

**COSSOS, CICLES I CANVIS**

# **LA MENSTRUACIÓ I MENOPAUSA DES D'UNA PERSPECTIVA DE DRETS**

EDUCACIÓ  
MENSTRUAL  
*per a totes*



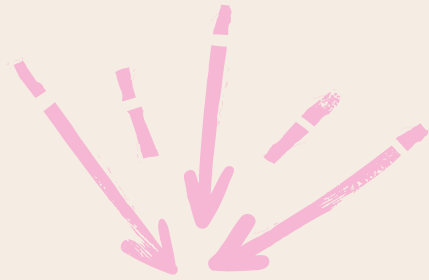
MENOPÀUSICA  
AMB  
ORGULL



La menstruació no és  
un impediment per al  
**MEU PLAER**



Creación  
Positiva



**Vivències i canvis durant  
la menstruació, el climateri  
i la menopausa**

**En aquest material recollim informació en relació a la menstruació, la menopausa i el climateri, des d'una perspectiva feminista i de drets, amb l'objectiu de proveir informació precisa dels canvis que experimenta el nostre cos en aquestes fases, trencar alguns mites i compartir eines de cures per als diferents moments dels nostres cicles mensuals.**

## QUÈ ENS PASSA DURANT EL CICLE MENSTRUAL?

El cicle menstrual és un procés biològic que consisteix en una sèrie de canvis hormonals i físics que preparen el cos per a la fertilització i l'embaràs.

El cicle comença amb la menstruació, durant la qual el revestiment de l'úter es desprèn i s'expulsa a través de la vagina en forma de sagnat menstrual. Després, el cos es prepara per alliberar un òvul madur durant l'ovulació, aproximadament a la meitat del cicle. Si no hi ha fertilització, l'òvul i el revestiment uterí no utilitzats es descomponen i són eliminats durant la menstruació. Aquest cicle sol repetir-se cada 28 dies, encara que la durada i la regularitat poden variar entre persones. És un procés fonamental en la reproducció humana i pot estar influït per factors hormonals, emocionals i ambientals.

### FASE FOL·LICULAR

És possible que en aquesta fase ens sentim amb més energia, notem una millora a la pell i ens sentim més optimistes i obertes. Això és degut a un augment en els nivells d'estrògens. Durant aquesta fase, hi ha dos moments a destacar:

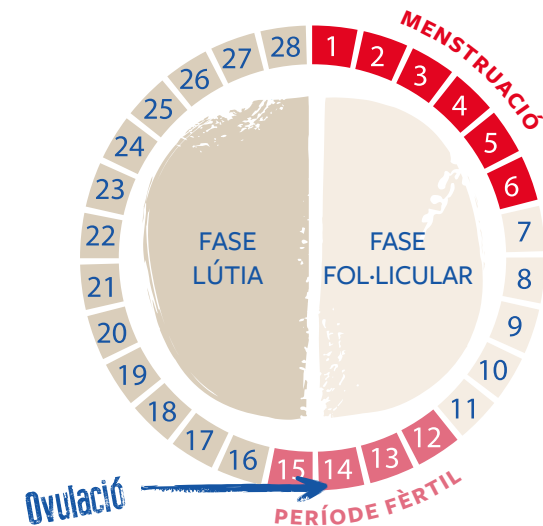
- **Menstruació:** és el període en què es produeix el sagnat, durant el qual és possible experimentar molèsties abdominals, més fatiga, variacions en el flux sanguini i sensibilitat als pits.

- **Ovulació:** al voltant del dia 14 és quan estem ovulant i el fol·licle allibera un òvul cap a les trompes de fal·lopi. En aquest moment podem sentir un augment de la libido i un augment del flux vaginal. Poden aparèixer molèsties a l'abdomen.

### FASE LÚTIA

En aquesta fase poden aparèixer símptomes com la retenció de líquids, podem sentir-nos més inflades i notar més sensibilitat als pits. A nivell emocional pot ser que estiguem més sensibles. Això és degut a la disminució dels nivells d'estrògens i progesterona.

*Si durant aquestes fases notem dolor, molèsties o alguna cosa que ens preocupi, podem acudir als serveis de salut.*

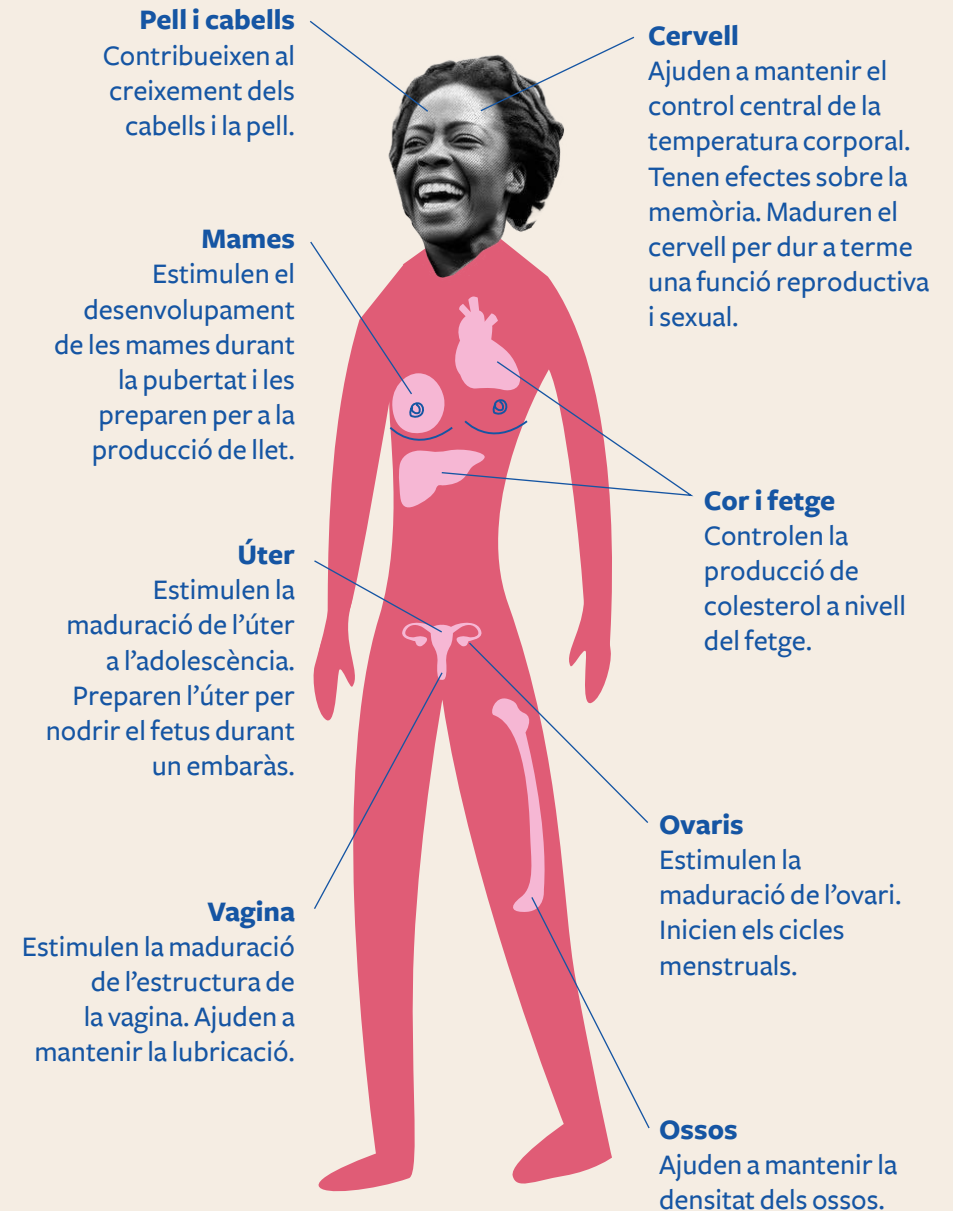


## MENSTRUACIÓ I ESTRÒGENS

**Els estrògens són hormones sexuals que es produeixen als ovaris i a les glàndules suprarenals.** Entre les seves múltiples funcions, destaquen el desenvolupament dels òrgans sexuals socialment anomenats “femenins”, l’aparició dels caràcters sexuals secundaris i la regulació del cicle menstrual. Els estrògens preparen l’aparell genital “femení” per a l’ovulació i la fecundació. La producció d’estrògens s’incrementa durant la pubertat i, tret que hi hagi una anomalia, aquesta producció es manté estable fins a la menopausa. En aquesta etapa es produeix una reducció dràstica dels nivells d’aquesta hormona i això ocasiona, entre altres coses, la desaparició de la menstruació. Així doncs, els estrògens tenen un paper crucial en la nostra salut física i emocional.

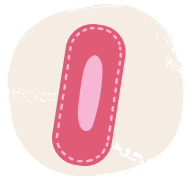
Comprendre aquests canvis és molt important per poder prendre decisions informades sobre la nostra salut i benestar. En aquesta representació gràfica explorem com ens afecta la presència i l’absència d’aquestes hormones.

*Efectes dels estrògens sobre diferents òrgans del nostre cos*



## MATERIAL PER A LA GESTIÓ DEL SAGNAT

**Els productes de gestió del sagnat són aquells la funció dels quals és recollir la sang que s'expulsa durant la menstruació. Hi ha diversos tipus de productes que serveixen per exercir aquesta funció. Es pot necessitar un temps per experimentar i trobar el que a tu et vagi millor, i fins i tot optar pel sagnat lliure. A continuació, descrivim alguns d'aquests productes i les seves característiques:**



### COMPRESA REUTILITZABLE

Una tovallola de tela cosida per absorbir la sang. Es col·loca a la roba interior i generalment se subjecta amb fermalls. Existeix en diferents mides, formes i materials. Es pot comprar o cosir-la una mateixa. La comoditat, l'absorbència i la facilitat d'ús varien. S'ha de rentar després de cada ús.



### COMPRESA D'UN SOL ÚS

Una tovallola higiènica d'un sol ús dissenyada per absorbir la sang. Es col·loca a la roba interior i generalment es manté al seu lloc amb un adhesiu. N'hi ha en diferents formes i mides per a sagnats més abundants o lleugers. Genera residus no reciclables i contribueix a la contaminació.



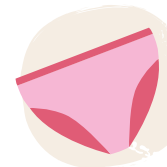
### TELA

Trossos de tela, doblegats en capes i col·locats a la roba interior o lligats a la cintura per absorbir la sang. Es pot reutilitzar diverses vegades si es neteja adequadament després de cada ús.



### TAMPÓ

Un tap de cotó o raíó d'un sol ús que s'insereix a la vagina per absorbir la sang, amb una corda per ajudar a retirar-lo. Existeix en diferents mides per a sagnats més abundants o lleugers. No és reutilitzable i genera residus no reciclables que contribueixen a la contaminació.



### CALCES MENSTRUALS

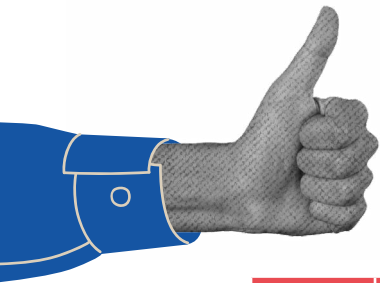
Un tipus especial de roba interior reutilitzable dissenyada per absorbir la sang. N'hi ha de diferents mides, estils i materials. S'ha de rentar i assecar després de cada ús.



### COPA MENSTRUAL

Un dispositiu de silicona en forma de campana que s'insereix a la vagina per recollir la sang. Existeix en diferents mides, formes i graus de fermesa. És reutilitzable i s'ha de rentar i desinfectar després de cada ús.

**Tots els productes són segurs si es fan servir, es renten i s'assequen adequadament.** Segons l'opció o opcions que triïs, és possible que també siguin necessaris aigua, sabó, roba interior i recipients per rentar i emmagatzemar-los.



*Quin mètode de gestió del sagnat prefereixes?*

	Drap/tela	Compresa reutilitzable	Compresa d'un sol ús	Tampó	Copa	Calces menstruals
Inserció a la vagina	No	No	No	Sí	Sí	No
Reús	Màxim 1 any	1 any	No	No	5 a 10 anys	2 a 5 anys
Temps d'ús	2 a 4 h	3 a 6 h	3 a 6 h	4 a 8 h	6 a 12 h	4 a 8 h
Quantitat per cicle	Mínim 5	Mínim 5	12-22	12-22	1	4-5
Riscos per a la salut *	Mitjà	Mitjà	Mitjà	Mitjà	Baix	Baix
Cura del material	Alt	Alt	Baix	Baix	Mitjà	Alt
Sostenibilitat	Alta	Alta	Baixa	Baixa	Alta	Alta

\* Poden relacionar-se amb irritacions a la pell i infeccions urogenitals vinculades principalment amb els materials amb què estan elaborats o bé per una inadequada manipulació i ús.

## CURA DEL DOLOR MENSTRUAL

**Les molèsties o el dolor menstrual que algunes hem pogut experimentar són degudes a les contraccions uterines que obren el coll de l'úter i expulsen el sagnat menstrual. Aquestes contraccions es poden experimentar amb dolor, sense sensacions o fins i tot amb plaer.**

Aquest malestar se sol tenir durant les primeres hores de sagnat, que és quan les contraccions són més fortes.

Algunes estratègies que ens poden ajudar a reduir el malestar són:

- **Aplicar calor al sota ventre i a la part baixa de l'esquena.** Es pot portar roba que tapi completament aquesta zona i reforçar-la amb una tela (moadador o bufanda gran).
- **Concentrar-nos en la respiració** per acompanyar l'obertura de l'úter i relaxar el sota ventre.
- **Fer-nos un massatge** al sota ventre.
- **Moure els malucs i el ventre de forma suau o intensa**, segons es desitgi, fent moviments ondulants i basculant la pelvis.
- **Masturbar-se** és també una manera efectiva i ràpida de reduir el dolor menstrual.

Si el dolor és molt intens i ho consideres necessari, també pots acudir als serveis d'atenció a la Salut Sexual.

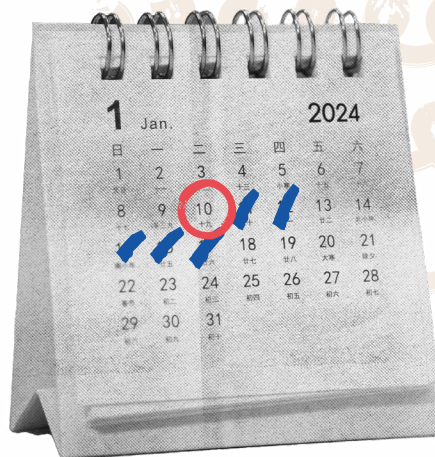
## MENSTRUACIÓ I ANTICONCEPCIÓ

Si fem servir anticonceptius hormonalmentals o un DIU de coure, podem experimentar canvis a la nostra menstruació. Aquests canvis són habituals i poden afectar la manera com escollim manejar la nostra menstruació. Totes les persones som diferents i és difícil predir quins canvis experimentarem en fer servir un mètode anticonceptiu específic.

### Els canvis mensuals deguts a l'anticoncepció poden incloure:

- Sagnat més lleuger o menys flux.
- Sagnat menys freqüent i/o més curt.
- Tacat o sagnat quan no ho esperem.
- Sagnat en pausa o sense sagnat durant l'ús del mètode.
- Sagnat més intens.
- Menys còlics i dolor.

Parlar amb els serveis de Salut Sexual i Reproductiva pot ser una estratègia per obtenir informació sobre quins mètodes anticonceptius podrien ser adequats per a cadascuna de nosaltres.



## I tu?

### Quines eines d'autocura utilitzes en diverses situacions?

- 1 “Quan tinc dolor durant la regla em serveix fer exercicis de respiració conscient, relaxació i alguns estiraments.”
- 2 “Quan no puc dormir perquè tinc dolors mensuals a mi em serveix posar-me calor al ventre i estirar-me amb les cames doblegades.”
- 3 “De vegades, parlar obertament sobre la menstruació amb amigues o éssers estimats m’alleugereix la incomoditat i redueix l’estrès associat.”
- 4 “M’agrada portar un registre del meu cicle menstrual per conèixer millor el meu cos. Això m’ajuda a preparar-me per als canvis.”
- 5 “Quan em trobo malament per la regla, les meves companyes em cuiden molt. M’ajuden, em porten menjar al llit i em fan companyia. Aquestes cures em reconforten.”
- 6 “Jo els dies en què estic menstruament procuro no fer esforços físics i posar-me roba còmoda.”
- 7 “Durant la menstruació estic més baixa d’energia. Tinc una vida molt activa, així que sempre aprofito aquests dies per baixar el ritme i cuidar-me una mica, és com un ritual i se’m posa bé.”

## QUÈ ENS PASSA DURANT EL CLIMATERI?

La **menopausa** és un punt clau en la vida d'aquelles dones i persones que menstruen en el qual **cessa permanentment la menstruació**. Per confirmar l'arribada de la menopausa, cal esperar un període d'un any des de la darrera regla. Generalment succeeix entre els 45 i els 55 anys, encara que les diferències individuals i alguns problemes físics poden ampliar aquest rang d'edats.

El **climateri** és un procés natural i es refereix al **conjunt de canvis físics, emocionals i hormonals que s'experimenten en aquesta etapa de trànsit** en què els ovaris disminueixen la seva activitat i, en conseqüència, produeixen menys hormones sexuals (estrògens i progesterona).

El climateri pot durar un període de temps considerable: sol iniciar-se entre 2 i 8 anys abans de la menopausa i allargar-se fins a 10 anys després de la menopausa, i varia en cada persona pel que fa a la intensitat i la durada dels símptomes.

Aquests són els principals canvis que podem experimentar:

- **Cicle menstrual irregular:** podem notar cicles menstruals més curts, més llargs, més abundants o amb intervals irregulars.
- **Sufocacions i suors nocturnes:** podem experimentar sensacions sobtades de calor intensa que poden causar malestar i sudoració.
- **Canvis a la pell i els cabells:** podem notar la pell més seca i/o menys elàstica. A més, poden aparèixer canvis a la textura dels cabells. Tenir cura de la nostra pell i cabells durant aquest període pot reduir aquests símptomes.

- **Alteracions a l'estat d'ànim:** podem notar canvis en l'estat d'ànim, com ara irritabilitat, ansietat o tristesa. Podem buscar estratègies d'autocura i suport emocional que ens ajudin a gestionar-ho.
- **Canvis en la salut òssia:** durant el climateri hi pot haver un deteriorament de la salut dels ossos que pot portar a desenvolupar osteoporosi. Tenir una dieta bona i rica en calci, fer exercici i revisions mèdiques poden ser algunes formes d'autocura.
- **Variacions a la libido:** és habitual que puguem experimentar algun canvi en el nostre desig sexual.

### DRET A PRENDRE DECISIONS EN SALUT SEXUAL

Totes vivim el climateri d'una manera única. Tenim dret a prendre'ns el temps que necessitem per cuidar-nos i explorar allò que ens fa sentir millor, informar-nos i prendre decisions sobre els nostres cossos i la nostra salut durant aquesta etapa de la vida.

### DESAFIANT ELS ESTIGMES

Desafiar el tabú que envolta el climateri i, si ens ve de gust, parlar obertament sobre el tema, ens pot connectar amb altres dones i persones que menstruen que estan passant per experiències similars. La nostra experiència és valuosa i mereix ser compartida.

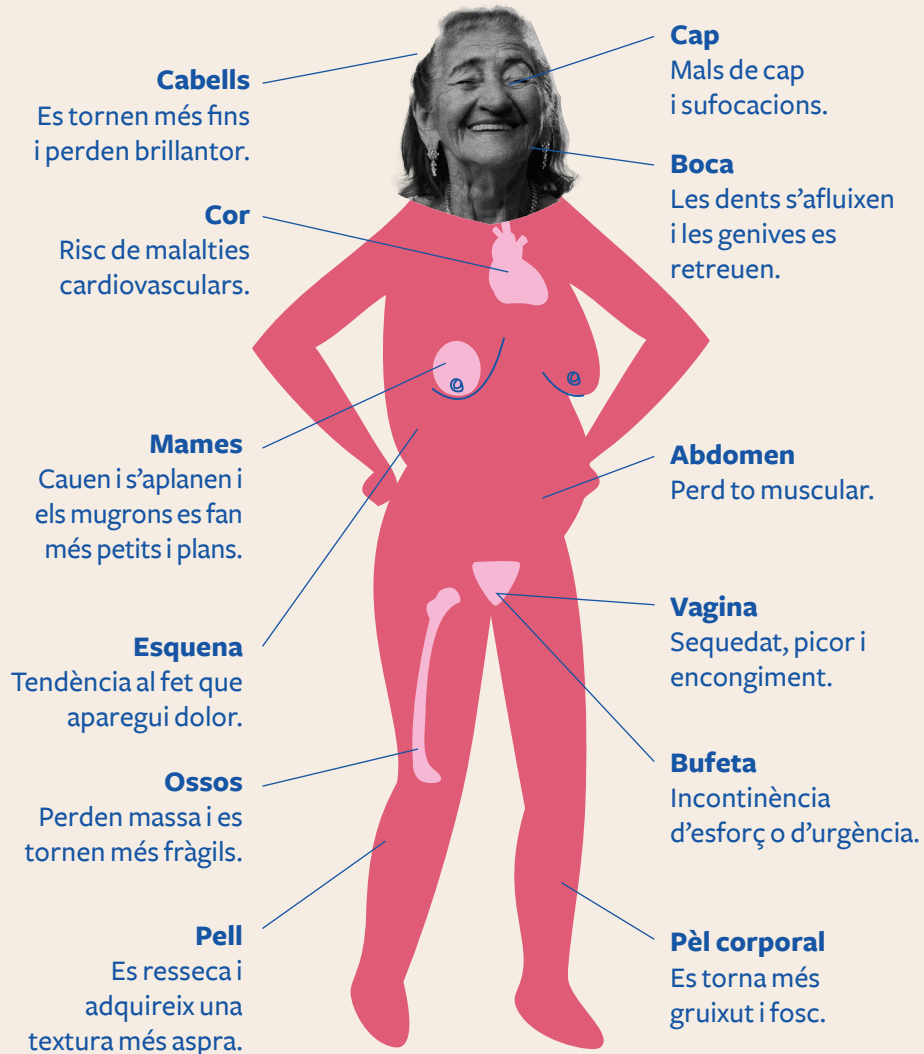


Menopausa  
power





Efectes de la baixada d'estrògens sobre el nostre cos durant el climateri



## I tu?

Quines eines d'autocura utilitzes en diverses situacions?

1

“Durant el climateri, trobar moments per a la meditació, la reflexió i l'exercici físic m'ajuda a fer front als canvis emocionals.”

2

“Quan experimento sufocacions, portar capes de roba lleugera, utilitzar ventalls i portar a sobre gel refrescant em dona comoditat i alleujament.”

3

“Buscar informació precisa sobre el climateri m'empodera i m'ajuda a prendre decisions informades i normalitzar els meus símptomes.”

4

“Durant el climateri, la cura de la pell i mantenir una hidratació adequada són part essencial de la meua rutina d'autocura.”

5

“El meu mantra durant el climateri és ‘flexibilitat’. Accepto els alts i baixos i celebro els moments de calma.”

## DESMUNTANT MITES SOBRE ELS NOSTRES COSSOS

Falsos mites	Realitats
<p><b>“La menstruació fa fàstic i millor que no es noti”</b></p>	<p>Els tabús socials i els rols de gènere estigmatitzen i invisibilitzen la menstruació i ens fan sentir avergonyides quan estem menstruant.</p>
<p><b>“Les dones i persones que menstruen som emocionalment inestables durant la menstruació”</b></p>	<p>La menstruació no determina les nostres emocions. Els canvis hormonaals i corporals ens poden fer sentir de diverses maneres, però això no vol dir que siguem inestables.</p>
<p><b>“La menopausa significa la fi de la productivitat i vitalitat d'una dona”</b></p>	<p>Durant el climateri, el cos experimenta canvis i ens podem sentir de diferents maneres, però això no té res a veure amb la nostra vitalitat, desitjos i ganes de fer coses.</p>
<p><b>“Durant la menstruació, no es poden fer certes activitats”</b></p>	<p>Al llarg de la història, mites com que no es pot fer maionesa o regar les plantes durant la menstruació s'han transmès de generació en generació, contribuint a incrementar el tabú al voltant de la sexualitat de les dones. No hi ha cap impediment per fer cap activitat quotidiana durant la menstruació. Podem triar en quines activitats volem participar a cada moment del nostre cicle menstrual segons les nostres necessitats, la nostra energia i els nostres desitjos.</p>

*mentida!!*

**“El climateri és una malaltia que necessita ser tractada mèdicament”**

El climateri no és una malaltia, és part d'un procés que experimenta el cos. Tot i així, si ho volem o necessitem, podem accedir a acompanyament mèdic durant aquest procés per alleujar els símptomes que ens generin malestar.

**“La menstruació i la menopausa són temes tabú dels quals no s'ha de parlar públicament”**

*TABÚ*

Tot i que històricament la menstruació, la menopausa i, en general, la sexualitat de les dones i identitats dissidents s'ha envoltat de tabús i silenci, parlar obertament sobre els nostres dubtes, inquietuds i vivències és essencial per combatre l'estigma i la invisibilització, i ens pot facilitar l'accés a informació, suport emocional i eines de cura de la nostra Salut Sexual.

**“El dolor durant la menstruació és normal”**



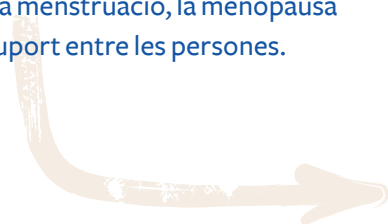
El dolor sever durant la menstruació no s'hauria de considerar normal. Tot i que és comú sentir molèsties, el dolor intens pot ser un signe de problemes de salut subjacents com l'endometriosi o altres problemes ginecològics. És essencial cercar atenció a la Salut Sexual si el dolor menstrual afecta la nostra qualitat de vida.

**“No es poden tenir relacions sexuals durant la menstruació”**

Tenir relacions sexuals durant la menstruació és una elecció personal i cada persona té diferents preferències i nivells de comoditat sobre això. La menstruació no és un impediment per al plaer.

## QUINS SÓN ELS NOSTRES DRETS MENSTRUALS?

- **Accés als productes de gestió de la menstruació:** dret a disposar de productes de gestió menstrual assequibles i de qualitat. El Pla Integral d'Equitat Menstrual i Climateri 2023-2025 de la Generalitat de Catalunya inclou l'accés gratuït a productes sostenibles, com ara les copes menstruals, calces i compreses reutilitzables.
- **Dret a l'educació menstrual:** accés a informació inclusiva i precisa sobre la menstruació, el climateri i altres temes relacionats amb la Salut Sexual al llarg de la nostra vida.
- **Dret a la salut:** accés a un abordatge integral de la Salut Sexual, en què s'inclou una atenció mèdica accessible i de qualitat.
- **Autonomia i decisions sobre la salut:** dret a prendre decisions informades sobre la gestió menstrual i la salut menstrual, incloent-hi opcions de maneig de la menstruació i la menopausa que s'ajustin a les preferències i necessitats individuals.
- **Ambients de cura en Salut Sexual:** dret a comptar amb espais adequats i dignes per la gestió de la menstruació i menopausa, que incloguin accés a banys nets, subministrament d'aigua i eliminació de residus menstruals de manera segura i privada (intimitat).
- **Suport i respecte a l'entorn social:** dret a un entorn social i laboral lliure d'estigma i de discriminació relacionats amb la menstruació, la menopausa i el climateri, que fomenti la comprensió i el suport entre les persones.

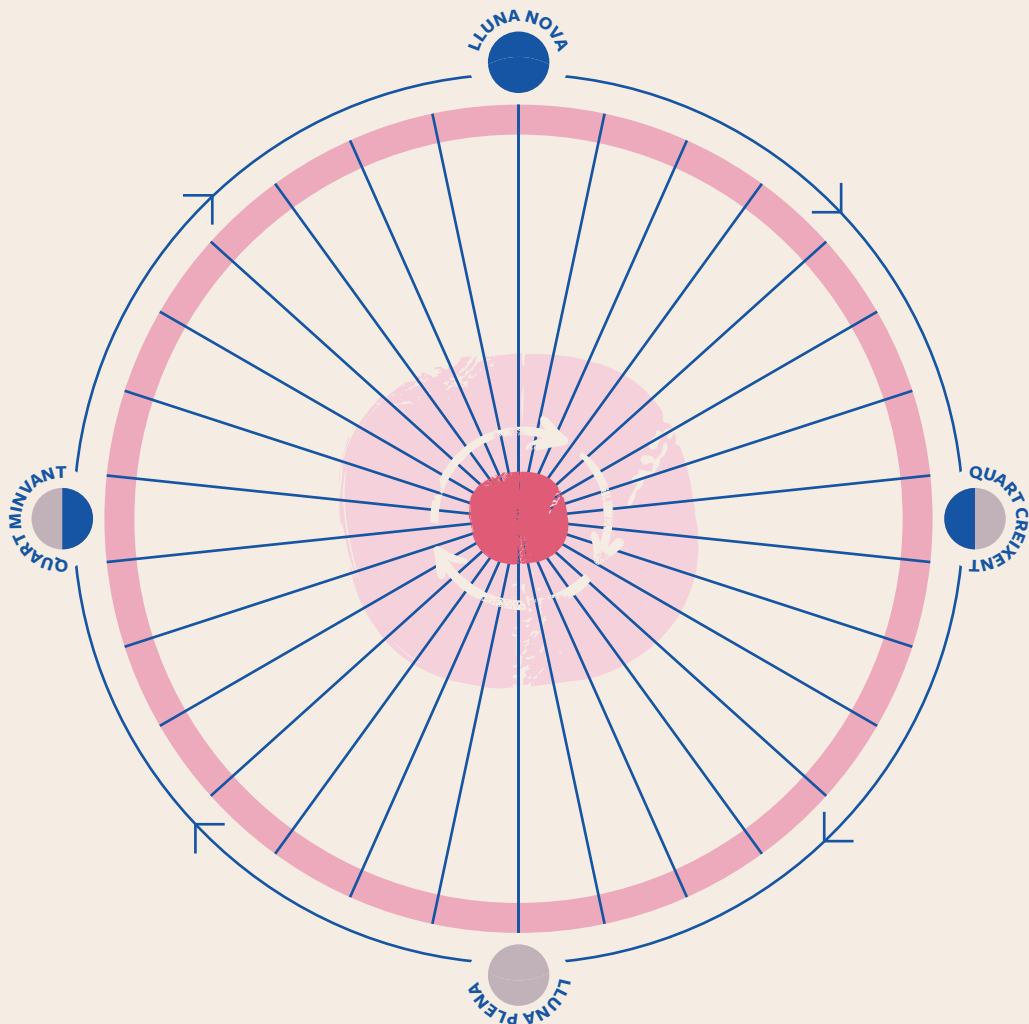


De quina manera podem exercir els nostres Drets Sexuals als centres penitenciaris?

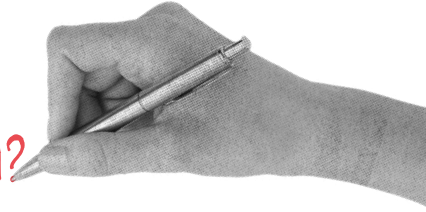


## CALENDARI LUNAR

És una eina que ens ajuda a conèixer millor els nostres cicles menstruals, a reconèixer-nos i a comprendre què passa en els nostres cossos i en les nostres emocions en aquests períodes.



Com podem utilitzar aquest calendari menstrual?



### DIA I FASE

Aquest espai és per anotar el dia del cicle menstrual on ets. El dia 1 és el primer dia de sagnat i a partir d'aquí es va comptant.



### FLUX O SAGNAT

Es poden pintar els dies en què aparegui sagnat i, si volem, fer servir diferents icones o colors en funció de la quantitat o el tipus de sagnat. Podem fer servir una icona de sang: tres gotes, dues gotes i una gota per assenyalar el tipus de sagnat.



### MENT I COS

Aquestes caselles són perquè es puguin escriure paraules clau que descriguin els canvis diaris que s'hi haguem pogut experimentar o sentir. Alguns aspectes que podem observar i anotar poden ser:

- **Relacionats amb el cos:** son, desig sexual, gana, dolor o molèsties, sensació als pits...
- **Relacionats amb la ment:** pensaments que apareixen, ganes de socialitzar, creativitat, nivell d'optimisme, capacitat de concentració...
- **Relacionats amb les emocions:** com em sento, quina emoció és la que és més present aquell dia o quin és el meu nivell de sensibilitat o energia...

**A Creación Positiva oferim, des d'una perspectiva feminista, atenció individual, grups de suport i tallers de promoció de la Salut Sexual, posant al centre les cures, les diversitats i la defensa dels Drets Sexuals.**

Creación Positiva desenvolupa, als centres penitenciaris Brians I (Mòdul de Dones) i CPDB (Wad-Ras), un espai d'informació, suport i acompanyament emocional, des d'una perspectiva feminista i de drets, on poder abordar dubtes, vivències, inquietuds i necessitats específiques en temes relacionats amb la Salut Sexual.



**Creación  
Positiva**

93 431 45 48

[crea@creacionpositiva.org](mailto:crea@creacionpositiva.org)

[i](#) [f](#) [t](#) @CreaPositiva

[www.creacionpositiva.org](http://www.creacionpositiva.org)

Finançat per:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Justícia,  
Drets i Memòria**

