

MENSTRUITA

O PERÍODO É FIXE

• Aprende como funciona •



ANNA SALVIA · CRISTINA TORRÓN

**BOOK
SMILE**

Para as meninas do 5.º e 6.º ano que participaram nos meus ateliês. Obrigada por tanta entrega e carinho!

Para a minha filha Laila, fonte infinita de inspiração e de conhecimento.

Anna

Para a minha filha Nura, para que se conheça, se honre e desfrute de si.

Para o meu filho Roger, para que compreenda e acompanhe as mulheres da sua vida.

Cris

AGRADECIMENTOS:

Ao Pontus, pelo seu talento e generosidade.
Fizeste este livro brilhar!

Às nossas editoras, Mireia e Ana,
por confiarem em nós
e acreditarem neste projeto.



OLÁ, SOU O TEU ÚTERO!

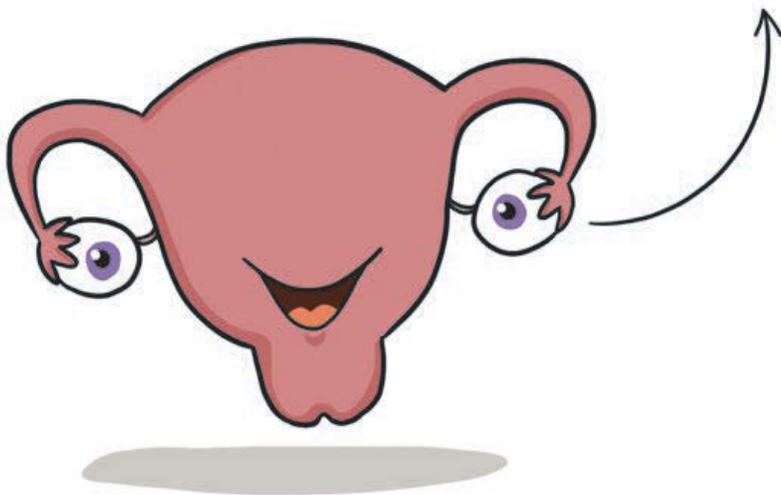
Vou acompanhar-te ao longo de todo o livro, para te explicar o que precisas de saber para viver com o teu primeiro período e com os que se lhe seguirão, com:

confiança,

bem-estar,

segurança,

prazer e poder.



Usarei as palavras menina, rapariga e mulher para me referir às fêmeas da espécie humana, independentemente de qual seja a sua identidade.



VAIS APRENDER TUDO ISTO

Porque é que o primeiro período é tão importante?	8
Os teus órgãos sexuais	18
O ciclo menstru-quêêê?	30
Como é que o ciclo menstrual te transforma?	48
O que é realmente isto do período?	62
O prazer de menstruar	70
Que opções tens para não te sujares?	86
A fertilidade	100
O primeiro período não chega de surpresa	116
Minidiário da tua adolescência	138

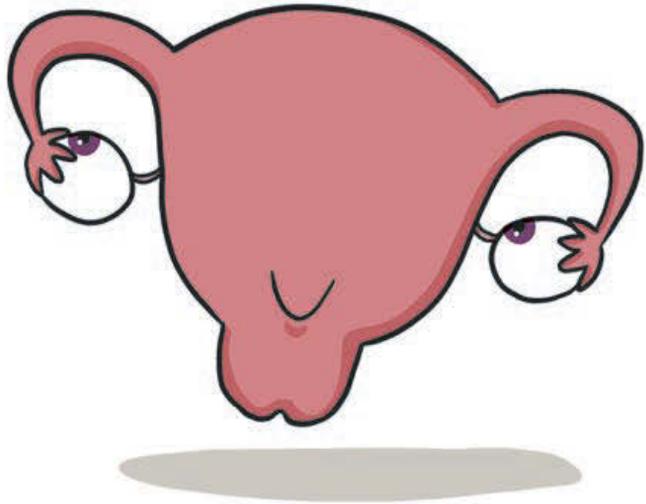




PORQUE É QUE
O PRIMEIRO
PERÍODO É
TÃO IMPORTANTE?

O primeiro período é um acontecimento que mudará por completo a tua vida. Costuma surgir entre os nove e os dezasseis anos e tem um nome especial:

MENARCA



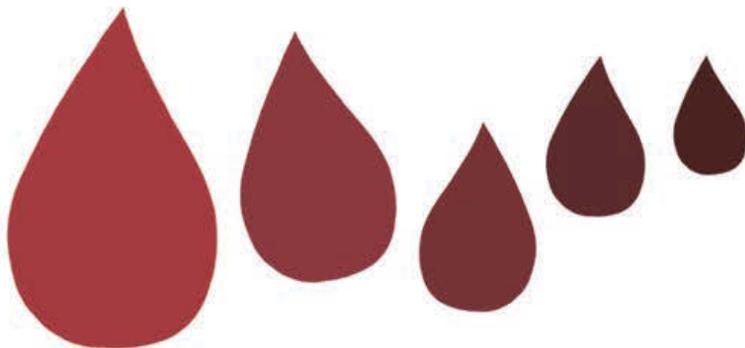
São muitas coisas novas!

*Portanto, a seguir,
vou começar a explicar-te tudo
a pouco e pouco.*

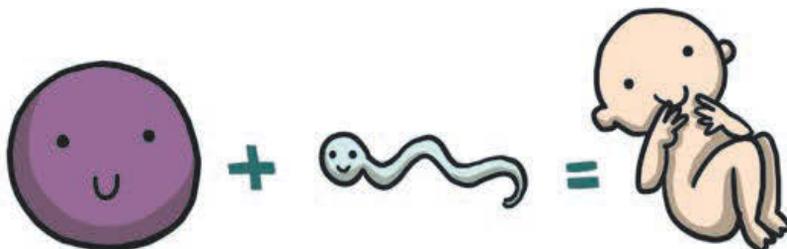
O QUE ACONTECE A PARTIR DA MENARCA?

A partir do primeiro período, vão acontecer-te três coisas completamente novas que te irão acompanhar durante toda a tua etapa fértil, ou seja, durante cerca de quarenta anos:

- 1 Terás a primeira menstruação.



- 2 Transformar-te-ás numa rapariga fértil e adquirirás o superpoder de trazer ao mundo novas pessoas.



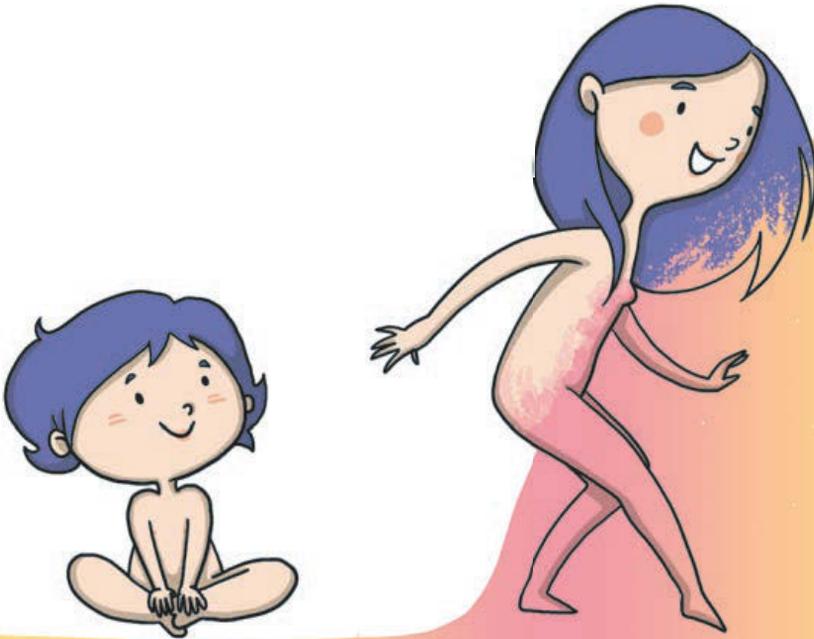
- ③ Transformar-te-ás numa rapariga cíclica e poderás ver e experimentar a vida de quatro pontos de vista diferentes.



MAPA DAS ETAPAS VITAIS

A vida de uma mulher pode dividir-se em três etapas vitais: a infância, a etapa fértil e a maturidade. A etapa fértil começa com a menarca e termina com a menopausa, o último período. É a época em que tens capacidade de ter filhos. Durante esta etapa, és cíclica, ou seja, vais alternando ciclos menstruais e ciclos reprodutivos. Os primeiros são ciclos em que não ficastes grávida e os segundos são ciclos em que ficastes grávida.

ADOLESCÊNCIA



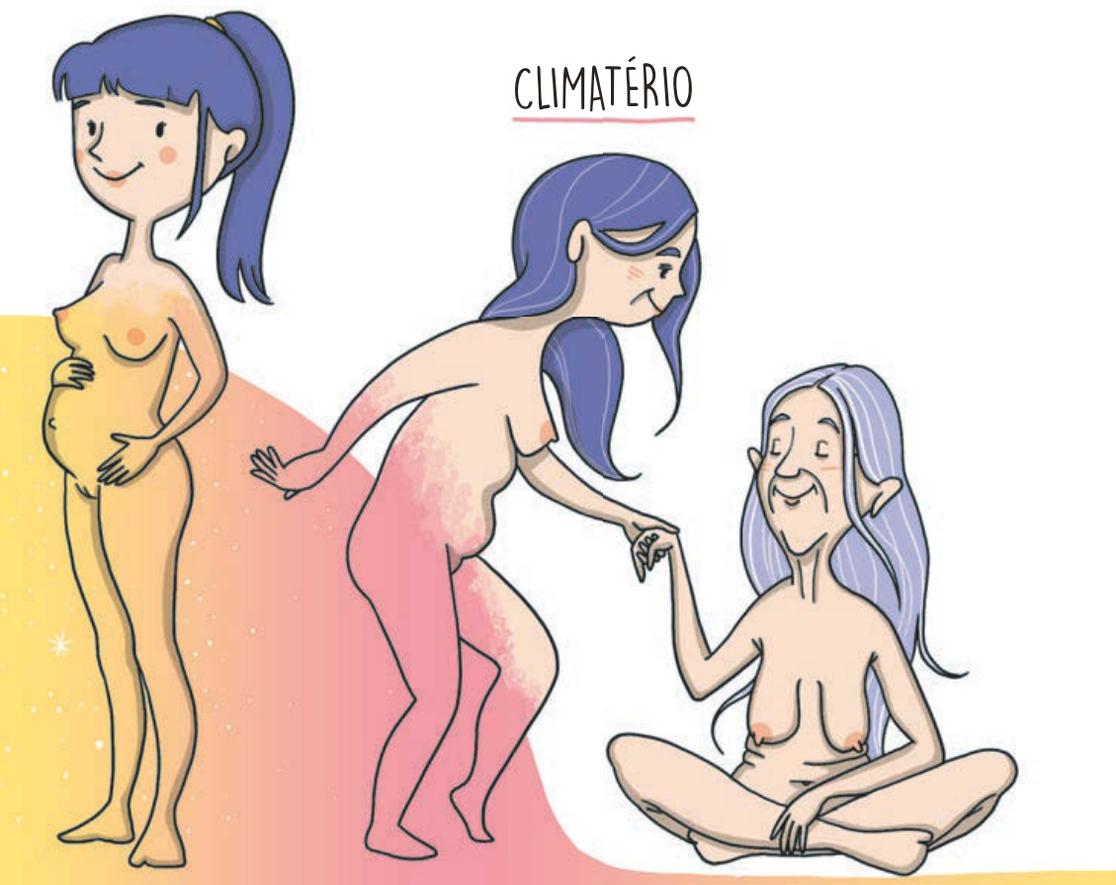
INFÂNCIA

↑
menarca

(DOS 9 AOS 16 ANOS)

ETAPA

A adolescência e o climatério são os períodos de transição em que o teu corpo se transforma a pouco e pouco para mudar de etapa. Duram entre cinco e dez anos.



CLIMATÉRIO

FÉRTIL

↑
menopausa

(DOS 40 AOS 55 ANOS)

MATURIDADE

O QUE É A ADOLESCÊNCIA?

A adolescência é o período da vida em que o teu corpo se transforma para passar de menina a mulher, e em que a tua mente, as tuas emoções, os teus gostos, a relação com a tua família, a relação com os teus amigos e amigas, a tua sexualidade também mudam... Toda tu e todo o teu universo mudam!





Durante a adolescência, haverá momentos em que te sentirás menina e outros em que te sentirás mulher. Momentos em que só vais querer brincar e outros em que vais querer comportar-te como uma adulta. Momentos em que não queres ter responsabilidades e outros em que vais querer que confiem que sejas capaz de as ter.

Na verdade, a menina que vive dentro de ti nunca desaparece por completo. Quando tiveres 80 anos, a tua menina interior continuará a fazer parte de ti.



QUANDO TIVER A MENARCA, VOU TRANSFORMAR-ME NUMA MULHER?



No dia em que te vier o primeiro período, talvez algumas pessoas te digam que já és uma mulher, mas isso não é correto, só serás mulher depois de terminares toda a metamorfose da adolescência.

Portanto, quando tens o primeiro período, não te transformas numa mulher, continuas a ser uma menina, uma rapariga, uma adolescente. Mas com a diferença de que agora...

menstruas,

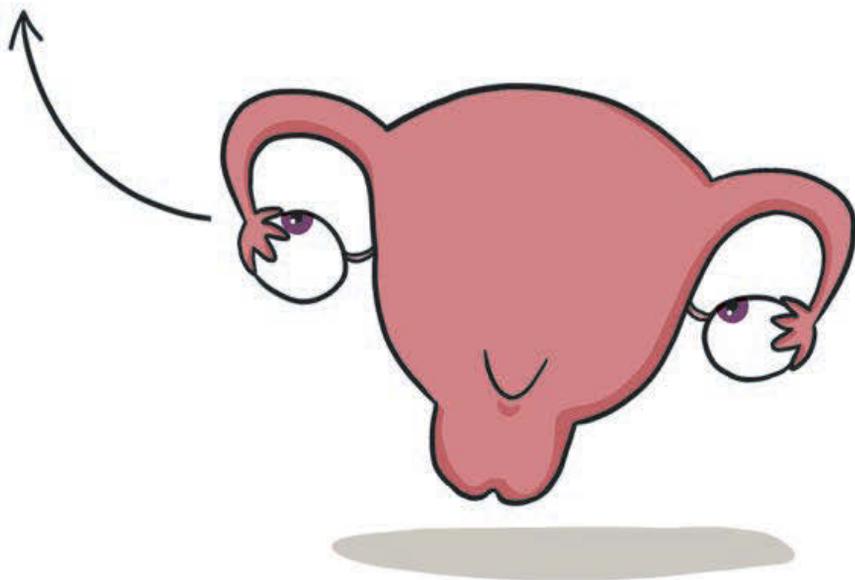


és cíclica
e fértil.



MINIDIÁRIO
DA TUA
ADOLESCÊNCIA

Neste último capítulo, proponho-te que escrevas um minidiário da tua adolescência. Este diário serve para tomares nota das mudanças que irás vivendo durante toda a adolescência. Deste modo, saberás sempre em que ponto desta maravilhosa transformação estás e compreenderás o que te está a acontecer.



*Preenche os espaços em branco,
explicando as mudanças que estás
a sentir, e não te esqueças de pôr a data
de cada vez que começares a escrever.*

AS PRIMEIRAS MUDANÇAS

Os seios

① Aparece o botão mamário.

	<u>Seio direito</u>	<u>Seio esquerdo</u>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

② O resto dos seios começa a crescer.

	<u>Seio direito</u>	<u>Seio esquerdo</u>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

O que é o período?
O que é o ciclo menstrual?
É suposto doer?

A primeira menstruação muda completamente a tua vida:
quando comesças a ter o período, a tua vida passa a ser feita de ciclos,
e ficas com a capacidade de ter filhos. Este livro explica tudo o que
precisas de saber para viver essas mudanças com confiança e bem-estar.
Porque o período é fixe, mas tens de saber como funciona.

Um livro essencial para todas as meninas que estão
a começar a passar por esta mudança tão importante,
que acabaram de menstruar ou que já têm
o período há algum tempo.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

 penguinlivros.pt
  [penguinkidspt](https://www.instagram.com/penguinkidspt)

13+

ISBN: 978-989-583-256-9



9 789895 832569