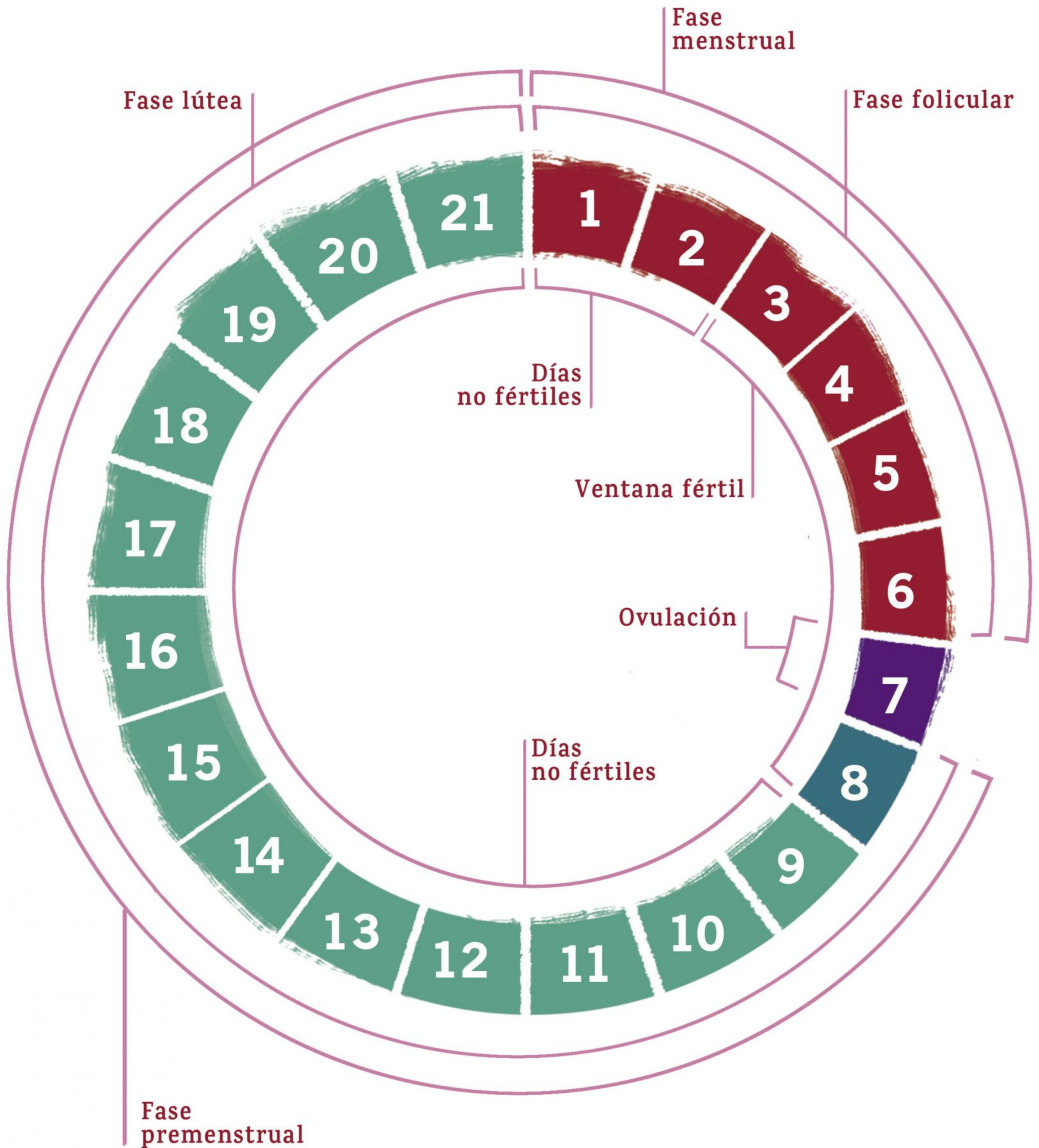


CONOCE TU CICLO MENSTRUAL



ELABORADO POR:



SEX

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



CON EL SOPORTE DE:

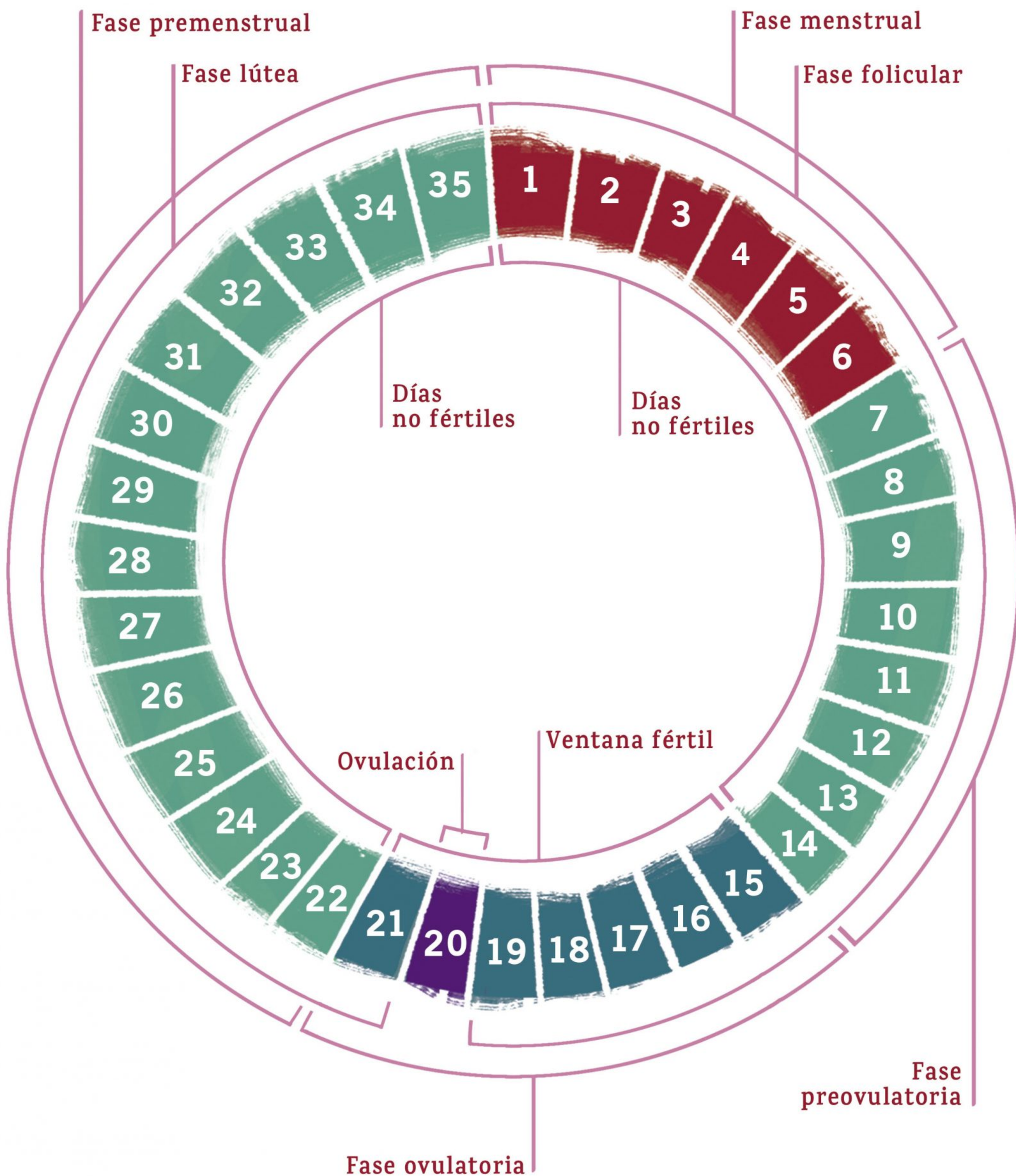


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL



ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

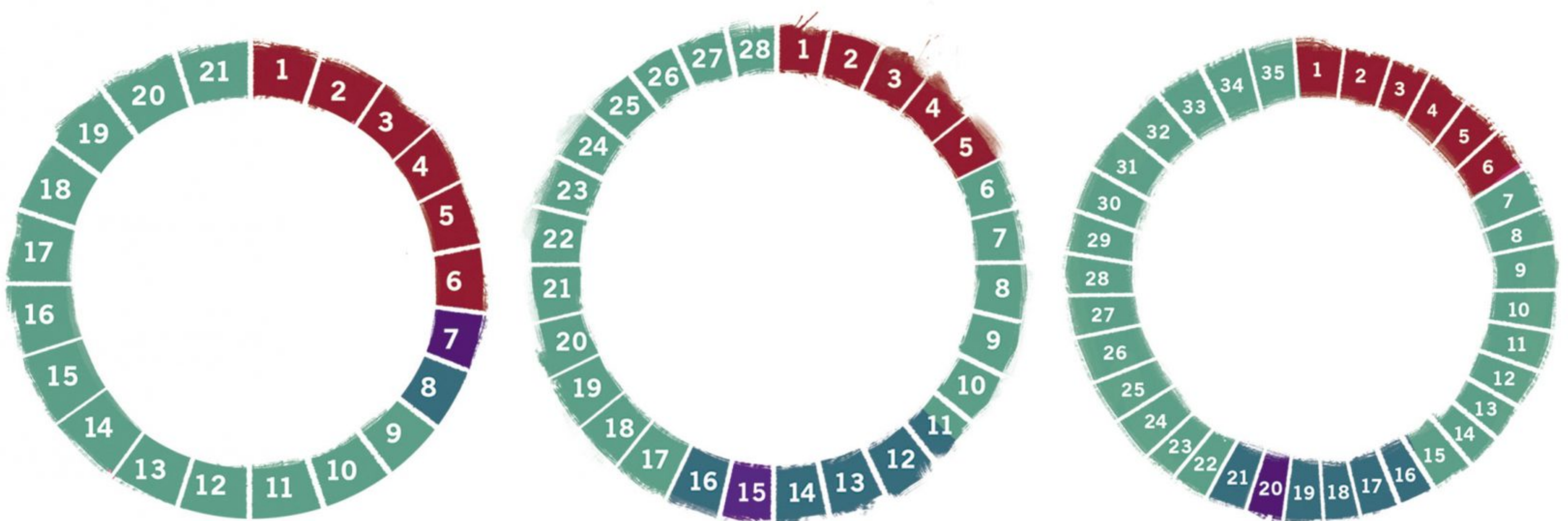
Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual tiene 4 fases: menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual. Estas fases no son exactas, son aproximadas y son una forma de dividir el ciclo que nos ayuda a entenderlo. Sin embargo, estas fases no tienen días de inicio y final fijos, sino que son aproximados. Las fases hacen referencia a distintos cambios que se dan en el aparato reproductor pero no tenemos que asociarlos con la fertilidad, ya que depende de muchos factores:

- La longitud del ciclo, algunas fases que en ciclos largos no son fértiles (fase menstrual), en ciclos cortos pueden serlo (fase menstrual), ya que la fertilidad no solo depende del óvulo sino del clima del útero (hormonas, moco cervical, endometrio, ph, etc)
- Las prácticas sexuales que realizamos.
- El estado del espermatozoides en el momento de realizar una práctica sexual

Por tanto, encontramos fases variables y otras que son más fijas. La fase menstrual y la preovulatoria forman parte de la fase folicular, y la fase premenstrual estaría dentro de la fase lútea. Podemos observar que en ciclos cortos la menstruación se puede dar a la vez que la ovulación, por lo que puede haber posibilidad de fecundación, aunque las condiciones generales no son las óptimas.



ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

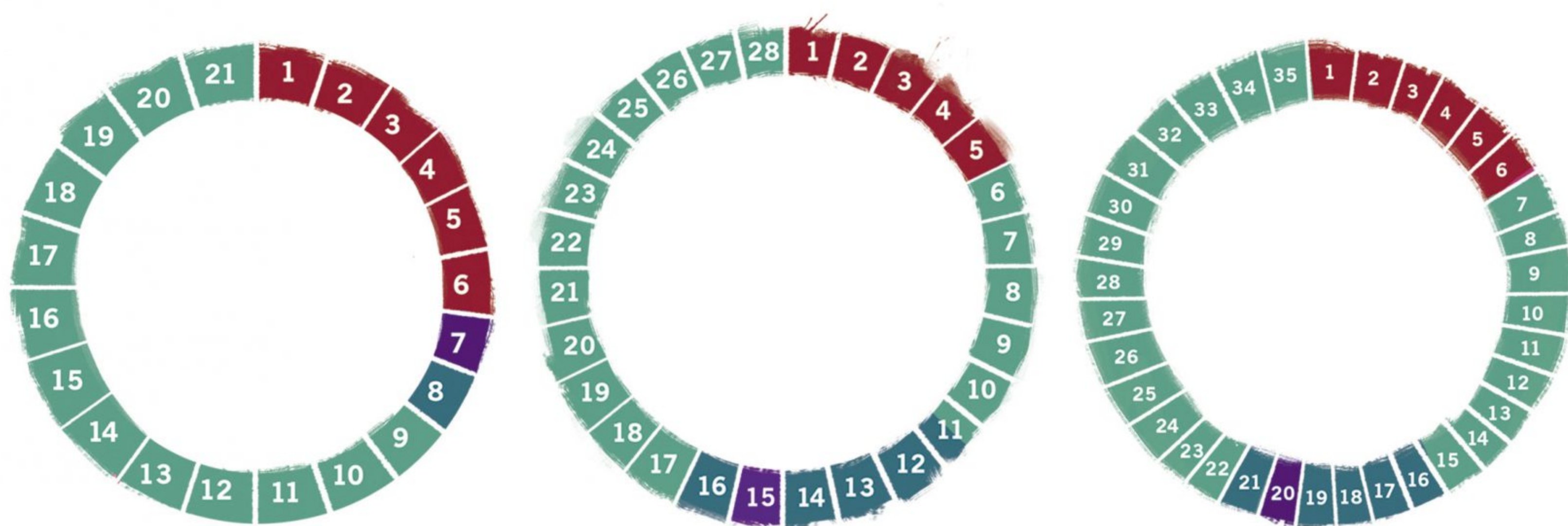
Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONNAÎTRE VOTRE CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel comporte 4 phases: menstruelle, pré-ovulatoire, ovulatoire et prémenstruelle. Ces phases ne sont pas exactes, elles sont approximatives et sont un moyen de diviser le cycle pour mieux le comprendre. Cependant, ces phases n'ont pas de jours de début et de fin fixes, mais sont approximatives. Les phases se réfèrent à différents changements qui se produisent dans le système reproducteur mais nous n'avons pas à les associer à la fertilité car cela dépend de nombreux facteurs:

- **La durée du cycle :** certaines phases qui, dans les cycles longs, ne sont pas fertiles (phase menstruelle), peuvent l'être dans les cycles courts (phase menstruelle), puisque la fertilité dépend non seulement de l'ovule, mais aussi du climat de l'utérus (hormones, glaire cervicale, endomètre, pH, etc.)
- Les rapports sexuels que nous effectuons.
- L'état du sperme au moment du rapport sexuel.

Par conséquent, nous trouvons des phases variables et d'autres qui sont plus fixes. La phase menstruelle et la pré-ovulatoire font partie de la phase folliculaire, et la phase prémenstruelle serait dans la phase lutéale. Nous pouvons observer qu'en cycles courts la menstruation peut avoir lieu en même temps que l'ovulation, de sorte qu'il peut y avoir possibilité de fécondation bien que les conditions générales ne soient pas optimales.



ÉLABORÉ PAR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AVEC LE SOUTIEN DE:

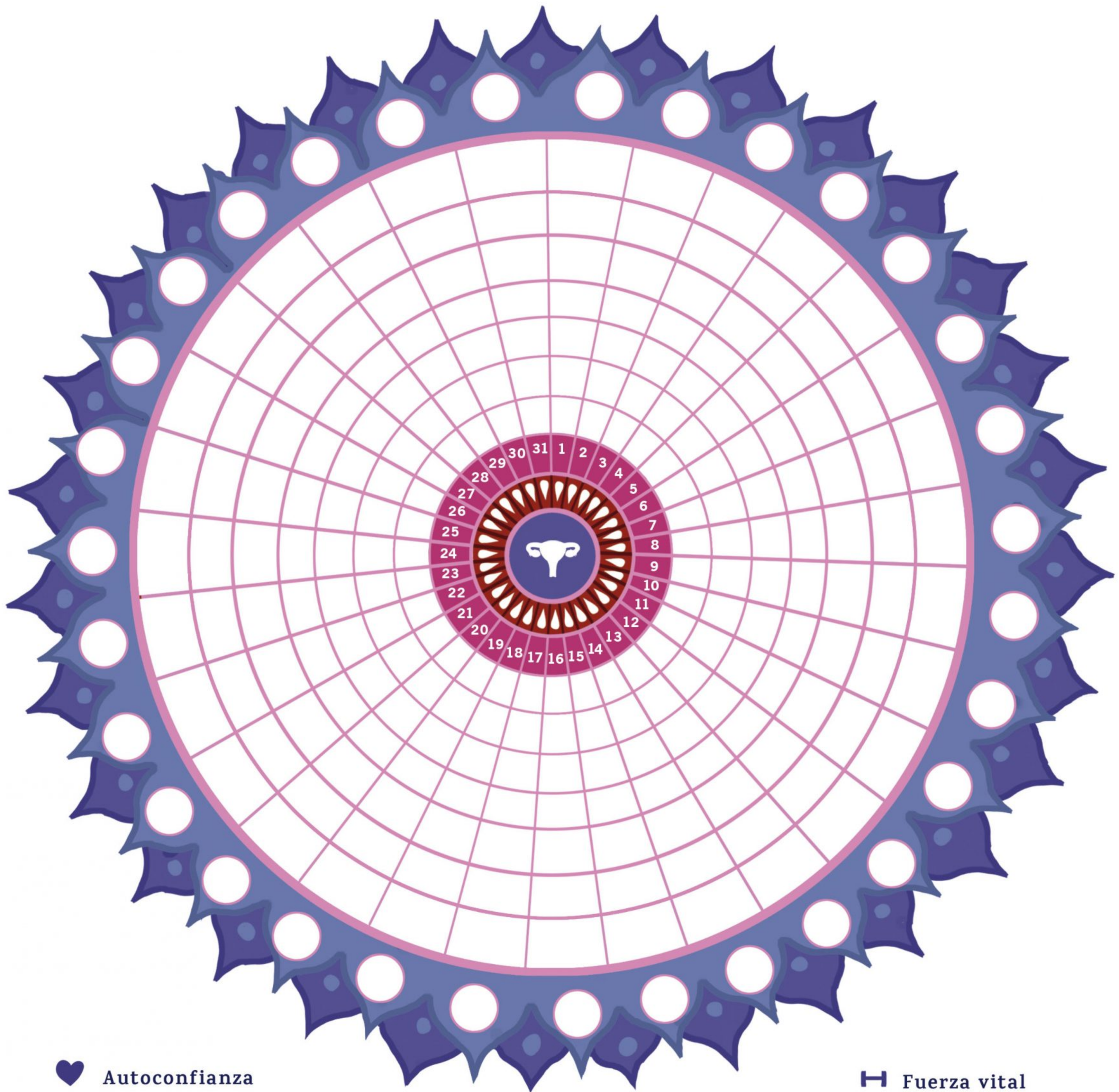


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL



♥ Autoconfianza

💧 Sangrado

👁️ Intuición

☮️ Tranquilidad

● Llena

😊 Alegría

🔥 Líbido

🌿 Relación Sexual

○ Nueva

☹️ Tristeza

👁️ Ovulación

🌀 Introspección

🌙 Luna creciente

🏠 Fuerza vital

🌟 Irritación

⚡ Cólicos

💧 Acné

🌙 Luna menguante

ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL

Te recomendamos que empieces tu diagrama el primer día de sangrado. Cada mes has de rellenar uno nuevo, así podrás comparar tus ciclos y conocerte mejor. A continuación, te explicamos cómo rellenarlo, desde el centro al exterior:

- **Sangre:** pinta los días que tengas sangrado, si es progresivo puedes pintarlo con más o menos intensidad.
- **Fecha:** anota la fecha de cada día.
- **Lunas:** si te interesa la relación entre el ciclo lunar y el menstrual dibuja las diferentes lunas (nueva, llena, creciente y menguante).
- Las siguientes esferas son “estado físico”, “estado emocional”, y “observaciones”. En estos espacios puedes escribir o dibujar aquello que quieras destacar de tu día.



ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL

Tómate la temperatura basal cada mañana, todos los días y pinta la casilla correspondiente a los grados. Se creará un gráfico que te permitirá comparar todos los meses. En los espacios superiores e inferiores del gráfico puedes apuntar posibles causas que provoquen cambios de temperatura (ej: si tomaste alcohol u otras drogas, si tienes fiebre, si dormiste menos de 4 horas...).

En la fila “menstruación” apunta los días que tienes el sangrado menstrual.

Para conocer el estado de tu moco cervical observa el papel del WC cuando te limpies, toca a ver si hay moco cervical con los dedos y mira si es elástico (como la clara de huevo cruda), más bien pastoso o no hay moco. También puedes mirar tu ropa interior para observar el moco cervical.

Si al separar los dedos observas que el moco es elástico pinta la casilla superior. Si, en cambio, el moco es más seco pinta la casilla inferior. Los días que tengas prácticas sexuales anótalos en la última fila. Recuerda que la masturbación también es una práctica sexual.



ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida