



Què et passa en cada una de les fases del cicle menstrual?

[inicentrareport]Encara que cada cop sabem més sobre el nostre cos, encara hi ha força desconeixement. La menstruació segueix sent un tabú per a moltes persones i això fa que no en parlem tant ni tan obertament com voldríem. Alhora les persones menstruants intentem seguir el ritme de l'entorn independentment de la fase del cicle i de com ens sentim, perquè ens han fet desvincular-nos de la nostra ciclicitat.

Per això avui posarem una mica de llum al tema explicant-te què és el que passa exactament en cada fase del cicle menstrual, com et pots sentir i alguns consells per portar-la millor. També et recomanem fer-te un petit registre mensual per anar entenent com funciona el teu cos.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Informació de la ginecòloga África Rebollo, extreta de la revista Cosmopolitan.
[ficentrareport]