

1. Cuando tuve la primera regla estaba en casa. Era un domingo normal.
2. Fui al lavabo porque tenía ganas de hacer pis.
3. Entonces vi manchas y mi reacción fue:
4. ¡Mamá!
5. Sabía que pasaría en algún momento, pero no que sería tan pronto.
6. Y empecé a llorar.
7. Cuando tuve la primera regla
8. me quedé muy sorprendida, era carnaval y estaba de viaje.
9. Fuimos a la playa y en el vestuario
10. vi que tenía manchas de sangre.
11. Me asusté y llamé a mi madre gritando. Sabía que pasaría en algún momento.

Ana, 13, de Venezuela

Arantza, 16, de Venezuela

12. Maduré a los once años.
13. Nunca hablé del tema con mi mamá.
14. Mi mamá lo supo cuando yo tenía 14 o 15 años.
15. En algunos países, en algunas sociedades, todavía es un tema tabú.
16. Y no debería serlo porque vivimos en el siglo XXI
17. y estas cosas son totalmente normales.
18. Aquí viene papá

Gilberto, padre de Ana

19. Hablemos de este tema abiertamente
20. para que nos puedas conocer mejor.
21. Cuando sales con tus amigos, ¿qué te digo?
22. Cariño, llámame. Ten cuidado, hija mía.
23. Ya no eres una niña. Eres una mujer joven. Una adolescente.
24. En esta fase, las hormonas están en continuo cambio.
25. No, me siento igual. Un poco más madura, pero igual.
26. La diferencia es que es mucho más alta.
27. Claro, cambios en mi cuerpo.
28. Exacto, eres algo más alta.
29. Es lo único.
30. Y tú, ¿cómo la ves?
31. No, yo creo que ha cambiado mucho.
32. Tanto físicamente como en la forma de pensar.
33. Sin duda. Porque ha madurado.
34. Exacto.
  
35. Vivirlo para mí
36. fue como una fiesta.
37. Para mí fue diferente. No me gustó nada.
38. Estábamos de vacaciones y estropeó el viaje en cierto modo.

39. No me alegré de que me viniera la regla. No, tenías miedo y estabas incómoda.
40. A pesar de que era algo que ya sabías.
41. Pero una cosa es saberlo y otra es vivirlo. Y eres muy diferente de mí.
42. Yo era más extrovertida.
43. Mi prima Cintia también se alegró mucho de que le viniera la regla. Sí, quería contárselo a todo el mundo.

Ratanakiri, Camboya

44. Tuve la primera regla un lunes de abril de 2015.
45. Me asusté al verlo la primera vez.

Pheang, 17, Camboya

46. Me asusté porque no sabía que pasaría.
47. La primera vez no utilicé compresas. Utilicé un sarong para que nadie notara nada.
48. Antes de que tuviéramos letrinas tenía que ir al bosque.
49. Me daban miedo las serpientes y encontrarme con otras personas.
50. No teníamos donde lavarnos ni donde cambiarnos ni nada de nada.
51. Me sentía avergonzada cada vez que me venía la regla.
52. Me daba miedo que se me manchara la falda de sangre y que los demás lo vieran.
53. No podía ir a la escuela.
54. Pero mi familia no se daba cuenta de nada.
  
55. Creo que a las niñas les puede dar vergüenza tener la regla
56. porque sus padres no hablan con ellas del tema.
57. No saben nada, por eso se sienten inseguras sobre cómo reaccionarán los demás.
58. Y algunas no pueden aprender sobre este tema en la escuela.
  
59. Actualmente, en Venezuela es difícil encontrar compresas.
60. Se importan y son difíciles de conseguir.
61. Disculpe. Buenas tardes.
62. ¿Tienen compresas?
63. ¿Qué? Compresas.
64. ¿En paquete o sueltas?
65. En paquete.
66. Son estas, ¿verdad?
67. Sí.
68. Cuando la gente (en Venezuela) no ha podido conseguir productos de higiene femenina,
69. ha empezado a hacerse sus propias compresas con ropa.
70. No es higiénico, pero es que la situación allí...

Líbano 5:49

71. Como soy yo quien necesita las compresas, pues las compro yo, claro. Si no envío a mi madre a comprarlas.
72. No hablamos de un tema como el ciclo menstrual con nadie. Me daría vergüenza.

73. Soy de Alepo. Hace cinco años que vivo en el Líbano.

Shahed, 14, de Siria

74. Tenía 13 años cuando tuve la primera regla. Me asusté un poco.

75. Pero mamá me lo explicó y ya no tuve miedo.

Campo de refugiados Bidi Bidi, Uganda

Scovia, 18, de Sudán del Sur

76. Esta compresa se puede lavar y volver a utilizar.

77. La colocas aquí y cierras.

Night, 16, de Sudán del Sur

Gisma, 15, de Sudán del Sur

78. Se hace así.

79. Cuando está llena de sangre, tomas de abajo arriba

80. y simplemente la quitas.

81. Si vas a la escuela cuando tienes la regla,

82. si tienes manchas al ponerte de pie, decimos:

83. «Hermana, siéntate rápido.»

Annett, 19, de Sudán del Sur

84. Nosotras, las chicas, nos ponemos alrededor así

85. y tú quedas en el centro.

86. Luego una chica va a buscar agua con jabón

87. para que puedas lavar el uniforme.

88. Una vez lavado, le das la vuelta.

89. Entonces la chica ya se puede mover.

90. Lo que de verdad echamos en falta son bragas.

91. A veces, si sangras mucho

92. y solo tienes unas bragas,

93. me ayuda mi vecina o mi amiga.

94. Está bien, hermana Annett,

95. toma estas bragas.

96. Así puedo utilizar unas limpias

97. y secas.

Estocolmo (Suecia)

98. Estaba deseando que pasara.

Alva, 13, de Suecia 7:58

99. Primero llamé a mi padre para contárselo y se puso supercontento.

100. Luego le envié un mensaje a Rufus para contárselo a él.

Rufus, 12, de Suecia

101. Sí, me enviaste un mensaje el 17.
102. Era Semana Santa y era bastante tarde.
103. ¡Adivina! ¡Adivina! Y después un emoji de redoble de tambor: ¡Me ha venido la regla!
104. Yo dije: ¡Felicidades! ¿O qué se dice?
105. Claro, es que te alegraste tanto como yo.
106. Sí.
107. Eres mi mejor amigo y sé que no vas a contárselo a nadie si yo no quiero.
108. Así que te pedí que no se lo dijeras a nadie, porque quería contarlo yo.
109. Porque estaba orgullosa.
110. Después de las vacaciones de Semana Santa, volví a la escuela y empecé a explicárselo a los amigos en persona.
111. Al principio no noté ninguna reacción negativa.
112. Pero después de un tiempo la gente empezó a hablar a mis espaldas
113. y a decir que estaba presumiendo.
114. Después empezaron a decir palabras raras que no entendía, como «feminista radical» y «nazifeminista».
115. Quería esperar a ver cómo reaccionabas.
116. Si preferías estar sola o si tal vez querías que te abrazara o algo.

Campo de refugiados Bidi Bidi, Uganda

117. Los chicos suelen gritar a las chicas.
118. Después de eso la chica ya no vuelve a la escuela
119. porque le da vergüenza.
120. Si ven que una chica tiene la regla y la ropa mojada,
121. empiezan a insultarla: Tienes la regla, como una perra preñada.

Night, 16, de Sudán del Sur

122. Se meten con ellas. Por eso las niñas se quedan en casa y no vuelven a la escuela.
123. Las niñas dicen: si vuelvo, se meterán conmigo otra vez. Por eso se quedan en casa.
124. Cuando tuve la primera regla,
125. como vivía con mi padre le dije:
126. Hoy no me encuentro bien y estoy sangrando.
127. ¿Qué hago? Mi padre me aconsejó:
128. es una señal de que ya eres grande.
129. Ahora tienes que cuidar de ti misma. No debes jugar con chicos,
130. no debes ir a la discoteca.
131. No debes andar fuera de noche porque te pueden violar.
132. La relación entre el matrimonio infantil y la regla empieza así:
133. Imagínate que soy una niña de diez años.
134. Voy corriendo a mamá y le digo: Me está saliendo sangre de la vagina.
135. Mamá responderá que ya soy lo bastante mayor como para casarme.
136. Así que mamá me dará en matrimonio a un hombre que yo no he escogido.
137. No dejan que la niña vaya a la escuela. Dirán que se va a casar.

138. Solo los niños van a la escuela. Las niñas deben cocinar y lavar la ropa.
139. Tengo hijos.
140. El mayor tiene cuatro años.
141. El segundo tiene un año y medio.
142. Vivo en malas condiciones. No tengo donde dormir.
143. Tenía 16 años cuando me casé.
144. Me casé demasiado joven.
145. Mi marido me aseguró que no tenía ninguna mujer.
146. Pero descubrí que tenía tres mujeres. Yo era la cuarta.
147. Por eso vivo en tan malas condiciones.
148. Cuando lo explico, me duele el corazón. Siento que quiero llorar.

#### Tumbes, Perú

149. Los primeros días aquí estaba deprimida (no estoy segura porque no sé español).
150. Lloraba todos los días y no quería salir.
151. Fue duro marcharse. Tenía una relación muy cercana con mis abuelos maternos.
152. Cuando llegué tuve que esperar durante horas en la frontera, pero no tuve que caminar.
153. – Mucha gente llega a pie. – Sí, muchos vienen andando desde Venezuela.
154. – Algunos no tienen donde vivir cuando llegan. – E imagínate los que tienen niños pequeños.
155. Es duro ver a todas esas personas que lo están pasando mal.
156. – Sí, sabemos cómo se sienten. – Las entendemos perfectamente.

#### Ana, 16, de Venezuela

157. Tengo muchísimo calor.

#### Génesis, 13, de Venezuela

158. Hemos hecho todo el camino a pie, en una caravana.
159. Pero también hemos subido a camiones en autostop.
160. – ¿Cuándo fue tu última regla? – Durante el viaje.
161. – La tuviste durante el camino, sí. – Yo también la tuve entonces... el 7 de abril.
162. – Yo tuve la regla durante el camino, pero utilicé compresas. – Qué bien.
163. ¿Te acuerdas de la chica que había en el lavabo?
164. – Tenía la regla y la ayudaste con papel higiénico. – Sí, nos ayudamos unas a otras.
165. La próxima regla me toca el 16.
166. ¡El día de mi cumpleaños, tonta!
167. ¡Qué lindo regalo!

#### Estocolmo, Suecia 13:59

168. Mamá y yo habíamos hablado mucho sobre enviar un mail a los profesores para explicarles lo que pasaba.
169. Porque me ponía a llorar muchas veces al llegar a casa.
170. Mi profesor de Ciencias me preguntó si quería explicarlo en la clase.

171. Contesté que sí.
172. Así que me puse delante de la clase y todos se preguntaban: ¿Qué hace ahí?
173. Sabía que no iba a poder decir mucho porque lloraría un montón.
174. Los profesores explicaron que estaban de mi lado.
175. Luego les expliqué a los alumnos lo que había vivido.
176. Fui haciendo algunos comentarios
177. y pregunté qué pensaban los demás.
178. ¿Cómo te sentiste después?
179. Muy contenta de haberme puesto delante de todos y de haberlo explicado.
180. Lo hice para intentar cambiar algo que ya duraba un tiempo y no era positivo.
181. Tuve la sensación de que había logrado cambiar las cosas.
182. No me limité a quedarme callada y darme pena.

#### Tiro, Líbano

183. Quiero decir a todas las niñas a las que les venga la regla: no tengáis miedo,
184. todas las niñas van a pasar por eso. No penséis que es algo raro.
185. Pasaré por eso y no habrá vuelta atrás.

#### Ratanakiri, Camboya

186. En 2016 nos pusieron baños con agua y jabón. Nos ayudó mucho.
187. Ahora tenemos agua para las niñas que tienen la regla.
188. Ahora tengo un sitio donde me puedo lavar y cambiar.
189. Ahora también voy a la escuela cuando tengo la regla.
190. – ¿Tienes alguna pregunta más? – No, está todo clarísimo.
191. ¿Y tampoco tienes ninguna pregunta para mí?
192. No, creo que las mujeres saben comunicarse mejor que el padre porque él es...
193. No, me refiero a comunicarnos con nuestra hija. – Claro. Claro.
194. Pero creo que a ella no le gustaría hablar con su padre.
195. No, es normal.
196. Sería peor para ella buscar información en otro sitio pudiendo tenerla en casa.
197. – Por supuesto. – Tú y yo tenemos la misma responsabilidad.
198. ¿Recuerdas que llegamos a un acuerdo muy claro cuando nos casamos?
199. – Tengo la misma responsabilidad que tú. – Sí, sí.
200. – Exacto. – Creo que puede hablar conmigo.
201. Soy abierto y creo que ella confía mucho en mí.
202. Y me puedes tratar como a un padre o como a un amigo.
203. Siento que también me trata como a un amigo.
204. – No es nada raro. – En absoluto.
205. Es solo que cuando tuve la primera regla solo estaba mamá cerca.
206. – Y yo no estaba, estaba en el trabajo. – Exacto.
207. Confío igual en los dos. Y puedo contaros cualquier cosa a los dos.
208. Y los dos me daréis buenos consejos.
209. Exacto.
210. – Qué bien. – Sí, qué bien.

211. Los cumpleaños no son como antes. Solo está aquí mi familia más cercana.
212. Quiero acabar los estudios. Y quiero que se resuelva la situación en mi país.
213. ¡Pide un deseo!
214. ¿Recuerdas cómo era tu cumpleaños en Venezuela?
215. Cariño...
216. Mamá, más vale tarde que nunca.
- 217.