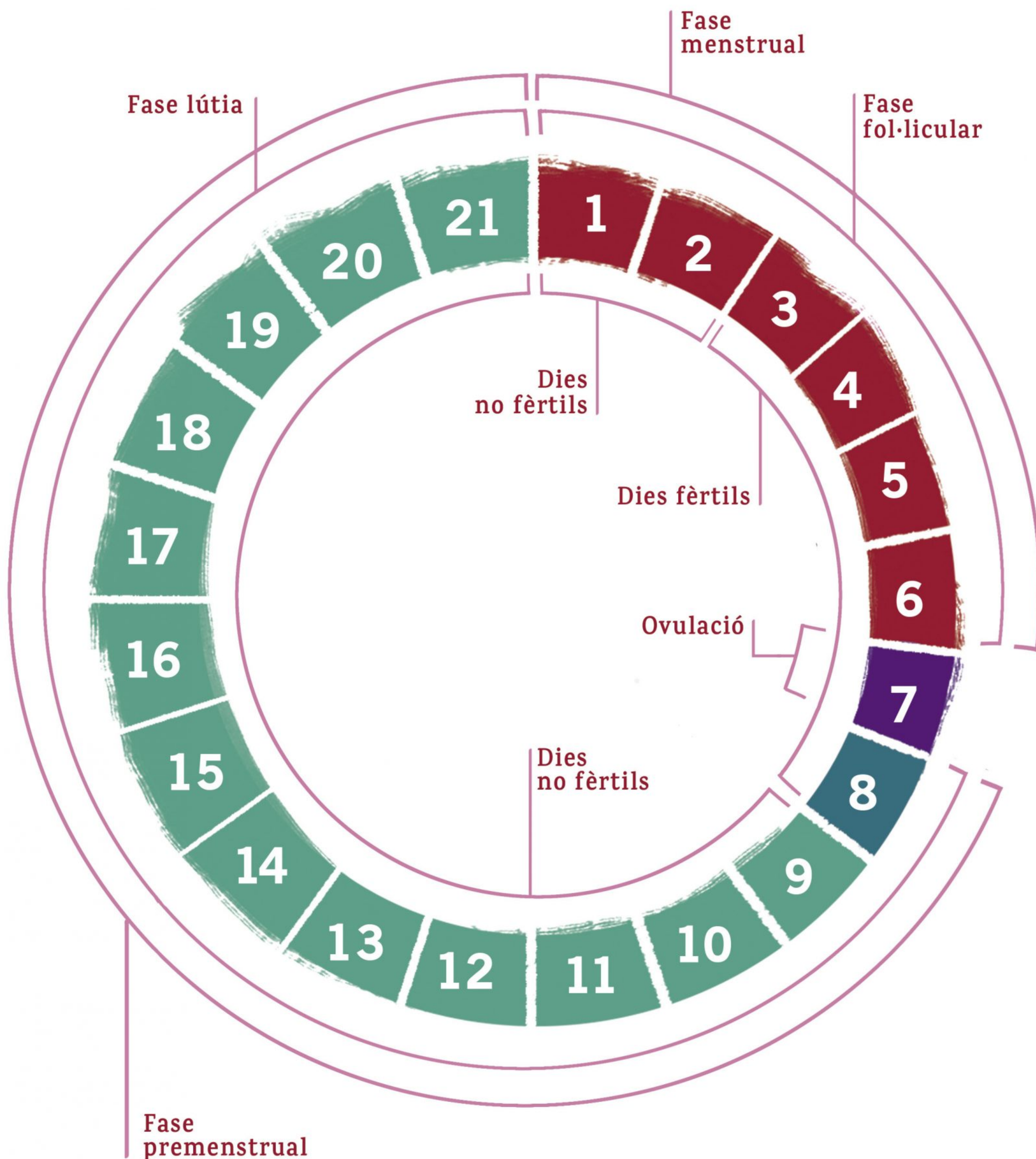


CONEIX EL TEU CICLE MENSTRUAL



ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org
sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:

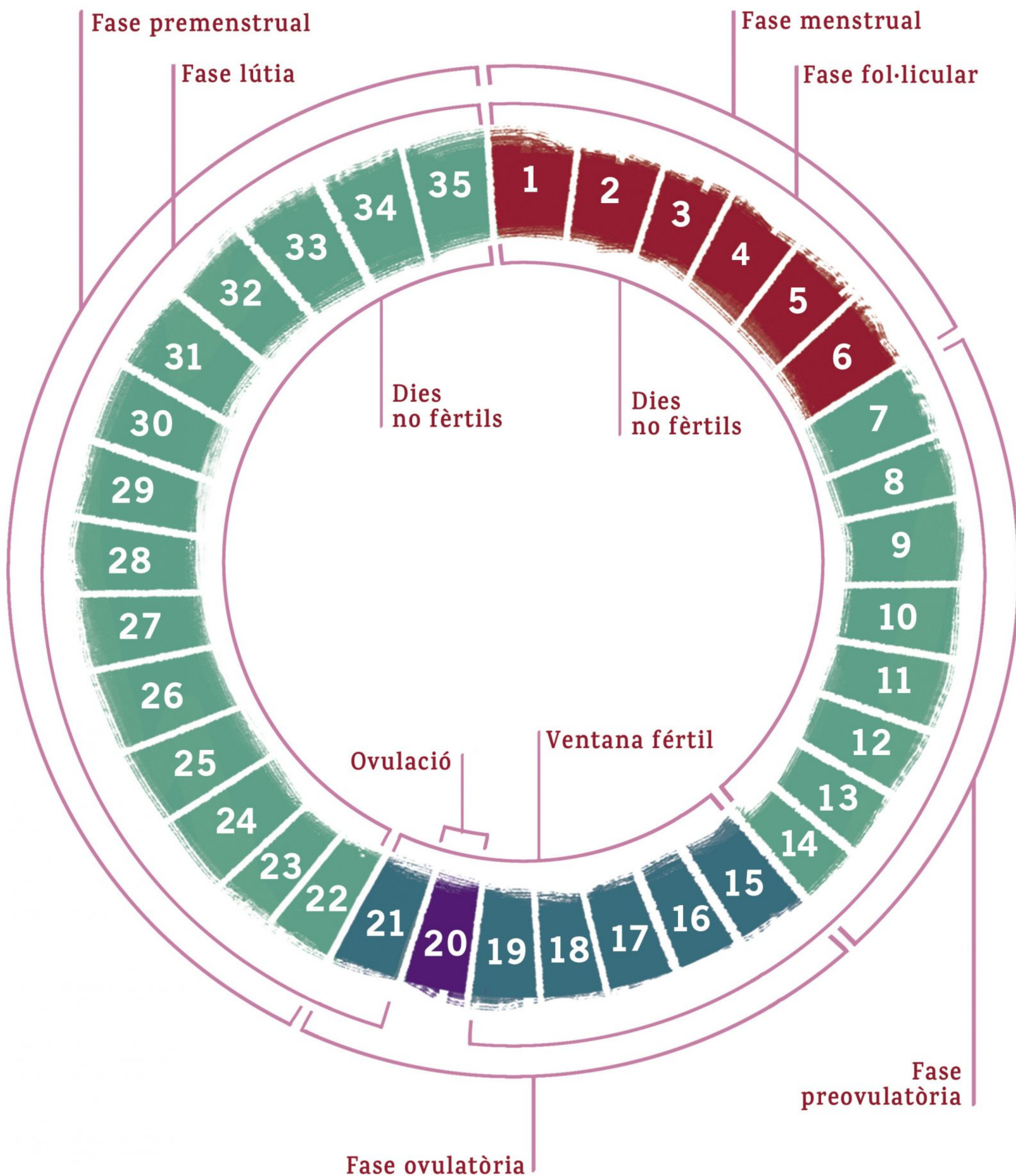


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONEIX EL TEU CICLE MENSTRUAL



ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

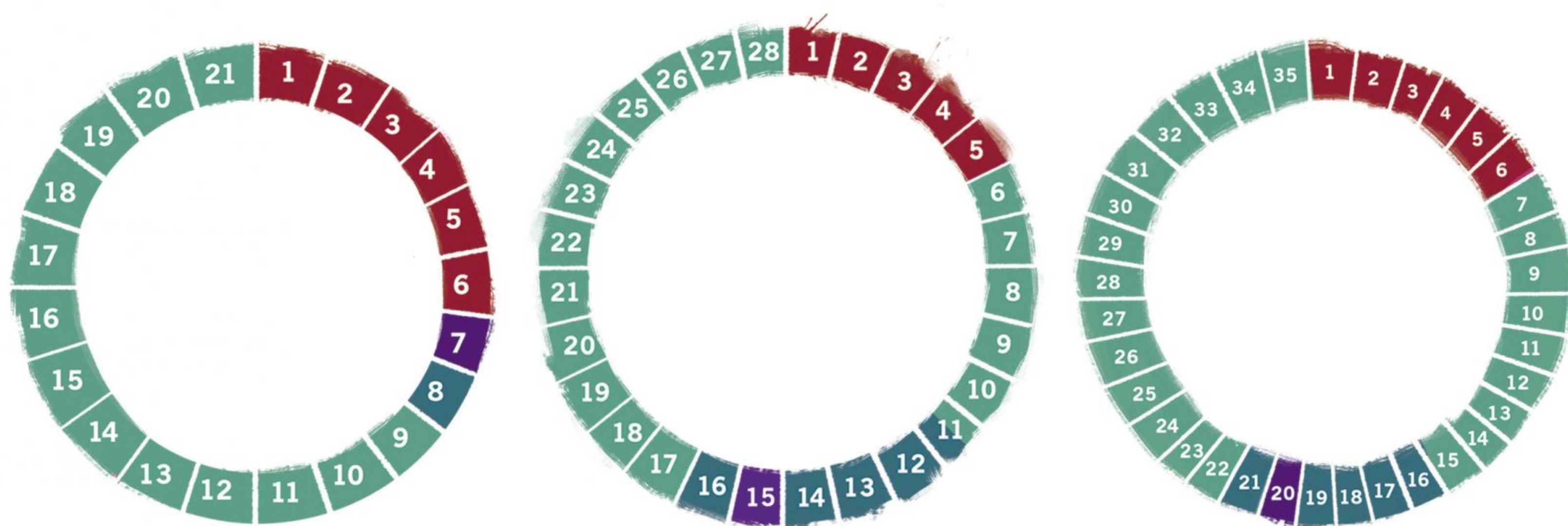
Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONEIX EL TEU CICLE MENSTRUAL

El **cicle menstrual té 4 fases**: menstrual, preovulatoria, ovulatòria i premenstrual. Aquestes fases no són exactes, són aproximades i són una forma de dividir el cicle que ens ajuda a entendre-ho. No obstant això, aquestes fases no tenen dies d'inici i final fixos, sinó que són aproximats. Les fases fan referència a diferents canvis que es donen en l'aparell reproductor però no hem d'associar-los amb la fertilitat, ja que depèn de molts factors:

- La longitud de el cicle, algunes fases que en cicles llargs no són fèrtils (fase menstrual), en cicles curts poden ser-ho (fase menstrual), ja que la fertilitat no només depèn de l'òvul sinó de el clima de l'úter (hormones, moc cervical, endometri, ph, etc.)
- Les pràctiques sexuals que realitzem.
- L'estat de l'esperma en el moment de realitzar una pràctica sexual.

Per tant, trobem fases variables i d'altres que són més fixes. La fase menstrual i la preovulatoria formen part de la fase fol·licular, i la fase premenstrual estaria dins de la fase lútea. Podem observar que en cicles curts la menstruació es pot donar a la vegada que l'ovulació, pel que pot haver-hi possibilitat de fecundació, encara que les condicions generals no són les òptimes.



ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:

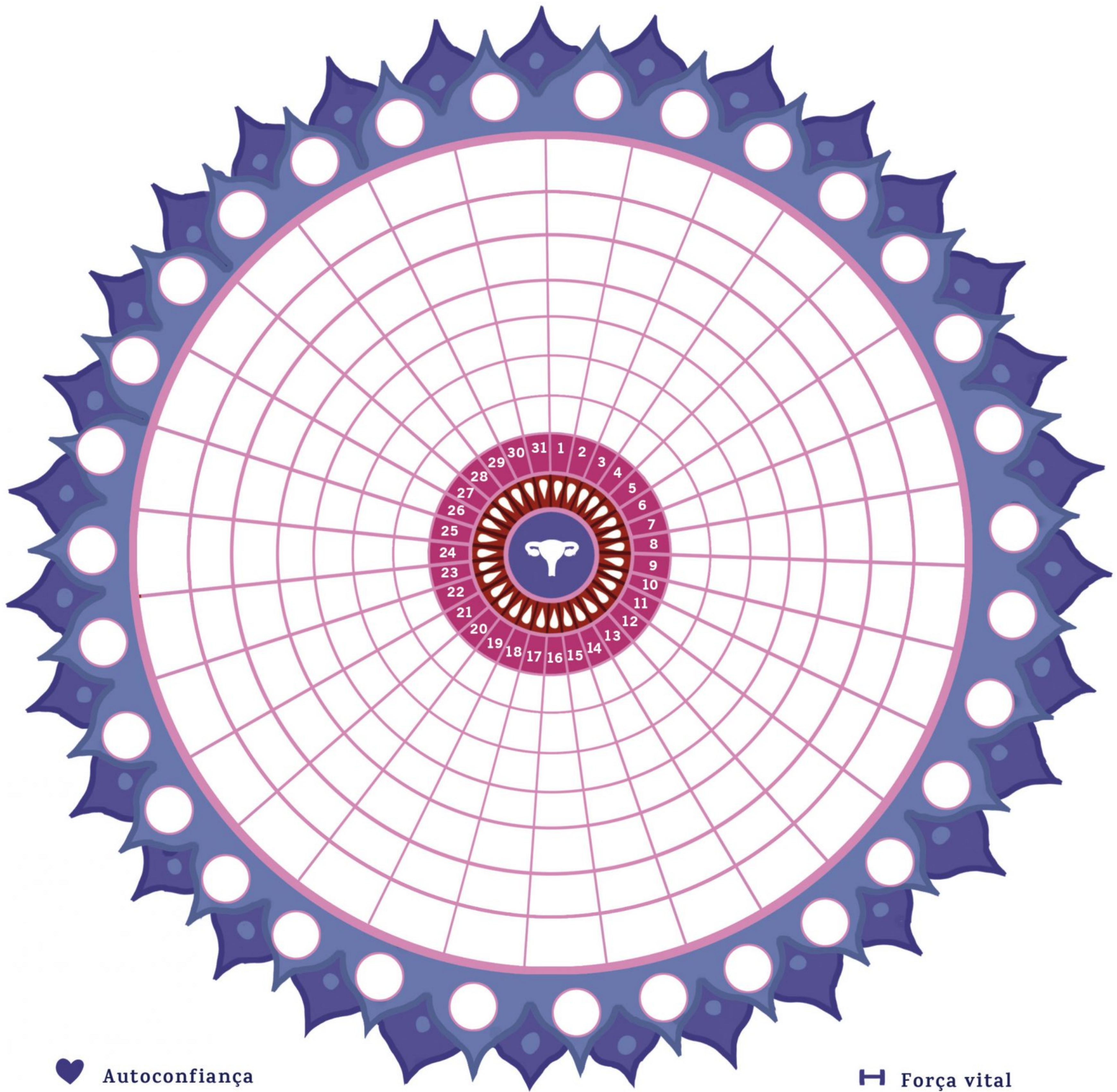


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONEIX EL TEU CICLE MENSTRUAL



♥ Autoconfiança

💧 Sagnat

👁️ intuïció

☺️ Tranquil·litat

● Plena

😊 Alegria

🔥 Libido

🌿 Relació sexual

○ Nova

☹️ Tristesa

👁️ Ovulació

🌀 Introspecció

🌙 Lluna creixent

💪 Força vital

🌟 Irritació

⚡ Còlics

💧 Acne

🌙 Lluna minvant

ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONEIX EL TEU CICLE MENSTRUAL

Et recomanem que comencis el teu diagrama el primer dia de sagnat. Cada mes n'has d'omplir un de nou, així podràs comparar els teus cicles i conèixer-te millor. A continuació, t'expliquem com emplenar-ho, des del centre a l'exterior:

- **Sang:** pinta els dies que tinguis sagnat, si és progressiu pots pintar-ho amb més o menys intensitat.
- **Data:** anota la data de cada dia.
- **Llunes:** si t'interessa la relació entre el cicle lunar i el menstrual dibuixa les diferents llunes (nova, plena, creixent i minvant).
- Les següents esferes són “estat físic”, “estat emocional”, i “observacions”. En aquests espais pots escriure o dibuixar allò que vulguis destacar del teu dia.



ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

TAULA DE REGISTRE

ANY/MES:

LONGITUD DEL CICLE:

HORA TEMPERATURA:

DATA		DIA DEL CICLE																																				
		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	32	33	34	35	36	
	37,4																																					
	37,3																																					
	37,2																																					
	37,1																																					
	37																																					
	36,9																																					
	36,8																																					
	36,7																																					
	36,6																																					
	36,5																																					
	36,4																																					
	36,3																																					
	36,3																																					
	36,2																																					
	36,1																																					
	36																																					
	35,9																																					
35,8																																						
35,7																																						
35,6																																						
35,5																																						
MENSTRUACIÓ																																						
MOC	 MULLAT SEC																																					
																																						
COLL DE L'ÚTER																																						
																																						
PRÀCTIQUES SEXUALS																																						
INCIDÈNCIES																																						

ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

TAULA DE REGISTRE

Pren-te la temperatura basal cada matí, tots els dies i pinta la casella corresponent als graus. Es crearà un gràfic que et permetrà comparar tots els mesos. En els espais superiors i inferiors del gràfic pots apuntar possibles causes que provoquin canvis de temperatura (ej: si vas prendre alcohol o altres drogues, si tens febre, si vas dormir menys de 4 hores...).

En la fila “menstruació” apunta els dies que tens el sagnat menstrual.

Per a conèixer l'estat del teu moc cervical observa el paper del WC quan et netegis, toca a veure si hi ha moc cervical amb els dits i mira si és elàstic (com la clara d'ou crua), més pastós o si no hi ha moc. També pots mirar la teva roba interior per a observar el moc cervical.

Si en separar els dits observes que el moc és elàstic pinta la casella superior. Si, en canvi, el moc és més sec pinta la casella inferior. Els dies que tinguis pràctiques sexuals anota'ls en l'última fila. Recorda que la masturbació també és una pràctica sexual.



ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida