

---

Anna Roy Mademoiselle Caroline

---

# iii Todo sobre la regla!!!



Editorial OB STARE



**Anna Roy** es comadrona, autora y columnista en *La Maison des Maternelles* (France 2), creadora del pódcast *Sage-meuf* (Europe 1). El tema de la menstruación forma parte de su práctica diaria. Este libro es el resultado de las preguntas de sus pacientes.



**Mademoiselle Caroline** es autora e ilustradora. Ha escrito varias tiras cómicas sobre la parentalidad. Está muy preocupada por este tema, que considera poco abordado, y se siente orgullosa de colaborar en este libro, que trata una cuestión social de primer orden.

*Para mi querida hija,  
y para todas las futuras Wonder Women de este planeta.*  
M. C.



Foto Anna Roy © Anna Roy

Foto Mademoiselle Caroline © Raphaël Capodanno

Puede consultar nuestro catálogo en [www.obstare.com](http://www.obstare.com)

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

iii TODO SOBRE LA REGLA!!!

*Anna Roy y Mademoiselle Caroline*

Título original: *Tout sur les règles!*

1.ª edición: enero de 2023

Traducción: *Paca Tomás*  
Maquetación: *El Taller del Libro, S.L.*  
Corrección: *Sara Moreno*

© Flammarion, 2021  
(Reservados todos los derechos)  
© 2023, Editorial OB STARE, S.L.U.  
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S.L.U.  
[www.obstare.com](http://www.obstare.com) | [obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com)

ISBN: 978-84-18956-16-4  
Depósito Legal: TF-810-2022

Impreso en INGRABAR  
Passatge Arrahona, Nau 8-10  
08210 Barberà del Vallès - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

---

# EDITORIAL

---

He tenido este libro en mi cabeza y en mi corazón durante mucho tiempo.

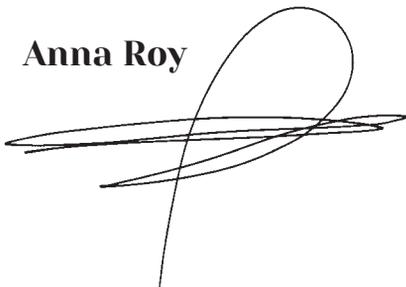
Lo escribí para la joven que fui y para la mujer en la que me he convertido, para la vecina que no sabe cómo hablar de este tema con su hija, para mi sobrina de 12 años y para la de 10, para la hija que sueño tener, para mis hijos, para mi primo pequeño que mira a las chicas con ojos inquisitivos, para mis pacientes, para mi colega con dos hijos que están entrando en la adolescencia, para todas y todos vosotros.

Para todo el mundo.

La regla es uno de mis temas cotidianos, es divertido y alegre a veces, y muy doloroso otras veces. ¡Exactamente como la vida! ¡Si este pequeño compañero de viaje puede ayudarte, será uno de mis mayores orgullos!

¡Feliz lectura a todas y a todos!

**Anna Roy**

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke.



# ÍNDICE

---

## La regla, el abecé

- ¿Qué es la regla? ..... 14
- ¿Por qué se llama así? ..... 16
- ¿La regla es sangre? ..... 18
- ¿La regla es «sucía»? ..... 20
- ¿De dónde viene la regla? ..... 22
- ¿A qué edad comienza? ..... 24
- ¿A qué edad termina? ..... 25
- ¿La regla = soy una mujer? ..... 26





## La regla, manual de instrucciones

- ¿Cuánto tiempo dura? ..... 30
- ¿Cada cuántos días? ..... 32
- ¿Cuánto sangra? ..... 34
- ¿Duele o no? ..... 36
- Cuando duele, ¿qué se hace? ..... 38
- Estamos raras antes de tenerla, ¿verdad? ..... 40
- Estamos raras durante la regla, ¿verdad? ..... 42
- ¿No podemos detenerla? ..... 43



## La regla en la vida cotidiana

- ¿Podemos vivir normalmente? ..... 46
- ¿Podemos hacer deporte? ..... 48
- ¿Podemos bañarnos? ..... 50
- ¿Hay que lavarse de alguna forma especial? ..... 52
- Y por la noche, ¿qué se hace? ..... 54
- ¿Podemos estar cariñosas con la pareja? ..... 55

## La regla y las protecciones higiénicas

- ¿Cómo elegir las protecciones higiénicas? ..... 58
- ¿Cuánto cuesta? ..... 59
- ¿Qué son las compresas higiénicas desechables? ... 60
- ¿Qué son los tampones? ..... 62
- ¿Qué es una copa menstrual? ..... 64
- ¿Qué son las bragas menstruales o de la regla? ..... 66
- ¿Qué son las compresas higiénicas lavables? ..... 68
- ¿Qué es el flujo instintivo libre? ..... 70
- ¿Qué es *free bleeding*? ..... 71

## La regla y otras cuestiones

- ¡Me duele demasiado! ..... 74
- La endometriosis ..... 76
- Sangro demasiado ..... 78
- ¡La sangre tiene colores extraños! ..... 80
- Hay trocitos en mi sangre ..... 82
- Tengo un retraso en la regla, ¿estoy embarazada? ... 84
- Huele mal ..... 86
- ¡No tengo la regla! ..... 88
- El síndrome del *shock* tóxico ..... 90
- ¿A quién podemos acudir cuando algo no va bien? ... 92



¡Vamos a explicártelo todo!

¡No es complicado!





---

LA **REGLA**,  
EL ABECÉ

---

# «¿Qué es la regla?»»

---

## ¿Qué quiere decir tener la regla?

Este libro está pensado para responder a todas las preguntas que se pueden hacer las chicas y las mujeres, pero también los chicos y los hombres, porque la regla es una cuestión social.

**¡No es un tabú tener la regla!** Deberíamos poder hablar de ello con facilidad entre amigos y amigas, en la familia, en la escuela sin sentir vergüenza.

Tener la regla significa que, aproximadamente una vez al mes, un poco de sangre fluirá de la vagina para indicar que el cuerpo femenino funciona bien. No te asustes, puede impresionar al principio, pero es una manifestación corporal natural con la que aprenderás a lidiar a lo largo de tu vida.

**¡Vamos a ver todo esto con detalle en las páginas siguientes!**



¡Bienvenida  
al extraordinario  
mundo de  
la **regla!**

Y muchos  
ánimos...

# ¿Por qué se llama así?

---

La palabra más común es «regla» y viene del latín *regula*, «la regla».

Los y las profesionales de la salud utilizan la palabra «menstruación», que viene del latín *mens*, «el mes».

Pero lo curioso es que todo el mundo parece tener miedo a pronunciar esta palabra (como las palabras que se refieren a la intimidad: ¡vulva, vagina, pene, etc.!)... Así que, para hacerse entender... ¡existe un rico léxico!

**¡Un número infinito de expresiones se utiliza para referirse a la regla!**

¡Los ingleses han desembarcado!

Me bajó

Estoy  
indispuesta

Tengo el  
período

Estoy en  
modo ketchup

Me cantó  
el gallo

Tengo mis  
cosas de chica

Estoy «en  
esos días»

¡Se reventó  
el tomate!

Ando con la  
marea roja

Llegó Andrés (el  
que viene una  
vez por mes)

Llegó la  
Luna



# «¿La regla es sangre?»»



¡Sí! ¡PERO no sólo eso!

- **Sangre** (eso ya lo sabíamos).
- **Secreciones vaginales** formadas por la famosa microbiota vaginal compuesta de superbacterias que nos protegen... No digas ¡puaj!, son las que nos defienden de las bacterias malas, los virus, los hongos.
- **Secreciones cervicales** del cuello del útero, que es una especie de puerta entre la vagina y el útero.

- **El óvulo** no fecundado (no busques una pepita de uva, es más bien de 0,1 mm, que es pequeño, cierto, ¡pero no tanto!).
- **Las células madre** (sí, sólo eso, células que algún día podrán curar graves problemas de salud. Actualmente, se está investigando para poder utilizarlas con fines terapéuticos).



¿SIMPLE  
SANGRE?  
¡NO!  
¡UNA SUPERSANGRE  
GENIALMENTE  
COMPLEJA!

# «¿La regla es «sucia»?»

## **No es sucia, sólo mancha. ¡No es lo mismo!**

No me gusta que se califique así a la regla porque es lo que se oye siempre y es peyorativo.

Si puede ser la «cama/nido» del embrión (en caso de embarazo), entonces quiere decir que no es sucia. Decir que es sucia es tan absurdo como decir que la leche materna lo es. Como este «nido» se reconstruye para cada nuevo óvulo o posible futuro bebé (por tanto, para cada ciclo), es preciso evacuarlo. Pero esto no lo convierte en un producto de desecho. Si queremos hacer comparaciones, podemos decir que los excrementos son sucios o que los mocos son sucios porque son una acumulación de desechos producidos por el cuerpo. ¡La regla, la leche materna y el espermatozoide no son desechos!

Sin embargo,  
¡es innegable que  
mancha y por  
eso usamos  
protecciones  
higiénicas!

Entonces, espera,  
aparentemente esto  
funciona:

el agua fría diluida  
con jabón

La fécula de patata  
húmeda para poner  
directamente en la  
sangre...

La aspirina en un vaso  
de agua, que aplicas  
sobre la mancha  
con un paño...

Puaj

Agua fría  
con sal

agua oxigenada  
en la mancha

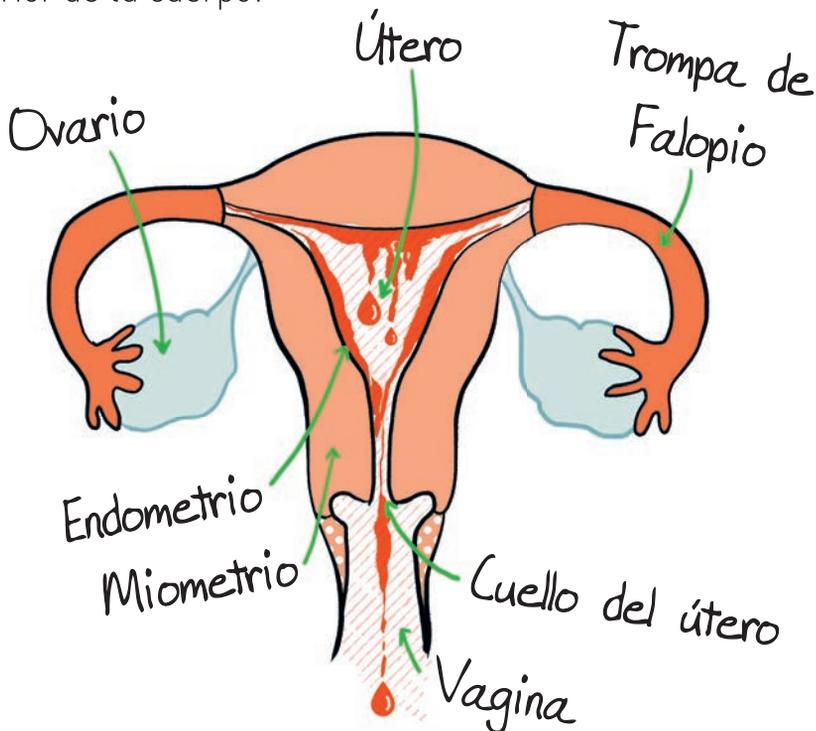
Solución fisiológica  
sobre un algodón



# «¿De dónde viene la regla?»»

**La regla fluye a través de la vagina.  
¡Éste es el esquema!**

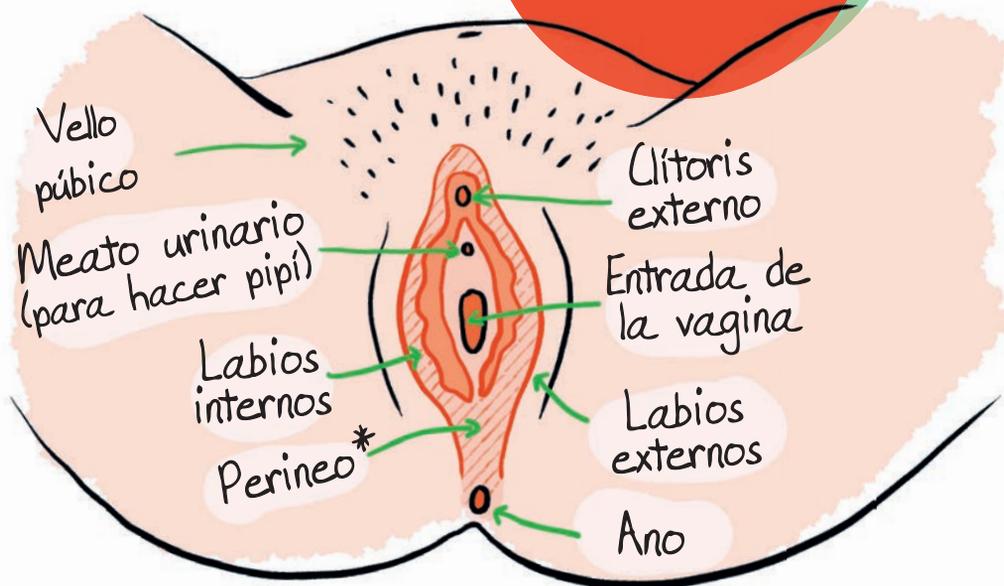
La vagina es sólo un pasaje para la regla. De hecho, el flujo sale del útero. ¡Veamos a continuación lo que ocurre en el interior de tu cuerpo!



Ten en cuenta que ésta es UNA representación de un sexo, pero que el tuyo puede no parecerse en absoluto. Es exactamente como las caras, todos tenemos los mismos elementos (nariz, boca, ojos...) y, sin embargo, cada cara es particular. Con el sexo femenino y el masculino, ocurre exactamente lo mismo: todos son diferentes.

## INFORMACIÓN ÚTIL

La mayor parte del clitoris (8 a 10 cm) es interno.



\* Definición del perineo: pág. 70.

# «¿A qué edad comienza?»»

---

La primera regla suele producirse a los 13 años, pero esto es sólo una media. ¡Puede ser entre los 10 y los 16 años! Si tarda demasiado, consulta a un profesional de la salud. O sea, ya lo has entendido: para la regla no hay reglas, cada cuerpo es único.

Cuando llega la regla, normalmente se suele tener vello púbico y axilar, hace dos o tres años que los pechos han crecido y se tiene una secreción de color blanco desde hace unos meses.

Entre la primera regla y la última... pasarán decenas de años... ¡Cientos de ciclos y, por lo tanto, cientos de días de regla!

