

LES RÈGLES

Les règles sont des saignements qui s'écoulent par le vagin et qui font partie du cycle menstruel.



Hey You
pages 22-23
(les règles et les douleurs)
et 24 (les protections
hygiéniques)



Le plan Méduse
Agenda pour les personnes
menstruées qui donne plein
de conseils pour se sentir
mieux pendant le cycle



Si tu veux en savoir plus, il existe d'autres supers guides et livres sur les règles (cf. page 83).

Avoir des règles et donc un cycle menstruel signifie pour beaucoup avoir des émotions et des sensations qui changent. Il est important de pouvoir prendre soin de soi pendant les moments plus difficiles et de pouvoir parler des douleurs si besoin (cf. chapitre 11).

RÈGLES ET DÉSIR

Les sensations et les désirs changent au cours du cycle menstruel, parfois les humeurs et émotions aussi. Certaines personnes ont plus de désir ou aiment avoir des relations sexuelles pendant les règles, d'autres pas du tout.