de Wonder Woman que yo quería, un estuche nuevo con cuarenta colores de rotus para dibujar mis mangas y algo que

me ha encantado: una diadema con unas orejitas de gato. Os la dibujo abajo. ¿No es mona?

A partir de aquí no sé cómo seguirá este cambio vital. Supongo que habrá que acostumbrarse a ello. A mí, al contrario que a Chloé, no me gustan los cambios, me ponen muy nerviosa y me desconcentran.

Tengo muchas dudas y preguntas, así que empezaré por resolverlas una a una, y, si quieres, las compartiré contigo, de niña grande a niña grande. ¿Te apuntas?



CAMBIOS EN EL CUERPO

Con la llegada de la pubertad, comenzarás el ciclo de la ovulación y te llegará la menstruación.

A la llegada de la primera regla se le llama *menarquía*, un nombre muy raro, ¿verdad?

Cada chica y cada cuerpo son diferentes, pero la mayoría tiene la menarquía entre los once y los catorce años. No te asustes si con quince todavía no te ha pasado, ¡hay algunas chicas a las que no les llega hasta los dieciocho! Y otras pueden empezar incluso antes de los once.

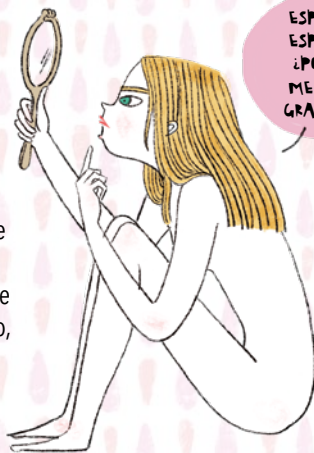
La regla llegará cada mes durante los siguientes cuarenta años, excepto durante el embarazo y la lactancia.

Seguro que te preguntas cuándo te llegará a ti. Pregunta a las mujeres de tu familia cuándo empezaron ellas; en gran medida, el momento de tener la primera regla es hereditario.

Otras pistas te las dará tu cuerpo. La primera regla suele llegar dos años después de que los pechos te hayan empezado a crecer y un año después de que te comience a salir vello en el pubis y en las axilas.

Si ya has cumplido los diecisiete y aún no tienes la regla ni ninguna otra muestra de desarrollo sexual, como los pechos o el vello en el pubis y en las axilas, puedes consultar al ginecólogo. Probablemente lo único que pasa es que tu desarrollo es más lento, pero así te quedarás más tranquila.

Pero ¿qué es eso del ciclo menstrual? Se llama así al proceso hormonal por el que pasa una mujer de forma natural todos los meses para prepararse para un posible embarazo o la llegada de la menstruación.



COsas CURIOSAS:

- Las primeras reglas pueden presentar un color marrón.
- El ciclo puede tardar un poco en estabilizarse.
- No te extrañes si tu segunda regla se retrasa.

CAUSAS QUE PUEDEN RETRASAR LA LLEGADA DE LA REGLA:

- Si hay bajo peso, el organismo reserva energía, y eso puede retrasar la llegada de la regla.
- El ejercicio intenso también puede ser causa de retraso.
- Los nervios y el estrés.

La regla es normal siempre que sea más o menos regular, sea cual sea la duración del ciclo o de la propia regla.

Un ciclo suele durar entre 21 y 38 días, y la media es 28.

Cada regla dura entre 2 y 8 días, y la media es de 4 a 6.

Los ciclos van cambiando a lo largo de la vida; dependen de factores como el estrés, la edad, el aumento y la pérdida de peso o un embarazo.

Resumidamente, amiga: si estás leyendo estas páginas, es porque acabas de aterrizar en tu primera regla o estás preparándote para su llegada inminente. Ante todo, calma y positivismo. A continuación, añadimos una doble página más con dibujetes de tu sistema reproductor por si todavía tienes dudas.



¡EH!
¿DESDE
CUÁNDO
ESTÁS
AHÍ?



LA DOCTORA DICE...

Aumento de estatura. La mayoría de las niñas tienen un crecimiento rápido (el llamado *estirón*) a una edad menor que los varones. Tras su primer periodo menstrual, este crecimiento se ralentiza.

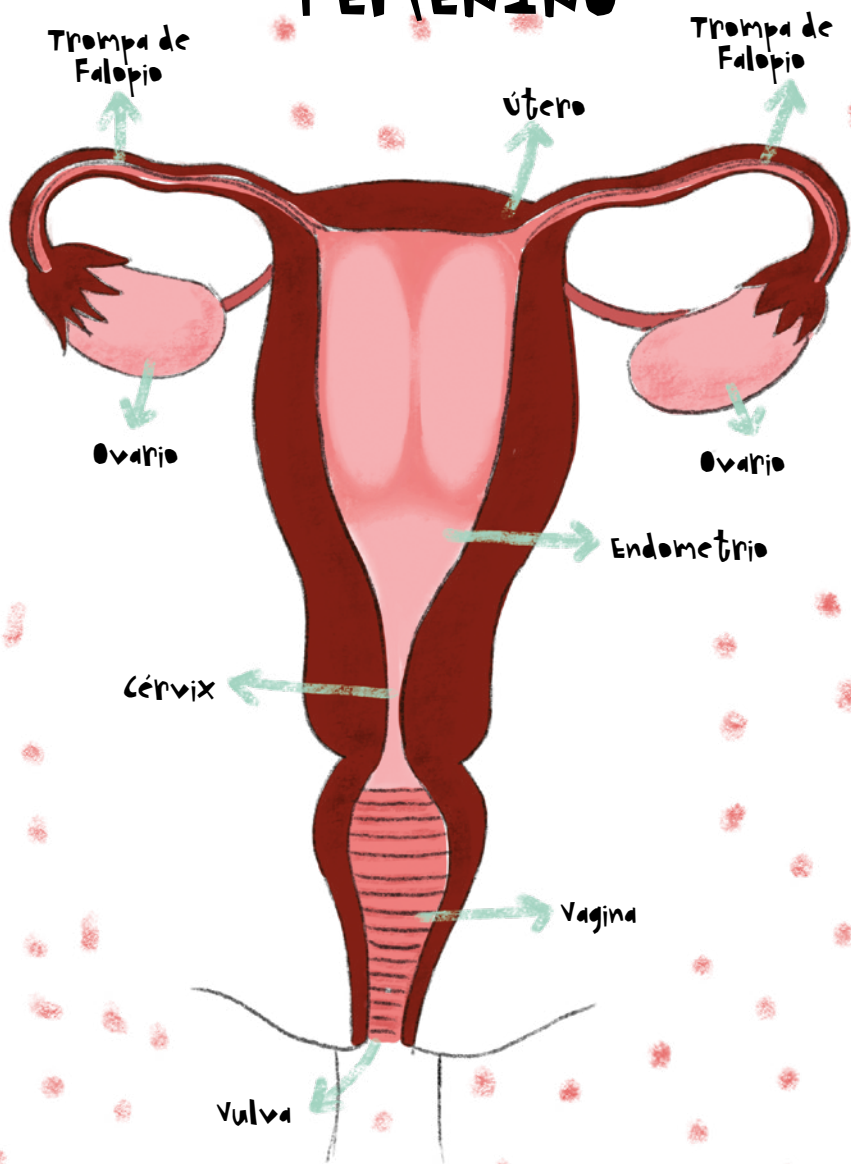
OTRAS CHICAS DICEN...

Mi primera
regla fue a
los once años
(Frida, 14).

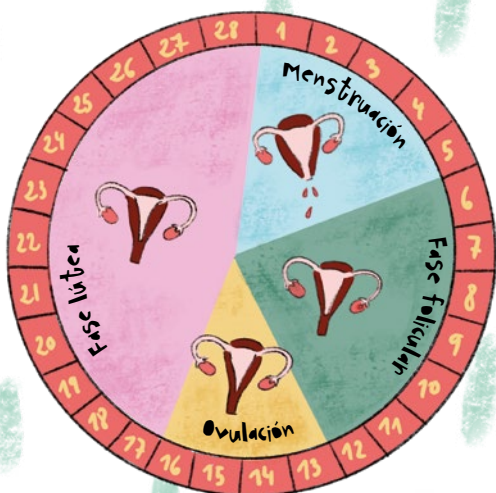
Yo tenía trece,
y mis hijas,
doce y trece
(Adriana, 47;
Leire, 13
y Amaia, 13).

Estaba
a punto de
cumplir catorce
(Conchi, 47).

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



EL CICLO MENSTRUAL



MENSTRUACIÓN

El periodo o desprendimiento del recubrimiento interno del útero.

FASE FOLICULAR

La fase folicular es la primera fase del ciclo menstrual. Comienza con el periodo y termina con la ovulación. Durante esta fase, tu cuerpo se prepara para la ovulación.

OVULACIÓN

La liberación del óvulo en el ovario a mitad del ciclo.

FASE LÚTEA

La fase lútea es la segunda fase de tu ciclo: tiene lugar después de la ovulación y antes del periodo. Esta fase termina cuando comienza el periodo (el comienzo de un nuevo ciclo). Hacia el final de esta fase, se pueden experimentar síntomas de síndrome premenstrual.

Los tres días previos a la ovulación son los más fértiles. En función de la longitud del ciclo, los días más fértiles en el ciclo varían: si el ciclo menstrual es de 28 días, el periodo de ovulación ocurre normalmente en el día 14, y los días más fértiles son los días 12, 13 y 14.