



**¡¡Mama!!  
¿Quién es  
esta desconocida  
que me vino?**

**La menstruación**



# ¿Quién es esta desconocida que me vino?

## La menstruación

Folleto de la colección "Es con vos mujer"

Cuarta edición revisada 2004



Realizado por:

Colectivo de mujeres de Matagalpa

Cuarta edición:

Ana Ara, Zoraida Torres, M.Jesús Ara, Danelia López.

Tercera edición: Ana Ara, María Cavalleri, Francis Hemmelder,

Magali Quintana, Zoraida Torres, M.Jesús Ara.

**Colectivo de Mujeres de Matagalpa**

Del Tribunal de apelaciones ½ cuadra al este  
Matagalpa-Nicaragua. Apdo 184

Telefax: 505-6122458. Tel. 5056124462

Correo electrónico:

[cmmataga@ibw.com.ni](mailto:cmmataga@ibw.com.ni)

[salud@cmm.matagalpaorg.net](mailto:salud@cmm.matagalpaorg.net)

# Introducción



**C**uando realizamos encuentros y platicamos sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y cómo nos influye en ésta, nos damos cuenta que uno de los que más nos marca es la llegada de la menstruación.

Este hecho está rodeado de valores sociales y culturales que tienen relación con el rol que la sociedad da a las mujeres.

Cuando nos viene la menstruación es como si nos pusieran un sello que "ya somos mujeres y podemos comenzar a parir". A la mayoría la única explicación que nos dieron fue: "Cuídate de los hombres, ahora que ya sos mujer, esto nos pasa a todas las mujeres".

No nos explican porqué ocurre, que significa, cómo podemos tener relaciones sin salir embarazadas, nos lo hacen vivir en silencio, como castigo, como algo sucio, con vergüenza, con temor,...

Muchas de nosotras comenzamos a salir embarazadas sin conocer como es nuestro cuerpo, los cambios que tenemos y sin conocer lo que es el placer.

Cuando llegamos a una cierta edad, entre los 40-50 años, la regla se nos va retirando. Con la retirada de la regla, nos hacen sentir como mujeres acabadas, al no tener ya la posibilidad de parir.

Por eso queremos compartir este folleto fruto del trabajo de varias mujeres que reflexionamos como nos afectan estos cambios en nuestras vidas. Es un aporte para que las mujeres, reivindicemos nuestro cuerpo, para decidir sobre nuestras vidas.

*Escucha hijita!, no quiero que pasés  
por lo mismo que yo,  
por eso voy a contarte...:*

*Vos sabés que "mita"  
vivía montaña adentro,  
que no fui a la escuela,  
que sólo me mantenía trabajando.*

*Así crecí y miraba  
que mi cuerpo cambiaba  
y me crecían las "chichitas"...*

*Un día cuando desperté  
me miré llena de sangre,  
pensé que me había roto por dentro....*

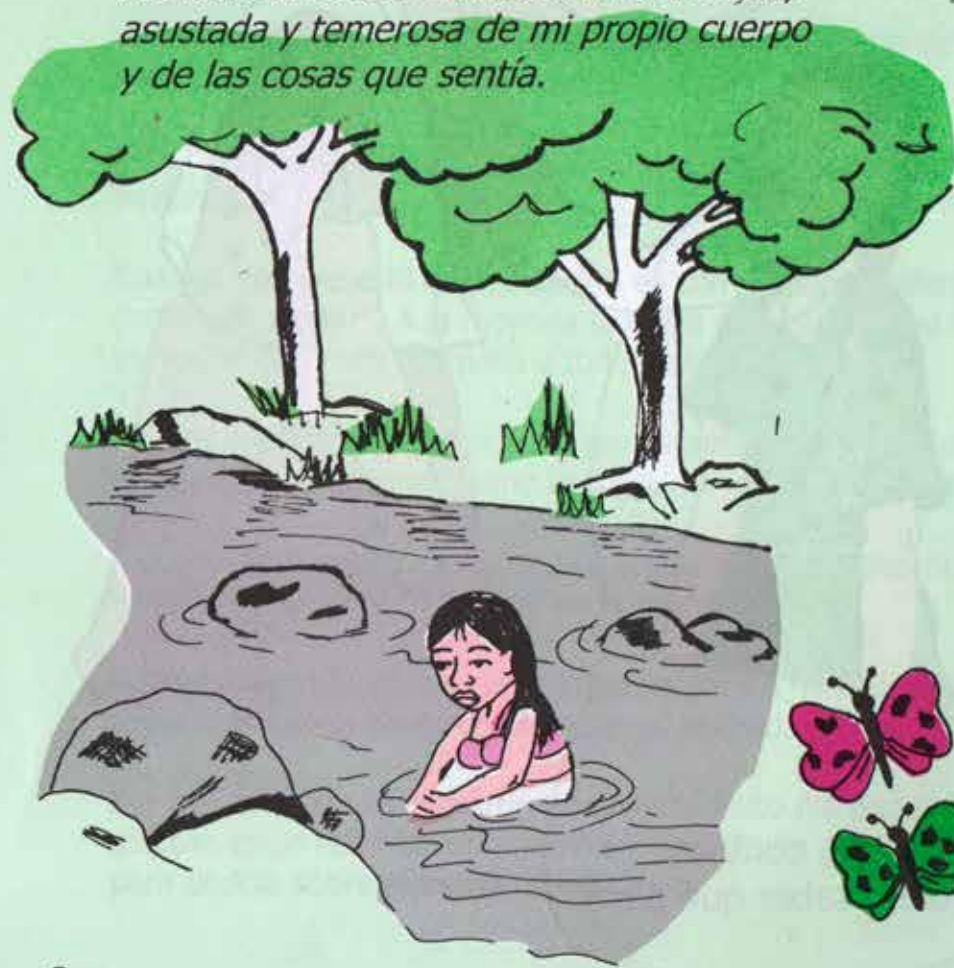


*Sí mama, contame.  
Quiero saber qué pasó.*

*Fui corriendo donde mi mamá  
y le conté lo que me pasaba.*

*Ella sólo me dijo: "Ahora ya sos mujer,  
esto te va a pasar cada mes.  
¡Cuidate de los hombres!"*

*Fui creciendo con un montón de miedos,  
asustada y temerosa de mi propio cuerpo  
y de las cosas que sentía.*



*A veces pasaba toda la mañana  
metida en el río lavándome mis partes,  
esperando que en algún momento  
dejara de sangrar.*

*Otros días no quería ir a hacer mandados  
porque pensaba que se me caería el trapo y  
todo el mundo se daría cuenta,  
o que me mancharía y se reirían de mí.*

**¿Cómo vivimos las primeras reglas?**

**¿Cómo nos sentimos con nuestro cuerpo?**





*Todo mi cuerpo se iba transformando:  
las chicas me crecían,  
me salían algunos pelos en el sobaco,  
mi cuerpo tomaba formas.*

*Cuando iba a las ventas,  
los muchachos me empezaban a mirar,  
llamar, piroppear.*

*Al poco tiempo, me casé con un hombre y  
empecé a llenarme de hijas e hijos.*

*Así que la regla me venía y desaparecía y nunca  
supe como funcionaba todo eso en mi cuerpo.*



**¿Por qué será que nadie nos habla  
de la regla o de nuestras partes?**

**¿Por qué al iniciar las relaciones, rápido  
nos llenamos de hijas e hijos**



*Cuando me bajaba la regla,  
a veces me sentía triste, deprimida  
y otros días alegre.*

*Conocí a una amiga que me ayudó a conocerme,  
a saber lo que me pasaba, lo que yo sentía.*

*Un día me explicó lo que yo te voy a contar.*

*No quiero que te pase lo mismo,  
quiero que vivas tu cuerpo sin miedo,  
sin vergüenza, sin tenerlo que ocultar,  
conociéndote bien para que puedas  
experimentar y decidir.*



**¿Dónde nos hemos informado sobre  
nuestros cuerpos, nuestros derechos a  
decidir nuestras vidas?**

# Así son nuestras partes por fuera

**Los labios,** (chiquititos y grandes, protegen nuestras partes; son como pétalos de flor)

## El clítoris

Llamado lengüita, diente de ajo, botón. Si se acaricia se siente gusto.

## La uretra

Hoyito por donde sale la orina.

## La entrada de la vagina

Es la entrada de la vagina que comunica la matriz con el exterior.

Es la parte exterior de la vagina.

## El himen

Es como una "telita" que está en la entrada de la vagina, hay mujeres que no lo tienen, otras lo tienen elástico. Hablaremos más de eso en la próxima página.

## El ano

Hoyito por donde sale el excremento.

*Con ella aprendí que las mujeres debemos conocernos, mirar y explorar nuestro cuerpo, para saber como somos, como funciona y poder decidir sobre nuestras vidas, saber y luchar por lo que queremos.*



**¿Conocemos nuestro cuerpo y cómo funciona?**

**¿Quién nos ayudó a conocernos mejor?**

# El clítoris

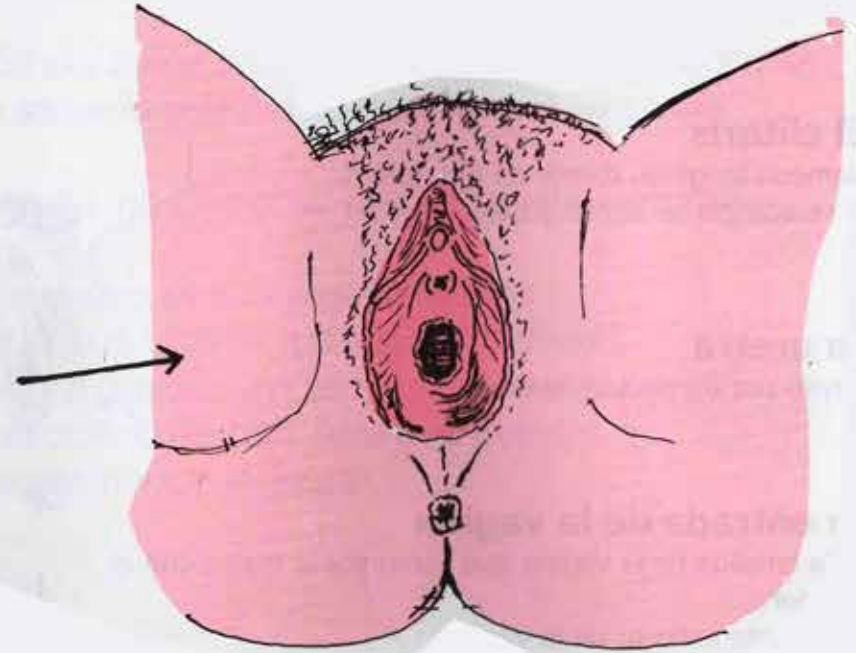
Muchas de nosotras no nos conocemos porque nos han enseñado que es "pecado" mirarse y tocarse.

El clítoris, no es solamente lo que se mira sino que hay músculos, nervios, sangre, etc. para que sienta y en realidad es mucho más extenso de lo que se ve por fuera.

El clítoris es una de las partes de nuestro cuerpo más sensible, si se acaricia nos da placer.

Cuando llegamos al máximo placer es lo que se conoce como orgasmo.

Muchas mujeres tenemos relaciones sexuales y parimos nuestras hijas e hijos sin haber sentido placer en la relación.



# EL himen

*Mirá quiero hablar de esto, porque por falta de información muchas mujeres pasamos por experiencias bien feas.*

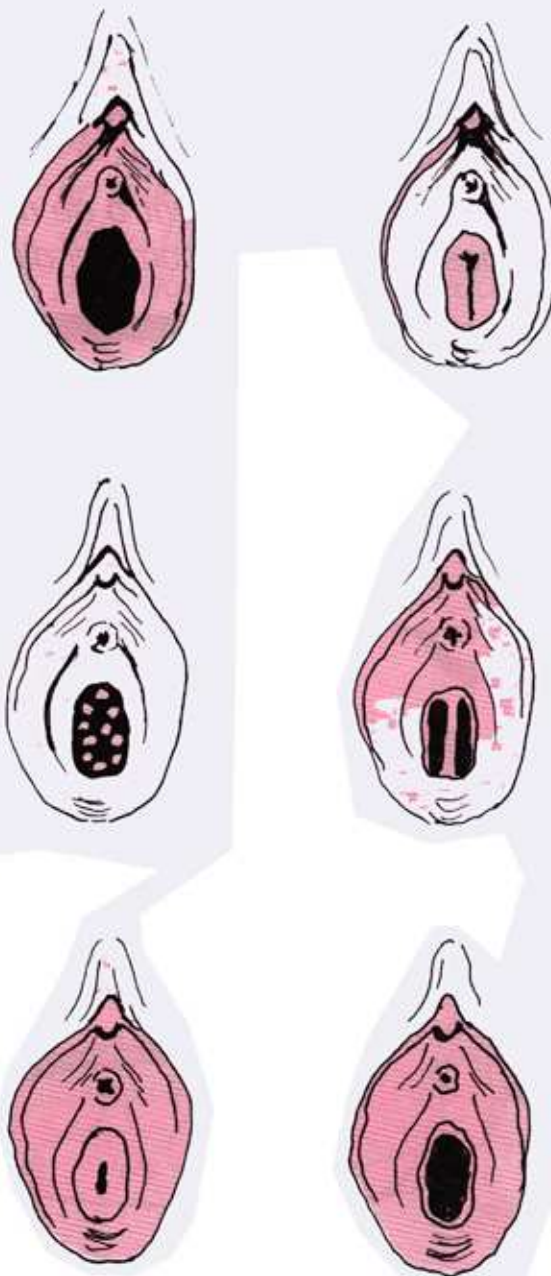
*El **himen** es como una "telita". Es un resto de tejido de cuando nos estamos formando en el vientre de nuestras madres.*

*Esta telita tiene muchas formas y algunas mujeres nacemos sin ella, otras la tenemos elástica, otras totalmente cerrada y tienen que hacerles una pequeña operación para que pueda bajar la regla, otras tan frágil que se rompe con pequeños golpes, como caída de árboles, montar a caballo o bicicleta etc.*

*¿Por qué a una cosa tan chiquita, tan diferente de una mujer a otra o que ni tan siquiera la tenemos se le da tanto valor?*

*Porque socialmente se controla a las mujeres y a nuestro cuerpo. Se han inventado la "virginidad", que una mujer para considerarse como tal debe llegar virgen al matrimonio y debe sangrar en la primera relación. A nivel científico no tiene ningún valor, la virginidad tiene que ver con la moral y la cultura.*

**¿Por qué solamente a las mujeres se nos exige mantenernos "puras y vírgenes" antes del matrimonio y solamente se nos da esta alternativa para tener relaciones sexuales?**



# Así son nuestras partes por dentro

*Conocernos por dentro es más complicado,  
no nos podemos ver tan fácilmente.  
Si nos hiciéramos una foto de dentro de nuestro  
bajo vientre, nos veríamos así, como el dibujo.*



## **Matriz**

Es pequeña como un puño.  
Es donde se forma la regla y  
donde crece el feto.  
Cuando estamos embarazadas,  
la matriz puede crecer como una  
chimbomba, hasta la altura de las  
costillas, porque es elástica.

## **Ovarios**

Son del tamaño de los jocotes y están  
llenos de semillas llamadas óvulos.  
Están ubicados uno a cada lado de la  
matriz por encima de la ingle.

## **Trompas**

Son como un tubo que comunica los  
ovarios con la matriz, recogen el óvulo  
y por dentro de ellas llega a la matriz.  
Es donde se da la fecundación.

## **Vagina**

Por donde sale la regla,  
las criaturas al nacer y entra el pene  
en algunas relaciones sexuales.  
Es como un tubo y comunica la matriz  
con el exterior, también es elástica.

## ¿Por qué nos viene la menstruación?

Nuestro cuerpo a la edad de 11–15 años cambia. Pasamos a la etapa llamada pubertad. Eso no pasa en un solo día.

Nuestro cuerpo se transforma poco a poco; las chicas nos crecen, crece el vello de nuestras partes (pubis) y el de los sobacos, las caderas se ponen más anchas, **nos baja la regla.**

Cambia el humor, tenemos unos días alegres y otros tristes.

Es un periodo de muchos cambios tanto de nuestro cuerpo como de nuestro sentir.

Algunas jóvenes se preocupan cuando no les baja la regla a la misma edad que sus amigas, pero es que no todas somos iguales y no nos viene al mismo tiempo.

Con estos cambios empieza nuestra posibilidad de salir embarazadas (si tenemos relaciones sexuales con penetración y sin protección), es lo que se llama vida fértil.

*Me puse a contarte todo esto porque no quiero que pienses cosas raras sobre tu cuerpo, para que no tengas miedo y sepas qué es lo que ocurre cada mes.*

*Vamos a ver cómo funciona nuestro cuerpo con la regla.*



## ¿Qué pasa en nuestro cuerpo, cómo funciona?

Todas las mujeres nacemos con muchas semillas (óvulos) guardadas en los ovarios.

Cuando llegamos a la edad entre 11–15 años, (la pubertad), empiezan a funcionar nuestros ovarios, y cada mes uno de los óvulos crece (madura) y sale del ovario.

Las “mandadoras” se llaman **hipófisis e hipotálamo** y están ubicadas en un lugar cerca del cerebro, vigilan que nuestros órganos funcionen bien.

Las “capataces” que dirigen el trabajo se llaman **hormonas** y van por la sangre.

“Las obreras”, que son las que hacen el trabajo, son la matriz, las trompas, los ovarios...

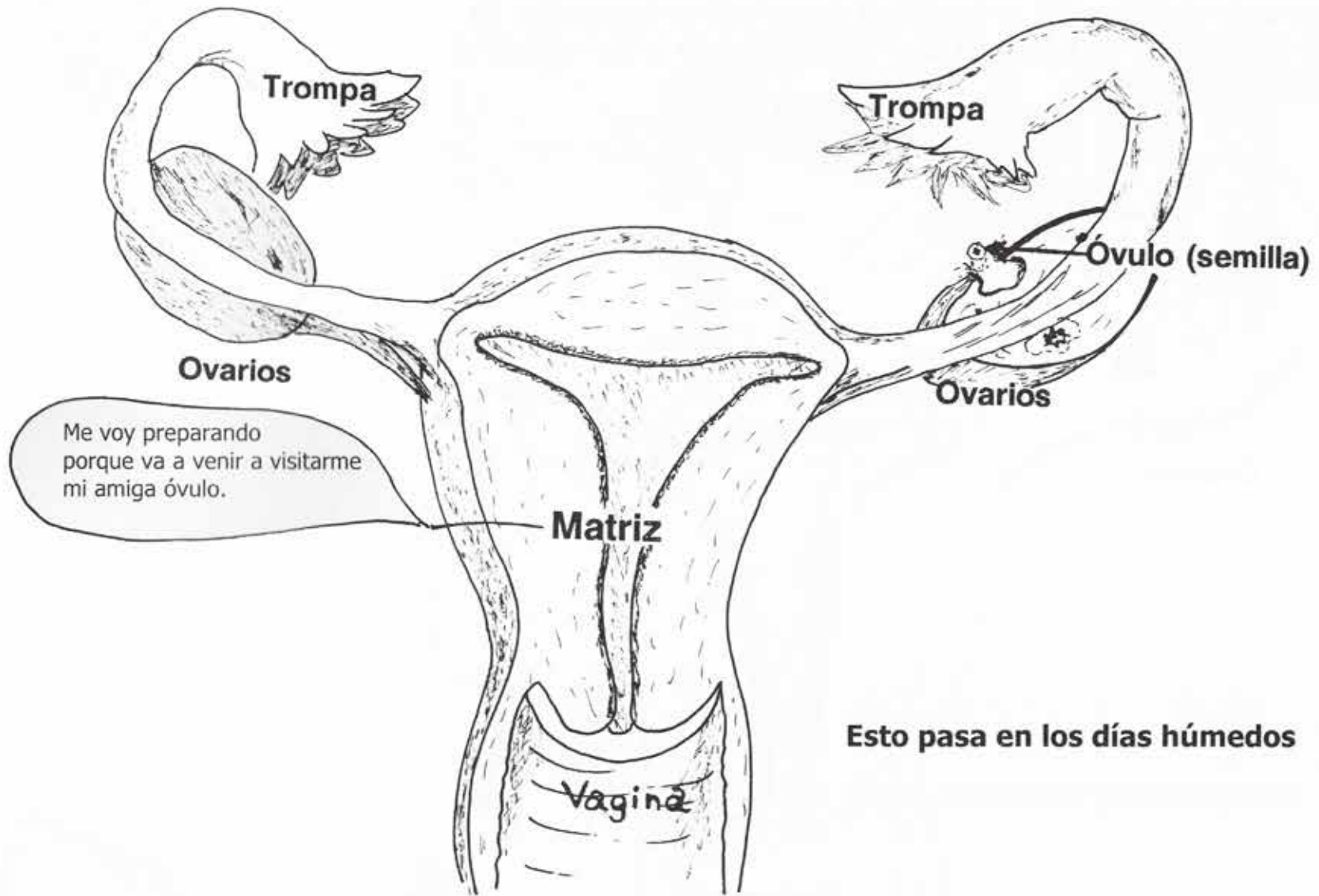
Por lo tanto, la menstruación **es algo natural**. No es nada sucio ni despreciable, ni sangre mala..., es una parte de nuestro cuerpo que funciona así, de la misma forma que funciona el corazón o los pulmones.



Cada mes, la **hipófisis**, por medio de las **hormonas**, ordena a un ovario que prepare una semilla (óvulo), para que vaya a visitar a la matriz.

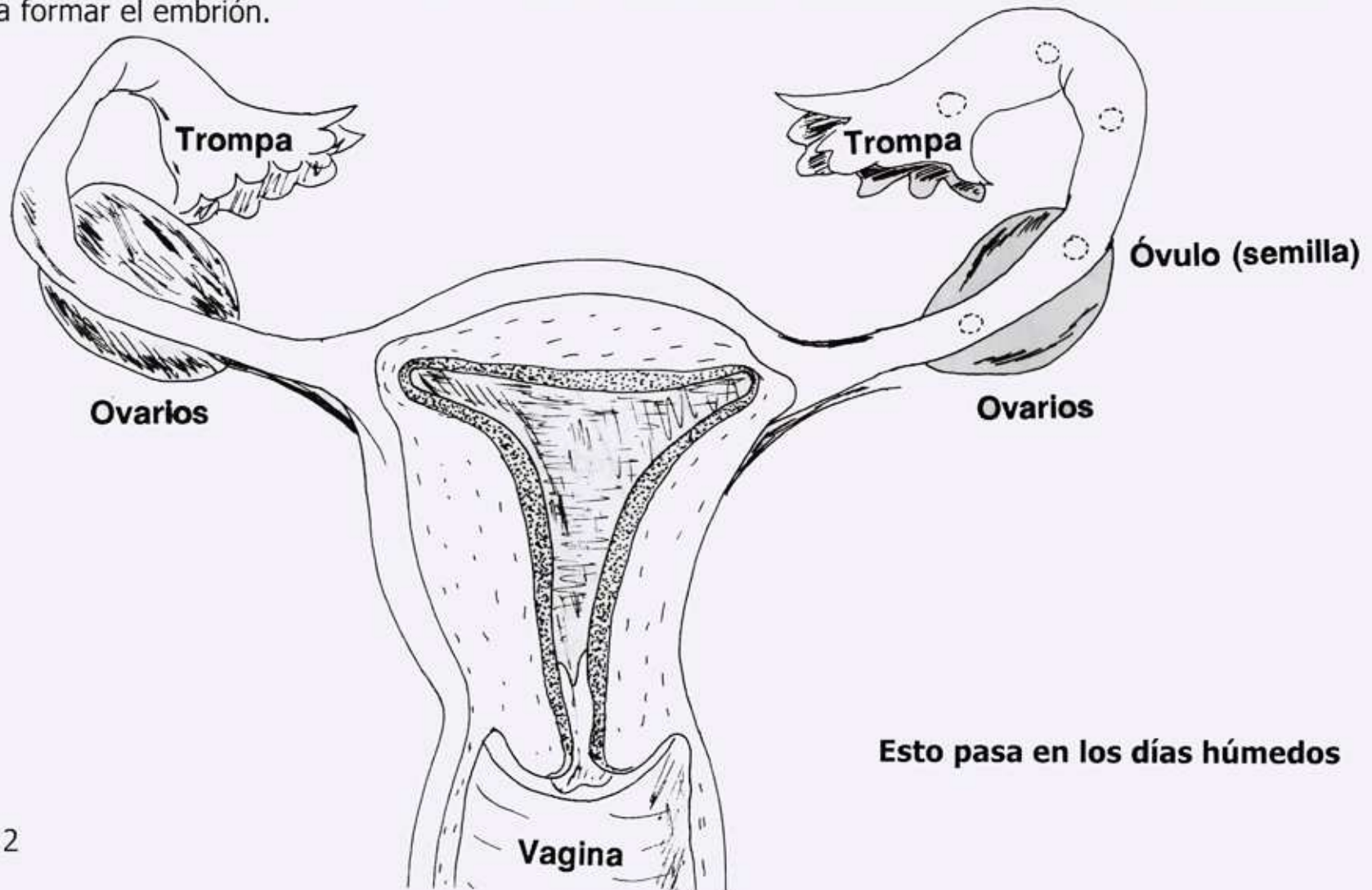
Por otra parte ordena a la matriz que se prepare para recibir el óvulo, hinchando sus paredes de sangre, como un colchón.

Y ordenan a las trompas que ayuden al óvulo en su camino.



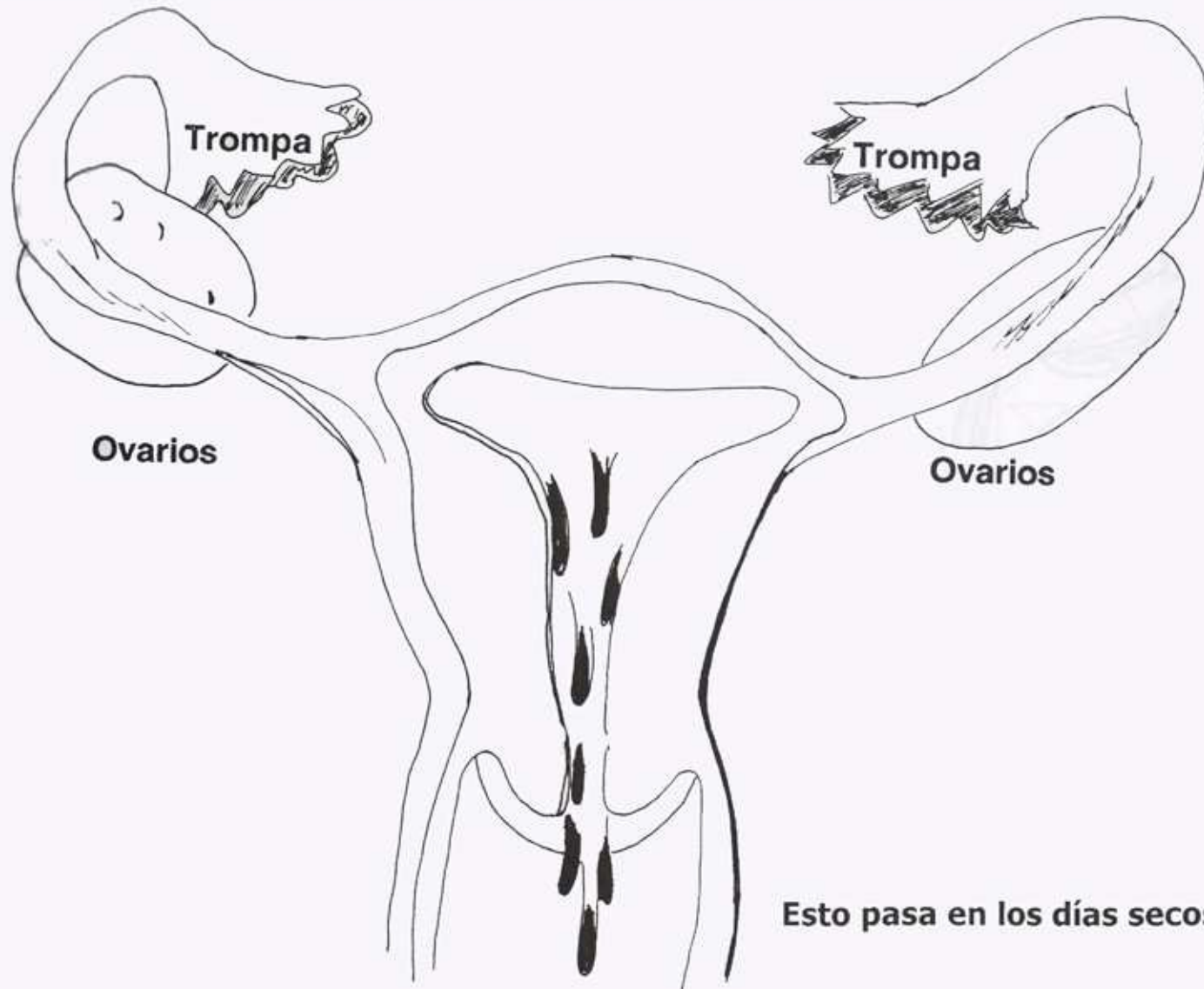
Cuando la semilla óvulo sale del ovario y va caminando por las trompas, se para un momento para recibir la visita de la semilla espermatozoide, pero si no la encuentra, sigue tranquila su camino hacia la matriz.

Si tenemos una relación sexual con penetración sin protección cuando la semilla óvulo está esperando en la trompa, es cuando podemos salir embarazadas. La semilla espermatozoide y la semilla óvulo se juntan en las trompas y siguen juntas el camino hacia la matriz y se comienza a formar el embrión.

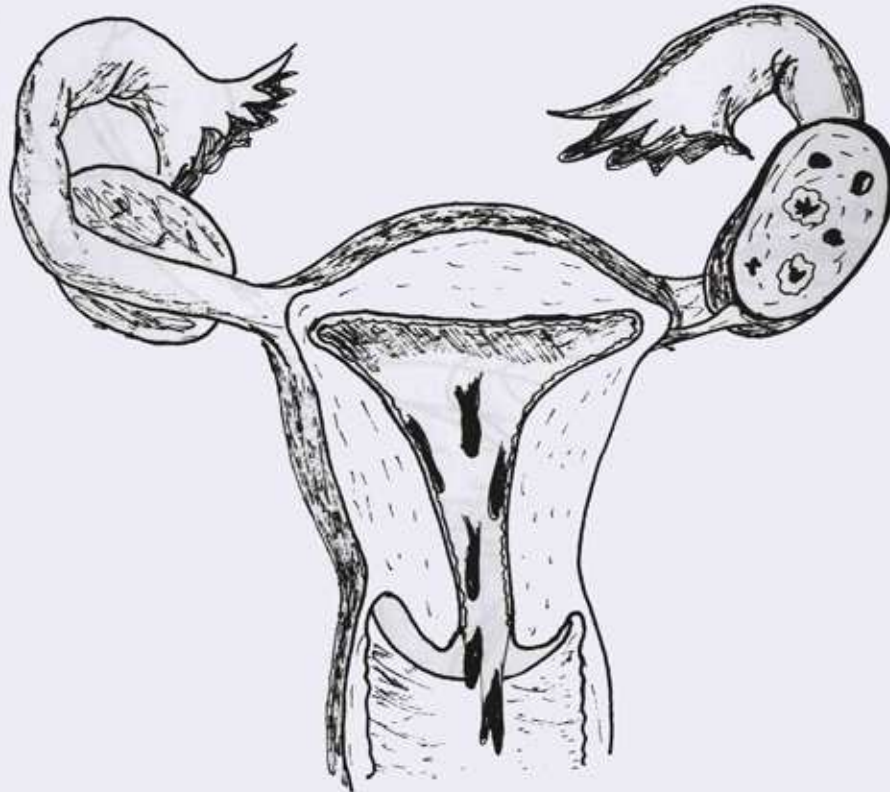


Cuando la semilla óvulo no se encuentra con la semilla espermatozoide sigue su camino, y junto con el colchón que se ha formado en la matriz se van hacia fuera.

Es cuando comienza el sangrado de la regla, que es lo que nosotras vemos.



Para que la matriz pueda sacar todo el colchón, tarda unos días y son los días que sangramos. Es diferente en cada mujer, a unas nos dura 3 días, a otras 5, a otras 7; también varía la cantidad de sangre.



**De 3 a 8 días de sangrado**

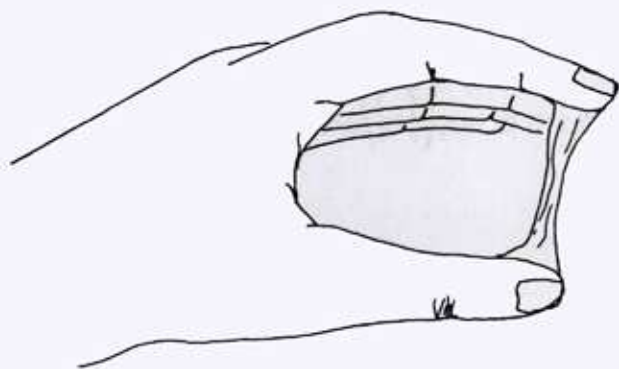
A los días de sangrado siguen unos días llamados secos (no fértiles)

Después, hacia la mitad del ciclo, pasamos unos días húmedos, nos sale un moco blanco transparente, agarrándolo entre dos dedos se estira.

Estos son los días húmedos (fértiles), es cuando nos podemos quedar embarazadas si tenemos relación con penetración sin protección.

Le siguen otros días secos y al final tenemos nuevamente la regla.

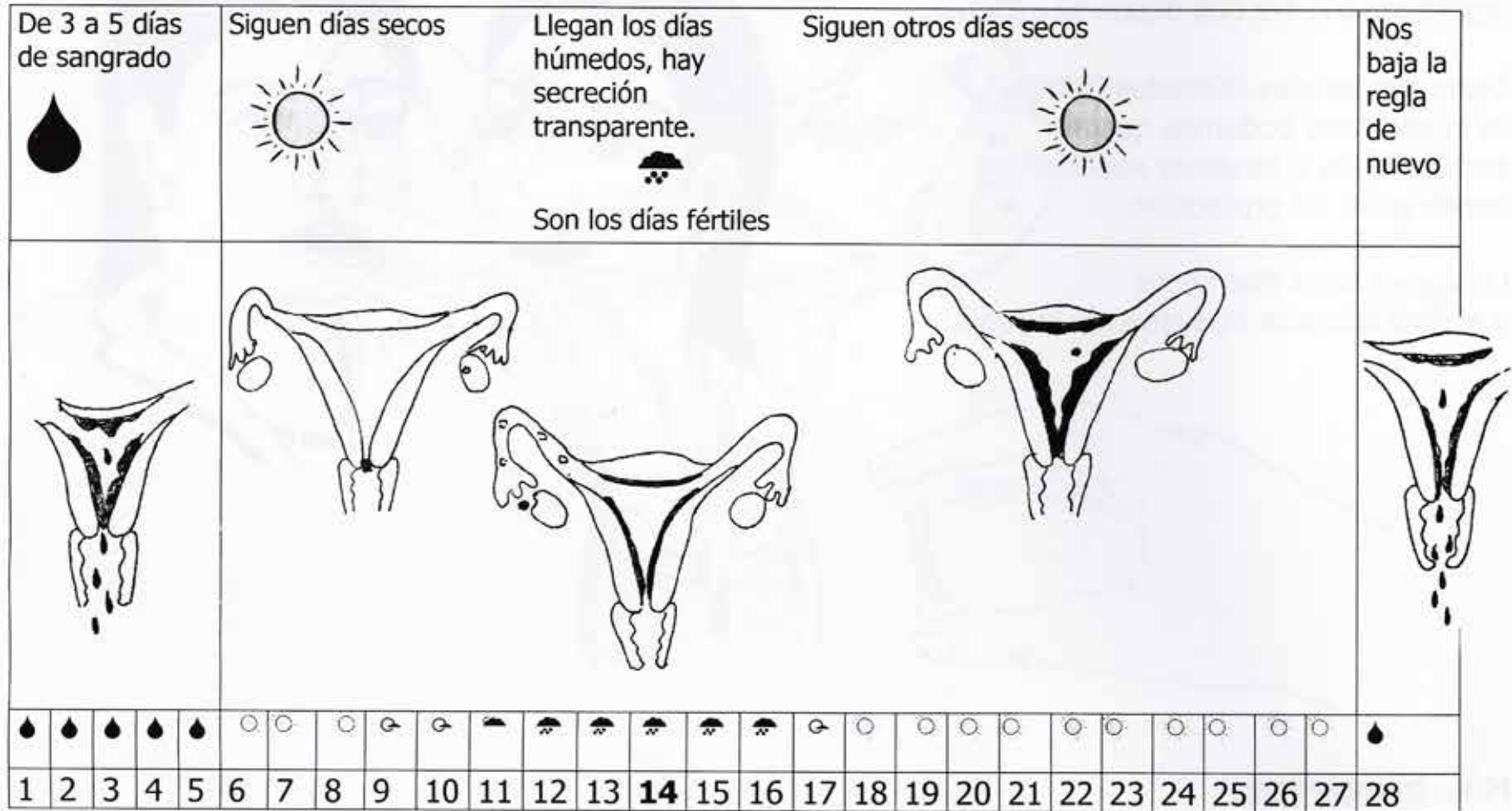
Nuestro cuerpo funciona como el ciclo lunar



Moco transparente de los días fértiles.

# El ciclo

El tiempo que va desde el primer día de sangrado al primer día de sangrado de la siguiente regla es lo que se llama CICLO. El ciclo es diferente de unas mujeres a otras; algunas tenemos un ciclo de 21 días, de 24, otras de 28 o de 30 días.



# Calculando nuestros días fértiles

Ahora hija ya sabés qué es el ciclo.

Nos falta saber calcular cuándo son nuestros días fértiles y nuestros días secos.

Si apuntamos las fechas de nuestras reglas, podemos descubrir si tenemos ciclos regulares y su duración. Hay que apuntarlas por un año para saberlo bien.

Por ejemplo:

Paula, tiene la regla cada 25 días.

Entonces, el ciclo de Paula es de 25 días.

¿Cuáles son los días fértiles de Paula?

La última regla fue el 6 de Febrero; le vendrá la próxima regla el 3 de Marzo.

Restamos 14 días al 3 de Marzo y nos da el 17 de Febrero.

Los días fértiles de Paula son alrededor del 17 de febrero, 2 días antes y 2 después, es decir, desde el 15 al 19.

Replto estos días son aproximados, porque la ovulación puede variar por muchos motivos, enfermedad, preocupaciones, etc...



Apuntemos en el calendario los días que tenemos la menstruación, para conocer nuestro ciclo y saber que días son fértiles, nos ayuda a conocernos mejor y poder decidir sobre nuestro cuerpo.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero																															
Febrero																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Junio																															
Julio																															
Agosto																															
Septiembre																															
Octubre																															
Noviembre																															
Diciembre																															

**Recuerda:** de tu fecha de regla resta 14 días y alrededor de esta fecha (2 más y 2 menos), son tus días fértiles.

Es solo orientativo, pues la ovulación puede variar por diferentes motivos y se nos puede adelantar o atrasar.

*Mirá, hemos visto cómo funciona la regla, pero hay mujeres que sentimos molestias y es necesario estar preparadas para reconocerlas y saber aliviarlas*

*Las molestias varían de unas mujeres a otras.*



Nos han dicho que la menstruación es algo malo, sangre atascada, etc. A muchas mujeres esto les influye y lo viven mal.



**¿Qué sentimientos tienes hacia la menstruación?  
¿Cómo te sentís?**

## Molestias que pueden acompañar la regla

### Dolor en el bajo vientre

Si el dolor es leve, siempre lo has tenido y te permite seguir haciendo una vida normal.



### Qué hacer

Es bueno comer con poca sal o sin sal los días antes de la regla.  
Hacer ejercicios y masajes suaves en el bajo vientre y/o en la rabanilla.  
Descansar un poco si podemos.  
Tomar té calientes (té de manzanilla).  
Poner algo caliente encima del vientre.  
Puedes tomar una medicina para el dolor, como Acetaminofen o Ibuprofen

### Granos en la cara

Es normal que unos días antes de la regla, a algunas mujeres nos salgan granos en la cara.



### Qué hacer

Se dice que es debido a las hormonas.  
No hay mucho que hacer; puedes evitar comidas muy grasas y comer fruta y verduras.  
No apretarse los barros.

## Pechos inflamados

Algunas mujeres sienten el pecho más tenso.



## Qué hacer

Es más frecuente cuando comienza el sangrado. No hay que darle importancia.

## Nos vienen las reglas muy irregulares

A veces las primeras reglas no nos bajan de forma regular, nos viene cada 2-3 meses o se dilatan más.

A algunas mujeres, los ciclos en los 2 primeros años después de la primera regla son muy irregulares.

Esto nos pasa también cuando la regla se va a retirar, hacia los 45-50 años. Es lo que se llama la menopausia.

## Qué hacer

No preocuparse. Tenemos que tener cuidado porque no podemos saber cuando podemos salir embarazadas.

## Molestias emocionales

Algunas de nosotras, pocos días antes de la regla nos ponemos tristes, con ganas de llorar. Podemos estar más sensibles con lo que pasa alrededor.

Otras, durante estos días, tenemos más energía y nos sentimos sin ninguna molestia.

Esto es debido a todos los cambios de las hormonas en nuestro cuerpo.

## Qué hacer

Conocer nuestro ciclo, entender porqué nos baja la regla y que ocurre en nuestro cuerpo.

Explicar lo que sentimos a las personas que están más cerca, amigas, compañeros, para que nos apoyen.



## Molestias y factores sociales

Son tantas las influencias que vivimos desde nuestra primera regla, que es difícil saber qué sentimos en realidad o qué cosas son fruto de lo que nos han dicho y creemos.

Por ejemplo, la vergüenza de estar con la regla; pena de ir a comprar las toallas sanitarias, temor de que al levantarnos tengamos el gran manchón en la falda o pantalón, temor a que se nos marque la compresa y todo el mundo se dé cuenta.

Vivir la regla como una enfermedad y una cosa sucia, una cosa que nadie debe darse cuenta, empezando desde como se llama a la regla: "La enfermedad, estar enferma, estar mala, los días malos, el asunto, la cosa, la tía...."

## Qué hacer

Informarnos de lo que pasa en nuestro cuerpo.

No tener temor de llamar a la regla por su nombre.

Vivir la regla como una cosa normal que nos ocurre a todas las mujeres. Vivirlo como algo que nos confirma que estamos sanas.

Desterrar los mitos que nos hacen daño y utilizan el cuerpo de la mujer, y su funcionamiento, para hacernos inferiores y despreciarnos socialmente.



## Cuándo consultar

### Hemorragia

- Si nos viene un sangrado muy fuerte, que no se para, salen coágulos y antes teníamos sangrado normal.

### La regla no nos viene

- Si por uno, dos meses no nos viene la regla y hemos tenido relaciones sexuales con penetración y sin protección, lo más seguro es que estemos **embarazadas**.
- Si estamos muy flaquitas, o comemos muy poco, o tenemos una enfermedad grave como tuberculosos, o tenemos emociones fuertes, viajes, sustos, también se nos puede retirar la regla.
- Si tenemos 18 años y nunca nos vino la regla.

### Qué hacer

- Ir rápido a un centro de salud. Tomar mucho líquido. Acostarnos con los pies más altos que la cabeza.

### Qué hacer

- Consultar al personal de salud para confirmar si estamos o no embarazadas. Hay que decidir en los primeros 2 meses que no nos baja la regla, si queremos ver la regla o no; si esperamos más, es tarde para decidir.
- Si es por enfermedad o por comer poco, debemos mejorar la alimentación dentro de nuestras posibilidades, y seguir el tratamiento. Si tenemos muchos problemas, intentar tranquilizarnos y buscar apoyo en una persona.
- Consultar al personal de salud.

## Nos viene muy irregular

- Es normal que de una regla a otra (ciclo) pasen de 20 a 48 días. Lo que no es normal es tener pérdidas entre los ciclos o que la regla se atrase por varios meses, puede ser un problema hormonal.

## Qué hacer

- Es mejor ir a consulta.

## Dolor muy fuerte

- Si la regla nos viene con mucho dolor que nos impide hacer la actividad normal, obligándonos a estar en la cama.

## Qué hacer

- Es necesario ir a consulta. Si no nos encuentran nada, hace provecho comer sin sal unos días antes de la regla. También puede mejorar, tomar un antiinflamatorio como Ibuprofen.

# Creencias sobre la regla que nos hacen daño

## Sobre la menstruación y la comida

### Creencias

- *Cuando estamos con la regla, si tomamos ácido como naranja o limón, se nos corta la sangre.*



- *Si comes huevo o sopa de frijol, hiede la sangre a mortuario.*



- *No tomar leche o cuajada porque el suero da flor blanca.*



- *El azúcar da picazón en la vagina*



- *No se debe comer cebolla, chile o picante porque da calor, ganas de tener marido o la mujer se abre sola.*



### Aclaraciones

- Tomar naranjas o limones no hace ningún daño y hace bien para nuestra salud porque tienen muchas vitaminas.
- El huevo y la sopa de frijol son ricos en hierro y es bueno comerlos. No le da ningún olor a la sangre. La falta de limpieza sí da este olor.
- La flor blanca es una infección producida por hongos, da flujo blanco, grumoso, con picazón y es necesario un tratamiento especial y medidas de higiene. El tomar leche nada tiene que ver con eso.
- No es verdad que el azúcar da picazón. La picazón, viene de infecciones en la vagina por hongos, tricomonas o microbios que producen enfermedades.
- Es verdad que el comer chile o picante da calor y sudoración pero esto nada tiene que ver con las ganas de tener relaciones sexuales. El himen puede romperse por varios motivos o que la mujer no lo tenga; nada tiene que ver el picante.

## Menstruación y las plantas

### Creencias

- Una mujer no puede entrar en un siembro de frijoles porque se ponen "chuchurraditos", marchitos. Tampoco se puede subir a un árbol frutal, porque dicen que el árbol se seca.



### Aclaraciones

- La menstruación era vista anteriormente como un signo de fertilidad y vida. Fue con la religión que se empezó a considerar la menstruación como una cosa impura y dañina, y empezaron a salir creencias que culpan a la mujer y, peor aún, a la mujer con la regla. Pero no es verdad..

## Menstruación y la vida social

### Creencias

- Una mujer, cuando está menstruando, está impura, por lo que no puede entrar en la iglesia y debe quedarse en la puerta



### Aclaraciones

- Durante la regla la sangre que nos sale, es completamente limpia, no estamos impuras o enfermas; todo lo contrario, es señal de que estamos sanas.

- Una mujer que está con la regla no puede ir a visitar a un muerto o a los cementerios, porque el hielo de los muertos corta la regla.



- La regla se nos puede suspender por un susto o una emoción fuerte. Si se nos muere un ser muy querido, se nos puede alterar nuestro ciclo, pero no es por visitar al muerto que se nos corta, y mucho menos porque nos pasa el frío.

## La menstruación y la higiene

### Creencias

- Por tres días no se puede bañar, porque los poros están abiertos y se introduce el agua.



- Es malo utilizar papel higiénico, porque le puede quedar un pedazo adentro.



- Es malo usar zapato alto, porque le golpea el vientre y le saltan las venas.



- Es malo levantar pesos, porque se suspende la regla.



### Aclaraciones

- Todo lo contrario; debemos bañarnos cuando tenemos la regla, para que no quede la sangre seca entre nuestras partes y dé mal olor. No se debe hacer lavados internos; eso sí es malo.
- Es bueno para nuestra salud y para prevenir las infecciones vaginales, limpiarnos después de orinar y obrar, pero limpiándonos de delante hacia atrás; no al contrario. También es muy saludable lavarse las partes con agua y jabón después de hacer nuestras necesidades y después de tener relaciones sexuales.
- Usar zapato alto es malo para la columna y el pie, porque obliga a caminar de una forma artificial. Pero nada tiene que ver con la regla.
- Levantar pesos es malo, pero para la columna, si no se hace de forma adecuada, pero no corta ninguna regla.

# La sexualidad y la menstruación

## Creencias

- El hombre "**ocupa**" a la mujer hasta los cuatro días de la regla, porque si no aumenta la hemorragia.
- Cuando se está con la regla es malo tener relaciones sexuales (penetración), porque nuestro cuerpo y nuestros poros están abiertos y es más fácil agarrar enfermedades malas.



## Aclaraciones

- La expresión "ocupa" ya demuestra como nos consideran a las mujeres. Es como si el hombre fuera dueño y propietario de nuestro cuerpo y él decide cuando tener relaciones y cuando no.
  - Si una mujer tiene ganas de tener una relación sexual durante la menstruación, la puede tener. Se debe proteger igual de las ITS, por eso es conveniente usar condón.
  - Además tener relaciones sexuales nos puede aliviar los dolores.
- La regla es sangre limpia y no lleva ninguna enfermedad; si tenemos una enfermedad igual la tenemos con la regla o sin regla.

Mira Paula, después de haber leído y platicado sobre todo esto, me gustaría que contestaras a estas preguntas por si hay algo que no te quedó claro y así podamos volverlo a hablar, ¿de acuerdo?

¿Cómo le explicarías a una muchachita que tiene por primera vez la regla, qué es lo que le pasa?

¿Cómo nos sentimos cuando nos baja la regla?

¿Los días fértiles son iguales para todas las mujeres?

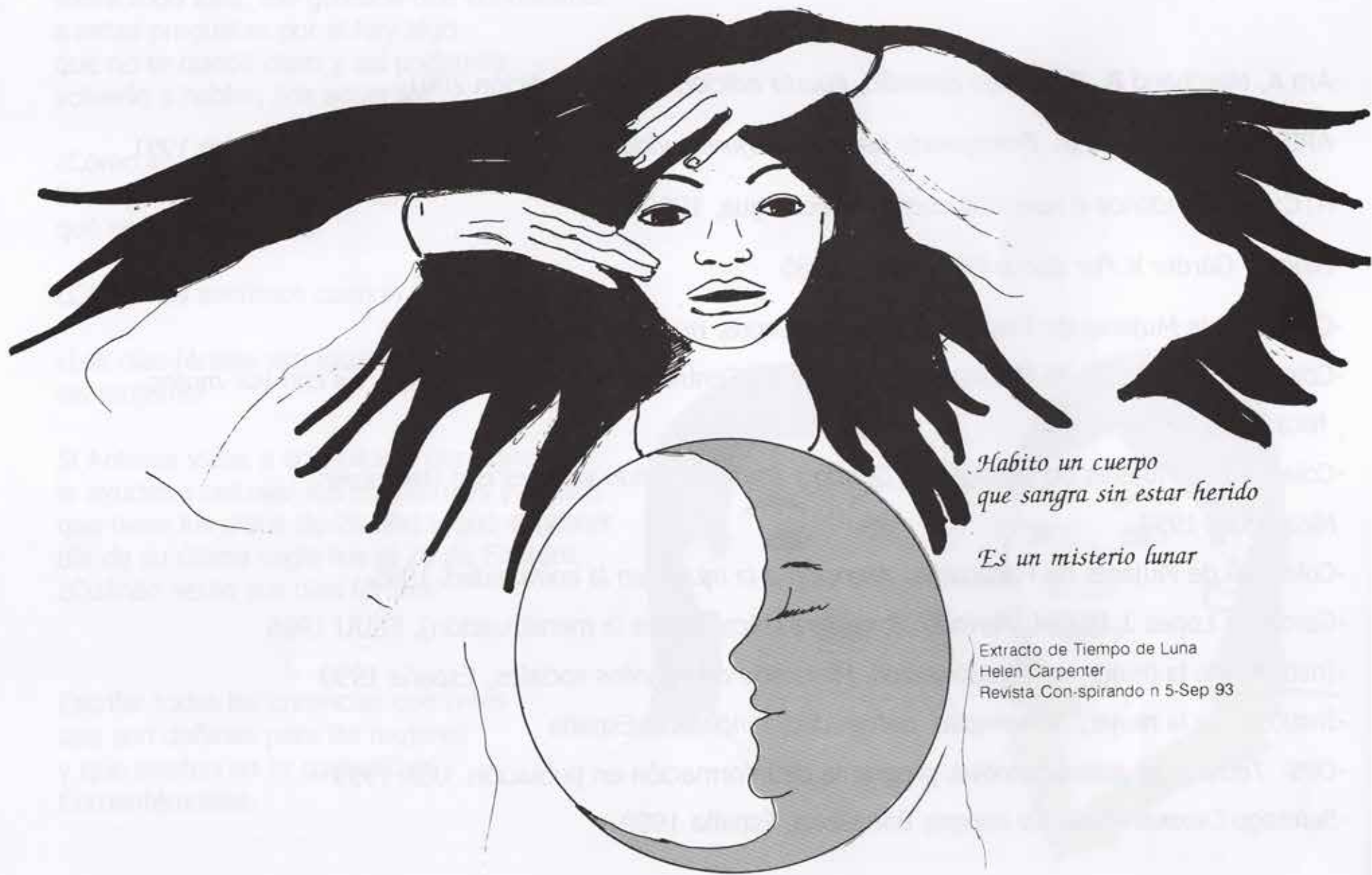
Si Antonia viene a consultarte para que le ayudes a calcular sus días fértiles y te dice que tiene los ciclos de 28 días y que el primer día de su última regla fue el 28 de Febrero, ¿Cuándo serán sus días fértiles?

Escribe todas las creencias que crees que son dañinas para las mujeres y que existen en tu comunidad. Comentémoslas.



## Bibliografía

- Ara A, Marchand B, *Buscando remedio, cuarta edición revisada edición* 2001.
- APIS. López P, Band N. *Emergencia para las mujeres, vida cotidiana, Ciclos naturales*. México 1991
- ATC: *Acercándonos a nuestros cuerpos*. Nicaragua, 1990
- Birke L, Garder K. *Por qué sufrir*. España 1985
- Colectivo de Mujeres de Boston. *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*, EEUU 1984
- Colectivo de Mujeres de Matagalpa, 8 de Marzo, Centro de Mujeres de Masaya, *Es con vos mujer*, Nicaragua 1990.
- Colectivo de Mujeres de Matagalpa. *Dando y transformando vida, es con vos mujer*. Nicaragua, 1997
- Colectivo de Mujeres de Matagalpa. *Atención a la mujer en la comunidad*. 1995
- Garder L, Lopez J, Baniel, *Periodo* (libro para chicas sobre la menstruación), EEUU 1986
- Instituto de la mujer, *La Menstruación*, Ministerio de Asuntos sociales, España 1990
- Instituto de la mujer, *Maternidad, paternidad, embarazo*, España
- OPS- *Tecnología anticonceptiva*, programa de información en población. USA 1999
- Santiago Dexeus Madi, *Tu cuerpo*, Barcelona, España 1980



*Habito un cuerpo  
que sangra sin estar herido*

*Es un misterio lunar*

Extracto de Tiempo de Luna  
Helen Carpenter  
Revista Con-spirando n 5-Sep 93

## **Colectivo de Mujeres de Matagalpa**

Del tribunal de apelaciones 1/2 al este  
Apdo 184. Matagalpa-Nicaragua  
Tel-fax: 61-22458 Tel: 61-24462

