

MIÉRT VAGYUNK SOKSZOR ROSSZBAN A TESTÜNKKEL?

Nem is olyan könnyű lányból nővé válni.

Biztos hallottál már olyat másoktól, hogy „a nők kiszámíthatatlanok”, és olyan elvárással is találkozhattál, hogy a nőknek a hónap minden napján ugyanúgy kell teljesíteniük.

Sokaknál még mindig tabutéma a menstruáció, a termékenység pedig mintha ellenség lenne, amit minél inkább el kell nyomnunk.

Ha ehhez hasonló mondatokkal találkozunk, nem csoda, hogy nehezen tudunk megbarátkozni a nővé válásunk folyamatával.

Pedig más az igazság!

„De jó, hogy valaki most rendesen elmagyarázta nekem ezt az egész dolgot!”

Nóri, 15 éves

„Most már nem tartom cikinek a menstruációt! Végre megértettem, mi miért történik a testemben.”

Réka, 13 éves

**Neked is sokat adhat,
ha követed a ciklusod.**



Tudj meg többet:
CIKLUSKOVETES.HU



BELÜGYMINISZTERIUM



Katolikus
Szeretetszolgálat
www.szeretetszolgalat.hu

A szórólap a Katolikus Szeretetszolgálat „Természetes gyermekáldás” c. projektjének részeként, az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával jött létre.



**Nőnek
lenni JÓ!**

De hogyan legyek jóban
a saját testemmel?

A nőiség valójában...

AZ ELŐÍTÉLETEKKEL ELLENTÉTBEN:

- ☉ a nők egészen egyszerűen máshogy működnek, mint a férfiak,
- ☉ a menstruáció az egészségnek és a test gazdagságának jele,
- ☉ a termékenység ajándék, amellyel összhangban élhetünk,
- ☉ a testünk működése egyáltalán nem kiszámíthatatlan: pontosan megtudhatjuk, mi történik bennünk.

Néha mégis úgy tűnhet, mintha a tested és a ciklusod összevissza működne.

Miért jött meg hamar a menzeszem?

Miért késik? Miért rendszertelen?

Mikor vagyok termékeny?

Miért hullámzó a hangulatom?

Nem csoda, ha ezek a kérdések néha elbizonytalanítanak.

Pedig választ kaphatsz rájuk,

**ha nyomon követed
a saját ciklusodat.**

DE MI IS AZ A

cikluskövetés?

A ciklusunk követése nem azt jelenti, hogy pusztán a napokat számolva próbáljuk megjósolni, hogy mikor jön majd meg a következő menstruáciánk.

A cikluskövetés egy orvosok által, tudományos alapon kidolgozott megközelítés. Nem számoláson alapul, hanem testünk specifikus jelzéseinek megfigyelésén – ezeket értelmezve ugyanis pontosan megtudhatjuk, hogy mi történik éppen odabent.

A cikluskövetés segít abban, hogy

- elfogadd önmagad,
- jobban odafigyelj az egészségedre,
- pontosan tudd, mikor vagy termékeny.

TANULD MEG TE IS! :)

Tudtad?

A női ciklus nyomon követésével kapcsolatban felmerülő leggyakoribb kérdésekre választ kaphatsz a CIKLUSKOVETES.HU-n.

