

MA PREMIÈRE FOIS



HUIT NOUVELLES POUR CHANGER LES RÈGLES

ATTENTION:
PEUT
CONTENIR
DU SANG!

LA BAGNOLE



MA PREMIÈRE FOIS



LA BAGNOLE

Dédicace

Merci aux gens qui ont inventé la bouillotte, les Advil, les culottes menstruelles et le détachant à tissu. Merci surtout à tous ceux et à toutes celles qui veulent rendre les menstruations moins lourdes, plus « normales »... et qui veulent briser les règles.

Ce recueil s'adresse à vous.

Préface

Quand j'ai eu mes premières menstruations, je croyais que j'allais devoir porter une serviette hygiénique 24 heures sur 24 pour le reste de ma vie. Dans ma tête, les règles, ça pouvait maintenant m'arriver n'importe quand.

Dorénavant, ma vie serait ça : une couche plastifiée au fond de mes bobettes, qui me colle aux fesses à cœur de jour. Et pour toujours.

J'étais TELLEMENT déprimée... jusqu'à ce que je comprenne, en entendant des bribes de conversations ici et là, que ça n'arrivait qu'une seule fois par mois.

Révélation !

C'est qu'on ne parle pas vraiment de ça, les menstruations. Pour moi, c'était donc dégueu, sale, ça puait, c'était gênant. Pourtant, aucune des personnes menstruées autour de moi ne s'était transformée en monstre ou en loque humaine. Leur vie continuait, bien normalement.

Je rêvais pourtant qu'on me dise tout ce qu'il y avait à savoir sur le sujet.

C'est normal d'être pliée en deux à cause de la douleur ? (*Spoiler alert* : non !)

Il me semble que je saigne beaucoup, non ? (Hum, non, c'était finalement la quantité normale.)

Y a comme des caillots, ça se peut-tu ? (Oui, totalement normal. C'est *weird*, hein ?)

Ça sent... bizarre, ouan. (Mais c'est *chill*, c'est juste le sang qui s'oxyde à l'air libre.)

Jamais je n'aurais osé poser mes questions.

En fait, la vérité, c'est que j'aurais voulu avoir entre les mains un livre comme celui-ci. Pour lire sur les menstruations, en entendre parler, rire des mésaventures d'une personne, compatir avec les craintes d'une autre.

Ce que nous souhaitons avec ce livre, c'est que ça t'apparaisse soudainement normal de parler de sang menstruel... et de tout ce qui vient avec !

Pour vrai, t'as le droit d'haïr tes menstruations. Mais tu peux aussi les voir de façon positive et, même, *why not* (coconut), d'enjoy tes menstrues !

Myriam Daguzan Bernier,
sexologue, autrice et conférencière.

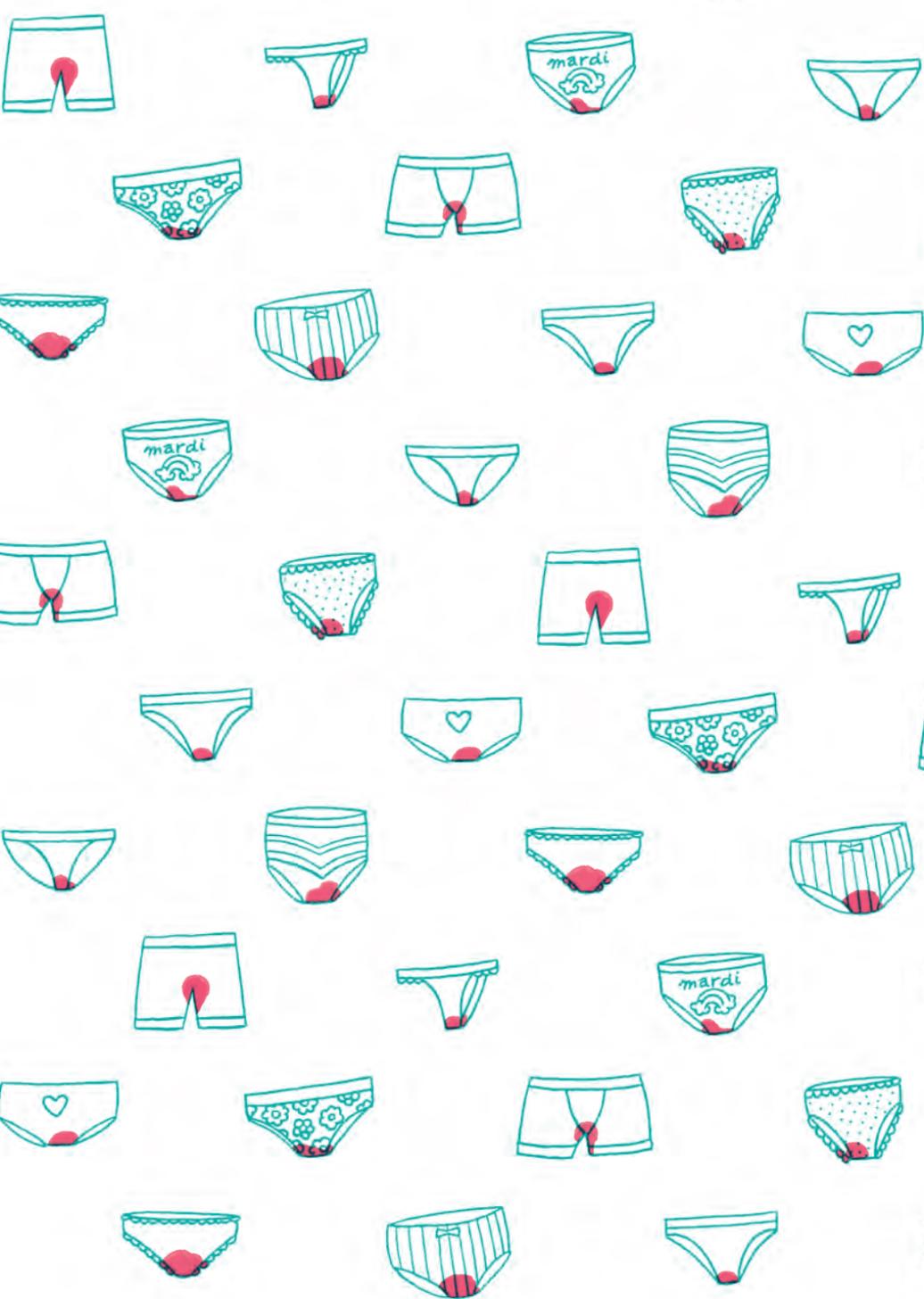
~~L'armée rouge est en ville~~



619920 litres. C'est la quantité de faux sang utilisée dans toute l'histoire des films d'horreur depuis les débuts du cinéma, selon le chercheur et analyste Kynan Eng. Et ce sang n'est jamais bleu ! Il est ROUGE. Pourtant, qu'est-ce qu'on voit dans les publicités de produits menstruels ? Un liquide bleu.

Il faut attendre 2017 avant de voir la toute première publicité télévisée avec du sang de couleur rouge. (Merci à l'entreprise anglaise Bodyform.) Fou quand même de penser que le sang menstruel fait plus peur... que celui qui coule dans un film d'horreur !

~~Les Anglais débarquent~~



C'EST PARFOIS BRUN. ET ODORANT. ET PAS PRÉVU. OU PRÉVU... MAIS PAS TANT.

Les premières fois comme
on ne vous les a jamais racontées.
Sans filtre ni tabou.

On ne parle jamais vraiment de nos premières règles. De ce qui se passe réellement dans notre tête (et dans notre culotte!). Et si on se disait les vraies affaires? Huit autrices vous racontent tout. Même le premier tampon qu'on enfonce trop loin. Ou pas assez. Ou pire: encore avec l'applicateur!



**SOUS LA DIRECTION
DE GENEVIÈVE MORIN**

avec
Geneviève Morin
Lily Pinsonneault
Camille Paré-Poirier
Carolanne Foucher

Stephie Mazunya
Myriam Daguzan Bernier
Julie Champagne
Marie Demers
+ une BD exclusive de Cathon



ISBN 978-2-89714-639-9

