



IDOIA
IRIBETEGUI

REGLA NÚM. 1



Manual IMPRESCINDIBLE
per a DONES novelles

ZEBRA

animallibres

Estàs a punt d'entrar
en un lloc on **DUES LOSERS**
t'explicarem com portem
això de **CRÉIXER**. De vegades
ho portem bé, i altres vegades,
francament **MALAMENT**.

BENVINGUDA!



GENER

NO M'AGRADEN ELS CANVIS

Em dic Telma, m'agraden els còmics (sobretot si hi surten superheroïnes), les galetes farcides de nata i els gats. I avui m'ha vingut la regla.

Ho repeteixo per si de cas no ho has entès bé:

AVUI M'HA VINGUT LA REGLA

En realitat, m'ho repeteixo a mi mateixa, a veure si així m'entra al cap.

Trobo que és una gran injustícia i que soc la persona amb menys sort del món. Avui que faig onze anys, m'ha de venir la regla?

En quina mena d'univers passa una cosa així? En quina altra vida vaig fer tant de mal a algú perquè el karma em tracti així ara?

T'explico com ha sigut perquè estiguis preparada. Ahir a la nit, abans d'anar-me'n a dormir, molt nerviosa perquè avui és el meu aniversari i això sempre mola, vaig anar al lavabo a fer pipí i vaig veure que tenia unes taquetes marrons a les calcetes.

Vaig pensar que potser havia sigut un d'aquells pets que venen amb acompanyament.

Què passa? No puc parlar de pets? Ja m'aniràs coneixent. No tinc pèls a la llengua, jo, i tant de bo no els hi tingués ningú perquè així ens explicariem les coses tal com són.

Els pets fan pudor i la regla és un rotllo.

És així.

El cas és que no li vaig donar importància, vaig posar les calcetes a la roba bruta i me'n vaig anar a dormir.

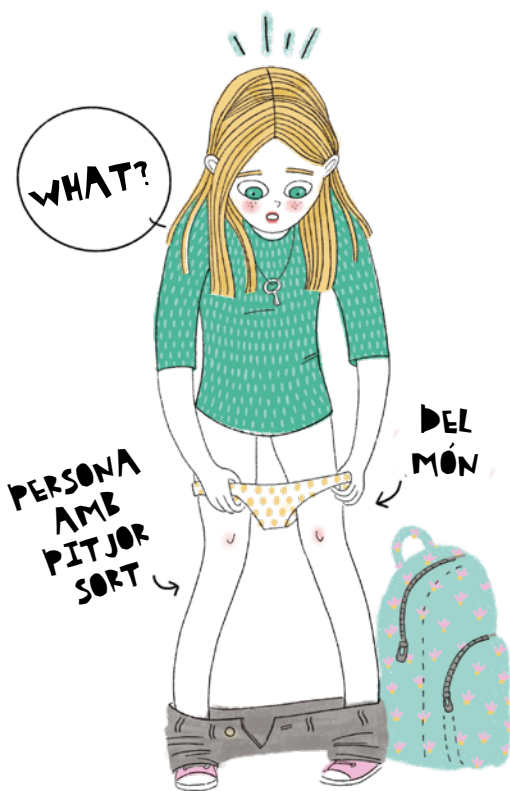
Aquest matí no tenia cap taca. La mare m'ha despertat a primera hora cantant-me per molts anys, el pare m'ha omplert de petons i la meva gata Gamora semblava que entengués que avui era el meu dia especial i se m'ha assegut a la falda tota enroscada durant l'esmorzar.

La vida era meravellosa, el sol lluia al cel, me n'he anat a l'insti.

A l'hora del pati he anat al lavabo i gairebé tinc un infart.

Tenia les calcetes tacades. Bé, no era una cosa terrible, però definitivament no era un pet amb acompanyament.

Ara vaig enrere en el temps i t'explico que des de l'estiu passat la mare m'obliga a portar una compresa a la motxilla de l'insti, una altra a la de gimnàstica, una altra a la de manualitats..., i em va fer un tutorial molt exhaustiu, que no m'interessava gens ni mica, de com es col·loca aquest artefacte.



WHAAAAAAAAAAAAAAAAATTTTTTTT?

Així que, bé, he d'agrair a la mare que fos tan previsor, perquè si no aquest matí jo m'hauria col·lapsat. No t'enganyaré, he sentit, en aquest ordre, fàstic, vergonya i tristesa. He tingut ganes de plorar. Volia estar amb la mare en aquell moment. Et seré encara més sincera, he plorat. M'estava posant la compresa i plorava. Quin espectacle.

I per acabar-ho d'empitjorar, la meva millor amiga, la Chloé, ha començat a clavar cops a la porta.

—Telma, què fas? T'estem esperant.

No volia sortir, perquè la Chloé segur que m'ho notaria. Tenim una comunicació interna molt especial. Sense parlar-nos ja sabem el que ens direm. I pensava que no estava preparada per explicar-li allò en aquell moment.

Ja sé que no he de tenir vergonya per la regla, que és una cosa natural i bla, bla, bla.

Però la veritat és que no en volia parlar amb ningú i em sentia avergonyida.

M'he eixugat les llàgrimes, he sortit com la noia forta i poderosa que soc..., i quan he vist la Chloé he tornat a esclatar en plors.

La Chloé és molt bèstia. Com feta d'espart. Té molt de sentit de l'humor i poquíssima vergonya. I alhora és la persona més empàtica de l'univers. Empàtica amb el patiment dels altres i també l'alegria dels altres. Com si també li passés a ella. Però no té filtre.

Quan l'hi he explicat, el primer que m'ha dit ha sigut:

—Para de plorar ara mateix, *sis*. —A vegades em diu *sis* (de *sister*), perquè no té germanes i li sembla guai imaginar-se que som família.— No n'hi ha per tant. Em pensava que algú s'havia rigut de tu o que a casa t'havien renyat. T'ha baixat la regla, doncs au, ja ho tens fet.

La Chloé parla molt, moltíssim, i molt de pressa. Moltes vegades parla sense pensar en el que diu, o fins i tot sense acabar d'escoltar la persona que li parla. Ella continua amb el seu monòleg. Així que tot i que jo ja

li havia explicat que m'havia posat una compresa, de seguida ha anat a buscar la seva motxilla i n'ha tret un necesser enooorme que gairebé no es podia ni tancar.

—Des que em van sortir pèls allà —s'assenyala la figa, la tia boja, sense abaixar la veu ni un gram— que la mare em té fregida. Aquest necesser està farcit de compreses, tampons de totes les mides i salvaslips.

L'obre i, patapam, han caigut rodolant pel terra del lavabo tots els tampons. Ens hem pixat de riure totes dues.

Encara sort que tinc la Chloé, és la millor companyia en els bons i en els mals moments. Explicar-l'hi m'ha ajudat molt, m'he calmat i encara que tenia moltes ganes d'anar-me'n a casa he aguantat durant la resta de les classes com una campiona.

No parava de pensar si duia la compresa ben posada, si me l'hauria de canviar sovint, si la sang estava tacant els pantalons...



La Chloé m'anava mirant des de dues taules a la dreta. Ha començat a fer-me senyals com dient «com ho portes?» i fent gestos amb les mans. En un altre moment, a classe de mates ha intentat enviar-me un paperet. Però coneixent-la i tenint en compte que el Vicente, el noi més buuurro de la classe, era al mig de la cadena transmissora li he dit que anul·lés la missió. És que és ben capaç d'escriure «notes com et baixa la sang?» o alguna cosa per l'estil. I només ens faltaria que el buuurro del Vicente se n'assabentés.

Entre això i que, sí, notava coses rares, no m'he assabentat de res. Estava dins de la meva pròpia pel·lícula i em preguntava què em trobaria al final de les classes.

Tant a casa com a l'institut, t'expliquen moltes coses sobre la menstruació, sobre l'aparell reproductor femení i sobre els cicles, amb uns esquemes molt polits i pedagògics. Però la realitat és una mica diferent i menys poètica.

I llavors venen els dubtes.

En sortir de l'escola he corregut fins a casa. Tenia ganes de tancar-me una mica amb mi mateixa, abraçar la Gamora i explicar-l'hi tot a la mare, que fliparia. Ni tan sols sabia com l'hi diria.

«Mama, m'ha vingut la regla» potser és la fórmula més adequada. Quina altra cosa podia dir?

Però quan arribo em trobo que m'havien preparat un berenar d'aniversari amb un cartell de «Per molts anys», música, globus, un pastís... de tot.

Em quedo palplantada al mig del menjador i dic:
–M’ha vingut la regla.

Ha sigut com una pel·li, només faltava que hagués petat un globus, pum!, després de la meva frase.

LA MEVA MARE

El gen melodramàtic li dec a ella, així que quan ho he dit ha començar a riure i a plorar i a abraçar-me alhora, com si estigués del tot trastornada. M’ha dit una frase que no m’ha agradat gens però que suposo que és veritat.

–La meva nena ja és una dona.

Quina ràbia.

–Jo no soc una dona, no soc una dona. Soc una nena, mama.

–Sí, ets una nena gran.

EL MEU PARE

El meu pare ha fet uns ulls com unes taronges.

–Però... ja? Tan aviat? No pot ser.

I la resta de la tarda no ha parat de mirar-me d’una manera raríssima, com si hagués de convèncer-se que ja no soc la seva filleta petita (tot i que ja fa temps que li arribo fins a la barbata).

I fins aquí el pitjor millor dia de la meva vida. He bufat les espelmes, m’han regalat la samarreta de la Wonder Woman que volia, un estoig nou amb quaranta retoladors per dibuixar manga i una cosa que m’ha encantat: una diadema amb orelletes de gat. Te la dibuixo a sota. Oi que és mona?

A partir d'aquí no sé com anirà aquest canvi vital. Suposo que m'hi hauré d'acostumar. A mi, al revés que a la Chloé, no m'agraden els canvis, em posen molt nerviosa i em desconcentren.

Tinc molts dubtes i preguntes, així que començaré a resoldre-ho per parts i si vols ho compartiré amb tu, de nena gran a nena gran. T'hi apuntes?



CANVIS EN EL COS

Amb l'arribada de la pubertat començaràs el cicle de l'ovulació i t'arribarà la menstruació.

L'arribada de la primera regla es diu *menarquia*, quin nom més estrany, oi?

Cada nena i cada cos és diferent, però la majoria tenen la menarquia entre els 11 i els 14 anys.

No t'espantis si als 15 anys encara no t'ha arribat, hi ha noies que no la tenen fins als 18! I a altres els arriba abans dels 11 i tot.

La regla et vindrà cada mes durant els propers quaranta anys, tret de durant l'embaràs i la lactància.

Segur que et preguntes quan et vindrà a tu. Demana a les dones de la teva família quan els va venir, perquè en bona mesura és hereditari, això.



MIRALLET,
MIRALLET,
PER QUÈ
EM SURTEN
GRANETS?

COSES CURIOSES:

- Les primeres regles poden presentar un color marró.
- El cicle pot trigar una mica a estabilitzar-se. No t'estranyis si la segona regla triga a venir.

CAUSES QUE PODEN ENDARRERIR L'ARRIBADA DE LA REGLA:

- El pes. Amb un pes baix, l'organisme reserva energia i això pot endarrerir l'arribada de la regla.
- L'exercici intens també pot ser causa de l'endarreriment de l'arribada de la menarquia.
- Els nervis i l'estrès.

El cos també te'n donarà pistes. La primera regla sol arribar dos anys després que els pits t'hagin començat a créixer i un any després que t'hagi començat a sortir pèl al pubis i les aixelles.

Si ja tens 17 anys i encara no tens la regla ni cap altra mostra de desenvolupament sexual com ara els pits o el pèl al pubis i a les aixelles, consulta-ho al ginecòleg. Probablement l'únic que passa és que el teu desenvolupament és més lent, però així et quedaràs més tranquil·la.

Però, què és això del cicle menstrual? És el procés hormonal pel qual passa una dona de forma natural cada mes per preparar-se per a un possible embaràs o l'arribada de la menstruació.

La regla és normal sempre que sigui més o menys regular, sigui quina sigui la durada del cicle o de la mateixa regla.

Un cicle sol durar de 21 a 38 dies, i la mitjana és de 28 dies.

La regla dura de 2 a 8 dies, i la mitjana és de 4 a 6 dies.

Els cicles canvien al llarg de la vida, depenen de factors com ara l'estrès, l'edat, l'augment i la pèrdua de pes o un embaràs.

Resumidament, amiga, si llegeixes aquestes pàgines és perquè acabes d'aterrar en la teva primera regla o et prepares per a la seva arribada imminent. Sobretot, calma i positivisme. A continuació, afegim una doble pàgina amb més dibuixets del teu sistema reproductor per si encara tens dubtes.



LA DOCTORA DIU:

Augment d'alçada. La majoria de les nenes tenen un creixement ràpid (el que anomenem *estirada*) abans que els nens. Després del seu primer període menstrual, aquest creixement s'alenteix.

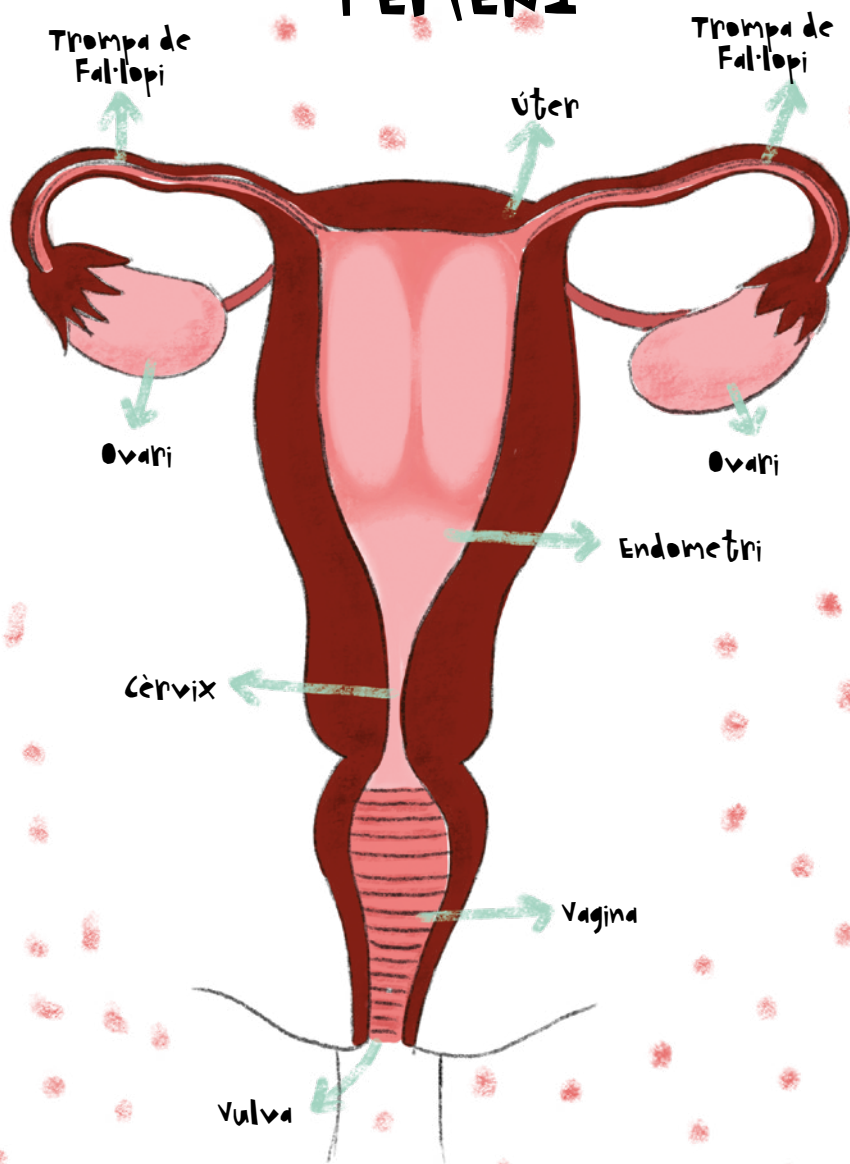
ALTRES NOIES DIUEN:

La meua primera regla va ser als onze anys. (Frida, 14)

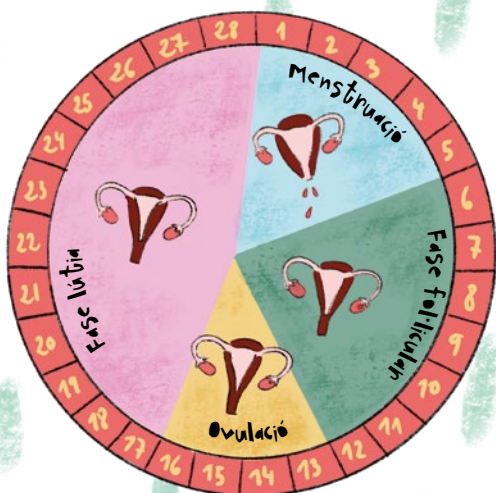
Jo tenia tretze anys, les meves filles, dotze i tretze. (Adriana, 47, Leire i Amaia, 13)

Estava a punt de fer els catorze. (Conchi, 47)

APARELL REPRODUCTOR FEMENÍ



EL CICLE MENSTRUAL



MENSTRUACIÓ

El període o despreniment del recobriment intern de l'úter.

FASE FOL·LICULAR

La fase fol·licular és la primera fase del cicle menstrual. Comença amb el període i acaba amb l'ovulació. Durant aquesta fase, el teu cos es prepara per a l'ovulació.

OVULACIÓ

L'alliberament de l'òvul en l'ovari a mitjan cicle.

FASE LÚTIA

La fase lútea és la segona fase del teu cicle: té lloc després de l'ovulació i abans del període. Aquesta fase acaba quan comença el període (el començament d'un nou cicle). Cap al final d'aquesta fase, es poden experimentar símptomes de la síndrome premenstrual.

Els tres dies previs a l'ovulació són els més fèrtils. En funció de la longitud del cicle, els dies més fèrtils en el cicle varien: si el cicle menstrual és de 28 dies, el període d'ovulació ocorre normalment en el dia 14, i els dies més fèrtils són els dies 12, 13 i 14.