

Poradnik pozytywnego
Przeżywania okresu

Wszystko miesiączce

Chella Quint

Ilustracje Giovana Medeiros

Przełożyła Anna Studniarek

Nasza Księgarnia

Dla Leony i Gaetana, a także
mojej rodziny, przyjaciół i wszystkich,
którzy popierają okresopozytywność.
Dzięki Wam zapragnęłam,
by ta książka powstała. C.Q.

Dla Angeliki i Tality, które zawsze
pomagały mi znaleźć drogę – zarówno
w czasie dorastania, jak i później. G.M.

Tytuł oryginału
Own Your Period. A Fact-Filled Guide to Period Positivity

Own Your Period © copyright Quarto Publishing plc 2021
First published in 2021 by QED Publishing, an imprint of The Quarto Group.
Text © 2021 Chella Quint
Illustrations: Giovana Medeiros

Chella Quint has asserted her right to be identified as the author of this work.
STAINS™ logo and Period Positive logo trademarks used under licence
from Chella Quint.
Menstrual Product Mambo, Period Positive Bull's-eye chart, Menstrual Flow
Chart and *Adventures in Menstruating* zine reproduced with permission
from Chella Quint.

Polish edition copyright © Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2023
Tłumaczenie *Anna Studniarek*

Adaptacja okładki *Monika Pietras*

Redaktor prowadząca, korekta *Anna Garbal*
Opieka redakcyjna, redakcja *Magdalena Korobkiewicz*
Korekta *Zuzanna Hertig*
Opracowanie DTP *Monika Pietras*
Korekta techniczna *Katarzyna Zajęc*

ISBN: 978-83-10-13932-0

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apełeczna 6
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49
e-mail: naszaksięgarnia@nk.com.pl

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2023 r.
Wydanie pierwsze
Druk: LEYKO Sp. z o.o., Kraków

Dziękuję *Giovane Medeiros* — za ożywienie moich pomysłów, twórczości... i życia.
Jestem również wdzięczna całemu zespołowi Quarto Kids oraz wszystkim, którzy
pomogli w powstaniu tej książki. Dzięki nim było to najcudowniejsze doświadczenie.
Dziękuję.

SPIS TREŚCI



Pozdrowienia od Chelli s. 4
Dla kogo jest ta książka? s. 6

1 – PODSTAWY s. 8

Okres i dojrzewanie s. 10
Czym jest wulwa? s. 12
Wewnątrz ciała s. 16
Okres i hormony s. 18
Fazy cyklu menstruacyjnego s. 20
Od początku do końca s. 24
Mieć dzieci?!? s. 28
Statystyki dotyczące okresu s. 30

2 – OKRES W PRAKTYCE s. 32

Jak to wygląda? s. 34
Jakie to uczucie? s. 36
Zapisywanie przebiegu cyklu s. 40
Wszystko o wydzielinie s. 44
Kiedy okres boli s. 46
Prośenie o pomoc s. 48
Zdrowie w czasie okresu s. 50
Środki menstruacyjne s. 54
Ochrona środowiska
i zrównoważony rozwój s. 64
Kwestia plam i woni s. 66

3 – OKRESOPOZYTYWNOŚĆ s. 68

Wstyd związany z menstruacją s. 70
Walka z mitami i przesądami s. 72
Przekaz medialny — historia s. 78
Jak być okresopozytywną
konsumentką s. 82
Rozmowy o okresie s. 84
Okres w szkole s. 86
Deklaracja
Okresopozytywności s. 88
Wszystko zależy od ciebie! s. 90
Słowniczek s. 92
Indeks s. 94
Dodatkowe informacje s. 95



Dla kogo jest ta książka?

Ta książka jest przeznaczona dla osób, które pewnie wkrótce dostaną pierwszego okresu albo właśnie zaczęły miesiączkować. Jeśli więc jesteś taką osobą, **gratulacje!** Miesiączkowanie to zadziwiająca umiejętność i dobrze wiedzieć wszystko na jego temat. W końcu to twój okres i twoje ciało!



Ale ja nie miesiączkuję. Czy mogę przeczytać tę książkę?

Oczywiście! Kieruję tę książkę do osób, które menstruują, ale nawet jeśli do nich nie należysz, zachęcam cię do dalszej lektury! Miesiączkowanie jest ciekawe, a warto uczyć się o doświadczeniach innych ludzi, nawet jeśli nie dotyczą nas bezpośrednio. Mając większą wiedzę, można wspierać swoich przyjaciół, rodzinę i społeczność, a także starać się, by wszyscy byli traktowani bardziej sprawiedliwie. Tak czy inaczej, każdy kiedyś rośnie w macicy. Nawet więc jeśli jej nie masz, była twoim „mieszkanem” — i to naturalne, że interesuje cię sposób jej działania.



To kto dostaje okresu?

Większość osób dostaje pierwszego okresu między 9. a 16. rokiem życia, przeciętnie w wieku 12 lat. Nielicznym zdarza się to wcześniej, kiedy mają 7 albo 8 lat. To trochę nietypowe, ale również naturalne. Część osób, które miesiączkują, nie identyfikuje się jako dziewczęta — mogą być niebinarne, transpłciowe albo interpłciowe. A część dziewcząt lub kobiet, po których można by się tego spodziewać, w ogóle nie menstruuje. Może to być związane ze sposobem, w jaki ich ciało rozwijało się jeszcze w łonie matki, lub wynikać z poważnej choroby.

W każdym razie jeśli masz już okres albo wkrótce zaczniesz miesiączkować, albo chcesz się dowiedzieć, co może przeżywać twoje rodzeństwo i bliskie ci osoby, teraz i w przyszłości, ta książka jest dla ciebie!



Czym jest wulwa?

Może już wiesz, że w czasie okresu krew wypływa z wagi, której otwór znajduje się w części ciała nazywanej wulwą. (Lekarze używają też nazwy srom). Wulwa jest umiejscowiona z przodu miednicy, w miejscu złączenia nóg, i oznacza te części układu rozrodczego, które znajdują się na zewnątrz ciała. Krwawienie w czasie okresu nie wynika z rany ani choroby — jest czymś, co ciało robi regularnie.



Jak wygląda wulwa?

Ludzie mają różne sylwetki, różne odcienie skóry i fryzury... i wulwy też! Jeśli będziesz się oglądać w dużym lustrze, to zobaczysz swoją wulwę, ale nie dasz rady jej dokładnie obejrzeć. Dopiero kiedy usiądziesz i weźmiesz mniejsze lustro, dostrzeżesz więcej szczegółów. Możesz nawet poświecić sobie latarką.

Wulwa może wyglądać tak... albo tak... albo tak...



Na zewnątrz

Wulwę często otacza owłosienie łonowe. Te włosy zaczynają nam wyrastać w okresie dojrzewania i mogą pokrywać niewielki, średni albo duży obszar dookoła wulwy. Mogą też wyrastać na udach, brzuchu i pupie. Zwykle porastają wzniesienie łonowe, czyli wybrzuszenie na szczycie wulwy, które uwypukla się na początku okresu dojrzewania.



To wargi sromowe. Są ich dwie pary.

wzniesienie łonowe

To wargi sromowe większe.

To wargi sromowe mniejsze. Zwykle znajdują się wewnątrz warg sromowych większych. Czasami rzeczywiście są mniejsze, jak możesz zobaczyć wyżej, a czasami są większe od tych na zewnątrz. To normalne.

Różnice są dobre!

Każdy człowiek jest inny i to samo dotyczy kształtu warg sromowych. Niektóre są większe, inne mniejsze. Grubsze albo cieńsze. Jedne trochę zwisają albo są od siebie oddalone, a inne są schowane i ściśnięte. Bywają jaśniejsze albo ciemniejsze od pozostałej skóry. Niekiedy są ledwo osłonięte włoskami, a niekiedy włosków jest sporo albo wyrosną dopiero w przyszłości. Włoski mogą być mocno skręcone, pofalowane albo proste. Niektóre wulwy są pomarszczone, a inne gładkie. Zdarzają się na nich pieprzyki i piegi. Każdy człowiek jest inny! Nawet wygląd twojej własnej wulwy będzie się zmieniał w okresie dojrzewania.

Fazy cyklu menstruacyjnego

U osób, które miesiączkują, działanie układu rozrodczego obejmuje powtarzające się cyklicznie cztery fazy. Warto zwracać uwagę na każdą fazę cyklu menstruacyjnego — i swoje odczucia — bo to doskonały sposób, by skupić się na swoim zdrowiu i samopoczuciu. Robienie rzeczy, dzięki którym czujesz się najlepiej na każdym etapie, może okazać się bardzo dobrym i przydatnym nawykiem.

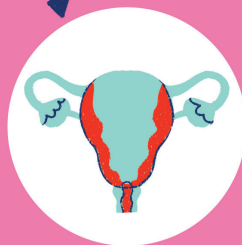
Faza 1: okres



Tak naprawdę okres pojawia się na końcu całego procesu, ale najłatwiej go zauważyć, więc każdy nowy cykl liczymy od pierwszego dnia miesiączki.

W tej fazie twoja macica kurczy się albo ściska, by pomóc ci fizycznie pozbyć się krwi i tkanek. Psychicznie też nie jest to najłatwiejszy moment. Możesz czuć zmęczenie, a na początku okresu również mieć wrażenie, że twoje ciało jest ociążałe. W pierwszych dniach okresu skurcze bywają bolesne.

W tej fazie możesz mieć ochotę tylko spać i oglądać powtórki ulubionego programu. Być może poczujesz się lepiej, jeśli zrobisz coś rozluźniającego, a gorzej, jeśli będziesz mieć dużo na głowie. Choć niektóre osoby w tym czasie są aktywne jak zawsze!



Faza 2: faza folikularna

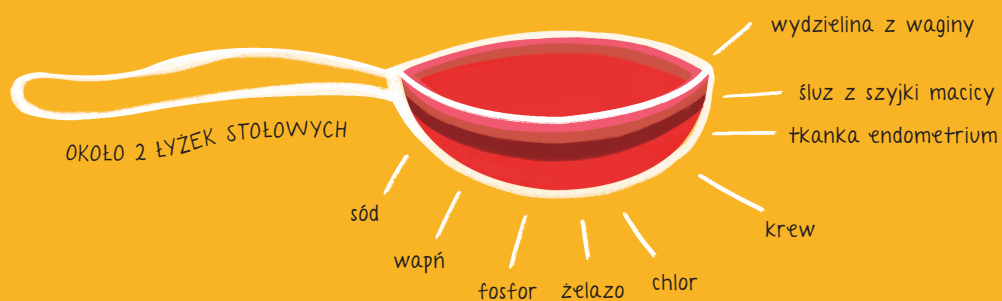


Ta faza ma różną długość, więc zwykle z tego powodu cykle trwają dłużej lub krócej. Kiedy jesteś w tej fazie, twoje ciało ma ochotę być kreatywne i produktywnie — i jest, bo właśnie dosłownie dojrzewa w nim komórka jajowa! To wrażenie może działać również na twoją psychikę. Ta faza cyklu to doskonały moment, by rozpocząć jakiś twórczy projekt, spróbować nowego sportu albo po raz pierwszy spotkać się z nowymi kolegami. Może poeksperymentujesz i przez kilka miesięcy będziesz robić nowe rzeczy, kiedy w twoim ciele rośnie komórka jajowa? Pamiętaj tylko: nie zawsze się to sprawdza, więc nie martw się, jeśli w twoim przypadku tak będzie!



Jak to wygląda?

Krew miesięczkowa wygląda różnie u różnych osób na różnych etapach cyklu i w różnych okresach ich życia. A zresztą to nie tylko krew! W rzeczywistości twoje ciało opuszcza złuszczonej się wyściółka wewnętrznej ściany macicy (endometrium). Płyn menstruacyjny składa się z krwinek i komórek tkanki endometrium, jak również ze śluzu i z płynu wytwarzanego przez szyjkę macicy i waginę.



Krew miesięczkowa może mieć różne odcienie i konsystencję. Może być ciemnoczerwona, brązowa, różowa albo jaskrawoczerwona. Może być gęsta lub rzadka, płynąć szybciej lub wolniej. U niektórych osób tuż przed okresem pojawiają się pojedyncze plamki krwi albo wodnisty różowy płyn.



Czy zabraknie mi krwi?

Niektóre osoby czują strach, kiedy widzą tyle krwi naraz. To dlatego, że nasze mózgi wyewoluowały, by nas chronić, a krwawienie często oznacza, że stała się nam krzywda. Ale krew miesięczkowa nie wiąże się z urazem — to tylko organizm pozbywa się pogrubionej wyściółki, którą macica tworzy, by zapewnić bezpieczne, przytulne schronienie zapłodnionej komórce jajowej. Warto o tym pamiętać, gdy widzisz krew miesięczkową.



Skrzepy

Czasami w krwi menstruacyjnej zdarzają się skrzepy, zwłaszcza jeśli tego dnia bardzo krwawisz albo w ogóle masz obfite okresy. Skrzepy to dosyć gęste grudki, często wielkości czubka palca. Może się pojawić jeden albo więcej. Są ciemnoczerwone albo czarne i wyglądają trochę jak dżem albo galaretka. Ale jeśli ściśniesz skrzep na kawałku papieru toaletowego, będzie czerwony. To dlatego, że składa się z krwinek, które bardzo szybko gęstnieją, a wydaje się ciemny, bo jest ich bardzo dużo. Widok skrzepów może być zaskakujący, ale zwykle nie ma się czym przejmować.

Moja historia

Z początku myślałam, że skrzepy wyglądają jak kawałki wątróbki, i byłam przekonana, że to moja wątroba wypada z macicy! (Nie martw się. To absolutnie niemożliwe). Później uznałam, że skrzepy wyglądają całkiem ciekawie!





Wstyd związany z menstruacją



Okres wzbudza wszelkiego rodzaju uczucia — zarówno u osób, które go doświadczają, jak i u pozostałych. Tabu może sprawiać, że czujesz się zawstydzona, jeśli zostaniesz „przyłapaną” na robieniu czegoś związanego z okresem albo na mówieniu o nim. Możesz mieć również przeświadczenie, że niektóre osoby unikają ciebie albo tematu, a wtedy poczujesz się niekomfortowo albo jakbyś coś zbroiła — choć przecież wcale tak nie jest.

Wstyd sprawia, że czujesz się źle, kiedy robisz coś, co jest uważane za zenujące lub niewłaściwe. Możesz poczuć wstyd, jeśli zraniłaś kogoś albo byłaś niemila — to paskudne uczucie. Wstyd z powodu okresu może naprawdę obniżyć twoje poczucie własnej wartości i wmówić ci, że twoje ciało jest złe, nieczyste albo w ogóle jest w nim coś niestosownego. A to nie w porządku!

Moja historia

Kiedy miałam niecałe 13 lat, byłam na nocowance i krew miesięczkowa zaplamiła moją koszulę nocną. Inne dziewczynki śmiały się ze mnie. Ze wstydu chciałam się zapaść pod ziemię. Teraz chcę pomóc wszystkim mniej przejmować się plamami i skupić się na przełamaniu tabu związanego z okresem.

70



Przeszłość...

W całej historii nieliczne społeczności na świecie uważały, że okres jest czymś dobrym i wyjątkowym, a kilkanaście kultur zmieniało zdanie na ten temat. Niestety, przeważnie ludzie negatywnie podchodzili do okresu, co w wielu wspólnotach wciąż pozostaje aktualne. Przez długi czas trudno było pozytywnie myśleć o okresie ze względu na niewypowiedziane (a czasami nawet wypowiedziane!) zasady, które się z nim wiązały.

...i terazniejszość!

Większość z tych zasad już nie obowiązuje, ale wstyd nadal jest potężną bronią. Choć nie powinniśmy się wstydzić naturalnych funkcji ciała, trudno się od tego powstrzymać, kiedy otaczają nas ludzie z takim nastawieniem. Dopiero kiedy to nastawienie się zmieni, osoby miesiączkujące zaczną czuć mniejsze zawstydzienie okresem, a to doda im sił również w innych kwestiach.

Dobre wieści są takie, że nastawienie wreszcie zaczyna się zmieniać. Ludzie na całym świecie krok po kroku dochodzą do wniosku, że menstruacja to nic innego, jak naturalna funkcja zdrowego ciała. Dlatego warto rozmawiać o tym otwarcie i niezależnie od płci pomagać, kiedy ktoś ma problem. Zmiana nastawienia zachodzi powoli. Aby ją przyspieszyć i poczuć się lepiej już teraz, popatrzmy, jak to się stało, że nastawienie innych ludzi wywierało na nas wpływ przez tak długi czas.



71

WSTYD