

MENŠTRUÁCIA

· Všetko, čo potrebuješ vedieť ·



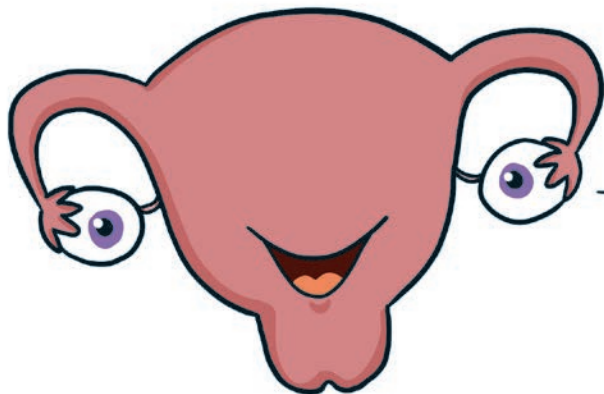
ANNA SALVIA · CRISTINA TORRÓN

EXCALIBOOK

ČAU, SOM TVOJA MATERNICA!

Budem ťa sprevádzať celou knihou
a vysvetlím ti všetko, čo potrebuješ vedieť
pred prvou menštruáciou a tými ďalšími,
čo prídu po nej, a to s dôrazom na:

*sebadôveru,
pohodu,
bezpečie,
pôžitok a tvoju moc.*



Slová dievča a žena budem používať vo význame ľudia ženského pohlavia, nezávisle od toho, s ktorým rodom sa identifikujú.



TOTO VŠETKO SA DOZVIEŠ:

Prečo je prvá menštruácia taká dôležitá?

Tvoje pohlavné orgány

Menštru... Čo?

Ako ťa mení menštruačný cyklus?

Čo to tá menštruácia vlastne je?

Radosť z menštruácie

Ako predchádzať pretečeniu?

Plodnosť

Prvá menštruácia nepríde
len tak sčista-jasna

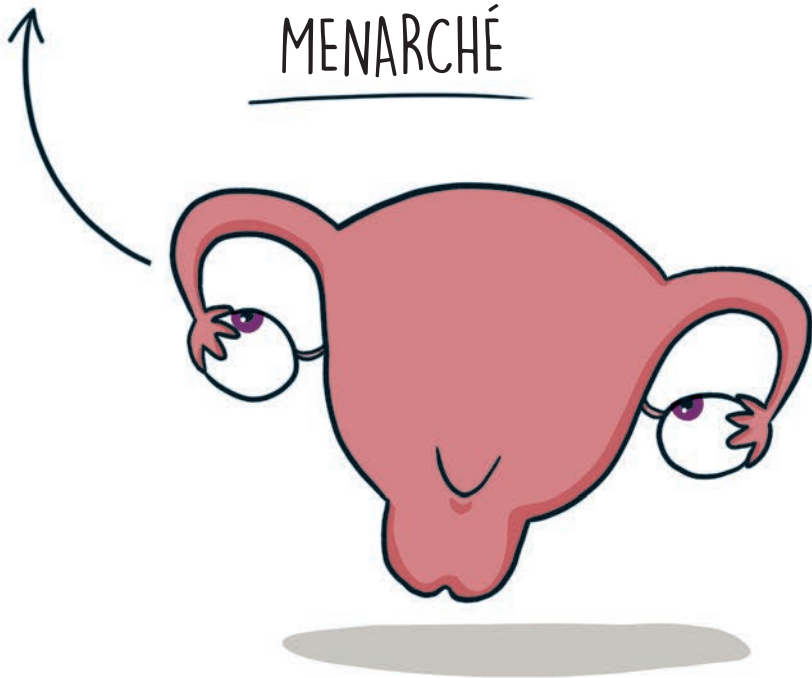
Minidiár tvojho dospievania



PREČO JE PRVÁ MENŠTRUÁCIA TAKÁ DÔLEŽITÁ?

Prvá menštruácia ti úplne zmení život. Dievčatá ju obvykle dostanú vo veku od deväť do šesťnásť rokov a má aj špeciálny názov:

MENARCHÉ

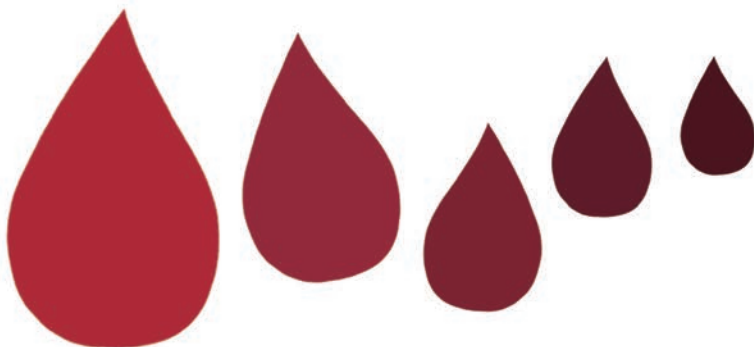


*Kopa nových vecí, čo?
Na nasledujúcich
stranách ti všetko
postupne vysvetlím.*

ČO SA STANE, KEĎ PRÍDE MENARCHÉ?

Prvá menštruácia so sebou prinesie tri úplné novinky, ktoré ťa budú sprevádzať počas celého reprodukčného obdobia (teda približne štyridsať rokov):

- 1 Zažiješ svoju prvú menštruáciu.



- 2 Staneš sa plodnou a získaš superschopnosť prinášať na svet nových ľudí.



3

Staneš sa cyklickou a budeš môcť žiť a vnímať život zo štyroch odlišných uhlov pohľadu.

