

MENSTRUA

MAYO · 2023

Edición
Nº 02

Por la educación,
la salud y los activismos
menstruales en Abya Yala



CONTENIDO

EL LABORATORIO

pág.04 La ética en la gestión menstrual

LAS VISITANTES

pág.10 Activismo menstrual: Interviniendo el espacio público en contra del tabú

EL MURAL

pág.14 Memorama de Plantas Auxiliares para el Cuidado Menstrual

LAS VISITANTES

pág.16 Resumen fotográfico: Desborde de creatividad en el Bloque Rojo

LAS VOCES

pág.18 Mujeres, discapacidad y menstruación: La discusión aún pendiente

pág.19 Mi cuerpo y mi útero me pertenecen

pág.20 Menstruar

pág.21 Reapropiación del cuerpo menstruante: Nadie dijo que era un solo camino

pág.22 El silencio menstrual: La realidad de las consultas médicas

EL MEGÁFONO

pág.23 Mulheres brasileiras respiram

pág.24 La toalla solidaria: Autogestión para los cuidados y las solidaridades menstruales

LA VITRINA

pág.26 Las niñas crean: herramientas para transformar

CARTA EDITORIAL

Estamos muy felices de presentarles esta **segunda edición** con temáticas que nos apasionan, las cuales son abordadas desde posturas críticas, éticas y emancipadoras, **en favor de la construcción de conocimiento acerca de la educación, la salud y los activismos menstruales.**

E

n esta ocasión queremos hacer un recorrido por la industria de productos reusables, hacemos cuestionamientos sobre las maneras de fabricación, la publicidad y los abordajes en cuanto a la salud de las usuarias.

Destacamos el trabajo de activismo que se ha realizado los últimos años relacionado a la dignidad menstrual desde nuestros propios territorios, contextos y exigencias.

Por otro lado, en nuestras páginas centrales presentamos un recurso espléndido para usar en talleres e intervenciones educativas y de promoción de la salud.

Les animamos a conocer la sección Las Voces, donde se visibilizan los trabajos y emprendimientos que muchas mujeres, ya sea manera individual o colectiva, están realizando para hacer de la dignidad menstrual una realidad.

Quedan invitadas a la sección Las Voces para conocer unas propuestas que promueven el acceso a la gestión menstrual y sobre el avance en leyes por la dignidad menstrual.

Y cerramos con las iniciativas de niñas y adolescentes que están amplificando sus voces a través de sus proyectos y sus talentos para crear nuevas narrativas menstruales.

Todo esto en el contexto del mes para la dignidad menstrual, mayo rojo, mayo menstrual.

atte. **EQUIPO**

EDITORIAL

**¿Por qué
hablar de
Abya Yala?**

INFORMACIÓN AQUÍ:



QUIÉNES SOMOS

Carolina Ramírez Vásquez

FUNDADORA Y DIRECTORA DE LA ESCUELA EMANCIPADAS

**Aurora Macías, Carolina Ramírez Vásquez,
Laura Contreras Trigueros, Paola López**

EQUIPO EDITORIAL

Laura Contreras Trigueros

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

Aurora Macías, Bianca Patricia Rosa, Carolina Ramírez Vásquez, Laura Contreras Trigueros, Paola López

REDACCIÓN

Aurora Macías, Laura Contreras Trigueros

EDICIÓN Y CORRECCIÓN

Carlos Meléndez Cruz

TRADUCCIONES PORTUGUÉS-ESPAÑOL

Lina Marcela M. Arredondo

DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIÓN

La ÉTICA en la GESTIÓN MENSTRUAL

POR: LAURA CONTRERAS TRIGUEROS

Los panties menstruales reusables/lavables, llamados también calzones, calcinhas o bombachas para la menstruación, dependiendo del país en el que se encuentren, se han vuelto la opción favorita de miles de personas. Han resultado ser prácticos para gestionar el sangrado menstrual, en las sociedades latinoamericanas con la capacidad económica de costearlos y con la disponibilidad de recursos para cuidarlos, o también en aquellas que han aprendido sobre los múltiples beneficios y han pensado en maneras creativas de adquirirlos. ¿Es posible entonces que, de entre toda la gama de marcas, modelos, tallas, materiales y tecnologías de productos reusables, se puedan encontrar prácticas que deterioran la salud, que parten de la ganancia por sobre calidad y seguridad, reforzando así viejos trucos comerciales de las empresas transnacionales y el tabú menstrual?

En el año 2022 una transnacional de productos desechables para la menstruación, confirmó la adquisición de una empresa estadounidense líder del *femtech*, ésta última fabricante de panties reusables exclusivos para la menstruación y de panties para la incontinencia urinaria, cuyas premisas publicitarias son la sostenibilidad y acabar con el tabú menstrual. En el 2019, la transnacional también confirmó que hicieron una pequeña inversión en el mismo comercio. En enero de 2020, se publicó una investigación periodística realizada por Jessian Choy se descubrió que los panties de tela reusables de la línea orgánica de esta empresa contenían químicos tóxicos. En respuesta a ese artículo, la empresa fue demandada por unas usuarias de manera colectiva por publicidad engañosa. En enero de 2023, las usuarias ganaron el juicio y no descartan volver a demandar por daños a la salud.

He unido las voces de algunas mujeres emprendedoras y fabricantes de productos para gestión menstrual reusables de Colombia, Argentina y Brasil, y de usuarias, educadoras menstruales y expertas en salud hormonal de Argentina, Costa Rica y El Salvador; con el objetivo de conocer sus ideas sobre el camino de una gestión menstrual alternativa frente a las empresas transnacionales, los retos que experimentan y cómo asegurar una práctica ética en beneficio tanto del ambiente, como de las niñas, adolescentes, mujeres y otras personas que menstrúan.

¿Menstruación sostenible?

Sara Chaves Castillo, Educadora Menstrual y creadora de Menstruación Consciente Costa Rica dice: "Lamentablemente la 'menstruación sostenible' se volvió el mercado perfecto para continuar aprovechándose de las mujeres y seguir

explotándonos, aunque eso implique afecciones a nuestra salud menstrual. Las transnacionales han comenzado a tomar los discursos de las educadoras y activistas menstruales para vender sus productos. Esto puede generar confusión en la población".

Dalila Chaves, CEO de Luna Roja Argentina coincide en que las transnacionales se han adueñado del discurso que por mucho tiempo ella y otras compañeras han llevado adelante para romper el tabú menstrual, alcanzar la autonomía y el autoconocimiento del ciclo menstrual.

Lorena Mahecha, colombiana, creadora de Selém, Natural Intimate, también opina que los esfuerzos de las transnacionales están enfocados en publicidad, logrando mayor visibilidad que las marcas locales y mayor participación de mercado, pues cuentan "con un producto que en la mayoría de los casos es hecho por fábricas en el continente asiático que producen en masa para todo el mundo y tienen un equipo que está constantemente buscando clientes. Puedo decirlo porque me han contactado infinidad de veces para ofrecernos su variedad de productos, como la han hecho con otras marcas en Colombia".

Raíssa Assmann Kist, brasileña, cofundadora de Herself y Herself Educacional por su lado, comenta lo sumamente grave que es que un producto que en teoría es más saludable, pueda estar contribuyendo a una mano de obra esclavizada sin garantías laborales y al mismo tiempo usar un discurso de emancipación femenina y de sustentabilidad.

Fabricar y distribuir productos de gestión menstrual conlleva una carga discursiva extraordinaria, la cual se puede manifestar con acciones que consolidan el tabú menstrual o que contribuyen a erradicarlo, con prácticas que se aferran a las vulnerabilidades de millones de

niñas, adolescentes, mujeres y otras personas que menstrúan o que las acompañan en un proceso de cuestionamiento y eventual transformación de la experiencia menstrual.



Muchas veces se asume que por ser un producto de gestión menstrual reusable está bien. “En realidad debemos asegurarnos de que cumpla con estándares de seguridad y calidad”, dice Sara.

Hablando sobre las productoras, las que diseñan, confeccionan y distribuyen insumos de gestión menstrual reusable, Lorena comenta que si desean continuar en el tiempo, si quieren que sus productos sean usados con confianza y seguridad y que, sobre todo, las personas ejerzan soberanía sobre el cuidado de su cuerpo en libertad y sin tabú, deben publicitar con transparencia cualquier producto o servicio. “Si no tienen acceso a esta información o es errada, no estarían eligiendo en libertad sino persuadidas únicamente por publicidad”, agrega.

El proyecto mismo tiene un rol para crear una conciencia sobre el consumo responsable. Algunas

usuarias pueden preferir algo más económico o más costoso con base en que, aparentemente, es mejor sin importar quién está detrás del proyecto. “Pero está el otro tipo de personas que realmente son comprometidas, que te preguntan, que te consultan y que compran y que eligen nuestros productos, de las pequeñas productoras por el hecho de que saben quién está detrás y que saben que la persona que está detrás es una persona confiable. Creo que eso tiene mucho valor”, dice Dalila.

Raíssa dice que tener transparencia en la información es el primer punto para que, efectivamente, podamos ir avanzando y acercando productos que marcan la diferencia en la vida de las personas, que traen nuevas narrativas, que no pretenden inducir o manipular al consumidor y que no oculten malas prácticas o materiales inseguros.

“A diferencia de las organizaciones que lucran con las inseguridades, nuestra posición es brindar información profunda y de calidad para garantizar la autonomía de las personas en relación con sus cuerpos, para que vuelvan a tener autonomía, su derecho a elegir y luego puedan elegir el producto menstrual”, puntualiza Raíssa.

La labor educativa, con enfoque crítico, que realizan las emprendedoras y los proyectos mismos acerca del ciclo menstrual y la importancia de eliminar el tabú, dirigida hacia sus usuarias y a quienes aún se están decidiendo, actúa como referencia para otras mujeres y para la mejora continua de los productos. “Se permiten escuchar su cuerpo, se cuestionan si lo que usan es bueno para su cuerpo o no y lo comunican”, opina Lorena.

Por lo tanto, sobre la publicidad, los contenidos que divultan y la manera en que se posicionan en el mercado, Raíssa habla de comunicar desde la diversidad de los cuerpos y experiencias,

“no vamos a traer una visión estereotipada del cuerpo de una de las mujeres, donde tampoco traeremos una comunicación que reproduzca una dictadura de la belleza y una imposición social de cuerpos delgados y blancos sin manchas”. Se elige integrando la diferencia, abrazando la diversidad, no desde las vulnerabilidades, temores y culpas.

La ética y la salud

Es vital que empresas, emprendedoras y pequeñas fabricantes, además de promover la educación menstrual desde distintas ramas de sus proyectos, sean responsables con toda la cadena que participa en el diseño, elaboración, comercialización y distribución, hasta quien lo recibe, lo usa y necesita acompañamiento, como dice Lorena.

Dalila está segura de que si no hay un compromiso con la salud menstrual, el impacto del producto queda sin efecto, “está vacío ese proyecto, sino hay una buena intención de poder ayudar a mejorar la calidad de vida de la otra persona a la que estamos impactando”, comenta.

Sara agrega contundentemente: “La salud menstrual es prioridad y está por encima de todo. Aunque haya materia prima más barata hay que priorizar la calidad y seguridad”.

Raíssa dice que para no correr el riesgo de no saber quiénes son las personas, la calidad de la tela y la seguridad de los productos aplicados es importante tener una producción propia. “Para estar cerca de los proveedores garantizando así la calidad, la seguridad y la procedencia de nuestros productos, de nuestro material como un todo”, agrega.

Crear y distribuir productos y servicios relacionados con la gestión y a la salud

menstrual desde prácticas y fundamentos éticos es una muestra de la coherencia con los discursos de emancipación que surgen desde las bases sociales y que cada vez son más usados por las grandes industrias.

Los retos en el contexto latinoamericano

En Latinoamérica existen muchos fabricantes de productos para la gestión menstrual reusables que, ya sea por elección propia o por limitaciones y realidades de cada país, han encontrado maneras creativas de crear panties y otros productos como toallitas de tela.

Haciendo una búsqueda rápida en las redes sociales más conocidas, se encuentra una gran diversidad en los procesos de producción: usan telas que naturalmente repelen los líquidos, escogen telas de fibras naturales con alta capacidad de absorción, importan telas de secado rápido e impermeables certificadas y orgánicas de otros países, experimentan con telas recicladas o de prendas en desuso, tiñen telas con plantas, crean alianzas con productores de telas crudas y orgánicas de fabricación nacional, crean sus propios patrones adecuándose a los tamaños y necesidades de sus usuarias. Por otro lado, también aparecen

proyectos que comercializan panties genéricas reusables de fabricación en masa importadas desde el continente asiático, y que las rotulan con el nombre de su marca.

En ambas categorías podemos encontrar que no todos estos proyectos realizan procesos educativos relacionados a la menstruación, que varios manejan un discurso más cercano a la ventaja ecológica, práctica y económica a través de sus redes sociales y sitios web y que no todos disponen el origen de sus productos.

Dalila cuenta que en el contexto argentino no han desembarcado empresas multinacionales que se dediquen a la venta de ropa interior absorbente reusable, debido a la restricción a las importaciones de este tipo de artículos. "Sí han surgido proyectos que tienen la capacidad económica para hacerlo mucho más grande, pero que solo se dedican a la venta de estos productos", comenta.

Lorena dice que se debe hacer un trabajo fuerte en comunicar lo que se hace y en la calidad de los productos, "así nuestro recurso financiero sea menor y difícilmente pueda competirle a una multinacional. Entonces todo esto nos implica trabajar más en publicidad, diseñar nuevas estrategias en eficiencia de procesos para reducir costos sin afectar la calidad y continuar con lo más importante, que es el diseño ético y responsable de nuestros panties que como siempre digo, son para los días más especiales del mes, esos de renovación e inicio", agrega Lorena.

Si bien el contexto latinoamericano es diverso, se encuentran similitudes en cuanto a la vivencia menstrual, debido la generalización prácticas y discursos marcados por el tabú y la desigualdad

económica en relación con el sexo y el género. Por lo tanto, es importante construir modelos de negocio con sostenibilidad financiera, sin que esto sacrifique el compromiso con los principios éticos que se han abordado en este texto. Todo esto, opuesto a las formas de trabajo de las transnacionales, que surgen como estrategias de resistencia que involucran a usuarias y a productoras por igual, sin importar la escala y la cantidad en que fabrica y distribuye.

"Nuestras elecciones se basan en gran medida en este principio de responsabilidad social y ambiental, pero ciertamente en la sostenibilidad financiera también" dice Raíssa. Es responsabilidad de la empresa llegar a más personas para poder mantenerse, valorar y garantizar la seguridad y la calidad de los productos. Pero por otro lado, "esta responsabilidad con todos los implicados, todos los proveedores, las personas que trabajan en la producción, personas que trabajan en marketing, en todas las áreas. Entonces, todos estamos involucrados en la cadena de producción, e incluso hay trabajadores subcontratados, pero son responsabilidad de la marca. Eso garantiza este origen como empresa de impacto", comparte Raíssa.



Buenas prácticas
para la fabricación de productos reusables de gestión menstrual

ACCEDE AQUÍ



Los químicos tóxicos en la salud

Actualmente es bien conocido por las especialistas de salud hormonal que el uso prolongado de los insumos menstruales desechables genera desbalances, "hay muchos riesgos para la salud en general, uno de ellos, por ejemplo sucede con las dioxinas policloradas, que sirven para blanquear los productos de gestión menstrual y también las prendas", dice Sofía Slobodjanac Parisí, consultora de gineco-ecología y soberanía menstrual y educadora del método sintotérmico en Argentina.

Los químicos tóxicos encontrados en unos panties de tela reusables de una marca estadounidense reconocida, fueron los PFAS (perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas). Sobre ellos se pueden encontrar suficientes estudios, en los cuales se les relaciona con enfermedades hormonales, de tiroides, insuficiencia renal, síndrome metabólico, riesgos durante el parto y la gestación, entre otros.

Sofía agrega que cuando los químicos tóxicos para la salud hormonal entran en contacto con la mucosa genital, a través de los productos de gestión menstrual, se pueden acumular en todos los tejidos y funcionar como disruptores endocrinos, generando disbiosis en la microbiota vulvovaginal y genitourinaria: "Hay casos que vemos cómo deterioran la calidad de vida de muchas personas que viven con infecciones urinarias repetitivas, candidiasis o vaginosis bacterianas y no saben por qué; porque claro, nadie se imagina que los productos que usamos en el cotidiano van a ser contaminantes y peligrosos".

Otro de los riesgos es que, cuando esos químicos tóxicos se acumulan dentro del útero y los ovarios desfavorecen el equilibrio hormonal, generan inflamación pélvica en el cuerpo y variaciones en

la sensibilidad de los receptores de las células a las diferentes hormonas. Además, afectan a toda la cadena de personas que trabajó para hacer el producto y también de los lugares donde se desechan, agrega Sofía.

Claudia Barrientos, salvadoreña, usuaria de productos de gestión menstrual reusable y entusiasta de la agroecología comenta en la misma dirección: "Todas las personas, animales, árboles, tierra, recursos hídricos están expuestos a los efectos de los productos nocivos o químicos y les afectan negativamente".

Esto es algo que muchas usuarias han llegado a conocer y que por ello han realizado cambios individuales en sus decisiones de consumo, y se han acercado mucho más a las opciones reusables, lavables y de tela. Entonces es urgente que las empresas, tanto de desechables como de reusables, pequeñas o grandes, se responsabilicen por sus productos y servicios en toda la cadena, desde la fabricación de la materia prima hasta el uso y descarte y se deje de culpabilizar su uso porque: "¿Quién responde por la salud de esas mujeres o adolescentes? ¡Nadie! Tristeza, mientras tanto las empresas siguen creciendo económica y no se responsabilizan de nada, tienen un mercado u otro del cual pueden lucrarse", plantea Claudia tajantemente.

Sofía, además comparte la preocupación de que profesionales médicos "y gente que se dedica a la salud sexual debería de capacitarse en estos temas porque realmente es muy importante. Por ejemplo, no tiene ningún sentido tratar una candidiasis reiterativa si la persona sigue usando desechables, ¿no? Porque va seguir empeorando eso que le está pasando, o seguir usando protectores diarios desechables mientras hace el tratamiento".



Conversamos con Paula Taborda, colombiana, gestora del Bloque Rojo.

Nos compartió sus experiencias reuniendo distintas colectivas, personas y proyectos para posicionar, en el contexto de las marchas del 8 de marzo, las problemáticas que enfrentan las niñas, mujeres y todas las personas con capacidad de menstruar, con el propósito de generar cambios a nivel individual y legislativo.

ACTIVISMO MENSTRUAL

Interviniendo EL ESPACIO PÚBLICO en contra del tabú

POR: LAURA CONTRERAS TRIGUEROS Y PAOLA LÓPEZ

Bienvenida a Menstrúa. Estamos muy felices de tenerte de visita en nuestra Revista. Para comenzar, contanos, ¿quién es Paula y de dónde nace el interés por hacer activismo menstrual?

Soy una mujer latinoamericana nacida en una familia de clase obrera con raíces campesinas. Fui educada por una profesora de escuela pública. Desde pequeña, he participado en marchas y manifestaciones masivas por diferentes causas. Como feminista y apasionada de las artes, empecé a hacer divulgación de contenidos y activismo menstrual en 2017 con mi proyecto HorMoonal y, en 2020, me formé en Educación Menstrual en la Escuela Emancipadas. Descubrí en el activismo menstrual una forma creativa de interpelar social y políticamente sobre la menstruación, ya que el arte es una herramienta muy poderosa para comunicar y movilizar.

Entonces, dentro de este contexto apareció el Bloque Rojo, ¿cómo se originó esta iniciativa?

El Bloque Rojo es una articulación internacional de diferentes personas, colectivas y proyectos que buscan visibilizar de forma colectiva la lucha por la Dignidad Menstrual, a través de intervenciones del espacio público durante las manifestaciones del 8M en contra del tabú y el estigma que existe hacia la menstruación en nuestra sociedad. Es una idea que nace desde mi proyecto HorMoonal, con el apoyo de Princesas Menstruantes y la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas; busca servir como un espacio de apoyo y encuentro, tanto para personas y proyectos que nos han abierto el camino en el pasado con sus iniciativas de activismo menstrual, como para quienes recién comienzan y tienen interés de hacer tribu alrededor de este tema.

¿Cuáles son las exigencias del Bloque Rojo para llevar a la esfera pública?

En 2022 creamos un manifiesto colectivo, que reúne varios puntos. El Bloque Rojo se manifiesta para exigir:

- ▶ Que ninguna niña, mujer y persona menstruante sea excluida, violentada o avergonzada por menstruar.
- ▶ Que las multinacionales de productos de higiene sean cuestionadas por su responsabilidad ambiental y no se demonice más a las usuarias.
- ▶ El fin de la mercantilización de la menstruación por entes públicos, privados y empresariales.
- ▶ El fin de los impuestos a los insumos menstruales.
- ▶ Insumos menstruales gratuitos en centros educativos y penitenciarios.

- ▶ Responsabilidad y coherencia en los proyectos de ley de salud y educación menstrual.
- ▶ Que la educación menstrual emancipadora sea transversal en las currículas escolares.
- ▶ Que los discursos higienistas, biologicistas y reproductivistas dejen de ser la ruta para comprender el ciclo menstrual.
- ▶ Acceso al agua potable y espacios adecuados para el manejo y la gestión menstrual en condiciones dignas.

“Esta es una propuesta en constante revisión. Hay demandas que son más urgentes que otras, cada territorio tiene sus luchas particulares y cada proyecto articulado a esta propuesta tiene énfasis en distintos asuntos, pero todos son parte de esta misma lucha”.

PAULA TABORDA

Claro, lo importante es saber mantenernos en constante aprendizaje y revisión. ¿Por qué crees que es importante posicionar la dignidad menstrual en el contexto del 8M?

En palabras de nuestra querida Carolina Ramírez: “La Dignidad Menstrual es una pieza faltante en el feminismo”. El tabú menstrual es una de las muchas formas en las que se expresa la misoginia en esta sociedad patriarcal. Acciones como las del Bloque Rojo buscan cuestionar y desafiar este tabú, así como traer al diálogo todas estas problemáticas

que enfrentan las niñas, mujeres, y todas las personas con capacidad de menstruar, con miras en generar cambios a nivel individual en la psique de las personas, además a nivel legislativo, incidiendo en las políticas de salud y educación que favorezcan a este sector de la población y por consiguiente, a la sociedad en general.

Mencionaste antes que el Bloque Rojo reúne a quienes tienen interés de hacer tribu alrededor del tema, nos gustaría conocer ¿cómo ha sido la experiencia de integrar las iniciativas y proyectos latinoamericanos tanto colectivos como individuales en el Bloque Rojo?

La experiencia ha sido bellísima, realmente es una gran fortuna poder hacer parte de este espacio. El ambiente ha sido de mucha colaboración, nos damos ánimo unas a otras y nos ayudamos con las dudas o dificultades. El acceso a internet y a las redes sociales han sido un vehículo tremadamente útil, haciendo posible las comunicaciones durante esta articulación que ha trascendido fronteras. Al generar comunidad y participar juntas en acciones colectivas, compartimos experiencias, conocimientos y recursos y fortalecemos lazos.

El 8M pudimos ver sus fotos, historias y publicaciones en tiempo real; se veía una gran diversidad y creatividad desplegada, ¿qué tipo de expresiones artísticas y de trabajo cooperativo han surgido desde el Bloque Rojo y quiénes se han unido?

Hasta ahora hemos visto un desborde de creatividad muy potente e inspirador. Además de salir a las marchas en grupo con carteles y consignas muy creativas, han sido muchas las ideas maravillosas, por ejemplo: en Ecuador se hicieron capuchas rojas, crearon consignas y salieron con vulvas gigantes de tela y de cartón; en España salieron con capas rojas, en otra ciudad hicieron un marco en forma de vulva

para tomarse fotos y en otra, hicieron un marco con los días del ciclo; en Bélgica hicieron una colecta de insumos de gestión menstrual para los refugios de migrantes; en México hubo charlas y talleres, varias salieron con sus pantalones manchados de rojo, con carteles y camisetas de úteros y hasta una super vulva con su capa hizo presencia; desde Perú lanzaron una campaña online con un marco para redes sociales; en Chile salieron a marchar con un tendedero de calzones manchados; en Bogotá salieron a la marcha con un calcetín gigante que decía Dignidad Menstrual y acá en Medellín al final de la marcha pusimos nuestro tendedero y todos nuestros carteles sobre una de las, mundialmente famosas, esculturas de Fernando Botero en una plaza de la ciudad, así muchas más expresiones desde los diferentes territorios. En estos dos años nos hemos articulado 19 ciudades de 7 países diferentes y queremos ser más cada año.

“El tabú menstrual es una de las muchas formas en las que se expresa la misoginia en esta sociedad patriarcal. Acciones como las del Bloque Rojo buscan cuestionar y desafiar este tabú”. “Al generar comunidad y participar juntas en acciones colectivas, compartimos experiencias, conocimientos y recursos y fortalecemos lazos”.

PAULA TABORDA
PROYECTO: Hormoonal
@hormoonal.co

Paula, eso parece que requiere de un gran esfuerzo, ¿cuáles dirías que han sido los principales retos y aprendizajes, luego de esta segunda ocasión consecutiva del Bloque Rojo?

El reto más grande fue vencer las dudas y lanzar la idea. Luego, comunicarse con tantas personas en tantos lugares teniendo tan poco tiempo, pero de nuevo, hoy en día contamos con herramientas tecnológicas que facilitan mucho las cosas. Uno de los aprendizajes más valiosos es, realmente, un recordatorio de la importancia de hacer comunidad; de agruparse con otras para reconocernos, acompañarnos, conversar, retroalimentarnos, colaborar y crear espacios seguros para que fluyan nuestras ideas. Otra lección importante que me llevo es que planear las actividades con buena anticipación aumenta el alcance de la convocatoria; estos dos años nos hemos coordinado en un par de semanas y personas interesadas se han quedado fuera por la premura. La intención es que para la próxima vez podamos convocar con mayor antelación para que la idea siga expandiéndose y seamos cada vez más, en grupos más grandes, con ideas cada vez más elaboradas.

Para finalizar, podrías compartirnos tus opiniones sobre, ¿cómo mantener ese espíritu de vigilancia y expresión orientado a la Dignidad Menstrual a lo largo del año y en diversos espacios fuera del 8M y de las marchas?

Estamos en un momento de la historia en el que (al menos en algunos países de occidente) el tabú menstrual es cada vez más cuestionado, la sangre menstrual se ha empezado a mostrar en los medios y la menstruación lentamente se ha abierto camino en la cultura popular. Hay más personas formándose en el tema y compartiendo lo que saben en instituciones educativas y de salud; colectivas introduciendo cambios en la legislación de sus países, así como proyectos que

crean y difunden contenidos en internet, es decir, muchas posibilidades y avenidas por las que nos movemos constantemente con nuestros proyectos educativos, de divulgación, arte y activismo menstrual. La mayoría de participantes del Bloque Rojo lideran o hacen parte de diferentes iniciativas que trabajan por la Dignidad Menstrual durante todo el año en diferentes territorios. A quienes quieran conocer más sobre estas iniciativas y unirse a esta causa, les invito a explorar y apoyar estos proyectos en sus comunidades.

Nos encantó conocer más sobre Paula, sus reflexiones y aprendizajes como activista menstrual. Si sienten el llamado, la necesidad y el deseo de articularse en tribu para el 8M del 2024 en el Bloque Rojo, quedan atentamente invitadas para seguir a Paula en sus redes y estar pendientes de la convocatoria para participar activamente.

No te pierdas el resumen fotográfico del Bloque Rojo en la página 16

Memorama de PLANTAS AUXILIARES para el Cuidado Menstrual

¡Aprender jugando! Es la consigna central en todas las iniciativas de Sembradoras Menstruoteca, así que en esta edición compartimos este recurso lúdico que es parte de nuestro programa de Cuidado Menstrual, mismo que nos ha facilitado el diálogo reflexivo, el cuestionamiento, la comprensión y el aprendizaje, en torno a los procesos de salud-enfermedad, los cambios inherentes a la vivencia del ciclo menstrual-ovulatorio, las necesidades durante los días de sangrado, los alcances de protocolos de atención a la salud de las mujeres y las dinámicas eco-sociales de nuestro territorio. La recuperación de la sabiduría herbal y el estudio profundo del propio cuerpo, son elementos necesarios para el cuidado y la salud menstrual, son también nuestras herramientas subversivas contra la colonización corporal desplegada por la alianza médico-farmacéutica, de la cual es urgente cuestionar su ética y el lugar de la perspectiva de género. Además, son herramientas para encaminarnos en la construcción de conocimientos y prácticas situadas que aporten a la recreación de la ginecología.



Salvia
salvia officinalis L.

Planta ceniza con flores azules.

PROPIEDADES:

Antibiótica, depurativa sanguínea, fitoestrogénica y afrodisíaca.

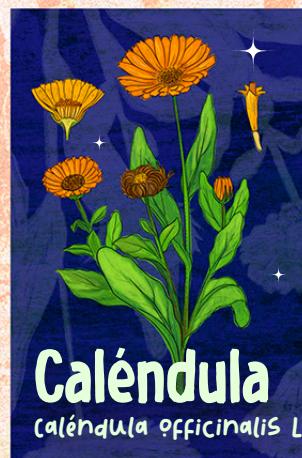


Orégano
oréganum vulgare L.

Planta con tallos finos cubiertos de pequeñas hojas.

PROPIEDADES:

Estimulante menstrual, digestiva, antiséptica y emenagoga.

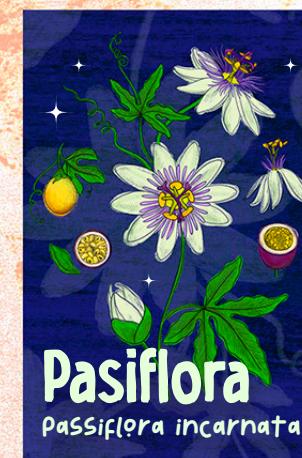


Caléndula
caléndula officinalis L.

Planta con flores de intenso color naranja.

PROPIEDADES:

Antiinflamatoria, antiespasmódica, cicatrizante y emenagoga.

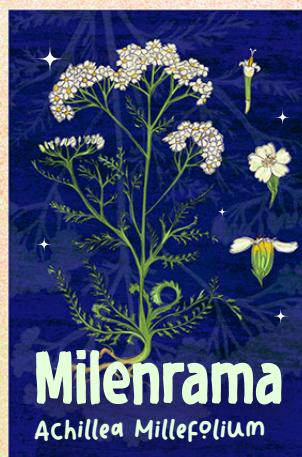


Pasiflora
passiflora incarnata

Enredadera con flores llamativas de tonos violeta.

PROPIEDADES:

Relajante, ansiolítica, antidepresiva y analgésica.



Milenrama
Achillea Millefolium

Planta con numerosas flores blancas agrupadas en racimos.

PROPIEDADES:

Hemostática, antiinflamatoria y diurética.



Frambueso
Rubus idaeus

Planta de hojas dentadas con flores blancas y frutos rojos.

PROPIEDADES:

Antioxidante, multivitamínica, remineralizante rica en hierro.

¡Venga!
Veamos de qué se trata:

1. Recorta de acuerdo a la línea punteada.
2. Revuelve las cartas caras abajo y en cada turno volteas dos, en el texto encontrarás claves para llegar la ilustración correspondiente, al lograrlo saca el par del conjunto de cartas.
3. Al encontrar pares puedes hacer una ronda de comentarios o preguntas respecto a la planta, por ejemplo: ¿Es común en nuestro territorio? ¿La hemos usado? ¿Sabemos a qué se refiere cada propiedad? ¿En qué casos y cómo se usa? ¿En qué temporada crece? ¿Quién la produce y comercializa? ¿Dónde podemos investigar más?
4. ¡Deja espacio para la imaginación! ¿Qué tal si en grupo, realizan sus propias cartas con plantas de su región?

5. Este recurso es lúdico-didáctico, ideal como apoyo en la divulgación de información, no sustituye la consulta profesional ni medicamentos prescritos.

Aurora Macías
SEMBRADORAS MENSTRUOTECAS

Egresada de Maestría en Ciencias Sociales.

LGA. Especializada en ecofeminismos.

Profesora de Herbolaria Mexicana en Casa Iyari.

Profesional en desarrollo de programas educativos para la comprensión de la menstruación y la salud menstrual.

Escríbeme para compartir referencias y recursos:

+52 3328378001

@sembradoras_menstruoteca

Desborde de creatividad

en el Bloque Rojo

RESUMEN FOTOGRÁFICO



En Quito, Ecuador reclamaron una atención especializada de salud que pueda determinar con certeza y claridad el origen del dolor menstrual.

FOTOGRAFÍA POR:
MATIAS CANALES



En Puebla, México una participante marchó por acceso a información y educación menstrual laica, científica y con perspectiva de género; en el traje originario de su pueblo Tlaxcalancingo.

FOTOGRAFÍA POR: PERLA CUAUTLE

Con pelos en la vulva, sin pelos en la lengua, fue una de las consignas por la dignidad menstrual en Ecuador.

FOTOGRAFÍA POR:
NARAYANI TUTASI



En Morelia mancharon sus pantalones de rojo, para que la única sangre que se derrame sea la de la menstruación.

FOTOGRAFÍA POR:
KARLA LUCÍA MILLÁN SÁNCHEZ



El Bloque Rojo articulado por otras personas, colectivas y proyectos de educación, salud, cuidado y activismo menstrual en Medellín, Colombia.

TOMADA DE INTERNET



La creatividad y las intervenciones en la calle, características del Bloque Rojo en Colombia

FOTOGRAFÍA POR: VERÓNICA NARANJO



En Barcelona, España se unieron mujeres y compañeras de proyectos divulgativos relacionados con la educación, salud, equidad cíclica, menstrual y climatérica.

FOTOGRAFÍA POR: CAROLINA ACKERMANN



Mujeres, discapacidad y menstruación

LA DISCUSIÓN PENDIENTE

POR: MÓNICA ROJAS CHAVES

COSTA RICA

PROYECTO INDEPENDIENTE: **Inclussex**
@inclussex

Cuando se habla de mujeres y discapacidad, los actos de infantilización y sobreprotección inician una discusión sobre sus capacidades, cuerpo, deseos, maternidad, esterilización, relaciones, menstruación y otros temas que las despojan, en la mayoría de ocasiones, de sus necesidades, anhelos o proyecciones, privándolas de experimentar su propia vida al máximo.

Las mujeres con discapacidad viven una doble discriminación en su día a día: la posibilidad de ser escuchadas y la falta de información y educación son cuestiones que muchas veces se dejan de lado. El inicio de su vida menstrual es un tema más del que no se discute y no se guía, por lo que únicamente les queda el silencio y el tabú. Además, el temor, el desconocimiento y las falsas creencias arraigadas a la menstruación, constantemente privan a la mujer con discapacidad de sus derechos y necesidades. La naturalización de los dolores, la invasión a la privacidad y la existencia de pocos recursos de apoyo, se vuelven habituales creando así más desventajas para las mujeres en esta situación.

La educación y el acompañamiento menstrual para las mujeres con discapacidad y su núcleo, debe transformarse y ajustarse, promoviendo la participación en diferentes espacios que busquen otorgarles el poder sobre su cuerpo, su vida cíclica y sus decisiones. El acceso a la información representa libertad y una disminución en las desigualdades y la segregación.

Comenzar a cuestionarnos la inclusión e interseccionalidad de nuestros quehaceres, es fundamental para garantizar el acceso a los derechos de las mujeres con discapacidad, proporcionando al mismo tiempo equidad y dignidad menstrual para así atender la diversidad de vivencias existentes. De igual forma, se debe tomar el compromiso de traer el tema sobre mujeres, discapacidad y menstruación a la mesa para visibilizar las deudas que como sociedad y educadoras aún tenemos pendientes con el colectivo de mujeres con discapacidad.



ES LIBERTAD

Mi AUTOCONOCIMIENTO MENSTRUAL Y AUTONOMÍA

LA EDUCACIÓN MENSTRUAL ES REBELDÍA

SOFÍAVO

Mi cuerpo y mi útero me pertenecen

TÉCNICA: FOTOGRAFÍA Y COLLAGE DIGITAL

AUTORA: SOFÍA VILLICÁÑA OÑATE

QUERÉTARO, MÉXICO

PROYECTO: LA GUÍA DE LA DIOSA

@sofíavo_

@laguiaadeladiosa



Reapropiación del cuerpo menstruante

NADIE DIJO QUE ERA UN SOLO CAMINO

POR: ERIKA JOHANNA LARA-VARGAS

(MONTEVIDEO) URUGUAY

Maestranda en Sociología de la Universidad de la República - Uruguay

@E_LaraVargas

www.researchgate.net/profile/Erika-Lara-Vargas



Por un diagnóstico de ovario poliquístico tomé pastillas anticonceptivas durante años. Los quistes desaparecieron, pero persistió mi deseo de no ser madre, por lo tanto, las pastillas no habían representado ninguna contradicción, hasta que trabajé con la menstruación. No sabía cómo sentirme o si podía dar cuenta de ésta, si yo misma no menstruaba. Hablaba de menstruación sin saber si era o no, traidora. Me sentía culpable, sentía que hacía mal, que hablaba por otros. Vivía un dilema: me sentía perpetuando el mandato de asegurar un cuerpo a-menstrual, para romper el de mujer igual a madre. Si bien la contradicción permaneció, aprendí a no sentir culpa por mi decisión.

POR: CONSTANZA IVONNE MURCIA ORTIZ

La palabra tabú con la que muchas crecimos, el proceso que no se nombra o que nos trae grandes confusiones, como la frase inconsciente: Ahora ya eres una mujer; menstruar, ese ciclo al que le temíamos porque es la herencia del sufrimiento divino, la idea del castigo religioso colonizando nuestros cuerpos; pero ahora, en el despertar de esta nueva generación de Mujeres auténticas libres, que decidimos no sentirnos conformes con el cuento del sufrimiento, con el cuento religioso del castigo, con el cuento de la suciedad del cuerpo, se empiezan a derrumbar y a romper esas ideas que nos mantenían alejadas de nuestros ciclos, alejadas de nuestra mujer salvaje! Es en ese despertar a través del autoconocimiento, de la juntanza con otras mujeres, de la reivindicación con



Menstruar

POR: CONSTANZA IVONNE MURCIA ORTIZ

(CALI) COLOMBIA

PROYECTO: ALMA CÍCLICA

@almaciclica y @conyalma

nuestros cuerpos y el amor hacia nosotras mismas; cuando nos damos cuenta de que menstruar ha sido una situación manipulada para ampliar la brecha de género, menstruar se convierte en una construcción sociocultural y política, porque implica factores como:

La soberanía de nuestros cuerpos.

Reconociendo nuestros ciclos, siendo conscientes de que la menstruación se conecta con muchos factores como la fertilidad, concepción, anticoncepción, los cuales han sido utilizados, principalmente, para controlar la natalidad y el derecho intrínseco sobre nuestras decisiones y cuerpos. Alejándonos, también de nuestra energía creativa, del poder y la alquimia que habita en nosotras.

Desigualdad de género. En muchos lugares del mundo se limita el desarrollo integral de las niñas con la llegada de la menarqua, porque se ven obligadas a llevar una vida de esposa-reproductora-ama de casa.

Descolonización de creencias. Esas que han invadido nuestros cuerpos con malas prácticas, como lo es el consumo de productos higiénicos; los cuales han enriquecido a empresas que no tienen una responsabilidad ni con nuestros cuerpos, ni con el medio ambiente, pues como vemos, el impacto contaminante de la comercialización masiva de estos productos, es muy alto.

Esa siempre ha sido la apuesta feminista ¿no? Lo importante es que las elecciones se tomen de manera informada y consciente.

No podemos atribuir juicios morales ni imponer mandatos que subyugan a quienes hemos sido marginalizadas. Hay personas que no pueden o no se sienten cómodas usando productos reutilizables, o que no quieren ser madres y ven en las pastillas anticonceptivas una aliada. Yo quise contar el conflicto, la culpa, la ruptura, la responsabilidad, la indignación y el redescubrimiento que este camino supuso para mí. Pero mi camino no tiene que ser el de todos. Cada persona menstruante debe reconocer el suyo y reapropiárselo.



ESTIGMA

El silencio menstrual

LA REALIDAD DE LAS CONSULTAS MÉDICAS

El ciclo menstrual y la menstruación, han sido considerados temas tabúes a lo largo de la historia. Desde la antropología, se han realizado múltiples estudios que demuestran cómo la cultura y la religión impactan socialmente, convirtiendo esos temas en un campo de batalla. Asimismo, la escasa evidencia científica en salud al respecto, ha perpetuado el estigma social de las mujeres y personas menstruantes.

Como profesionales de la salud, podemos afirmar que existe un desconocimiento acerca de los temas relacionados con el ciclo menstrual y la menstruación, procesos fisiológicos que han sido estudiados con enfoque en la procreación; lo cual ocasiona que exista escasa información sobre otros factores que interactúan e impactos negativos en la calidad de vida y la cotidianidad de las mujeres y personas menstruantes.

Como resultado, en los consultorios médicos se vive un **silencio menstrual**, que impide brindar una atención pertinente. La educación impartida suele

COMO PROFESIONALES DE LA SALUD, PODEMOS AFIRMAR QUE EXISTE UN DESCONOCIMIENTO ACERCA DE LOS TEMAS RELACIONADOS CON EL CICLO MENSTRUAL

POR: SARA BUILES Y VANESSA CARMONA

(MEDELLÍN) COLOMBIA

PROYECTO: Ser menstruante
@sermenstruante

estar acompañada de opiniones personales como: "Es normal que sientas dolor, para eso te receto medicamentos", o "los cólicos van a estar presentes hasta que tengas un hijo". Por consiguiente, existe falla en la detección temprana de condiciones relacionadas con alteraciones menstruales, así como vacíos de información sobre el uso adecuado de productos de gestión menstrual e inadecuada autogestión menstrual, factores que influyen en el ausentismo escolar, el aumento de embarazos no deseados y otras problemáticas sociales.

El **silencio menstrual** se debe, principalmente, al machismo dentro de la ciencia y la investigación clínica, asociado al estigma menstrual. Por esta razón, cuestionamos la información brindada por los profesionales de la salud e invitamos a la comunidad a re-pensar los aprendizajes acerca de la sangre menstrual y nuestra relación con ella, así como la necesidad de que se realicen capacitaciones acerca de estos temas y se impulse la investigación clínica sobre la fisiología hormonal y la menstruación.

EL MEGÁFONO

Mulheres Brasileiras RESPIRAM

POR: BIANCA PATRÍCIA ROSA

No marco do dia 08 de março, o Governo Federal brasileiro lançou uma série de medidas com foco na garantia de direitos para meninas e mulheres. Ao todo, foram anunciadas 20 ações, envolvendo 19 ministérios: entre elas, o decreto pela dignidade menstrual. Essa era uma grande expectativa não só da comunidade ativista, mas de uma parcela da população que entrou em contato com o tema em 2021.

Após 4 anos submetidas a uma realidade de adoecimento, revogação e negação de direitos, brasileiras vislumbram a chance de impulsionar transformações em suas realidades. Direitos menstruais fazem parte da conversa.

A pauta ganhou destaque após o veto do então presidente Jair Bolsonaro ao Projeto de Lei que visava a distribuição gratuita de protetores menstruais pelo Sistema Único de Saúde (SUS) para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Hoje, a ideia dos protetores menstruais como itens fundamentais na cesta básica ganhou notoriedade e, desde então, diversos projetos independentes focados em doações têm sido promovidos em todo o país.

O anúncio realizado pelo atual presidente, Luiz Inácio Lula da Silva, também trouxe ações importantes como a adesão do Brasil à Coalizão Internacional de Igualdade Salarial e projetos focados em educação, cultura e combate à violência.

O evento sinalizou uma virada em relação a ampliação e garantia de direitos para mulheres após 4 anos marcados por cortes expressivos em verbas destinadas a esse público.

A luta por dignidade menstrual no Brasil segue sendo protagonizada por mulheres que desenvolvem projetos de impacto de forma independente, com foco em ampliar o acesso a diferentes tipos de protetores menstruais; em entregar educação menstrual e informações de qualidade sobre o corpo e garantir infraestrutura com acesso à água e banheiros para a manutenção da saúde de meninas, mulheres e todas as pessoas que menstruam.

ENTENDA COMO FUNÇÃO O PROJETO ANUNCIADO:

Programa de proteção e promoção da dignidade menstrual

Investimento de r\$ 418 milhões por ano

Acordo como sistema saúde único (sus)

Benefício previsto para 8 milhões de pessoas

En un mundo
donde la
menstruación
no tiene lugar...
o como dice la
última campaña

de una marca
de productos
higiénicos,
~~No hay espacio
para las
manchas.~~

La menstruación es una experiencia marcada por tabúes y estigmas que la han relegado al silencio, la vergüenza y la ignominia. Son comunes, antes y ahora, las experiencias de estudiantes que se pasan los productos higiénicos con extrema discreción como si traficaran un insumo ilegal. Pedir una toalla sanitaria se convertía en un ejercicio de recato en el que nadie era invitado a observar la meticulosa transacción.

POR: CAROLINA RAMÍREZ VÁSQUEZ

Las solidaridades menstruales siempre han existido: la amiga que te 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 amarrártelo 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 sanitario mientras tú te cambias la toalla.

Solidaridades menstruales son todas esas expresiones y acciones que emprendemos para hacer de la menstruación de las otras personas una experiencia tranquila, un poco más digna y segura. A partir de estas comprensiones nace la propuesta La toalla solidaria, una iniciativa que promueve la solidaridad menstrual y que parte del entendimiento de que no todas las experiencias menstruales son regulares ni todas las personas tienen la posibilidad de acceder a productos de gestión menstrual.

LA PROPUESTA

Fue iniciada en el 2022 por el Proyecto Princesas Menstruantes, la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas y el Proyecto Adolescer como parte de las acciones políticas enmarcadas en el 28 de mayo, Día Internacional por la Dignidad Menstrual, y se trata de la instalación de cajitas con productos menstruales en los baños de las universidades públicas y algunas otras instituciones educativas, a través de las cuales se invita a las estudiantes a tomar productos cuando los necesite y a depositar cuando tiene de sobra.

El pilotaje se realizó en la Universidad de Antioquia, se instalaron 10 cajitas en los baños de las facultades de Educación, Derecho, Comunicaciones, Arte e Ingeniería. Se realizó el seguimiento en diversos momentos y se encontró que, además de cuidar y sostener la dotación de los productos menstruales, la cajita había sido reparada (en los casos de deterioro) e intervenida. A partir de la iniciativa, se han recibido decenas de mensajes y etiquetas en Instagram donde las estudiantes manifestaban su receptividad a la estrategia.

SI DESEAS **princesas**
AMADRINAR **menstruantes**
ESTAS CAJITAS EN @gmail.com
TU TERRITORIO, **para recibir los acuerdos**
ESCRIBE A: **y el modelo imprimible.**

La instalación de las cajitas La toalla solidaria es efectiva para la promoción colectiva de la gestión menstrual, visibiliza la menstruación y permite llevar a cabo reflexiones importantes **para avanzar en la materialización de la Dignidad Menstrual.**



La toalla solidaria
parte del entendimiento
que la imposición de
insumos menstruales
no hace parte
de la educación
menstrual y que
la disponibilidad
de diversos recursos,
contribuye a dignificar
las experiencias
menstruales.



**ESCANEA ESTE CÓDIGO CON
TU CELULAR PARA** visualizar
las opiniones de una
estudiante universitaria
en cuanto a esta iniciativa.

LAS NIÑAS CREAN: herramientas para transformar

POR: LAURA CONTRERAS TRIGUEROS



Gaga y Yazmín

Gaga es hija de Yazmín y juntas crearon el proyecto de educación y divulgación menstrual: Menstruando Ando CR, desde Costa Rica.

Gaga tenía 9 años y empezó a presentar algunos cambios físicos y emocionales que anuncianaban que su primera menstruación estaba cerca. Yazmín tenía 30 años y dejó la anticoncepción hormonal. Ambas estaban maravilladas por conocer sus cuerpos y sus procesos de forma positiva y sin un enfoque reproductivo, como nunca antes lo habían experimentado.

Crearon un plan al que llamaron **Pistas de la Menarquía** para comprobar por ellas mismas si lo que decían los libros era cierto. ¡Llegó la última pista!, en pocos días la menarquía de Gaga llegó. Gaga vivió una primera menstruación consciente. Comprobó que su cuerpo le iba a dar todas las pistas para que ella y su familia se pudieran preparar para ese día. Comprendió que de la menarquía en adelante, iba a seguir creciendo. Ella confía en sí misma, en su cuerpo y en sus procesos.

El mismo día que Gaga tuvo su primera menstruación crearon la cuenta de Instagram, habían decidido con anterioridad compartir este conocimiento con muchas más niñas para que, al igual que ella, vivieran menarquías informadas, acompañadas y seguras.

Gaga dice que tener ese proyecto y compartir su conocimiento con otras niñas la hace sentir bonito, para que ellas también entiendan qué es lo que está pasando dentro de sus cuerpos. "Después de la primera menstruación vamos a menstruar por muchos años, quiero que las niñas sepan que esto es una señal de salud y que pueden disfrutar de sus procesos", agrega Gaga.

YAZMÍN Y GAGA
HAN FACILITADO
TALLERES A MÁS DE
200 NIÑAS
DESDE QUE CREARON
**Menstruando
Ando CR.**



"Cuando hago éste trabajo me siento importante, sabia y muy feliz por hablar de este tema con otras niñas. Me gusta ver la cara de la gente al ver que una niña como yo hable sobre este tema sin sentir vergüenza".

DICE YERALDINE
SOBRE SU LABOR CON
PRINCESAS MENSTRUANTES.

Neguín

Neguín es una niña salvadoreña de 8 años, a quien dibujar le causa felicidad, ha sido partícipe de educación menstrual en su hogar y en el 2022 creó camisas con algunos de sus dibujos. Motivada por esa primera experiencia y por su familia, creó una camisa con la frase La menstruación no es una enfermedad. Su mamá y su papá la apoyaron con los elementos logísticos y de promoción. Sus camisas son comercializadas a través del proyecto Sintonía Lunar y parte de sus ganancias las usa para adquirir algunos implementos para el deporte que actualmente practica.

A Neguín le gustaría que más personas usen su camisa "para que la gente sepa que la menstruación no es una enfermedad, que nadie se burle de la menstruación, ni que se preocupen".

Yeraldine

Yeraldine es colombiana, empezó a interesarse por los temas de la menstruación cuando tenía 5 años y conocía sobre la copa menstrual. "Comencé a hacer los videos para Princesas Menstruantes, uno de mis primeros videos fue explicando cómo ponerse la copa menstrual".

Ha sido parte fundamental del equipo de Princesas Menstruantes, proyecto latinoamericano pionero en educación menstrual, ya que participó en la creación del Oráculo EmpoderHadas como asesora de la fantasía. Actualmente imparte talleres con el proyecto.

Yeraldine también ha sido invitada a conversatorios sobre Dignidad Menstrual y cuando tenía 9 años escribió el texto llamado Menstruamos y no nos avergonzamos. para el libro [Contra]narrativas menstruales desde Abya Yala, tejido diverso convocado por la activista menstrual guatemalteca, Andrea Aguilar Ferro.



E.M.L.

Educación Menstrual
Lunática

EML es un **proyecto argentino de Educación y Pedagogía Menstrual** con un enfoque ecofeminista de Educación Popular y Pedagogía Lúdica. Tenemos dos **propuestas formativas virtuales**, en español e italiano.

EML somos Amanda López Cobo y Lorenza Urbani Lunetta, autoras del libro "**Irupé y la menarquia**, Un cuento para investigar, descubrirte y crecer".



MIGRAR HACIA LA EDUCACIÓN MENSTRUAL

Formación virtual
4º EDICIÓN

MIGRÁ CON NOSOTRAS



LABORATORIO INTENSIVO
pedagogia ludiCa
para la educación Menstrual y
Educación Sexual Integral



MODALIDAD VIRTUAL
Cupos limitados.

PROGRAMA Y CONSULTAS educ.mens.lunatica@gmail.com

[educacionmenstruallunatica](https://www.instagram.com/educacionmenstruallunatica) | www.educacionmenstrual.com.ar

M
U
J
E
R
E
S
L
U
D
E
N
S