



Przełożyła  
Katarzyna Kozioł-Galvis

Ło·tamto





Tytuł oryginału: *Regla n. ° 1*

Copyright © Idoia Iribertegui

Translation rights arranged by IMC, Agencia Literaria S.L  
and Macadamia Literary Agency, Warsaw

Copyright © 2024 for the Polish edition by ToTamto  
an imprint of Wydawnictwo Czarna Owca

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Koziół-Galvis

All rights reserved

Printed in Poland

Redaktor inicjująca: Dominika Dudarew-Osiecka

Redakcja: Ida Świerkocka

Konsultacja merytoryczna: Paulina Wasiluk / Fundacja Akcja Menstruacja

Korekta: Beata Wójcik, Katarzyna Nowakowska

Skład i łamanie: Dariusz Ziach

Projekt okładki i stron tytułowych: Idoia Iribertegui

Adaptacja okładki: Natalia Twardy

Wydanie pierwsze

Warszawa 2024

ISBN 978-83-8252-563-2

Druk i oprawa: Drukarnia Pozkał, Inowrocław

Wydrukowano na papierze: Amber Graphic 120g/m<sup>2</sup>

WYDAWNICTWO  
**CZARNA OWCA**

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, [www.czarnaowca.pl](http://www.czarnaowca.pl)

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: [handel@czarnaowca.pl](mailto:handel@czarnaowca.pl)

Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: [redakcja@czarnaowca.pl](mailto:redakcja@czarnaowca.pl)





Przełożyła  
Katarzyna Kozioł-Galvis

Ło·tamto

*Dla wszystkich dużych dziewczynek: obecnych,  
przeszłych i przyszłych.*

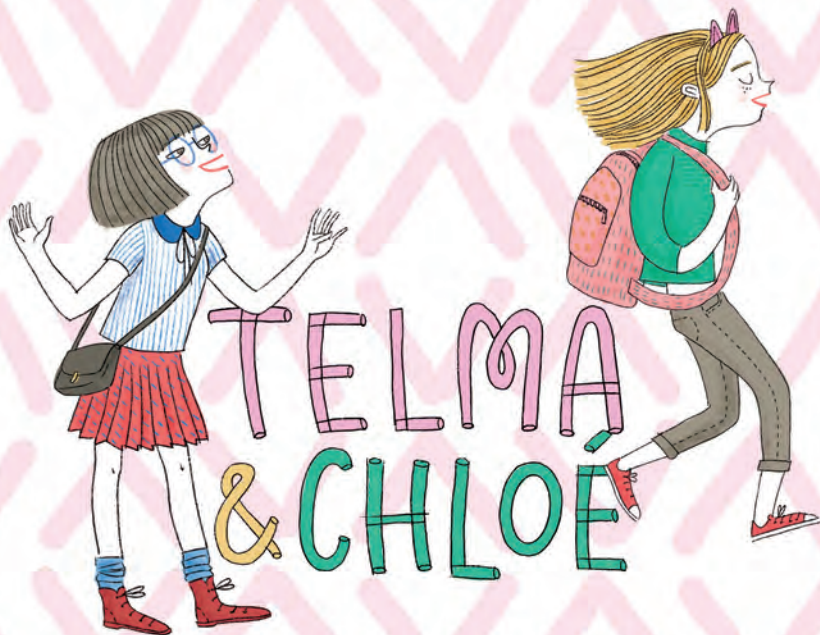
*Dla moich przyjaciółek z Generacji X:  
za ich współpracę, troskę i towarzystwo.*

*Sz szczególnie dla mojego Suicide Squad  
za bezinteresowne i zabawne komentarze; i za to,  
że są takie kochane.*

*Oraz dla Fridy: za to, że po prostu jest.*

zanim wpuszczymy cię do świata,  
w którym dwie GAPY  
opowiedzą ci, jak radzą sobie  
z DOJRZEWANIEM. Czasem  
idzie nam całkiem dobrze,  
a czasem po prostu OKROPNIE.

ZAPRASZAMY!!!



STYCZEŃ

# NIE LUBIĘ ZMIAN

Mam na imię Telma, uwielbiam komiksy (szczególnie gdy są w nich superbohaterki), ciastka z kremem i koty. I dostałam dziś miesięczki.

Jeśli nie zrozumiałaś, powtórzę jeszcze raz.

## DOSTAŁAM DZIŚ MIESIĄCZKI

Szczerze mówiąc, powtarzam to sobie w kółko, żeby ogarnąć to rozumem.

Uważam, że to okropnie niesprawiedliwe i że mam największego pecha na świecie: kończę dziś trzynaście lat i właśnie mam okres.

Jak to w ogóle możliwe? Co takiego zrobiłam w poprzednim życiu, że karma się tak na mnie mści?

Już ci mówię, jak to było, żebyś mogła się przygotować. Wczoraj wieczorem byłam już mocno podekscytowana, bo dziś są moje urodziny, a to zawsze jest taaakie fajne. Poszłam jeszcze do łazienki, żeby się wysikać, i zobaczyłam brązowe plamki na majtkach.



Pomyślałam sobie: „Pewnie puściłam bąka z kleksem”.

Że co? Dziwi cię, że mówię o bąkach? Poczekaj, aż mnie dobrze poznasz.

Nie trzymam języka za zębami i uważam, że nikt nie powinien tego robić, bo wtedy wszyscy mówiliby po prostu, jak jest.

Bąki śmierdzą, a okres to zło.

Kropka.

W każdym razie zignorowałam to, wrzuciłam majtki do kosza na pranie i poszłam spać.

Dziś rano po plamach nie było śladu. Mama obudziła mnie wcześniej, śpiewając *Sto lat*, tata zarzucił mnie gradem buziaków – i chyba nawet moja kotka Gamora rozumie, że mam dziś święto, bo przy śniadaniu wdrapała mi się na kolana.

Życie było piękne, słońce świeciło na niebie, a ja udałam się do szkoły.

Na przerwie poszłam do łazienki i prawie dostałam zawału.

Miałam poplamione majtki. No dobra, nie było to nic strasznego, ale na pewno był to bączur z prezencikiem.

Teraz chciałabym się cofnąć nieco w czasie, żebyś wiedziała, że moja mama już od zeszłego roku kazała mi nosić jedną podpaskę w plecaku do szkoły, drugą w worku na WF i kolejną w torbie na zajęcia z plastyki. Zrobiła mi też dokładną prezentację, ale szczerze mówiąc, nie miałam ochoty patrzeć, jak się zakłada to ustrojstwo.



Ale w sumie jestem wdzięczna mamie, że była taka zapobiegawcza, bo jeśli nie, to dziś rano zapadłabym się pod ziemię.

Będę z tobą szczerą: poczułam wtedy obrzydzenie, wstyd i smutek (dokładnie w takiej kolejności). Chciało mi się płakać. Chciałam, żeby mama była przy mnie. No dobra, będę bardzo szczerą: zaczęłam płakać. Zakładałam podpaskę i płakałam. Istny cyrk.

Na domiar złego, moja najlepsza przyjaciółka Chloé zaczęła walić do drzwi.

– Telma, co robisz? Czekamy na ciebie.

Nie chciałam wychodzić, bo wiedziałam, że Chloé coś zauważy. Na sto procent. Mamy ze sobą niezwykłą więź. Nie musimy nic mówić, żeby doskonale wiedzieć, co chcemy przekazać. A ja chyba nie byłam gotowa, żeby jej o tym opowiedzieć.

Tak, wiem, nie powinnam się wstydzić tego, że dostałam okresu, bo to zupełnie normalne, bla, bla, bla.

Ale naprawdę nie chciałam o tym z nikim rozmawiać, i było mi wstyd.

Otarłam łzy i wyszłam pewnym krokiem silnej i pewnej siebie dziewczyny, jaką przecież jestem, i... gdy tylko zobaczyłam Chloé, znowu się rozplakałam.

Chloé jest bardzo bezpośrednia. Wali prosto z mostu. Ma duże poczucie humoru i nie wie, co to wstyd. Ale jest też najbardziej empatyczną osobą na świecie – czuje ból i radość innych. Zupełnie tak, jakby je chłonęła. Ale najpierw mówi, a potem myśli.

Kiedy jej o tym opowiedziałam, wypaliła:

– Nie płacz, sis – czasem mówi do mnie „sis” (od *sister*), bo nie ma siostr i wyobraża sobie, że jesteście rodziną. – To nic takiego. Myślałam, że ktoś ci zrobił krzywdę albo że miałaś awanturę w domu. Po prostu dostałaś okresu. Po sprawie.

Chloé dużo gada. Dużo i szybko. Bardzo często nie zastanawia się nad tym, co mówi, a czasem nawet przerywa w środku zdania i prowadzi własny monolog. Dlatego, chociaż już jej powiedziałam, że założyłam

podpaskę, wyciągnęła z plecaka ogromną kosmetyczkę, która ledwie się zamykała.

– Odkąd urosły mi tam włosy – powiedziała ta wariatka, wskazując na cipkę i nie ścisząc w ogóle głosu – matka ciągle zawraca mi głowę. W tej kosmetyczce mam masę podpasek, tamponów we wszystkich możliwych rozmiarach i wkładek higienicznych.

Otworzyła ją i, a jakże, po całej łazience potoczyły się tampony. Zaczęłyśmy się śmiać jak dwa głupki.

Jak dobrze, że mam taką Chloé. Jest moją najlepszą towarzyszką na dobre i na złe. Bardzo mi ulżyło, kiedy jej o tym opowiedziałam. Uspokoiliam się i chociaż nadal chciałam pójść do domu, bohatersko zostałam na wszystkich lekcjach.

Cały czas zastanawiałam się, czy dobrze założyłam podpaskę, czy powinnam ją często zmieniać albo czy mam krew na spodniach...



Chloé, która siedzi dwie ławki dalej po prawej stronie, spoglądała na mnie co chwilę. Dawała mi znaki, jak gdyby pytała: „Jak się masz?”. Potem, na matmie, próbowała mi wysłać liścik, ale musiałby w tym pośredniczyć Vicente, najgłuuupszy chłopak w klasie, a ja za dobrze ją znam i wiem, że mogłaby napisać coś w stylu: „Czujesz, jak ci ścieka krew?”. Dlatego dałam jej znać, żeby przerwała tę misję. Jeszcze tylko brakowało, żeby ten głuuupi Vicente się o tym dowiedział!

Poza tym faktycznie czułam się jakoś dziwnie, więc nie miałam pojęcia, co się dzieje wokół. Zamknęłam się w swoim świecie i zastanawiałam się, co zastanę pod koniec lekcji.

W szkole i w domu, gdy mówi się o menstruacji, kobiecych narządach rozrodczych i o cyklach, ilustruje się to bardzo ładnymi i pouczającymi schematami.

Ale rzeczywistość jest nieco inna i dużo mniej poetycka.

I pojawia się wiele pytań.

Gdy wyszłam ze szkoły, rzuciłam się do domu niemal biegiem. Chciałam pobyć sama ze sobą, przytulić się do Gamory i opowiedzieć o wszystkim mamie, która na pewno się na maksa zdziwi. Ale nie miałam pojęcia, jak to z siebie wydusić.

Pewnie najprościej byłoby powiedzieć: „Mamo, dostałam okresu”. No bo jak inaczej?

Ale kiedy dotarłam do domu, okazało się, że rodzice zorganizowali dla mnie urodzinowy podwieczorek,



z girlandą z napisem „Sto lat”, muzyką, balonami, tortem... no, ze wszystkim, co tylko się da.

Stałam oszołomiona pośrodku salonu i powiedziałam:

– Dostałam okresu.

Zupełnie jak w jakimś filmie, brakowało tylko, żeby po tych słowach głośno wybuchł balon.

## MOJA MAMA

To jej zawdzięczam melodramatyczne geny, dlatego kiedy tylko to wyznałam, przytuliła mnie i zaczęła się śmiać i płakać na przemian, jak gdyby była zupełnie zaburzona. Powiedziała mi coś, co pewnie jest prawdziwe, ale ani trochę mi się nie spodobało.

– Moja dziewczynka jest już kobietą.

Fuj!

– Nie jestem żadną kobietą! Jestem dziewczynką, mamo!

– Tak, kochanie, jesteś dużą dziewczynką.

## MÓJ TATA

Mój tata miał oczy wielkie jak talerze.

– Ale to już? Tak wcześnie? To niemożliwe.

I potem przez całe popołudnie dziwnie na mnie patrzył, jak gdyby musiał sobie przyswoić, że nie jestem już jego malutką córeczką (choć już od dawna sięgam mu brody).

Ale później najgorszy dzień w moim życiu poszedł w zapomnienie. Zdmuchnęłam świece i dostałam

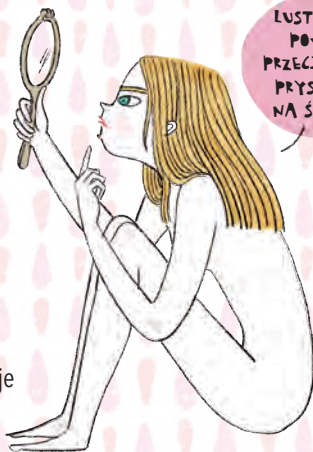
prezenty: koszulkę z Wonder Woman, o której marzyłam, nowy piórnik z pisakami w 40 kolorach, żebym mogła rysować mangi, i coś zupełnie fantastycznego, czyli opaskę z kocimi uszami. Narysowałam ją poniżej. Jest słodka, prawda?

Na razie nie wiem, jak wielka będzie ta zmiana. Pewnie będę się musiała po prostu przyzwyczaić. W przeciwieństwie do Chloé nie lubię zmian. Stresują mnie i wytrącają z równowagi.

Mam wiele wątpliwości i pytań, dlatego postanowiłam znaleźć na nie wszystkie odpowiedzi. Jeśli chcesz, podzielę się nimi z tobą, jak to bywa między nami, dużymi dziewczynami. Co ty na to?



# ZMIANY W CIELE



LUSTERECZKO,  
POWIEDZ  
PRZECIE, CZEMU  
PRYSZCZE SĄ  
NA ŚWIECIE?

Wraz z nadejściem okresu dojrzewania rozpoczyna się cykl miesięczkowy i pojawia się menstruacja.

Pierwszą miesięczkę nazywa się też menarche – dziwnie, prawda?

Każda dziewczyna\* i każde ciało są inne, ale zazwyczaj menarche występuje w wieku 11–14 lat. Nie przejmuj się, jeśli masz 15 lat i jeszcze nie dostałaś okresu: u niektórych osób pojawia się dopiero, gdy mają 18 lat! A są też takie, które menstruują, jeszcze, zanim skończą 11 lat.

Okres będzie pojawiał się co miesiąc przez następnych mniej więcej czterdzieści lat – z wyjątkiem ciąży i laktacji\*\*.

Pewnie zadajesz sobie pytanie, kiedy przyjdzie twoja kolej. Podpytaj kobiety w twojej rodzinie, kiedy zaczęły menstruować; bardzo często geny mają wpływ na wystąpienie pierwszej miesięczki.

Twoje ciało też będzie dawać ci znaki. Pierwszy okres zazwyczaj pojawia się dwa lata po tym, jak zaczną rosnąć ci piersi, i rok po pojawieniu się pierwszych włosów łonowych i pod pachami.

Jeśli skończyłaś 17 lat, nie dostałaś jeszcze miesięczki i nie zauważasz u siebie żadnych oznak dojrzewania płciowego, jak powiększenie piersi i wystąpienie owłosienia łonowego oraz pod pachami, możesz zgłosić się do ginekologa. Zapewne po prostu rozwijasz się nieco wolniej, ale taka wiza to może cię uspokoić.

## CIEKAWOSTKI:

- Pierwsze miesięczki mogą mieć brązowe zabarwienie.
- Może trochę potwać, zanim cykl się unormuje.
- Nie przejmuj się, jeśli druga miesięczka będzie się spóźniać.

## CO MOŻE OPÓZNIĆ OKRES:

- W przypadku niskiej wagi organizmu oszczędza energię, co może opóźnić nadejście miesięczki.
- Takie opóźnienie może też mieć związek z intensywnymi ćwiczeniami.
- Nerwy i stres.

\* Choć bohaterki książki ukazują okres jako przede wszystkim kobiecą sprawę, to warto pamiętać, że menstruują nie tylko i nie wszystkie kobiety. Menstruują także niektóre osoby niebinarne, interplciowe, transmężczyźni, a nie menstruują transkobiety czy ciskobiety, które ze względu na choroby straciły części układu rozrodczego. Doświadczenia dotyczące miesięczki lub jej braku wszystkich tych grup są ważne i nie muszą w żadnym stopniu świadczyć o ich „kobiecości” – więcej na ten temat dowiesz się w rozdziale *Orientacja seksualna* (przypisy dolne pochodzą od konsultantki merytorycznej).

\*\* Niepojawianie się przez dłuższy czas okresu może też być sygnałem od ciała, że coś jest nie tak. Do zaburzenia cyklu menstruacyjnego dochodzić może np. w sytuacji, gdy nasz organizm nie otrzymuje wystarczająco dużo składników odżywczych, takich jak tłuszcze i węglowodany, również wtedy, gdy występują zaburzenia odżywiania. Dlatego brak regularności miesięczek warto skonsultować z lekarzem specjalistą.

No dobrze, ale co to takiego ten cykl miesięczkowy? Nazywamy tak regulowany przez hormony naturalny proces, przez który kobiety przechodzą co miesiąc, aby przygotować się do ewentualnej ciąży lub do wystąpienia kolejnego okresu.

Możemy powiedzieć, że miesięczka jest prawidłowa, gdy występuje w miarę regularnie, niezależnie od długości cyklu oraz samego krwawienia.

Cykl trwa zazwyczaj 21–38 dni, a jego średnia długość wynosi 28 dni.

Każda miesięczka trwa 2–8 dni (średnio 4–6).

Cykle zmieniają się na przestrzeni życia i zależą od takich czynników jak stres, wiek, przyrost lub spadek wagi czy ciąża.

Podsumowując, kochana, jeśli czytasz tę książkę, prawdopodobnie niedawno dostałaś pierwszej miesięczki lub przygotowujesz się na jej nadejście. Przede wszystkim zachowaj spokój i pozytywne nastawienie.

Na następnych dwóch stronach znajdziesz rysunki przedstawiające twój układ rozrodczy: w razie gdybyś miała jeszcze jakieś wątpliwości.

CO?  
KIEDY SIĘ  
TU POJAWI-  
YŚCIE?



## SŁOWO OD LEKARKI

Rośnięcie: większość dziewczynek wchodzi w okres szybkiego wzrastania („wystrzeliwują” w górę) szybciej niż chłopcy. Po pierwszej miesięczce ten proces zwalnia.

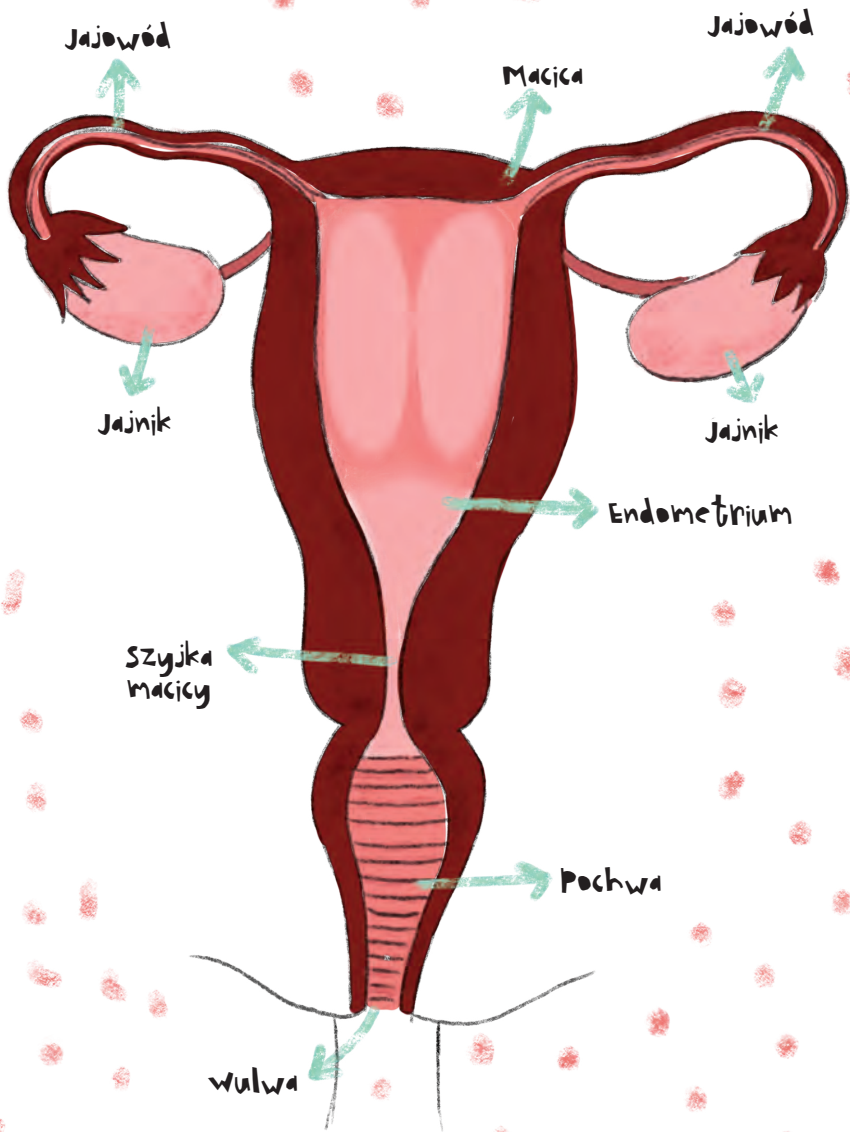
## INNE DZIEWCZYNKI MÓWIĄ...

Miałam jedenaście lat, gdy dostałam pierwszego okresu (Frida, 14).

Ja miałam trzynastę, a moje córki: dwanaście i trzynastę lat (Adriana, 47; Leire, 12, i Amaia, 13).

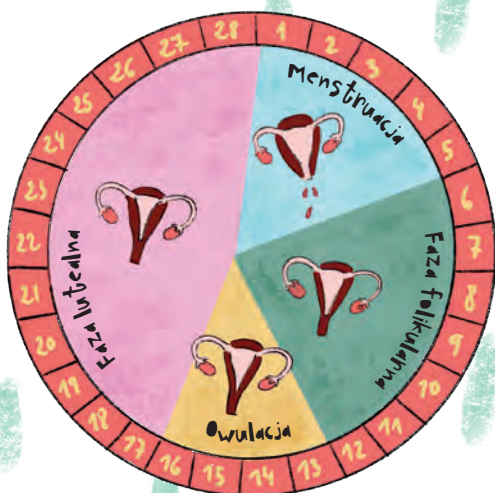
To było tuż przed moimi czterdziestymi urodzinami (Conchi, 47).

# ŻEŃSKI UKŁAD ROZROD CZY





# CYKL MIESIĄCZKOWY



## MENSTRUACJA

Inaczej miesiączka; okres, w którym złuszcza się nabłonek macicy.

## FAZA FOLIKULARNA

Faza folikularna to pierwsza faza cyklu menstruacyjnego. Rozpoczyna się miesiączką i kończy owulacją. W jej trakcie ciało przygotowuje się do owulacji.

## OWULACJA

Uwolnienie jajeczka z jajnika, które dzieje się w połowie cyklu.

## FAZA LUTEALNA

To druga faza twojego cyklu: dzieje się po owulacji, a przed miesiączką. Kończy się z rozpoczęciem okresu (początek nowego cyklu). Pod koniec tej fazy możesz czuć objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Najbardziej płodne są zazwyczaj trzy dni poprzedzające owulację. Zależą od długości cyklu: jeśli trwa u ciebie 28 dni, zazwyczaj owulacja ma miejsce w 14. dniu, więc najbardziej płodne dni wypadają w dniach 12., 13. i 14.