



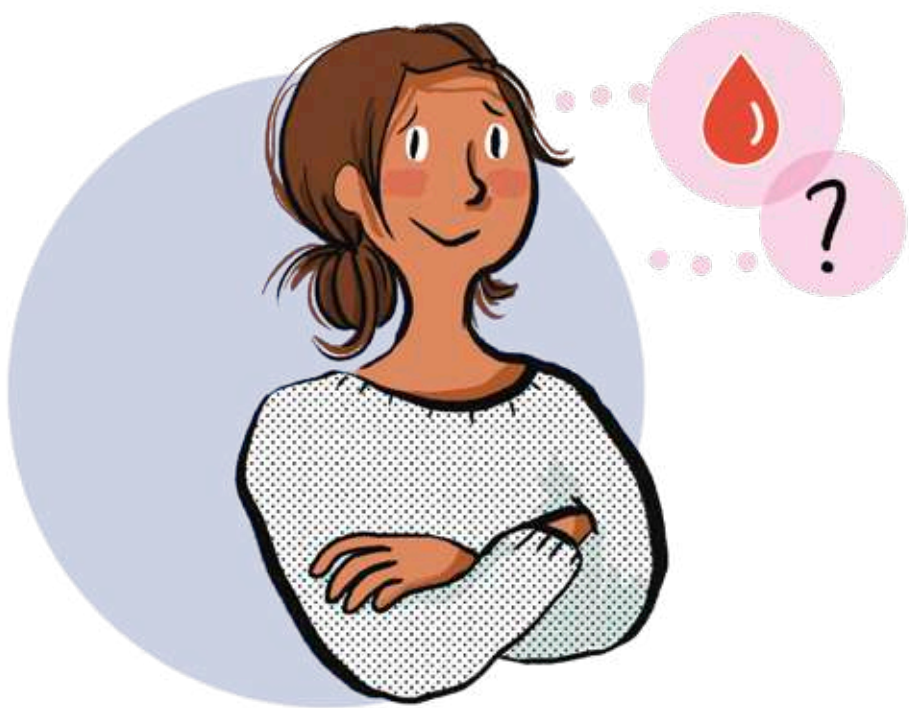
# CUPRINS

---

## Abc-ul ciclului menstrual

- Ce este ciclul menstrual? ..... 14
- De ce se numește așa? ..... 16
- Menstruația înseamnă sânge? ..... 18
- Menstruația este „murdărie“? ..... 20
- De unde vine menstruația? ..... 22
- La ce vârstă începe? ..... 24
- La ce vârstă încetează? ..... 25
- Menstruația = sunt femeie? ..... 26





## **Menstruația: cum funcționează**

- Cât timp durează? ..... **30**
- La câte zile vine? ..... **32**
- Cât de abundentă e sângerarea? ..... **34**
- Doare sau nu? ..... **36**
- Ce fac dacă am dureri? ..... **38**
- Mă port ciudat înainte, nu? ..... **40**
- Mă port ciudat cât ține, nu? ..... **42**
- Pot să o opresc? ..... **43**



## **Menstruația în viața de zi cu zi**

- Pot să am o viață normală? ..... **46**
- Pot să fac sport? ..... **48**
- Pot să fac baie? ..... **50**
- Trebuie să mă spăl într-un fel anume? ..... **52**
- Și noaptea ce se întâmplă? ..... **54**
- Pot exista gesturi tandre între îndrăgostiți? ..... **55**

## **Ciclul menstrual și metodele de protecție**

- Cum să aleg metodele de protecție? ..... **58**
- Cât costă? ..... **59**
- Ce sunt absorbantele? ..... **60**
- Ce sunt tamponanele? ..... **62**
- Ce este cupa menstruală? ..... **64**
- Ce sunt chiloții menstruali sau pentru ciclu? ..... **66**
- Ce sunt absorbantele lavabile? ..... **68**
- Ce este fluxul instinctiv liber? ..... **70**
- Ce înseamnă *free bleeding*? ..... **71**

## Alte întrebări despre menstruație


- Mi-e foarte rău! ..... 74
- Atenție la endometrioză ..... 76
- Sângerez prea mult! ..... 78
- Sângele are culori ciudate! ..... 80
- Am cocoloașe în sânge ..... 82
- Mi-a întârziat menstruația, sunt însărcinată? ..... 84
- Miroase urât ..... 86
- Nu-mi mai vine menstruația! ..... 88
- Sindromul de șoc toxic ..... 90
- La cine să merg când nu mi-e bine? ..... 92



O să îți  
explicăm totul!

Nu e deloc  
complicat!





---

ABC-UL  
**CICLULUI  
MENSTRUAL**

---

# ”Ce este ciclul menstrual?”

---

## Ce înseamnă să îți vină menstruația?

Cartea de față e menită să răspundă la toate întrebările pe care le-ar putea pune tinerele fete și femeile, dar și băieții și bărbații, pentru că menstruația este un subiect de interes social.

**Menstruația nu este un tabu!** Ar trebui să putem vorbi deschis despre ea cu prietenii, în familie sau la școală, fără să ne fie rușine. Să fi la menstruație înseamnă că, o dată pe lună, îți va curge puțin sânge din vagin, semn că organismul feminin funcționează bine. Nu intra în panică, la început ar putea părea copleșitor, dar e o manifestare corporală firească, cu care te vei obișnui de-a lungul vieții.

**Vom discuta despre toate acestea în detaliu în următoarele pagini!**



**Bun-venit**  
în extraordinara  
lume a  
**menstruației!**



Și baftă!

# ” De ce se numește așa? ”

---

Popular, se numește „regulă”, din latinescul *regula*.

Specialiștii în sănătate folosesc termenul „menstruație”, care vine de la latinescul *mens*, lună.

Dar e amuzant că tuturor le e teamă să rostească acest cuvânt (și cuvintele care țin de zona intimă: vulvă, vagin, penis etc.!)... Așa că, să ne înțelegem... există un vocabular bogat!

**Un număr infinit de expresii pot să descrie menstruația!**

Au debarcat  
britanicii!

Sunt pe stop.

Sunt  
indispusă.

Sunt pe modul  
ketchup.

Sunt în  
zilele alea.

E perioada  
aia a lunii.

Am chestiile  
mele de fată.

Mi-a  
venit.

Sunt în  
revizie.

Mi-au  
venit  
musafirii.

Alertă  
roșie!

E roșu la  
semafor.

