

"COMPARTIM LA REGLA"

GUIA DIDÀCTICA



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminismes

Atenció a les violències masclistes
900 900 120
Truca, parla, explica



Centre Jove
de Salut Sexual

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Es tracta d'un recurs didàctic amb activitats proposades per a la seva introducció a les aules de primària com a una eina més del dia a dia dels infants

Aranzazu Nieto Moreno



“COMPARTIM LA REGLA”

TALLER DE FORMACIÓ I SUPORT ALS DOCENTS DE LES ESCOLES DE PRIMÀRIA DE LA CIUTAT DE LLEIDA SOBRE IGUALTAT MENSTRUAL.

La menarquia, més enllà de la vessant fisiològica, comporta moltes connotacions i atribucions socials, enteses algunes vegades com a ritus de passa l'edat adulta i altres des de l'absoluta invisibilització. Aquest moment pot ser viscut des de la multiplicitat de preguntes i un impacte emocional. Acompanyar i guiar en aquests processos significa generar espais segurs des dels quals poder acollir els diferents ritmes, sense assumir quina és la velocitat o les necessitats que pot presentar cada persona.

Abordar totes aquestes qüestions a l'aula pot normalitzar-ne l'interès, la curiositat i la vivència, assimilant-la a un procés més que cal ser acompanyat amb cura i atenció.

Generalment, és entre els 8 i els 15 anys quan comencen a aparèixer els primers signes de canvi, que vindran seguits per molts altres. Cal, doncs, acompanyar-ne l'arribada, per tal que les persones joves puguin acollir-los amb naturalitat i seguretat.

Malgrat tot, no tothom viu de la mateixa manera aquesta arribada, ni les persones tenen les mateixes reaccions. És per això que és important poder generar espais quotidians des dels quals parlar-ne, tant des de la planificació i l'administració d'informació adequada, com des de la resposta davant de demandes o situacions espontànies.

CONTEXTUALITZACIÓ

L'acció “La meva regla, les meves regles”, inclosa en el Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023- 2025 de la Generalitat de Catalunya, és un projecte de col·laboració entre el Departament d'Igualtat i Feminismes i el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC). Permet l'accés universal als productes menstruals reutilitzables, promou l'educació sanitària i ajuda a eliminar les barreres econòmiques i socials, contribuint així a fer un pas endavant cap a l'equitat de gènere i la inclusió, alhora que s'incideix en la rellevància de reduir l'impacte ambiental dels productes d'un sol ús.

DADES DEMOGRÀFIQUES

La ciutat de Lleida al 2023, segons el Idescat, compta amb 142.990 habitants, entre els que en edat entre els 6 i 12 anys son 10.381 persones, el curs 2023-2024 es van matricular segons el Registre Municipal d'Educació un total de 9.355 alumnes a educació primària a les 42 escoles que conta la ciutat de Lleida.

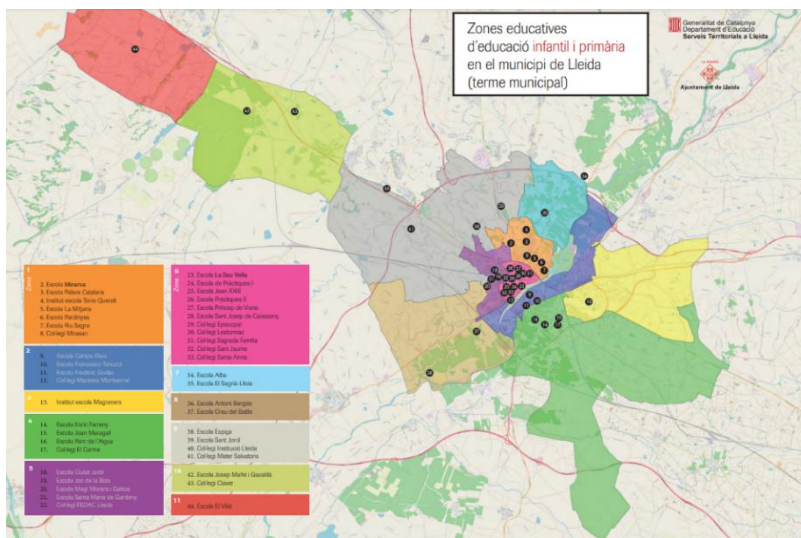
Taula 1. Dades demogràfiques de la ciutat de Lleida al 2023 per edats de 6 a 12 anys

Lleida	6 anys	7 anys	8 anys	9 anys	10 anys	11 anys	12 anys	total
noies	667	695	656	672	771	829	871	5161
nois	706	712	734	753	772	764	779	5220
total	1373	1407	1390	1425	1543	1593	1650	10381

Font: <https://www.idescat.cat/serveis/consultes/?lang=es>

El Municipi compta amb 47 centres d'educació primària.

Imatge 1. Zones educatives de la ciutat de Lleida amb els centres escolars d'educació primària.



Font:

<https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/serveis-territorials/lleida/centres-serveis-educatius/zonificacio-lleida-ciutat/LLE-mapes-zonificacio-primaria.pdf>



EDUCACIÓ MENSTRUAL I IGUALTAT DE GÈNERE

- La formació sobre la menstruació a les escoles de primària és essencial per diverses raons: Primerament, proporciona coneixement i comprensió sobre el cicle menstrual desmitificant així les creences errònies i combatent la desinformació. Aquesta educació ajuda a normalitzar la menstruació i a promoure una actitud positiva cap a ella.
- Quan els nens i les nenes aprenen junts sobre la menstruació, s'eliminen els prejudicis i es construeix un respecte mutu. Això pot reduir la vergonya i l'assetjament que moltes nenes experimenten, i pot ajudar a prevenir la violència de gènere.
- En entendre la menstruació com una part normal de la vida, es pot desafiar la percepció que el cos de les dones és inferior o vergonyós, una percepció que sovint s'utilitza per justificar la violència i la discriminació.

En resum, promoure l'educació menstrual a primària és una estratègia integral per fomentar l'equitat, prevenir la violència de gènere i empoderar les noies i els nois.

OBJECTIUS

- Proporcionar eines i suport docent als professionals de les escoles de Primària de Lleida sobre igualtat menstrual.
- Orientar sobre el mode en què es percep la menstruació socialment, promovent una visió positiva del cicle menstrual i la menstruació, així com erradicar el tabú, l'estigma i les discriminacions encara associades al fet de menstruar.
- Promoure l'educació menstrual com a estratègia integral per fomentar l'equitat, prevenir la violència de gènere i empoderar les noies i els nois.
- Garantir el dret fonamental a la informació comprensible i lliure de prejudicis i
 - o tabús sobre els cossos.
- Dotar de material i formació sobre els productes mensuals reutilitzables als col·legis de Educació Primària de la ciutat de Lleida. Introduir el material menstrual reutilitzable a les aules de primària, per a que formin part del seu dia a dia a l'escola.
- Orientar a crear consciència sobre l'impacte ambiental dels residus que generen els productes d'un sol ús.



INFORMACIÓ DE SUPORT PER AL DOCENT

Generalment, és entre els 8 i els 15 anys quan comencen a aparèixer els primers signes dels canvis hormonals típics de la pubertat, que vindran seguits per molts altres. Cal, doncs, acompanyar-ne l'arribada, per tal que les persones joves puguin acollir-los amb naturalitat i seguretat. Malgrat tot, no tothom viu de la mateixa manera aquesta arribada, ni les persones tenen les mateixes reaccions. És per això que és important poder generar espais quotidians des dels quals parlar-ne, tant des de la planificació i l'administració d'informació adequada, com des de la resposta davant de demandes o situacions espontànies.

És imprescindible que aquests processos de canvi s'expliquin tenint en compte la gran diversitat de formes, ritmes i expressions que poden mostrar. Per exemple, serà important buscar representacions diverses quan es faci ús de suports audiovisuals per mostrar cossos, intentant no caure en la reproducció dels models estàndard de corporalitat.

Què és la menstruació?

Uns dies abans de l'ovulació, l'úter es prepara per poder acollir i nodrir un possible embrió. El tel que recobreix l'úter es fa gruixut i s'omple de sang. Si no hi ha fecundació, tota aquesta preparació es desprèn poc a poc: l'òvul s'absorbeix sol, el tel es desprèn junt amb una certa quantitat de sang i s'evacua a l'exterior per la vagina. Això s'anomena **menstruació o regla**.

Quan s'inicia la menstruació?

L'edat d'aparició de la primera menstruació varia molt, ocorre entre els 9 i els 15 anys. S'anomena Menarquia. Que una persona tingui la regla és un senyal de normalitat. Encara que al principi no esdevé gaire regular.

Sobre la Menarquia

- Sol ser un sagnat més curt i menys abundant que l'habitual.
- Pot presentar un color marronós.
- Pot ser que els sagnats mensuals dels següents dos anys siguin irregulars i puntuals, o pot ser que es comenci a viure el cicle de forma estable.
- És lògic que generi dubtes i incerteses.
- És aconsellable que es pugui parlar i buscar els mecanismes d'higiene i d'autocura còmodes i adequats per a cada persona.

Freqüència i durada de la menstruació

El coneixement del cicle menstrual és bàsic per a l'auto-coneixement i l'auto-cura, com també ho és el coneixement del seu impacte individual i col·lectiu. Lluny de



tractar-se d'un fenomen aïllat i individual, el cicle menstrual suposa un element força central en la salut i els cossos de dones i persones que menstruen. Si bé no és viscut en primera persona per tot l'alumnat, la seva vivència i el seu desenvolupament sí que té un impacte en tota la població, fet pel qual és important que sigui abordat de forma global. Així doncs, és imprescindible que totes les persones de l'aula, inclosos els nois, siguin coneixedores de la informació real i veraç al voltant del cicle menstrual, fet que genera una responsabilitat col·lectiva en la normalització i superació dels tabús que s'hi vinculen.

Un cicle menstrual s'inicia el primer dia que baixa la regla i s'acaba el primer dia que comença la següent regla. El cicle menstrual va de regla a regla. La majoria dels cicles menstruals oscil·len entre els 28 i els 32 dies, però pot variar entre 21 a 35 dies. Des de la menarquia, les primeres menstruacions poden ser curtes (de 2 o 3 dies) i de vegades els cicles són més irregulars, amb intervals de 40 o 60 dies, sense que això suposi cap afectació ni patologia. Amb el pas del temps, el més habitual és que els cicles es vagin consolidant i fent cada vegada més estables o regulars, tenint una durada més o menys similar, que pot variar en cada persona.

De cara a la promoció de l'autoconeixement i l'autocura, pot ser recomanable animar les persones joves a registrar en un calendari la data de les menstruacions, així com els símptomes i sensacions, per calcular així la durada i periodicitat dels cicles.

Els colors de la menstruació

Poden variar durant el cicle menstrual i cada color pot donar pistes sobre la salut del teu cos o sobre l'etapa del cicle en què et trobes. A continuació t'explico el significat dels diferents colors que es poden observar durant el sagnat menstrual:

1. Vermell brillant

- **Significat:** La sang de color vermell brillant és un signe de sagnat fresc i actiu. És més comú durant els primers dies de la menstruació, quan el flux és més intens i la sang surt del cos ràpidament.
- **Quan esperar-lo:** A l'inici del cicle, durant els dies de màxim flux.
- **Indicacions de salut:** És normal i saludable. Si es manté així al llarg del cicle, no hi ha cap motiu de preocupació.

2. Vermell fosc o marró

- **Significat:** La sang de color vermell fosc o marró indica sang més antiga que ha trigat més temps a sortir del cos. Pot ser perquè ha estat exposada a l'oxigen, que fa que la sang s'enfosqueixi.



- **Quan esperar-lo:** Sovint es veu cap al final del cicle, quan el flux és més lleuger, o bé a l'inici de la menstruació si el cos està alliberant residus de cicles anteriors.
- **Indicacions de salut:** És normal veure aquest color durant els primers o últims dies del període. També pot aparèixer com a "taques" entre cicles, conegut com a "**spotting**" (sagnat lleu entre cicles).

3. Rosa

- **Significat:** La sang menstrual de color rosa pot aparèixer quan es barreja amb flux vaginal, donant-li un to més clar.
- **Quan esperar-lo:** Pot aparèixer al començament o final de la menstruació, quan el flux és més lleuger, o bé durant el "spotting" .
- **Indicacions de salut:** Pot indicar nivells baixos d'estrògens, ja que aquesta hormona ajuda a estabilitzar la paret uterina. També pot aparèixer després de fer exercici intens. Si el color rosa persisteix o va acompanyat d'altres símptomes com fatiga extrema, podria ser una indicació d'**anèmia** o problemes hormonals.

4. Taronja

- **Significat:** Un to taronja es produeix quan la sang es barreja amb el flux vaginal. No obstant això, pot ser un signe d'infecció si va acompanyat d'olor desagradable o altres símptomes com picor o molèsties.
- **Quan esperar-lo:** A vegades pot aparèixer durant la menstruació, però no és habitual.
- **Indicacions de salut:** Pot ser un signe d'una infecció, com una **vaginosi bacteriana** o **tricomoniasi**. Si es nota sang taronja regularment, és important consultar un professional mèdic per descartar infeccions.

5. Vermell clar

- **Significat:** La sang vermell clar és sagnat fresc, però sovint indica un flux lleuger.
- **Quan esperar-lo:** Durant el final del cicle, quan el flux disminueix.
- **Indicacions de salut:** És normal, però si apareix acompanyat de fatiga o altres símptomes inusuals, podria estar relacionat amb nivells baixos d'estrògens o amb altres desequilibris hormonals.



Altres factors:

Els **coàguls** també són comuns durant la menstruació, especialment en cicles amb flux intens. Els coàguls petits, de color vermell fosc, són normals, però coàguls grans o amb una textura inusual poden ser signe de problemes com fibromes uterins o altres condicions.

En general, és normal veure diferents colors durant el cicle menstrual. La variació en els colors depèn de factors com la velocitat amb què la sang surt del cos i si es barreja amb altres fluids vaginals. Tot i això, canvis dràstics o sagnat amb mala olor, dolor intens o símptomes inusuals haurien de ser motiu de consulta.

Mètodes mensuals reutilitzables

ESPONJA NATURAL

Definició: L'esponja marina és un producte natural que prové del mar. S'utilitza de manera similar a un tampó, ja que s'introdueix a la vagina per absorbir la sang menstrual. És flexible, suau i biodegradable.

Forma d'ús: Abans d'utilitzar-la, s'ha de mullar per fer-la més flexible. S'introdueix a la vagina i es deixa fins a 4-6 hores, segons el flux. Per retirar-la, es fa servir els dits per agafar-la i treure-la amb suavitat.

Manteniment: Esbandir amb aigua i netejar amb sabó suau després de cada ús. És important desinfectar-la amb regularitat, submergint-la en aigua amb vinagre o sal. Després de la menstruació, cal deixar-la assecar completament.

Duració: Una esponja marina menstrual pot durar fins a 6 mesos, depenent de la cura i la freqüència d'ús.

Recomanacions: Es recomana per a persones que busquen una opció totalment natural. Tot i això, cal ser conscient del risc d'infecció si no es neteja adequadament. No és recomanable per a persones amb historial d'infeccions vaginals recurrents.

CALCES MENSTRUALS

Definició: Les calces mensuals són roba interior especialment dissenyada per absorbir el flux menstrual sense necessitat d'utilitzar productes addicionals com tamps, compreses o copes. Estan fabricades amb diverses capes de teixits absorbents i impermeables que ofereixen protecció contra les fuites.



Forma d'ús: Es fan servir com unes calces normals. La quantitat de temps que es poden portar depèn de la quantitat de flux; algunes marques indiquen la capacitat de les calces (equivalent a un cert nombre de tampons o compreses). En general, es poden portar entre 8 i 12 hores abans de canviar-les, depenent del flux.

Manteniment: Després de cada ús, s'han de rentar a mà o a màquina, preferiblement amb aigua freda i sabó suau per evitar que el flux es fixi en les fibres. És recomanable esbandir-les abans de posar-les a la rentadora i evitar l'ús de suavitzants, que poden reduir l'eficàcia de les capes absorbents. Es deixen assecar a l'aire, ja que l'assecadora pot danyar els materials impermeables.

Duració: Amb una cura adequada, les calces menstruals poden durar entre 2 i 5 anys, depenent de la freqüència d'ús i rentat.

Recomanacions: Les calces menstruals són ideals per a persones que busquen comoditat i discreció, ja que no cal preocupar-se de portar altres productes menstruals addicionals. Són molt útils per a fluxos lleugers o moderats, però en cas de flux molt abundant, poden combinar-se amb altres productes com la copa menstrual o el disc menstrual per a una protecció extra. També són una bona opció per a nits o dies amb poca activitat física. Es recomana tenir diverses peces per poder fer els canvis necessaris durant el cicle.

DISC MENSTRUAL

Definició: El disc menstrual és un dispositiu de silicona mèdica o polímer flexible que s'introdueix a la vagina, però en una posició més alta que la copa menstrual, situant-se a la part baixa del coll uterí. Està dissenyat per recollir la sang menstrual.

Forma d'ús: S'introdueix a la vagina comprimint el disc i empènyer-lo cap amunt fins que es col·loqui darrere de l'os púbic. Es pot portar fins a 12 hores. Per retirar-lo, es fa servir els dits per enganxar el vora i tirar cap avall.

Manteniment: Cal rentar-lo amb aigua tèbia després de cada ús, i esterilitzar-lo al final de cada cicle submergint-lo en aigua bullint durant uns minuts.

Duració: Els discs menstruals reutilitzables poden durar fins a 10 anys si es cuiden correctament.

Recomanacions: És ideal per a persones amb fluxos molt abundants o que volen mantenir relacions sexuals penetratives durant la menstruació, ja que el disc no interfereix amb l'acte sexual. Tot i això, requereix certa pràctica per col·locar-lo correctament. **Es pot dormir amb ell posat.**



COMPRESA DE ROBA

Definició: Les compreses de roba són una alternativa reutilitzable a les compreses d'un sol ús. Estan fetes de materials com cotó orgànic, bambú o microfibra, i compten amb una capa impermeable que evita fuites.

Forma d'ús: Es col·loquen de manera similar a les compreses d'un sol ús, fixant-les a la roba interior amb unes ales que porten botons de pressió o velcro per mantenir-les al seu lloc.

Manteniment: Després del seu ús, es poden esbandir amb aigua freda per treure l'excés de sang i rentar-les a mà o a la rentadora amb sabó suau. És important evitar l'ús de suavitzants o lleixiu, ja que poden danyar els materials.

Duració: Si es mantenen correctament, les compreses de roba poden durar entre 3 i 5 anys, depenent de la freqüència d'ús i rentat.

Recomanacions: Són ideals per a persones amb pells sensibles, ja que els materials naturals són menys irritants. També són ecològiques, reduint residus. Es recomana tenir-ne diverses per anar canviant durant el dia, depenent del flux.

COPA MENSTRUAL

Definició: La copa menstrual és un dispositiu reutilitzable fet de silicona mèdica, goma o TPE que es col·loca dins de la vagina per recollir la sang menstrual. Té forma de copa o campana amb una tija a la part inferior per facilitar la seva extracció.

Forma d'ús: S'introdueix a la vagina plegant-la per reduir la mida i després deixant que es desplegui una vegada dins. Pot portar-se fins a 12 hores, segons el flux. Per retirar-la, s'agafa per la tija i es pressiona lleugerament la base per trencar el buit i treure-la amb suavitat.

Manteniment: Després de cada ús, es renta amb aigua i sabó suau. Al final de cada cicle, s'esterilitza bullint-la en aigua durant uns 5-7 minuts. S'ha de guardar en una bossa de tela entre cicles per evitar l'acumulació de bacteris.

Duració: Una copa menstrual pot durar entre 5 i 10 anys si es cuida adequadament.

Recomanacions: És ideal per a persones que volen una opció ecològica, econòmica i de llarga durada. A més, pot ser més còmode per a aquelles persones amb flux abundant. Pot requerir un període d'adaptació per a la col·locació correcta.

No es recomana dormir amb la copa menstrual .



Els músculs necessiten descans: Dormim estirats perquè els músculs necessiten desconnectar per descansar i per això cal que no hi hagi gravetat ni res que els estiri. Portar la copa menstrual posada estimula la musculatura i tracciona els teixits, i encara que sigui poquet, no els deixa descansar tranquils. Qualsevol pes que es dugui a dintre de la vagina provoca una contracció reflexa i això pot cansar tota la musculatura.

Per dormir és recomanable dur compreses de tela o calces menstruals (com alternatives més ecològiques). Si pel que sigui no hi ha una altra opció que no sigui utilitzar la copa menstrual a la nit cal posar-la buida i buidar-la al aixecar-se al matí.

Mètodes menstruals d'un sol ús

COMPRESA D'UN SOL ÚS

Definició: Les compreses d'un sol ús són productes absorbents que es col·loquen a la roba interior per recollir el flux menstrual. Estan fetes de diversos materials com cotó, cel·lulosa i polímer absorbent, sovint amb una capa impermeable a la part inferior per evitar fuites.

Forma d'ús: Es col·loquen a la roba interior, adherint-se mitjançant una tira adhesiva que manté la compresa fixa. Algunes compten amb ales laterals per millorar l'ajust i evitar desplaçaments.

Manteniment: Com que són d'un sol ús, es descarten després de cada ús, preferiblement embolicant-les en paper o en les seves pròpies cobertes i llençant-les a les escombraries. No s'han de llençar al vàter.

Duració: Cada compresa es fa servir una sola vegada durant un màxim de 4 a 8 hores, depenent del flux.

Recomanacions: Són fàcils d'utilitzar i disponibles en diferents mides i nivells d'absorció, des de flux lleuger fins a flux nocturn. Són adequades per a aquelles persones que busquen una opció ràpida i pràctica, però no són la millor opció des del punt de vista ambiental a causa dels residus que generen.

TAMPONS

Definició: Els tampons són cilindres de cotó o materials sintètics comprimits que s'introdueixen a la vagina per absorbir la sang menstrual des de dins del cos. Poden tenir aplicador o ser introduïts directament amb els dits.



Forma d'ús: S'introdueixen a la vagina fins que queden ben col·locats. Els tampons amb aplicador són més fàcils d'usar per a persones que comencen a utilitzar-los, mentre que els tampons sense aplicador es col·loquen directament amb els dits. Es deixen dins de la vagina durant un màxim de 4-8 hores, depenent del flux, i es retiren amb el cordó que queda fora del cos.

Manteniment: Com que són d'un sol ús, es llencen després de cada ús, embolicant-los en paper i llençant-los a les escombraries. **No** s'han de llençar al vàter.

Duració: Cada tampó dura fins a 8 hores, però és recomanable canviar-los cada 4-6 hores per evitar riscos com el **síndrome de xoc tòxic (SXT)**, una infecció poc comuna però potencialment greu associada amb l'ús prolongat de tampons.

Recomanacions: Es recomana utilitzar-los amb precaució, canviant-los amb freqüència i evitant els tampons amb una absorció superior a la necessària per evitar el SXT*

ESPONJA MENSTRUAL D'UN SOL ÚS

Definició: Les esponges menstruals d'un sol ús són similars a les esponjes menstruals reutilitzables, però estan dissenyades per ser descartades després de cada ús. Estan fetes de materials absorbents i tenen una textura esponjosa que permet absorbir la sang menstrual.

Forma d'ús: S'introdueix a la vagina, on absorbeix el flux menstrual. Com les esponges reutilitzables, són molt flexibles i s'adapten a la forma del cos. Es poden portar entre 4 i 8 hores, depenent del flux, i després es retiren i es llencen.

Manteniment: No requereixen manteniment, ja que s'han de llençar després de cada ús. És important assegurar-se que es descarten de manera adequada i no es llencin al vàter, ja que poden causar obstruccions.

Duració: Cada esponja s'utilitza una sola vegada durant un màxim de 4-8 hores, com altres productes absorbents.

Recomanacions: Les esponges menstruals d'un sol ús poden ser una bona opció per a aquelles persones que busquen una alternativa flexible i còmoda als tampons i no volen preocupar-se pel manteniment. Com que són d'un sol ús, però, tenen un impacte ambiental similar al de tampons o compreses d'un sol ús, generant més residus



* El **síndrome de xoc tòxic (SXT)** és una infecció rara però greu que es produeix quan certes toxines bacterianes (especialment de bacteris com *Staphylococcus aureus* o *Streptococcus pyogenes*) entren al torrent sanguini i provoquen una reacció sistèmica greu.

Causes:

El SXT sovint s'associa amb l'ús prolongat de **tampons súper absorbents**, però també pot ocórrer per altres motius, com infeccions cutànies, ferides quirúrgiques o ús de dispositius mèdics com copes menstruals o diafragmes anticonceptius. Quan un tampó o dispositiu es deixa massa temps dins de la vagina, pot crear un entorn en què els bacteris produeixen toxines que s'absorbeixen al cos i causen la infecció.

Tampons: Canvia els tampons amb freqüència (cada 4-6 hores), utilitza la menor absorció necessària per al teu flux i evita dormir amb tampons posats.

Altres productes menstruals: Si utilitzes copes menstruals o discs menstruals, segueix les instruccions de neteja i esterilització rigorosament. També canvia'ls regularment, mai més de 12 hores.

MITES VINCULATS A LA MENSTRUACIÓ

- **Mentre tens la regla és impossible quedar-se embarassada.**

No és el més comú, però pot passar si la persona ha ovulat mentre té el sagnat menstrual.

- **No es poden mantenir relacions sexuals durant la menstruació.**

No hi ha cap problema en mantenir relacions sexuals de cap tipus, sempre que la persona ho desitgi.

- **La regla fa mal.**

Poden haver-hi molèsties, però en general la regla no ha de fer mal i no ha d'impedir la realització d'activitats quotidianes, si és així, cal consultar a un espai professional.

- **Si un mes no et ve la regla es “queda” a dins i és dolent pel cos.**

Pot ser que hi hagi un cicle més llarg i la fase menstrual trigui més, o bé que l'ús d'algun mètode anticonceptiu que aturi el desenvolupament del cicle.

- **Tots els cicles són iguals i han de durar 28 dies.**

Els cicles poden tenir durades diferents en cada dona i persona que menstrua, i en cada moment vital, tenint en compte que el més habitual és entre els 21 i els 35 dies. No és el més comú però pot passar si la persona ha ovulat mentre té el sagnat menstrual.

- **La regla és “bruta” o antihigiènica.**

Si bé la menstruació pot requerir unes cures o l'ús de diferents opcions de recollida menstrual diferents en cada persona, no hi ha cap tipus de brutícia ni



manca d'higiene en la menstruació. O hi ha cap problema en mantenir relacions sexuals de cap tipus, sempre que la persona ho desitgi.

- **La regla fa pudor.**

La regla fa olor de sang, no fa pudor.

- **No es pot fer exercici físic durant la menstruació.**

No hi ha cap problema de salut en fer esport amb la regla. Pot ser que la persona se senti més cansada i decideixi que no li ve de gust, però no és una impossibilitat.

- **Si et dutxes o et banyes s'atura el sagnat.**

Pot ser que el canvi de temperatura aturi una mica el sagnat però no l'interromp de forma sistemàtica.

- **Quan una dona està de mal humor és perquè té la regla.**

Totes les persones tenim moments o situacions que ens posem de mal humor, i sovint de forma justificada, sense que tinguin cap relació amb el cicle menstrual. El cicle menstrual pot, en alguns casos, provocar canvis en l'estat d'ànim però això no pot ser utilitzat per assenyalar el mal humor o neguit de ningú. Sobretot perquè s'utilitza per desacreditar-nos.

PREGUNTES FREQUENTS SOBRE MENSTRUACIÓ

- **És cert que mentre tingui la regla és millor que no em dutxi ni em banyi?**

No, ben al contrari; cal que durant aquests dies mantinguis una higiene més acurada. En general, el fet de tenir la regla no ha de condicionar la teva vida normal.

- **És normal que als 15 anys encara no m'hagi vingut la regla? Quina és l'edat màxima considerada normal perquè em vingui?**

No tothom es desenvolupa al mateix ritme. Hi ha petites variacions. Fins als 16 anys es pot considerar normal. Si tens aquesta edat i no t'ha vingut la regla, cal que consultis la qüestió al teu metge.

- **La regla pot endarrerir-se o avançar-se a causa de l'estat nerviós?**

Sí, els estats emocionals poden influir-hi. Tant és així, que és molt freqüent que això pugui passar en èpoques d'exàmens, si has de fer un viatge, etc.

- **Què puc fer si no em ve la regla? Quants dies he d'esperar per consultar-ho en cas que no em vingui? On puc anar perquè m'atenguin?**



Si **no** has mantingut relacions pots esperar dos mesos. Els dos primers anys d'iniciar-se els cicles és normal que la menstruació sigui molt irregular: pot venir-te dos cops al mes i després estar dos mesos sense aparèixer. A poc a poc es va fent més regular.

Si han passat 8 dies després d'haver mantingut relacions sexuals, encara no t'ha vingut la regla i penses que pots estar embarassada, cal que consultis la qüestió al teu centre de salut on t'atendrà el teu metge habitual o els professionals de la unitat d'atenció a la salut sexual i reproductiva.

- **Puc perdre la virginitat si utilitzo tampons, copa menstrual? A partir de quan els puc utilitzar?**

La virginitat, culturalment, té a veure amb el fet de no haver tingut relacions sexuals. Cal diferenciar-la de la integritat de l'himen, que normalment és una estructura elàstica i permet la col·locació d'un tampó o copa menstrual sense trencar-se. També és cert que l'himen es pot trencar per un accident o un traumatisme fortuït.

Pel que fa a utilitzar tampons, copa menstrual, pots fer-ho en el moment que tu ho creguis oportú.

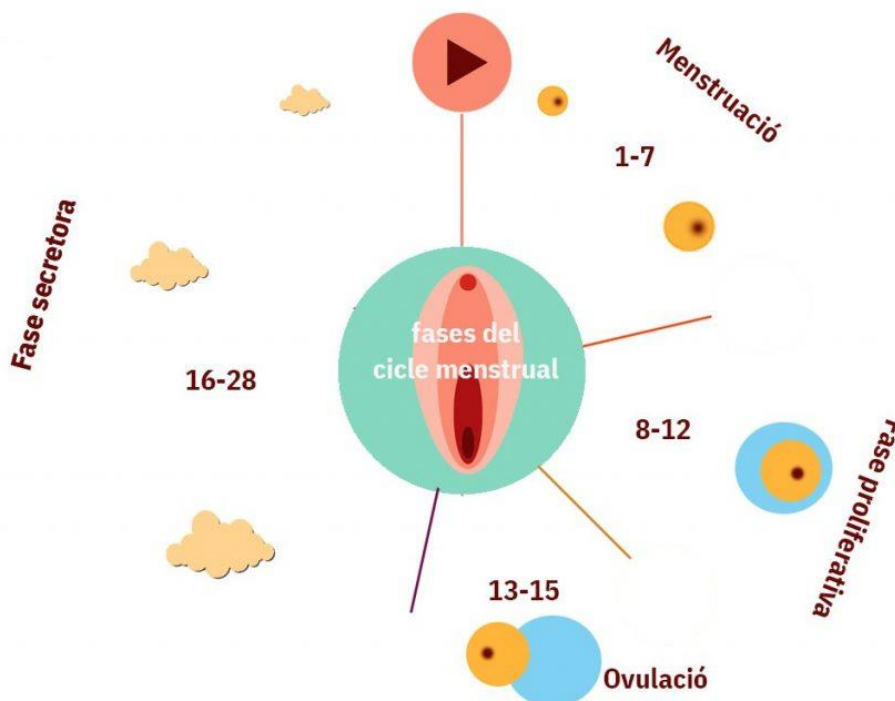


ACTIVITATS PROPOSADES

1. Dibuix del cicle menstrual:

Explica què passa en cada una de les 4 fases: menstruació, fase proliferativa, ovulació i fase secretora.

L'alumnat haurà de fer un dibuix d'aquestes fases i assenyalar diversos elements (en funció de l'edat): per exemple el cos luti, l'ovòcit o el fol·licle creixent.



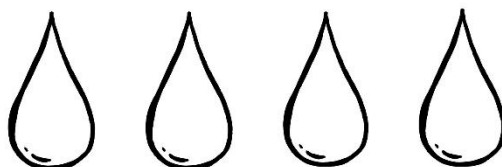
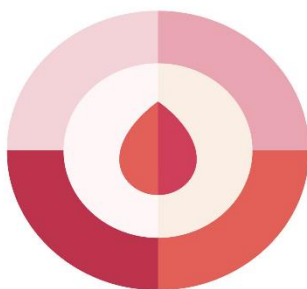
Objectius:



- Informar sobre el cicle menstrual i donar eines per afrontar les transformacions i processos corporals amb seguretat i tranquil·litat abans que succeeixin.
- Normalitzar els espais per a l'educació, la informació i la reflexió sobre el cicle menstrual a l'aula i rebutjar la invisibilitat i/o vergonya que s'hi associa.
- Reflexionar sobre la vivència i l'experiència del cicle menstrual, pròpia o de l'entorn, la vessant emocional i les vergonyes o malestars que comporta i les estratègies de promoció de l'autocora.
- Identificar l'impacte de l'heteropatriarcat i els mandats de gènere en les connotacions atribuïdes al cicle menstrual.

2. Treballem els colors de la menstruació:

A una taula d'experimentació utilitzarem aigua tintada per veure els colors de la menstruació que es consideren normals. Explicarem a l'alumnat que quan la sang de la menstruació està en contacte amb l'exterior s'oxida i que aquesta es pot tornar més marronosa, i que quan comença a sortir pot ser més rosada. A més podem fer un treball de mesures habituals (aproximadament 50ml, o tres cullerades grans per cada període) i la durada del sagnat: entre dos i 7 dies.



Objectius:



- Informar sobre el cicle menstrual i donar eines per afrontar les transformacions i processos corporals amb seguretat i tranquil·litat abans que succeeixin.
- Normalitzar els espais per a l'educació, la informació i la reflexió sobre el cicle menstrual a l'aula i rebutjar la invisibilitat i/o vergonya que s'hi associa.
- Reflexionar sobre la vivència i l'experiència del cicle menstrual, pròpia o de l'entorn, la vessant emocional i les vergonyes o malestars que comporta i les estratègies de promoció de l'autocura.
- Identificar l'impacte de l'heteropatriarcat i els mandats de gènere en les connotacions atribuïdes al cicle menstrual.

3. Trobem les diferències:

Es tracta de comparar els productes reutilitzables amb els de un sol ús , per a reflexionar sobre:

- beneficis per al cos
- cost econòmic
- sostenibilitat
- modifiquen el color i olor de la regla

Hi ha diferents productes per a la recollida del sagnat menstrual i en l'actualitat es pot trobar una gamma prou àmplia de productes que permeten que cada dona i persona menstruante pugui trobar el que millor li funciona en cada moment. Tanmateix, la premissa bàsica per triar-los és poder tenir tota la informació i actualment la gran majoria de persones joves només coneixen les opcions clàssiques (i promocionades per les grans marques): els tampons i les compreses d'un sol ús. És per això que es fa necessari poder oferir informació dels productes menstruals reutilitzables posant en relleu diferents aspectes com ara els avantatges que presenten, la manera d'utilitzar-los o el seu Baix impacte a nivell mediambiental.

Objectius :

- Diferents opcions de recollida de sagnat i productes relacionats.
- Abordatge dels símptomes del cicle menstrual i la tria de les opcions existents de recollida de sagnat.



- Desigualtats i discriminacions vinculades a l'accés dels productes mensuals.
- Impacte ambiental generat pels productes mensuals d'un sol ús.

4. Em poso en situació:

Laia veu que Noa té una petita taca de sang al pantaló, quan li pregunta que li ha passat, la Noa surt corrents de classe.

L'Abril demana permís per anar al bany i li diu que s'espera que queda poc per al descans. La Jannat s'atansa al professor i li explica a l'orella fluixet que és per el mal de les dones, si la pot deixar anar.

La Joana avisa al professor que no farà activitat física perquè li ha vingut la regla i el Marc es queixa i diu que és una excusa per a no fer classe.

La Llum i la Vega parlen en secret i el Nil els hi pregunta de què parlen, la Llum s'avergonyeix i amaga ràpidament una compresa que li ha deixat la Vega.

Objectius :

- Consolidació dels coneixements entorn a l'etapa de la pubertat, tenint en compte tots els elements que envolten els canvis fisiològics a nivell individual, col·lectiu i social.
- Fomentar el coneixement i la recerca d'informació al voltant del propi cos.
- Naturalitzar la conversa i discussió a l'aula entorn als tabús sobre la menstruació, els dubtes que generen i el grup com a espai segur.



- Identificar l'impacte de l'heteropatriarcat i els mandats de gènere en les connotacions atribuïdes al fet de menstruar.

Per realitzar aquestes activitats, o qualsevol altra de la mateixa temàtica s'ha de poder desenvolupar en un espai segur i tranquil a l'aula, fomentant la resolució de dubtes o la conversa entorn als continguts abordats.

Tenint en compte la temàtica i la manca d'habitució que té el jovent a parlar-ne en espais formals, es poden plantejar altres mecanismes per recollir els seus dubtes o neguits, com ara qüestionaris anònims o una bústia on puguin introduir preguntes.

És fàcil que durant l'abordatge d'aquests processos la tendència sigui la d'associar-los a la norma binària entorn al sexe i al gènere. Serà important, doncs, desconstruir aquestes associacions i presentar els processos de transformació de forma deslligada del sexe i del gènere. Així mateix, també serà important transmetre que es tracta d'exemples de processos corporals que no sempre estan presents de la mateixa forma i manera a totes les persones.



REFERÈNCIES CONSULTADES

Equitat Menstrual .pdf [Internet]. Google Docs. [citat el 2 d'octubre de 2024].
Disponible a: <https://drive.google.com/file/d/1-9Pz9MjESmuxRJZxQp5FjbnQME6N0LGr/view>

Gencat.cat. [citat el 8 d'octubre de 2024]. Disponible a:
<https://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/coneixementteu/cos/menstruacio/#:~:text=Aqu%C3%AD%20nos%20gustar%C3%ADa%20mostrarte%20una>

Carreres A. Guia: Com parlar de la regla a casa i a l'escola? [Internet]. Criar.cat. 2022
[citat el 9 d'octubre de 2024]. Disponible a:
<https://www.criar.cat/noticia/1440/guia-com-parlar-de-la-regla-a-casa-i-a-lescola>

de la intervenció: IE en el M del PDMD. LA MEVA REGLA, LES MEVES REGLES
[Internet]. Edubcn.cat. [citat el 5 d'octubre de 2024]. Disponible a:
https://www.edubcn.cat/comunicats_centres/20230119_Dossier_programa_equitat_menstrual.pdf#:~:text=manera%20com%20es%20percep%20la%20menstruaci%C3%B3

Lavabos amics de la menstruació, també als centres educatius [Internet]. Sarrià -
Sant Gervasi. [citat el 27 de setembre de 2024]. Disponible a:
https://ajuntament.barcelona.cat/sarria-santgervasi/ca/noticia/lavabos-amics-de-la-menstruacio-tambe-als-centres-educatius_1362647



Gencat.cat. [citat el 27 de setembre de 2024]. Disponible a:
<https://salutweb.gencat.cat/ca/departament/ambits-estrategics/atencio-salut-afectiva-sexual-reproductiva/>

Rezero.cat. [citat el 5 d'octubre de 2024]. Disponible a: https://www.rezero.cat/wp-content/uploads/2022/01/Activitats-Educacio_MenstrualCatalunya.pdf#:~:text=Nou%20Per%C3%ADode%20C3%A9s%20una%20iniciativa%20de%20Rezer

Aspb.cat. [citat el 7 d'octubre de 2024]. Disponible a: [https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/11/PNT-activitat-1-primaria.pdf#:~:text=%E2%86%92%20Els%20cossos%20son%20diversos,%20en%20mides,](https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/11/PNT-activitat-1-primaria.pdf#:~:text=%E2%86%92%20Els%20cossos%20son%20diversos,%20en%20mides)