

HIJAS DE LA LUNA

La Menstruación

**Mitos sobre la
menstruación**

La menstruación

Mitos sobre la menstruación

- **Cuando estás con la regla no te puedes bañar...**

Eso es completamente falso, es más, nos debemos cuidar para mantener una buena higiene íntima. La falta de higiene puede traer infecciones y malos olores.

- **Cuánto estás con la regla no puedes hacer deporte...**

Esto también es falso, ya que con la menstruación puedes hacer una vida completamente normal, a no ser que tengas molestias o no te encuentres bien, si este es el caso, podrías hacer deporte otro día, pero por lo general, tener la menstruación no te impide hacer deporte.

- **La menstruación siempre duele...**

La menstruación puede dar molestias, pero si duele mucho se llama dismenorrea. Si es tu caso, has de acudir a una consulta médica, ya que puede haber algún problema, como la endometriosis, qué tiene relación con la menstruación y provoca dolor. También hay muchas mujeres que no sienten nada de dolor cuando tienen la menstruación.

- **Te conviertes en mujer en tu primera menstruación...**

Esto es falso, eres mujer desde el momento en el que naces, las niñas que todavía no han tenido la menstruación también son mujeres. Lo que pasa en tu primera menstruación es que comienzan una serie de cambios en tu cuerpo, nada más...

- **No te puedes quedar embarazada si estás con la regla...**

Esto es falso, ya que si tienes relaciones sexuales sin protección, aunque estés con la regla, hay probabilidades de que te quedes embarazada. Por eso siempre es importante, si no deseas el embarazo, utilizar medidas de protección, ya que el espermatozoide, encargado de realizar la fecundación puede estar en el interior de nuestra vagina durante tres o cuatro días.

- **La sangre de la menstruación es sangre sucia**

Falso, la sangre de la menstruación es sangre exactamente igual que la de cualquier otra parte del cuerpo.