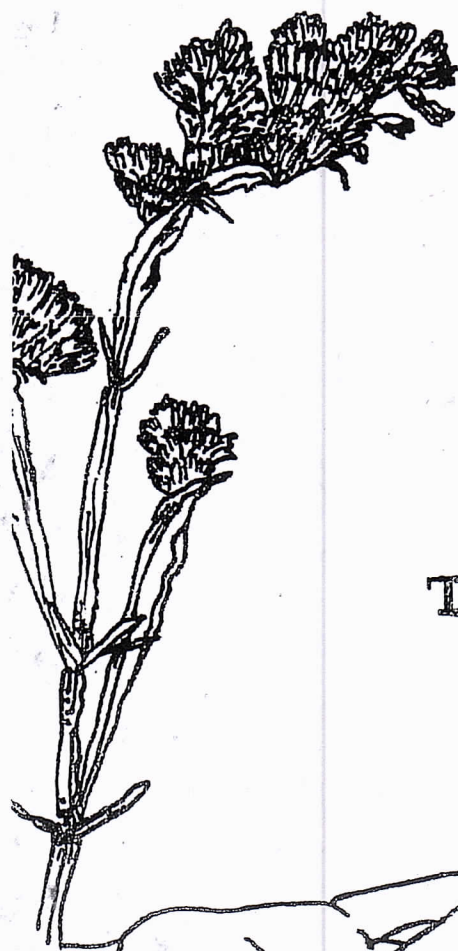
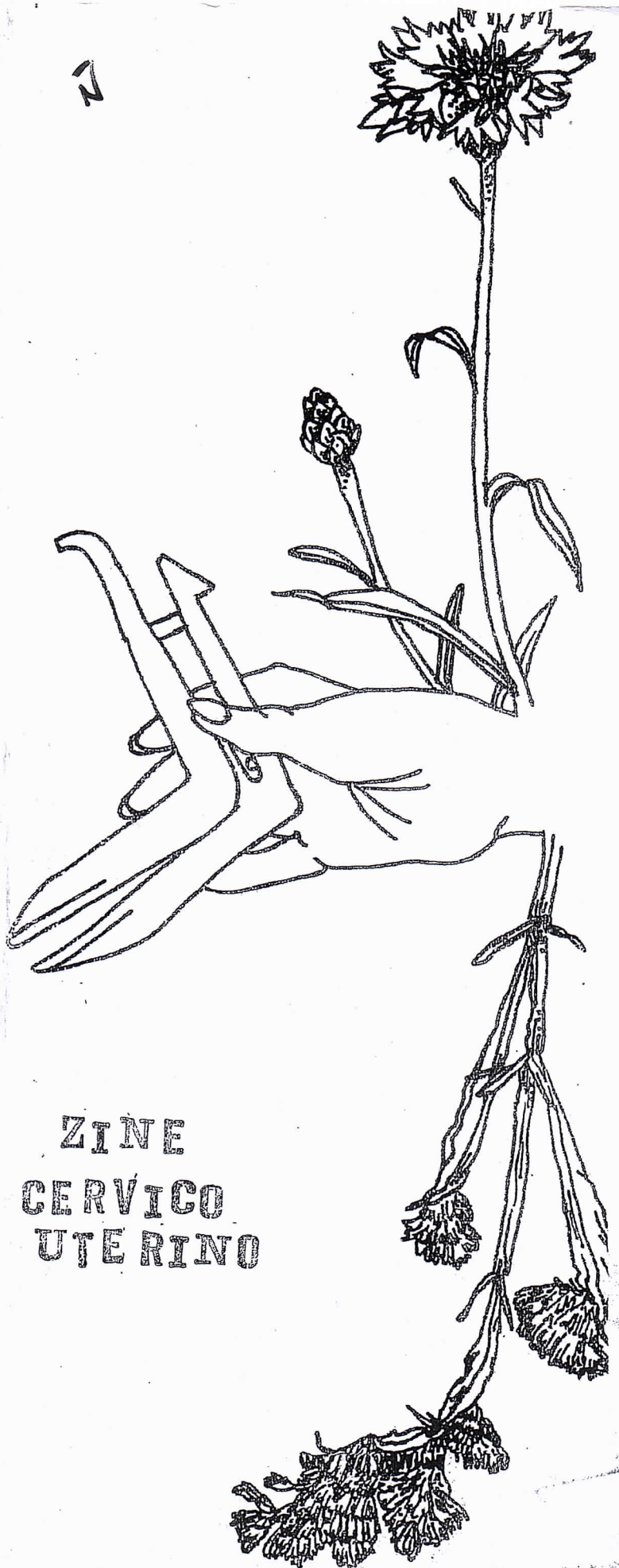


ZINE
INFO
CERVICAL



ZINE
CERVICO
UTERINO



Self examination can be a basic tool for regaining control over our reproduction! Some people have compared looking at your cervix to looking at the inside of your mouth. If you had a sore throat, you'd probably take a mirror, open up, and say "Ahh" to inspect what's wrong. Taking a look at your cervix is really similar. Due to the simple fact of how they are born, most folks with genitals on the outside of their body have an easier time seeing & understanding what everything looks like and how things work. If that's not your situation, it can be empowering to take a look, recognize what is what, and understand your body in a more intimate way.

This zine is pretty basic and does not go too deep into the topic. I wanted to just present some info & give you resources on where you can find more. I'm not a doctor or a nurse, but I've worked in reproductive healthcare/education for 8 years. Please know that take on responsibility for what you choose to do with or for your own body. Our bodies are amazing, beautiful, and full of mystery & I encourage exploration, conversation, and sharing based on principles of autonomy & mutual aid.

Cervical Self Exam:

Practice getting used to the speculum before it's inside of you. It is normal to need several attempts before you can see your cervix. Everyone's body is different. Do not insert the speculum if you experience pain; you may need a smaller size OR it could be something else.*

Here's some simple steps:

1. Put tube (or spit) on your speculum (or yourself)
2. Grab the closed duckbills & with the handle in upward position, gently insert it inside of you until the handle touches the pubic area.
3. Squeeze the handles together (this will open the speculum inside of you)
4. Press down the part of the handle with the finger depression while pulling up on the longer handle. This will lock it open & you will hear a click.
5. Using a mirror, you can shine a light so it reflects in a way that you can see your cervix.

A few tips:

- Make sure you're relaxed!
- Some people have a tipped uterus (which is normal). This means you might have to insert the speculum more downward or upward.
- Practicing with a friend might make it easier. They can help with the mirror

una herramienta básica para recuperar el control sobre nuestra reproducción! Algunas personas han comparado ver su cuello uterino con ver el interior de su boca. Si tu tuvieras un dolor de garganta, probablemente tomarías un espejo, abrirías la boca, y dirías "Ahh" para inspeccionar el problema. Echando un vistazo a su cuello uterino es muy similar.

Debido al simple hecho de la forma en que nacen, para la mayoría de la gente con los genitales en el exterior de su cuerpo es más fácil ver y entender sus cuerpos y cómo funcionan las varias partes. Si eso no es tu situación, puede ser una experiencia empoderante echar un vistazo, reconocer las partes, y entender tu cuerpo de una manera más íntima.

Este zine es bastante básico y no trata muy profundamente en el tema. Yo sólo quería presentar algo de información y darles recursos en donde se puede encontrar más información. No soy una médica ni una enfermera, pero he trabajado en el campo de la educación sexual y reproductiva desde hace 8 años. Por favor, sé que no me hago responsable de lo que decidas hacer con o para tu propio cuerpo. Nuestros cuerpos son increíbles, hermosos y llenos de misterio. Promuevo la exploración, la conversación y el compartir con base en los principios de la autonomía y la ayuda mutua.

Autoexamen cervicouterino:

Acostumbrate al espéculo antes de que esté dentro de ti. Es normal intentar varias veces antes de poder ver tu cuello uterino. El cuerpo de cada persona es diferente. *No introduces el espéculo si experimentas dolor; es posible que necesites un tamaño menor, O podría ser algo más.**

Aquí estan algunos pasos sencillos:

1. Pon lubricante (o saliva) en tu espéculo (o en tu cuerpo)
2. Agarra los picos de pato cerrados y con el mango en posición hacia arriba, insértalos suavemente dentro de ti hasta que el mango toque el área pública.
3. Aprieta las asas (esto abrirá el espéculo dentro de ti)
4. Presiona hacia abajo la parte del mango con la depresión del dedo mientras jales hacia arriba el mango más largo. Esto abrirá el espéculo y se escuchará un clic.
5. Usando un espejo y una luz, puedes encontrar un buen ángulo para ver tu cuello del útero.

abdomen, etc. might indicate discharge vs secretion.

Arousal can cause clear mucus (when you feel "wet"). Some folks create a lot of this mucus and some create a little.

Ovulation (releasing an egg from ovary) can produce a lot of secretion in some folks, usually thicker and whitish.

Secretions can be affected by our diet, the weather, where we are at in our cycle, how hungover we are, etc.

AN IMPORTANT NOTE ABOUT ODOR: Our bodies smell! Our genitals smell! Odor is completely normal. It is usually described as pleasant and musky. Unfortunately, most people are taught to believe that their natural smell needs to be covered up. Douching with scented liquid or using scented sprays to mask our smell can cause irritation and infection, which can actually lead to unpleasant genital odor! Also, knowing how you normally smell can help you determine when there is an abnormal odor, which could indicate an infection. But what contributes to odor? Well, sweat, oil from hair follicles, normal secretions, and semen can all affect how we smell.

More info about infections & discharge: Infections are pretty normal. Most folks are going to have at least one in their lifetime. Infections occur for many reasons, such as:

- overgrowth of yeast and/or bacteria (they grow best in a warm, moist environment)
- irritation due to scents, tight clothing, sex, sweat, etc
- sexual transmission (STI/STD)
- medication/diet

Some ways to prevent infections:

- go pee after sex
- don't put soap inside of you!
- when washing, use unscented or mild soap
- or only water on your genitals
- use sufficient lubrication during sex (keep in mind that some folks might actually be allergic to certain kinds of lube)
- change clothes after exercise
- don't wear tight clothing for long periods of time (especially if it's hot)
- wear cotton underwear (or none!)
- don't use perfumed products on genitals
- keep dry down there
- wipe front to back
- use condoms/gloves/dental dams
- get STI testing!
- talk to your partner(s) about testing, risk behaviors, protection
- eat yogurt/take probiotics
- eat balanced diet free from excessive sugar
- drink water

-causar un fluido mucoso transparente (cuando te sientes mojado). Algunas personas crean una gran cantidad de este fluido y algunos crean poco.

La ovulación (la liberación de un óvulo del ovario) puede producir una gran cantidad de secreción en algunas personas, generalmente más gruesa y blanquecina.

Las secreciones pueden ser afectadas por la dieta, el clima, dónde estamos en nuestro ciclo, si tenemos cruda, etc.

Una nota importante sobre el OLOR: Nuestros cuerpos huelen! Nuestros genitales huelen! El olor es completamente normal. Por lo general se describe como agradable y almidonado. Desafortunadamente, a la mayoría de las personas se les enseña a creer que su olor natural necesita estar cubierto. Las duchas vaginales con el líquido perfumado o el uso de toallitas perfumadas / aerosoles para enmascarar nuestra olor puede causar irritación e infección, que en realidad puede crear olores desagradables! Además, conocer tu olor natural puede ayudarte a determinar cuando hay un olor anormal, lo que podría indicar una infección. Y que contribuye al olor? El sudor, la grasa de los folículos pilosos, las secreciones normales, y el semen pueden afectar a toda la forma del olor.

Algunas maneras de prevenir las infecciones:

- Orinar después de tener sexo
- No poner jabón dentro de ti!
- Al lavarse, utilizar jabón sin perfume o leve /sólo agua en los genitales
- Utilizar suficiente lubricante durante las relaciones sexuales (ten en cuenta que algunas personas en realidad podrían ser alérgico a ciertos tipos de lubricante)
- Cambiar la ropa después del ejercicio
- No usar ropa ajustada durante largos períodos de tiempo (sobre todo si hace calor)
- Usar ropa interior de algodón (o no usar nada!)
- No ducharse o usar productos perfumados en los genitales
- Mantenerse seco allí
- Limpiar de adelante hacia atrás
- Usar condones / guantes / barreras dentales
- Obtener pruebas de ETS!
- Hablar con tu(s) pareja (s) acerca de las pruebas de ETS, los comportamientos de riesgo, la protección
- Tomar yogur / tomar probióticos
- Comer una dieta equilibrada libre de exceso de azúcar
- Beber agua

Más información acerca de las infecciones y de descarga:

Las infecciones son bastante normales. La mayoría de la gente van a tener al menos una en su vida. Las infecciones se producen por muchas razones, tales como:

- Sobrecrecimiento de levaduras y / o bacterias (que crecen mejor en un ambiente cálido y húmedo)
- Irritación debido a los perfumes, la ropa apretada, el sexo, el sudor, etc.
- La transmisión sexual (ITS / ETS)
- La medicación / la dieta

Algunas maneras de prevenir las infecciones:

- Orinar después de tener sexo
- No poner jabón dentro de ti!
- Al lavarse, utilizar jabón sin perfume o leve /sólo agua en los genitales
- Utilizar suficiente lubricante durante las relaciones sexuales (ten en cuenta que algunas personas en realidad podrían ser alérgico a ciertos tipos de lubricante)
- Cambiar la ropa después del ejercicio
- No usar ropa ajustada durante largos períodos de tiempo (sobre todo si hace calor)
- Usar ropa interior de algodón (o no usar nada!)
- No ducharse o usar productos perfumados en los genitales
- Mantenerse seco allí
- Limpiar de adelante hacia atrás
- Usar condones / guantes / barreras dentales
- Obtener pruebas de ETS!
- Hablar con tu(s) pareja (s) acerca de las pruebas de ETS, los comportamientos de riesgo, la protección
- Tomar yogur / tomar probióticos
- Comer una dieta equilibrada libre de exceso de azúcar
- Beber agua

uso de toda esta información a la práctica el método de conocimiento de la fertilidad (FAM) de control de la natalidad:

Además de conocer mejor tu cuerpo, hacer autoexámenes puede ser crucial si quieres practicar FAM. No voy a meter muchos detalles aquí, pero los tres elementos básicos son

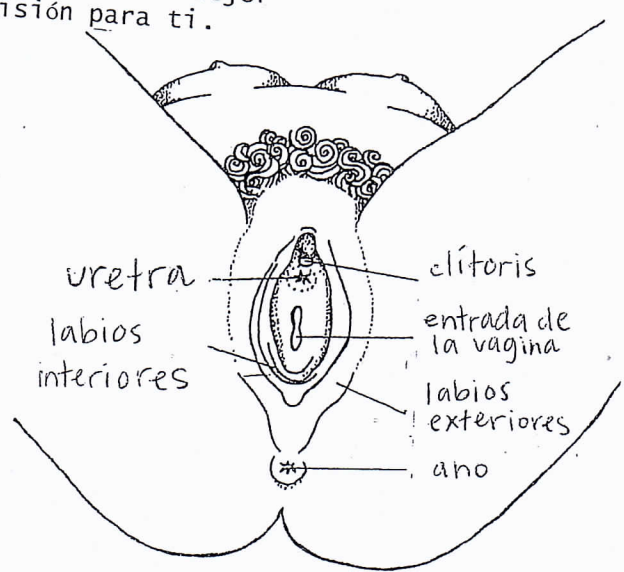
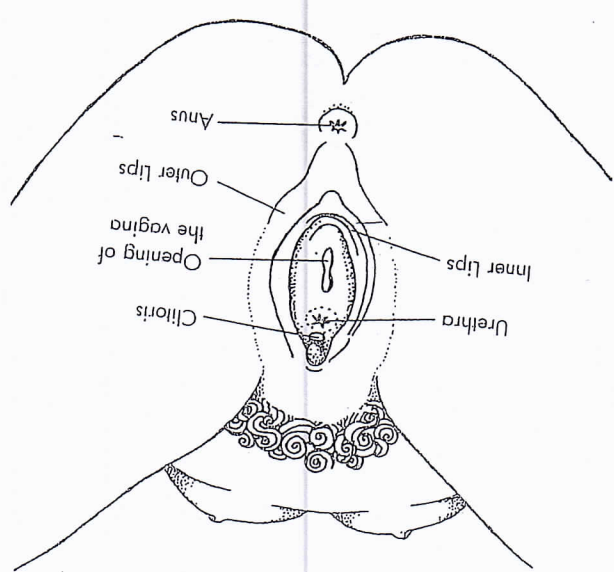
1. Medicion de la temperatura corporal al despertar
2. Chequeo de tu fluido vaginal
3. Chequeo de la posicion de tu cuello uterino (opcional pero muy recomendable)

Algunas de las imágenes y los datos son del libro "Cómo permanecer fuera de la oficina del ginecólogo", revistas, internet, y mi propio conocimiento personal / experiencia.

Para obtener más información acerca de la FAM, echa un vistazo a "Tomar el control de su fertilidad: La guía definitiva para El Control Natural de la Natalidad y El Logro del Embarazo" por Toni Weschler. Además, un zine llamado "Fertility Awareness for Non-Invasive Birth Control" (en español, Consciencia de la Fertilidad Atraves de Metodos De Control Natural No Invasivos) es bastante impresionante. Sugiero el zine con esta advertencia: algunos de los términos favorecen el control de la natalidad no hormonal y el lenguaje puede sonar juicioso en contra de las personas que elijen otro camino. Debes tomar la mejor decisión para ti.

Cualquier preguntas, comentarios, inquietudes, comentarios? Hit me up en aleciareneeott@gmail.co

<3 <3 <3 Alecia



2. Checking your cervical fluid (optional but encouraged)
3. Checking your cervical position
For more information about FAM, check out "Taking Charge of Your Fertility: The Definitive Guide to Natural Birth Control & Pregnancy Achievement" by Toni Weschler. Also, a zine called "Fertility Awareness for Non-Invasive Birth Control" is pretty awesome. I suggest the zine with this caveat: some of the language is biased towards non-hormonal birth control and can sound judgemental if you choose a different path. You must make the best decision for you.
Some images & info are from the book "How To Stay Out of the Gynecologist's Office", zines, the internet, & my own personal knowledge/experience.
Any questions, comments, concerns, feedback? Hit me up at aleciareneeott@gmail.com
<3 <3 <3 Alecia