

- La puberté illustrée -

Anna Salvia et Cristina Torrón

DANS MA CULOTTE

Tout comprendre sur mes règles



• EYROLLES
jeunesse

- La puberté illustrée -

DANS MA CULOTTE

Tout comprendre sur **mes règles**

Anna Salvia et Cristina Torrón

• EYROLLES
jeunesse

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Traduction française depuis la langue espagnole : Valérie Espinasse

Titre original : *La regla mola, si sabes cómo funciona*, Anna Salvia, Cristina Torrón : publié en langue espagnole, en Espagne par Montena (Penguin Random House Grupo Editorial)

Relecture : Sophie Legras

© 2020, Anna Salvia y Cristina Torrón Villalta

© 2020, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01138-2

Aux fillettes de CM2 et 6^e qui ont assisté à mes ateliers. Merci de votre présence et de votre participation !

À ma fille Laila, source infinie d'inspiration et de connaissances.

Anna

À ma fille Nura, pour qu'elle se connaisse, s'honore et se sente bien dans sa peau.

À mon fils Roger, pour qu'il comprenne et sache accompagner les femmes de sa vie.

Cris

REMERCIEMENTS

À Pontus, pour son talent et sa générosité.
Grâce à toi, ce livre brille !

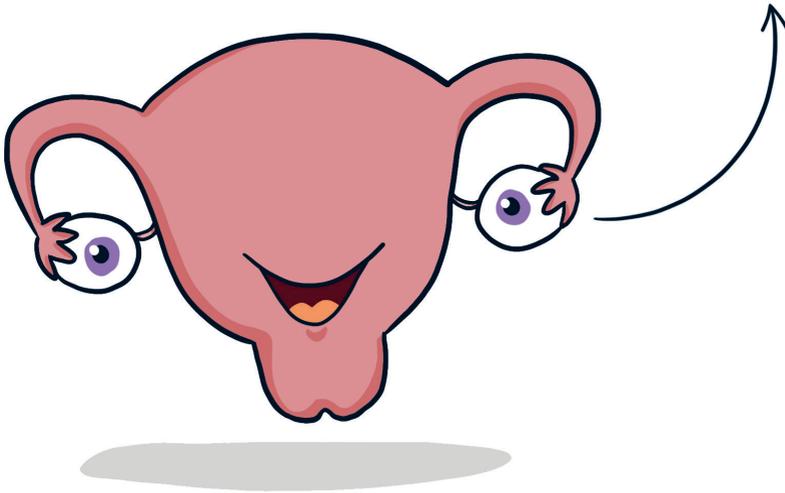
À nos éditrices, Mireia et Ana,
pour nous avoir fait confiance
et avoir cru en notre projet.



BONJOUR, JE SUIS TON UTÉRUS !

Je vais t'accompagner tout au long de ce livre pour t'expliquer tout ce que tu dois savoir pour vivre tes premières règles, et toutes celles qui suivront, avec :

*confiance,
bien-être,
sécurité,
plaisir et puissance.*



J'emploierai les mots « fillette », « fille » et « femme » pour évoquer les femelles de l'espèce humaine, quelles que soient leurs identités.



VOICI TOUT CE QUE TU VAS APPRENDRE

Pourquoi les premières règles sont-elles
si importantes ? (8)

Tes organes sexuels (18)

Le cycle menstruel... quoi ? (30)

Comment le cycle menstruel te transforme-t-il ? (48)

Les règles, c'est quoi exactement ? (62)

Le plaisir d'avoir ses règles (70)

De quelles options disposes-tu
pour éviter de te tacher ? (86)

La fertilité (100)

Les premières règles n'arrivent pas par surprise (116)

Mini-journal de ton adolescence (138)



QUE SE PASSE-T-IL À PARTIR DES PREMIÈRES RÈGLES ?

Une fois que tu auras eu tes premières règles, il va se passer un tas de choses nouvelles qui vont t'accompagner pendant toute la durée de ton étape fertile, soit une quarantaine d'années.

- 1 Tu vas avoir tes menstruations (ou règles) pour la première fois.



- 2 Tu vas devenir une jeune fille fertile et tu vas acquérir un superpouvoir : celui de mettre des personnes au monde.

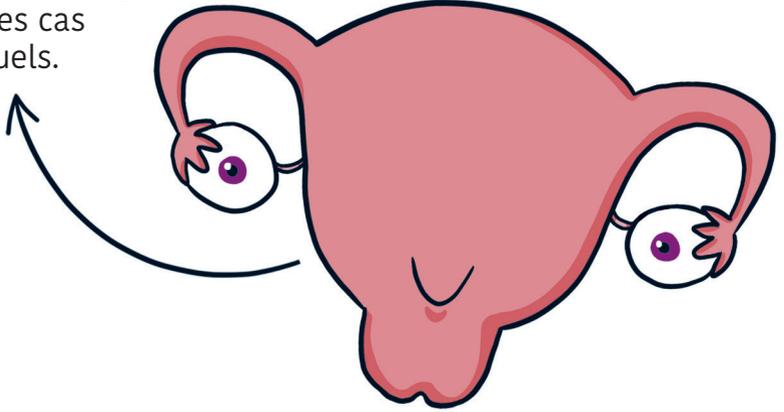


③ Tu vas devenir cyclique et tu vas pouvoir vivre et voir la vie selon quatre points de vue différents.



LES SAIGNEMENTS QUI NE SONT PAS DES RÈGLES

Lorsque du sang sort du vagin, il peut y avoir d'autres raisons que les règles. Si tu connais bien les caractéristiques de ta menstruation, tu pourras facilement savoir s'il s'agit des règles ou pas. Voici les cas les plus habituels.



Petites pertes ou spotting

C'est un écoulement rosé, rouge ou marron qui dure généralement quelques heures, ou qui peut même se prolonger une journée entière. Ces pertes peuvent apparaître de façon sporadique pendant l'ovulation, juste avant les règles ou une semaine après la conception.

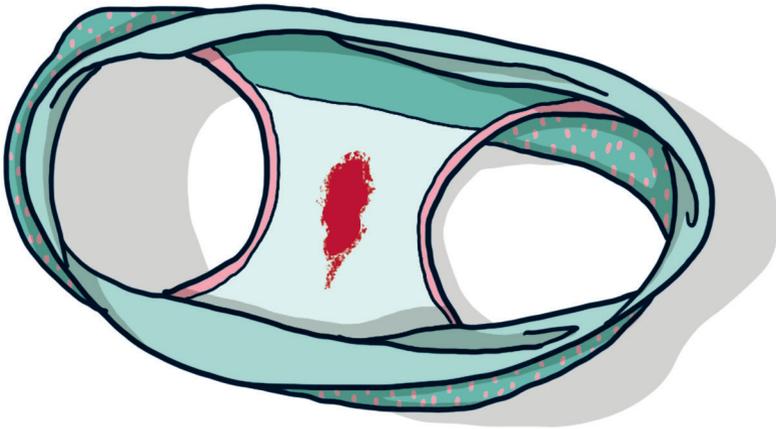
Il est très important de ne pas confondre ce saignement, qui provient généralement d'un dérèglement hormonal passager, avec les règles afin de te rendre compte si tu es enceinte !



Saignements dus à une contraception hormonale

Lorsque tu prends une contraception hormonale, il peut se produire un petit saignement chaque mois. Ce ne sont pas des règles, même si ce saignement a lui aussi son origine dans l'endomètre. On l'appelle « hémorragie de privation ».

Lorsque tu prends une contraception hormonale, cela interrompt le cycle menstruel. Donc tu n'ovules pas et tu n'as pas tes règles.



Fausse couche

Toutes les grossesses ne se terminent pas par un accouchement. Il arrive que la gestation ne se passe pas bien et finisse par une fausse couche. Lorsque celle-ci se produit pendant les premières semaines de grossesse, on peut la confondre avec des règles abondantes.

Mais en observant attentivement, on peut voir que le saignement présente des caractéristiques un peu différentes, avec des restes d'endomètre plus grands et certaines structures de la gestation. Les contractions utérines sont aussi plus intenses.