

## ABSTRACT

Numerous studies have investigated what the menstrual cycle entails, and the important role of female sex hormones. However, the changes in the mood of menstruating people that occur during their fertile period, have not been thoroughly investigated. For this reason, the main objective of this research project has been to study the relationship between people's moods and their sex hormones during the cycle, in order to confirm their cyclicity.

The theoretical part of this project consists in explaining the function of the menstrual cycle. As well as the study of the phases that make it up, the hormones that intervene, the changes that occur, the skills they entail and the products used in the period.

The practical part consists of five different parts: the study of emotions during the menstrual cycle, the drawings made by preteens that provide their point of view on menstruation, the survey to cyclical people so that can be observed their knowledge of the subject, the interview to the gynaecologist Montse Oños and the dissemination of the theoretical part in a social network.

After completing my project, I have come to the conclusion that menstruating people live with their cyclicity for about four decades, and they experience emotional instability caused by hormones. This emotional instability provides diverse skills in the different stages of the menstrual cycle. In summary, the hormones involved in each phase of the cycle are crucial for the emotional patterns manifested in cyclical people. However, I have also been able to see the clear negative and limiting perception of society towards menstruation.

## RESUMEN

Numerosos estudios han investigado lo que comporta biológicamente el ciclo menstrual, y el importante papel de las hormonas sexuales femeninas. No obstante, los cambios que suceden en el estado de ánimo de las personas menstruantes que se producen durante su periodo fértil, no ha sido un tema investigado en profundidad. Por este motivo el objetivo principal de este trabajo, ha sido estudiar la relación entre el estado anímico de las personas, y sus hormonas sexuales durante el ciclo, para poder confirmar su ciclicidad.

El marco teórico del trabajo ha consistido en la explicación del funcionamiento del ciclo menstrual, así como el estudio de las fases que lo componen, las hormonas que intervienen, los cambios que se producen, las habilidades que comportan y los productos que se utilizan en la fase menstrual.

La parte práctica está formada por cinco partes: el estudio de las emociones durante el ciclo menstrual, los dibujos realizados por preadolescentes que proporcionan su punto de vista sobre la menstruación, la encuesta a personas cíclicas para poder observar el conocimiento de estas respecto al tema tratado, la entrevista a la ginecóloga Montse Oños y la divulgación de la parte teórica en una red social.

Tras la realización de mi trabajo, he llegado a la conclusión que las personas menstruantes conviven con su ciclicidad aproximadamente durante cuatro décadas, y experimentan inestabilidad emocional causada por sus hormonas. Esta inestabilidad proporciona aptitudes y habilidades diversas en las diferentes fases del ciclo menstrual. En resumen, las hormonas que participan en cada fase del ciclo son cruciales por los patrones emocionales que se manifiestan en las personas cíclicas. No obstante, también he podido visualizar la clara percepción negativa y limitante que tiene la sociedad hacia la menstruación.

# Índex

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>4</b>
1.1 MOTIVACIONS.....	5
1.2 OBJECTIUS.....	5
1.3 DESCRIPCIÓ DEL TREBALL.....	5
1.4 AGRAÏMENTS .....	6
<b>2. MENSTRUACIÓ</b> .....	<b>7</b>
2.1 RECURS DE DIBUIXOS SOBRE LA MENSTRUACIÓ .....	8
<b>3. CICLE MENSTRUAL</b> .....	<b>10</b>
3.1 HORMONES.....	10
3.2 FASES DEL CICLE MENSTRUAL.....	12
3.2.1 Fase menstrual .....	12
3.2.2 Fase preovulatòria .....	12
3.2.3 Fase ovulatòria .....	13
3.2.4 Fase premenstrual.....	13
3.3 CANVIS EMOCIONALS DURANT EL CICLE MENSTRUAL .....	14
3.3.1 Estudi de les emocions.....	16
3.3.2 Estudi de les emocions amb anticonceptius hormonal .....	19
3.4 MOMENTS ÒPTIMS.....	26
<b>4. ENQUESTA</b> .....	<b>28</b>
<b>5. PRODUCTES D'HIGIENE MENSTRUALS</b> .....	<b>37</b>
5.1 COMPRESSES DE PLÀSTIC.....	38
5.2 TAMPONS .....	39
5.3 COPA MENSTRUANT .....	40
5.4 COMPRESA DE ROBA.....	41
5.5 CALCES MENSTRUALS.....	42
5.6 ESPONGES MENSTRUALS.....	43
5.7 SAGNAT LLIURE.....	44
<b>6. ENTREVISTA A LA GINECÒLOGA MONTSE OÑOS</b> .....	<b>45</b>
<b>7. DIVULGACIÓ: Taca Roja</b> .....	<b>45</b>
<b>8. CONCLUSIONS</b> .....	<b>47</b>
<b>9. REFERÈNCIES</b> .....	<b>49</b>

# 1. INTRODUCCIÓ

La meitat de la població mundial menstrua, i tot i això la menstruació segueix sent un gran tabú per la societat. Sempre ha estat una gran incertesa pel món, però mai s'ha arribat a investigar tot el que comporta físicament i emocionalment en profunditat, fins als darrers anys. Tot i ser una gran quantitat de persones menstruants, ens seguim qüestionant per què no podem anomenar la menstruació pel seu propi nom, i hem de recórrer a eufemismes amb el propòsit d'utilitzar paraules clau per poder parlar de temes que socialment i culturalment es consideren tabús. Els tabús menstruals ens condicionen a percebre la menstruació i el funcionament d'aquesta, com un fet que s'ha d'amagat, i un tema pel qual avergonyir-se.

El misticisme sempre li ha estat atribuït, ja sigui des d'un punt de vista negatiu, com en la Grècia clàssica que es tenia la creença que la menstruació podria comportar efectes perillosos, o des d'un punt positiu, on concebien la menstruació com a una gran divinitat, i un do per poder donar vida.

La nostra societat actual només ressalta la debilitat i la nosa que implica la menstruació, això contribueix al rebuig i l'estigma del sagnat. El que s'ha de fer és acceptar, normalitzar i apreciar el cicle menstrual, i en especial de la menstruació. La veritat oculta d'aquest període, és la representació d'una font de poder femení, ja que implica una font de creativitat, coneixement interior, connexió amb el teu ser, aprenentatge i intuïció. Físicament, el període menstrual serveix com un sistema d'autoneteja i d'equilibri hormonal. Psicològicament, intervéen la forma amb la qual processem informació, en la connexió amb el nostre ser interior i en la creativitat.

Per últim, en aquest treball es tindrà present que no totes les dones són persones que menstruen, i no totes les persones que menstruen són dones. Per tant, com no sempre és així, en tot moment em referiré a les persones que tenen la menstruació com a persones menstruants, fent així la promulgació d'un ús inclusiu, més enllà dels límits de gènere. Així englobant i incloent a les persones transgènere, no binàries, entre d'altres...

## 1.1 MOTIVACIONS

Inicialment vaig tenir diverses idees que rutllaven dins del meu cap sobre el tema a escollir pel treball de recerca. Però el que vaig tenir clar des d'un principi, és que el tema d'aquest treball tenia la mera intenció de divulgar, difondre i transmetre tots els coneixements adquirits en el transcurs de temps que durés el treball. Volia que el treball fos innovador, i amb l'ajuda de diverses persones del meu voltant, vaig decidir que la menstruació era el tema més apropiat per mi, ja que és un tema infravalorat i poc normalitzat, del qual no es posseeix massa informació. Cal mencionar que un dels al·licients principals que m'han impulsat per optar per aquest tema van ser unes xerrades sobre la menstruació que l'Ajuntament de Tarragona proporcionava de manera gratuïta durant una setmana, les quals em van ajudar per l'orientació del meu treball de recerca. Finalment el que em va iniciar cap a l'estudi d'aquest tema va ser la poca informació i pocs estudis i investigacions sobre l'estabilitat emocional de les persones menstruants durant el període fèrtil de les seves vides.

## 1.2 OBJECTIUS

Els objectius principals que es pretenen assolir amb aquest treball de recerca són:

- Divulgar i difondre informació.
- Donar a conèixer el desconeixement que tenim les dones sobre la menstruació.
- Aprendre i informar-me sobre el funcionament del cicle menstrual, la menstruació, el cos i les emocions de les persones menstruants durant les diferents fases del cicle.
- Autoconeixement.
- Descobrir i comparar els avantatges i els desavantatges dels productes mensuals.
- Visibilitzar la importància de la menstruació, i la figura de la persona menstruant en aquesta societat.
- Observar si les persones menstruants són estables emocionalment durant les diferents fases del cicle menstrual.
- Estudiar si hi ha relació entre l'estat d'ànim de les persones cícliques i les seves hormones sexuals durant el cicle menstrual.

L'objectiu principal en aquest treball de recerca és la divulgació i l'autoconeixement de tot allò que no ens expliquen sobre la menstruació, perquè encara que siguem sent del primer món, la menstruació segueix sent un tabú per a moltes de nosaltres, avui en dia. A més a més, vull proporcionar i aportar tota aquesta informació i coneixement a totes les generacions que estan creixent, i a les que ja han crescut i encara no s'hi han assabentat.

## 1.3 DESCRIPCIÓ DEL TREBALL

Bona part de la informació emprada per elaborar el treball de recerca procedeix dels tallers realitzats, com he dit prèviament, per l'Ajuntament de Tarragona, és a dir, de fonts orals, i també de llibres. A més a més, s'ha de dir que la major part de la informació prové d'articles realitzats per diferents professionals en l'àmbit de la menstruació i cicle menstrual, i de l'entrevista realitzada a la ginecòloga Montse Oños. Addicionalment, les imatges i dibuixos

que es mostren en el treball són de creació pròpia.

Per altra banda, els dibuixos, l'estudi de les emocions, la enquestes, l'entrevista i el compte d'Instagram, han estat una font indispensable per la realització del treball, ja que m'ha ajudat a observar que la ciclicitat en les persones menstruants està present en tots moments, que és el que realment volia obtenir amb aquest treball. Pel que fa a aquest treball la intenció principal és investigar de més a prop la menstruació utilitzant a les dones com a testimonis com a major suport indispensable en la part pràctica. Així aportant un altre punt de vista a la menstruació, que és ignorada i rebutjada per la societat patriarcal en la qual vivim.

## 1.4 AGRAÏMENTS

Primer de tot m'agradaria donar les gràcies a la meva tutora del treball de recerca pels consells que m'ha proporcionat en tot moment, i per haver-me guiat i encaminat quan estavaperduda. A continuació també volia agrair a tota la meva família, en especial a la meva mare, pare i cosines pel suport, constància, opinió i ajuda en tot el possible dins de les seves capacitats.

Finalment, agrair la col·laboració de totes les participants de les proves pràctiques que han fet possible l'elaboració d'aquest treball: Alba Caballé, Esther Arasa, Ariadna Bonet, Judit Guasch, Abril Rius, Laura García, Nerea Maturana, Mireia Vera, Gara Iranzo, Júlia González, Gisela Renuncio, Marta Mateo, Alba Mateo, Ariadna Córdova, Nerea Masdeu, Andrea Sastriques, Anna Oriols, Berta Oriols, Devo Valencià, Llúisa Sanromà, Itzel Silvestre, Sara Hilinger, Elena Díaz, Abril Beglietto, Anna Abril, Andrea Gómez, Noelia Parrilla, Inés Sánchezi Sohayla Miriam. En especial a la ginecòloga Montse Oños, pel seu gran esforç en l'ajuda que ha brindat en aquest projecte, també donar les gràcies per haver-me enriquit de tanta saviesa i diferents punts de vista sobre la menstruació. En conclusió, per no haver dubtat en concedir-me tota la informació o resoldre'm tots els dubtes que anaven sorgint durant el transcurs del treball.

En resum, el meu agraïment a totes aquelles persones que m'han ajudat a donar-li vida a aquest treball.

## 2. MENSTRUACIÓ

La menstruació sempre ha estat un tabú, i hi ha dos factors que han contribuït al punt de vista negatiu, aquests són la ignorància i el patriarcat. Les religions no han contribuït gaire a la visió positiva, per culpa d'aquestes sempre ha estat un símbol d'impuresa i brutedat per tota la societat, provocant una degradació en l'empoderament del sexe femení. Sent el judaisme, l'islam, l'hinduisme i el catolicisme els grans culpables de les desigualtats per la dona envers el sexe masculí, que han suposat molts obstacles i impediments per aquestes, i han contribuït a la no normalització i l'avergonyiment d'aquesta fase del cicle menstrual.



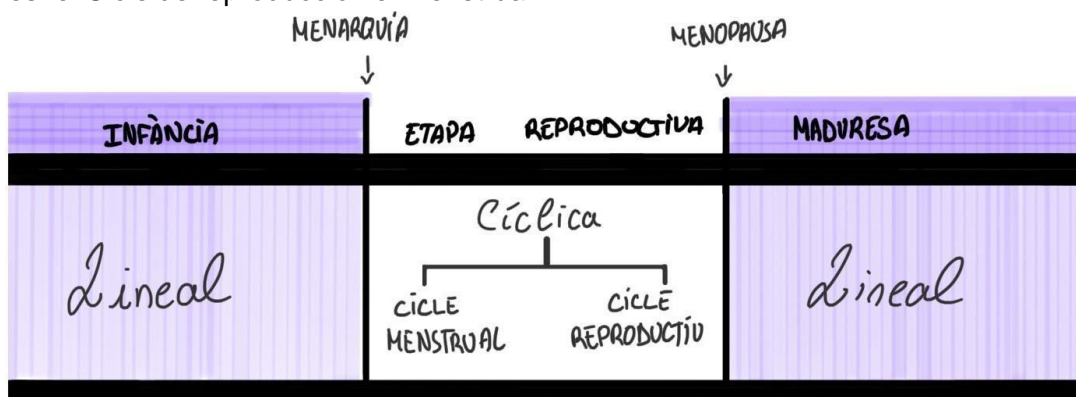
**Imatge 1: Aparell sexual femení**  
(Font d'elaboració: pròpia)

La menstruació, regla o també anomenada període menstrual, biològicament, és l'alliberació de la capa interior de l'úter, ja que en la finalització de la primera part del cicle menstrual, aquesta capa comença a fer-se més gruixuda, això és degut al fet que el cos es prepara per a un possible embaràs. Aleshores, si cap òvul ha estat fecundat, i per tant, no hi ha embaràs, la capa serà expulsada en forma de sagnat a través de la vagina fins a arribar a l'exterior. Els òvuls es van intercalant d'ovari cada cicle de forma aleatòria. Aquesta sèrie de canvis són desencadenats per hormones, unes substàncies químiques naturals que el cos fabrica. És i s'ha d'entendre com un procés natural i sa per la persona menstruant, això s'ha de destacar i recalcar, perquè és important que es normalitzi i visibilitzi, perquè no sigui un objecte de avergonyiment. Aquesta fase sol oscil·lar entre 2 a 7 dies.

El primer període menstrual s'anomena menarquia, normalment arriba entre els 12 i els 15 anys, però pot haver la possibilitat que succeeixi abans o després d'aquestes edats. A més a més, podem afegir que el sagnat deixa de produir-se entre els 45 i els 55 anys. Aquest fet és denominat menopausa i comporta que la persona que estava en edat reproductiva, no ho estigui, i per tant, no es pugui quedar embarassada. Finalment, el seu cicle menstrual i la menstruació finalitzen.

Podríem dir que existeixen tres etapes en les quals es divideix la sexualitat de les persones menstruants. Aquestes podríem denominar-les com la infància, l'etapa reproductiva o fèrtil i la maduresa.

Entenen com l'etapa de la infància com el període previ a la primera menstruació (menarquia). En canvi, l'edat reproductiva és entesa com l'etapa que va des de la menarquia fins a la menopausa, en aquest període la persona pot quedar-se embarassada, així doncs, tenir la possibilitat de tenir un fill. Per tant, aquesta persona durant aquest període és fèrtil. Per últim, compremem que l'etapa de maduresa comença a partir de la finalització de l'última menstruació, i segueix amb el període de menopausa. Aleshores, en la primera i última etapa, la persona segueix un cicle lineal on les hormones són estables i no varien. En canvi, en l'etapa reproductiva les hormones varien durant el cicle menstrual, posteriorment s'explicarà de forma concreta. Les hormones que intervenen són majoritàriament els estrògens i la progesterona que van fluctuant i canviant durant tot el cicle menstrual, com prèviament he explicat. El pas d'un període a un altre, comporta forts moviments hormonals, on per la falta d'informació, les persones menstruants se senten desorientades i no entenen les pròpies emocions. Transcorrent d'un estat lineal a un cíclic, on les hormones sexuals es veuen en abundància i proporcionen forts canvis. L'etapa reproductiva està regida per dos tipus de cicles: el Cicle de reproducció i el menstrual.



Imatge 2: Etapes de la sexualitat (Font d'elaboració: pròpia)

## 2.1 RECULL DE DIBUIXOS SOBRE LA MENSTRUACIÓ

La idea de la menstruació va lligada a la percepció que té la societat d'ella. Per demostrar la visió que tenen els adolescents avui en dia, ens desplaçem a l'institut Pons d'Icart, i demanem als alumnes de 1r d'ESO que dibuixin què representa i proporciona la menstruació a les persones menstruants, i quins efectes repercuteixen en elles. Aleshores, se'ls hi va demanar que posessin el gènere corresponent, per poder obtenir unes dades i comparar-les, sempre tenint en compte l'anonimat dels infants que duien a terme l'activitat.

Els resultats obtinguts varen ser els esperats. De 66 participants, 17 van contestar que no sabien ben bé el que era la menstruació, i d'altres que coneixien pel damunt la definició, però no sabien ni representar-ho ni el que comportava. Amb aquests resultats podem afirmar que hi ha un cert desconeixement per part dels preadolescents d'11 a 13 anys envers el cicle menstrual i la menstruació. Tanmateix, dels 17 alumnes, 16 eren nois, per tant, no sabien el que comportava la menstruació, ja que no ho han experimentat en primera persona. I per altra

banda, ens fa pensar que les noies no reben la informació necessària quan arriben a l'etapa fèrtil, i que aquest coneixement és adquirit per experiència pròpia. Per tant, s'hauria de reforçar la divulgació, per tal que les noies quan arribin en aquest període sàpiguen quines eines són les millors per poder beneficiar-se de la menstruació.

Es pot percebre tant en els dibuixos dels alumnes de sexe masculí com del femení, com els dibuixos principals són els canvis d'humor, on hi predominaven la tristesa, la irritabilitat i sensibilitat, i la limitació que comporta la menstruació. Les conclusions que es van extreure foren que els preadolescents conceben la fase menstrual com un desavantatge, que limita i no permet realitzar les activitats quotidianes de la vida diària, com banyar-se a les piscines (Figura 4). A més a més, els dibuixos mostren que els nens i nenes saben el que suposa tenir la menstruació, però no saben quins efectes beneficiosos comporten. Tanmateix, esperava obtenir resultats diferents entre nois i noies, però han estat realitzats dibuixos similars, això pot ser causat per la primerenca edat de les noies, que representaria que moltes d'elles encara no han tingut la seva primera menstruació, per tant, tenen la mateixa informació que els seus companys. Els dibuixos més recurrents que es van obtenir mitjançant aquesta part foren el que apareixen a continuació:



Figura 1:  
Representació de l'emoció de la tristesa

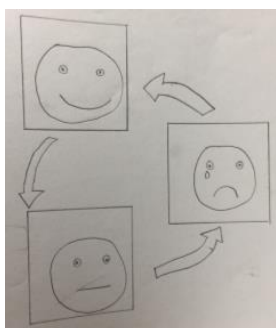


Figura 2:  
Representació de la menstruació envers l'estat d'ànim



Figura 3:  
Representació fisiològica del que implica la menstruació

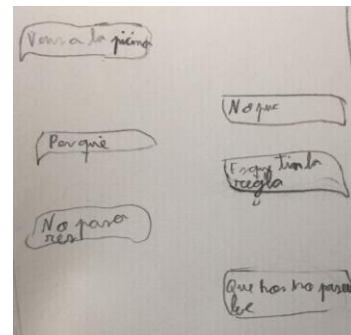


Figura 4:  
Representació de les limitacions que comporta la menstruació

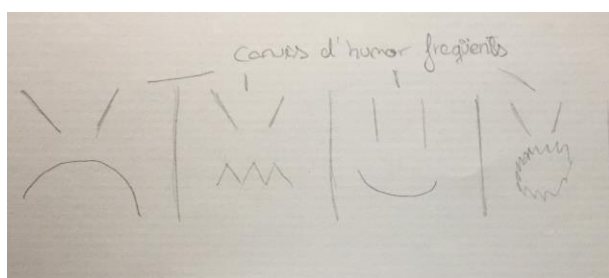


Figura 5:  
Representació del efectes causats per la menstruació.

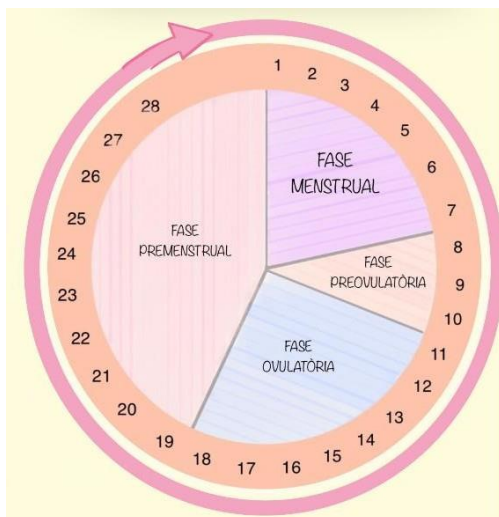


Figura 6:  
Canvis d'humor bruscos causats per la menstruació

### 3. CICLE MENSTRUAL

Durant els darrers anys les persones menstruants ens hem anat adonant que per part de la societat han descuidat i ignorat els nostres cossos, i tot el relacionat amb la nostra salut reproductiva. No obstant, no només estem començant a aprendre la importància de tenir el poder de decisió sobre el nostre cos, sinó que hem arribat a comprendre'l.

Per tal que puguem entendre i conèixer més sobre la nostra salut menstrual és molt important que les persones menstruants aprenguin a observar les diferents fases del seu cicle menstrual, i respectar les emocions que es caracteritzen en ella, a causa de la fluctuació de les seves hormones. Tot això és un aprenentatge, que obre la porta a un món de connexió amb el seu cos i amb capacitats que es poden desenvolupar amb tot el seu potencial, depenen en l'etapa en la qual es trobin.



**Imatge 3: Cicle menstrual**

**(Font d'elaboració: pròpia)**

Entenem com a cicle menstrual, com el període que comença des del primer dia de sagnat, i finalitza el dia abans de la següent menstruació. A banda d'això, es compren que el cicle menstrual entra en funcionament amb la menarquia i s'acaba en la menopausa. La finalitat d'aquest cicle és produir un possible embaràs, mitjançant el desenvolupament de gàmetes femenins o òvuls. Normalment té una duració de 25 a 36 dies, però no totes les persones menstruants tenen la regla regular, això significa que el cicle pot ser que sigui més llarg o més curt del "normal". Això pot dependre de molts factors que influeixen en el funcionament del cicle, aquesta irregularitat pot ser causada per estrès, fàrmacs, ansietat, alimentació, exercici, descans... S'ha de tenir en compte que els intervals de temps entre una menstruació i una altra poden variar si es troben en

els primers anys després de la primera menstruació (menarquia), i abans de la menopausa. Tanmateix, el cicle ens comporta a experimentar emocions com la felicitat, el rebuig, l'angoixa, la tristesa en major intensitat.

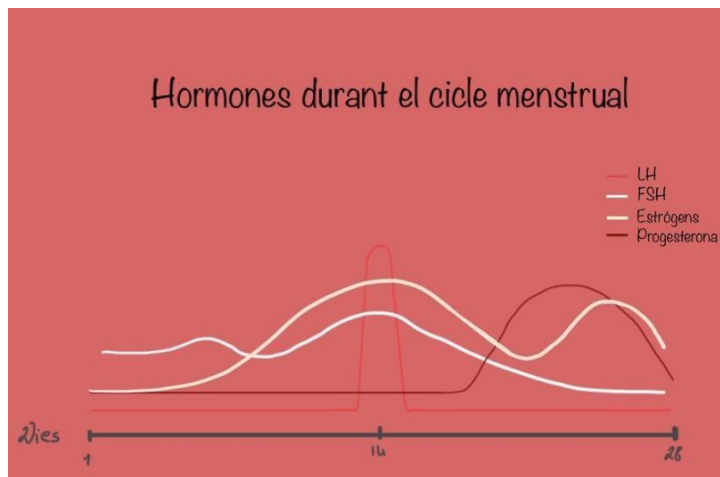
#### 3.1 HORMONES

Els canvis d'emocions durant el cicle menstrual són habituals. Aquests canvis són deguts a les hormones, unes substàncies químiques que varien al llarg del cicle, que són les responsables de la variació d'estats d'ànim que estan sotmeses les persones cíclics. Les hormones més importants que controlen el cicle i el període menstruals són els estrògens i la progesterona.

Per una altra part tenim les hormones luteïnitzants (LH) i fol·liculoestimulants (FSH), que són secretades a la hipòfisi. Aquestes promouen l'ovulació i estimulen els ovaris per produir els estrògens i la progesterona, que són les dues grans protagonistes en el cicle menstrual.

Aquestes formen part del cicle hormonal sexual femení, i són secretades majoritàriament en els ovaris, com prèviament he dit. La funció principal d'aquestes hormones en el cicle és estimular l'úter perquè es prepari per un possible embaràs.

Per tant, podem dir que el cicle menstrual està regulat per la interacció complexa d'hormones

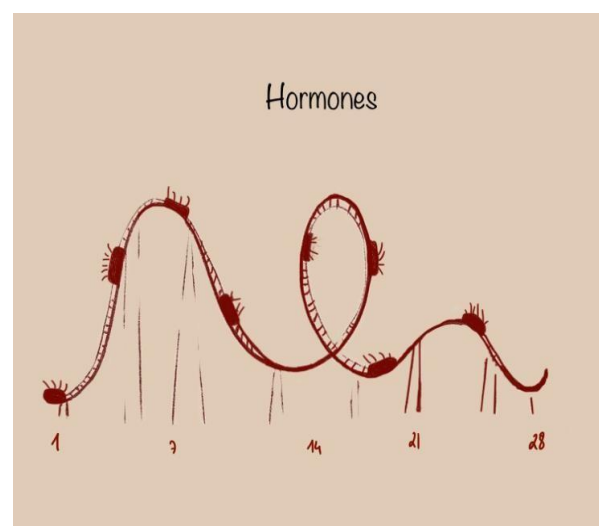


**Imatge 4: Gràfic de la variació en les hormones en el cicle menstrual (Font d'elaboració: pròpia)**

sexuals femenines (estrògens i progesterona), l'hormona luteïnitzant i l'hormona fol·liculoestimulant. Les dues últimes produïdes en l'hipotàlem i la hipòfisi que són glàndules endocrines que estan localitzades al cervell, i les hormones sexuals produïdes en els ovaris. Aquest cicle implica canvis importants en l'úter i els ovaris. Així doncs està implicat en dos cicles que transcorren de manera coordinada. Aquest són: el cicle ovàric i el cicle uterí. El cicle ovàric produeix canvis cíclics que es produeixen en l'ovari, i tenen la finalitat de madura i alliberar un òvul, aquest procés té referència a l'ovulació. Les hormones que intervenen en aquest cicle són LH i FSH. I per una altra banda, tenim el cicle uterí que són els canvis que tenen com a finalitat la preparació de l'úter per la gestació. L'estrogen i la progesterona són les hormones que participen en aquest cicle.

Els estrògens fan augmentar la libido, i produeixen molta energia. En particular l'estradiol, augmenta el desig sexual, la dopamina i els neurotransmissors serotonina que estan relacionats en la felicitat, benestar i plaer. També en l'àmbit emocional i estat d'ànim et fa sentir millor, i a nivell físic també beneficia el cor, el cervell, els ossos, millora la son...

En canvi, la progesterona és l'hormona que se segrega en la fase última per rebre al possible embaràs. La progesterona és una hormona que aporta tranquil·litat i introspecció a la persona menstruante, quan els nivells d'aquesta són alts. Pot ser que quan ens trobem en la fase premenstrual necessitem estar més que mai amb nosaltres mateixes, i buscar més la introspecció.



**Imatge 5: Representació del transcurs de les hormones durant el cicle menstrual**

(Font d'elaboració: pròpia)

Conèixer com fluctuen les hormones en el cicle menstrual, i com ens fan sentir emocionalment depenen de la fase en la qual ens trobem, és important, i ens ajudarà a entendre millor el nostre cos i a nosaltres mateixes. En conclusió, les hormones canvien la nostra forma de sentir, de pensar i de percebre les coses.

### 3.2 FASES DEL CICLE MENSTRUAL

Els canvis emocionals de les persones cícliques durant les fases del cicle menstrual, no és un fet que s'hagi estudiat massa a fons, i per tant, la informació és escassa.

Les persones menstruants són cícliques, això indica que cada "x" temps es repeteixen una sèrie de patrons en elles. El cicle menstrual es divideix fonamentalment en dos grans grups: la fase fol·licular i la fase lútea, a les que se superposen la menstruació i l'ovulació respectivament. Però el podem subdividir en 4 fases. Per tant, direm que el cicle està compost per la fase menstrual, la fase preovulatòria, la fase ovulatòria, i la fase premenstrual. En aquestes fases els nivells de les hormones sexuals (progesterona, estrògens, LH, FSH) fluctuen de manera predictable al llarg del cicle. Les hormones juguen un paper important per aquests canvis emocionals.



Imatge 6: Fases del cicle menstrual (Font d'elaboració: pròpia)

#### 3.2.1 Fase menstrual

Primer de tot ens trobem amb la fase menstrual. Aquesta és la primera fase del cicle menstrual, i correspon a l'etapa de la menstruació. En aquest període disminueixen els nivells hormonals de progesterona i estrògens, ja que l'endometri es descompon. Això provoca que el revestiment uterí s'elimini a través de la vagina en forma de sagnat, que correspon a l'alliberació de l'endometri. Això succeeix perquè no s'ha produït un embaràs, i per tant, l'òvul no ha estat fecundat. El sagnat, és a dir, la fase menstrual, té una durada de 2 a 7 dies, depenen de la persona.

#### 3.2.2 Fase preovulatòria

La segona fase del cicle, és la que es troba entre la menstruació i l'ovulació, aquesta és l'anomenada fase preovulatòria. Podríem dir que aquest període té una duració de 10 a 12 dies. S'allibera una hormona des de la hipòfisi, l'anomenada hormona fol·licle estimulant (FSH). Aquesta hormona indueix a l'ovari al desenvolupament de diversos fol·licles que contenen cadascun d'ells un òvul. Un d'aquests fol·licles es fa més gran, el fol·licle dominant, i s'encarrega d'alliberar l'òvul que s'utilitzarà en aquell cicle.

Al llarg d'aquesta etapa el fol·licle dominant fabrica una hormona anomenada estrogens, que fa efecte sobre l'endometri, fent així que es comenci a engrossir. També fa que els fol·licles fabricats es descomponguin, i estimula la producció de l'hormona luteïnitzant. Aquesta fase acaba quan el nivell de LH augmenta de manera brusca (pic).

### 3.2.3 Fase ovulatòria

En la fase anterior quan els nivells d'estrògens arriben a ser prou alts, es transmet un senyal a la hipòfisi que causa un increment en els nivells de l'hormona luteïnitzant (LH). Quan es produeix el pic de LH, es dona per començada la fase ovulatòria. A causa d'aquest increment s'allibera l'òvul des de l'ovari cap a les trompes de Fal·lopi, això sol passar sobre la meitat del cicle, depenen de la durada del cicle menstrual, canviarà el dia d'ovulació. Aleshores, l'òvul romandrà a l'espera d'un espermatozoide que pugui fecundar-lo. Si això no succeeix, l'òvul envelleix i ja no pot ser fecundat. Durant aquesta etapa trobem els nivells de LH elevats i la quantitat de FSH augmenta, però en menor quantitat. La fase ovulatòria només dura entre 16 i 32 hores.

### 3.2.4 Fase premenstrual

La quarta i última fase es produeix entre l'ovulació i la següent menstruació del següent mes. La duració d'aquest període és entre 9 a 16 dies, i s'anomena fase premenstrual. En aquesta etapa l'òvul avança per la trompa de Fal·lopi esperant ser fecundat per un espermatozoide, i donar lloc a l'embrió. El fol·licle dominant, una vegada que alliberat l'òvul en la fase anterior, es converteix en el cos luti, que fabrica i allibera grans quantitats de progesterona progressivament, i algunes d'estrogens.

Durant aquesta fase, l'endometri pateix canvis induïts per les hormones sexuals femenines (progesterona i estrògens), així fent que el revestiment uterí (l'endometri) s'eixampli ràpidament, per poder acollir un embaràs en cas que es produeixi, o desintegrar-se en forma de sagnat en cas de no arribar la gestació. Per tant, el cicle s'ha completat i es torna a començar.

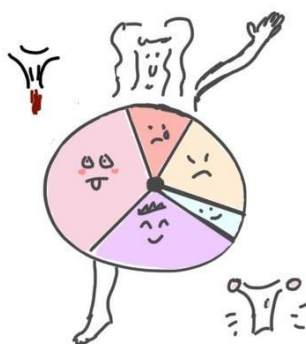
La fase premenstrual és el període on les persones menstruants experimenten canvis físics i emocionals de manera més visible, com per exemple canvis d'humor, cansament, ansietat, pits sensibles.



Imatge 7: Variació de les hormones en les diverses fases del cicle (Font d'elaboració: pròpia)

### 3.3 CANVIS EMOCIONALS DURANT EL CICLE MENSTRUAL

Moltes vegades la fase en la qual menstruem és vista des d'un punt de vista negatiu, ja que podem tenir canvis d'humor. Però no tenim en compte que la menstruació implica un gran esforç pel nostre cos i metabolisme, i que per això mateix, estem més sensibles a qualsevol estímul exterior. Però és que la menstruació pot ser una etapa emocionalment positiva. Sí que és veritat que ens sentim tristes i cansades, i no passa res per estar així, no sempre podem estar alegres i agraïdes amb tot. Aquesta etapa genera la necessitat d'estar amb tu mateixa, i connectar amb tu i el teu cos. Cada fase és diferent, i cap és dolenta, sinó que hi ha moments per tot, la clau és conèixer quins patrons es repeteixen, i acceptar totes les emocions que vinguin amb elles. Així podràs utilitzar-ho com un instrument per identificar quin és el millor moment per desenvolupar determinades accions, i que les vostres emocions us acompanyin en aquestes.



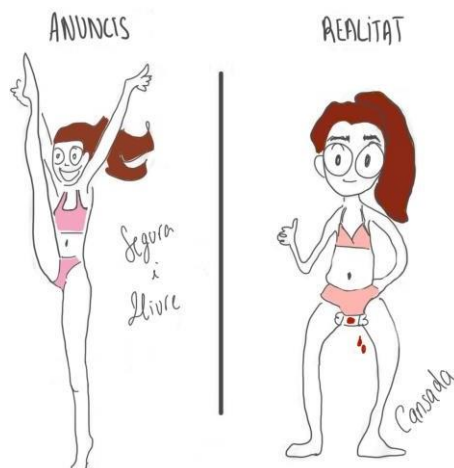
**Imatge 8: Canvis emocionals**

**(Font d'elaboració: pròpia)**

Normalment les persones menstruants no ens plantegem si tenim canvis emocionals a les diferents fases del cicle, i menys que són conductes repetitives. Però la importància d'observar-nos és essencial pel nostre benestar i coneixement personal. Moltes persones no són conscients dels canvis que es realitzen en les diferents fases del mes, i tendeixen a pensar que la menstruació és un fet aïllat que es realitza cada mes. Això crea una falsa impressió, ja que constantment estem en ciclicitat.

Òbviament no ens sentim igual quan estem ovulant que quan estem menstruant. Per exemple, en la fase premenstrual els nivells d'endorfines i serotonina baixen lleugerament, aquests modulen les nostres emocions, i produeixen son i sensibilitat. Tanmateix, l'estat d'ànim es pot veure afectat depenen de la sensibilitat de la persona menstruante.

El cicle menstrual és un gran recurs tant en l'àmbit personal, com en el laboral. Normalment s'interpreta com un inconvenient en comptes de com una avantatge per a la persona menstruante. No obstant, des del món laboral s'ha obviat completament el procés fonamental pel qual viuen les persones cícliques, les habilitats d'aquestes canvien al llarg del mes, i per tant, les aptituds que ofereixen al llarg del cicle podrien aprofitar-se.



**Imatge 9: Anuncis Vs. Realitat**  
(Font d'elaboració: pròpia)

**Fase Menstrual:** L'etapa menstrual és una etapa de depuració. A més, a nivell anímic ens trobem cansades, amb poca energia i més introvertides. Normalment en aquesta fase notem més insomni del habitual, i la introspecció també en el grau més alt del cicle.

**Fase Preovulatòria:** Aquesta fase és l'etapa on ens trobem amb més energia, més actives, extravertides, concentrades, optimistes i amb gran capacitat per superar els problemes, i afrontar-los. Això passa perquè en aquest període intervenen els estrògens, aquestes hormones fan augmentar la libido i produeixen molta energia, augmenten el desig sexual, la dopamina i els neurotransmissors de serotonina que estan relacionats en la felicitat, el benestar i el plaer. És el període de renovació, i per això moltes de les vegades ens sentim amb l'energia de començar de nou i algun projecte innovador.



Imatge 10: Estacions de l'any

(Font d'elaboració: Mujer cíclica)

**Fase ovulatòria:** Aquesta fase pot ser reconeguda per una sèrie de canvis, com la sensibilitat de les mames o dolors lleus a la pelvis. És el període en el qual ens sentim més segures de nosaltres mateixes i amb més autoestima, tenim ganes de socialitzar, estem més extravertides i millors comunicadores. L'augment del desig sexual és present en aquest període, i és causat per la pujada d'estrògens.

**Fase premenstrual:** És el període en el qual les perspectives canvien, i apareixen altres punts de vista. Moment conflictiu tant amb nosaltres mateixes com amb la resta de persones que ens envolten. Per tant, en aquesta etapa destaca la irritabilitat amb facilitat, l'augment de discussions i la introversió. Moment d'inflexió on les coses poden fer un gir de 360 graus tant pel bo com pel dolent, altres punts de vista i la vida la perceps amb més claredat. En resum, l'etapa per connectar amb una mateixa, i reflexionar sobre la vida i els canvis que voldries produir-hi. Més reflexiva i analítica.

### 3.3.1 Estudi de les emocions

Un dels objectius principals d'aquest treball de recerca era descobrir si les persones menstruants són estables emocionalment durant les diverses fases del cicle menstrual, i observar si les hormones sexuals femenines tenen relació amb l'estat d'ànim de les persones cícliques. Per fer-ho vaig realitzar un petit estudi amb una enquesta, però a diferència d'una enquesta convencional aquesta era una enquesta diària. Això va estar pensat per tenir un control de tot el cicle menstrual, i poder-ho comparar amb les diverses fases del cicle.

L'enquesta consistia en puntuar diàriament del 0 al 10 (de menys a més) els nivells de les emocions que proporcionava aquesta. Les emocions que es van introduir en l'enquesta, i que es van trobar apropiades pel treball foren: felicitat, tristesa, autoestima, creativitat, generositat, energia, sensibilitat, extravertivitat, irritabilitat, ràbia, insomni i ansietat. Es va passar un Excel on es presentava un quadre on apareixien totes les emocions esmentades prèviament, i els dies del cicle (que variava segons la persona). El primer dia corresponia al dia en què baixava la sang provinent de la menstruació.

L'enquesta tenia uns objectius, aquest foren els següents:

- Observar si les persones que menstruen són estables emocionalment durant les diferents fases del cicle menstrual.
- Estudiar si hi ha relació entre l'estat d'ànim de les persones cícliques i les seves hormones sexuals durant el cicle menstrual.
- Analitzar les variacions de les diverses emocions durant les fases del cicle menstrual.
- Comparar l'estat anímic de persones menstruants que no prenen anticonceptius hormonals amb les que sí.

Primerament, aquest estudi va contenir unes hipòtesis, aquestes varen ser les següents:

- "Potser variaran els estats emocionals, depenen de les hormones sexuals que intervinguin en el cicle menstrual".
- "Potser les diferents fases del cicle estaran associades a uns patrons emocionals, i aquest seran diferents en persones menstruants que prenen anticonceptius hormonals".
- "Potser les persones menstruants que no prenen anticonceptius hormonals experimentaran nivells més elevats en emocions positives en la fase ovulatòria i preovulatòria, que les persones menstruants que sí que en prenen".

L'enquesta va ser completada per 24 dones, 6 d'aquestes prenen anticonceptius hormonals, aquestes seran separades en l'estudi, per tal de poder-les comparar per separat, ja que els fàrmacs hormonals com a mètodes anticonceptius produeixen una estabilitat en la persona al llarg del cicle, ja que no experimenten pics tan elevats ni de LH i FSH ni de les hormones sexuals femenines. Cal tenir en compte que algunes dones només han contestat un cicle, mentre que d'altres n'han contestat dos. També s'ha de tenir present que les edats de les enquestades són diferents, van de 15 a 49 anys, és a dir, que es troben en períodes de la vida diferents. Finalment vam obtenir un total de 36 enquestes.

Una vegada finalitzada l'enquesta a totes les dones, es va realitzar un recompte de totes les dades, i es va calcular la mitjana aritmètica de cada emoció de cada fase del cicle menstrual. Per poder dur a terme els càlculs necessaris per obtenir uns resultats exactes, vaig calcular les 4 fases de diferents maneres. La fase menstrual depenia de cada persona i el temps que li dures el sagnat. En canvi, la fase ovulatòria era un poc més complexa. En ser un període que no es pot calcular amb exactitud sense haver fet prèviament un test de LH en orina. Per tant, vam haver de considerar que aquest període anava des del dia anterior a la meitat del cicle fins al dia posterior.

D'aquesta manera es va dur a terme l'estudi amb les mitjanes obtingudes, de tal forma que els resultats es van classificar segons l'emoció. Per tant, les dades es representen en un gràfic per cada estat emocional, i dividits entre les diverses fases del cicle menstrual, assolint així resultats concrets per poder extreure conclusions més específiques.

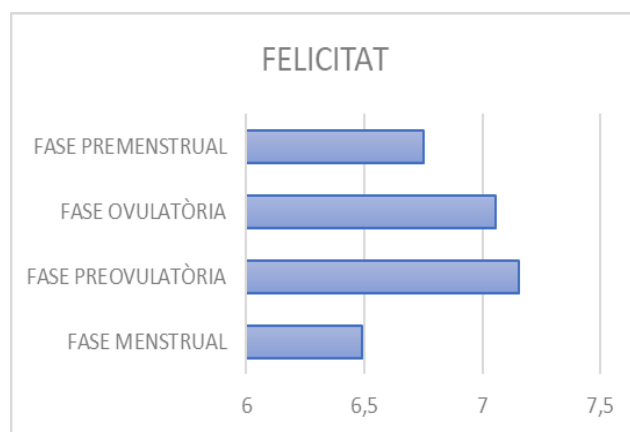
Un exemple de l'estudi de les emocions és el de la felicitat, la resta d'estudis de les emocions es poden trobar a annexos II.

- **Estudi de la felicitat**

Un cop vam realitzar les mitjanes aritmètiques del nivell que experimenten les persones menstruants envers la felicitat en cada fase del cicle menstrual, vam crear un gràfic i vam extreure unes conclusions. Les mitjanes obtingudes van ser valorades sobre 10, i separades en cada fase del cicle. Cal tenir en compte que la mitjana es va expressar amb dos decimals, realitzats per truncament. Els resultats obtinguts varen ser els següents:

### FELICITAT

Fase menstrual	6,49
Fase preovulatòria	7,15
Fase ovulatòria	7,05
Fase premenstrual	6,75



Gràfica 1: Felicitat

En visualitzar les mitjanes obtingudes es pot apreciar un descens en el nivell de felicitat en la fase menstrual i premenstrual, obtenint un 6,49 i 6,75 consecutivament. Seguidament, la fase ovulatòria obté un 7,05 de mitja referentment a la felicitat, que es troba a l'apart amb la fase preovulatòria que té una mitjana de 7,15, posicionant-se com la fase amb un nivell superior respecte a l'emoció de la felicitat.

Pel que fa al gràfic, podem observar la trajectòria que representa l'estat emocional de la felicitat durant les diverses fases del cicle. Aquest mostra una forma clara i evident en la qual els nivells més elevats de felicitat se situen en la fase ovulatòria i preovulatòria. Durant la fase premenstrual hi ha un descens de la felicitat, i assolint en la fase menstrual els nivells més baixos d'aquesta emoció.

Les dades pràctiques han estat similars a les teòriques, ja que la teoria ens diu que els períodes on l'estrogen intervé, hi ha un augment en els nivells de felicitat causat per la participació de la dopamina (hormona de la felicitat). Per tant, la fase ovulatòria i preovulatòria, són les fases amb nivells més alts de felicitat. En canvi, en la fase menstrual i premenstrual disminueix la felicitat, pel fet que l'estrogen no està present en aquestes etapes.

### 3.3.2 Estudi de les emocions amb anticonceptius hormonals

Per aquest segon estudi, es va realitzar la mateixa metodologia que en l'estudi anterior, que utilitzava com a subjecte a persones menstruants que no prenen cap mena d'anticonceptius hormonals. En canvi, per la segona part d'aquest estudi s'ha realitzat amb 6 persones que prenen anticonceptius hormonals. S'ha de tenir en compte que també d'aquestes 6 persones 5 han repetit l'estudi dues vegades, per tant, hem obtingut un total d'11 cicles mensuals. Aquest segon estudi serveix per observar si hi ha diferència en les emocions dels cicles de les persones menstruants que prenen anticonceptives hormonals, a les que no, ja que segons la teoria, aquestes que en prenen suprimeixen el pic de LH i FSH, per tant, l'ovulació. És a dir, no pateixen pics tan bruscos envers les hormones que transiten en el cicle menstrual, per tant, les emocions seran més lineals i no variaran tant a comparació de les que no en prenen.

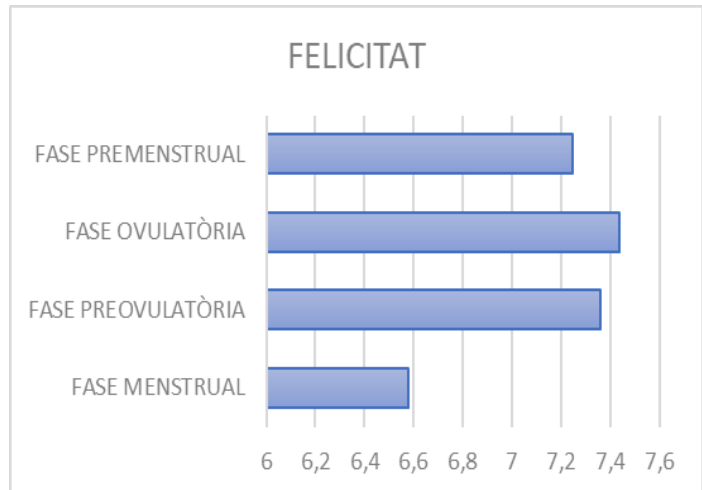
Un exemple de l'estudi de les emocions amb anticonceptius hormonals és el de la felicitat, la resta d'estudis de les emocions es poden trobar a annexos III.

- **Estudi de la felicitat**

Un cop vam realitzar les mitjanes aritmètiques de la felicitat de les dones que prenen anticonceptius hormonals, vam crear com en l'anterior estudi, un gràfic i vam extreure unes conclusions. Les mitjanes obtingudes van ser valorades sobre 10, i separades en cada fase del cicle. Cal tenir en compte que la mitjana es va expressar amb dos decimals, realitzats per truncament. Els resultats obtinguts varen ser els següents:

## FELICITAT

Fase menstrual	6,57
Fase preovulatòria	7,36
Fase ovulatòria	7,43
Fase premenstrual	7,24



Gràfica 13: Felicitat anticonceptius hormonal

En visualitzar les mitjanes obtingudes es pot apreciar un descens notori en el grau de la felicitat en la fase menstrual obtenint un 6,57. Seguidament, el període d'ovulació és el que obté els nivells de felicitats més elevats amb un 7,43 de mitja, posicionant-se com la fase amb un nivell superior pel que fa a aquesta emoció. Finalment, la fase preovulatòria i premenstrual se situen entremig de la menstruació i l'ovulació amb 7,36 i 7,24, respectivament.

Les dades pràctiques han estat similars a les teòriques i a l'estudi, ja que la teoria ens diu que els períodes on l'estrogen intervé, hi ha un augment en els nivells de felicitat causat per la participació de la dopamina (hormona de la felicitat). Per tant, la fase ovulatòria i preovulatòria, són les fases amb nivells més alts de felicitat, ja que intervé l'estrogen en els dos períodes. En canvi, en la fase menstrual i premenstrual disminueix la felicitat, pel fet que l'estrogen no està present en aquestes etapes.

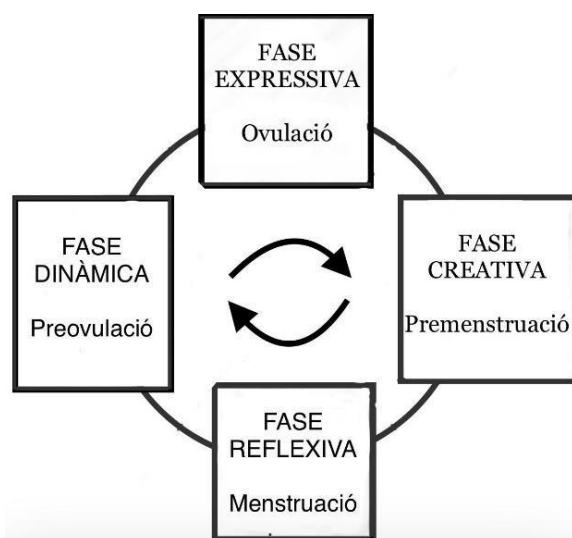
### 3.4 MOMENTS ÒPTIMS

Les nostres emocions i estats d'ànim van canviant constantment, això ni és bo ni dolent, sinó que simplement forma part de la vida i del cicle. Per descomptat canvia el nostre cos i a més de manera cíclica, immers dins d'una muntanya hormonal.

Sabem que les emocions són diferents en cada fase del cicle menstrual que ens trobem, i tenim dues opcions: desaprofitar-ho o treure-li profit, de manera que puguem preveure quins són els moments òptims per realitzar diverses accions.

Personalment crec que el millor que podem fer és reconèixer les nostres emocions, entendre-les, acceptar-les i aprendre el positiu que ens aporta cadascuna de les emocions que predominen en el nostre cicle menstrual.

Miranda Gray és l'autora de diferents obres relacionades amb l'espiritualitat del cicle menstrual, un dels seus llibres més exitosos ha estat el llibre "Luna roja". L'escriptora Gray ha adquirit una intel·ligència creativa femenina i menstrual, i l'esperilitat és un part d'ella, on la transmet a l'àmbit de la menstruació. Aquest llibre ofereix instruments per poder conèixer el cicle menstrual i aprofitar de manera beneficiosa cadascuna de les 4 fases d'aquest. L'escriptora Gray redacta en "Momentos óptimos de la mujer" com el cicle menstrual pot ser un fort i un gran aliat per la vida laboral i professional de les persones menstruants. Segons Miranda Gray al llarg del cicle la majoria de les persones menstruants experimenten diferents fases, les quals anomena: Dinàmica, Expressiva, Creativa i Reflexiva.



La **fase dinàmica** correspon a la fase preovulatòria. Aquesta pot ser un moment òptim per la focalització mental, la concentració, l'aprenentatge, la investigació, el pensament estructural, i l'energia física. Després de la menstruació podem notar com l'energia física, automotivació i la voluntat es renoven, el cos ja no es mostra tan cansat i conté molta més energia que en la fase anterior. A més, s'experimenta una forta necessitat per prendre mesures, introduir canvis i actuar sobre els quals, això és acompanyat d'una motivació tant mental com física. També mostrem una

**Imatge 11: Fases dels moments òptims**

(Font d'elaboració pròpia)

fora capacitat per la presa de decisions lògiques. Aquesta etapa és clau per poder iniciar nous projectes i introduir nous plans de vida tant personals com laborals.

En resum, la fase dinàmica és el període, en el qual disposem d'habilitats com la resolució de problemes, presa de decisions, raonament lògic, concentració, seguretat, memorització, pensament positiu. També s'ha d'intentar evitar certs aspectes, com per exemple la creativitat, els projectes grupals, idees abstractes. Finalment, és un bon període per animar-te a aprendre habilitats noves i buscar nous hobbies.

La **fase expressiva** s'inicia en el moment de l'ovulació, és un moment òptim pels treballs en grup, l'empatia, productivitat, comunicació. Període en el qual bull la plenitud i l'energia, la qual ens permet recolzar a altres persones, socialitzar, establir vincles emocionals i connectar amb el món exterior, bàsicament anticipar les necessitats dels altres abans que les personals. Demostrem un augment en la capacitat de connectar i empatitzar amb els altres, fent que les relacions emocionals adquireixen més protagonisme. La fase expressiva està carregada de sentiments com la felicitat, l'altruisme, satisfacció, amor, autoestima i seguretat en tu mateixa.

La capacitat comunicativa i d'escolta també se situa i destaca en aquest període. No obstant, ni la creativitat ni el pensament original es troben presents. És recomanable en aquesta fase recolzar a altres persones i aconsellar-les. També és el moment de fer-te sentir, si has de fer alguna presentació o entrevista en les quals hakis d'aprofundir en les aptituds comunicatives, aquest és el teu moment, aprofita'l, comunicat i ensenya el millor de tu.

La **fase creativa** es tracta de la fase premenstrual. Moment òptim pel pensament original, la creativitat, imaginació, inspiració i la identificació de possibles dilemes i problemes i les seves solucions.

Segons l'escriptora Gray, en aquesta fase s'experimenta un descens de l'activitat física, s'observa una disminució en la resistència física i en la capacitat de concentració. Emocionalment comencem a mirar cap a nosaltres mateixes, desen la paciència, l'empatia i la tolerància, i augmenten intensament les emocions i passions, per això és normal experimentar irritació, ansietat, frustració i fins i tot ira o ràbia. Moment òptim per desprendre i eliminar la brossa emocional, mental o física, podria ser bo meditar i resoldre dubtes. En aquest període no és idoni la presa de decisions importants ni l'ajut cap als altres. El treball en equip i la resolució de problemes lògics tampoc seria el més adient en aquesta fase.

La **fase reflexiva** és coneguda com la fase menstrual. Moment òptim per la reflexió, l'anàlisi, aparició de noves idees, renovació, la pausa i el descans. En aquesta etapa ens sentim més cansades, i per tal d'aturar-nos una mica, reduïm la nostra activitat física, emocional i mental. Moment òptim per pensar, acceptar-se, estimar-se, autovalorar-se, bàsicament per connectar amb tu mateixa i buscar la pau interior. En l'àmbit laboral també ens aporta beneficis, ja que augmenta la productivitat i la creació. Així mateix, la socialització en aquesta etapa no és la millor opció, perquè ens trobem en un moment d'introspecció.

Les fases reflexiva, creativa, expressiva i dinàmica són un conjunt d'habilitats i energies. Dues d'aquestes estan més enfocades en l'acció i la realització, mentre que les altres són més tranquil·les i més enfocades en la introspecció. Encara més les dues primeres tenen a veure més amb la intuïció pròpia, i les altres dues en el raonament.

## 4. ENQUESTA

Un dels objectius principals en començar el treball de recerca era enquestar a les persones menstruants, per tal de poder arribar a saber realment els productes mensuals que utilitzen, i quins són els factors els quals les porten a usar-ho. Així mateix, poder observar els coneixements sobre aspectes referits al meu treball.

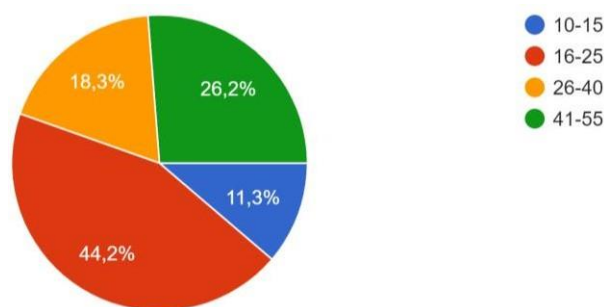
La següent enquesta és totalment anònima, i pretén observar quins productes són els més recurrents, encara que no siguin els més còmodes, econòmics, sostenibles i segurs pel cos de la persona menstruante. Encara més, també pretén visualitzar quines són les emocions que predominen en cada fase del cicle menstrual. Aquestes preguntes han estat realitzades per poder ajudar-me a extreure conclusions sobre el dia a dia de les enquestades, en relació amb el cicle menstrual. Les preguntes que es van utilitzar per l'enquesta es poden trobar a annexos IV. A continuació, es mostraran els resultats obtinguts de forma gràfica, resumida i compacta mitjançant l'enquesta:

### Metodologia

Primer de tot, la meua tutora i jo vam crear un esbós de l'enquesta, i un cop enllestida vaig començar a distribuir-la. Per tal que es pogués obtenir el màxim de respostes possibles vaig recórrer al sistema de difusió més gran d'avui en dia, les xarxes socials. Una vegada vaig aconseguir un bon nombre de gent que havia respost l'enquesta, en concret 240 persones, vaig anar recopilant la informació, i plasmant-la a gràfiques de barra i circulars, per tal que la informació estigues esquematitzada, i es pogués analitzar per extreure unes conclusions.

### Recollida de dades

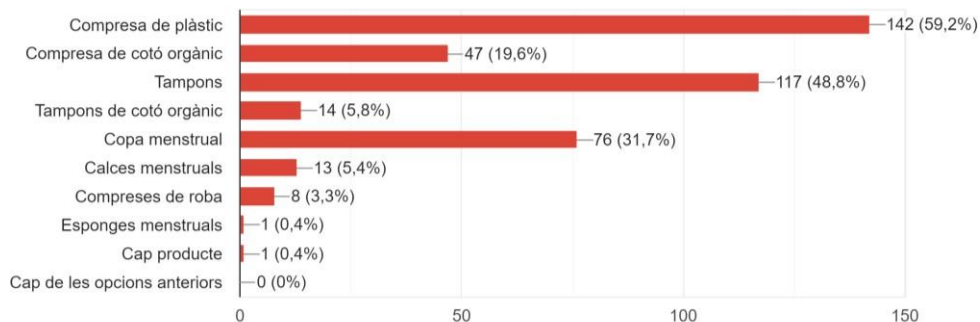
- **Franja d'edat**



Gràfica 25: Franja d'edat

Aquest gràfic serveix per saber la franja d'edat de les enquestades, i poder valorar posteriorment les dades obtingudes. Principalment, quasi la meitat dels enquestats tenen entre 16-25 anys. Secundàriament, tenim la franja de més edat, que són les enquestades que tenen entre 41-55 anys. Després, ens troben les persones menstruants entre 26-40 anys i finalment, la franja d'edat amb menor edat que són les enquestades de 10-15 anys.

- **Quins productes menstruals utilitzes habitualment?**



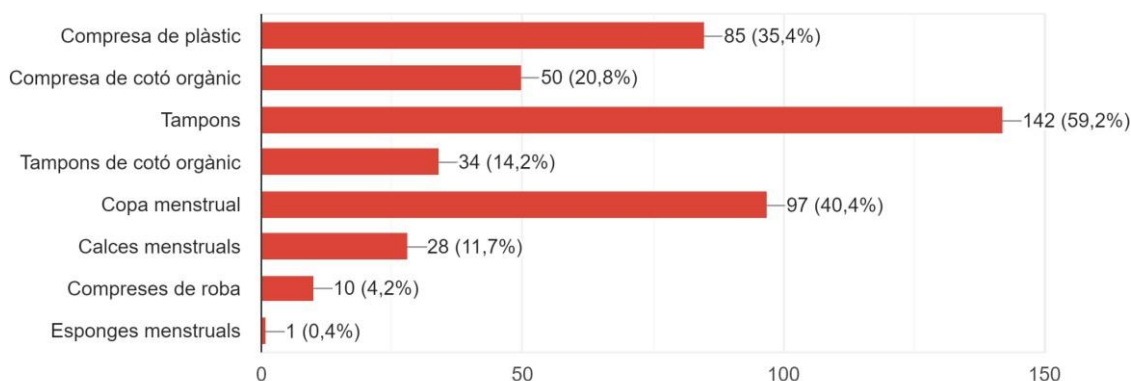
Gràfica 26: Percentatge productes menstruals utilitzats per les enquestades

Aquest gràfic de barres ens indica que el principal producte que usen les persones menstruants són les compreses de plàstic. Estan quasi anivellades amb l'ús dels tampons, però clarament els tampons queden en segon lloc. Després la copa comença a emprar-se més, però no arriba al mateix grau d'utilització. Aquests tres productes eren els resultats esperats, però amb un 19,6% posicionar-se en quart lloc es troba les compreses de cotó orgànic.

- **Per quina raó fas servir els productes que uses durant la fase menstrual?**

Les respostes més utilitzades per les enquestades es varen centrar en 6 punts destacables. Primer de tot, vaig observar en els comentaris, que per les persones menstruants és molt important la comoditat, els residus ambientals que proporcionen els productes menstruals, el preu d'aquests, la disponibilitat en el mercat, és a dir, que siguin fàcils d'adquirir, i per últim, la no nocivitat pel cos de la persona. Dins de comoditat, les enquestades ens afirmen que els productes d'un sol ús tenen major comoditat, també valoren positivament que amb el producte menstrual es pugui realitzar qualsevol mena d'activitat, i que aquest no proporcioni ni molèsties ni fregament constant. La introducció a la vagina també és un inconvenient per moltes persones menstruants, n'hi ha d'altres que alteren l'ús entre compreses i tampons/copes menstruals, per tal de garantir doble protecció i no tenir pèrdues. Finalment, moltes afirmen que per falta d'informació sobre altres productes menstrual no els utilitzen, ja que no saben el seu funcionament.

- **Quins productes consideres més pràctics/ còmodes? (Tria'n 2)**

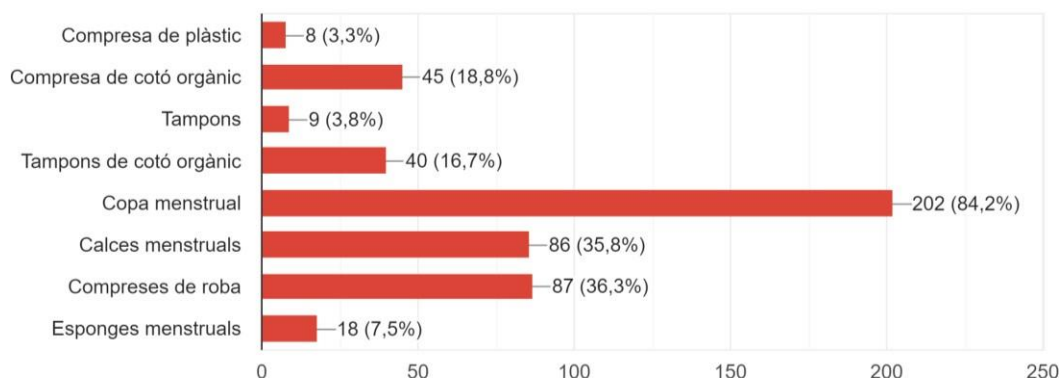


Gràfica 27: Percentatge de comoditat

Les següents quatre preguntes es van realitzar per tal de poder esbrinar quins són els

productes més bons en l'àmbit econòmic, de la comoditat, de la sostenibilitat, i per la salut del seu cos. Les enquestades com a primera opció van escollir els tampons. En segon lloc, la copa menstrual va esdevenir el segon producte considerat el més còmode. I amb un 35,4% la compresa de plàstic es posicionava en tercer lloc. Podem observar que les persones menstruants valoren que els productes mensuals no comportin molèsties i contacte constant amb la pell. En canvi, en tercer lloc, tenim la compresa de plàstic, aquest producte té en comú amb els tampons que és d'un sol ús i que, per tant, no implica una neteja constant del producte.

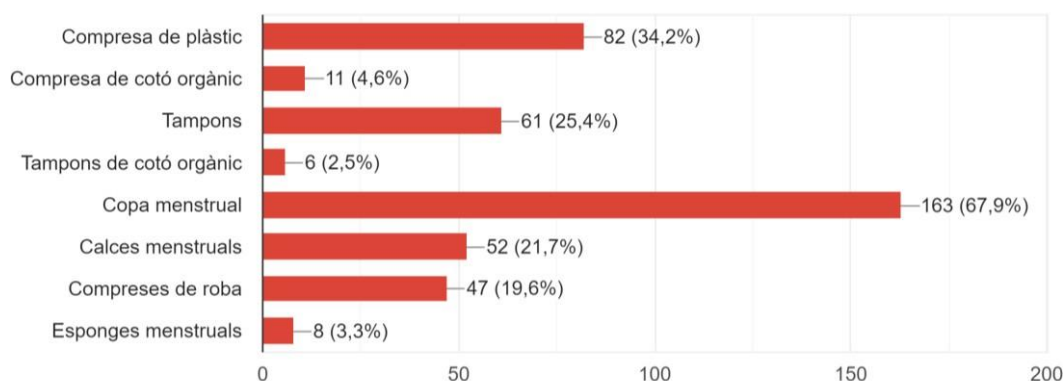
- **Quins productes consideres més sostenibles? (Tria'n 2)**



Gràfica 28: Percentatge de sostenibilitat

Sorprenentment, la copa menstrual va sortir amb un 84,2% com el producte més sostenible, això ens indica que el boom dels anuncis de les copes mensuals esta servin per conscienciar a la població femenina envers el medi ambient. Les calces mensuals i les compreses de roba obtenen gairebé el mateix %, fent així posionat-los en tercer i segon lloc dels productes considerats més sostenibles. Es pot veure reflectit en el gràfic, que la població femenina està conscienciada, sabent així, que les compreses i els tampons són una opció pèssima pel medi ambient. Tanmateix, són els productes més utilitzats.

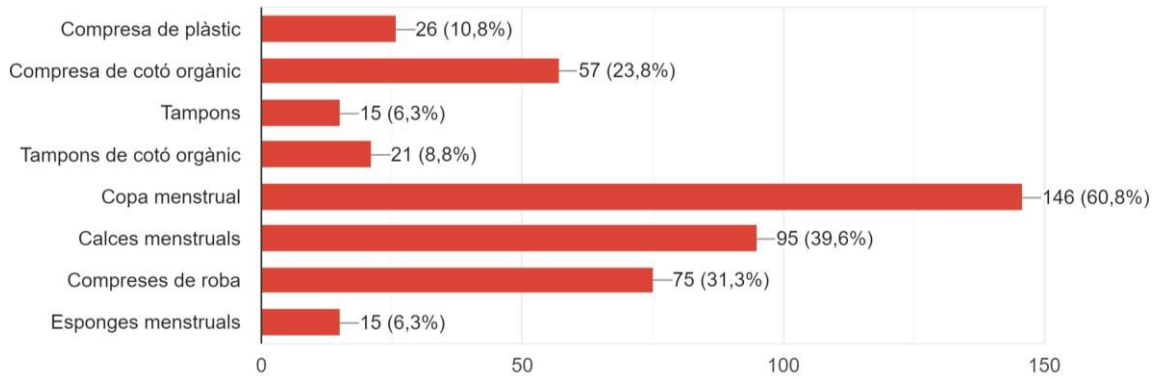
- **Quins productes consideres més econòmics? (Tria'n 2)**



Gràfica 29: Percentatge de menor despesa en productes

Aquests resultats demostren la informació errònia que hi ha envers els preus dels productes mensuals, ja que com bé s'aprecia en el gràfic la copa menstrual és un dels productes més econòmics. En canvi, les enquestades s'equivoquen en pensar que les compreses mensuals de plàstic i els tampons són productes econòmics, ja que a comparació de tots els altres productes, són els més cars del mercat.

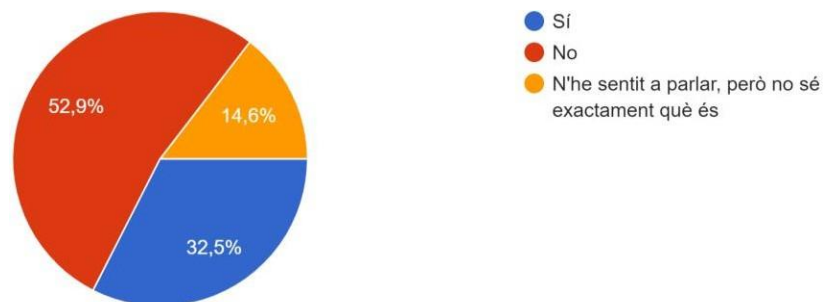
- **Quins productes consideres més beneficiosos per la teva salut? (Tria'n 2)**



Gràfica 30: Percentatge de benestar

Les enquestades concorden en què la copa menstrual és beneficiosa per la seva pròpia salut, ja que deuen saber que no comporta residus pel nostre cos. En aquest gràfic es veu reflectit el desconeixement de les persones menstruants, ja que no saben que la utilització d'aquesta implica cert perill de poder contraure la bactèria *Staphylococcus Aureus* del síndrome del xoc tòxic menstrual. També concorden que les calces menstruals i les compreses de roba són un dels productes més beneficiosos pel nostre cos, amb l'obtenció d'un 39,6% i 31,3% respectivament.

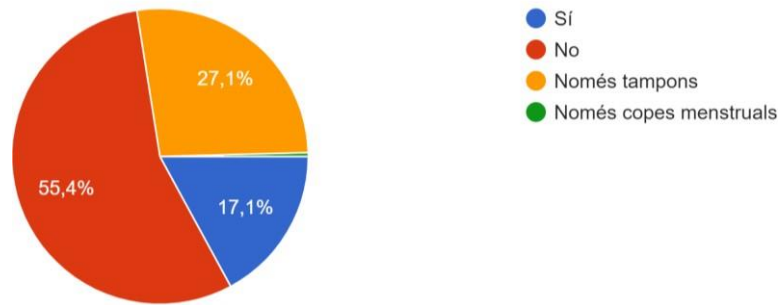
- **Has sentit mai a parlar del síndrome del xoc tòxic menstrual?**



Gràfica 31: Percentatge del coneixement del xoc tòxic menstrual

Un 67,5% de les persones enquestades no saben el que és la síndrome del xoc tòxic menstrual, això implica que no tinguin coneixement sobre quins efectes pot comportar l'ús d'alguns productes menstruals habituals. La desinformació pot comportar la utilització de diversos productes sense saber quin impacte i conseqüències que podria tenir en la nostra salut.

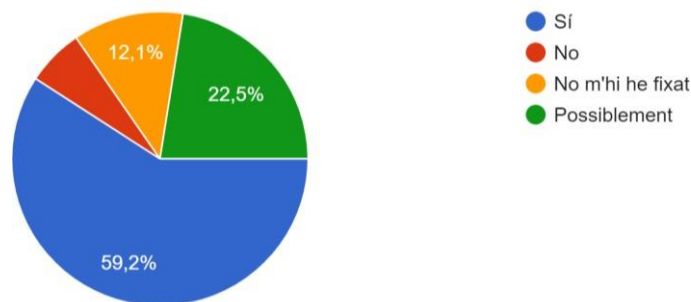
- **Sabies que els tampons i les copes menstruals poden provocar-ho?**



Gràfica 32: Percentatge de coneixement de quins productes causen aquest síndrome

Podem apreciar que més de la meitat de les persones menstruants enquestades no contenen informació del que és aquest síndrome, ni el que comporta ni quins productes ho provoquen. També del 44,2% de les persones que sí que saben que alguns productes menstruals ho provoquen, un 27,1% d'aquestes només saben que els tampons ho poden provocar.

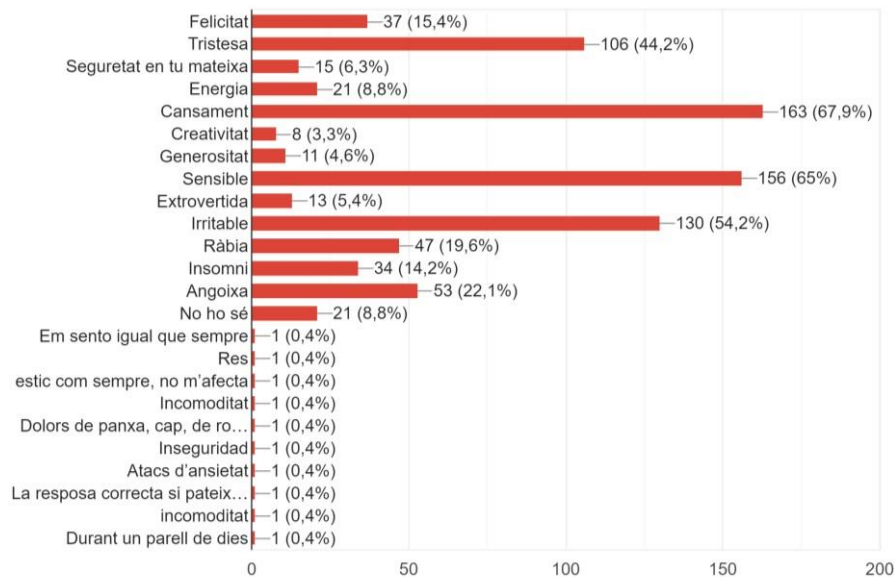
- **Has observat que hi ha una repetició en les emocions durant cada cicle menstrual?**



Gràfica 33: Percentatge de coneixement de la repetició de les emocions en el cicle menstrual

Podem observar en la gràfica que un 59,2% de les enquestades són molt conscients que en cada cicle menstrual hi ha uns patrons emocionals que es repeteixen en elles. A continuació, un 22,5% afirma que segurament té patrons repetitius en els cicles, però que no estan 100% segures. Finalment, un 18,3%, confirma no haver-s'hi fixat mai i que, per tant, no tenen conductes repetitives.

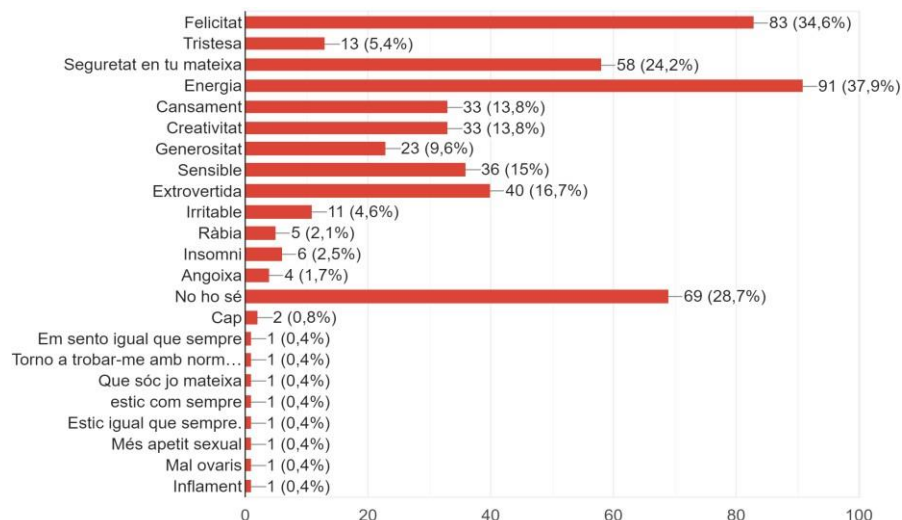
- **Durant la teva fase menstrual quines emocions predominen?**



Gràfica 34: Percentatge de les emocions que predominen en la menstruació

La gràfica ens mostra que les persones menstruants en la menstruació experimentant principalment cansament, sensibilitat, irritabilitat i tristesa. Aquestes dades ens afirmen que la teoria no està equivocada, les persones menstruants senten que en el seu període de menstruació aquestes emocions es troben a flor de pell.

- **Durant la teva fase preovulatòria (4-5 dies posteriors de la menstruació) quines emocions predominen?**

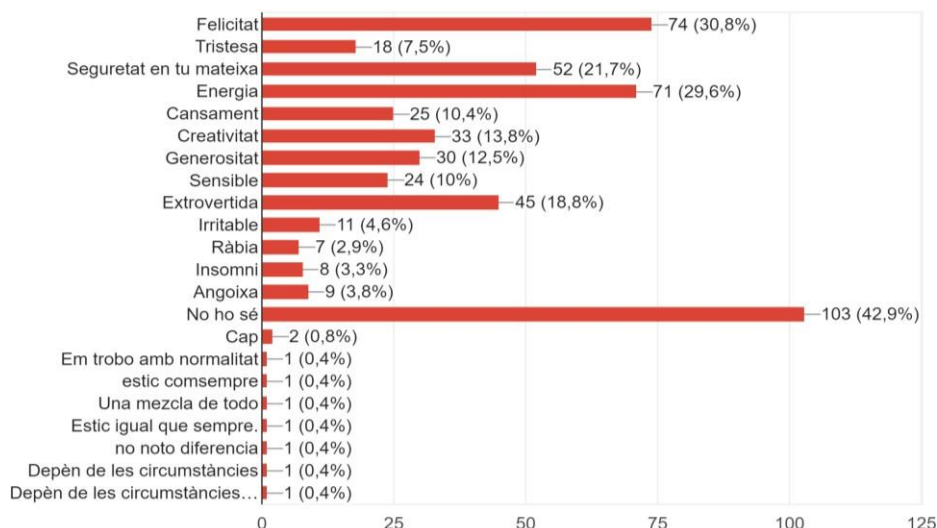


Gràfica 35: Percentatge de les emocions que predominen en la fase preovulatòria

Aquesta gràfica reflecteix les emocions que destaquen en la fase de preovulació. Primer de tot, podem observar un increment notable en el sentiment de felicitat, d'autoestima, d'extrovertivitat i energia, això és degut a l'augment d'estrògens. També podem veure que hi ha un % molt elevat que no sap quines emocions destaquen en aquest període.

- **Durant la teva fase ovulatòria (aprox. 14 dies després de la menstruació) quines**

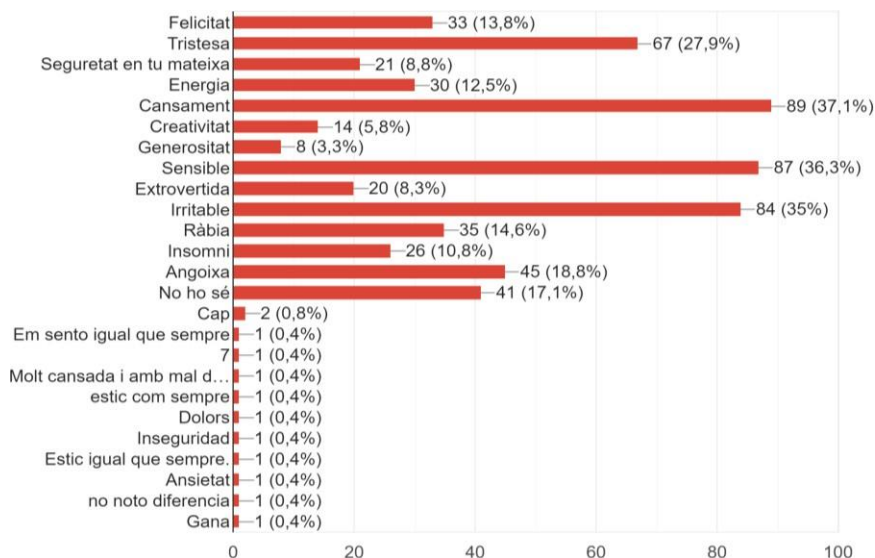
## emocions predominen?



Gràfica 36: Percentatge de les emocions que predominen en la fase ovulatòria

En aquesta fase principalment podem veure resultats similars als del període de preovulació, ja que en aquesta fase l'estrogen encara està present. Aquesta hormona implica nivells elevats de felicitat, autoestima i extrovertivitat, i aporta un augment notable en l'energia. Finalment, observem que a diferència de l'anterior fase, ha augmentat les persones menstruants que no saben quines emocions destaquen en aquesta etapa del cicle menstrual.

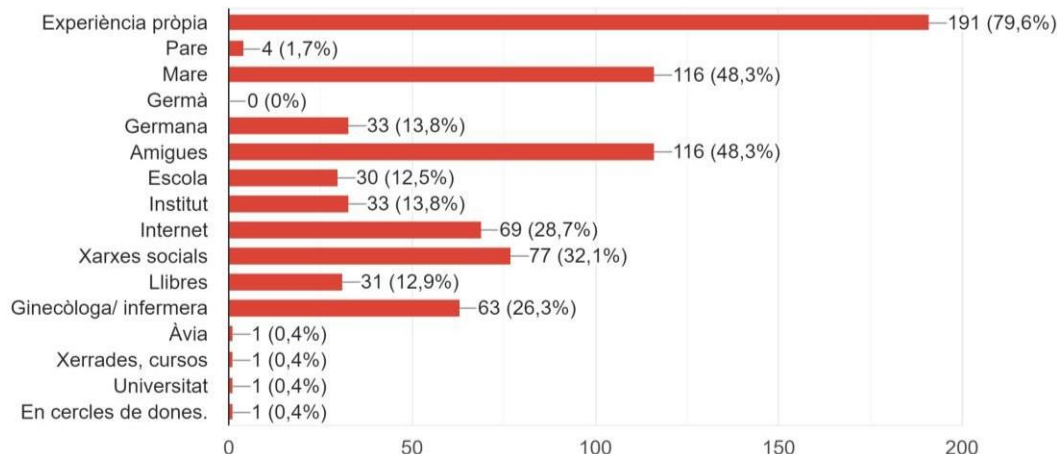
- **Durant la teva fase premenstrual (setmana abans de la regla) quines emocions predominen?**



Gràfica 37: Percentatge de les emocions que predominen en la fase premenstrual

Pel que fa a la fase premenstrual, les enquestades observen que el cansament augmenta, i l'energia disminueix envers la fase anterior a aquesta. També podem veure que la felicitat, la seguretat en elles i la generositat també disminueixen, i incrementen les emocions com el cansament, la irritabilitat i la sensibilitat, això és degut al síndrome premenstrual.

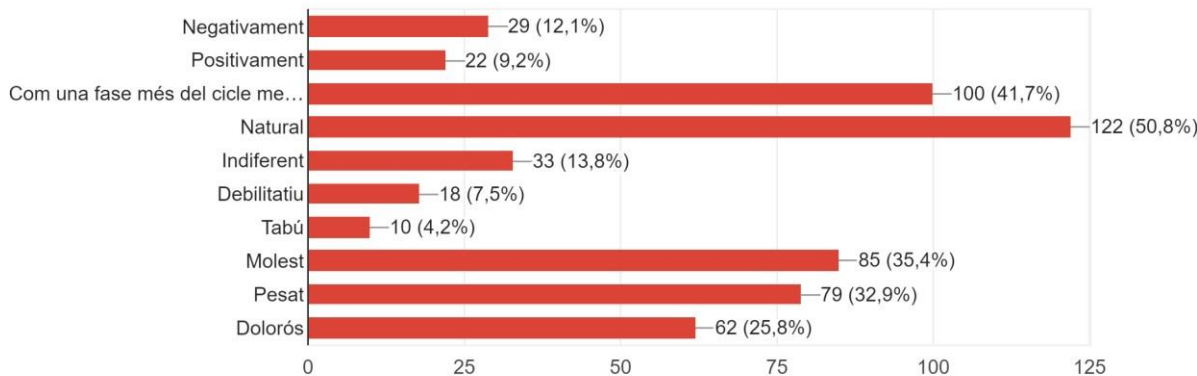
- **On has adquirit els coneixements que tens sobre la menstruació?**



Gràfica 38: Percentatge de l'adquisició dels coneixements envers la menstruació

Aquest gràfic ens demostra la poca informació que obtenen les nenes abans d'entrar en el període de fertilitat, fent així que les nenes no entenguin els processos naturals que els hi esdevenen quan arriben en el període de la preadolescència. Els coneixements també són adquirits mitjançant la parla entre mares i filles, i aquestes amb les amigues. En tercer lloc, la font de coneixement major són les xarxes socials i internet, és on recorren les persones menstruants quan tenen un dubte respecte al seu cicle.

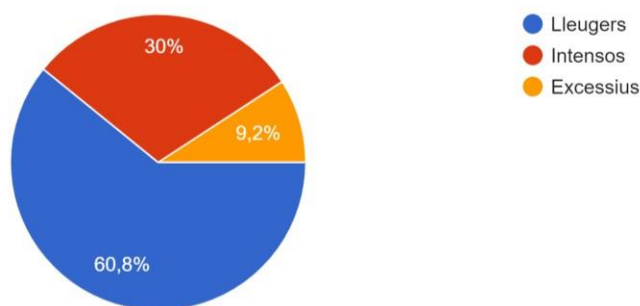
- **Com perceps la menstruació?**



Gràfica 39: Percentatge de les percepcions de la fase menstrual

Un 50,8% de les enquestades perceben la regla com un fenomen natural i una fase més del cicle menstrual. A diferència, també opinen que és molest, pesat i dolorós, arribant a la conclusió que les persones menstruants entenen que la fase menstrual és una fase que ha de passar i la normalitzen, però a la vegada se'ls hi fa pesat i molest per les incomoditats i els dolors afegits.

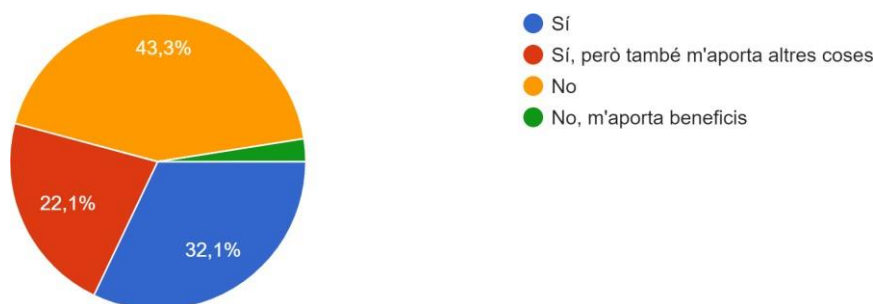
- **Pateixes dolors durant la menstruació?**



Gràfica 40: Percentatge dels dolors a la fase menstrual

Un 60,8% de les enquestades pateixen dolors lleugers durant la fase menstrual. En canvi, només un 9,2% de les persones menstruants pateixen dolors excessius que les impossibiliten la vida diària. El 30% restant sofreixen de dolors intensos. Entenent que aquest 39,2% consideri la fase menstrual com molesta i dolorosa.

- **Creus que la menstruació et limita?**



Gràfica 41: Percentatge de la limitació que comporta la menstruació

Es pot apreciar com més de la meitat de les enquestades opina que per una part la menstruació les limita, aquestes la conceben com una molèstia. En canvi, un 45,8% pensa que no, que la menstruació no els hi aporta cap limitació, contribuint així a la normalització de la menstruació.

## 5. PRODUCTES D'HIGIENE MENSTRUALS

Hi ha diversos productes d'higiene menstrual que serveixen per a la recollida del sagnat pròpiament conegut com la menstruació. Es necessita una mica de temps i experiència per poder trobar el que millor s'encaixa a les seves necessitats. Per tant, la decisió d'utilitzar compreses, tampons, copes mensuals, calces mensuals o altres productes, és de cada usuària. Aquest apartat es contempen els beneficis i els desavantatges de cada producte analitzat els punts com la comoditat, sostenibilitat, preu, salut ...



Imatge 12: Productes d'higiene menstrual

(Font d'elaboració: pròpia)

## 5.1 COMPRESSES DE PLÀSTIC

Uns dels productes més usats en els països del primer món són les compreses d'un sol ús. Les compreses estan fetes de plàstic, viscosa, cel·lulosa i altres substàncies petroquímiques, i serveixen per absorbir el sagnat. A Espanya l'any 1968, es va llançar la primera compresa al mercat, a partir d'aquest moment va revolucionar la vida de totes les persones menstruants, ja que la seva lleugeresa proporcionava a les consumidores una comoditat que feia que poguessin continuar les seves activitats diàries.



Es podria considerar un producte pràctic i còmode, ja que és d'un sol ús, això implica que en estar la compresa plena es llança, i se'n posa una de nova, no hi ha la necessitat d'un procediment de rentat. En canvi, des d'un punt de vista esportiu, no és la millor opció, ja que pot implicar fregament constant que pot arribar a ser molest per la persona que està realitzant moviment físic. Un 35,4 % de les enquestades opinen que és un dels productes més còmodes.



Per la producció de productes menstruals d'un sol ús, com les compreses, són necessaris uns processos complexos de tractament. Aquests processos causen greus impactes al medi ambient, i alhora contribueixen a la desaparició de recursos naturals. Per exemple, en el cas d'una compresa de plàstic tardarà 300 anys a poder-se biodegradar.

L'enorme quantitat de residus que es generen sumat a la no reutilització d'aquests, implica un problema mediambiental important en l'actualitat. També el medi marí es veu afectat, ja que s'alliberen substàncies tòxiques que són presents en la composició de les compreses de plàstics, fent així que la contaminació de l'aigua augmenti. En resum, vist des del punt de vista de la sostenibilitat, no és gaire recomanable l'ús d'aquest producte.



Respecte al punt econòmic, una compresa estàndard té un preu d'entre 0,10 € i 0,15 €. Per tant, si es calcula a llarg termini suposaria per la persona menstruante una despesa de 1600€ en el transcurs del seu període fèrtil.



En l'àmbit de la salut podríem dir que es desconeixen les repercussions que poden tenir diverses substàncies que componen les compreses d'un sol ús en la salut de les persones menstruants, ja que la recerca, estudis i investigació d'aquests són gairebé nuls. No obstant, aquests productes estan fets de plàstic, viscoses, cel·lulosa i altres substàncies petroquímiques, que per les pells més sensibles poden suposar una no acceptació d'aquests productes, i arribar al punt de provocar grans irritacions en la zona genital.

Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Mitjà	Molt baix	1600€	- Irritacions

## 5.2 TAMPONS

Els tampons juntament amb les compreses són uns dels productes més utilitzats, i estan formats de fibres absorbents com el raïó i el cotó. Aquest producte és un mètode d'absorció de la sang, i està dissenyat per la seva col·locació dins la vagina. La seva aparició va suposar un efecte similar al de les compreses en la vida de les persones menstruants, revolucionat la vida d'aquestes i implicant la seva alliberació.



Aquest producte és considerat per un 59.2% de les enquestades el producte més còmode. Aquest és molt pràctic, ja que és d'un sol ús com les compreses, tanmateix ho és per realitzar activitats esportives, ja que, si la seva col·locació és l'adequada no té perquè causar molèsties durant la pràctica.



El plàstic que es troba en els tampons i en els aplicadors d'aquest, ha estat reconegut com el material que genera més impacte ambiental. A més a més, el tampó conté cotó, el cotó es produeix a grans quantitats, i la producció d'aquest requereix la pèrdua de grans volums d'aigua.



El preu de cada unitat oscil·la entre 0'15 i 0'20 €, això implica que la persona menstruante gastaria una mitjana de 2000€ en tampons durant el seu transcurs de vida fèrtil.



Sabem que els tampons no orgànics contenen coto genèticament modificat, que respecte el punt sanitari es desconeixen els efectes que comporta per a la salut de les persones menstruants. Així mateix, existeix la possibilitat de tenir un xoc tòxic, si s'utilitza aquest producte. La síndrome del xoc tòxic és poc freqüent, però bastant greu, és causat per una infecció produïda pel bacteri *Staphylococcus aureus*, que pot arribar a ser mortal. Finalment, aquest producte té un altre inconvenient i és que produeix un ressecament en tota la zona vaginal, que és causat per l'alta capacitat d'absorció que fa que absorbeixi la sang juntament amb els fluxos vaginals, aquests permeten el grau d'humitat necessari en els genitals femenins.

Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Molt alt	Baix	2000€	<ul style="list-style-type: none"><li>- Possibilitat de patir el xoc tòxic menstrual</li><li>- Resequiment vaginal</li></ul>

### 5.3 COPA MENSTRUANT

La copa menstrual és un producte pràcticament nou a comparació dels esmentats prèviament, encara que els darrers anys se n'ha parlat molt, i a conseqüència hi ha hagut un creixement en la compra d'aquests. La copa és un recipient flexible majoritàriament fet de silicona mèdica que s'introdueix a la vagina per recollir el sagnat menstrual. Aquest producte pot portar-se posat durant 12 hores, però com menys temps estigui a dins la vagina millor, ja que la sang que es recull pot ser un focus de bacteris. Quan la copa està plena s'ha d'extreure, buidar-la i rentar-la amb aigua. Una vegada acabada la fase menstrual caldrà bullir la copa per esterilitzar-la, això també s'ha de fer abans d'utilitzar-la el primer dia de la fase menstrual. Podríem dir que és un nou mètode còmode, econòmic, ecològic i higiènic. Moltes persones diuen que pot ser un potencial revolucionari en els països en procés de desenvolupament, personalment crec que no és el més adequat, ja que aquestes persones es troben en situacions precàries i amb poca higiene, per tant, podria suposar un perill per l'entrada de bacteris.



Des del punt de vista de la comoditat té un inconvenient, ja que en casos d'haver-te de canviar en banys públics al no disposar piques individuals suposarà una complicació diposita els residus de sang a la pica. A la vegada no a totes les persones menstruants els hi funciona la copa, podria ser que algunes persones els hi resulti complicat la inserció d'aquesta per la seva anatomia. En canvi, la copa pot resultar molt còmoda a l'hora de fer esport i fer moviment físic, ja que s'adapta al teu cos de forma que no es nota. A més a més, la seva col·locació és complicada i requereix pràctica i experiència per poder arribar a tenir l'habilitat i la tècnica. Aquesta és considerada el segon producte menstrual que proporciona més comoditat, per les enquestades.



Es tracta d'una alternativa reutilitzable, on el preu de cada producte oscil·la entre 20-30 euros. Com la duració d'aquest producte és d'uns 5 a 10 anys, això implica un baix cost del producte a llarg termini. Al ser reutilitzables les copes menstruals també es consideren una opció ecològica i sostenible pel medi ambient.



Per una banda la copa no altera l'equilibri bacterià de la vagina ni el pH, ja que recull el sagnat a diferència dels tampons que absorbeixen. Per l'altra banda, la síndrome del xoc tòxic també és present en l'ús de la copa menstrual. Aquesta síndrome es pot evitar, mantenint poques

hores la copa dins la vagina, ja que així evitarem que prolifere el bacteri en el cas que es trobi en el nostre cos.



Imatge 13: Copa menstrual (Font d'elaboració: pròpia)

Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Molt alt	Alt	215€	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ No hi ha alteració del pH</li> <li>- Possibilitat de patir el xoc tòxic menstrual</li> </ul>

#### 5.4 COMPRESA DE ROBA

Les compreses de roba estan fetes de teixits absorbents que retenen el sagnat menstrual, contenen diverses capes les quals eviten el traspàs de sang a la roba. Bàsicament, es podria dir que són unes compreses de plàstic, però fetes de roba, i que per tant, són reutilitzables a diferència de les de plàstic. A més, contenen un clip per poder-se pegar a la roba interior permeten així la seva fixació. N'existeixen de diverses mides: de nit, superabsorbents, salvaslips...



Els desavantatges que té aquest producte és que no és pràctic, ja que es requereix temps, és a dir, aquestes compreses s'han de netejar a mà o posar-les a la rentadora, això implica un esforç addicional. És important que a l'hora de realitzar els rentats, l'aigua que s'utilitzi sigui freda perquè pel contrari la sang s'impregnarà a la roba i suposarà una dificultat fer-la desaparèixer. Només un 4,2 % de les enquestades consideren pràctic aquest producte.



Depèn del producte i els hàbits de la persona consumidora, de mitjana la seva vida útil varia entre els 2 a 4 anys. En resum, són favorables per al medi ambient, ja que són reutilitzables, i a més són una opció econòmica.



El preu mitjà d'una compresa reutilitzable és de 10€, i es poden trobar tant en supermercats, com en farmàcies però majoritàriament per internet. Per tant, si contem que per cada cicle tenim 4 compreses de tela que serien equivalents a 40 euros gastats cada 3 anys. El que suposaria un total de 500 euros de mitjana.



Per les compreses de roba no s'empren ni clor ni dioxines per la seva fabricació, al contrari de les compreses de plàstic. En resum, no contenen químics ni tòxics per la nostra pell, i a més, són hipoal·lèrgics.

Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Baix	Alt	500€	+ Respiració als genitals + Menys irritacions

## 5.5 CALCES MENSTRUALS

Aquest producte està compost d'unes fibres de tela que absorbeixen el sagnat, aquestes contenen cotó i material impermeable que permeten retenir la humitat i proporcionar sequedat. La roba interior menstrual s'han de netejar amb aigua freda a mà, o a menys de 30° a la rentadora, és el mateix procediment que les compreses de tela.



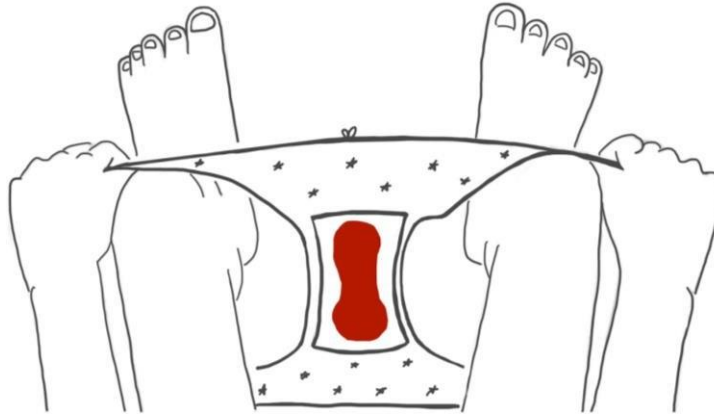
A més a més, les calces menstruals difícilment es troben en botigues físiques, per tant, s'ha de recórrer a pàgines web per poder obtenir-ne unes, això dificulta la seva obtenció, així doncs, el seu grau de comoditat disminueix. Un 11,7% de les enquestades creuen que les calces menstruals són productes còmodes.



Pel que fa al preu, és una opció més cara encara que sigui reutilitzable, ja que el preu de cada unitat varia entre els 30-35 euros. Tot i que depèn dels hàbits de la persona, té una vida útil d'uns 3 anys. Definitivament, no és tant econòmica com la copa menstrual, ni les compreses de roba, però a diferència dels productes no reutilitzables, és més econòmic. Finalment, suposaria un total de 1200€ la compra d'aquest producte durant tota l'etapa fèrtil de la persona menstruante.



Aquestes permeten una major respiració a la zona dels genitals que els productes de plàstic d'un sol ús. A més, la capa que està en contacte amb la vulva és de cotó, això fa que disminueixi la possibilitat d'irritació en les pells sensibles.



**Imatge 14: Calces menstruals**  
(Font d'elaboració: pròpia)

Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Baix	Alt	1200€	+ Respiració als genitals + Menys irritacions

## 5.6 ESPONGES MENSTRUALS

Les esponges marines s'utilitzen per absorbir el flux menstrual. Aquest procedeix de cultius marins específics, i s'introdueix a la vagina, és a dir, és similar a la col·locació d'un tampó o una copa menstrual, la diferència és que no conté un fil per poder extreure'l amb facilitat, sinó que s'ha de treure pinçant els dits a l'esponja. Requereix temps, pràctica i experiència per aprendre a fer-la servir. A diferència dels tampons i les copes, l'esponja ens permet mantenir relacions sexuals amb penetració sense tocar, ara bé té menor absorció que la d'un tampó.

Hi ha diverses mides i tipus, naturals o sintètiques, la diferència que les separa són la reutilització d'aquestes o no. Les que ho són, han de ser netejades i deixades a remull amb aigua i vinagre abans de la seva utilització, i després de cada cicle menstrual, i abans de desfer-la s'ha d'assecar bé, per tal, d'evitar que hagi humitats.

Des del punt de vista mediambiental, les esponges naturals sí que extreuen un benefici ecològic, ja que es poden reutilitzar. En desavantatge tenim que un creixement en la demanda d'aquest producte podria deriva en la producció excessiva en aquests cultius naturals. Les naturals s'han de canviar cada 6 mesos, i podríem dir que és una de les millors opcions, ja que al ser matèria orgànica es degrada molt ràpidament. En canvi, les esponges sintètiques al ser d'un sol ús provoquen una generació de residus, per tant, a escala mediambiental no són la millor opció.





El preu gira al voltant d'uns 5 euros la unitat, el que es podria considerar una de les opcions més econòmiques.

L'ús d'aquests productes ha generat debat respecte als riscos que estan associats al seu ús. Com podria ser la possibilitat de contenir restes marines a l'interior de la vagina o infeccions produïdes per fongs o bacteris en l'interior de l'esponja marina. També pot alterar el pH vaginal causat per la neteja de l'esponja. Però tot això no es pot afirmar amb certesa per falta d'estudis que ho demostrin.



Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Alt	Molt alt	350€	<ul style="list-style-type: none"><li>- Podria produir infeccions</li><li>- Podria alterar el pH vaginal.</li></ul>

## 5.7 SAGNAT LLIURE

El sagnat lliure és una pràctica que no requereix cap producte, i es basa en l'aprenentatge d'evacuar el sagnat, retenir-lo, fent ús del sòl pelvià, i alliberar-lo quan desitgis. Això és possible, ja que no s'allibera la sang de manera constant, sinó que succeeix en moments puntuals. Aquest mètode és l'alternativa més ecològica, econòmica i no nociva, ja que no és necessari cap producte menstrual, i per tant, no genera residus. A més a més, es completament gratuït i no es posa en contacte amb el nostre cos, cap material perjudicial per a la salut. Tanmateix, requereix control del mateix cos, i temps per enfortir la musculació del sòl pelvià i aprendre a retenir la sang a l'interior de la vagina i buidar-la. Aquesta pràctica comporta autoconeixement, i major control i consciència del nostre cos.

Nivell de:

Comoditat	Sostenibilitat	Preu total	Salut
Alt	Molt alt	0€	+ Enfortiment de la musculació del sòl pelvià

## 6. ENTREVISTA A LA GINECÒLOGA MONTSE OÑOS .



**Imatge 15: Ginecòloga Montse Oños**

Per poder endinsar-me en el món del cicle menstrual i la menstruació en profunditat vaig realitzar una entrevista a una ginecòloga de l'hospital Santa Tecla del Vendrell, anomenada Montse Oños. La Dra. Oños és una dona graduada en medicina a la Universitat de Barcelona, i especialitzada en ginecologia des de fa 13 anys. Va realitzar la residència de ginecologia a l'hospital Verge de la Cinta de Tortosa. I l'any 2013 va entrar a la Xarxa Santa Tecla on actualment treballa.

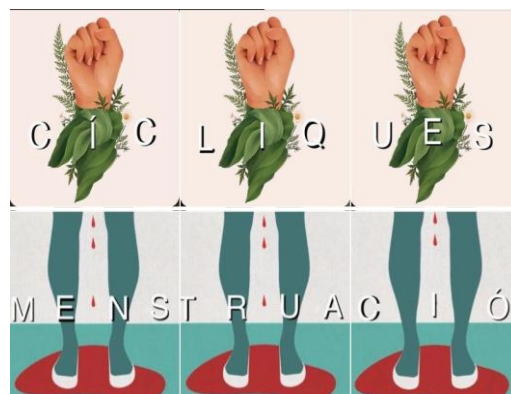
Vaig desenvolupar una sèrie de preguntes respecte a la menstruació, cicle menstrual, els productes mensuals i diverses malalties que estan vigents en el dia a dia de moltes persones menstruants. L'entrevista amb les preguntes i les respostes realitzades es troben a annexos V.

## 7. DIVULGACIÓ: Taca Roja

Es va realitzar un compte a una xarxa social bastant coneguda entre els joves i adults, on vaig poder desenvolupar el meu objectiu principal, que és divulgar i difondre tota la informació adquirida durant tot el transcurs del treball de recerca, podent donar l'oportunitat als joves de conèixer més sobre el cicle menstrual, i com actua en el cos de la persona menstruante.



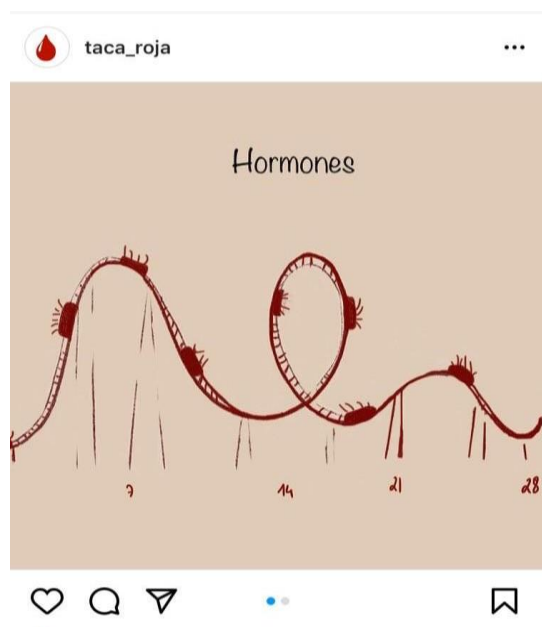
Imatge 16: Perfil d'Instagram



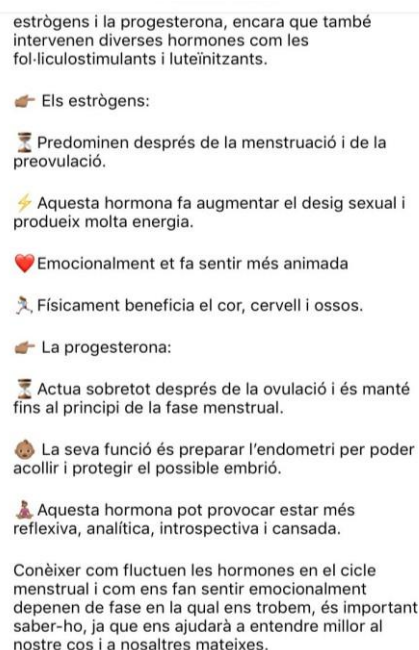
Imatge 17: Perfil d'Instagram

Imatge 18: Perfil d'Instagram

El vaig anomenar **taca\_roja**, ja que era un nom el qual feia referència a la menstruació, però no de forma explícita, i es podia entendre tant en castellà com en català, això feia que pogués arribar la informació a més públic. Cada post d'aquest compte anava acompanyat d'una fotografia referent al tema que s'explicava, i una petita explicació en català i castellà. Cal dir, que els dibuixos eren realitzats per mi, per tant, de font pròpia inspirats en fotografies d'aquesta plataforma. Alguns exemplars:



Imatge 19: Portada del post d'hormones



Imatge 20: Contingut de la publicació en català

Primer de tot vaig penjar un post donant-me a conèixer, explicava quins eren els meus objectius, i de que tractaria aquest compte d'Instagram. Ràpidament, vaig obtenir bastants

seguidors, veient així que a la gent li interessava aprendre sobre el cicle menstrual, i la plataforma d'Instagram era un bon canal per poder transmetre-ho. El que més em va sorprendre és que tant homes com dones es van interessar en el meu projecte, on jo pensava que principalment només atrauria al sexe femení.



Imatge 28: Portada del post de presentació

taca\_roja Bones 🙌 sóc la Maria, alumna de 2n de batxillerat i estic fent el Treball de Recerca sobre la ciclicitat de les persones menstruants.

En aquest compte d'Instagram vull parlar de la menstruació, del cicle menstrual, de les hormones que intervenen en ell i de com ens poden afectar, entre molts altres temes.

Personalment, penso que aquest tema ha de ser divulgat i estudiat en profunditat perquè es pugui normalitzar, visibilitzar i observar que pot ser un recurs beneficiós pel nostre dia a dia, tant per l'àmbit personal com el laboral. 📖

Aquest serà el primer post de molts, per tant, si una de les teves inquietuds és entendre el funcionament emocional i fisiològic durant el cicle menstrual, segueix-me en aquest camí tan apassionant! 💕

Imatge 29: Contingut de la publicació en català

## 8. CONCLUSIONS

Una vegada finalitzat el treball, puc afirmar que la ciclicitat i la menstruació són uns fenòmens ignorats i desaprofitats a la nostra societat. He pogut comprovar la importància d'observar les diferents fases del cicle menstrual, i de respectar les emocions que les caracteritzen a causa de la fluctuació de les hormones.

Tot això, m'ha obert la porta a un món de connexió i aprenentatge amb el nostre cos, i amb totes les habilitats que es poden desenvolupar en el seu potencial. Principalment, el cicle menstrual està regulat per la interacció complexa d'hormones sexuals femenines. Aquestes són les responsables de la variació dels estats d'ànims als que estem sotmeses les persones cícliques.

L'estrogen és una de les principals hormones que intervenen en el cicle. A les fases on hi ha un augment d'aquesta, es percep un increment d'energia, autoestima, desig sexual i felicitat. En canvi, quan la progesterona actua, aquestes emocions disminueixen, i s'intensifica el cansament, la introspecció i la sensibilitat.

Per tant, és important conèixer com varien les hormones al llarg del cicle menstrual, i com ens fan sentir emocionalment, depenent de la fase en la qual ens trobem. Això ens ajudarà a entendre el nostre funcionament intern. En resum, en aquest treball de recerca sobre la ciclicitat, he pogut percebre la inestabilitat emocional que patim, les aptituds que generen i altres punts de vista ja esmentats sobre aquest fenomen.

Els aspectes que es tracten en aquest treball per comprendre la ciclicitat, són les fases del cicle, les hormones que intervenen, les emocions que predominen i les habilitats que comporten. A més a més, he pogut observar les capacitats que proporciona el cicle menstrual, tant personalment com laboralment, ignorades completament per la societat actual. Després

de tot el coneixement adquirit i la comprovació d'aquest mitjançant la part pràctica, puc afirmar que les quatre fases del cicle proporcionen diversos recursos, brindant així un gran ventall de possibilitats i empoderament per la persona menstruante. Finalment, he arribat a la conclusió de que és molt important entendre i ser conscient del propi cicle, per tal de poder aprofitar tots els recursos que ens ofereix.

Els dibuixos, l'estudi de les emocions, l'enquesta, l'entrevista i el compte d'Instagram, m'han generat coneixements i informació necessària per poder completar el treball, i comprovar l'impacte del cicle menstrual i la menstruació en la nostra societat. Amb la part pràctica he pogut corroborar o desmentir el marc teòric, explicat durant tota la extensió del treball. D'aquesta manera, podem considerar que els objectius marcats durant el transcurs del treball s'han complert amb èxit.

Mitjançant el recull de dibuixos dels preadolescents de 13 a 11 anys de l'institut Pons D'Icart, vaig poder comprovar el desconeixement, i demostrar la visió que tenen sobre la fase menstrual. Els dibuixos realitzats pels infants han evidenciat la clara **percepció negativa i limitant** que tenen envers la menstruació. Com a conseqüència d'aquesta realitat **les persones menstruants adquireixen els coneixements necessaris sobre la menstruació fruit de les pròpies vivències**. Per als infants participants a l'estudi la menstruació està envoltada **d'estigmes socials i un embolcall de negativitat**.

D'altra banda, l'estudi de les emocions que he realitzat a partir de l'enquesta diària, m'ha permès observar i confirmar la hipòtesi que **les persones menstruants no són lineals ni estables emocionalment al llarg del cicle menstrual**, confirmant així la seva ciclicitat i per tant, la hipòtesi inicialment marcada. Tanmateix, **puc afirmar que les hormones que participen en cada fase del cicle són crucials pels patrons emocionals que predominen en cada període**. No obstant, aquests no es comporten diferent en persones que prenen anticonceptius hormonals, no obtenen nivells més baixos, sinó que aconseguen valors similars.

En cas contrari, **no podem confirmar la hipòtesi relativa a aquelles persones menstruants que no prenen anticonceptius hormonals**, donat que no experimenten nivells més elevats d'emocions positives en la fase ovulatòria i preovulatòria.

L'enquesta realitzada sobre els productes d'higiene menstrual conclou que les persones cícliques li donen importància als aspectes pràctics i d'un sol ús. Per això, no tenen en consideració la sostenibilitat i l'impacte ambiental que el seu ús pot esdevenir. Aquest fet fa evident que, tot i aparentment semblar conscienciades pel Planeta, per les respostes efectuades es contradiuen a l'hora d'escollir els productes d'higiene menstruals d'ús habitual, com les compreses i els tampons els quals resulten ser els més contaminants. D'aquesta manera, tot i que per les dades de l'enquesta sembla que se li dona molta importància a l'impacte econòmic que implica la compra d'aquests productes l'enquesta demostra que utilitzen majoritàriament els productes més cars. Aquestes contradiccions poden ser degudes al **desconeixement i falta d'informació** que envolten aquest aspecte.

En definitiva, tot i que les persones menstruants conviuen al llarg de la seva vida amb la menstruació i han de fer ús d'aquests productes, l'enquesta demostra que l'aspecte més important que tenen en compte a l'hora d'escollir-los és la simple **comoditat**, donat que no s'interessen per conèixer l'impacte personal, econòmic i ambiental.

Finalment, cal destacar que la informació sobre el cicle menstrual del treball ha estat proporcionada per la ginecòloga Montse Oños, i ampliada amb estudis, investigacions i articles relacionats amb el tema.

L'entrevista en qüestió, m'ha proporcionat més coneixement tècnic i científic sobre tot allò referent al cicle menstrual, menstruació i les seves afeccions. Tanmateix, he pogut donar resposta a qüestions inicialment no plantejades com l'endometriosis.

Per últim, a través del compte d'Instagram he difós informació i he ampliat els coneixements dels meus seguidors en relació amb la menstruació. D'aquesta manera he intentat fer visible la importància de la menstruació i la figura de la persona menstuant dins de la societat.

Tot i això, he comprovat que l'*engagement* amb el públic objectiu del compte no ha estat tot el satisfactori que m'hagués agradat, ja que les publicacions contenen informació que afecta a una gran part de la població i el compte no ha assolit més de 84 seguidors.

A nivell personal, partint dels objectius inicialment establerts, em sento satisfeta per haver assolit uns coneixements molt valuosos i diversos que em permetran entendre'm i potenciar d'aquesta manera els avantatges de la meva ciclicitat.

## 9. REFERÈNCIES

Agenciasinc.es: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Detectan-quimicos-de-productos-de-higiene-personal-en-la-sangre-menstrual>

Aisafiv.com: <https://aisafiv.com/es/ciclo-menstrual-fases/#Primera fase del ciclo menstrual menstruacion>

Anavillagordo.com: <https://anavillagordo.com/menstruacion-neta-lliure-opcions-sostenibles-saludables-higiene-menstrual/> Bbc.com: <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-45269554>

Caib.es: <https://www.caib.es/pidip2front/jsp/adjunto?codi=2541160&idioma=es>

Chicco.com.mx: <https://www.chicco.com.mx/Osservatorio-Chicco/Articulos/embarazo/Ovulazione-comesi-calcola-e-quali-sono-i-sintomi.html>

Clarín.com: [https://www.clarin.com/entremujeres/genero/seg-miranda-gray-fases-ciclo-menstrual-mo-usar-energ-as-favor\\_0\\_SkRHSOR8e.html](https://www.clarin.com/entremujeres/genero/seg-miranda-gray-fases-ciclo-menstrual-mo-usar-energ-as-favor_0_SkRHSOR8e.html) Clue: <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-ciclo-menstrual-mas-que-solo-tu-periodo>

<https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual>

Diposit.ub.edu: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/125417/1/TFM-MIM\\_Illa.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/125417/1/TFM-MIM_Illa.pdf)

Edu365.cat: <https://edu365.cat/primaria/natural/menstruacion/index2.html>

Elblogalternativo.com: <https://www.elblogalternativo.com/2008/11/13/el-redescubrimiento-de-la-menstruacion-y-sus-dones/> Elcrític.cat: <https://www.elcritic.cat/reportatges/tot-allo-que-has-de-saber-sobre-la-regla-i-no-thavien-explicat-49246>

Eldiario.es: [https://www.eldiario.es/castilla-la-mancha/copa-menstrual-ambiente-sostenibilidad-responsabilidad\\_1\\_6029480.html](https://www.eldiario.es/castilla-la-mancha/copa-menstrual-ambiente-sostenibilidad-responsabilidad_1_6029480.html)

Elpais.com:[https://elpais.com/elpais/2017/11/09/actualidad/1510238470\\_507123.html](https://elpais.com/elpais/2017/11/09/actualidad/1510238470_507123.html)

Elsevier.es:<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-universitaria-304-articulo-la-menstruacion-un-asunto-sobre-X1665579609481166> Escuelacyclo.com:<https://escuelacyclo.com/sueno-y-menstruacion-ciclo-menstrual-y-descanso/>

Escuelacyclo.com:<https://escuelacyclo.com/cambios-emocionales-durante-el-ciclo-menstrual/>

E-spacio.uned.es:<http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Psicologia-Aocampo> E-spacio.uned.es:[http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Aocampo/OCAMPO\\_REBOLLAR\\_Ana\\_Tesis.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Aocampo/OCAMPO_REBOLLAR_Ana_Tesis.pdf)

Etselquemenges.cat:<https://etselquemenges.cat/especialista/agnes-perez/el-ciclo-menstrual-un-do-de-la-natura>

Faros.hsjdbcn.org:<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/consells-sobre-lus-tampons-compreses-copes-menstruals-teva-figlla-adolescent>

Femcareanswers.com:<https://www.femcareanswers.com/seguridad/seguridad-de-materiales/?lang=es>

Fertilitymadrid.com:<https://fertilitymadrid.com/blog-fertilidad/fases-del-ciclo-menstrual-la-mujer/>

Flo.hearth:<https://flo.health/es/tu-ciclo/salud/menstruacion/cuanta-sangre-se-pierde-en-la-menstruacion>

Geosalud:<https://www.geosalud.com/ginecologia/menst.fases.htm>

GRAY, Miranda : *Luna roja*. Gaia, 2011

GRAY, Miranda: Momentos óptimos de la mujer. Regne Unit, Editorial O Books, 2009

Infosalus:<https://www.infosalus.com/mujer/noticia-favor-contracopa-menstrual-20150818125546.html>

Ilen.es:<https://ilen.es/recursos-ciclo-menstrual/diagrama-menstrual>

Kiarawomen.com:<https://kiarawomen.com/blogs/blog/fases-ciclo-menstrual>

Laecocosmopolita.com:<https://laecocosmopolita.com/2018/05/16/opiniones-sobre-la-copa-menstrual-malas-y-buenas-dudas/> MayoClinic.org:<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/toxic-shock-syndrome/symptoms-causes/syc-20355384>

Minifiv.es:<https://www.minifiv.es/blog/ciclo-menstrual-fases-duracion>

Msdmanuals.com:<https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADadel-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual> Mujerciclica.com:<https://mujerciclica.com/las-4-fases-del-ciclo-menstrual/> Neurofilosofia.com:<https://neurofilosofia.com/una-larga-controversia-breve-historia-de-la-menstruacion/>

Observatorio.aguayvida.org.mx:<https://observatorio.aguayvida.org.mx/media/luna-roja-miranda-gray.pdf>

Opciones.org:<https://opcions.org/consum/esponges-marines-menstruals/>

Ovodonalos.es:<https://www.ovodonalos.es/ciclo-menstrual/>

Psicoemocionat.com:<https://www.p psicoemocionat.com/4-fases-emocionales-de-la-menstruacion/>

Sensualintim.com:<https://sensualintim.com/emociones-y-ciclo-menstrual/#Hormonas-en-el-ciclo-menstrual-y-las-fases-emocionales>

Sexpol.net:<https://www.sexpol.net/la-menstruacion-consciente/>

Slideshare.net:<https://www.slideshare.net/mredon6/el-ciclo-menstrual-81338576>

Sinc:<https://www.agenciasinc.es/Noticias/Detectan-quimicos-de-productos-de-higiene-personal-en-la-sangre-menstrual> Timeout.cat:<https://www.timeout.cat/barcelona/ca/noticies/regla-sense-residus-copa-menstrual-i-compreses-reutilitzables-022619> Veritas.es:<https://www.veritas.es/ca/compresa-no-ecologica/> Veritas.es:<https://www.veritas.es/ca/emocions-i-ciclo-menstrual/>

Veritas.es:<https://www.veritas.es/ca/que-es-la-menstruacio/>

Veritas.es:<https://www.veritas.es/la-menstruacion-y-sus-beneficios/>

Wikipedia:[https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclo\\_sexual\\_femenino](https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclo_sexual_femenino)

Yosoygaia.com:<http://yosoygaia.com/2017/02/02/la-perspectiva-espiritual-de-la-menstruacion/>

Zaguan.unizar.es:<https://zaguan.unizar.es/record/97918/files/TAZ-TFG-2020-3554.pdf>



# 1. ANNEXOS

## I. EXCEL: Model de les dades de l'estudi de les emocions

Aquest és un model d'Excel amb les dades diàries de les emocions d'una de les persones menstruants que va participar en l'estudi de les emocions, i les seves mitjanes corresponents, de cada fase del cicle menstrual:

### - MITJANA DE LA FASE MENSTRUAL

DIA	1	2	3	4	FASE MENSTRUAL
Felicitat:	8	9	8	10	8,75
Tristesa:	4	3	3	0	2,5
Autostima	9	9	3	0	5,25
Motivació	1	0	5	4	2,5
Generositat:	1	0	0	4	1,25
Energia:	7	8	7	9	7,75
Sensible:	6	3	5	2	4
Extrovertida:	2	4	3	3	3
Irritable:	1	2	1	1	1,25
Ràbia:	4	8	2	0	3,5
Insomni:	0	0	0	0	0
Angoixa:	1	0	0	0	0,25

### - MITJANA DE LA FASE PEOVULATÒRIA

5	6	7	8	9	10	FASE PEOVULATÒRIA
10	7	8	9	8	10	8,666666667
0	4	2	2	7	0	2,5
8	5	8	8	8	7	7,333333333
2	0	0	0	2	3	1,166666667
0	0	3	0	5	0	1,333333333
10	2	9	8	9	9	7,833333333
0	5	2	0	5	2	2,333333333
9	2	5	1	2	8	4,5
0	6	0	3	0	3	2

0	7	0	3	0	2	2
0	0	0	0	0	0	0
0	3	0	2	3	0	1,333333333

- MITJANA DE LA FASE OVULATÒRIA

11	12	13	FASE OVULATÒRIA	14	15	16	17
7	7	9	7,666666667	7	10	10	7
3	3	3	3	2	3	0	2
4	7	9	6,666666667	6	9	10	8
2	0	0	0,666666667	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	3
7	8	9	8	6	9	9	6
2	0	2	1,333333333	3	4	2	4
0	1	9	3,333333333	2	7	1	0
4	5	0	3	8	1	0	3
5	6	2	4,333333333	5	0	0	2
0	0	0	0	0	0	3	0
3	7	4	4,666666667	1	1	0	1

- MITJANA DE LA FASE PREMENSTRUAL

18	19	20	21	22	23	24	FASE PREMENSTRUAL
5	7	7	7	9	9	8	7,818181818
7	2	5	3	4	5	6	3,545454545
9	3	6	5	10	7	9	7,454545455
0	0	0	0	2	3	3	0,727272727
0	0	0	0	3	2	2	0,909090909
7	6	5	7	9	9	7	7,272727273
4	4	7	4	3	6	7	4,363636364
0	0	1	6	2	2	4	2,272727273
2	4	3	3	1	1	2	2,545454545
3	2	4	4	3	1	3	2,454545455
4	0	0	0	0	0	0	0,636363636
6	4	6	5	2	2	3	2,818181818

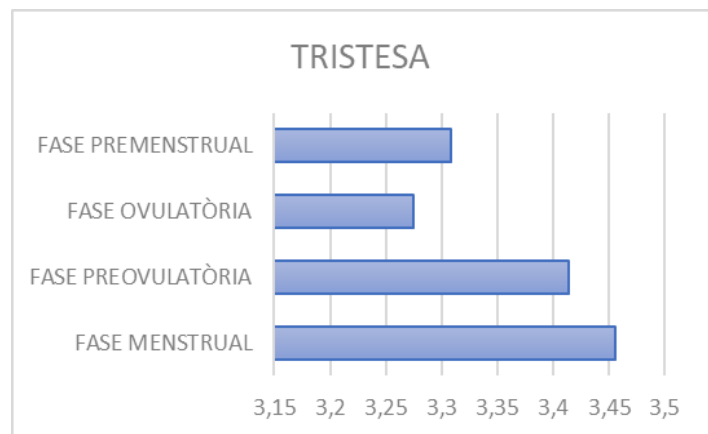
## II. ESTUDI DE LES EMOCIONS

### • Estudi de la tristesa

En la segona emoció estudiada es va seguir el mètode idèntic a l'estudi de la felicitat. Una vegada obtinguts els resultats vam calcular la mitjana aritmètica de cada fase del cicle menstrual envers la tristesa. Les mitjanes varen ser les següents:

#### TRISTESA

Fase menstrual	3,45
Fase preovulatòria	3,41
Fase ovulatòria	3,27
Fase premenstrual	3,30



Gràfica 2: Tristesa

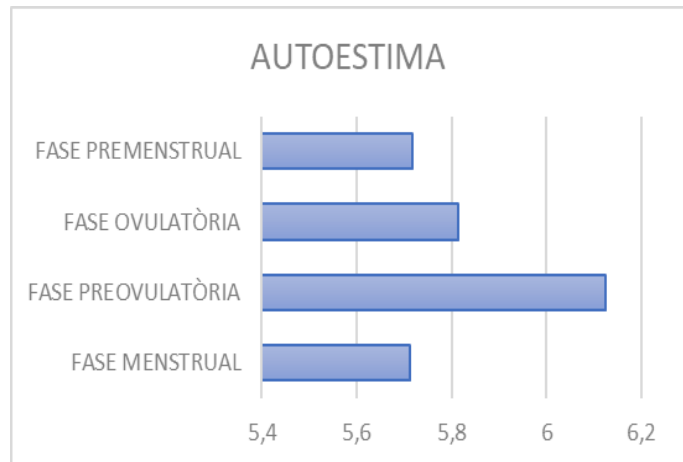
En el cas de la tristesa, el període més elevada on trobem que predomina és en la fase menstrual, ja que és una etapa en la qual ens sentim més tristes de l'habitual. Seguidament, el segueix la fase preovulatòria amb un 3,41 juntament amb la fase premenstrual amb un 3,3. Finalment, la tristesa se situen en el seu punt més baix en la fase ovulatòria. De la mateixa manera que els altres estats emocionals, es va realitzar la mitjana on mitjançant aquesta es va elaborar un gràfic per extreure conclusions del curs de la tristesa en el cicle menstrual.

## • Estudi de l'autoestima

Es va seguir el mètode idèntic als estudis anteriors de les altres emocions. Una vegada obtinguts els resultats vam calcular la mitjana aritmètica de cada fase del cicle menstrual envers l'autoestima. Les mitjanes varen ser les següents:

### AUTOESTIMA

Fase menstrual	5,71
Fase preovulatòria	6,12
Fase ovulatòria	5,81
Fase premenstrual	5,71



Gràfica 3: Autoestima

Podem observar que en el cas de l'autoestima les dades que es van obtenir van ser similars a les teòriques, ja que els períodes on intervé l'estrogen són les fases que contenen nombres més elevats d'autoestima. La fase provulatòria es posiciona com el període amb més seguretat i autoestima amb elles mateixes amb un 6,12. Consecutivament, la fase ovulatòria la segueix amb un 5,81. A posteriori, la fase menstrual i premenstrual es posicionen juntament com els períodes on la seguretat de les persones menstruants arribar a nivells més baixos.

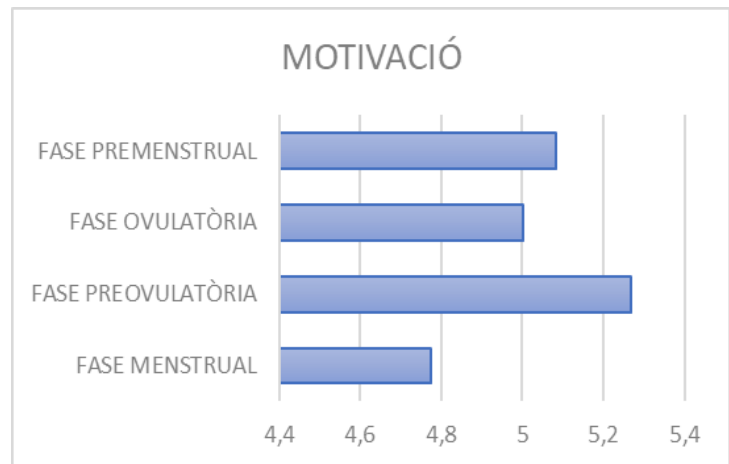
El gràfic ens mostra els nivells d'autoestima que experimenten les persones menstruants al llarg del cicle menstrual. Començant per la primera fase on el grau de seguretat és més baix, però augmenta en acabar aquest període fins a arribar a la fase premenstrual on descendeix un altre cop, i obtenint les mateixes dades que la fase menstrual. Durant el període d'ovulació i preovulació hi ha un augment notable envers el període menstrual i premenstrual.

- **Estudi de la motivació**

Un cop vam obtenir els resultats de la motivació, vam realitzar el mateix procediment que en els apartats anteriors per poder extreure unes conclusions. Les mitjanes varen ser les següents:

### MOTIVACIÓ

Fase menstrual	4,77
Fase preovulatòria	5,26
Fase ovulatòria	5,00
Fase premenstrual	5,08



Gràfica 4: Motivació

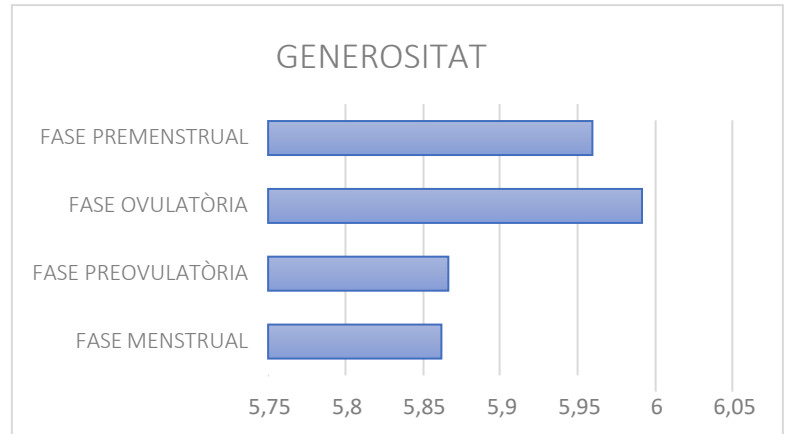
En el cas de la motivació, la gràfica ens demostra que en la fase preovulatòria les ganes d'emprendre activitats amb més energia és més elevada, això confirma que l'estrogen aporta més energia per posar en funcionament i inicià nous treballs. Els nivells més baixos s'obtenen a la fase menstrual amb una diferència de 0,49 envers la fase preovulatòria.

- **Estudi de la generositat**

En relació amb la generositat, vam realitzar la mateixa metodologia que en els apartats anteriors. Les mitjanes varen ser les següents:

## GENEROSITAT

Fase menstrual	5,86
Fase preovulatòria	5,86
Fase ovulatòria	5,99
Fase premenstrual	5,95



Gràfica 5: Generositat

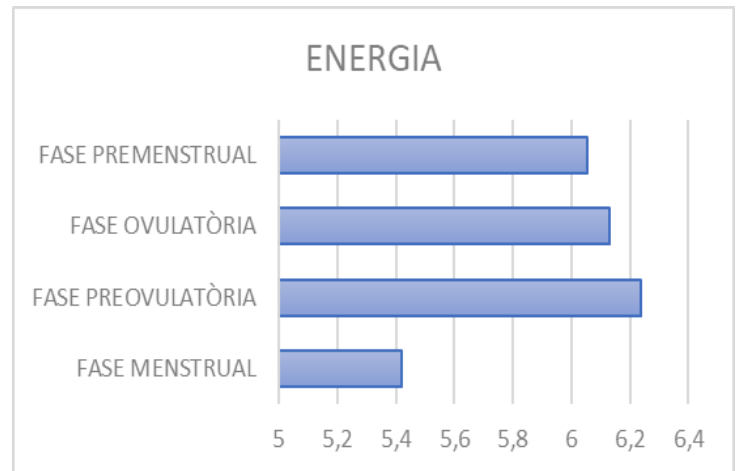
En quant a generositat, les dades obtingudes van demostrar que la fase ovulatòria amb un 5,99 es posiciona com la primera fase amb nivells més elevats envers la generositat. Posteriorment, ens trobem amb la fase premenstrual amb només una diferència d'un 0,04 amb relació amb la fase ovulatòria. Finalment, trobem els nivells més baixos de generositat en la fase preovulatòria i menstrual amb un 5,86. Podem observar en el gràfic una curvatura ascendent des de la menstruació fins l'última fase del cicle menstrual. La teoria en afirmar que en la fase ovulatòria les persones menstruants són més altruistes, ja que es demostra un augment en la capacitat de connectar i empatitzar amb els altres.

- **Estudi de l'energia**

Pel que fa a l'energia, es va dur a terme el mateix seguiment emprat en les emocions estudiades anteriorment. Els resultats obtinguts varen ser els següents:

## ENERGIA

Fase menstrual	5,41
Fase preovulatòria	6,23
Fase ovulatòria	6,13
Fase premenstrual	6,05



Gràfica 6: Energia

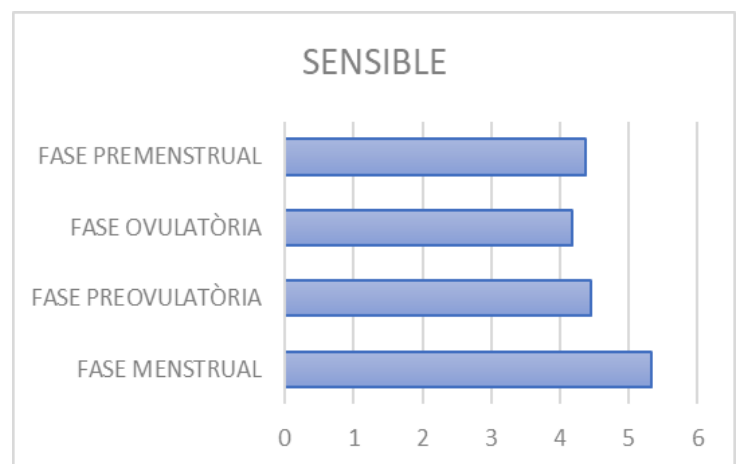
En el cas de l'energia el punt més elevat on la trobem és en la fase preovulatòria, això és causat per l'aparició de l'estrogen, una hormona que provoca l'augment en l'energia física. Seguidament, el segueix el període de l'ovulació amb una diferència de 0,1. Aquests dos primers períodes amb nombre més elevat d'energia, són les fases on l'estrogen intervé. Finalment, s'obté el grau més baix d'energia en la fase menstrual. Amb aquestes dades es va crear un gràfic on es presentava el recorregut de l'energia durant el cicle menstrual.

### • Estudi de la sensibilitat

De l'estudi realitzat sobre la sensibilitat es va obtenir la mitjana de totes les fases del cicle menstrual. Les dades obtingudes varen ser els següents:

## SENSIBILITAT

Fase menstrual	5,33
Fase preovulatòria	4,44
Fase ovulatòria	4,16
Fase premenstrual	4,37



Gràfica 7: Sensibilitat

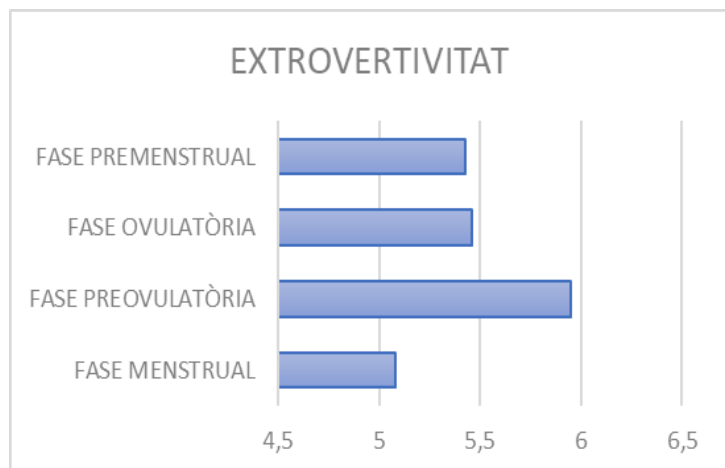
Les mitjanes que es van obtenir varen concloure que la fase menstrual amb diferència de les altres, és el període on la sensibilitat s'experimenta en el seu nivell més alt, ja que en aquest període les persones menstruants són més susceptibles. El segueix la fase preovulatòria i premenstrual amb 4,44 i 4,37, respectivament. Per últim, tenim la fase ovulatòria que obté els nivells més baixos d'aquesta emoció.

- **Estudi de la extrovertivitat**

Per aquesta enquesta sobre les emocions del cicle menstrual diríem que l'extrovertivitat fa referència a la capacitat de relacionar-se i comunicar-se amb altres persones amb facilitat. Les mitjanes que es varen obtenir foren les que es mostren a continuació:

### EXTROVERTIVITAT

Fase menstrual	5,08
Fase preovulatòria	5,94
Fase ovulatòria	5,45
Fase premenstrual	5,42



Gràfica 8: Extrovertivitat

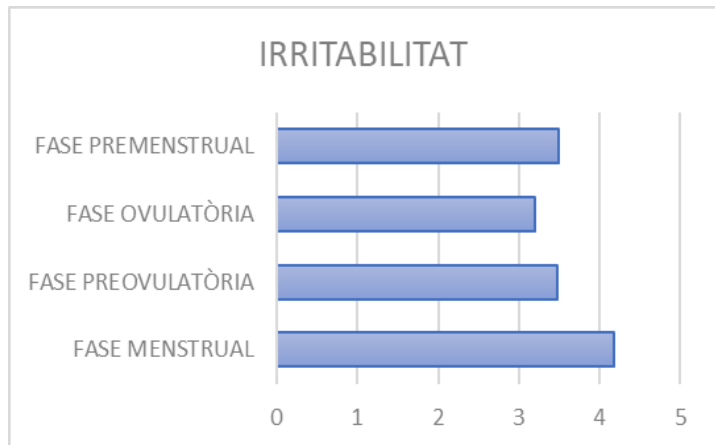
Quanta l'extrovertivitat s'observa amb gran diferència que el període de la preovulació és el punt més alt en el qual les persones menstruants experimenten aquesta emoció, això és degut a l'augment de l'estrogen que intervé en aquesta fase i en l'ovulació. Consecutivament, la segueix la fase ovulatòria juntament amb la fase premenstrual amb només una diferència de 0,03 entre les dues. Finalment, s'observa un descens notori en la fase menstrual obtenint un 5,08. El gràfic presenta les dades obtingudes i el recorregut que aquesta emoció segueix en el transcurs del cicle menstrual.

- **Estudi de la irritabilitat**

Un cop va obtenir les mitjanes de la irritabilitat, es va realitzar el mateix procediment que en els anteriors estudis. Les dades obtingudes d'aquest estat emocional varen ser:

**IRRITABILITAT**

Fase menstrual	4,18
Fase preovulatòria	3,47
Fase ovulatòria	3,20
Fase premenstrual	3,49



Gràfica 9: Irritabilitat

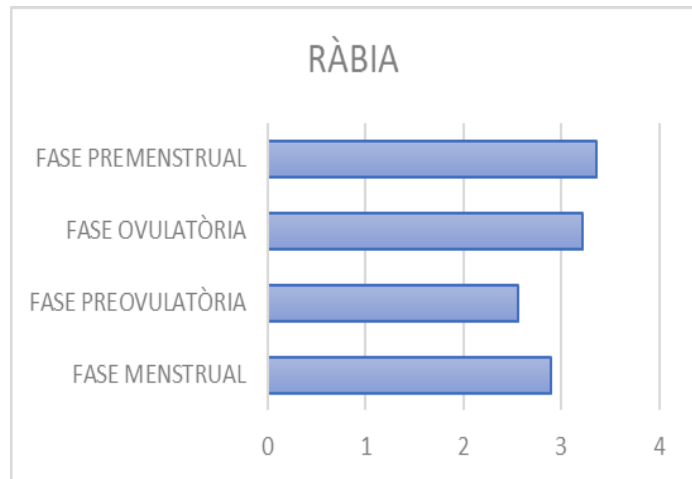
Les dades obtingudes en l'estudi, es van expressar en forma de gràfic, aquest ens mostra el recorregut de la irritabilitat al llarg del cicle menstrual. Podem observar-hi que hi ha un augment notable d'aquesta emoció en el període de la menstruació, i a posteriori hi ha un descens en les darreres fases. Llavors en arribar a la fase premenstrual torna a augmentar la irritabilitat. Com bé diu la teoria, la irritabilitat augmenta en el període premenstrual, pel síndrome premenstrual, i s'intensifica en la fase menstrual.

- **Estudi de la ràbia**

Tan aviat com vam obtenir les mitjanes de cada fase, vam seguir el mateix mètode per realitzar l'estudi de la ràbia. Les dades obtingudes foren les següents:

## RÀBIA

Fase menstrual	2,89
Fase preovulatòria	2,56
Fase ovulatòria	3,21
Fase premenstrual	3,35



Gràfica 10: Ràbia

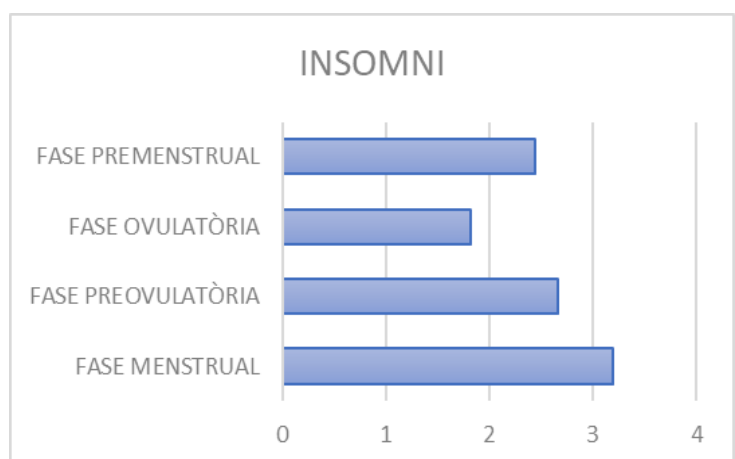
Podem observar que les dades obtingudes en l'estudi de la ràbia són nombres més baixos en comparació als anteriors estudis, això podria ser ocasionat pel simple fet que aquesta emoció no està estretament relacionada amb el cicle menstrual. En el gràfic on les dades s'expressen, ens proporciona una visió en la qual la fase premenstrual se situa en el grau més alt i la fase preovulatòria en el més baix amb 3,35 i 2,56, respectivament.

### • Estudi del insomni

En relació amb l'insomni, vam realitzar el mateix procediment que en els estudis anteriors. Les mitjanes varen ser les següents:

## INSOMNI

Fase menstrual	3,18
Fase preovulatòria	2,66
Fase ovulatòria	1,82
Fase premenstrual	2,43



Gràfica 11: Insomni

Podem considerar, posteriorment de visualitzar el gràfic que la fase menstrual és clarament el període on les persones menstruants pateixen més insomni en comparació a les altres fases del cicle menstrual. Posteriorment, la segueix la fase provulatòria i premenstrual amb una mitja de 2,66 i 2,43 respectivament. Per últim es posiciona la fase ovulatòria amb nivells més baixos d'insomni.

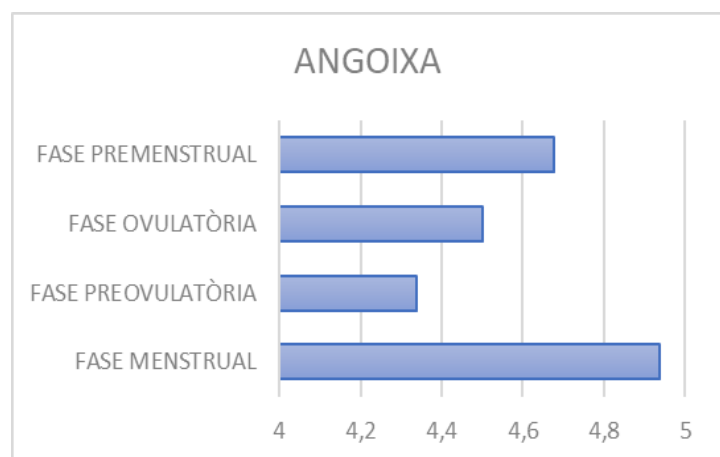
La fase ovulatòria obté els nombres més baixos, ja que els nivells d'estrogen són elevats en aquesta etapa, aquesta hormona proporciona un somni reparador. A partir de la fase premenstrual disminueix l'estrogen i, per tant, augmenta l'insomni fins a arribar a la fase preovulatòria, on comença a augmentar l'estrogen.

- **Estudi de l'angoixa**

Finalment, es va realitzar l'estudi de l'angoixa. Les dades obtingudes d'aquest estat emocional mitjançant les enquestes realitzades foren les següents:

### ANGOIXA

Fase menstrual	4,93
Fase preovulatòria	4,33
Fase ovulatòria	4,50
Fase premenstrual	4,67



Gràfica 12: Angoixa

En l'últim estudi de les emocions les mitjanes que es varen obtenir van ser semblants a les dades teòriques. La fase menstrual s'estableix com el període on les persones menstruants pateixen més angoixa.

Darrerament, se situa la fase preovulatòria com l'etapa amb menys nivell d'angoixa durant el llarg del cicle menstrual. Entremig tenim la fase premenstrual que té un 4,67 de mitja i la fase d'ovulació que té 4,5.

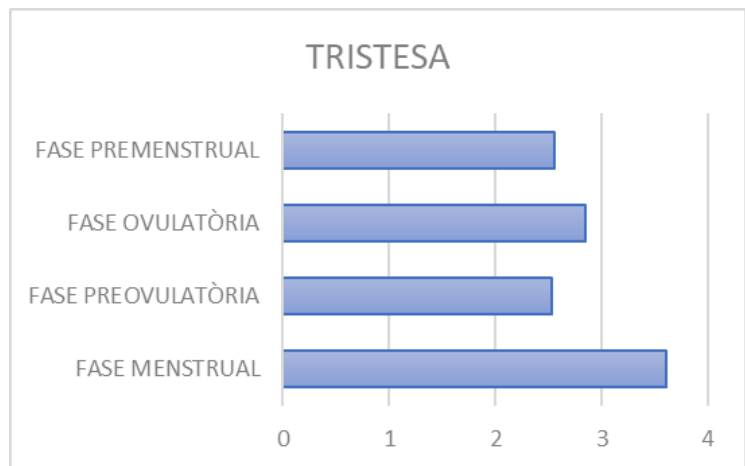
### III. ESTUDI DE LES EMOCIONS AMB ANTICONCEPTIUS HORMONALS

- **Estudi de la tristesa**

En la segona emoció estudiada en aquesta pràctica, es va seguir el mateix mètode a l'estudi de la felicitat. Un cop obtinguts els resultats vam calcular la mitjana aritmètica de cada període del cicle amb relació a la tristesa. Les mitjanes foren les següents:

#### TRISTESA

Fase menstrual	3,60
Fase preovulatòria	2,52
Fase ovulatòria	2,84
Fase premenstrual	2,55



Gràfica 14: Tristesa anticonceptius hormonals

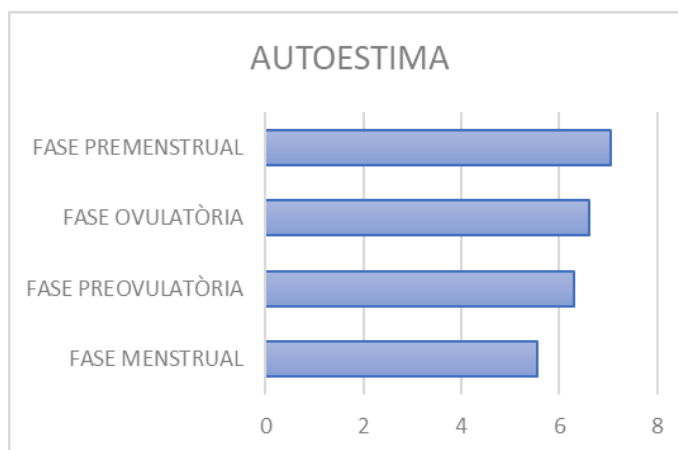
En el cas de l'emoció de la tristesa el període més elevat on podem observar que predomina és en la fase menstrual. A continuació, la segueix la fase d'ovulació amb un 2,84. Finalment, la tristesa se situa en el seu punt més baix en la fase preovulatòria i premenstrual 2,52 i 2,55, respectivament. De la mateixa forma que els altres estats emocionals, es va realitzar la mitjana on a través d'aquesta es va elaborar un gràfic per extreure conclusions del transcurs de la tristesa en el cicle menstrual.

- **Estudi de l'autoestima**

Es va seguir el mètode idèntic als estudis de les emocions anteriors. Un cop obtinguts les dades, vam calcular la mitjana aritmètica de cada fase del cicle amb relació amb l'autoestima. Les mitjanes varen ser les següents:

### AUTOESTIMA

Fase menstrual	5,55
Fase preovulatòria	6,30
Fase ovulatòria	6,60
Fase premenstrual	7,04



Gràfica 15: Autoestima anticonceptius hormonal

Podem observar que en quant a la seguretat de les persones menstruants que prenen anticonceptius hormonal, els resultats que es van obtenir posicionen a la fase premenstrual com el període amb més seguretat i autoestima amb elles mateixes amb un 7,04. Consecutivament, la fase ovulatòria la segueix amb un 6,60 i amb només 0,3 de diferència es troba la fase preovultòria respecte al període d'ovulació. Posteriorment, la fase menstrual obté clarament el nombre més baix de totes les fases del cicle menstrual amb un 5,55. Podem veure que aquestes dades són diferents a les dades esperades i a les de l'anterior estudi de l'autoestima, ja que en teoria els períodes on intervé l'estrogen són les fases que contenen nombres més elevats d'autoestima.

El gràfic mostra els nivells d'autoestima que experimenten les persones menstruants que prenen anticonceptius hormonal durant el cicle menstrual. Començant per la primera fase on el grau de seguretat és més baix, però augmenta en acabar aquest període fins a arribar a la fase premenstrual on arriba als nivells més elevats

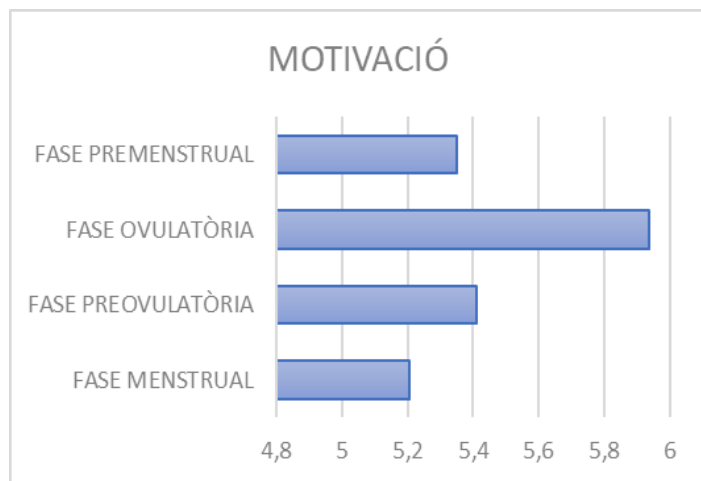
d'autoestima del cicle. Podem observar en el gràfic una curvatura ascendent des de la menstruació fins última fase del cicle menstrual.

- **Estudi de la motivació**

Un cop vam obtenir els resultats de la motivació, vam realitzar el mateix procediment que en els apartats anteriors per poder extreure unes conclusions. Les mitjanes foren les següents:

### MOTIVACIÓ

Fase menstrual	5,20
Fase preovulatòria	5,40
Fase ovulatòria	5,93
Fase premenstrual	5,35



Gràfica 16: Motivació anticonceptius hormonal

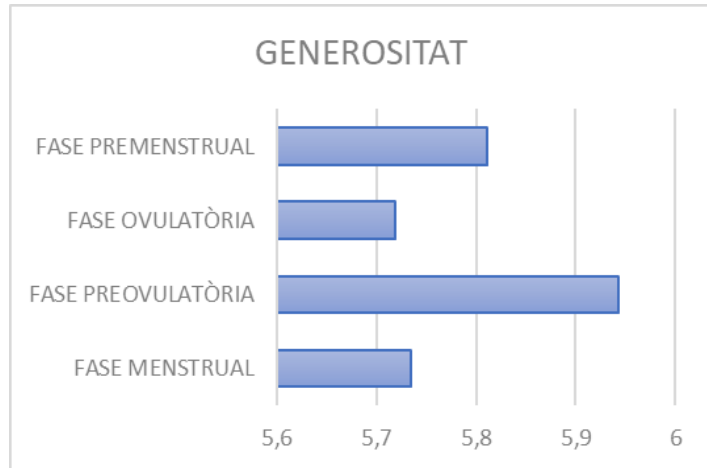
En el cas de la motivació, la gràfica ens demostra que en la fase d'ovulació les ganes d'emprendre activitats amb més energia és més elevada, això confirma que l'estrogen aporta més energia per posar en funcionament i iniciar nous treballs. Els nivells més baixos s'obtenen a la fase menstrual amb una diferència de 0,73 envers la fase preovulatòria.

- **Estudi de la generositat**

En relació amb la generositat, vam realitzar la mateixa metodologia que en els apartats anteriors. Les mitjanes varen ser les següents:

**GENEROSITAT**

Fase menstrual	5,73
Fase preovulatòria	5,94
Fase ovulatòria	5,71
Fase premenstrual	5,81



Gràfica 17: Generositat anticonceptius hormonals

Respecte a la generositat, el gràfic i les mitjanes obtingudes van demostrar que la fase preovulatoria amb un 5,94 es posiciona com la primera fase amb nivells més elevats envers la generositat. Posteriorment, ens trobem amb la fase premenstrual amb 5,81. Finalment, trobem els nivells més baixos de generositat en la fase ovulatòria i menstrual amb només una diferència de 0,02.

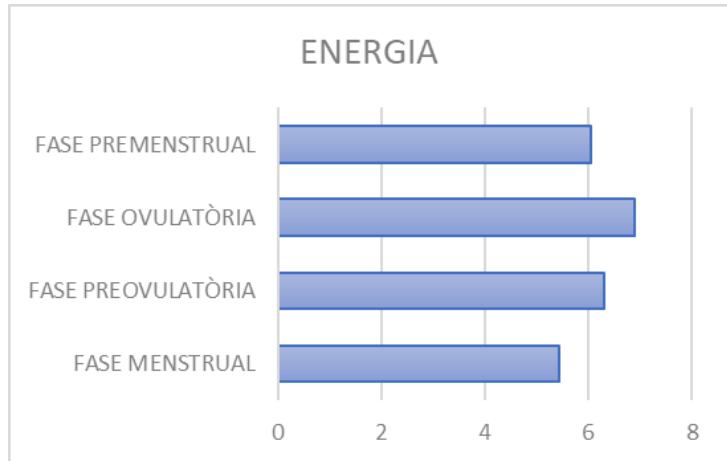
La teoria afirma que en la fase preovulatòria i ovulatòria les persones menstruants són més altruistes, ja que es demostra un augment en la capacitat de connectar i empatitzar amb els altres, això és causat per l'increment d'estrògens. Les dades obtingudes en el període d'ovulació no són els esperats, ja que hauria de situar-se en una de les dues primeres fases.

- **Estudi de l'energia**

Pel que fa a l'energia, es va dur a terme el mateix seguiment emprat en les emocions estudiades anteriorment. Els resultats obtinguts foren els següents:

**ENERGIA**

Fase menstrual	5,43
Fase preovulatòria	6,29
Fase ovulatòria	6,89
Fase premenstrual	6,05



Gràfica 18: Energia anticonceptius hormonals

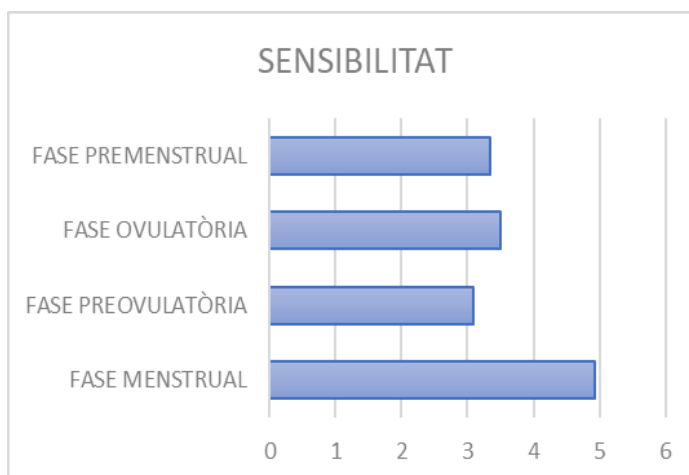
En el cas de l'energia el punt més alt on es mostra és en la fase ovulatòria. Seguidament, el segueix el període de la preovulació amb una gran diferència de 0,6, aquests dos períodes són els que obtenen puntuacions més altes, això és desencadenat per l'aparició de l'estrogen, una hormona que provoca l'augment en l'energia física. Finalment, s'obté clarament en la fase menstrual els nivells més baixos d'energia amb un 5,43. Amb aquestes dades es va crear un gràfic on es presentava el recorregut de l'energia durant el cicle menstrual.

- **Estudi de la sensibilitat**

L'estudi realitzat sobre la sensibilitat es va obtenir la mitjana de totes les fases del cicle menstrual. Les dades obtingudes varen ser els següents:

## SENSIBILITAT

Fase menstrual	4,92
Fase preovulatòria	3,08
Fase ovulatòria	3,49
Fase premenstrual	3,35



Gràfica 19: Sensibilitat anticonceptius hormonal

Les mitjanes que es van calcular varen concloure, com en l'estudi de les persones menstruants que no prenen cap mena de pastilles anticonceptives, que la fase menstrual amb diferència de les altres, és el període on la sensibilitat es troba en el seu nivell més alt, ja que en aquest període les persones menstruants són més susceptibles. El segueix la fase ovulatòria i premenstrual amb 3,49 i 3,35, respectivament. Per últim, tenim la fase preovulatòria que obté els nivells més baixos d'aquesta emoció.

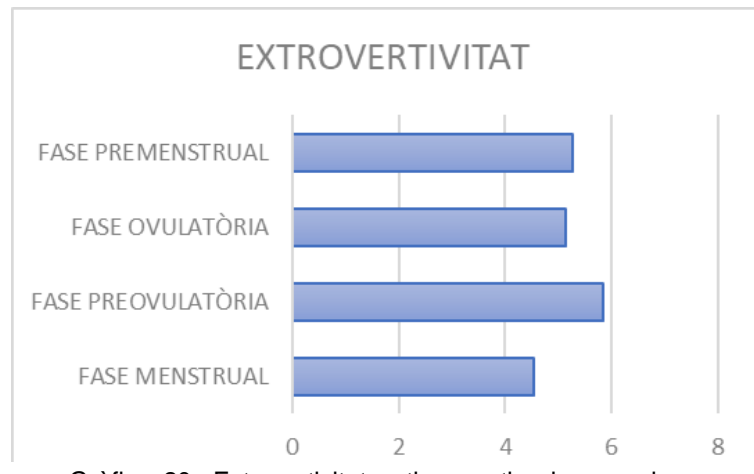
- **Estudi de la extrovertivitat**

Per aquest estudi sobre les emocions del cicle menstrual diríem que l'extrovertivitat fa referència a la capacitat de relacionar-se i comunicar-se amb

altres persones amb facilitat. Les mitjanes que es varen obtenir foren les que es mostren a continuació:

## EXTROVERTIVITAT

Fase menstrual	4,53
Fase preovulatòria	5,85
Fase ovulatòria	5,12
Fase premenstrual	5,27



Gràfica 20: Extrovertivitat anticonceptius hormonal

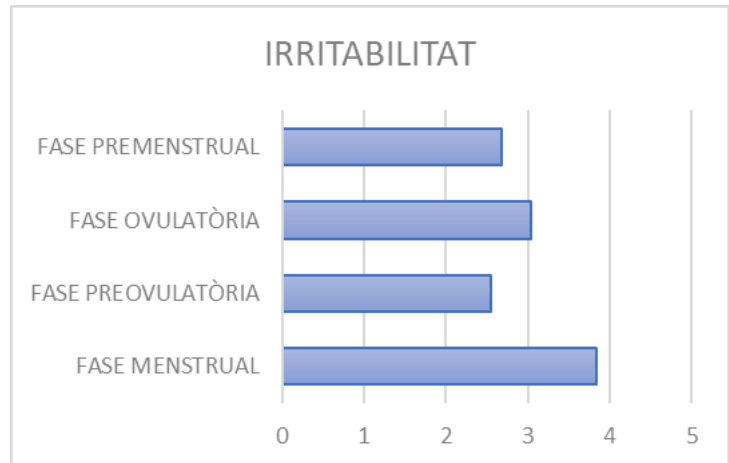
Quanta l'extrovertivitat s'observa amb gran diferència que el període de la preovulació és el punt més alt en el qual les persones menstruants experimenten aquesta emoció, això és degut a l'augment de l'estrogen que intervé en aquesta fase i en l'ovulació. Consecutivament, la segueix la fase premenstrual juntament amb la fase ovulatòria amb només una diferència de 0,15 entre les dues. Finalment, s'observa un descens notori en la fase menstrual obtenint un 4,53. Clarament, el gràfic mostra el recorregut que aquesta emoció segueix en el transcurs del cicle menstrual.

- **Estudi de la irritabilitat**

Un cop va obtenir les dades de la irritabilitat, es va realitzar el mateix procediment que en els anteriors estudis. Les mitjanes obtingudes d'aquest estat emocional varen ser:

## IRRITABILITAT

Fase menstrual	3,84
Fase preovulatòria	2,54
Fase ovulatòria	3,04
Fase premenstrual	2.68



Gràfica 21: Irritabilitat anticonceptius hormonal

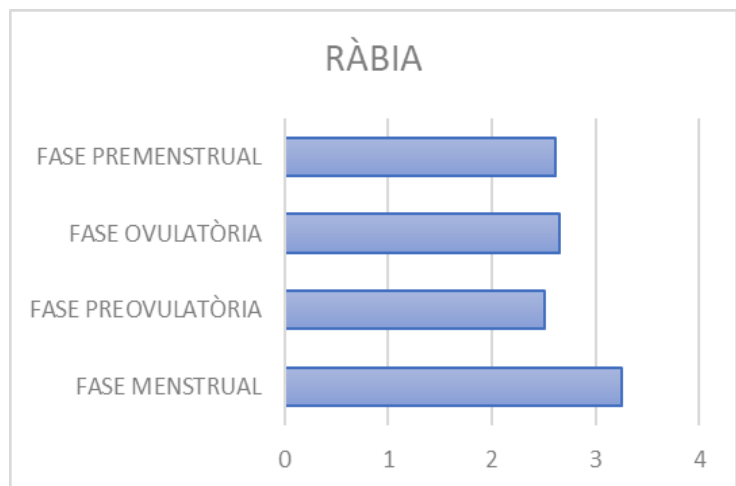
Les mitjanes obtingudes en l'estudi de la irritabilitat, es van expressar en forma de gràfic. Aquest ens mostra el curs de la irritabilitat al llarg del cicle menstrual. Podem observar-hi que hi ha un augment notable d'aquesta emoció en la fase menstrual, i a posteriori hi ha un descens en la fase preovultòria amb una diferència d'1,3 respecte al període de la menstruació. Llavors en arribar a la fase d'ovulació torna a augmentar la irritabilitat, fins a la fase premenstrual que descendeix un altre cop. Com bé diu la teoria, la irritabilitat comença a augmentar en el període premenstrual, pel síndrome premenstrual, i s'intensifica en la fase menstrual. En efecte, no s'ha reflectit en aquest estudi. Podem veure que la fase menstrual és la que obté més puntuació, reflectint així la teoria, però, en canvi, la fase premenstrual no ha obtingut una puntuació elevada.

- **Estudi de la ràbia**

Tan aviat com va obtenir les mitjanes de cada fase, vam seguir el mateix mètode per realitzar l'estudi de la ràbia. Les dades obtingudes varen ser les següents:

## RÀBIA

Fase menstrual	3,25
Fase preovulatòria	2,50
Fase ovulatòria	2,65
Fase premenstrual	2,60



Gràfica 22: Ràbia anticonceptius hormonal

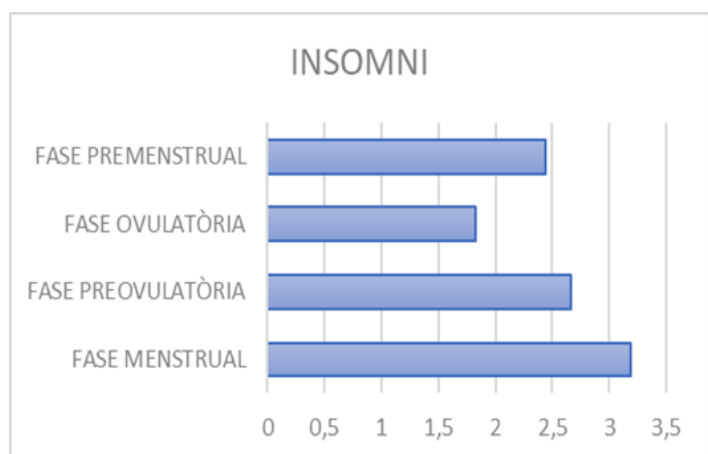
Com he dit prèviament en l'estudi anterior de la ràbia, són nombres més baixos en comparació als anteriors estudis, això podria ser ocasionat pel simple fet que aquesta emoció no està estretament relacionada del cicle menstrual.

### • Estudi de l'insomni

En relació amb l'insomni, vam realitzar el mateix procediment que en els estudis de les emocions anteriors. Les mitjanes foren les següents:

## INSOMNI

Fase menstrual	2,23
Fase preovulatòria	2,14
Fase ovulatòria	2,37
Fase premenstrual	2,39

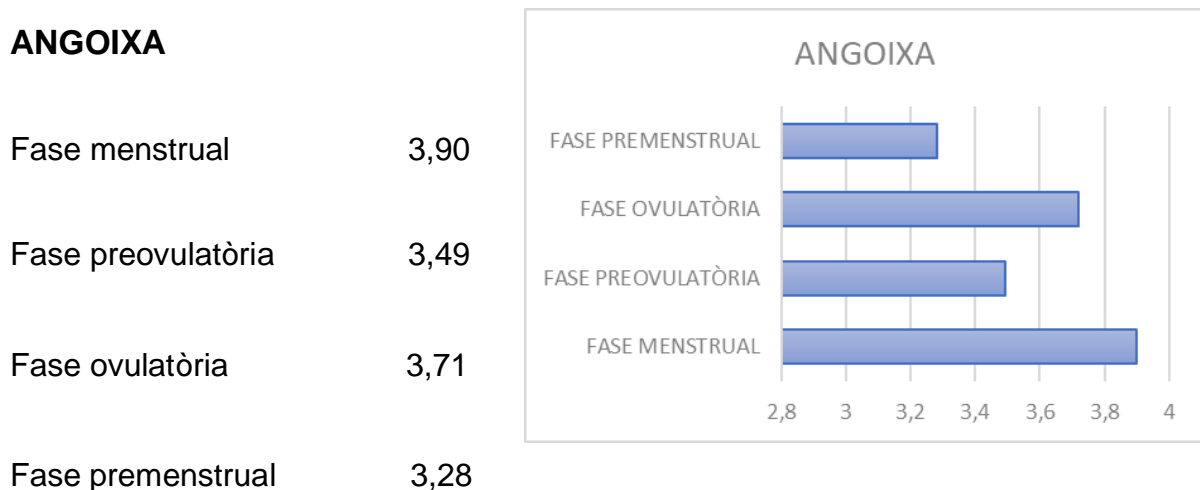


Gràfica 23: Insomni anticonceptius hormonal

En la gràfica on les dades s'expressen, ens proporciona una visió en la qual la fase premenstrual se situa en el grau més alt, i la fase preovulatòria en el més baix amb 2,39 i 2,14, respectivament. Podem considerar, posteriorment d'observar el gràfic, que la fase premenstrual i la fase ovulatòria són clarament el període on les persones menstruants pateixen més insomni en comparació a les altres fases del cicle menstrual. Posteriorment, la segueix la fase menstrual amb una mitja de 2,23. Per últim, es posiciona la fase preovulatòria amb nivells més baixos d'insomni. La fase preovulatòria obté la mitjana més baixa, ja que els nivells d'estrogen són elevats en aquesta etapa, aquesta hormona proporciona un somni reparador. Per això, les dades obtingudes en la fase ovulatòria no són les esperades. A partir de la fase premenstrual disminueix l'estrogen i, per tant, augmenta l'insomni fins arribar a la fase preovulatòria, on comença a augmentar l'estrogen.

- **Estudi de l'angoixa**

Finalment, es va realitzar l'estudi de l'angoixa. Les dades obtingudes d'aquest estat emocional mitjançant les enquestes realitzades foren les següents:



Gràfica 24: Angoixa anticonceptius hormonal

En l'últim estudi de les emocions del cicle de les persones menstruants que prenen anticonceptius hormonal, les dades que es van obtenir varen ser similars a les teòriques. La fase menstrual s'estableix com el període on les persones menstruants pateixen més angoixa. Darrerament, se situa la fase premenstrual com l'etapa amb menys nivell d'angoixa durant el llarg del cicle menstrual. Entremig tenim la fase preovulatòria que obté 3,49 de mitja i la fase d'ovulació que obté 3,71.

#### IV. ENQUESTA: Preguntes i respostes

- **Edat**

10-15    16-25    26-40    41-55

- **Quins productes menstruals utilitzes habitualment?**

Compresa de plàstic    Compresa de cotó orgànic    Tampons

Tampons de cotó orgànic    Copa menstrual    Calces menstruals

Compreses de roba    Esponges menstruals    Cap producte

Cap de les opcions anteriors

- **Per quina raó fas servir els productes que uses durant la fase menstrual?**

Resposta oberta

- **Quins productes consideres més pràctics/ còmodes? (Tria'n 2)**

Compresa de plàstic    Compresa de cotó orgànic    Tampons

Tampons de cotó orgànic    Copa menstrual    Calces menstruals

Compreses de roba    Esponges menstruals

- **Quins productes consideres més sostenibles? (Tria'n 2)**

Compresa de plàstic    Compresa de cotó orgànic    Tampons

Tampons de cotó orgànic    Copa menstrual    Calces menstruals

Compreses de roba    Esponges menstruals

- **Quins productes consideres més econòmics? (Tria'n 2)**

Compresa de plàstic    Compresa de cotó orgànic    Tampons

Tampons de cotó orgànic    Copa menstrual    Calces menstruals

Compreses de roba    Esponges menstruals

• **Quins productes consideres més beneficiosos per la teva salut? (Tria'n 2)**

- Compresa de plàstic  Compresa de cotó orgànic  Tampons
- Tampons de cotó orgànic  Copa menstrual  Calces menstruals
- Compreses de roba  Esponges menstruals

• **Has sentit mai a parlar del síndrome del xoc tòxic menstrual?**

- Sí  No  N'he sentit a parlar, però no sé exactament el què és

• **Sabies que els tampons i les copes menstruals poden provocar-ho?**

- Sí  No  Només tampons  Només copes menstruals

• **Has observat que hi ha una repetició en les emocions durant cada cicle menstrual?**

- Sí  No  No m'hi he fixat  Possiblement

• **Durant la teva fase menstrual quines emocions predominen?**

- Felicitat  Tristesa  Seguretat en tu mateixa
- Energia  Cansament  Creativitat  Generositat
- Sensible
- Extrovertida  Irritable  Ràbia  Insomni
- Angoixa  No ho sé  Altres

• **Durant la teva fase premenstrual (setmana abans de la regla) quines emocions predominen?**

- Felicitat  Tristesa  Seguretat en tu mateixa
- Energia  Cansament  Creativitat  Generositat
- Sensible
- Extrovertida  Irritable  Ràbia  Insomni
- Angoixa  No ho sé  Altres



- **Pateixes dolors durant la menstruació?**

Lleugers     Intensos     Excessius

- **Creus que la menstruació et limita?**

Sí     Sí, però també m'aporta altres coses  
 No     No, m'aporta beneficis

## V. ENTREVISTA A LA GINECÒLOGA MONTSE OÑOS

- **Què és l'endometriosis? És molt freqüent? Que causa? Com repercuteix en el nostre cos?**

La ginecòloga Oños va definir l'endometriosis com una malaltia que contenia la presència de glàndules i estroma endometrial localitzat a l'exterior de l'úter. A més, va afirmar que era una malaltia bastant desconeguda, i hormono dependent. Segons la metgessa Montse Oños és bastant freqüent, i causa dolors intensos que fins i tot poden requerir hospitalització en casos greus. Majoritàriament la manifestació principal de l'endometriosis és el dolor abdominal, però també pot causar esterilitat i problemes intestinals. La dismenorrea es troba en moltes persones menstruants, i està fortament relacionada amb l'endometriosis. A més a més, la presència de cicles curts, menarquia precoç o tardia, tenir antecedents amb endometriosis són factors que poden desencadenar l'aparició de la malaltia.

- **Si és freqüent des de la teva opinió per què creus que tarda tant a diagnosticar-se? (Aproximadament es pensa que afecta el 10-15% de les dones, Espanya 2 milions i en el món 170 milions)**

La Dra. Oños argumenta que des dels inicis dels símptomes de l'endometriosis fins al diagnòstic final, pot suposar entre 7 o més de 10 anys, i se li suma que a més pot no suposar símptomes, és a dir, que de vegades es presenta de manera asimptomàtica, el que dificulta molt més l'obtenció del diagnòstic.

- **Quins són els productes menstruals que són més beneficiosos pel nostre cos?**

La doctora opina que els principals factors que s'ha de tenir en compte per la nostra salut són els components nocius dels productes. Com per exemple els disruptors endocrins, ja que aquests actuen com una hormona, la qual podria suposar un perill pel nostre cos.

- **Què és el xoc tòxic menstrual? Pot ser que sigui causat pels productes menstruals que utilitzem habitualment (copa o tampons)? Com evitar-ho (si és possible)? Quines són les conseqüències? És molt freqüent?**

La Dra. Oños ens explica que el xoc tòxic stafilocòcic és causat per tampons superabsorbents i la copa menstrual. Aquest pot provocar una sepsis molt greu que podria implicar una amputació, com en el cas de la model Lauren Wasser. Per prevenir el contagi d'aquest bacteri és essencial adquirir un bon hàbit d'ús dels tampons i la copa menstrual, ens proposa canviar el tampó entre 4-8 hores i utilitzar un amb la mínima absorció apropiat pel flux menstrual propi. Per altra banda, tenim la copa menstrual la qual ens hem d'assegurar que la mida sigui l'adequada i bullir-la cada vegada que s'acabi i comenci la fase menstrual, per tal d'evitar la infecció del bacteri.

- **Sota el teu criteri les grans empreses ens haurien d'informar de tots els desavantatges que comporta la utilització dels seus productes i els elements que s'han utilitzat per fabricar-ho?**

Personalment, la ginecòloga opina que per part de les empreses distribuïdores de productes menstruals haurien d'informar de totes les possibles complicacions que pot comportar a la llarga, però també posar productes alternatius que puguin ser assequibles per part de la població femenina.

- **Per què és important informar tan aviat com sigui possible els dolors menstruals que pateixes a la ginecòloga?**

És important avisar dels dolors menstruals, per tal d'evitar possibles patologies infradiagnosticades, i evitar seqüeles greus posteriors, afirma la Dra. Oños. Encara més, opina que també és crucial que des de ben petites i petits els informin que el cos de la gran majoria de dones és cíclic, i que durant uns dies al mes ens trobem amb tota l'energia del món per dur a terme activitats de la vida diària, que durant uns altres tenim la necessitat de parar. No hi ha cap problema per aquest petit descans necessari, i el sentiment de tristesa presenten alguns dies, i hauríem de visibilitzar-ho, per tal que entenguem que és natural, normal i necessari. Afirma que s'ha de trobar l'equilibri entre el saber que la dona al llarg del mes és molt normal que canviï el seu humor i estat d'ànim, però sense passar per alt que estats extrems podrien amagar alguna patologia com l'endometriosis o el hipotiroïdisme...etc

- **És molt habitual que la regla produeixi molèsties, mal de cap...?**

La ginecòloga afirma completament que és molt habitual i fisiològicament normal que la menstruació produeixi molèsties. Afegeix que el cos de la dona és cíclic, i que està en constant canvi hormonal, això provoca que hi hagi un gir continu d'estats emocionals que no són visibles, i no es tenen en compte en l'àmbit laboral.

Discerneix entre dos dolors, el dolor menstrual és el que és ocasionat per la menstruació quan l'úter expulsa la catifa de l'endometri. I el dolor ovulatori que és quan surt l'òvul de l'ovari que és ocasionat pel descens de la progesterona.

- **Escòcia ha sigut el primer país a oferir els productes sanitaris per a la higiene menstrual. Des del teu punt de vista creus que és necessari que els productes menstruals se'ls hi tregui l'IVA o bé que siguin gratuïtes, ja que es podria considerar un producte de primera necessitat?\* Creus que tardarà molt a implementar-se? 2 de cada 10 persones pateixen pobresa menstrual a Espanya, a causa de la falta de recursos. Creus que el govern hauria d'aportar ajudes o proporcionar de manera gratuïta els productes d'higiene menstrual a aquelles persones que ho necessitin?**

Dra. Oños opina que seria molt necessari que es baixessin els preus dels productes de primera necessitat, però baixar-ho més que extreure'l. A més, recalca que és important reduir l'IVA, però que ha de comportar una responsabilitat. És a dir, no només es pot implementar aquest recurs, sinó que s'ha de complementar amb educació i informació, per tal que la gent no s'aprofiti i faci un mal ús. Encara més, afirma que és rellevant incentivar cap al canvi cap a productes segurs i no nocius.

- **En altres països com Nepal quan una dona menstrua ha d'abandonar la seva casa, i per tant, viure en situacions precàries les quals mantenen la seva salut en molt mal estat. Per tant, creus que és necessari seguir lluitant perquè la menstruació no sigui un tabú, fent així erradicar estigmes que no són veritat? O en canvi penses que la menstruació ja no és un tabú? Creus que encara falta molt de temps per poder aconseguir-ho?**

Com explica en la pregunta anterior, pensa que segueix sent tabú, ja que exposa que la seva mare mai li va ensenyar una compresa plena de sang, i quan tenia la regla gairebé sempre s'amagava quan es canviava. Ara com a mare, està intentant no amagar-se a les seves filles i explicant-los com funciona quan elles mostren interès sobre el tema, comportant una normalització i naturalització de la menstruació.

- **Creus que en el "primer món" segueix existint la pobresa menstrual?**

La Dra. Oños afirma rotundament que en el primer món segueix existint la pobresa menstrual, i recalca que no és només per no poder permetre'ns productes mensuals, sinó que la higiene també és un factor important, ja que al no tenir accés a sabó o aigua potable implicaria una mala higiene i, per tant, un grau de pobresa menstrual elevat.

- **Les dones al ser cícliques ens comportem de maneres específiques depenent de la fase en la qual estem i a més a més aquest es repeteixen cada mes. Aquesta afirmació és certa o és un mite?**

La ginecòloga Oños confirma que aquesta frase és molt certa, ja que les dones cada mes el seu cos es prepara per tenir la possibilitat de concebre un possible embaràs. Normalment, no és dur a terme, això implica unes modificacions dins del nostre organisme, que comporta canvis hormonals bastant grans que generen diferents estats d'ànim i canvis d'humor. Irritabilitat, mal de cap, dolor...

## VI. DIVULGACIÓ: imatges del compte d'Instagram (Taca\_Roja)

hormonas, unas sustancias químicas que varían a lo largo del ciclo. Las hormonas más importantes que controlan el ciclo menstrual son los estrógenos y la progesterona, aunque también intervienen diversas hormonas como la foliculoestimulante y luteinizante.

👉 Los estrógenos:

🕒 Predominan después de la menstruación y de la preovulación.

⚡ Esta hormona hace aumentar el deseo sexual y produce mucha energía.

❤️ Emocionalmente te hace sentir más animada

🦠 Físicamente beneficia al corazón, cerebro y huesos.

👉 La progesterona:

🕒 Actúa sobre todo después de la ovulación y se mantiene hasta el principio de la fase menstrual.

👶 Su función es preparar el endometrio para poder acoger y proteger el posible embrión.

🧐 Aquesta hormona puede provocar estar más reflexiva, analítica, introspectiva y cansada.

Imatge 21: Contingut de la publicació en castellà



Imatge 22: Portada del post del cicle menstrual



Imatge 23: Fase menstrual i els canvis que succeeixen



Imatge 24: Fase preovulatoria i els canvis que succeeixen



Imatge 25: Fase ovulatòria i els canvis que succeeixen



Imatge 26: Fase premenstrual i els canvis que succeeixen

taca\_roja Som cíclics, això indica que cada cert temps repetim una sèrie de patrons. El cicle Menstrual es divideix fonamentalment en dos grans grups: la fase fol·licular i la fase lutea, a les que se superposen la menstruació i l'ovulació respectivament. Però el podem subdividir en 4 fases. Per tant, direm que el cicle està compost per la fase menstrual, provulatòria, ovulatòria i premenstrual. En aquestes fases els nivells de les hormones sexuals fluctuen de manera predeixible al llarg del cicle.

Per tal que puguem entendre i conèixer més sobre la nostra salut menstrual és molt important que aprenguem a observar les diferents fases del nostre cicle menstrual, i respectar les emocions que es caracteritzen en ella. El nostre cicle menstrual és una font d'autoconeixement i aprenentatge, que obre la porta a un món de connexió amb el nostre cos. 🧘‍♀️

Imatge 27: Contingut de la publicació en català