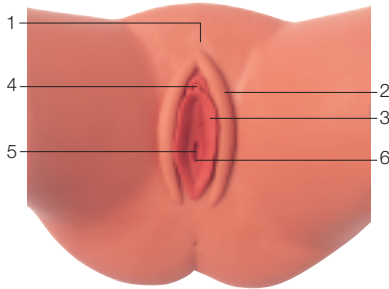




Nesken aldaketarik intimoenak

Emakumezkoen kanpoko sexu organoak:

- 1 Alua.
- 2 Ezpain handiak.
- 3 Ezpain txikiak.
- 4 Klitoria.
- 5 Baginako zuloa.
- 6 Himena.



Hilekoaren etorrera izaten da nesken gorputzean pubertaroan gertatzen den aldaketarik nabarmenena. Hilekoa osasunaren adierazgarri bat da, eta emakumearen sexu organoak heldu direla eta haur bat izateko prest dagoela adierazten du.

Alua deitzen zaio kanpoko sexu organoen multzoari, eta ondoko hauek osatzen dute:

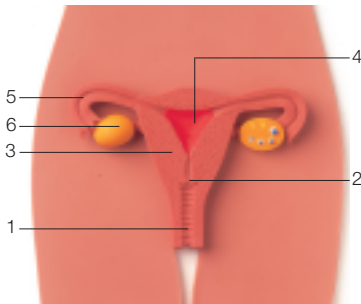
- **Ezpain handiak:** larruazalaren bi tolestura dira, ilez estalita daude, eta aluaren barrualdea babesten dute.
- **Ezpain txikiak** larruazalaren bi tolestura txiki dira, ezpain handien barruan daude, eta baginako zuloa eta uretra babesten dituzte.
- **Klitoria** ezpain txikiak elkartzen diren gunean kokaturiko organo txiki bat da. Bertan biltzen diren nerbio bukaera anitzen ondorioz, oso sentibera da, eta funtzio sexuala du.
- Apur bat beherago, **baginako zuloa** aurkituko dugu; **himenak** estaltzen du hein batean. Himena mintz mehe eta malgu bat da, eta irekidura bat du, bertatik hilekoa eta baginako jarioa kanporatzeko. Oraindik haurra denean izan ditzakeen infekzioetatik babestea da bere egitekoa.

Sexu organoak ez badira ere, emakumezkoaren **gune** genitalean daude **gernubidea**, pixa kanporatzeko irekidura

txiki eta ikusteko zaila, eta **uzkia**, gorputzeko hondakin solidoak kanporatzeko.

Emakumezkoen barruko sexu organoak:

- 1 Bagina.
- 2 Umetokiaren lepoa.
- 3 Umetokia.
- 4 Endometria.
- 5 Falopioren tronpak.
- 6 Obulutegiak.



Bagina gorputza umetokiarekin lotzen duen organoa da. Hamar bat zentimetro neurtzen ditu eta sorbaldarantz kokatuta dago. Bere hormak malguak dira, erditzerakoan haurra atera ahal izateko. Hala eta guztiz ere, normalean kontaktuan egoten dira.

Baginaren barrualdea hezea egoten da baginaren jarioari esker. Hezetasun honek bagina lubrikatu eta infekzioak saihesten dituen azido bat sortzen du, baginaren oreka ziurtatzeko. Baginako isuriak kolore zurixka izaten du, baina itxura eta kontsistentzia aldatu egiten da hileroko zikloaren arabera. Bere kolorean edo usainean aldaketarik sumatuz gero, sendagileari kontsultatu behar zaio.

Umetokiaren lepoak bitan banatzen du bagina; orratz baten buruaren neurriko irekidura du, eta umetokiaren behealdea baginarekin lotzen du.

Hemendik kanporatzen da hilekoa, eta bertatik sartzen dira espermatozoideak (oztoporik gabeko sexu harremanak izaten badira). Irekidura honetatik ezin da tanpoirik pasatu.

Umetokia edo matriza organo muskular hutsa da, eta alderantzikaturiko udare baten neurria eta eitea ditu.



Baginaren antzera, ehun muskular malgu bat da; izan ere, hemen garatzen da fetua haurdunaldian. Barruko geruzak **endometrio** du izena. Odol hodi txiki ugari dituen ehuna da, eta obulua ernaltzen denetik enbrioia elikatzeko funtzioa du. Ernaldu ez bada, askatu egiten da, eta ondorioz **hilekoa** izaten da.

Falopioren tronpak umetokia obulutegiekin lotzen duten eroaleak dira. Beren funtzioa obulutebietako batean hilero sorturiko obulua umetokira eramatea da. Falopioren tronpetan gertatzen da normalean ernalketa.

Obulutegiak bi organo txiki dira, almendra baten eitea dute eta sabelaren behealdean kokaturik daude. Beren egitekoa obuluak heltzea eta sexu hormonak fabrikatzea da (estrogenoak eta progesterona). Mutilak ez bezala, hauek pubertaroan hasten baitira espermatozoideak sortzen, neskak beren bizitza osoan izango dituzten obulu guztiekin jaiotzen dira (250.000 inguru obulutegi bakoitzean), baina pubertaroan hasten dira heltzen.

28 egunero, emakumezkoaren gorputzaren barruan, haurdunaldia posible egiten duen aldaketa ziklo konplexu bat gertatzen da. Prozesu horri **hileko zikloa** deitzen zaio.

Hileko zikloaren faseak:

1. fasea: hilekoa



2. fasea: aurreobulazioa



3. fasea: obulazioa



4. fasea: obulazio ostekoa



- 1. fasea: **hilekoa**. Falopioaren tronpa batean zegoen obulua espermatzoide batek ernaldutako obulua hartzeko prestatu zen endometrioia jada ez da beharrezko, eta askatu egiten da. Ehun hori askatzen denean sortzen da, odol hodi ugariarekin batera, hileko jarria.

- 2. fasea: **aurreobulazioa**. Hilekoa izan eta berehala, hipofisiak (garunaren oinarrian kokaturiko guri txiki batek) sortzen dituen hormonek beste obulu bat heltzeko garaia heldu dela jakinarazten diote obulutegiari. Aldi berean, obulutegiek jariatzen dituzten hormonek endometrioia (umetokiaren barneko geruza) hazarazten dute berriro, haurdunaldi posible baterako prestatzeko.

- 3. fasea: **obulazioa**. Obulua (jada heldua) obulutegitik irten eta Falopioaren tronpa baten bidez (ezkerrekoa edo eskuinekoa, obulua sortu duen obulutegiaren arabera) umetokirantz joaten da. Obuluak 24-48 orduko bizitza du. Obulazioa zikloaren edozein unetan gerta daiteke, baita hilekoaren denboran ere.

- 4. fasea: **obulazio ostekoa**. Obulua obulazioa izan eta handik zazpi-hamar egunetara heltzen da umetokira. Espermatzoide batek ernaldutako obulua hartzeko prestatu zen endometrioia jada ez da beharrezko, eta askatu egiten da. Ehun hori askatzen denean sortzen da, odol hodi ugariarekin batera, hileko jarria.

Lehenengo hilekoa

Lehenengo hilekoa, **menarkia** izenekoa, edozein unetan iris daiteke. Ezinezkoa da noiz etorriko den zehatz-mehatz jakitea, baina badira kontuan hartu beharreko seinale batzuk. Esaterako, 9 eta 16 urte bitarte horretan zure gorputza erabat aldatzen hasiko da. Bularrak hazten eta pubisean ilea ateratzen hasiko zaizkizu. Halaber, zure azpiko galtzetan baginatik ateratako jario zurixka bat ikusten hasiko zara. Aldaketa hauek izan eta urtebetera edo, litekeena da zure lehenengo hilekoa izatea.

Neska gehienek 11 eta 16 urte artean izaten dute lehenengo hilekoa. Hala ere, 11 urte baino lehen azaltzen bazaizu, edo 16 urterekin oraindik azaldu ez bazaizu, sendagilearengana joatea gomendatzen dizugu.

Zure azpiko galtzetan odol orban txiki bat atzematen duzunean, lehenengo hilekoa iritsi zaizula esan dezakezu. Institutuan gertatzen bazaizu, ez larritu: zoaz irakaslearengana edo lagun batengana, eta eurek lagundu eta konpresa bat emango dizute. Etxera itzultzen zarenean, hitz egizu amarekin edo zure zalantzak argitzen lagunduko dizun norbaitekin.

Munduko milioika neskek hilekoa zuk bezalaxe izaten dutela pentsatu behar duzu. Eta gehienek etxetik kanpo. Beraz, prestatuta ibiltzea komeni da: zure zorroan edo motxilan babeski higienikoa eraman dezakezu (tanpoiak edo konpresak).

Gainera, gogoratu ez dela ezer txarrik gertatzen: **hilekoa izatea munduko gauzarik normalena da**, eta, lehenago





edo beranduago, neska guztiei etortzen zaie.

Oro har, hilekoa irregularra izaten da aurreneko urteetan. Gerta daiteke lehenengo hilekoa izan eta bigarrena handik hilabete batzuk igaro arte ez etortzea, edo hilabete berean bi edo hiru aldiz izatea. Bestetik, hiru egun irauten duen hilekoa izan daiteke, hurrengoan zazpi egun eta hurrengoan lau... Ez zaitez larritu, normala da. Bigarren urtetik aurrera, hilekoa erregularragoa izango da. Hala ere, zalantza baldin baduzu, sendagilearengana joatea gomendatzen dizugu.

Hilekoaren kantitatea ere desberdina izaten da emakume batetik bestera, eta hil guztietan ez da berdina izaten, eta iraupena ere aldatu egiten da. Ohikoena 100 ml izatea da, eta hiru-zazpi eguneko iraupena izatea. Kolorez ere aldatu egin daiteke (hasieran gorri bizi edo gorri ilun izatetik, azkenean marroia izan arte), eta ehunduraz ere bai (batzuetan besteetan baino lodiagoa). Zenbaitetan endometrio zatiak azal daitezke hilekoarekin batera, odolbilduen antzeko zerbit. Ez zaitez larritu, guztiz normala da eta neska guztiei gertatzen zaie noizbait.

Idatz itzazu zure hilekoen datak



Ziur egoteko, oso garrantzitsua da zure hileko zikloa ezagutzea: idatz itzazu egutegi batean hilekoaren lehen eta azken eguna. Ugaria izan zen edo ez ere idatz dezakezu, minik izan zenuen, etab. Zure hileko zikloaren iraupena kalkulatzeko, zenba itzazu hilekoaren lehen egunetik hurrengo hilekoaren lehen egunera arteko egunak. Modu honetan, zure zikloak zenbat irauten duen jakingo duzu, eta oso baliagarria gertatuko zaizu, esaterako, hurrengo hilekoa noiz izango duzun aurreikusteko.

Baginako isuria?

Batzuetan aldatu egiten da kantitatez, kolorez eta loditasunez, hileko zikloaren unearen arabera. Alabaina, badira hori guztia alda dezaketen beste faktore batzuk ere (estresa, haurdunaldia, antisorgailuak, etab.).

Nolanahi ere, kantitatean, usainean edo baginako isurian aldaketa garrantzitsuren bat egongo balitz, eta genitalen inguruan azkura izanez gero, infekzio bat izan dezakezu. Kasu horretan, sendagile batekin kontsultatzea da egokiena.

Higienea

Garrantzi handia du higiene intimoak. Kontuan izan zure genitaletan tolesturak daudela (ezpain handiak eta txikiak) eta urez ondo garbitzea komeni dela, hilekoa duzun egunetan batez ere. Kontuan izan, baita, komunera joan ondoren, aurretik atzera garbitu behar duzula beti, uzkiekan dauden germenak baginara eta uretrara ez igarotzeko.

Emakumezkoen higiene intimoa

“ Quique:

Emakumeentzako jada ez da arazo bat hilekoa izatea. Eta gaur egun ez die kezkatzen.”

Hilekorik gabeko egunetarako

Babeskiak



Babeskia, zure gune intimoa hobeto zaintzeko diseinaturiko produktua da. Egunero erabiliz, azpiko galtzak jartzen dituzun unetik hasi eta egun osoan zehar garbiagoa eta freskoagoa sentituko zara, hezetasuna bereganatzen eta usaina neutralizatzen dutelako. Horregatik, oso beharrezkoak dira, batez ere etxetik kanpo ordu asko igarotzen dituzunean. Babeskiak oso meheak eta erosoak dira, eta baginako isuria xurgatzeko diseinatuta daude. Hilekoaren lehen edo azken egunetan ere erabil ditzakezu. Babeskiak oso erraz kokatzen dira azpiko galtzetan, zinta itsasgarriari esker. Eite desberdinekoak daude, eta zure barruko arropari egokitzeko aukera ematen dute: Normala, Maxia (zertxobait luzeagoa eta zabalagoa) eta Tanga, eta banako poltsa diskretuetan tolesturik ere aurki ditzakezu.

Hilekoaren egunetarako

Konpresak

Kanpoko babeskia



Hilekoaren kanpoko babeski mota bat dira konpresak. Erabiltzeko oso errazak dira, azpiko galtzei zinta itsasgarri batekin itsastan zaizkielako. Egunean zehar, konpresak 4 orduko aldatu behar dira, gutxi gorabehera, hilekoaren kantitatearen arabera. Nolanahi ere, kanpoko babeski bat denez, erraz antzemango duzu noiz aldatu behar duzun. Lodiera eta neurri desberdineko konpresak daude. Konpresa ultrameheek babes behar guztiak estaltzen dituzte eta erosoak dira aldi berean. Hegalekin edo gabe aukera ditzakezu; hegaldunek azpiko galtzen ertzak babesten dituzte eta itsaspena segurtatzen dute. Isuri gutxi den egunetarako luzera normaleko konpresak daude (hilekoaren lehen eta azken egunak emakume batzuetan); isuri normala edo ugaria den egunetarako, super luzeak, eta isuri oparoa den egunetarako gehieneko luzerakoak. Azken hauek dira egokienak gauetarako, etzanda eta ordu asko aldatu gabe egoterakoan, konpresa luzeago batek gehiago babesten duelako. Gaur egun, konpresa batzuk ehun transpirableen erabilera errazten duten teknologia aurreratuak erabiltzen dituzte, babesik handiena segurtatzearekin batera, zure larruazalak arnasa har dezan. Konpresak banako poltsatxo batean bildurik egoten dira, motxilan, poltsikoan edo zorroan erraz eta modu higienikoan eran ahal izateko. Konpresak ez dira inoiz komunetik behera bota behar. Beren poltsatxoan sartu edo komuneko paperean bildu eta zaborretara bota behar dira.

Tanpoiak

Barruko babeskia



Hilekoaren barruko babeski metodo bat dira tanpoiak, izan ere, hilekoa gorputzetik atera baino lehen xurgatzen dute. Tanpoi askok aplikatzailea izaten dute, modu erraz eta higienikoan ipintzeko. Behin barruan ipinitakoan, baginaren muskuluek tanpoia arinki estutzen dute, ez erortzeko. Tanpoiak 4 eta 8 ordu arteko maiztasunarekin aldatzen dira, isuriaren kantitatearen arabera. Tanpoi neurri desberdinak daude. Hilekoaren kantitateari ondoen egokitzen zaion tanpoia erabiltzea da onena, txikienetik hasiz. Esaterako, tanpoi erregularra erabiltzen baduzu eta ateratzerakoan oraindik zuntz zuriak gelditzen badira, alda ezazu mini batekin; blai egina badago, aldiz, super neurriko batekin aldatu beharko duzu. Tanpoia erabiltzea erabakitzen duzun lehen egunetan, apur bat zaila eta arrotza gerta dakizuke, baina praktika pixka batekin gauzarik errazena eta naturalena irudituko zaizu. Lehenengo aldiz jartzerakoan, balia zaitez eskuko ispilu baten laguntzaz.

Gehiago jakin nahi al duzu?

Babeskiei buruzko galderak

Noiz erabiltzen dira babeskiak?

Babeskiak egunero erabil daitezke zure eguneroko higieanean, garbi sentitzen laguntzen dizutelako. Halaber, hilekoa izan aurreko edo azken egunetan ere erabil daitezke.

Zein maiztasunarekin aldatu behar dut babeskia?

Oro har, hilekoen artean, nahikoa da egunean behin edo bitan aldatzea dutxatu berria bezala sentitzeko; hala ere, zirikusi handia du garatzen duzun jarduerarekin, izerdiarekin, baginako isuriarekin, etab. Hilekoarekin erabiltzen baduzu, maizago aldatzea komeni da.

Zergatik sentitzen naiz garbia babeskiak erabiliz?

Babeskiek hezetasuna xurgatzen, usaina neutralizatzen eta barruko arropa zikintzea ekiditen dutelako.

Nola ekidin dezaket azpiko galtzak baginako isuriarekin zikintzea?

Babeskiak likido kantitate txikiak xurgatzeko diseinatuta daude, eta era honetan zure azpiko galtzak baginako isuriarekin zikintzea ekiditen dute.





Konpresei buruzko galderak

Nola jakin dezaket zein den gehien komeni zaidan konpresa?

Hilekoaren kantitatearen arabera konpresa mota aukeratu behar duzu. Neurri eta eite desberdinekoak daude, egunerako eta gauerako, eta xurgapen maila desberdinarekin.

Zer da ultra teknologia?


Konpresaren muinean dagoen material xurgagarria da. Likidoa bere barrura heltzen denean, material xurgagarriak gel bilakatzen du. Horregatik, ez dira zelulosako ohiko konpresak bezain lodiak, eta erosoagoak eta diskretuagoak dira.

Zertarako balio dute hegalek?

Hegalak azpiko galtzen ertzetan biltzen dira, konpresa hobeto finkatzeko. Modu honetan orbanak saihesten dira eta zu seguruago sentitzen zara.

Zertan datza ehun transpirableak?

Isuria iragan gabe, zure larruazalak arnasa hartu ahal izateko mikroporoak dituzten ehunak dira. Ehun iragangaitzak dituzten konpresak bezainbeste babes-ten dute, baina zure larruazala gehiago errespetatuz.



Tanpoiei buruzko galderak

Tanpoiek enbarazurik eragiten al dute?

Ez. Tanpoia ondo ipinia baldin badago ez duzu nabarituko. Lehen aldiz ipintzen duzunean deseroso baldin bazaude edo molestatzen badizu, kendu eta jarri berri bat; gaizki ipiniko zenuen seguru asko. Ez zaitetz larritu eta egizu froga beste handiago batekin.

Komunera joan al naiteke tanpoia jarrita dudala?

Bai horixe. Emakume guztiek hiru irekidura dituzte gorputzaren behe aldean: pixatokiarena, baginarena eta uzkiarena. Beraz, tanpoia baginan ipintzen baduzu, beste bi irekidurak libre gelditzen dira pixa egiteko edo gorputzetik libratzeko.

Tanpoiak gauzez erabil al ditzaket?

Bai, tanpoiak gauzez ere erabil ditzakezu. Hala ere, ohera joaterakoan tanpoia jarri eta jaiki orduko kendu egin behar da.

Ba al dago tanpoia gorputz barruan galtzeko arriskurik?

Ez. Bagina (tanpoia sartzen denekoa) umetokiaren lepoan bidez komunikatzen da umetokiarekin, hau da, orratz buru baten neurriko zulo txiki baten bidez, eta ezinezkoa da hortik aurrera tanpoi bat igarotzea.

Neska birjin batek erabil al ditzake tanpoiak?

Bai horixe. Tanpoiak erabiltzeak ez du bere birjintasuna ukitzen. Neska edo mutil batek sexu harremanak izatean bakarrik galduko du bere birjintasuna. Tanpoia himenaren irekiduran sartzen da, eta hori tanpoia eroso sartzeko moduko zuloa izaten da.

Zer jakin behar dut Shock Toxikoaren Sindromeari buruz?

Shock Toxikoaren Sindromea (STS) gaixotasun oso bakana da, baina larria. Hileko STS gaitza tanpoien erabilerarekin lotzen da, eta ohikoa ez bada ere, oso garrantzitsua da ezagutzea, behar den kasuan nola jokatu jakin ahal izateko. Hasierako sintomak gripe gogor baten antzekoak dira, sukar handia eta bat-batekoa (39° C baino gehiago), okadak, diarreak, eguzkiak eragindako erupzioen antzekoak, giharretako mina, zorabioak, edo zorabio sentrazioak. Emakumeren batek honelako sintomaren bat izan, tanpoiak erabiltzen baditu eta STS gaitza jasaten ari dela sumatzen badu, tanpoia lehenbailehen kendu eta sendagilearengana jo behar du. Diagnostiko azkar batekin oso eraginkorra da STS gaitzaren tratamendua. Aparteko kasuetan, tratamendu egokia ez bada garaiz aplikatzen, heriotza eragin dezake.



“ **Andrea:**

Beno, ibaia gurutzatu dut, hilekoa etorri baitzait. Teorian ondo dagoen zerbait da, eta azken finean, denoi etorriko zaigu. Handia sentitzen zara, andereño, (...). Badira neskak "Tanpoia? Zu jota zaudel!" esaten dizutenak. Beste batzuk, aldiz: "Nik beti jartzen dut" esaten dizute. Uda zen eta hondartzara joan nahi nuen. Eta, jakina, ez nintzen egun osoan etxean egongo hondartzara joateko aukera izanda, eta tanpoia dagoenez... amarengana jo nuen, eta bat jarri nahi nuela esan nion. Berak erakutsi zidan nola jartzen den eta halaxe jarri nuen. ”



“ **Aaron:**

Bat-batean hilekoa izan eta izarak odolez zikinduta ikusteak asko larrituko ninduke. Horregatik, asko errespetatzen dut nesken hori, baina niri gertatuz gero, zorabiatuko nintzateke, zeren hain harrigarria ikusten dut hori gertatzea... Ez dakit, oso txarto jarriko nintzateke. ”



“ Laura:

Hilekorik ez izatea gustatuko litzaidake, benetan diotsuet. Baina hilekorik ez baldin baduzu, ezin duzu haurrik izan, eta nik seme-alabak izan nahi ditut. ”



“ Susana:

Umore txarrez zauden aldi bakoitzean “Zer? Hilekoa duzu, ezta?” esaten dizute mutilek, eta horrek bai min egiten duela. ”

