

Ciencia Ciudadana

Cómo Reclamar

La Menstruación



Erika Irusta



La aventura de aprender

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACION PROFESIONAL

Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF) Recursos Educativos Digitales

La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades; sus porqués y sus como o, en otras palabras, sus anhelos y protocolos. Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta. El segundo abraza la idea de que hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar y menos argumentativa que experimental. Estas guías didácticas tienen por objetivo favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar. Sin aventura no hay aprendizaje, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.intef.es/>

Proyecto concebido y coordinado por **Antonio Lafuente** para **INTEF**



Obra publicada con licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0 Licencia Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado

C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.

Tfno.: 91-377 83 00 | Fax: 91-368 07 09

Correo electrónico: lada@educacion.gob.es



Índice

Introducción	04
Investigar para conocer. Conocer para poder hacer	10
Materiales	11
Paso 1: El cuento que nos han contado	11
Paso 2: Preguntemos a nuestras madres, abuelas, tías, profesoras y amigas.	13
Paso 3: Analicemos lo que nos cuentan los anuncios	14
Paso 4: Contar lo que (realmente) es	16
Paso 5. Conozcamos nuestro ciclo menstrual	23
Paso 6: Cambiar el cuento. Colectivizando nuestras experiencias	27
Casos	29
Consejos	30
Recursos	32

¿Quién hace esta guía?



Erika Irusta, animal vulnerable nacido en Ezkerraldea (Bizkaia). Pedagoga, escritora y activista. Investiga y divulga sobre la experiencia menstrual en nuestra sociedad occidental. Creadora del concepto de Pedagogía Menstrual.

En 2010 pone en marcha la web elcaminoarubi.com y en 2015 crea la primera comunidad educativa sobre el ciclo menstrual, soy4.com.

En 2016 escribe *Diario de un cuerpo* (Catedral) donde hace palabra, con brutal honestidad los cambios del ciclo en sus diferentes fases. Continúa en 2018 con el manifiesto, *Yo Menstrúo* (Catedral), desde donde desarrolla los mitos del tabú menstrual para evidenciar que menstruar es político.

Desde 2020 participa como colaboradora en el programa *Tardeo* de Radio Primavera Sound con la sección «Mutantes y Monstruantes».

Introducción

Mira a tu alrededor.

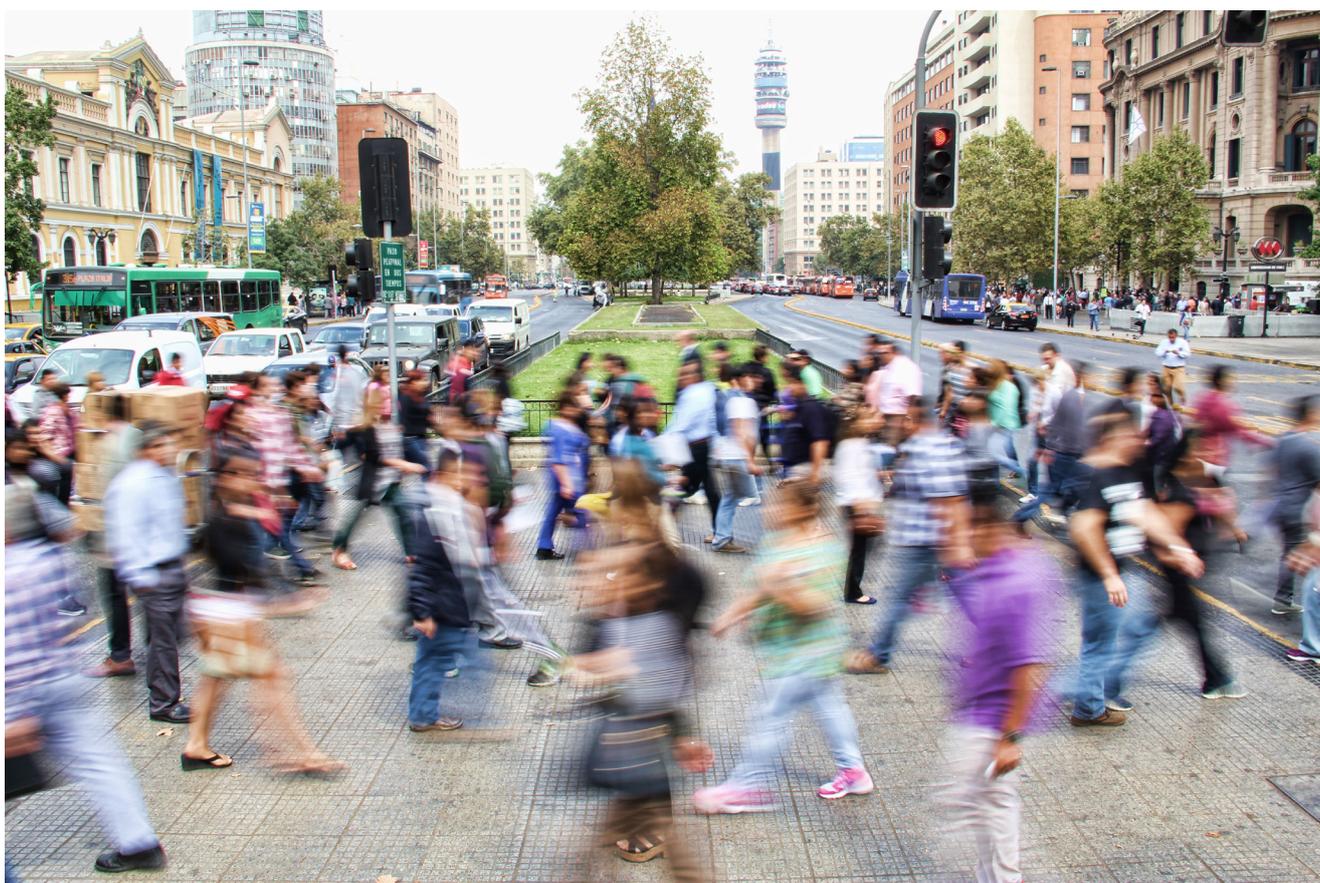
Si ahora mismo estás con otras personas verás que, absolutamente todas ellas, al igual que tú, están aquí gracias a ella. No existe ni un solo animal humano que no le deba su vida, ni ninguno que no se vea afectado por ella directa o indirectamente.

Hablo de la menstruación, de la única sangre que se derrama sin violencia

Mil ochocientos millones de personas de distintas edades, latitudes, géneros, orientaciones sexuales, etnias y clases sociales menstrúan en nuestro planeta.

Ahora bien, aunque pudiera parecer que menstruar es lo más natural del mundo, no lo es.

Porque menstruar no es natural, es cultural.



¿Cómo?

No hay nada natural en el animal humano. Es más, el concepto natural es una categoría creada por el *Homo Sapiens*. Haz la prueba. Pregúntale a cualquier animal que tengas cerca (desde las palomas del parque a la cochinilla de la humedad que reside en el cuarto de baño de tu casa) si lo que hace es *natural*.

Sí, puedes reírte. Sabes que no te van a contestar. Yo también lo sé. Simplemente va a hacer lo que hace sin pensarlo, sin nombrarlo, sin contarlo. Los seres humanos somos los únicos que pensamos a través de palabras y son estas, las palabras, las que crean el mundo. Para poder digerir la inmensidad de este mundo, se crearon las categorías.

Y, ¿cómo funcionan?

Dependiendo de la cultura en la que hayamos nacido valoraremos de manera más o menos positiva o negativa ciertos hechos y costumbres. Por ejemplo, en ciertas culturas comer con la mano es lo que se espera de un buen comensal. En cambio, en la cultura occidental, no se ve con muy buenos ojos, especialmente en un restaurante *fancy*.

Desde que somos criaturas nos van enseñando qué se debe o no hacer dentro de los más o menos amplios márgenes de nuestra cultura. Todo este orden (que es lo que vienen a traer las categorías) está creado por el animal humano. Estas categorías, mitos y relatos son los hilos que forman la urdimbre que llamamos cultura. Esta es la que nos dota de sentido, ya que sin ella seríamos como las hormigas o los gatos. Ni mejor, ni peor. Solo que no seríamos seres humanos, ya que lo que realmente nos convierte en ello es la cultura (las diferentes culturas, deberíamos decir). Somos lo que aprendemos a contar sobre nosotras, sobre nosotros, sobre nuestro mundo y también lo que nos han contado que somos o lo que podemos llegar a ser. Sí, lo más natural en los seres humanos es la cultura. Interesante paradójica, ¿verdad?

Ahora bien, en las categorías, en los relatos y en los mitos hay cuerpos que se quedan fuera. Tanto cuerpos como experiencias que son relatadas desde la vergüenza e incluso omitidas en eso que llamamos *Relato Oficial*. Y es que históricamente estas categorías fueron creadas por las personas con más poder y fijadas a través de relatos y mitos perpetuados a través de premios y castigos (especialmente estos últimos). Este es el caso de la experiencia menstrual en la cultura occidental.

Mientras que en culturas como la china el relato en torno a la menstruación gira en entenderla como un síntoma de salud, en la cultura occidental de origen judeocristiano el relato construido hunde

sus raíces en el castigo divino. Esto significa que, durante siglos, tanto las personas que menstrúan como las que no han aprendido a categorizar el hecho menstrual como algo negativo, sucio, digno de ocultar y sancionable a través de prácticas violentas que van desde avergonzar públicamente, encerrar en habitaciones separadas, negar el acceso a la educación, fomentar la ignorancia e incluso hasta la castración (física y química).

Quizás caigamos en la trampa de pensar que esto ya no pasa, que no nos afecta, que esto *ya está superado*. Pero no es verdad y es importante saberlo.

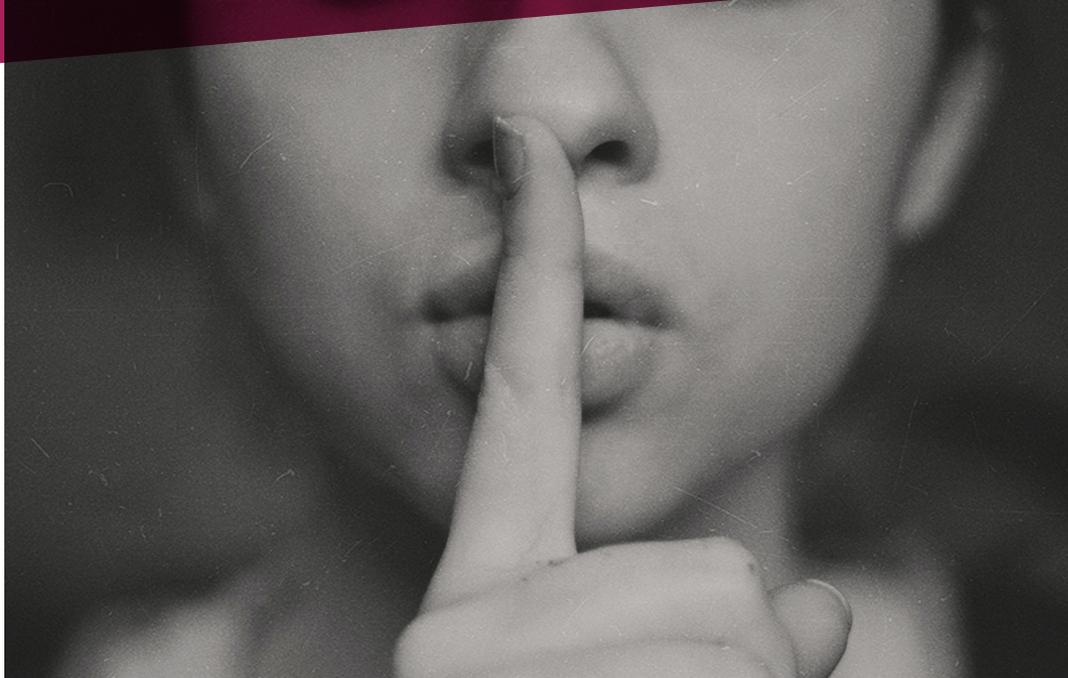
Veamos. Este ejercicio de reflexión es íntimo y personal. Pero es clave para que podamos avanzar. Tómate tu tiempo, si quieres, busca un momento en el que no haya nadie. Ahora, pregúntate y, sobre todo, respóndete con sinceridad: ¿Cómo te sentiste cuando te avisaron de que íbamos a trabajar con esta guía? ¿Qué pensaste cuando, en clase, se sacó el tema de la menstruación? ¿Notaste alguna incomodidad? ¿Pensaste en saltarte la clase?

No te apures y, sobre todo, no te juzgues por ello. La mayoría de personas responderemos con malestar a estas preguntas (incluido el profesorado). Y es que todas las personas somos hijas e hijos de nuestras madres y... de nuestra cultura, lo que significa que lo que nos han contado (y en especial lo que no nos han contado) sobre qué implica menstruar en nuestra sociedad es lo que va a marcar la manera en la que vamos a relacionarnos con la menstruación. Si perteneces a la cultura occidental, el relato del tabú menstrual correteará por tu mente, pues así es cómo lo hemos aprendido, no solo a través de ese relato, sino también a través de los silencios, omisiones, tartamudeos y hasta desinformación o información sesgada por las creencias de, incluso, autoridades científicas e intelectuales.

¿Qué es el tabú menstrual?

¿Recuerdas a los mil ochocientos millones de menstruantes del inicio? Bien, la gran parte vive su menstruación desde la vergüenza o desde el dolor (incluso ambos).

¿Cómo es posible que tantos millones de personas vivan así su menstruación? ¿Se debe a que su cuerpo *está mal*? ¿Cómo es posible que un proceso fisiológico saludable, propio de un cuer-



po sano, curse con dolor y sea motivo de burlas, humillaciones y desprecios? ¿Acaso nos avergonzamos de nuestra respiración? ¿Y de nuestro proceso digestivo? Que las chicas y mujeres, los chicos y hombres trans y las personas de género no binario se avergüencen de su menstruación e incluso que padezcan dolores incapacitantes, ¿es lo *natural*?

No, no es posible que todos esos millones de personas *no sepan* menstruar o tengan un cuerpo defectuoso. Menos aún cuando ese cuerpo es el único capaz de gestar vida y este hecho (el de menstruar) es fundamental para que esta ocurra. La cualidad o potencialidad de gestar es solo una parte de la experiencia menstrual. Ahora bien, es importante saber que el proceso de reproducción está diseñado de tal manera que sea placentero y, por tanto, queramos repetirlo con el fin de crecer como especie (somos una plaga, no lo dudes). Así como eyacular no duele (y si lo hiciera, habría que buscar ayuda profesional), menstruar tampoco (debería). En cambio, a millones de chicas, mujeres y personas que menstrúan de todo el mundo, menstruar no solo les duele y les incapacita en su día a día, sino que también les avergüenza y genera incomodidad, vulnerando así sus derechos fundamentales.

Imaginemos...

Imagina que viviésemos en un lugar del mundo donde se creyera que respirar más de veinte veces por minuto fuera una monstruosidad. Un lugar regido por las leyes de su libro sagrado. Un libro escrito por los profetas que se creen los

Hemos visto que no hay nada natural en los humanos, o quizás debiésemos decir que lo más natural en los seres humanos es la cultura. Así que, si es un proceso fundamental en el cuerpo humano de la mitad de las personas de nuestro planeta sin el que nuestra especie no podría existir ¿cómo es posible que sea motivo de burlas, discriminaciones y que duela tanto?

Vamos a descartar la fisiología, pues sabemos que el diseño del cuerpo que menstrúa no es el problema. De hecho, el ciclo menstrual (del que la menstruación es la parte más visible) es uno de los mecanismos más refinados de nuestra evolución como especie. Hoy en día, la menstruación (gracias al trabajo de investigadoras, científicas y activistas menstruales) ha sido reconocida por la *American College of Obstetricians and Gynecologists* como quinto signo vital que nos ayuda a valorar nuestra salud integral (los otros cuatro signos son: temperatura corporal, pulso, tensión arterial y frecuencia respiratoria).

Entonces, si no está en el cuerpo, ¿dónde está el problema?

descendientes directos del dios Gallo, hijos de un dios que sale con el Sol y cuyo espíritu se inhala y exhala, con cada respiración, no más de veinte veces por minuto.

Así reza su libro sagrado:

«Y los dioses exclamaron: solo los nauseabundos dragones, con sus lenguas de azufre, roban el preciado oxígeno con sus sofocantes y tremebundas veintiuna inspiraciones. Pobre de aquel, hijo de dragón, que ose robar preciado elixir y lo contamine con su monstruosidad sulfúrica. Veinte y nunca más de veinte es el número de sagrado de los *Hijos del Gallo*»

Pero en ese lugar los *Hijos del Gallo* no viven solos. Existen otros que, según sus leyes, no son como ellos. Estos son aquellos que respiran más de veinte veces y son conocidos como *Hijos de Dragón* y, a lo largo de los siglos, se han llevado a cabo diferentes prácticas para cuidar al pueblo de los *Hijos del Gallo* de los humores de estos «monstruos». Para ello, los *Hijos de Dragón* son aislados en una choza para evitar contaminar todo con sus exhalaciones sulfúricas. Para evitar su presunta toxicidad, se les prohíbe asistir a los encuentros de sus familiares e incluso tocarlos, especialmente en nacimientos y funerales. Y si alguno, no es capaz de contener la inspiración y se le escapa la vigésimo primera bocanada antes de que se cumplan sesenta segundos, la gente de su alrededor debe señalarle, reprenderle y apartarse: «¡Qué asco!» sentencian.

Pensemos ahora lo que quiere enseñarnos este cuento:

¿Cómo sería vivir conteniendo el aire todo el tiempo?

¿Cómo se sentiría en las costillas, en la garganta y en el estómago?

¿Qué emociones serían las habituales en los llamados *Hijos de Dragón*?

¿Cómo es posible que un proceso fisiológico que el cuerpo de una persona joven necesita para sobrevivir se castigue de este modo?

En la actualidad, sabemos que en la pubertad necesitamos respirar entre veinte y treinta veces por minuto, mientras que en la adolescencia la frecuencia respiratoria es de dieciocho a veinte seis respiraciones. Únicamente en la edad adulta respiramos de 12 a 20 veces por minuto. Esto significa que toda la clase, tú incluido, seríamos categorizados y señalados como *Hijos de Dragón*. De este modo, viviríamos conteniendo constantemente la respiración para no ser delatados e incluso es más que posible que asistir a la escuela nos estuviera totalmente prohibido.

En ese lugar del mundo que estamos imaginando, esta creencia fue creada por los *Hijos del Gallo*, los elegidos por el dios Gallo, que, como podemos comprobar con los datos que nos facilitan los estudios científicos, corresponderían a los adultos. Ellos escribieron el relato que recoge el libro sagrado y lo preservaron a través de prácticas que consolidaban sus privilegios gracias a su sistema de creencias, fundamentado en las categorías que separaban «lo normal» de «lo monstruoso», el «nosotros» de «ellos». Así es como, algo tan fundamental para la vida como es respirar, se convirtió en motivo de humillaciones y malos tratos, resultando realmente doloroso respirar en esa sociedad (cuando no debería serlo en absoluto).

Si retomamos el tema que nos ocupa reclamar en esta guía, este cuento no es una ficción, sino una realidad, ya que actualmente hay jóvenes que son encerradas en chozas cuando menstrúan (así lo determina la tradición *Chaupadi* en Nepal). Así mismo, en algunos lugares del mundo, el absentismo (y correspondiente fracaso) escolar aumenta cuando aparece la menstruación debido a la falta de acceso a los productos de higiene menstrual, lo cual pone en evidencia el estigma que sigue generando una marca de sangre en el asiento del pupitre. Pero no hace falta irse tan lejos para vivir con la marca del tabú menstrual. Durante muchos años, aquellas que menstruaban no podían despedirse de sus muertos ni conocer a los recién nacidos si estaban menstruando. Tampoco podían ir a nadar ni trepar a los árboles, ni tocar determinados alimentos. Sus padres dejaban de demostrarles afecto. Sus madres les alertaban de que «tenían que alejarse de los chicos» y de que «debían protegerse». Esto es: todo lo que podían hacer antes de ver sangre en su ropa interior por vez primera, ya no volverían a poder hacerlo nunca más. Por supuesto, como nuestros *Hijos de Dragón*, nadie debía intuir que estuviesen menstruando y cualquier sospecha de estar haciéndolo (una compresa que se cae de la mochila, una marca en el pantalón, etc) era motivo de mofas y murmullos. «¡Qué asco!» sentenciaban.

¿Te suena? Sí, no es tan lejano y sigue siendo actual. Y es que en nuestra cultura existen diferentes mitos y creencias que alimentan el relato de la vergüenza de menstruar generando dolor a todas aquellas personas que menstrúan y vulnerando así sus derechos.



Bien, parece entonces que ni los cuerpos que menstrúan, ni la menstruación son el problema, sino cómo se categoriza y valora menstruar en nuestra sociedad. Esto es: la cultura que generamos en torno al hecho menstrual y a las personas que menstrúan.

La Organización Mundial de la Salud reconoce la salud como un derecho humano fundamental. Desde este organismo internacional se reconoce que la salud «es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» y que «el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.» Esto significa que las categorías que construyen los mitos y creencias en torno a la menstruación y que atentan contra el bienestar físico, mental y social de las chicas, mujeres y personas que menstrúan en todo el planeta han de llegar a su fin. Pero ¿por dónde empezamos? Calma, ¡no se trata de empezar desde cero ni por tu cuenta!

Distintas profesionales y activistas llevamos muchos años investigando, divulgando y, sobre todo,

movilizándonos para cambiar las reglas. Y es que, si hay algo maravilloso en la cultura, es que puede (y debe) ser cambiada. Solo nosotras y nosotros tenemos ese poder y esa capacidad. Está en nuestras manos crear relatos justos en los que todas las personas puedan disfrutar de su cuerpo y sus procesos sin ser humilladas ni vulneradas en sus derechos. Como animales creadores, tenemos la capacidad y la responsabilidad de expandir y transgredir los márgenes de esas categorías, relatos y mitos para que las experiencias de todos los cuerpos tengan cabida con la dignidad que todas las personas merecemos.

Tenemos el súperpoder para acabar con esas creencias y crear esas nuevas realidades que necesitamos. Este no es otro que nuestra imaginación y, como decía la increíble escritora de ciencia ficción, Ursula K. Le Guin, «Tanto la imaginación como la razón se tienen que entrenar, igual que se ejercita el cuerpo». Si somos capaces de imaginar mundos en los que nuestros cuerpos y procesos sean respetados y cuidados, podremos reclamar aquello que necesitamos para hacerlo realidad. Así que...

¡A entrenar se ha dicho!



¿Por qué es tan importante la acción ciudadana?

Gracias al diagrama desarrollado por el estudio de diseño digital de Boston GoInvo sabemos que únicamente el 36 % de nuestra salud viene determinada por el comportamiento de cada persona, mientras que el 24 % viene determinado por nuestras circunstancias sociales, el 11 % por el cuidado médico y el 7 % por nuestro entorno. Es decir, un 42 % de nuestra salud viene determinada por factores que, desde la acción ciudadana, podemos cambiar. Como ves, tenemos un importante margen de actuación como colectivo para garantizar el derecho a la salud así que, ¿a qué esperas?

DETERMINANTES DE LA SALUD

Este diagrama es un modelo de todos los factores relacionados con los resultados de salud de un individuo.

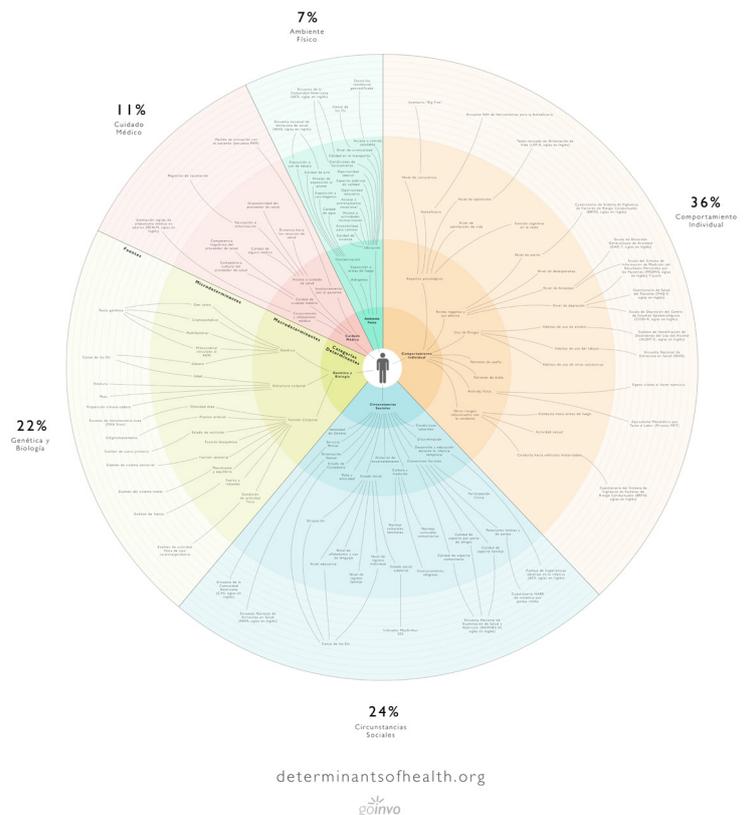


Ilustración 1 Diagrama de GoInvo

Investigar para conocer. Conocer para poder hacer

Investigamos para conocer y conocemos para poder hacer, porque el conocimiento sin acción nos inmoviliza. Si hay algo que necesita el hecho menstrual para liberarse del tabú menstrual es investigación y pensamiento híbrido. Este último hace referencia a la puesta en común de lo que los y las diferentes profesionales son capaces de investigar junto con lo que las personas de a pie somos capaces de experimentar y reflexionar.

Los mitos que dan forma al tabú menstrual han sepultado la menstruación en un alud de palabras y categorías que no permiten conocerla sin prejuicios ni experimentarla sin sentir suciedad o vergüenza. Esta falta de conocimientos y prejuicios nos paralizan e impiden movilizarnos para reclamarla.

Pensar en relación con otras personas es la llave para que las investigaciones no solo ten-

gan cabeza, sino que también tengan cuerpo. En realidad, cuerpos, porque se necesitan tantos cuerpos como personas que menstrúan, ya que sus voces, sus experiencias, sus historias necesitan ser reclamadas tras siglos de mitos y creencias que los han mantenido ocultos, avergonzados y en sufrimiento.

Reclamar la menstruación sin la experiencia ni las voces de todas aquellas personas que menstrúan sería repetir la manera en la que se ha venido contando la menstruación a lo largo de nuestra historia. Una historia única sin cuerpos ni voces propias y reales. Pero esto termina aquí, pues no queremos repetir esta historia, de hecho, tenemos mejores historias que contar. Así que, no perdamos el tiempo y ¡pongámonos a ello!

¿Por dónde empezamos?

Hay cuerpos que menstrúan, menstruaron o pronto lo harán y cuerpos que, fisiológicamente hablando, jamás menstruarán. Todos ellos tienen mucho que hacer para reclamar la menstruación, acabar con el tabú menstrual y crear realidades donde el derecho a la salud (y a la alegría) esté garantizado. Partimos de nuestras diferencias y estas son riquezas que no podemos omitir y que debemos poner en juego a la hora de crear nuevos mundos. Nos necesitamos en nuestra diferencia, pues es desde aquí desde donde las alianzas cobran fuerza y sentido. Como ves, no hay nadie que sobre, sino son muchas las manos, los cerebros y los cuerpos que faltan; así que, honrando la diferencia, te propongo uno de tantos caminos para reclamar la menstruación como el bien común que realmente es.

Los siguientes pasos ni son cerrados ni son excluyentes. El orden es una propuesta, pero podemos alterarlo para ajustarlo a nuestras necesidades siempre que lo necesitemos. Además, estos pasos pueden ampliarse y conjugarse como se necesite. Eso sí, antes de continuar es importante señalar el valor de la intimidad y privacidad, ya que hay propuestas que, directamente, parten del cuerpo



propio de aquellas personas que menstrúan, con lo que es básico que cada una marque los límites de hasta dónde quiere llegar, qué desea compartir y qué preservar para sí. La generosidad de compartir los resultados de observaciones directas ha de ser reconocida y cuidada por absolutamente todo el resto. Es por ello por lo que este camino solo tiene un requisito de obligado cumplimiento y es la práctica del cuidado y respeto máximo por los límites de las compañeras y compañeros que menstrúan y comparten su intimidad en forma de reflexiones, datos y resultados. Dicho esto, ¡vámonos a cambiar el cuento!

Materiales:

- Grabadora y/o cámara (las del móvil son perfectas).
- Cuaderno y bolígrafo.
- Conexión a Internet.
- Copa menstrual.
- Bote de cristal.
- Diagrama menstrual.
- Cámara de fotos.
- Espacios posibles: Aula o espacio polivalente que nos ceda el instituto o, en nuestro barrio, alguna asociación vecinal o quizás un espacio en la Casa de la Juventud.

Paso 1: El cuento que nos han contado

1.1 ¿Somos (solo) lo que nos han contado?

Pensemos, por ejemplo, en qué contamos cuando alguien nos pregunta quiénes somos, de dónde venimos y quién es nuestra familia. La mayoría diremos aquello que hemos escuchado desde que íbamos a Infantil. Estos son nuestros relatos fundacionales, relatos que, justo ahora, empezamos a cuestionar y a desear cambiar porque somos capaces de empezar a poner en palabras aquello que también somos y que nuestra familia y entorno igual no son capaces de ver y sentir del mismo modo. Estos cambios necesarios en la manera de contarnos son una de las imprescindibles fases de nuestro crecimiento, pues crecer no es únicamente tener pelo donde antes solo había piel suave y blanda. Así como ahora no podríamos entrar en los pantalones de chándal de cuando teníamos seis años, tampoco podremos entrar en los antiguos relatos de quiénes fuimos. Así pues, necesitamos crear relatos propios donde tener cabida.

Las personas crecen y se espera de ellas que maduren. Madurar podríamos entenderlo de múltiples maneras, y una de ellas podría ser comenzar a plantear relatos más ricos y complejos en torno a quiénes somos, qué deseamos, qué tememos y qué necesitamos. Así como las personas maduran, las sociedades deberían poder hacerlo también, entendiendo esto desde la creación colectiva de relatos que sean más ricos y comprendan las diferentes y diversas experiencias de las personas que la componen.

En este primer paso vamos a revisar qué historias son las que nos han contado sobre qué supone menstruar en nuestra sociedad y comprobar si estos relatos se ajustan a la realidad que experimentamos y que necesitamos contar.

1.2 Preguntar: el arte de hacer y hacerse preguntas

Toda investigación comienza por hacernos preguntas. Las preguntas son el terreno fértil por el que podremos acercarnos a aquello que queremos conocer. En cambio, a diferencia de lo que hemos aprendido, las afirmaciones no nos llevan a ningún otro lugar. Sí, son lugares cómodos pero estériles. Por eso vamos a entrenar nuestra capacidad de preguntar, pues necesitamos

aprender a hacer preguntas que nos muevan y nos desplacen desde aquello que creíamos saber hasta aquello que queremos conocer.

Para ello, tendremos que atrever a hacer preguntas que quizás nos pongan en situaciones incómodas. Esta incomodidad es la propia de la investigación, ya que, al no tener la comodidad de las afirmaciones, podemos llegar a sentir que

nuestros cimientos (creencias) se tambalean. Cuando tengas esta sensación, respira, pues vamos por buen camino. Otro recurso valioso es

el de deshacernos de los juicios de valor, de esta manera podremos escuchar y ver más allá y con más detalle.

1.3 El océano del tabú menstrual

El tabú menstrual nos atraviesa a todas las personas de nuestra sociedad. No hay ninguna persona ajena a su influencia. Es como el agua para un pez. El escritor David Foster Wallace sugería que si le preguntásemos a un pez qué es el agua, este no sabría qué responder, pues no es capaz de percibirla, ya que es el medio en el que vive. Que no puedan identificarla no significa que el agua no exista. Tal que así vivimos todas y todos en el tóxico océano del tabú menstrual.

El tabú menstrual es un relato que se compone de diferentes mitos. Aquellos que más persisten en nuestra sociedad son los siguientes:

- I. Menstruar te hace mujer.
- II. Menstruar duele.
- III. Menstruar es ser una hormona con patas.
- IV. Menstruar no sirve para nada.
- V. Menstruar es sucio y no se ha de notar.

En este paso vamos a investigar si aparecen estos mitos en nuestro día a día y qué forma toman. Esta práctica de partir de la propia persona y reconocer su entorno atiende a la propuesta de «conocimiento situado» de la científica y pensadora Donna Haraway. De esta manera, nos acercamos a los eventos y «cosas» desde las diferentes historias que nos conforman como personas con nombres y apellidos. El contexto nos crea y nos pone en el mundo de una manera tan propia que tratar de borrar esto en una investigación acaba resultando en un enorme error. Necesitamos conocer de dónde venimos y cómo nos han contado para poder reconocer nuestros sesgos y comprender que pensamos desde los límites de nuestro cuerpo y nuestros relatos y que, reconocidos estos, podremos ver hacia dónde y cómo caminar y si hay posibilidad de expandir estos o no. Antes de emprender un viaje siempre hay que saber de dónde salimos, con qué recursos contamos y para qué vamos.



Paso 2: Preguntemos a nuestras madres, abuelas, tías, profesoras y amigas.

Propuesta para toda la clase.

La entrevista es un recurso que nos acerca a conocer lo que otras personas piensan y sienten sobre el tema al que queremos acercarnos. Hay diferentes tipos de entrevistas. La que aquí te

propongo es una entrevista cara a cara, individual y semiestructurada. Es decir, una entrevista en la que tengas algunas preguntas pensadas de antemano que sirvan para encender la conversación, pero que no la limiten.

1. Primero necesitamos dedicarle tiempo a pensar esas preguntas

Para esta primera parte puedes preguntarte qué es lo que quieres saber de la experiencia de menstruar de la persona entrevistada con el objetivo conocer cómo los mitos del tabú menstrual han marcado su vivencia, o bien puedes partir de un ejercicio previo de reflexión honesta, sin juicios, y preguntarte cómo te sientes tú cuando piensas en la menstruación (y desde ahí revisar cómo te sientes con los mitos del tabú menstrual). Esta manera de acercarte a las preguntas y prepararte te permitirá moverte en dos direcciones bien necesarias: hacia dentro y hacia fuera. Esto es, partir de ti para ir al encuentro

de la otra persona. Cuando, antes de preguntar a les demás, nos preguntamos interiormente, estamos enriqueciendo nuestra investigación con nuestro contexto, a la vez que reconocemos nuestros límites, con lo que podemos desempeñar así una entrevista de mayor calidad. La pregunta «¿Cómo aparecen estos mitos en mi idea o experiencia sobre la menstruación?» podría ser un buen comienzo. Las preguntas que seamos capaces de hacernos son las que podremos utilizar para entrevistar a las mujeres y personas que menstrúan de nuestro entorno más cercano.

2.2 El segundo punto importante es cuidar la intimidad

La experiencia menstrual es un tema sensible, como hemos visto, debido al tabú menstrual. Pocas veces se puede hablar de ella abiertamente y, cuando sucede, ocurre en espacios íntimos. Una buena manera de pensar en cómo cuidarnos el espacio y los tiempos de la entrevista es ver qué hemos necesitado en nuestra reflexión inicial para que esta fuera honesta y libre de juicios. Quizás hayas necesitado estar en un espacio tranquilo, sin prisas, cálido... ¿Cómo podrías hacer sentir cómoda a tu madre o a tu amiga? Quizás tomar un chocolate caliente en un sitio tranquilo pueda ser de ayuda. En este punto hemos de unir el respeto con el reconocimiento de la vivencia de las personas a quienes entrevistamos. En ningún momento buscamos señalar lo equivocadas que han podido estar.



En la vivencia personal de cómo se vive la menstruación en esta sociedad no hay maneras correctas ni maneras incorrectas. La vida es demasiado compleja para seguir manteniendo estas categorías que nos hacen tanto daño. Así como no debemos juzgarnos por ver que el tabú

menstrual nos atraviesa personalmente, tampoco debemos juzgar a nuestras entrevistadas. Recuerda: todas y todos vivimos en el océano del tabú menstrual, como esos peces que no sabrían decirnos qué es el agua.

2.3 Lo tercero es el registro de esa entrevista

Una grabadora de voz es más íntima y menos intimidante. Sea cual sea el medio que utilices, es fundamental explicárselo a la persona entrevistada y que esta dé su consentimiento. Preguntar con qué se siente más cómoda para el registro (grabadora de voz, cámara de vídeo y/o cuaderno de notas) es un buen punto de partida, pues su comodidad es más importante que la nuestra (cuanto más cómoda se sienta, más profunda y rica será la entrevista y más ricos serán los datos

que obtengamos de esta). También se ha de garantizar la privacidad de lo que registremos y explicar cómo utilizaremos esos registros, así como su permiso para compartir (y en qué formato) algunas partes o la totalidad de la entrevista. Es fundamental, por tanto, informar de todo el proceso y contar con el consentimiento por escrito. [Este formulario](#) puede servirnos de inspiración. Además, en muchas ocasiones, ayuda ofrecer la posibilidad del anonimato.

2.4 El último punto es el análisis de datos

Esto es, de qué forma vamos a ponerlos en común y con qué fin. Nuestro objetivo es reclamar colectivamente la menstruación, con lo que necesitamos encontrarnos para contrastar datos, formular nuevas hipótesis, plantear más preguntas y planear algunas acciones.

- ¿Qué me ha sorprendido de lo que me han contado?
- ¿Se parece a lo que yo siento?
- ¿En qué maneras difiere?
- ¿Cómo han llamado ellas a su menstruación?
¿Lo han hecho a través de nombres que lo enlazan a los mitos del tabú menstrual?

- ¿Qué mitos se manifiestan?
- ¿De qué manera he podido estar contribuyendo a mantener el tabú menstrual?
¿Cómo podría dejar de hacerlo?
- ¿Cómo podríamos, individual y colectivamente, mejorar la experiencia menstrual de esta persona?

Estas podrían ser algunas preguntas interesantes, pero, recuerda, las mejores preguntas son las que nacen de nuestras inquietudes, ya que son las que más nos motivan y, si nos motivan, nos mueven y justo eso, movilizarnos, ¡es lo que queremos!

Paso 3: Analicemos lo que nos cuentan los anuncios

Todo el mundo ha visto algún anuncio de compresas o tampones. En todos ellos hay una cosa en común: el color del líquido que emula a la sangre menstrual. «¿Por qué no es rojo pardusco?» podría ser una buena pregunta de partida para analizar la presencia del tabú menstrual en el relato que se crea desde la publicidad.

Otras preguntas podrían seguir a esta, como, por ejemplo:

¿Qué lenguaje audiovisual se utiliza para vendernos productos? ¿Cómo nos hacen sentir con respecto a la menstruación? ¿Qué mitos del tabú menstrual se explotan en la publicidad? ¿Cómo los identificamos?



3.1 Primero, vamos a buscar en Youtube anuncios sobre compresas y tampones.

Podemos introducir las siguientes voces en el buscador:

- Anuncio compresas antiguo.
- Anuncios Evax octubre 2006–noviembre 2016.
- Anuncio Evax: soy tu menstruación.
- Anuncio tampax antiguos.
- Anuncio Natalia Oreiro – OB.
- Anuncio Tampax tiburón.
- Ausonia tus emociones.
- Si los hombres tuvieran periodos – manpons.
- First Moon Party.
- Tampon vs. Mooncup Rap Battle.
- Mooncup Period Drama.

3.2 Segundo, vamos a necesitar la batería de preguntas sobre las que queremos pensar.

El lenguaje audiovisual es muy rico, pues no solo se vale del texto, sino que este es representado por tonos de voz, colores, disposición de determinados elementos, música, volumen... Como

pista para reflexionar podríamos señalar el uso del color blanco en la ropa de las protagonistas y los conceptos de limpia y segura. Pero, por supuesto, hay muchos más aspectos que ponen en

relieve el tabú menstrual (bien para perpetuarlo o para confrontarlo). Quizás la dinámica anterior pueda darnos pistas, pues nuestras entrevistadas seguro que han descrito situaciones concretas en las que podemos ir viendo las diferentes formas que toma el relato del tabú menstrual.

Una vez escritas y concretadas las preguntas o los puntos sobre los que queremos dirigir la atención para el análisis, podemos ir anotando, en nuestro cuaderno, posibles respuestas, así como aquello que nos llame la atención y que no hayamos planteado en las preguntas inicia-

les, pero que podría ser muy interesante analizar.

Podemos hacer el visionado en grupo y el registro de observaciones por separado para después ponerlo en común. Lo interesante de pensarlo primero con individualmente, y ponerlo en común después es que nos enriquecemos del proceso de pensamiento propio y del pensamiento que generamos en relación. Con el primero podemos buscar puntos de fricción con nuestros valores, límites y enfoques personales y, con el segundo, podemos expandirlos y enriquecernos gracias a las miradas de las demás personas.



¿Ha cambiado el relato del tabú menstrual a lo largo de los años? ¿Qué mitos siguen siendo representados? ¿De qué manera? ¿Podemos ver algún cambio en los anuncios que promueva su fin o, por el contrario, persiste, pero con otras herramientas?

¿Cómo podríamos cambiar el relato? ¿Cómo podrían representarnos los relatos sobre menstruación? Si queremos relatos que representen nuestras realidades diversas necesitamos investigar para conocer (y conocer para poder hacer) cómo es la menstruación, la real, la de cada una de nosotras y nosotros. ¿Te animas a continuar?

Paso 4: Contar lo que (realmente) es

Que la menstruación duele, es sucia y que nadie tiene que enterarse de que la tienes son los mitos más repetidos y, quizás, los más promovidos.

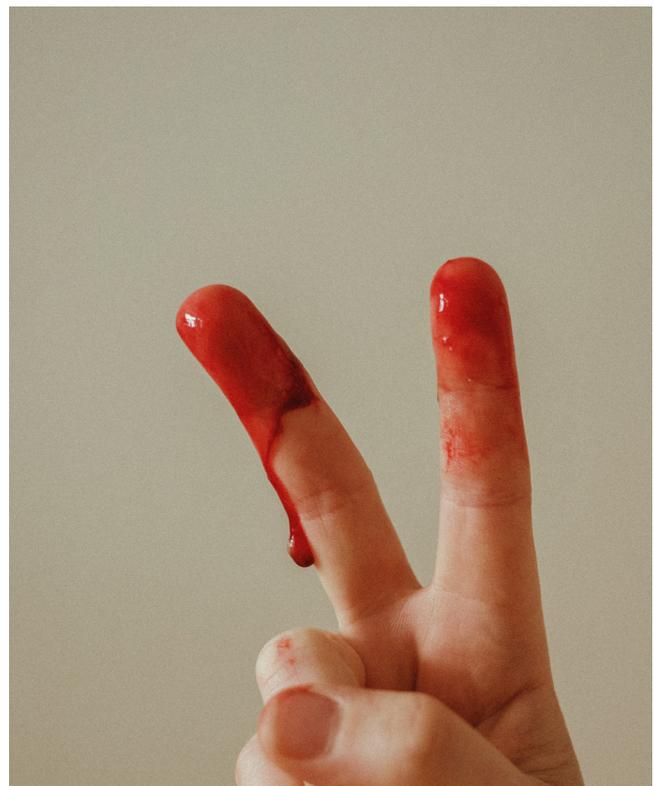
La menstruación no es ni azul ni rosa fucsia. Tampoco apesta. Y no, no sangramos litros y litros de sangre. De hecho, la menstruación ni siquiera es sangre. Estas afirmaciones pueden



Propuesta para menstruantes

incluso sorprendernos a aquellas personas que menstruamos, porque la relación que tenemos con la menstruación está tan atravesada por el tabú menstrual que ni siquiera hemos visto, tocado u oído esta. (Sí, no pasa nada por arrugar la nariz. Que te dé asco es normal, el tabú menstrual está en todas y todos nosotros, ¿recuerdas? Reconocerlo es el primer paso).

Por eso vamos a investigar sobre nuestra propia menstruación. Vamos a dar el salto del relato del tabú menstrual a la realidad de nuestra sangre menstrual. Este paso es muy importante ya que los relatos hegemónicos sobre la menstruación han sido escritos por personas que nunca han menstruado ni menstruarán. Solo aquellas que la viven y experimentan pueden narrar el viaje. No existe una menstruación tipo ni una menstruante universal, por ello necesitamos todas las voces y todos los cuerpos. Ahora bien, ¿cómo es la menstruación? o, mejor dicho, ¿cómo es tu menstruación?



1. Conozcamos nuestra menstruación

¿Sabías que la menstruación no es como la sangre que corre por tus venas? Tiene el mismo color debido a la presencia de hematíes (glóbulos rojos), pero está compuesta de:

- Moco cervical.
- Algo de sangre.
- Secreciones vaginales.

- Un tercio del tejido endometrial, ya que los otros dos tercios son reabsorbidos por nuestro cuerpo.

Nuestra menstruación es nuestro termómetro, es aquello que nos permite saber cómo están nuestras hormonas y, por tanto, nuestra salud. Ella habla de la cantidad de estrógenos que hay en nuestro cuerpo, de cómo nos hemos alimentado, de cuánto hemos descansado (o no). Por

eso, principalmente, es un error deshacernos de ella sin mirarla tal y como hemos aprendido a través del relato del tabú menstrual. Los tampones y las compresas de celulosa no permiten ver cómo es y, cada vez que los tiramos a la basura, estamos perdiendo un montón de información valiosa sobre nuestra salud. Recuerda que es nuestro quinto signo de salud vital.

¿Cómo es una menstruación saludable?

Aquí tenemos unos parámetros de menstruación saludable:

- **Color y apariencia:** rojo claro cuando está saliendo y más oscuro, casi marrón, al contacto con el exterior. El color marrón se debe al contacto de la sangre con el oxígeno, pues se oxida.

La apariencia de la menstruación puede ser como puré de arándanos congelados (foto 1); mermelada de fresas (foto 2); zumo de arándanos (foto 3).



Las primeras menstruaciones tienden a ser de un color rojo pardusco o marrón. El rojo brillante similar al de una herida no es el color habitual; de hecho, puede ser señal de una hemorragia.

- **Textura:** Líquida con pequeños coágulos algodonosos. Estos coágulos son la capa endometrial y no han de ser muchos ni ser muy grandes.
- **Cantidad:** aproximadamente cincuenta mililitros o tres cucharadas de las grandes (por cada periodo de sangrado menstrual; esto es, en los dos y siete días que dure). Menos

de veinticinco mL es poco y más de ochenta mL es demasiado (si esto sucediera quizás sería un buen momento para consultar con nuestra doctora). La copa menstrual es un buen recurso para comprobar la cantidad de manera más exacta, ya que tiene señaladas las medidas.

- **Olor:** la sangre menstrual no tiene un olor desagradable. Las compresas de celulosa y plástico y los tampones crean ese olor. Conocer el olor de nuestra menstruación sin otros aditivos es fundamental, porque nos ayudará

a acabar con el mito de que la menstruación apesta y a detectar posibles infecciones, pues un fuerte y punzante olor es síntoma de posibles infecciones.

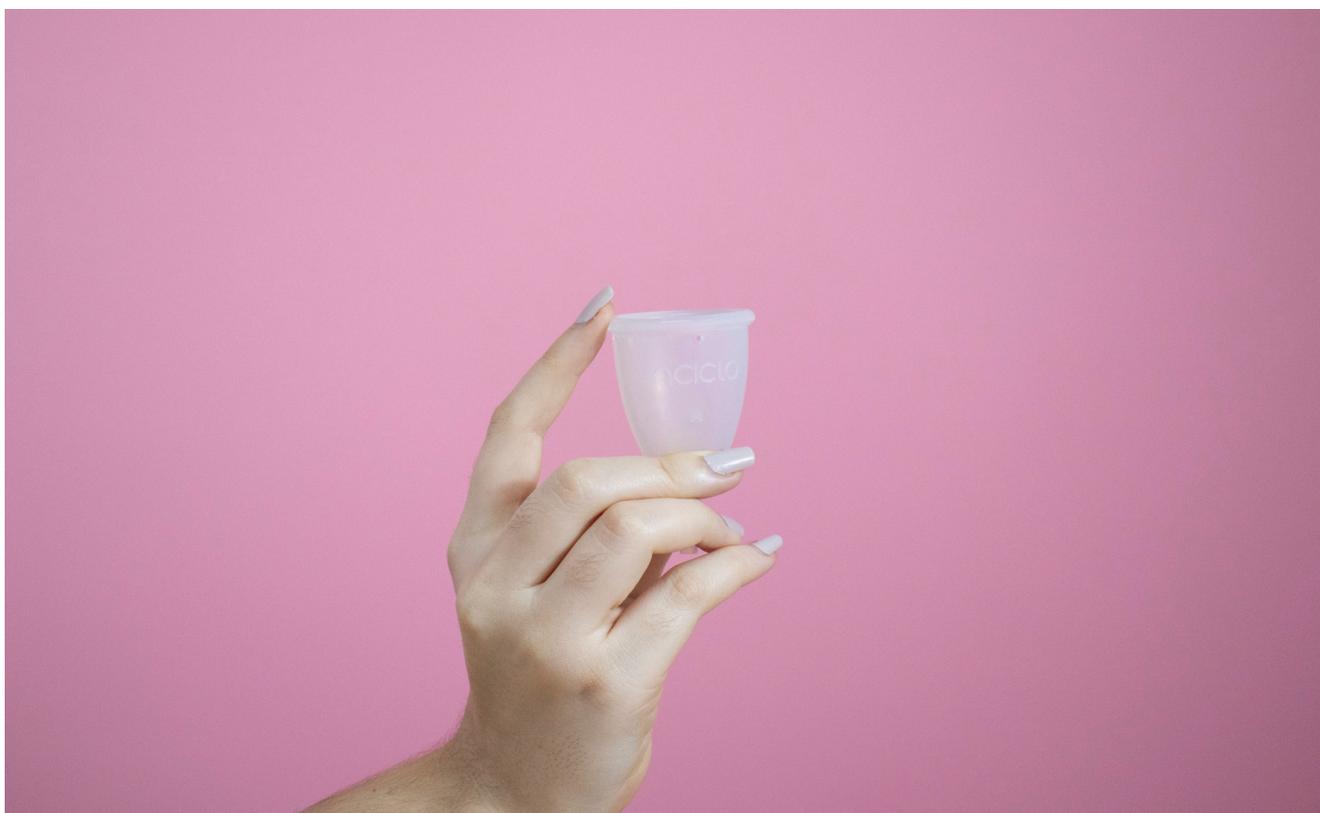
- Duración del sangrado: entre dos y siete días, incluyendo los pequeños manchados de los últimos días.

A lo largo de un mismo año verás cómo tu sangre menstrual va cambiando, especialmente si aca-

bas de comenzar a menstruar. Estos cambios se deben a que todo lo que vivimos deja huella en nuestra menstruación; por eso, registrarla nos ayuda, no solo a acabar con nuestro tabú menstrual, sino también a cuidar de nuestra salud.

Es cierto que leer los signos de la sangre menstrual es algo nuevo y se necesitan más lecturas y práctica. De ahí que sea importante recolectarla y analizarla.

4.2 ¿Empezamos por crear un registro propio? Primero vamos a necesitar recoger la sangre menstrual.



¿Cómo lo haremos?

El uso de la copa menstrual nos ayuda a ver cómo es nuestra sangre y a aprender a leerla. Sin duda es un importante recurso, pero es habitual que sintamos cierto rechazo a introducir un objeto dentro de nuestra vagina, sobre todo en los primeros años de menstruantes.

El tamaño es muy importante, por eso muchas copas menstruales tienen tamaño específico para principiantes. Estas están hechas con silicona de grado médico, por lo que son respetuosas con el cuerpo y la flora vaginal. Una de las importantes ventajas de la copa frente a los

tampones es que no absorbe la sangre, sino que la recoge, respetando así el maravilloso ecosistema de nuestra vagina (que nos ayuda a mantener las infecciones y hongos a raya).

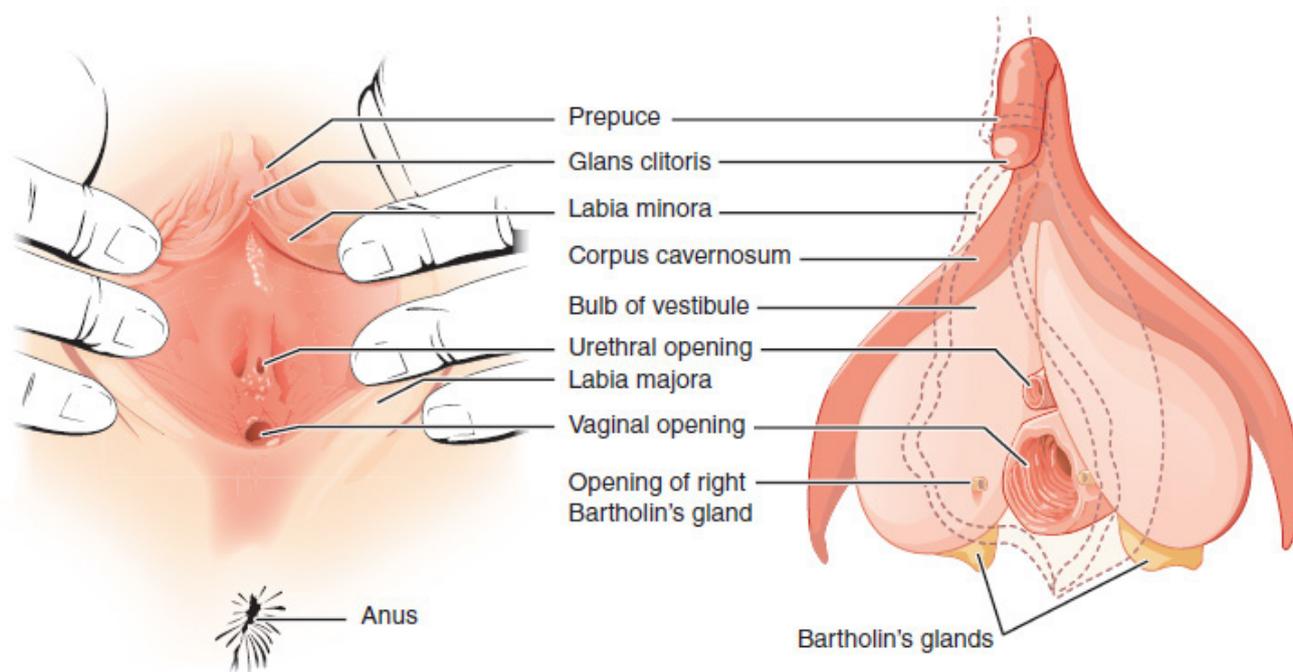
Existen muchas marcas de copas menstruales, [en esta web](#) puedes hacer un test para conocer la copa que mejor se adecúa a tus necesidades. Al buscar en Internet, es importante elegir entre aquellas webs en las que podamos encontrar un buen asesoramiento sobre su uso de la copa.

Las claves básicas para utilizar la copa por primera vez son:

4.2.1 Conoce tu vulva y tu vagina

Encuentra un sitio donde puedas tener intimidad. Pide que no te molesten para que puedas estar libre de interrupciones. Con un espejo de mano, en la posición más cómoda y sin tu ropa interior, observa cómo es tu vulva y tu vagina. Tu vulva está formada por los labios externos e internos. Estos contienen la uretra, el clítoris y la apertura de la vagina. Es importante que sepas que todas las vulvas son únicas. Tienen todo tipo de formas, tamaños y colores. En la web thevulvagallery.com puedes ver diferentes tipos. Es importante que puedas darte tiempo e ir acercándote con curiosidad. Cuando quieras parar, para, es importante que respetes tu ritmo.

A la vagina accedes desde la apertura que se encuentra al final de los labios internos y que está encima del ano. Es por la vagina por donde sale la sangre menstrual, así como el flujo vaginal. Es aquí, en la vagina, donde introduciremos la copa menstrual. La vagina está compuesta de elásticas fibras musculares con lo que puede, sin problema alguno, entrar y salir la copa. Eso sí, como cualquier músculo necesita estar relajado para funcionar sin complicaciones. De ahí que estar en calma y en un sitio seguro sean factores clave para las primeras veces que utilicemos la copa. Si tú estás a gusto, tu vagina también lo estará.

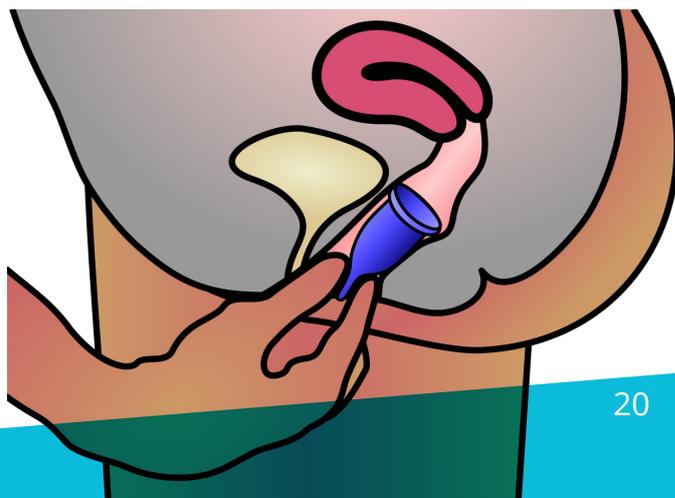


Vulva: External anterior view

Vulva: Internal anteriolateral view

4.2.2. Respira

Para relajarte y para relajar tu vagina es fundamental que respires y que puedas parar tantas veces como creas necesario. No tienes prisa, ve suavemente. Todo está en la práctica. En realidad, cuando no sabemos algo es porque no hemos practicado lo suficiente. Así que... ¡a practicar!



4.2.3. Manos limpias, copa limpia, mojada y doblada

Dóblala con tus dedos índice y pulgar en forma de C, abre las piernas bien (para las primeras veces va mejor si no llevas ropa interior), flexiona las rodillas, mójala (así resbala y entra mejor), ayúdate de la otra mano para separar tus labios e introdúcela suave y profundamente en tu vagina. Has de comprobar que se ha abierto (deja de tener forma de C) y ve girándola suavemente para que haga vacío (es lo que impide que salga la sangre). Si esto está y no la notas, en principio, está bien puesta. La vagina no tiene sensibilidad más allá de los tres o cuatro centímetros de en-

trada, con lo que hemos de introducirla un poquito más al fondo. (¡Calma! No es infinita, tiene una profundidad media de nueve centímetros).

Es muy habitual que al principio haya fugas. No te apures, es parte del aprendizaje. Puedes utilizar salvaslips o... no. La verdad es que no pasa nada si coloreamos de sangre la ropa interior, ¿no? Aquí estamos para acabar con el tabú menstrual así que... si no es un problema para ti, ¡perfecto! Luego podremos lavar la ropa interior con jabón neutro y agua bien fría y dejar secar al sol.

4.2.4. Copa llena, manos limpias y ¡a enjuagar!

Es importante que sepas que tu vagina no es un agujero negro en el que la copa se perderá para siempre. Eso es imposible. Un truco que va muy bien para meter la copa y sacarla es hacer, con tu boca, el gesto de estar bebiendo por una cañita y soplar largo y sostenido. Así relajamos la mandíbula y, al relajar la mandíbula, relajamos la vagina. Así que, si en algún momento te agobias y crees que no podrás sacarla, relaja la mandíbula y respira. De pie, con las manos limpias, introduce tus dedos índice y pulgar (quizás también el anular) y toca la copa. Pellízcala para romper el vacío, gira y ve bajándola con cuidado. Acompá-

ñate de tu respiración. Si te cuesta, empuja un poquito hacia abajo respirando desde el abdomen y verás cómo va bajando.

Por supuesto, todo está en la práctica. A la primera es más que posible que no salga y que necesites hacerlo unas cuantas veces. Practicar nos da mucha soltura y, sobre todo, un maravilloso conocimiento de nuestro cuerpo. Conocimiento que es fundamental para acabar con el tabú menstrual así que... ¡practiquemos mil veces más!

4.2.5 Normas básicas y sencillas de higiene al utilizar la copa:

- I. Siempre hay que ponérsela y quitársela con las manos bien limpias.
- II. Vacíala cuando necesites, máximo cada ocho horas.
- III. Enjuágala bien con agua cada vez que la uses.
- IV. Hiérvela en agua durante cinco minutos cuando tu menstruación haya terminado.
- V. Guárdala en su bolsita de tela. Es importante que respire y no sea una bolsa de plástico. Y ¡lista para la próxima menstruación!

La copa menstrual es una manera de recoger la menstruación, pero hay otras. Si queremos recoger la sangre, pero no queremos o no podemos utilizar la copa, podemos recogerla después de hacer pis. Justo cuando ya hemos orinado, nuestros esfínteres y músculos se relajan, con lo que algunas de las descargas de sangre menstrual ocurrirán en ese momento. Podemos recoger las descargas con un bote de cristal limpio justo cuando notemos que aparecen (con ponerlo a unos centímetros de nuestro cuerpo es suficiente). Como la cantidad será mucho menor de la que recogeremos con el uso de la copa, podemos guardar diferentes descargas en un mismo bote (no más de cuarenta y ocho horas).

4.3 Tomar una muestra para estudio.

Bien podemos hacerlo guardando la sangre menstrual en un bote de cristal limpio con tapa (podemos volcar el contenido de la copa en él o recogerlo directamente) y/o también podemos sacarle fotografías. Podemos crear un archivo fotográfico para dejar constancia de cómo es nuestra sangre en ese día y ciclo concreto. Esto nos será de ayuda especialmente porque la sangre recolectada se va deteriorando y no es recomendable mantenerla durante demasiado tiempo. Para deshacernos de ella, tras el estudio, la podemos tirar por el inodoro o bien por el lavabo (es mejor elegir la opción en la que gastemos menos agua).



Ilustración 2 Recogida de sangre menstrual

4.4 Tercero, vamos a observar y registrar los datos que consideremos más importantes

En toda investigación hemos de tener muy presente su objetivo. ¿Para qué buscamos investigar la materia orgánica de nuestra menstruación? Tanto si se trata de un tema de salud como quinto signo vital como si queremos reclamar su valor y acabar con los mitos de suciedad y vergüenza, es necesario que lo pongamos al inicio de nuestro registro para no olvidar hacia dónde queremos ir.

Nuestro método será observacional, con lo que los datos sobre los que podemos comenzar a poner atención, observar y registrar pueden ser aquellos que señalamos como parámetros para una menstruación saludable:

- I. Color y apariencia.
- II. Textura.
- III. Cantidad.
- IV. Olor.
- V. Duración del sangrado.

Podemos convertir nuestro cuaderno en un diario de registro menstrual. Podemos crear tablas de registros, anotaciones libres, o bien utilizar fotografías con anotaciones. Cada persona tiene

diferentes maneras de procesar los datos, por eso es importante que puedas encontrar la tuya, ya que la continuación del estudio depende, en gran parte, de lo cómodo y asequible que nos resulte el registro.

Es fundamental decidir la duración del estudio. Podemos comenzar por hacerlo durante tres menstruaciones y prolongarlo durante un semestre o un año y, quizás mejor, un curso. Que tenga una duración amplia nos permite practicar más y, por tanto, avanzar y afinar en el conocimiento de nuestra menstruación. Necesitamos varios registros para comparar y empezar a desarrollar nuestros propios patrones. Así podrás saber qué es lo normal para ti y distinguirlo de aquello que no lo es, pudiendo detectar si estas anomalías se repiten en el tiempo o si persisten y si es necesario acudir a los servicios de atención médica con toda esta información tan valiosa.

Un punto significativo que podemos añadir al registro es aquel que identifique si nos ha ocurrido algo excepcional como una mudanza, un viaje largo, un suspenso inesperado... algo que nos genere mucho estrés y nos conmueva mucho. Es muy posible que el estrés que este suceso nos genere cambie nuestra menstruación e in-

cluso la haga dolorosa debido a las hormonas del estrés, que pueden generar un desequilibrio entre el estradiol y la progesterona, las hormonas predominantes del ciclo menstrual.

Otro parámetro podría ser el dolor. La menstruación no ha de doler. Que haya ligeras molestias o sensación de cansancio no es preocupante; de hecho, menstruar en esta sociedad es agotador (debido en gran parte al tabú menstrual), pero si duele y nos incapacita física y/o emocionalmente, es necesario acudir a una profesional de la salud especializada a la que nuestra pediatra o médica de cabecera nos derivará (ginecóloga y/o endocrina).

Otro punto importante en este registro es reflexionar sobre cómo nos hace sentir la observación que estamos anotando. Si encontramos dificultades, no solo logísticas, en el proceso y qué emociones nos provoca. Es aquí donde podremos ir detectando la impresión del tabú menstrual en nuestra manera de relacionarnos con nuestra propia menstruación y nuestro propio cuerpo. Sentir rechazo, vergüenza, asco e incluso miedo es normal. Estas emociones han sido creadas y perpetuadas a lo largo de los si-

glos a través del relato del tabú menstrual, así que sentir las no solo es normal sino el primer paso para hacernos cargo de ellas y crear otros relatos más amables y respetuosos con nuestros cuerpos y nuestras vidas.

En resumen, si escogemos los parámetros sugeridos nos quedarán los siguientes para nuestro diario menstrual:

- I. Color y apariencia.
- II. Textura.
- III. Cantidad.
- IV. Olor.
- V. Duración del sangrado.
- VI. Situación especial.
- VII. Dolor físico/emocional.
- VIII. Emociones y pensamientos sobre el registro.

Siempre podremos añadir aquellos otros parámetros que nos signifiquen más y aquellos que no nos aporten nada. Crear registros a nuestra medida nos asegura, no solo continuar, sino lo más importante: disfrutar de la investigación.

Paso 5. Conozcamos nuestro ciclo menstrual

La menstruación solo es la parte visible de un viaje increíble llamado ciclo menstrual o ciclo ovulatorio. Para reclamar la menstruación es importante aprender a reconocer los diferentes cambios físicos, mentales y emocionales que re-

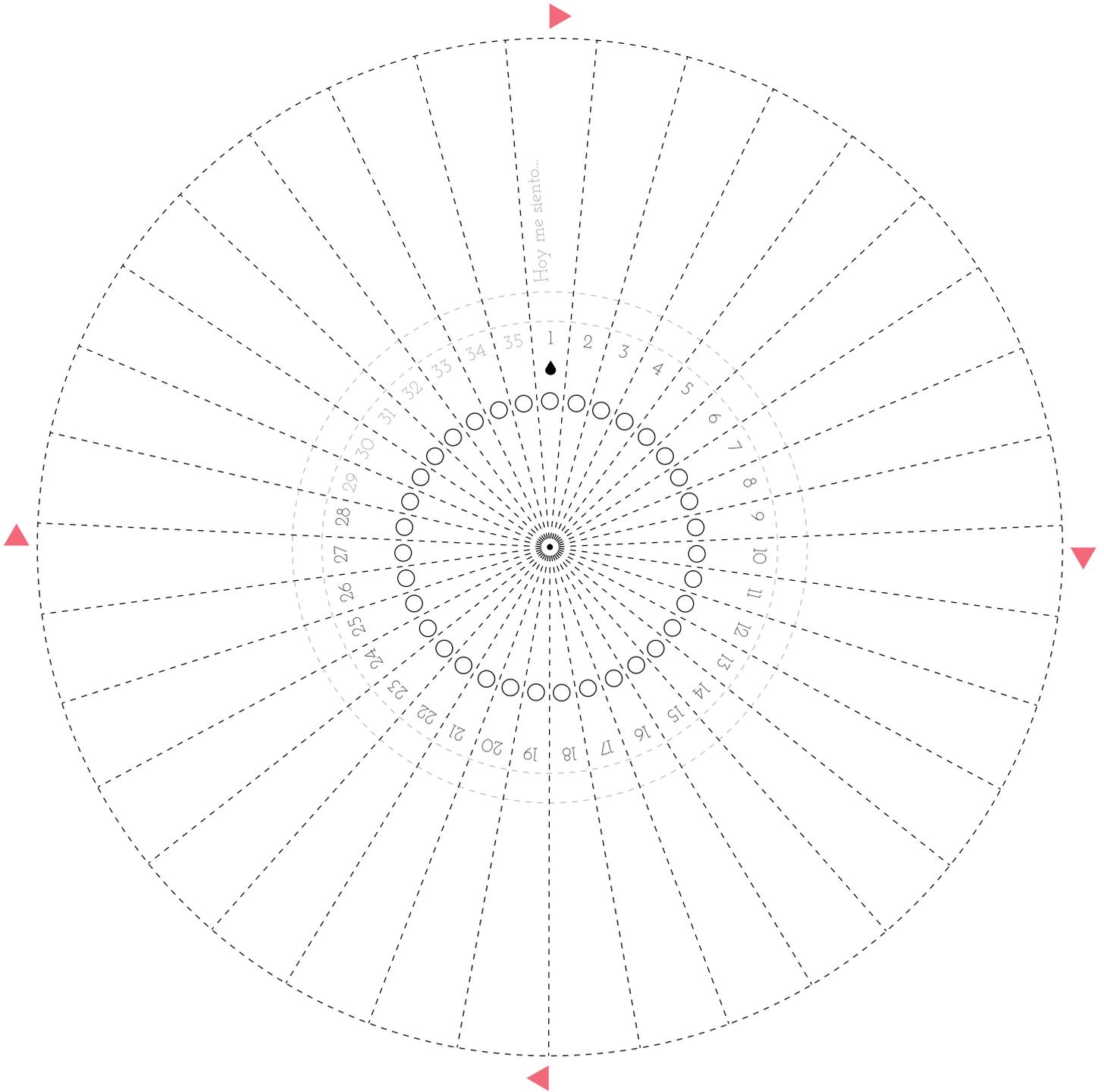
presentamos cuando atravesamos las diferentes fases hormonales del ciclo menstrual.

Una herramienta asequible es el conocido como *diagrama menstrual* o diagrama lunar.

5.1 ¿Cómo empezar a registrar el ciclo en el diagrama menstrual?

Al igual que en el registro menstrual, es importante establecer el objetivo de nuestro estudio, así como la duración, para poder comparar y extraer posibles patrones tras varios ciclos registrados. Si llevamos el registro de nuestra sangre menstrual, podemos utilizar el diagrama como ampliación de esta investigación. De hecho, esta será increíblemente completa con ambos.

Podemos utilizar los rotuladores y bolígrafos de colores que queramos. De hecho, podemos crear nuestro propio diagrama y utilizar los materiales que más nos gusten, así como llenarlo de *stickers*. Recuerda: pasárselo bien es fundamental.



5.2 Los días señalados (1, 2, 3,... hasta 35)

Son los días de nuestro ciclo. Hay treinta y cinco espacios porque el ciclo no dura veintiocho días. ¿Sabías que el ciclo medio es de veintiséis días? Sí, no es de veintiocho días como aparece en los libros de texto. Además, desde la primera menstruación (menarca) y en los primeros ciclos, la ovulación no ocurre o es errática, lo cual significa que podemos estar meses sin menstruar.

Esto es perfectamente normal, pues nuestro cuerpo está en un proceso de aprendizaje. Con el paso del tiempo empezaremos a ovular cada mes aproximadamente y por tanto a menstruar unos doce y quince días después. De ahí que los ciclos en los que ovulamos duren unos veintitres y treinta y cinco días.

5.3 Los días del calendario (en blanco)

Estos corresponden a los huecos que están bajo los números señalados del ciclo. En el día uno del ciclo, apuntamos el primer día de nuestra última menstruación. Esto es, por ejemplo: 5/10 (5 de octubre). Así seguimos completando hasta llegar al día previo en el que crees o esperas menstruar. Siguiendo el ejemplo: día dos del ciclo – 6/10; día tres del ciclo – 7/10 y así hasta la fecha de duraciónn aproximada de nuestro ciclo (si es de veintiséis días completa hasta el 26, si suele ser de treinta días, hasta el número 30 y, si aún no sabes, pues vas completando día a día). Cuando volvamos a menstruar, comenzaremos un diagrama nuevo anotando en el día uno el día de nuestra menstruación. Si nuestra nueva menstruación no llega y hemos completado el diagrama, pues hacemos otro y seguimos registrando con toda la normalidad.

Una vez ubicados los días, cada día tomaremos un ratito a solas para observarnos, reflexionar y anotar en el diagrama. Funcionará de manera más fluida si lo hacemos a la misma hora todos los días, en un momento que podamos estar en calma (en el desayuno o antes de ir a dormir). Esta es la parte más valiosa y necesitaremos constancia. Para ello, es importante comprometernos a hacerlo, al menos, durante tres ciclos (tres menstruaciones). Incluso podemos convertirlo en una rutina de cuidados, por ejemplo: después de ponernos el pijama y antes de meternos en la cama, podemos tomar un tiempo para pensar en cómo nos hemos sentido ese día y en cómo se siente nuestro cuerpo. Ahora, ¿a qué prestamos atención? ¿Qué queremos observar?

5.4 Recuadros grandes

En ellos anotamos los cambios que percibimos en los tres niveles: físico, mental y emocional. De

manera orientativa, estas variables podrían servirnos de ejemplo:

5.4.1. Físico

- Tamaño/sensibilidad de los pechos.
- Tamaño/sensibilidad del vientre.
- Piel de la cara: luminosa, con más o menos granitos, sensación más o menos grasa.
- Con mucha/poca energía.
- Antojos: dulce, salado.
- Dolores, molestias en el vientre/articulaciones.
- Insomnio o somnolencia.
- Forma de vestir (de vaqueros ultra ceñidos a un cómodo y holgado chándal).

5.4.2. Mental

- Nivel de concentración/dispersión.
- Nivel de creatividad: alto o bajo.
- Capacidad de planificar y organizar: alta o baja.
- Locuacidad y habilidades de comunicación.
- Música/series/libros/videojuegos: qué escucho/veo/leo/juego.

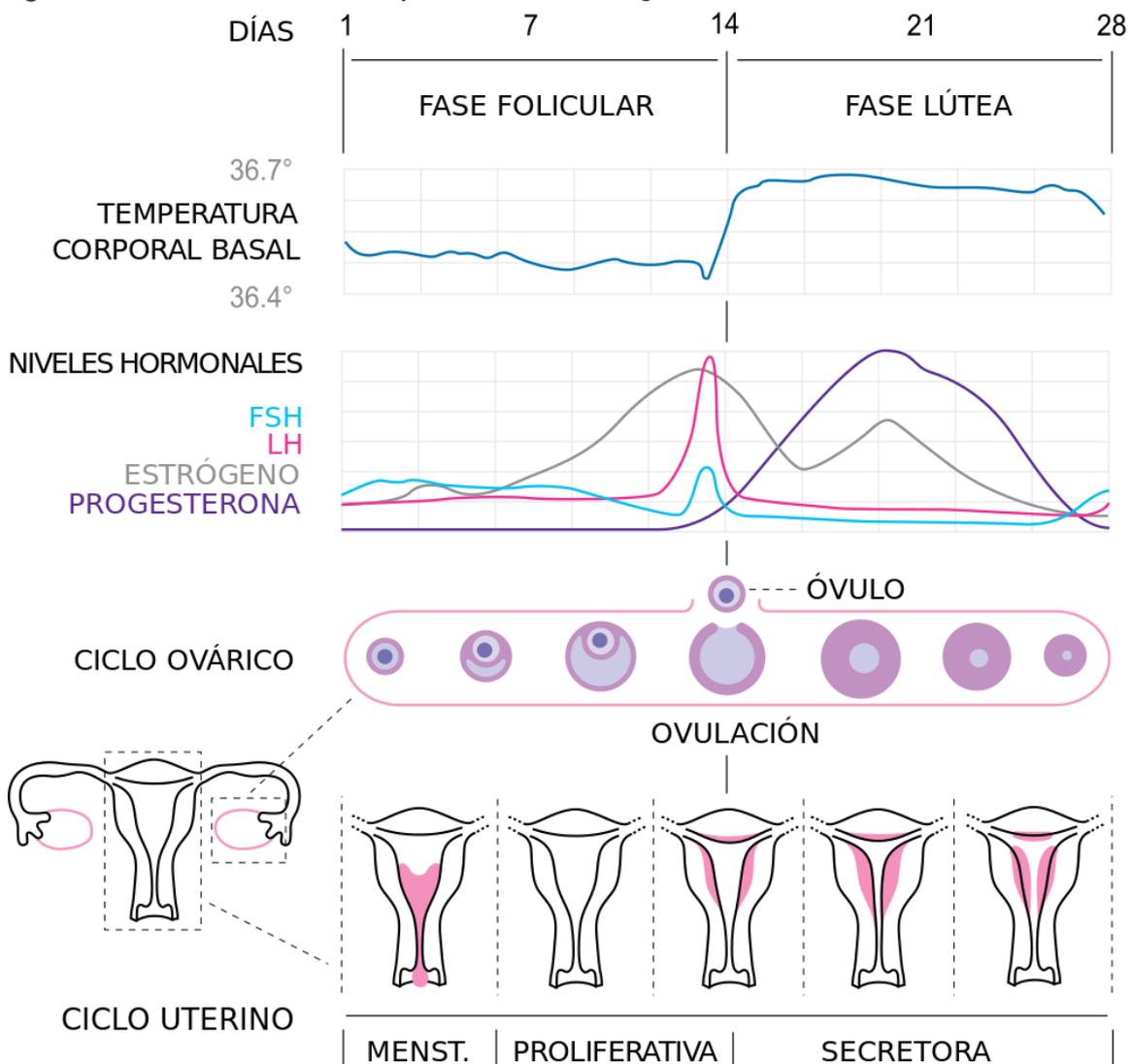
5.4.3. Emocional

- Sociabilidad: de muy sociable a introspección alta.
- Nivel de ansiedad: alto o bajo.
- Gestión del estrés: me como el mundo/el mundo me come.
- Sentimiento de seguridad y autoconfianza: alto o bajo.
- Rabia/ tristeza- alegría/calma

Si hemos vivido una situación muy importante para nosotras, desde una pelea con nuestra madre hasta un duro examen, debemos anotarlo y destacarlo en otro color.

Podemos utilizar *emojis* o *stickers* para anotar con un lenguaje más propio lo que observamos. Por supuesto, podemos añadir o quitar algunos de los puntos anteriores. Con la práctica acabaremos diseñando nuestras propias variables de estudio.

5.4.4 ¿Qué buscamos al completar este diagrama?



Buscamos identificar y conocer cómo cambiamos a lo largo del ciclo menstrual. Estos cambios suceden en nuestro cuerpo debido al baile hormonal del ciclo menstrual y se conocen como *fases del ciclo menstrual*.

Para que podamos detectar las fases y ubicarnos con mayor precisión necesitaremos aprender a leer nuestras características físicas, mentales y emocionales en cada fase.

De manera muy concisa estas son las fases del ciclo menstrual.

Un ciclo menstrual está comprendido por dos frases principales:

La fase folicular (antes de la ovulación) y la fase lútea (después de la ovulación). La primera se divide en otras dos, fase menstrual y fase preovulatoria, mientras que la fase lútea se divide en fase ovulatoria y fase premenstrual. Cada fase tiene una química concreta: en la fase folicular la hormona estrella es el estradiol, junto a la hormona FSH y a la testosterona (especialmente al final de la fase folicular y al comienzo de la ovulación). Aproximándonos a la ovulación tenemos la hormona LH y, tras la ovulación, inaugurando la fase lútea, aparece la progesterona, que ha de ser la protagonista de esta segunda fase junto al estradiol, el cual ha de estar presente en menor cantidad que la progesterona para tener un ciclo menstrual saludable.

La hormona estradiol procura cambios físicos, mentales y anímicos diferentes a la hormona progesterona, así como la interacción con otras hormonas. Cada cóctel hormonal en cada fase es diferente, como lo es en las diferentes etapas de nuestra vida y por supuesto, entre cada persona. Lo que es común es la lectura cultural que hacemos de ellas, así como el comportamiento resultante de la interacción entre nuestro cuerpo y nuestro entorno.

En resumen:

- Fase folicular (antes de la ovulación).
 - Fase Menstrual.
 - Fase Preovulatoria.
- Fase lútea (después de la ovulación).
 - Fase Ovulatoria.
 - Fase Premenstrual.

Para ubicarnos tomaremos la menstruación como inicio, con lo que la primera fase será la fase menstrual. El resto de las fases le seguirán con una duración propia que iremos conociendo poco a poco. La fase folicular es variable, mientras que la fase lútea (desde que ovulamos hasta que menstruamos) suele tener una duración fija que, dependiendo de cada persona, dura entre doce y quince días. Es importante saber que si no hay ovulación no hay fase lútea, con lo que en los primeros ciclos es posible que no aparezcan aún todas las fases. Conocer nuestras fases es una aventura de toda una vida, así que tomémosnos nuestro tiempo.

Estos cambios acaban formando patrones que nos ayudan a ubicarnos con mayor seguridad y desenvoltura en nuestro cuerpo y en el mundo. Conocer en qué fase estamos nos ayuda a comprender nuestros deseos, necesidades y a gestionarnos para poder cuidarnos mejor.

De esta manera podemos acabar con uno de los mitos que conforman el tabú menstrual, aquel que dice que somos hormonas con patas. No hay animal, ni siquiera planta, que no lo sea, aunque, si se trata de simplificar, deberíamos afinar más y declarar, como lo hacen ya muchos estudios científicos, que somos bacterias con patas. Bacterias que van a clase y que, al reclamar la menstruación, buscan cómo relatarse de una manera más propia, justa y tierna.

Paso 6: Cambiar el cuento. Colectivizando nuestras experiencias

Propuesta para toda la clase.

Este paso es clave si lo que perseguimos es movilizarnos para reclamar la menstruación como bien común. Para ello, necesitamos conocer las

menstruaciones y los ciclos reales de las personas que menstrúan en nuestra sociedad. De este modo, podremos acabar con la práctica originaria del tabú menstrual, que consistió en la



creación de la historia única de la menstruación, escrita, además, por aquellas personas que no tenían la capacidad de menstruar.

Con todos los datos que hemos conseguido de nuestras observaciones y todas las reflexiones que comienzan a borbotear, necesitamos crear conocimiento y recursos colectivos. Ahora, en este proceso de colectivización, es fundamental recordar el valor de nuestros límites, así como la intimidad y privacidad. El tabú menstrual, como hemos visto, está por todas partes y toca directamente a la manera en la que nos pensamos y sentimos. De ahí que el respeto y cuidado por aquello que se comparte (y aquellas/aquellos que comparten) y su manera de compartirse sean fundamentales. Los espacios seguros nos ayudan a ir trabajando los vínculos de confianza, y es en confianza donde podemos sentirnos con capacidad de sostener y ser sostenidos. Es como encender, de repente, un enorme foco en un cuarto oscuro: el resultado es aún más cegador. Por ello necesitamos conocer nuestros límites y respetarlos, para que, poco a poco, podamos ver sin que nos escuezan los ojos o se nos nuble la vista.

Para colectivizar los resultados, dudas y reflexiones, cuidando nuestros límites y persiguiendo la acción comunitaria para el cuidado común, podríamos:

- Crear un laboratorio de menstruantes con menstruantes de nuestra clase/instituto/barrio donde podamos estudiar abiertamente a partir de los datos recogidos y los primeros análisis. De este modo, podremos comparar

registros menstruales y de ciclo y comprobar si existen patrones, detectar diferencias, señalar necesidades, dificultades comunes, posibles estrategias de acción y cuidados particulares o colectivos. En este grupo se podría decidir qué información queremos compartir y las políticas de privacidad y protección de datos de cómo lo compartimos. También podríamos decidir si queremos ofrecer datos colectivos para crear campañas de sensibilización en el instituto/barrio o en redes y/o si queremos compartir estos datos con personas no menstruantes o con profesionales de la salud, educación u otras disciplinas, para trabajar conjuntamente en el estigma generado por el tabú menstrual y reclamar la menstruación.

- Formar un grupo de acción (mixto o no mixto) para analizar cómo el tabú menstrual y sus mitos perjudican y ponen en peligro el bienestar de las personas que menstrúan en nuestro entorno y diseñar acciones para sensibilizar, concienciar y abrir la conversación en nuestros centros, familias y barrios. Por ejemplo, podríamos convocar una campaña para crear nuevos nombres para dignificar la menstruación, una acción para crear pegatinas que hablen, con orgullo, de las diferentes fases de nuestro ciclo, o bien buscar vías de apoyo para que todas las personas que menstrúan en nuestro barrio/ciudad tengan el acceso garantizado a productos de higiene menstrual.



Ilustración 3 Pegatinas de activismo menstrual creadas por una activista de la comunidad soy1soy4.com

- Crear grupos de cuidado (mixto o no mixto) para cuidarnos a lo largo de nuestros ciclos y menstruaciones tal y como necesitamos en nuestro contexto actual, pudiendo preguntarnos y dar respuestas a algunas cuestiones como: ¿Qué necesitamos las y les menstruantes de nuestra clase para menstruar a gusto, sin vergüenza ni exclusión? ¿Qué cambios (logísticos, organizativos u otros) podrían generar un ambiente no discriminatorio para todas las menstruantes de la comunidad educativa? ¿Cómo podríamos cooperar entre todas las personas que la

conformemos: alumnado, profesorado, institución y familias?

Por supuesto estas son algunas ideas, pero seguro que se nos ocurren otras más contextualizadas a nuestro entorno y a nuestras necesidades. Conocer otras acciones y movimientos nos puede ayudar a encontrar las palabras para contarnos como realmente somos, pues, si algo nos demuestran los activismos, es que somos mucho más de lo que nos han contado. Somos tantos relatos como cuerpos hay, tantos relatos como espacios de libertad y cuidados queramos crear.

Casos ENDOMadrid

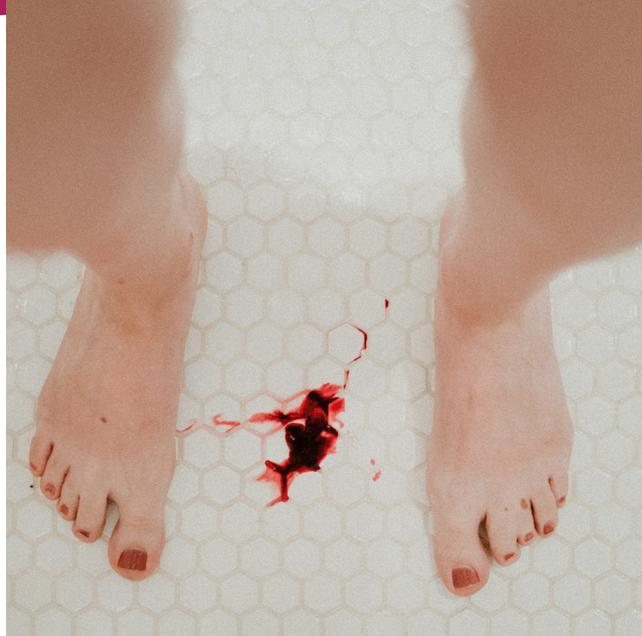
Se tardan entre 6 y 8 años en diagnosticar la endometriosis. Este importante retraso se debe, fundamentalmente, a que el mito de “menstruar duele” sigue enraizado en nuestra cultura y, por tanto, en las consultas médicas. Un grupo

de afectadas por la endometriosis decidió unirse para crear pensamiento híbrido con profesionales dispuestas a escucharlas e investigar conjuntamente. Así comenzaron a divulgar para denunciar la grave situación en la que se en-

contraban. Hoy en día, son una asociación que genera conocimiento y recursos básicos para comprender esta enfermedad y sus posibles tratamientos, además de ser todo un movimiento que ha unido las voces y los cuerpos de miles de menstruantes con endometriosis.

Hoy se definen así:

“ENDOMadrid nace para defender, en la Comunidad de Madrid, los intereses y derechos de todas las personas afectadas por endometriosis, adenomiosis, miomas, síndrome de ovarios poliquísticos y/o trastornos uterinos, menstruales, endocrinos, o sistémicos relacionados”.



Mimosa Kit

Crear materiales que sirvan para conocernos mejor nos ayuda en el camino para investigar para conocer y conocer para actuar. [Mimosa Kit](#) es el trabajo final de los estudios de diseño de Carlota Mas. Se trata de un “*kit de empodera-*

miento del ciclo menstrual” que incluye objetos como un espejo para mirarse la vulva y el cérvix, un clítoris 3D, un diario menstrual, una copa menstrual, un espéculo y un manifiesto.

Regla Fanzine

[Crear un fanzine](#) es realmente asequible y estimulante. Es una gran manera de crear relatos más reales y cuidadores y de compartirlos con nuestro entorno. [Regla Fanzine](#) es una revista colaborativa y auto editada donde «se escribe,

se siente, se ve y se oye la menstruación como algo bonito». Diferentes autoras participan para recoger las diferentes y diversas experiencias de menstruar en esta sociedad.

Consejos

Este camino es uno de tantos y necesitamos elegir por dónde necesitamos caminar. Pero, eso sí, caminemos por donde queramos o necesitemos, no perdamos el cuerpo. Pues es el cuerpo, el propio y el colectivo, el que nos permite respirar a pleno pulmón, comer pingosa y deliciosa pizza, tirarnos en el sofá, reírnos con nuestra gente y pensar, en comunidad, para actuar. El cuerpo que somos necesita ser contado desde su verdad, desde su manera única de habitar este redondo mundo.

Es muy posible que reclamar la menstruación no vaya a ser tarea fácil. El tabú menstrual tiene muchísimo peso y, como has podido ver, está entretejido en nuestra manera de entender el

mundo. En algún momento alguien nos desalentará y es posible que nos ridiculice por estar investigando y reclamando «algo tan asqueroso y ordinario». Cuando eso suceda, vuelve a esta guía o bien habla con esa persona que te hizo creer que sí, que tenía sentido actuar por un cambio. Cuando nos perdamos, vayamos siempre al encuentro de la otra, porque nos necesitamos. Necesitamos a las otras personas para poder empezar a nombrar las realidades de nuestros cuerpos y procesos, porque aquellas palabras que aún no sabemos que existen y que tanto necesitamos para contarnos en el mundo las podemos aprender solo si hay otras personas que se atrevan a balbucearlas. Así es como

aprendemos a hablar cuando somos peques: escuchando, imitando, equivocándonos, rectificando, practicando (y vuelta a empezar).

Y si dudamos... ¡preguntemos! No hay preguntas tontas. De hecho, son justo preguntas las que necesitamos para desenmarañar este nudo que asfixia a tantas menstruantes del planeta. Menstruemos o no, los derechos de las personas que

menstrúan no son derechos de unas pocas personas, sino de todas. Reclamar un mundo libre del tabú menstrual es reclamar un mundo con dignidad para todos los cuerpos, reconociendo el origen de todas y cada una de las personas que lo poblamos porque, recordemos: si no hubiera menstruación, nadie de este mundo existiría.



Menstrupedia, proyecto educativo para niñas y adolescentes: <https://www.menstrupedia.com/tg/es>.

(EN) Toni The Tampon, proyecto educativo para jóvenes menstruantes sin sesgo de género: <https://www.period.media/culture/toni-the-tampon/>.

Ara! Gorputz, Programa menstruación en la escuela: <https://aragorputz.eus/castellano/>.

(EN) Beauty in Blood: <http://www.beautyinblood.com>.

Pintar con sangre menstrual: <http://www.viviendoenciclico.com/galeria/>.

(EN) The Vulva Gallery: thevulgagallery.com.

Documental *una Revolución En Toda Regla*: <https://www.netflix.com/title/81074663?s=i&trkid=13747225>.

Red Fanzine: <http://www.redfanzine.es>.

Cuadro comparativo de copas menstruales: <http://www.lacopamenstrual.es/elegir-una-copa-menstrual/cuadro-comparativo/>

Glándula de Anarcha, el poder de nombrar: <https://anarchagland.hotglue.me>

(EN) Guía para adolescentes "Advocacy Volunteer Handbook" de Days for Girls para avanzar en la equidad menstrual en nuestras comunidades: <https://bit.ly/3wTh7c4>.

(EN) UNICEF sobre la pobreza menstrual: <https://www.unicef.org/wash/menstrual-higiene>.

(EN) Artículo en la prestigiosa revista científica *The Lancet* sobre por qué la salud menstrual es un asunto de sanidad pública y de derechos humanos: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00212-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00212-7/fulltext).



Ilustración 5 Postales pintadas con sangre menstrual por Enara I. Domínguez

Ciencia Ciudadana
Cómo Reclamar
La Menstruación



La aventura
de aprender