



Marco conceptual para la salud y la educación menstrual emancipadora

• 2025 •



UNA PROPUESTA DESDE
LATINOAMÉRICA



Y

(•) (•)



*La presente cartilla
se publica gracias
al apoyo de todas las
autoras participantes.*

ESTE PRODUCTO ES DE CIRCULACIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU COMERCIALIZACIÓN

Una producción de:
Fondo Editorial
Escuela de Educación Menstrual Emancipadas
ISBN: 978-628-01-8203-2

Dirección editorial: Aurora Macías Rea y
Carolina Ramírez
Diseño: Lina Marcela Montes

1.	Activismo Menstrual	Página 12
2.	Alfabetización Menstrual	Página 13
3.	Arte Menstrual	Página 14
4.	Asistencialismo Menstrual	Página 14
5.	Autocuidado Menstrual	Página 15
6.	Ciclocentrada	Página 15
7.	Conciencia Menstrual	Página 16
8.	Cuerpo Menstrual Colectivo	Página 17
9.	Dignidad Menstrual <i>una mirada desde Colombia</i>	Página 18
10.	Dignidad Menstrual <i>una mirada desde México</i>	Página 19
11.	Dignidad Menstrual <i>una mirada desde Nepal</i>	Página 20
12.	Educación Menstrual	Página 21
13.	Educadora Menstrual	Página 22
14.	Educación en Salud Menstrual	Página 22
15.	Enfoque Biopsicosocial	Página 23
16.	Enfoque Restaurativo	Página 24
17.	Epistemicidio Menstrual	Página 24
18.	Ideología Menstrual	Página 25
19.	Interocepción Cíclica	Página 26
20.	Investigación Menstrual	Página 26
21.	Solidaridades Menstrual	Página 27
22.	Memoria Menstrual	Página 27
23.	Menstruación	Página 28
24.	Menstruocentrismo	Página 28
25.	Menstruofobia Social	Página 29
26.	Polinización Menstrual	Página 30
27.	Tabú Menstrual	Página 30
28.	Violencia Menstrual	Página 31

INTRODUCCIÓN

Educación Menstrual Emancipadora, un Concepto y un Modelo Metodológico para la Acción y la Transformación

POR CAROLINA RAMÍREZ

DIRECTORA EMANCIPADAS
COLOMBIA

La educación menstrual se configura como un saber específico que se ocupa de una necesidad desasistida históricamente y que tiene como objetivo la erradicación del tabú menstrual. Alrededor de la menstruación se han desarrollado estigmas y narrativas que limitan la vida de niñas, mujeres y otras personas que menstrúan, en consecuencia subyace la vulneración de Derechos Fundamentales como el derecho a la educación, el trabajo, la salud, el bienestar y, con estos, el derecho a la dignidad humana.

Es importante mencionar que por malestares físicos, miedo a mancharse, falta de acceso a productos de gestión menstrual, déficit de espacios dignos para menstruar y falta de educación menstrual, muchas mujeres y niñas se ven excluidas de la vida pública durante el periodo menstrual y esto se convierte en un obstáculo para el acceso de oportunidades, agravándose cuando los territorios, además, carecen de saneamiento básico. Ante estas situaciones se hace prioritario la puesta en marcha de estrategias metodológicas para la implementación de la educación menstrual, con enfoque emancipador, como vía para la erradicación del tabú y la garantía de la dignidad humana.

La educación menstrual emancipadora es un concepto y una metodología que emerge de las prácticas educativas y los laboratorios sociales implementados desde el Programa Princesas Menstruantes, sistematizados por primera vez en el Libro: Educación Menstral Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual (Ramírez, 2022), trabajo ganador del primer puesto a la investigación para la transformación, otorgado por la alcaldía de Medellín, Colombia.

La educación menstrual es el conjunto de prácticas intencionadas a la transformación de las narrativas menstruales que condicionan de forma negativa la experiencia corporal, emocional y psíquica de niñas, mujeres y otras personas que menstrúan. Es una propuesta ético-política que emerge como respuesta a los discursos biologicistas, higienistas, fundamentalistas, heteronormativos y capitalistas, que utilizan a la menstruación como mecanismo de control y opresión y que imponen formas de regularización del ciclo menstrual ovulatorio.

Anclada en las pedagogías críticas del sur global, la educación menstrual emancipadora busca cuestionar y

(·) (_) n
e^m
a
c i
p
d o R
a

erradicar los estigmas menstruales que producen desigualdad y vulneran derechos fundamentales. Se cimienta en la concepción de la menstruación como una experiencia humana multidimensional que va mucho más allá de una lectura exclusivamente biológica; desarrolla competencias fundamentales desde lo conceptual, procedimental y actitudinal en el ser humano. Con ello, su implementación aporta a la subsanación de brechas de género y al fortalecimiento de la construcción positiva de la subjetividad y la autonomía de niñas, mujeres y todas las personas que menstrúan.

La educación menstrual emancipadora no se trata de entrenar en prácticas de higiene, promover productos menstruales o contabilizar cuántas personas en el mundo están en la llamada pobreza menstrual, concepto promovido por intereses neoliberales. La educación menstrual emancipadora se trata principalmente de desentrañar las narrativas ancladas en la psique colectiva que perpetúan la enfermedad, el padecimiento y el malestar. Implica un trabajo riguroso, principalmente político, investigativo y disruptivo, crítico y libre de romantizaciones y otros planteamientos que despolitizan la menstruación.

Es importante mencionar que, la educación menstrual que proponemos en América Latina procura el cuestionamiento de las narrativas colonialistas históricas construidas alrededor de esta experiencia

humana individual y colectiva y posiciona narrativas emancipadoras, se constituye como una práctica educativa que se alimenta de los postulados de las pedagogías críticas y emancipadoras y de la educación popular.

Es una propuesta que sentipensa, entiende y resuelve de manera colectiva, que politiza la menstruación y que crea redes para transformar el tabú menstrual. Es una construcción comprometida de conocimiento y por lo tanto, es una ciencia emergente llevada a cabo por mujeres y personas menstruantes que legitiman sus quehaceres para dar otros significados y proponer nuevos significantes. La educación menstrual es una apuesta por la dignificación y la recuperación del cuerpo como primer territorio del saber, donde emergen emociones, sentires, perspectivas y memorias en conexión con el todo.

Partiendo de lo anterior, el modelo metodológico denominado “Educación Menstral Emancipadora” propone una experiencia educativa que posibilita cambios comportamentales a nivel individual y colectivo, a través de acciones que transversalizan las cinco dimensiones de la menstruación (histórico social, biológica, psicoemocional, política y espiritual) en tres tiempos fundamentales que cuya acción se manifiesta en cuestionar, informar y dignificar.

Con este modelo se propone cuestionar todo lo aprendido acerca de la menstruación:

m e T o d o

l o

G ía

Y

) Y (

mitos, tabúes, estigmas, informaciones sesgadas, incompletas y prácticas que reproducen imaginarios que asocian el cuerpo femenino con lo sucio y lo vergonzoso; aportar información científica y crítica libre de sesgos higienistas, reproductivistas y biologicistas que reiteran la desigualdad de género, una información que dota de herramientas para la autonomía, el autoconocimiento y el autocuidado; así como elaborar nuevos sentidos en torno a la experiencia menstrual tanto individual como colectiva, aportando formas de percibir y experimentar la menstruación positivamente y como una experiencia humana y completamente digna.

Entonces, la educación menstrual emancipadora es un concepto y una propuesta metodológica simple, adaptable a los diferentes territorios y los grupos poblacionales y propone un trabajo en dos vías, la prevención y la acción-transformación.

La prevención es el énfasis que se hace con la población que todavía no ha menstruado por primera vez. Prevenimos la desinformación, el miedo, la desapropiación del cuerpo, el autorechazo, los estigmas que generan exclusión, autoexclusión y la vulneración de derechos fundamentales por causas asociadas a la menstruación. La acción-transformación es el énfasis que ponemos en el trabajo

de educación con la población que ya es menstruante y que no solo ha recibido información negativa acerca del ciclo menstrual sino que, generalmente esa información ha condicionado ya la vivencia menstrual, por lo tanto el trabajo se enfoca en cuestionar lo aprendido y construir nuevos relatos y formas de percibir la menstruación. En la acción/transformación también se incluye a los varones y disidencias sexuales que no menstrúan.

Como se mencionó anteriormente, el fundamento pedagógico de la metodología descrita se ancla en las pedagogías emancipadoras y en la educación popular, desde este fundamento se hace una invitación para que la persona facilitadora tome distancia de los lugares de saber verticales y se proponga como un puente para la reflexión y la construcción colectiva, para generar espacios seguros, éticos y de cuidado, donde se priorice escuchar sin juicios y proponer sin arbitrariedad. Al ser la menstruación un tema históricamente tabú y el tabú menstrual una expresión de misoginia, con mandatos vigentes de ocultamiento que generan una carga fuerte de vergüenza, se reconoce la importancia de crear espacios que resulten seguros para las mujeres, niñas, adolescentes, personas trans y no binarias con capacidad de menstruar.

La Educación Menstrual Emancipadora comprende que todas las personas requieren de educación menstrual, pero

identifica que el objetivo de dicho proceso cambia partiendo de si la experiencia está situada en el cuerpo o no. Del mismo modo, comprende que los contenidos de la enseñanza deben estar enfocados en los procesos vitales de cada grupo etario y en consecuencia el modelo metodológico contiene una guía de las competencias básicas de la educación menstrual. Finalmente, la educación menstrual emancipadora considera prioritario crear espacios seguros en los que se pueda escuchar sin sentir incomodidad, preguntar sin miedo, proponer sin sentirse expuesta, se apoya en la didáctica, en el juego y en la construcción colectiva, dado que se entiende que los temas históricamente tabú requieren de un abordaje pedagógico especial.

Llevar a cabo dicho abordaje, implica necesariamente la generación constante de conceptualizaciones que ayuden a crear un nuevo lenguaje con significantes positivos para la reapropiación del cuerpo, la comprensión situada de la menstruación y la superación colectiva del tabú menstrual. De esta idea emerge este documento que pretende ser una apertura más para el reconocimiento de la especificidad de la educación menstrual emancipadora como disciplina emergente, nutrida por diferentes esfuerzos situados en Latinoamérica.

A su vez es fundamental, diferenciar la educación menstrual de la salud menstrual, porque aunque son disciplinas emergentes complementarias, tienen campos de profundización y acción específicos.

Aproximaciones y aportes al concepto de Salud Menstrual Decolonial

POR LAURA P. CONTRERAS ARISTIZÁBAL

DIRECTORA MEDICINA DE MUJER
COLOMBIA

Para empezar a definir este concepto, se hace necesario reconocer que las definiciones hegemónicas de salud y salud menstrual, se enmarcan en la comprensión de la salud occidental propuesta por la OMS (organización mundial de la Salud), que reconocen en principio la salud como un “*estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades*”. Ante esa definición base de salud se hace necesario proponer un concepto que aborde la Salud Menstrual desde un enfoque Decolonial, que incluya las comprensiones de la salud desde las realidades de nuestros territorios latinoamericanos y que apueste por vivir los ciclos ovulatorios menstruales no sólo en equilibrio, sino también, desde el acceso a la información, la promoción del autoconocimiento y la soberanía sobre el cuerpo.

Se propone el abordaje de la Salud Menstrual Decolonial acogiendo el concepto de salud, desde la comprensión de que “la salud enfermedad es un proceso social complejo y dinámico, que forma parte de los flujos de la vida, y se va configurando en escalas temporales -proceso- y contextuales -el territorio, la comunidad, el Sur-” (Basile, 2023, p. 15). Esto quiere decir que no parte de la comprensión de la salud como un estado, porque esta no es estática, cambia de acuerdo al contexto que va viviendo la persona, y más bien, se acoge a comprender la salud como un proceso, un fenómeno dinámico que cambia en el

tiempo y está directamente influenciada por las condiciones sociales, económicas, ambientales, culturales y políticas en las que se desenvuelve una persona. En consecuencia, al ser considerada la salud un proceso, reconoce también que las personas tienen un papel activo en la gestión de su salud por ser quienes traman la experiencia de estar en equilibrio o desequilibrio y esto se podría traducir en agenciamiento de su propio cuerpo.

Cabe resaltar que esta comprensión de salud apela por la descolonización de los saberes médicos occidentales, es decir, promueve el reconocimiento de los saberes y prácticas de salud locales que desde la colonización fueron marginados bajo la premisa de que no eran científicos. A pesar de esa sentencia, estas sociedades del Abya Yala y de otros territorios colonizados sobrevivieron milenarios con sus sistemas de salud tradicional. Sin embargo, no se pretende negar los avances de la biomedicina que generan bienestar en las personas, pero sí cuestionar las relaciones de poder y comprensión heteronormativas de la salud, que se generan entre “médico” y “paciente”, además, de la incidencia de la economía global en las políticas públicas en salud, que parecen beneficiar en principio a las multinacionales farmacéuticas más que a la salud de las personas.

Por lo tanto, la comprensión de la Salud Menstrual Decolonial promueve un entendimiento de la salud desde lo

D co l o N
i a L
(·) (·)

interseccional favoreciendo un abordaje holístico y acorde a los contextos. Entiende la salud como proceso y contempla las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales de la niña, mujer, y/o persona que menstrúa, que se enmarcan en un contexto social, económico, cultural, ambiental y político y definen la forma en que se desenvuelve el ciclo ovulatorio-menstrual, que se evidencia significativamente con la menstruación.

Si bien, la Salud Menstral contempla todo lo relacionado con el ciclo, la menstruación juega un papel fundamental pues es la condición que se hace más evidente. Por lo tanto, se propone entender la menstruación, desde una mirada positiva sobre el cuerpo, como un proceso biológico natural y un camino multifacético, para reconocer el periodo con reverencia, celebración o lo que quiera que haga sentido para quien menstrua y no como un sinónimo de suciedad ni tampoco como una enfermedad (Bobel, 2019). Pero en caso de que la menstruación y/o el ciclo ovulatorio-menstrual genere padecimientos, la salud menstrual decolonial propone un abordaje integral y holístico que permita indagar qué genera esos desequilibrios con el objetivo de apostar a re equilibrar la salud.

También, para que se pueda gozar de una salud menstrual en equilibrio se propone incluir los indicadores propuestos en la definición de Salud Menstral hegemónica de Hennegan *et al* (2020):

Acceder a información que sea precisa en el momento y edad adecuados sobre el ciclo menstrual.

! Cuidar el cuerpo durante la menstruación: preferencias de higiene, comodidad, privacidad y seguridad.

! Acceder en tiempo y forma a diagnósticos, tratamientos y cuidados para los malestares relacionados con el ciclo menstrual.

! Vivir en un entorno positivo y respetuoso respecto al ciclo menstrual, libre de estigma.

! Poder decidir libremente si participar y cómo hacerlo en todas las esferas de la vida durante todo el ciclo menstrual.

Además de incluir los indicadores mencionados anteriormente **Para que se pueda vivir una Salud Menstral decolonial** en equilibrio, se debe garantizar:

! Educación Menstral, que garantice romper el tabú y el estigma frente a la menstruación y dejar de condicionar el abordaje del ciclo a un enfoque meramente reproductivo.

! Información que promueva el agenciamiento sobre el cuerpo a través de herramientas para conocer más el propio cuerpo y poder identificar cuándo algo está en desequilibrio.

! Relacionamiento de pares con las personas que proveen los servicios de salud: la persona que consulta no se debe considerar “paciente” sino agente de su propio cuerpo, es decir, se le debe otorgar la información necesaria con respecto a su diagnóstico y permitir que la persona decida, además de darle peso al sentir y experiencia menstrual de la persona.

• Acceso y derecho a decidir sobre los diferentes abordajes alrededor de la salud, que además de incluir a la biomedicina, se reconozcan los saberes tradicionales para acompañar y promover el equilibrio en Salud Menstrual.

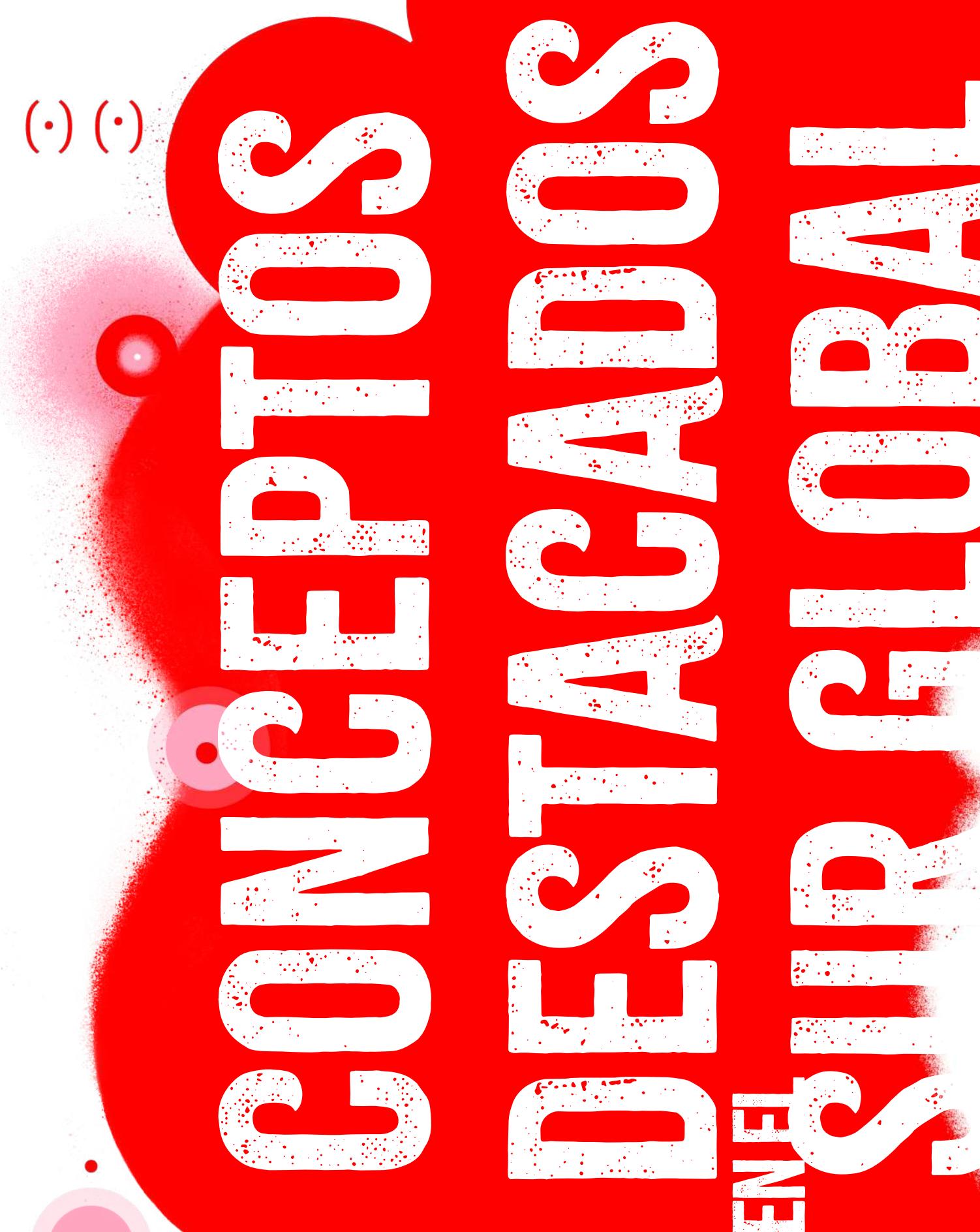
• Reconocimiento de que el entorno ambiental influye directamente sobre la salud menstrual, por lo tanto, se aboga por el relacionamiento en equilibrio con la madre tierra al reconocerla un ser vivo hogar, que incide de manera simbiótica en el bienestar de la persona.

• Acoge la dimensión espiritual y la forma en que las diferentes prácticas pueden influir para el bienestar mental y emocional, por ende incidirán en la salud menstrual.

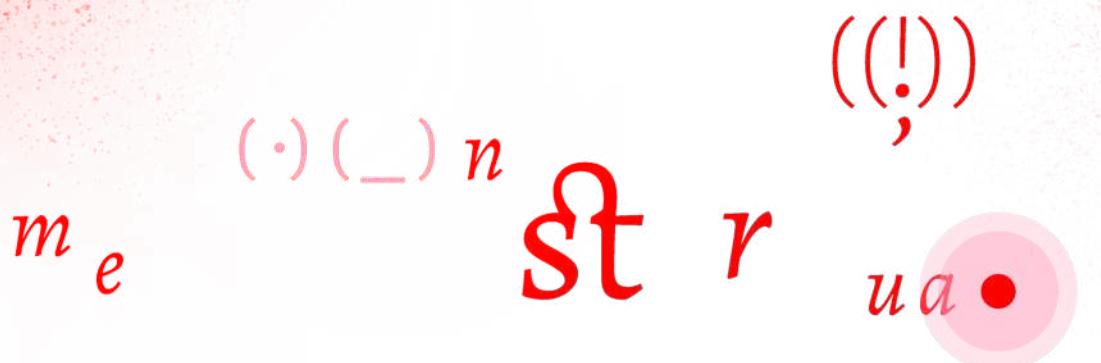
En conclusión, “Salud Menstrual Decolonial” da cuenta del ciclo ovulatorio-menstrual y cómo éste incide en las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales de la niña, mujer, y persona que menstrúa. Se considera un proceso porque cambia a lo largo del tiempo y está influenciado por el contexto social, económico, cultural, ambiental y político en el que se desenvuelve la persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Basile, G., & Iñiguez Rojas, L. (2023). Estudios de determinación y desigualdad en salud. FLACSO
- Bobel, C. (2019). *The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. Palgrave Macmillan.
- Hennegan, J., Winkler, IT, Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Mahon, T. (2021). Salud menstrual: una definición para la política, la práctica y la investigación. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 31–38. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>



A partir de las puntualizaciones anteriores, presentamos el siguiente marco conceptual, mismo que es el resultado de largas horas de trabajo, investigación, ensayo, diálogo, experiencias educativas, intercambios, encuentros y constantes reflexiones guiadas por el faro de la Dignidad Menstrual, realizadas por cada una de las personas que aquí escribimos para la consolidación de este recurso editorial. Cabe resaltar que este trabajo tiene la firme intención de abonar y seguir ampliando la construcción de prácticas de educación menstrual emancipadora y la promoción de la salud menstrual desde una mirada decolonial, para hacer posible un mundo libre del tabú.



1. ACTIVISMO MENSTRUAL

ESTEFANÍA REYES MOLLEDA

VENEZUELA

El activismo menstrual abarca un movimiento diverso y controvertido conformado por personas y colectivos cuyos enfoques, acciones y estrategias politizan y problematizan los discursos y prácticas asociados a la menstruación que han servido históricamente como mecanismos de desigualdad y opresión contra los cuerpos que menstrúan. Estos mecanismos son intrínsecos a los procesos culturales, sociales, religiosos, políticos, económicos y ambientales que forman parte de la vida cotidiana de las personas y se manifiestan de formas discursivas, afectivas y encarnadas, reforzando un orden social -cishetero- patriarcal y colonial.

Un ejemplo cotidiano de esta realidad es la invisibilización de la menstruación en los espacios laborales, donde las mujeres y personas que menstrúan a menudo se ven forzadas a esconder su dolor, malestar o necesidades particulares en esta etapa del ciclo por miedo a ser vistas como menos productivas o profesionales. En este contexto, lo que pone en manifiesto el activismo menstrual es que, lejos de ser

un proceso individual y biológico aislado, la menstruación se convierte en una fuente de disciplinamiento y control que revela los límites impuestos por normas -cishetero-patriarcales sobre cómo deben comportarse quienes menstrúan en los espacios públicos y privados.

Influenciado por las teorías y movimientos feministas, podría decirse que el activismo menstrual está centrado en el 'cuerpo vivido' (Moi, 1999), un concepto útil en tanto permite unificar el cuerpo físico -con sus implicaciones biológicas y fisiológicas- con el contexto sociocultural específico en el que actúa y experimenta la vida. Lo que han demostrado las activistas, desde la calle, la academia y otros espacios de disputa, es que la experiencia vivida, la identidad -incluyendo el género y el sexo- y los significados ligados al cuerpo genérico están conectados entre sí y, a su vez, con la raíz de las desigualdades estructurales. En otras palabras, el activismo menstrual evidencia las formas en las que algo que parece trivial o inofensivo como la menstruación influye y está entrelazada con todas las luchas políticas.

2.

ALFABETIZACIÓN MENSTRUAL

LAURA MARIELA RUIZ MÁRQUEZ
MÉXICO-ECUADOR

La alfabetización menstrual es el ejercicio pedagógico y político de cuestionar aquellas narrativas de opresión, dominación, disciplinamiento, censura y exclusión que afectan la vida de las personas que menstruamos, para generar alternativas creativas que permitan apropiarnos de nuevas versiones transformadoras, dignas y emancipadoras acerca de la menstruación y que, a su vez, esto ayuden a entender y resolver nuestras vidas personales y sociales.

Para este concepto, se retoma el término de alfabetización de una de las tendencias más actuales que explica el constructivismo desde la Psicología. Dicha perspectiva refiere a la alfabetización como el proceso de reflexión por el cual las personas que forman parte de una cultura letrada pueden dar sentido al sistema de escritura. Desde esta mirada, la alfabetización se enfoca en "formar personas con criterio y recursos para contrastar, cuestionar y reflexionar sobre su entorno" (García-Aldeco & Uribe, 2020).

Entre las principales cualidades que destacan de este enfoque de la alfabetización, y a diferencia de la tendencia tradicional que se centra en fomentar la capacidad de traducir un código gráfico a un sonido que forme una palabra separada de un contexto, la mirada constructivista promueve la reflexión para que el estudiantado encuentre las relaciones que dan sentido al mundo letrado en el que se encuentran inmersos y por lo tanto la alfabetización cobre sentido en tanto que les permita regular su entorno y resolver su vida personal y social (García-Aldeco & Uribe, 2020).

Por lo tanto, la alfabetización menstrual nace de dos ideas. La primera es que, cada cuerpo desde antes de menstruar y ovular ya posee gran cantidad de autoconocimiento constituido por la propia experiencia. Este principio parte del enfoque constructivista que explica que el aprendizaje surge de construcciones internas que se dan en la medida que nos relacionamos con el entorno. De ahí que, tanto la propia experiencia como el autoconocimiento del cuerpo, ocupen un lugar privilegiado a la hora de realizar cualquier acto pedagógico relacionado con la experiencia menstrual.

La segunda idea se refiere a que la experiencia corporal, emocional, psíquica y espiritual de las personas que menstruamos está regulada por una sociedad en clave capitalista, colonialista, racista, adultocentrista, capacitista y patriarcal. Esto exige abordar el análisis de los mecanismos de control en los que se encuentran inmersos nuestros cuerpos y el territorio que habitamos.

Por lo tanto, la alfabetización menstrual apunta al ejercicio pedagógico y político de apropiarse de códigos alternativos y creativos para resistir, reflexionar y participar en la vida individual y colectiva relacionada con nuestra experiencia menstrual. Por ello, esta es una alfabetización que parte del cuerpo.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

Gacia-Aldeco, A. & Uribe, V. (2020). Leer y escribir para transformar: alfabetización inicial desde la perspectiva constructivista. El Colegio de México.

3. ARTE MENSTRUAL

CAMILA MATZENAUER
BRASIL

El arte Menstrual no sólo concierne a las Artes Visuales, sino que también abarca diferentes expresiones artísticas que abordan el tema de la menstruación, utilizando o no fluidos menstruales en su creación. Se remonta a los años setenta y nace como una forma de resistencia y activismo feminista, cuestionando y combatiendo las estructuras patriarcales dentro y fuera del ámbito artístico.

Sacar la menstruación del espacio íntimo y hacerla pública es un acto político que ayuda a elaborar cuestiones asociadas al tema a través de medios sensibles, subjetivos y poéticos. Entre las artistas pioneras del Arte Menstrual se encuentra la colombiana María Evelina Marmolejo con la instalación Tendidos, en el año 1979 y el performance 11 de marzo en 1981.

Otro concepto relevante para estudiar el tema es el de MenstruArtivismo, acuñado por Eva Valadez Ángeles, que conecta menstruación, arte y activismo. Un movimiento no hegemónico en las artes que sitúa como protagonistas a las mujeres y a los cuerpos menstruantes disidentes, colaborando para combatir el tabú menstrual a través del arte.

Finalmente, el Arte Menstrual también puede entenderse como un camino terapéutico y educativo de (re)conexión con el propio cuerpo y el replanteamiento mismo de la relación con la menstruación para mujeres cis y otras disidencias que menstrúan.

4. ASISTENCIALISMO MENSTRUAL

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Asistencialismo Menstrual es un concepto emergente del procesos de análisis de diversas experiencias latinoamericanas de educación menstrual. Señala la instrumentalización de las necesidades relacionadas con la menstruación y su

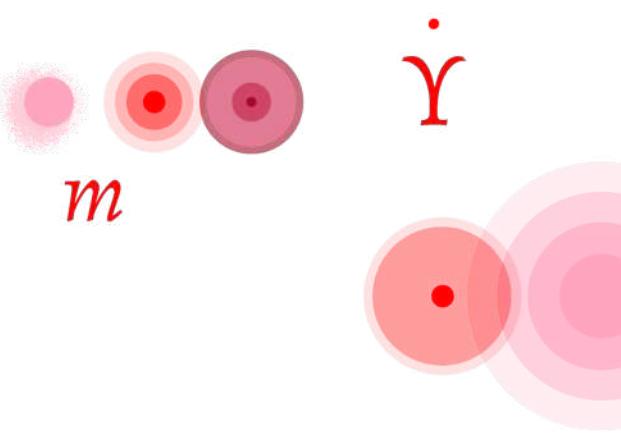
manejo, tal es el caso de la dotación gratuita de productos menstruales, en favor de intereses políticos o institucionales sin priorizar el cuestionamiento del tabú menstrual ni las violencias que este genera.



5. AUTOCUIDADO MENSTRUAL

SOMOS MENSTRUANTES
PERÚ

El autocuidado menstrual, se refiere a todas las acciones y prácticas realizadas para atender y cuidar de la salud menstrual en el día a día. Se basa en el autoconocimiento, implica la recuperación de los saberes e historias. Reconocer los procesos fisiológicos, emocionales, sociales, culturales, etc. en todas las etapas del ciclo y a lo largo de la ciclicidad, conlleva a procesos de identificación del dolor menstrual y las condiciones de nuestros úteros; así como, la prevención de malestares y patologías relacionadas con la salud menstrual.



6. CICLOCENTRADA

VICTORIA DE CASTRO
BRASIL

Significa poner en el centro los ciclos ovulatorios-menstruales, más allá de patrones fijos, misticismo y una visión únicamente reproductiva. Es aprovechar el signo primario de salud que es el ciclo menstrual-ovulatorio, desde la menarquía hasta la menopausia, además de reconocer el ciclo ovulatorio-menstrual como una forma ordenada de producir hormonas sexuales. Estos, en equilibrio, ofrecen vitalidad y apoyan una buena salud inmunológica, circulatoria, ósea e incluso mental.

Ser ciclocéntrica significa tener la oportunidad de vivir los ciclos con atención y conciencia, en

la medida de lo posible, en cada momento de la vida. No se trata de obsesionar a las mujeres y otras personas que ciclan con tener ciclos perfectos, sin síntomas y con estándares fijos de cómo se supone que deberían de sentirse en cada fase, sino confiar más en sus cuerpos y valorar su fisiología.

Es común que las visiones médicas y la educación formal trabajen el concepto ciclo menstrual, desde una perspectiva utilitarista y teleológica. En este caso, como un proceso que se lleva a cabo con el objetivo único del embarazo. En este pensamiento, el embarazo es el centro y se considera "natural", mientras



que la menstruación es considerada un desvío del recorrido, un evento antinatural e incluso un castigo al útero que supuestamente no cumplió su función.

Sin embargo, esta es una interpretación que no tiene en cuenta la perspectiva biológica evolutiva de la menstruación, ya que la evolución biológica no necesariamente busca utilidad, objetivos, ni es causa-efecto. Lo que notamos entre los humanos es que la menstruación es un evento programado por el cuerpo femenino durante todos los años fériles de la vida. En una sofisticada comunicación continua, ovarios y cerebro trabajan juntos para ovular y, a partir de la ovulación, programar la menstruación como una consecuencia natural y saludable.

El embarazo es igualmente natural, pero ocurre como resultado de una desviación necesaria de la ruta que de otro modo sería inevitable: el óvulo debe encontrarse y unirse con un espermatozoide (un ADN diferente que es externo al cuerpo), debe formarse un cigoto y este puede llevarse al útero y ser lo suficientemente bueno como para poder implantarse en una gruesa capa de protección interna que llamamos endometrio. A partir de este evento comienza el embarazo y se

necesitan más procesos para evitar que el endometrio se desprenda.

Una de las breves conclusiones que podemos sacar es que las narrativas biológicas en sí mismas no son "neutrales" y no se basan únicamente en hechos, sino que refuerzan la idea del rol social que deben tener las mujeres y la función supuestamente inevitable que deben cumplir: generar nuevos seres humanos. Las niñas en edad escolar y menárquicas aprenden que esta función de su cuerpo existe para embarazarse o para hacerles sufrir dolores y calambres, no como un signo de salud y crecimiento saludable que existe principalmente para proporcionarles hormonas y en consecuencia, es necesario para el desarrollo y mantenimiento de los diferentes sistemas corporales.

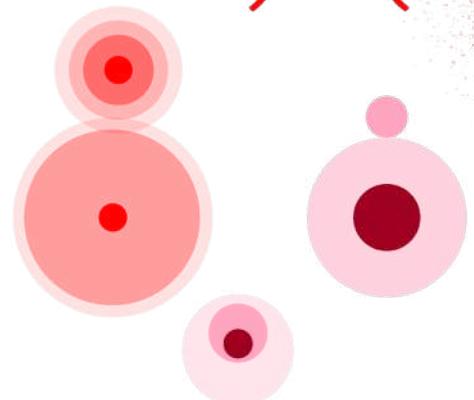
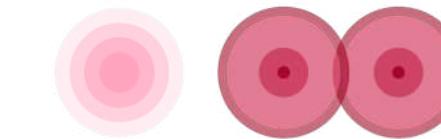
Por tanto y finalmente, es necesario trabajar el ciclo ovulatorio-menstrual más allá de la reproducción como objetivo final. También debemos eliminar las ideas de patrones fijos de comportamiento, emociones y síntomas según las fases del ciclo, ya que esto también refuerza los estereotipos y sitúa a las hormonas sexuales femeninas como causantes de inestabilidad.

La conciencia menstrual es una idea emancipadora que no puede reducirse al enmascaramiento de la misología por medio de discursos institucionales, románticos, fundamentalistas o reproductivistas, no cabe en la perspectiva higienista o biológico, desafía a la instrumentalización clínica y a los proyectos del asistencialismo menstrual y de la política pública de importación.

La conciencia menstrual, entonces, es antagónica a esas visiones en la medida que permite cuestionar narrativas y prácticas impuestas sobre el cuerpo, la sexualidad

y la vivencia, a través de las cuales se ha fraguado la historia menstrual individual y colectiva hasta el presente, por lo tanto, la conciencia menstrual reclama también el reconocimiento del impacto de la historia colonial, dado que ésta ha configurado la realidad social de América Latina.

({ i }*)



) Y (

7.

CONCIENCIA MENSTRUAL

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Es el estado de comprensión del potencial movilizador y transformador de la menstruación y la vivencia menstrual, que surge a través del proceso de reflexión-acción situado en el territorio del cuerpo

menstrual, donde converge la agencia social, el conocimiento propio y la capacidad de escribir y/o reescribir la propia historia, desde el reconocimiento de la experiencia personal y colectiva.

8.

CUERPO MENSTRUAL COLECTIVO

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

La expresión cuerpo menstrual colectivo, se refiere a la construcción social que se ha elaborado en torno a la menstruación y que condiciona las percepciones y sentimientos individuales y colectivos frente a esta, marcando un conjunto de características supuestamente propias de la experiencia menstrual que se materializan en los cuerpos: dolor, inestabilidad emocional, fragilidad, malestar, incapacidad, irritabilidad, retirada etc. Las características que socialmente se le

otorgan a la menstruación llegan al punto de caricaturizarla de monstruosa.

El cuerpo menstrual colectivo es una expresión metafórica que permite visualizar el impacto de las narrativas menstruales en las experiencias cotidianas a nivel colectivo, es una manifestación de los dolores, anhelos, luchas, frustraciones y vivencias colectivas compartidas por cientos de generaciones.

9. DIGNIDAD MENSTRUAL, UNA MIRADA DESDE COLOMBIA

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

Según la Rae, la dignidad es sinónimo de respetabilidad, honradez, honorabilidad. Más allá de esto, cuando se habla de dignidad humana se hace referencia al valor intrínseco de los seres humanos, un valor que no es otorgado por nadie sino que lo poseen por el solo hecho de Ser y existir. La dignidad humana está inexorablemente vinculada con los derechos humanos y defiende la no instrumentalización de los seres humanos especialmente con intenciones políticas o capitalistas.

La filósofa Adela Cortina menciona que la dignidad no solo es una palabra clave, sino una experiencia que es necesario proteger, respaldar y fomentar. Para el Filósofo Javier Goma, la dignidad es una cualidad que toda persona posee, en virtud de la cual se constituye en acreedor y el resto de la humanidad en deudora de un respeto; coincide con Adela en que es un principio anti utilitario. Menciona también que la dignidad destaca principalmente entre las personas vulnerabilizadas, dado que son percibidas como prescindibles y estorbosas en un mundo donde el capital lo sostienen unos pocos.

Partiendo de esto, podemos plantear que la dignidad menstrual, como paralelo con la dignidad humana, es la respetabilidad

y honorabilidad de la sangre menstrual y de las personas que menstrúan. Es una exigibilidad a garantizar que cada una de las experiencias menstruales sean en el marco de la dignidad humana. Es importante mencionar que menstruar es una experiencia que históricamente ha sido despreciada y connotada como expresión de lo inmundo, lo impuro, lo vergonzoso y lo ignominioso. Ha sido instrumentalizada con intenciones políticas para excluir y oprimir a las mujeres y las niñas y en consecuencia sus derechos humanos son sistemáticamente vulnerados; también con intenciones económicas para capitalizar con la vergüenza infundada a través de la escalada higienista.

Es entonces que el concepto dignidad menstrual emerge como consecuencia de una historia menstrual atravesada por relatos que legitiman la exclusión y las violencias hacia mujeres y niñas en todas las épocas, arraigando en las personas menstruantes fuertes sentimientos de vergüenza que llevan a sentir que no son dignas por causa del sangrado, alimentando así la idea de seres de segunda categoría.

El concepto de dignidad menstrual reconoce que el tabú menstrual es una estrategia de control y opresión y

plantea que sólo es posible transformarlo con educación menstrual crítica que trascienda el asistencialismo y el sesgo biológico y utilitarista con que ha sido entendido del ciclo menstrual y ofrezca herramientas para cuestionar las narrativas menstruales hegemónicas y la construcción de nuevas formas de significar y habitar la experiencia menstrual.

La dignidad menstrual entonces, es el derecho a menstruar en bienestar, con

suficiente información, con estrategias educativas a nivel social y cultural que permitan erradicar el tabú menstrual, con acceso a productos seguros y confiables para la gestión del sangrado, con atención oportuna en términos de la salud menstrual, con servicios sanitarios adecuados y con agua y saneamiento básico.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:
<https://ethic.es/entrevistas/el-origen-de-la-dignidad/>

10. DIGNIDAD MENSTRUAL, UNA MIRADA DESDE MÉXICO

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Es en el marco de los DDHH que puede entenderse la Dignidad Menstrual, como un estado consustancial a la dignidad humana en el cual toda niña, mujer o identidad menstruante de cualquier pueblo o nación, tiene garantizados sus derechos fundamentales, el reconocimiento pleno y la atención de sus necesidades materiales y subjetivas para transitar la experiencia menstrual en libertad, seguridad, autonomía e integridad.

Terminar con el tabú y los estigmas es fundamental para abrir paso a las formas de identificar, conceptualizar y garantizar el acceso a condiciones, recursos e insumos necesarios para lograr dicho estado. En

consecuencia, el horizonte de lucha y resistencia de la Dignidad Menstral es emancipador porque reúne esfuerzos por la humanización, es decir, por el reconocimiento y la reconstitución de la condición de dignidad que niñas, mujeres y personas menstruantes han visto vulnerada histórica y sistemáticamente por el hecho de menstruar.

El movimiento social articulado bajo esa consigna, es abarcador ya que propicia coaliciones a partir de la certeza de que cada persona merece vivirse de manera completa sin vergüenza o señalamientos sobre su cuerpo, su sexualidad y particularmente sobre su menstruación. Las acciones por la Dignidad Menstral se sostienen en la identificación

y denuncia de las violencias, asimetrías e injusticias que perpetúan la opresión sobre todas las personas menstruantes, en ese entendido, son complejas y radicales al demandar la transformación de la estructura social que reproduce el tabú menstrual y alimenta la construcción cultural del rechazo

sobre la menstruación y el cuerpo que menstrúa. Hablar de Dignidad Menstrual es entonces, ir a la raíz de la ignominia para generar opciones de resignificación y deconstrucción de discursos y prácticas deshumanizantes, de acuerdo con la realidad presente en cada territorio.

Menstruación Digna se utilizan las tres “P” (principalmente, prácticamente y psicológicamente)

Principalmente, se utilizan el lente de derechos humanos y un enfoque de no-negociación para analizar y abordar la Discriminación Menstrual, que es el principio de la Menstruación Digna. Prácticamente, invita a examinar todos los aspectos de las personas menstruantes desde el nacimiento hasta la muerte y se utiliza como un tema transversal en todos los sectores. Psicológicamente, permite la construcción de agenciamiento entre

las personas menstruantes, y demanda responsabilidad a quienes no menstrúan en todo espacio donde se anhela una sociedad pacífica, igualitaria y justa.

Este enfoque de Menstruación Digna es liderado por Radha Paudel, sobreviviente de Discriminación Menstrual y está orientado a resultados que a menudo van más allá del significado genérico de Dignidad. Tristemente, históricamente ha sido ignorado y marginado; es por esta razón que desde 2019, el 8 de diciembre se conmemora como el Día Internacional de la Menstruación Digna, como una iniciativa de la Fundación Radha Paudel.

11.

DIGNIDAD MENSTRUAL, UNA MIRADA DESDE NEPAL

RADHA PAUDEL
NEPAL

(·) (·)

Puesto en términos simples, la Menstruación Digna es un estado libre de cualquier forma de discriminación menstrual a lo largo del ciclo de vida de las personas menstruantes (quienes nacen con útero y ovarios en todas sus diversidades).

Para entender la Menstruación Digna, es necesario comprender y reconocer la complejidad y la naturaleza multifacética de la Discriminación Menstrual, que juega un papel vital en la construcción y refuerzo de las relaciones de poder y el patriarcado. Esto abarca prácticas que incluyen tabúes, vergüenza, estigmas, restricciones, abusos, violencia, y privación del acceso a recursos y servicios asociados con la menstruación a lo largo del ciclo de vida de las personas menstruantes. Se ha practicado en todo el mundo bajo diversos nombres, formas y magnitudes.

Lo más importante es que no solo se trata de una violencia basada en género, sino también de una violación de una serie de derechos

humanos a la vez. Esta complejidad de la Discriminación Menstrual no es abordada ni por la gestión menstrual, ni por el acceso al agua, saneamiento e higiene (WASH), ni por la pobreza menstrual, ni siquiera por la salud menstrual. En este sentido, la Menstruación Digna es un enfoque decolonial, innovador, holístico, transformador, basado en los derechos humanos y en el ciclo de vida.

Este enfoque facilita la creación de relaciones de poder equitativas, desmantela el patriarcado, acelera la inclusión, va más allá de los productos y la infraestructura, previene la violencia doméstica incluyendo el matrimonio infantil, mejora la Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos, y promueve los derechos humanos. Es un tema transversal que incluye la justicia climática, porque las personas menstruantes están en todas partes y constituyen más del 50% de la población de este planeta.

Para facilitar su comprensión, desde La Coalición del Sur Global por una

12.

EDUCACIÓN MENSTRUAL

CAROLINA RAMÍREZ
COLOMBIA

La educación menstrual es el proceso de enseñanza y aprendizaje que permite la comprensión de los aspectos multidimensionales de la menstruación y el agenciamiento de esta según las necesidades tanto individuales como territoriales. Para su implementación es necesaria una estrategia metodológica basada en las competencias básicas según el ciclo vital de las personas. Habitualmente la educación menstrual es mal entendida y confundida con acciones que se enmarcan en la divulgación o entrega de información que carecen, por su naturaleza, del proceso de enseñanza aprendizaje inexorable de un proceso enunciado como educativo.

La educación menstrual puede ser emancipadora o no, puede estar al servicio de intereses mercantilistas y hegemónicos, por ello, al inicio de este documento se introduce lo que comprende un proceso de educación menstrual enmarcada en la emancipación.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

Ramirez, C. (2022) Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual. Editorial Fallidos.

13.

EDUCADORA MENSTRUAL

CAROLINA RAMÍREZ
COLOMBIA

Desde mi perspectiva y trayectoria en la implementación y la formación de educadoras menstruales, defino la educadora menstrual como aquella persona que adquiere comprensiones profundas en torno a la multidimensionalidad de

la menstruación desde una perspectiva crítica y emancipadora. A su vez, posee las herramientas pedagógicas, metodológicas y procedimentales para guiar el proceso educativo de acuerdo al ciclo vital de las personas con las cuales trabaja.

14.

EDUCACIÓN EN SALUD MENSTRUAL

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

La ESM es un proceso de enseñanza y aprendizaje que abarca una amplia gama de aspectos de la salud menstrual, incluyendo los biológicos, psicoemocionales, sociales, políticos, culturales, históricos, económicos, ambientales y espirituales. Se basa en un marco conceptual con un enfoque biopsicoecosocial, de género, interseccional y de derechos humanos. Su objetivo es crear espacios colectivos para la promoción, recuperación y creación de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que permitan a las niñas, adolescentes, mujeres y personas que menstrúan:

- vivir con dignidad sus procesos de salud menstrual;

- resignificar las experiencias menstruales a través del cuestionamiento de las narrativas menstruales hegemónicas;
- fortalecer su autonomía para poder tomar decisiones informadas sobre su cuerpo y procesos de salud;
- aprender técnicas de autoconocimiento cílico a través de la alfabetización corporal;
- promover prácticas saludables, individuales y colectivas, en relación al ciclo menstrual-ovulatorio;
- conocer y defender sus derechos humanos a lo largo de su vida en relación a la salud menstrual.

15.

ENFOQUE BIOPSICOECOSOCIAL

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

El enfoque biopsicoecosocial es un modelo integral y multidimensional para entender y abordar la salud, particularmente la salud menstrual. Este enfoque surge de la integración de tres modelos de salud fundamentales:

1. El Modelo Biopsicosocial

Este modelo, propuesto por George Engel en 1977, considera que la salud y la enfermedad son el resultado de la interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Reconoce que estos factores están interconectados y que todos juegan un papel importante en la salud del individuo.

2. El Modelo de la Medicina Profunda

La Medicina Profunda, según el libro "Inflamed: Deep Medicine and the Anatomy of Injustice" de Rupa Marya y Raj Patel, es un enfoque que reconoce la interconexión entre la salud humana, los sistemas sociales y el medio ambiente. Este modelo enfatiza cómo las estructuras sociales, políticas y económicas influyen en la salud,

y cómo la inflamación crónica en nuestros cuerpos está ligada a la "inflamación" de nuestros sistemas sociales y ecológicos. La Medicina Profunda busca abordar las causas fundamentales de la enfermedad, no solo los síntomas, considerando factores como el racismo estructural, la desigualdad económica y la degradación ambiental.

3. El Modelo de la Salud Colectiva

Este modelo, originado en América Latina, considera la salud como un fenómeno social y político, más allá de lo meramente biológico. Enfatiza la importancia de la determinación social de la salud y aboga por un enfoque comunitario y participativo en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

El enfoque biopsicoecosocial es un paradigma integral de salud que sintetiza los modelos biopsicosocial, de medicina profunda y de salud colectiva, reconociendo la interconexión compleja entre los factores biológicos, psicológicos, ecológicos y sociohistóricos en la salud humana. Este enfoque propone una comprensión holística de la salud que va más allá de la perspectiva biomédica tradicional, considerando las experiencias individuales y colectivas, las causas fundamentales de la enfermedad, y la determinación social y ambiental de la salud.

Basándose en la visión de Rupa Marya y Raj Patel, este enfoque reconoce que nuestros cuerpos están profundamente conectados con los sistemas sociales y ecológicos más amplios. Entiende que la salud individual no puede separarse de la salud de las comunidades y ecosistemas. Al aplicarse a la salud menstrual, este enfoque permite una comprensión más profunda y contextualizada, facilitando estrategias de atención más efectivas, personalizadas y culturalmente sensibles, al tiempo que aborda las inequidades estructurales que afectan la salud menstrual.

16. ENFOQUE RESTAURATIVO EN LA EDUCACIÓN MENSTRUAL

LINA FERNANDA MATEUS GASPICH
COLOMBIA

Desde la educación menstrual con enfoque restaurativo y de carácter político, entendiendo que menstruar es un determinante fundamental de salud de las personas que menstrúan y al ser la salud un derecho fundamental, debe abordarse desde una mirada política. El enfoque restaurativo pretende abrir espacios de diálogos horizontales lúdico-educativos, y se centra en identificar y transformar el daño causado, con todos los actores involucrados en diferentes espacios.

Con el enfoque restaurativo de la educación menstrual se busca reparar los efectos

de conductas indebidas; se prioriza a la población víctima de violencia de género; se forja un espacio seguro para trabajar en el conflicto; se proponen alternativas positivas para desmitificar el tabú menstrual, normalizando la experiencia cíclica y sus connotaciones; se le apunta a la transformación continua en el desarrollo de nuevas sociedades, a través de la sensibilización de las generaciones futuras, para que conozcan límites y reconozcan la otredad como parte de su entorno y de su comunidad, para asumir la corresponsabilidad de cuidar y ser cuidadas.

17. EPISTEMICIDIO MENSTRUAL

AURORA MACÍAS REA
MÉXICO

Se trata de la invalidación, negación y destrucción sistemática de conocimientos, saberes y formas de entender el mundo que emergen de la vivencia del cuerpo menstrual. Es crucial reconocer que la castración simbólica y cultural de un proceso fundamental como la menstruación,

trae consigo profundas implicaciones sociales que limitan la vivencia en libertad de niñas, mujeres y personas menstruantes, perpetuando de ese modo la ignominia, la opresión, la explotación y el tabú menstrual sobre ellas.

18. IDEOLOGÍA MENSTRUAL

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

La ideología menstrual es un conjunto de creencias, discursos y prácticas que configuran la percepción y experiencia de la menstruación, presentándola como un fenómeno natural, esencial y ahistórico. Esta ideología oculta el carácter socialmente construido de las experiencias menstruales, normalizando prácticas que perpetúan la opresión y el control sobre los cuerpos menstruantes.

Características clave de la ideología menstrual

- ❖ Naturaliza construcciones sociales, presentándolas como hechos inmutables.
- ❖ Influye en cómo las personas interpretan y experimentan la menstruación
- ❖ Perpetúa mitos, tabúes y estereotipos de género que impactan negativamente la experiencia menstrual.
- ❖ Se manifiesta en diversos ámbitos como la religión, filosofía, ciencia, educación, derecho, medicina y economía.

❖ Tiene efectos prácticos tangibles que dan sentido a la vida dentro de un sistema opresivo.

❖ Se ha encarnado en el cuerpo a través de la vergüenza, el miedo, el dolor, el tabú y el estigma.

❖ Ha sido un mecanismo eficaz del patriarcado para limitar el acceso de las mujeres y las personas que menstrúan a espacios de saber y poder.

La ideología menstrual ha evolucionado históricamente, manifestándose de diferentes formas en la ginecología y medicina hegemónica, incluyendo la moralización, patologización, psicologización y biologización de las experiencias menstruales. Comprender y cuestionar la ideología menstrual es fundamental para desnaturalizarla y crear nuevas narrativas que permitan experiencias menstruales más conscientes y libres de opresión.

19.

INTEROCEPCIÓN CÍCLICA

EMILIA ALMANZA TOWGOOD
MÉXICO

La Interocepción Cíclica es la capacidad de percibir y reconocer los cambios hormonales, los movimientos del útero, la ovulación, los flujos vulvovaginales y todos los cambios psicofisiológicos asociados a las fluctuaciones hormonales cíclicas.

Esta definición enfatiza la importancia de desarrollar una conciencia interoceptiva específica para los procesos cíclicos del cuerpo menstruante. La Interocepción Cíclica va más allá del simple reconocimiento de las

fases menstruales, centrándose en la práctica de prestar atención a las sensaciones internas del cuerpo de manera cíclica.

Este enfoque permite una conexión más profunda con la experiencia individual del ciclo, en lugar de basarse en una forma estandarizada o abstracta de vivir cada fase. Al desarrollar la Interocepción Cíclica, se busca mejorar la autorregulación física y emocional, así como el autoconocimiento relacionado con los procesos cíclicos del cuerpo.

**20.**

INVESTIGACIÓN MENSTRUAL

MARIEL SOLEDAD TAVARA ARIZMENDI
PERÚ

Práctica en la que se recuperan, fortalecen y generan saberes desde las propias cuerpos menstruantes, con la finalidad de contribuir a la dignificación de la experiencia menstrual colectiva. Desde esta perspectiva, hacer investigación implica dejar el lugar de contemplación que se nos suele exigir

como investigadoras/investigadores, para asumir que investigar es una apuesta académico-política emancipadora que genera saberes situados. Lo que contribuye al fortalecimiento y articulación de los saberes menstruales de nuestros territorios.

**21.**

SOLIDARIDADES MENSTRUALES

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

Son todas esas expresiones y acciones que emprendemos para hacer de la menstruación de las otras una experiencia tranquila, más digna y segura. Las solidaridades menstruales siempre han existido: la amiga que mira el trasero con disimulo para descartar la mancha, la que corre y busca las toallas que necesitas ante una bajada inesperada, la que te

presta el saco para amarrarlo a la cintura, la que intenta informarte con las pocas herramientas que ella tiene, la que te acompaña al baño para ver si todo está bien, la misma que sostiene la puerta arruinada del servicio sanitario mientras tú te cambias la toalla. En un mundo donde la menstruación no tiene lugar las solidaridades menstruales emergen como respuesta emancipatoria.

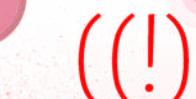
22.

MEMORIA MENSTRUAL

MARIEL SOLEDAD TAVARA ARIZMENDI
PERÚ

Desde el reconocimiento del impacto del tabú menstrual, como una expresión de violencia machista hacia las cuerpos, identidades y proyectos de vida de quienes menstruamos; es necesario recuperar las experiencias y saberes de nuestra cuerpa menstrual, personal y colectiva. Para ello, se propone identificar, conocer y poner en valor

los aprendizajes, reflexiones y propuestas desarrolladas por otras/otres menstruantes de Abya Yala, lo que nos compromete a sostener una memoria colectiva que visibilice nuestros quehaceres menstruales, con la intención de escribir nuestra propia historia menstrual y transformar nuestras realidades de desigualdad y violencia.



23.

MENSTRUACIÓN

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

Sangrado periódico que experimentan las personas que nacen con útero, como derivación de la ovulación y el consiguiente desprendimiento del tejido endometrial como señal de vitalidad

y de renovación del ciclo ovulatorio. La menstruación se configura como una experiencia humana multidimensional atravesada por aspectos territoriales e intereses políticos y económicos.

(•) (•)

recuperación de la dignidad menstrual considerando que esto no solo aporta bienestar a quienes menstrúan sino a la humanidad en general.

El quehacer con perspectiva menstruocéntrica reconoce que el sangrado menstrual se ha configurado como marca de exclusión, como vestigio de una feminidad despreciable y repulsiva que se instala en la psique individual y colectiva y resquebraja la identidad y el cuerpo social de niñas y mujeres. En las teorías

que se han construido sobre la menstruación en todos los tiempos descansan tácticas de opresión que marcan el horizonte de quienes menstrúan y que complejizan la construcción de la identidad y la subjetividad, más exactamente en la construcción de género, un ejemplo de ello es la narrativa común “La menstruación te hace mujer” que resulta bastante problemática tanto para las niñas y mujeres cis género como para las personas trans y algunas no binarias.

({ i }*)

24.

MENSTRUOCENTRISMO

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

Este concepto fue desarrollado en el 2020 para demarcar el horizonte ético y político de la Escuela de Educación Menstrual EMANCIPADAS. El menstruocentrismo considera la menstruación como eje central y categoría de análisis multidimensional, en consecuencia destruye y transforma las narrativas que impactan negativamente a las personas que menstrúan, a quienes no menstrúan y la sociedad en general. El menstruocentrismo cuestiona las marcas impuestas y propicia una desescritura menstrual que da lugar a nuevas formas de narrar, experimentar y enunciar el sangrado ya sea por su presencia o ausencia.

El menstruocentrismo se define como el trazo desde el cual se conjugan y se despliegan prácticas, saberes y estrategias que hilvanan bienestar en todas las áreas de la vida de las personas con capacidad de menstruar, posibilitando la experiencia menstrual o no menstrual -como es el caso de las menopausias precoces o de otras condiciones de salud que producen amenorrea-, cómoda, digna y autónoma. Es decir, el trabajo educativo se centra en el sistema de creencias acerca de la menstruación, en el cuestionamiento de las narrativas menstruales, en el autoconocimiento, agenciamiento y la

25.

MENSTRUOFOBIA SOCIAL

CAROLINA RAMIREZ

COLOMBIA

Las fobias en general expresan un miedo extremo a objetos, cosas o situaciones que suponen poco o ningún peligro, pero que provocan una gran ansiedad y malestar en ciertas personas. La menstruofobia es un neologismo que hace referencia al conjunto de ideas, comportamientos, actitudes y sentimientos frente a la menstruación, basados principalmente en el miedo pero también en el desprecio, asco, repulsión y la censura.

El término menstruofobia social hace referencia a los mandatos generalizados implícitos y explícitos sostenidos de época

en época y, a las narrativas higienizantes difundidas masivamente a nivel social que presentan a la menstruación como una crisis higiénica y un factor de riesgo biológico (cada vez más comunes y explícitos en baños públicos) alimentando de esta forma los imaginarios colectivos que plantean la menstruación como “sangre mala” y despreciable que debe ser ocultada. La menstruofobia social e individual es una consecuencia del tabú menstrual.

Y

26.

POLINIZACIÓN MENSTRUAL

YERALDINE CASTAÑO, 14 AÑOS
COLOMBIA

La polinización menstrual es una forma de ir repartiendo de niña en niña, como lo hacen las abejas y otros polinizadores, la información necesaria, importante y fundamental para conocer el cuerpo, saber lo que sucederá en él para sentirse

segura de sí misma, osea, la información es como la fertilización, que nos permite florecer. Es una acción para que las niñas estemos informadas y compartir esa información a otras niñas.

**27.**

TABÚ MENSTRUAL

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

El tabú menstrual es una construcción patriarcal que se sostiene y se recicla hasta nuestros días y que presenta al sangrado menstrual como una expresión de lo indigno, lo prohibido y lo inaceptable. Desarrolla una tecnología que se basa en el sostenimiento de creencias, instauración de mandatos y prohibiciones que derivan en estigmatizaciones y que generan opresión, exclusión y sometimiento.

El tabú es aquello considerado incorrecto e impudicia, supone una prohibición tácita dentro de una sociedad, amparada en creencias religiosas o códigos morales que al

ser infringidos tiene como consecuencia un castigo físico o de escarnio y rechazo social.

A través del tabú menstrual, se coloca a la menstruación como una cuestión indigna, prohibida e inaceptable que limita la información y la educación que se recibe en torno a ella, instaurando la vergüenza y el pudor como sentimientos que prevalece en la experiencia menstrual individual y colectiva que limitan la vida de niñas, mujeres y todas las personas que menstrúan, por lo tanto el tabú menstrual es un mecanismo de opresión y una expresión de misoginia.

28.

VIOLENCIAS MENSTRUALES

CAROLINA RAMIREZ
COLOMBIA

Cuando hablamos de violencias menstruales nos referimos a las violencias que se derivan del tabú menstrual y de prácticas naturalizadas, las cuales habitualmente no son reconocidas como tal. Entre estas encontramos:

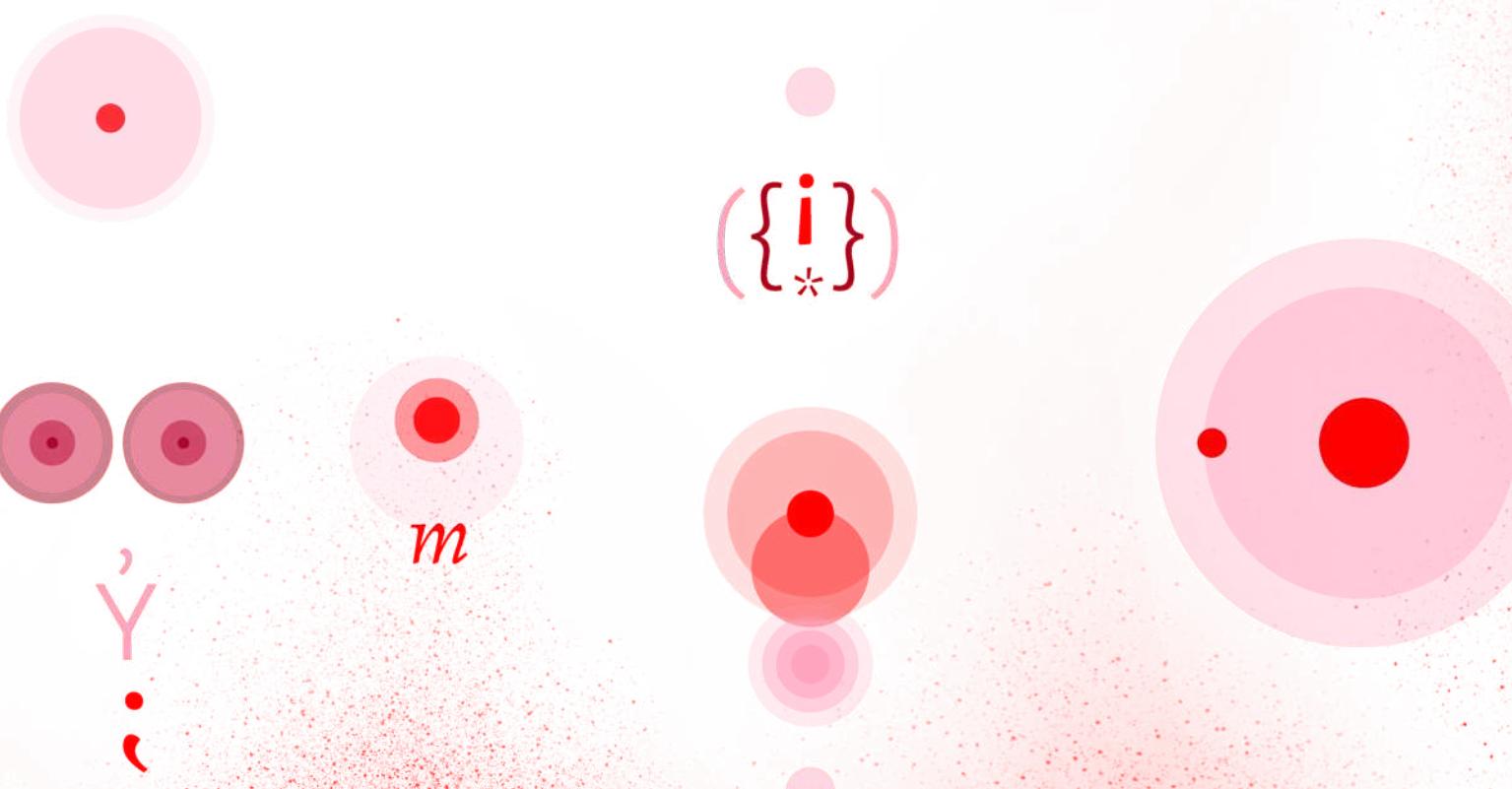
1. Las violencias que afectan emociones, sentimientos y percepciones sobre sí mismas como lo son la desinformación, el silencio, la censura y el castigo por la mancha, la sexualización.

2. Las violencias que afectan la participación y limitan la vida de las niñas, mujeres y todas las personas que menstrúan: la estigmatización y la seclusión por ejemplo.

3. Las violencias que afectan directamente el cuerpo: la violencia sexual, el planchamiento de los senos, la medicalización, las histeréctomías "sugeridas"/forzadas, la normalización del dolor menstrual y la falta de atención eficaz para ello.

4. Las violencias relacionadas con las llamadas prácticas nefastas: el matrimonio infantil y la mutilación genital femenina.

Las violencias mencionadas vulneran los derechos fundamentales de forma directa: Derecho a la educación, Derecho a la salud y el bienestar, derecho al trabajo, derecho al libre tránsito, Derecho a la dignidad humana.



Epistemologías Menstruales y la Educación Menstrual como Disciplina Emergente

POR AURORA MACÍAS REA

DIRECTORA SEMBRADORAS
MÉXICO

La epistemología se ocupa del estudio del conocimiento, desde esta se revisan los orígenes del conocimiento, las circunstancias en las cuales se produce y los criterios para su calificación como conocimiento científico y por lo tanto, conocimiento válido o verdadero. De esta primera aproximación, se puede decir que la epistemología no es neutral y se encuentra directamente relacionada con ideas como la legitimidad, la verdad, la racionalidad de la ciencia y la objetividad de quien investiga y por lo tanto, de los entes productores de ese conocimiento.

En las últimas décadas, a partir del surgimiento del giro feminista o el giro descolonial, es posible hablar epistemologías otras que desafían los orígenes, los criterios de validación e incluso los propósitos de la producción de conocimiento científico. Las Epistemologías del Sur y las Epistemologías Feministas, son ejemplos que nos muestran la posibilidad de elaborar cuestionamientos necesarios -urgentes!- al antropocentrismo, al eurocentrismo y al colonialismo, como ideas fundacionales en la producción científica. Asimismo, estos ejemplos permiten visibilizar que la academia no

es el único espacio para hacer ciencia y muestran que Latinoamérica tiene voz propia en la construcción de pensamiento crítico y situado.

Las Epistemologías Menstruales son el conjunto de estudios y prácticas que nos permiten construir conocimiento y posicionarnos tanto a las personas que menstrúan como a las educadoras menstruales, promotoras de salud menstrual y activistas menstruales como poseedoras y productoras legítimas de conocimiento y de sentido, en torno a la menstruación y desde la experiencia propia.

Dentro del estudio de las problemáticas socioculturales vinculadas con la menstruación, en el Sur Global, nos enfrentamos a conflictos discursivos que si bien son conceptuales, sobre todo son epistémicos. Es decir, en estos conflictos se disputan los lugares de legitimidad desde donde se habla o desde donde

U
ca

se genera conocimiento. Por lo tanto, hablar de menstruación, de educación menstrual, de salud menstrual y de activismos menstruales en NUESTROS PROPIOS TÉRMINOS, es profundamente subversivo e imprescindible para entramar nuestra apuesta ético-política frente a la perspectiva hegemónica que se pretende imponer, desde el Norte Global, sobre nuestra propia experiencia tanto como personas menstruantes, como productoras legítimas de conocimiento y de sentido.

La producción de términos y conocimientos propios es un paso vital, y un potente ejercicio de decoloniadad del saber y del ser, en la construcción de un horizonte epistémico común y diverso, trazado desde la resistencia a la opresión y desde la generación de condiciones de vida digna, que desafían la racionalidad de la modernidad como proyecto civilizatorio único. El marco conceptual presentado en este trabajo, devela importantes indagaciones discursivas, experiencias y prácticas propuestas para desarticular tanto las violencias menstruales, como las violencias estructurales enlazadas al tabú menstrual, las cuales han sido camufladas por el discurso hegemónico y la supuesta universalidad de la ciencia.

Nuestra propuesta conceptual-discursiva, alemerger de la acción, permite comprender la manera en que las mujeres y las personas menstruantes, propiciamos transformaciones subjetivas que conducen hacia otras formas de vivir

el ciclo menstrual y de relacionarse con la menstruación, pero también hacia otras maneras de nombrar y habitar el mundo, más allá de la ciencia hegemónica.

El ejercicio contenido en este trabajo, posiciona la voz diversa y crítica de América latina, una voz que se viene construyendo con encuentro, debate, reflexión colectiva y sobre todo, con trabajo territorial.

Los conocimientos propios contenidos en esta publicación vienen dando cuerpo a las EPISTEMOLOGÍAS MENSTRUALES, mismas que reconocemos no solo como una posibilidad de hacer ciencia y academia, sino como una forma de justicia epistémica y cognitiva, que pone en el centro la experiencia menstrual y busca a devolver(nos) a las mujeres y a todas las personas menstruantes la capacidad de hablar por nosotras mismas y de generar conocimiento válido desde nuestra realidad situada.

Nuestras experiencias generan sistematizaciones, conceptos, métodos, premisas e hipótesis, preguntas, postulados y recursos que abren paso a la Educación Menstrual como disciplina específica, un campo profesional emergente y autónomo, fértil para la emancipación en la medida que se nutre de construcciones propias y del cuestionamiento sobre las ideas, discursos e intervenciones neocoloniales que en su práctica continúan reproduciendo tabú menstrual e intentan disolver la trama de resistencia por la Dignidad, históricamente tejida en Latinoamérica.

The image features a large, bold word "AUTORIDAD" composed of various white, textured letters. The letters are arranged in a staggered, overlapping fashion, creating a sense of depth. The texture of the letters appears to be a fine, speckled or dotted pattern. The background is a solid, light pink color.

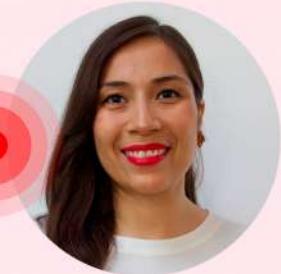
YASMIN DIAZ ESTRUCTURA EN AMÉRICA LATINA Y EL SUR GLOBAL



**Ana Emilia
Almanza Towgood**

f o d @lacrencia

Educadora Menstrual y Consejera en Salud Menstrual, con más de 10 años de experiencia. Su propuesta educativa parte de un enfoque biopsicoecosocial, de género y de derechos humanos. A través de su proyecto La Crecida - Educación en Salud Menstrual, continúa trabajando por la profesionalización de la educación menstrual en México. Es Maestra en Filosofía con especialidad en Políticas Públicas del Cuidado con Enfoque de Género y ha complementado su formación con diplomados en Ecofeminismo y Salud Menstrual. Además, está certificada en Salud Hormonal de las Mujeres por el Institute for Menstrual Health. Ha colaborado con UNICEF México en la redacción y corrección de los nuevos Manuales de Salud Menstrual, publicados en 2024. Actualmente, facilita una formación para educadoras menstruales a través del Laboratorio de Educación en Salud Menstrual. Es integrante de la Red de Educación Menstrual de México.



Aurora Isabel Macías Rea

c.sembradoras@gmail.com

o @au_marearoja
o @sembradoras_menstruoteca

Pionera de la Educación Menstral en México por su trabajo de investigación e incidencia social. Destacada con la Presea Cihualpilli 2025, por su dedicación a la promoción de los derechos humanos desde la investigación-acción para la educación menstrual. Creadora del proyecto social Sembradoras (2016) y La Ludoteca Menstral (2021). Desarrolla programas interdisciplinarios, estrategias educativas y didácticas enfocadas en la abolición del tabú, la promoción de la salud menstrual y la construcción de Dignidad Menstral.

Maestra en Ciencias Sociales, con orientación en Estudios Latinoamericanos y Licenciada en Gestión y Economía Ambiental, por la Universidad de Guadalajara. En esta institución ha realizado dos investigaciones académicas sobre la dimensión social y pedagógica de la menstruación, además de diferentes textos divulgativos y ponencias. Trabaja como consultora experta en Salud Menstral, profesora en la Escuela de educación menstrual Emancipadas y miembro del equipo coordinador del Encuentro Latinoamericano de Educación Salud y Activismos Menstruales, desde 2022.



Camila Matzenauer

o @rubrafluidez

Artista con Licenciatura en Danza (2016 - Universidad Federal de Santa María), Maestría en Artes Visuales (2019) PPGART - UFSM. En 2018 creó "Rubra Fluidez" a partir de relatos de menarquia, un performance que circula por Brasil, Colombia y Argentina. Dirigió el documental "Rubra Fluidez: El papel del arte en la educación menstrual" (2020), se formó como Educadora Menstral en la Escuela de Educación Menstral Emancipadas, de la cual actualmente es docente, también es directora del proyecto "Rubra - Arte e Educação Menstral", que lleva talleres educativos al interior de Rio Grande do Sul.



Carolina Ramírez

princesasmenstruantes@gmail.com

o @princesasmenstruantes
o @caro_educadoramenstrual

Nació en Segovia Colombia, es psicoeducadora menstrual, consultora internacional. Es la creadora y directora del Programa Princesas Menstruantes y de la Escuela de Educación Menstral Emancipadas. Autora de El Vestido de Blancanieves se manchó de rojo, primer cuento latinoamericano en abordar la menstruación para las infancias, también del libro Educación Menstral Emancipadora Una vía para Interpelar la misología expresada en el tabú menstrual , trabajo ganador del Premio 2021 a la Investigación para la Transformación, Secretaría de Cultura de Medellín. Ha acompañado a más de 20,000 niñas y adolescentes en más de 100 escuelas de América Latina. Reconocida por la Revista Alemana TAZ como una de las cinco mujeres que en el mundo derriba el tabú menstrual, actualmente es destacada en el pabellón de las mujeres de la exposición Mundial de Dubai. Es Profesora del Diplomado en Educación Menstral Emancipadora.

princesasmenstruantes.com

(.) (.)





**Estefania
Reyes Molleda**

@proyectomujeres

Es activista feminista venezolana. Se graduó como periodista y politóloga y tiene una maestría en género, medios y justicia social. Actualmente, cursa un doctorado en sociología en la Universidad de Ontario Occidental. En los últimos cinco años, sus investigaciones se han enfocado en la intersección entre las políticas del cuerpo y el activismo menstrual, especialmente el activismo de sangrado libre y los movimientos surgidos desde el Sur Global.



**Laura Mariela
Ruiz Márquez**

@caracolapsicologiaintegral

Psicóloga formada en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, y Maestra en Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México. Educadora menstrual y promotora de la salud menstrual para niñas, adolescentes y adultas. Creadora del proyecto Caracola Psicología Integral. Investigadora independiente. Experiencia en temas de derechos humanos, prácticas narrativas y perspectiva feminista decolonial en psicoterapia.

(•) (•)



Laura P. Contreras Aristizabal
medicinademujer@gmail.com

@medicinademujer

Es antropóloga e historiadora. Experta en Salud Menstrual, realiza investigación en Salud menstrual, sexual y Reproductiva con enfoque feminista y decolonial. Educadora Menstrual, Acompaña en procesos terapéuticos alrededor de la salud menstrual, directora de Medicina de Mujer, organización que promueve la salud de la mujer desde un enfoque autogestivo y decolonial para la promoción de la equidad de género. A través del Proyecto Cílicas que es una alianza con Pazósfera promueve la Salud Menstrual en condiciones de privación de la libertad. Coordinadora del área de Salud Menstrual en la Escuela de Educación Menstral Emancipadas. Es miembro de: Grupo de trabajo en Salud y Feminismos decoloniales y comunitarios de CLACSO-Colombia, The Society of Menstrual Cycle Research, The Global South Coalition for Dignified Menstruation y del Movimiento Nacional por la Salud Sexual y Reproductiva en Colombia.

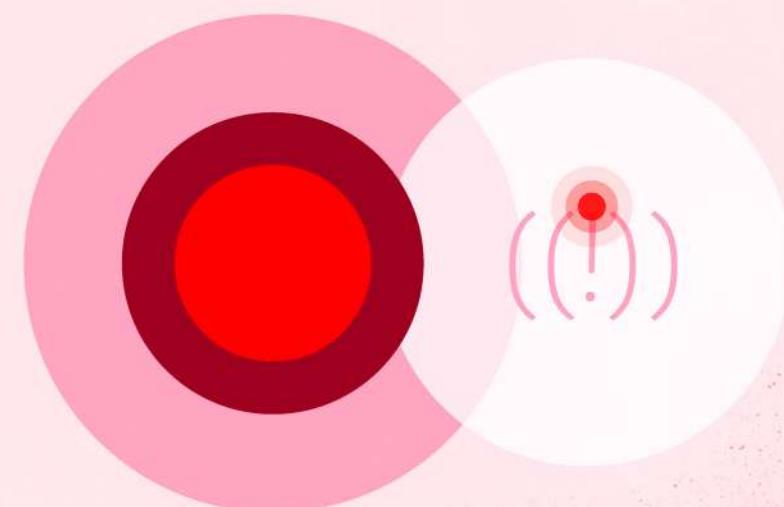


Lina Fernanda Mateus Gaspich
linamateusgaspich@gmail.com

(•) (•) {j}

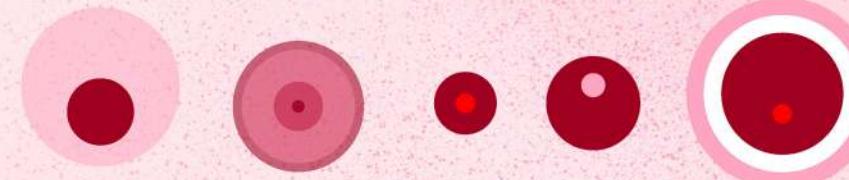
proyectomujeres.org

((•))



((!))

(•) (•)



Y



**Mariel Soledad
Távara Arizmendi**

○ @somosmenstruante
f Somos Menstruantes

Psicóloga. Educadora menstrual, gestora del Proyecto Somos Menstruantes. Magíster en Género Sociedad y Políticas por el Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas-PRICEPP de FLACSO - Argentina, obtuve este título luego de realizar la investigación “LO QUE ESCUCHAN, DICEN Y REPRODUCEN LAS/LES ADOLESCENTES ACERCA DE LA MENSTRUACIÓN. Conociendo el impacto de los mensajes acerca de la menstruación en un grupo de adolescentes menstruantes que viven y participan de programas de formación feminista en Lima- Perú”, como parte de esta investigación desarrolle los conceptos que comparto.



Radha Paudel
rpaudelfoundation@gmail.com
DignifiedMenstruation2019@gmail.com

La Dra. Radha Paudel es autora, activista y rebelde de toda la vida por una menstruación digna. Fundadora de la red mundial Global South Coalition for Dignified menstruation. A pesar de sufrir amenazas y desafíos, incluida la financiación, inició el Día Internacional de la Menstruación Digna el 8 de diciembre, desde el año 2019.

Escribe libros sobre la menstruación digna en nepalí e inglés. Ha recibido reconocimientos y premios nacionales e internacionales por su activismo y su obra. Es invitada como conferencista por universidades, foros, organizaciones, etc. de todo el mundo.

dignifiedmenstruation.org



Somos menstruantes

Somos Menstruantes

○ @somosmenstruantes

Somos Menstruantes es el primer proyecto peruano de educación menstrual, surge el 2019, como una iniciativa de promoción, creación y prueba de metodologías y contenidos lúdico-educativos sobre ciclicidad y menstruación. Rechazamos la cultura que promueve el control de los cuerpos de las personas menstruantes, en especial de las niñas, niñas, las y les adolescentes. Nuestro equipo interdisciplinario está conformado por educadoras menstruales que trabajan desde los enfoques de género, feminista, intercultural, interseccional, antirracista y desde una perspectiva no adultocéntrica. Nos mantenemos en constante formación y actualización.



Victoria De Castro

○ @digavulva
d @herselfeducacional

Es educadora menstrual especializada en salud menstrual y reproductiva. Licenciada en Ciencias Biológicas por la UFRGS e instructora en percepción de la fertilidad mediante el método FEMM, comenzó a profundizar sus investigaciones sobre el ciclo menstrual de forma autodidacta en 2014. Es cofundadora de Herself Educacional - Escola da Menstruação y fundadora de DIGA VULVA, y autora de El Libro de la Menstruación para Niñas Valientes (2020) y del Manual Ciclocentrad (2021).

({ i }*)



Yeraldine Castaño Ramírez

princesasmenstruantes@gmail.com

@yera.menstruante

Tiene 14 años, es educadora y polinizadora menstrual en Princesas Menstruantes, divulgadora y creadora de contenido, acompaña talleres de educación menstrual para niñas. Desde los 5 años habla sobre la menstruación, participó de las escuelas de niñas poderosas del programa Princesas Menstruantes y en ellos adquirió las habilidades para realizar talleres.

Su primera vez divulgando información fue en el primer festival de la salud menstrual de la alcaldía de Medellín, 2021, “en ese momento fue que descubrí mi talento y mi capacidad para hacer educación menstrual”, dice. Al año siguiente, fue invitada a participar nuevamente pero esta vez en calidad de participante del conversatorio sobre activismos menstruales al lado de Rebeca Lane. En el 2024, participó del 5to Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales con una ponencia titulada “La educación menstrual desde la perspectiva de una niña”.

((!))

(.) (.)

({ i })
*

{ j }

) Y (

Y

;

m e

(.) () n

st

r

u a

{ j } ({ i })

) Y (

(.) (.)

((!))

(!)

((!))

,



({ i }) Marco conceptual para la salud y la (·) (·) educación menstrual (_) (·) emancipadora ({ i }*)

• 2025 •

UNA PROPUESTA DESDE
LATINOAMÉRICA

(_) (·)

({ i })

La Escuela de Educación Menstrual Emancipadas

construye conocimiento vivo y situado que permite la politización de la menstruación y la abolición del tabú menstrual, trabaja por la profesionalización de la educación menstrual y la promoción de la salud menstrual como un saberes específicos y disciplinas emergentes. Somos un equipo multidisciplinario y multiterritorial que trabaja por la Dignidad Menstrual.