

# SANGRE Y SABERES

Ensayos sobre la educación  
menstrual situada en Abya Yala



 Proyecto Mujeres



 EMANCIPIADAS

## **Sangre y Saberes**

**Ensayos sobre la educación menstrual situada en Abya Yala**

**Primera edición**

**Correctora:** Andrea Acosta

**Maquetación y diseño:** Karilexis Ramírez

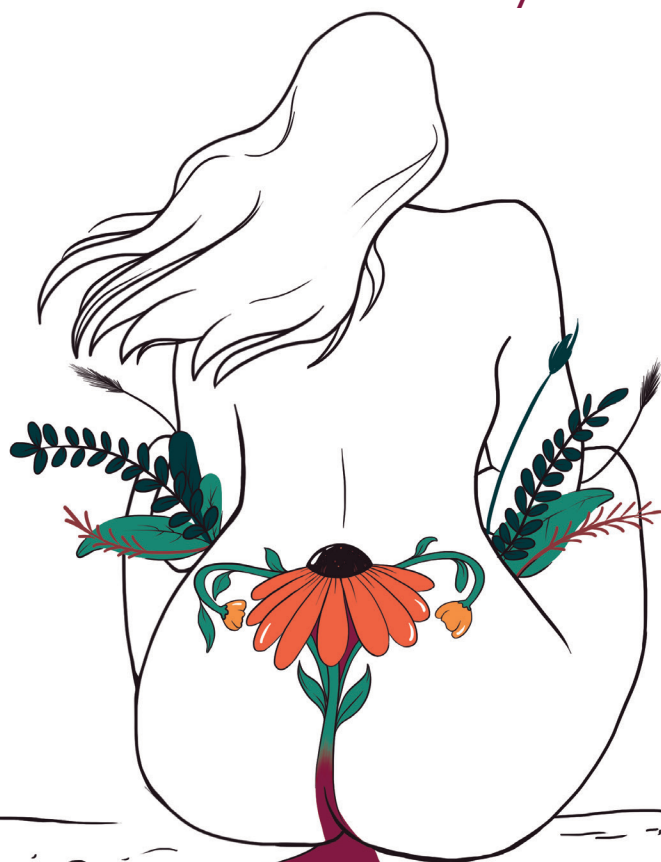
**Coordinación:** Estefanía Reyes, Carolina Ramírez.

**© 2025, Proyecto Mujeres**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en forma alguna ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole, sin el permiso previo y por escrito de las personas titulares de los derechos de autor.

# SANGRE Y SABERES

Ensayos sobre la educación  
menstrual situada en Abya Yala



Proyecto  Mujeres



 EMANCIPADAS



# ÍNDICE

## **Prólogo**

*Estefanía Reyes Molleda y Carolina Ramírez* **07**

---

## **Educación menstrual latinoamericana: Una apuesta anticolonialista**

*Carolina Ramírez, Colombia* **09**

---

## **Biología emancipadora decolonial como marco para la educación menstrual**

*Laura P. Contreras-Aristizábal, Colombia* **24**

---

## **En Abya Yala hablamos de cuidado menstrual: Problematizando el concepto de “higiene menstrual” para forjar una educación libre de estigmas**

*Mariel Soledad Távara Arizmendi, Perú* **42**

---

## **Espiritualización y despolitización de la menstruación**

*Claudia Patricia Monsalve Arboleda, Colombia* **51**

---

## **El arte como herramienta para la educación menstrual emancipadora**

*Estefanía Reyes Molleda, Venezuela* **58**

---

## **Menstruación e infancias trans**

*Victoria Lagos, Argentina* **68**

---



## Prólogo

Hablar de educación menstrual en América Latina es hablar de luchas históricas, de conocimiento subyugado, de cuerpos que resisten y se reinventan. Este libro reúne voces que, desde distintos territorios y trayectorias, se han atrevido a abordar la menstruación, no como un evento exclusivamente fisiológico, sino como un fenómeno profundamente social, político y situado. Lejos de las narrativas biomédicas, higienistas o moralizantes que durante siglos han marcado la forma en que aprendemos —o callamos— sobre los cuerpos menstruantes, los ensayos aquí reunidos proponen formas alternativas de saber, sentir y enseñar.

Cada texto es, a su manera, una grieta en el muro del tabú. Carolina Ramírez abre el camino recordándonos que la educación menstrual, como una apuesta política y anticolonialista, se produce y se defiende desde el sur global. Es una invitación urgente a romper con el colonialismo epistémico que ha pretendido universalizar lecturas ajenas a nuestras realidades, invisibilizando las pedagogías, sentires y saberes que emergen desde Abya Yala. Le sigue Laura Contreras, quien nos lleva a una exploración de lo que ella define como biología emancipadora decolonial. Además, lo hace a través de un viaje íntimo, casi arqueológico, de su propia memoria menstrual. Su ensayo nos invita a revisar nuestras propias trayectorias corporales: los hechos, discursos y prácticas que han marcado nuestras experiencias. Con sensibilidad y rigor, nos ofrece claves para subvertir los marcos que aún regulan las conversaciones sobre el ciclo, el sangrado y los cuerpos que menstruamos.

Claudia Monsalve, por su parte, nos recuerda que también hay espiritualidades del sur que resisten a la despolitización de la experiencia menstrual. Advierte, sin embargo, que algunas propuestas que relacionan lo sagrado con la menstruación pueden reforzar mandatos patriarcales al promover una feminidad esencialista. A pesar de estas tensiones —quizás inevitables en territorios atravesados por múltiples cosmovisiones—, Claudia enfatiza la necesidad de recuperar y dignificar las prácticas ancestrales.

Mariel Távara problematiza el concepto de “higiene menstrual”, señalando los sesgos patriarcales y coloniales que lo atraviesan. A lo largo de su texto, reflexiona sobre cómo esta noción ha contribuido a consolidar discursos de control y vergüenza sobre los cuerpos menstruantes, especialmente en infancias y adolescencias, quienes siguen expuestas a múltiples tabúes relacionados con el cuerpo y la sexualidad. Frente a ello, Mariel propone desplazarnos hacia enfoques más transformadores como el autocuidado, el cuidado menstrual o la salud menstrual, que permitan a las infancias y adolescentes acercarse a sus cuerpos y procesos desde una perspectiva de bienestar, dignidad y autonomía.

Estefanía Reyes aporta una perspectiva artística y pedagógica al compartir su experiencia con Menstruaciones en voz alta, un proyecto que convierte el arte y el storytelling en herramientas para desmontar el tabú menstrual y promover cambios sociales en las comunidades. Su trabajo demuestra que enseñar sobre menstruación también puede ser un acto creativo, afectivo y profundamente liberador. Finalmente, Victoria Lagos nos confronta con las tensiones entre la menstruación, la identidad y la educación sexual integral. Su llamado a incluir las vivencias trans desde la infancia es también una invitación a revisar los discursos que insisten en definir lo que significa ser mujer a partir de una experiencia corporal única y excluyente.

Esta compilación es, en suma, un ejercicio colectivo de memoria, crítica y justicia epistémica. Una apuesta por la educación menstrual como práctica en continúa construcción, mutuo reconocimiento y cuidado colectivo. Porque hablar de menstruación en América Latina es también hablar de democracia, de dignidad y de conexiones que trascienden las fronteras impuestas. Estos textos están dirigidos principalmente a personas interesadas en la educación menstrual, pero también a educadores, activistas y público en general que desee abrir espacios de diálogo que desafíen el tabú menstrual y las prácticas estigmatizantes que aún persisten en torno a la menstruación. Esta es una invitación a escuchar, a cuestionar y a imaginar otros mundos posibles desde y con los cuerpos que menstrúan.





## Educación menstrual latinoamericana: una apuesta anticolonialista

---

Carolina Ramírez

Abya Yala se ha convertido en el epicentro de la educación menstrual en el mundo. Desde hace más de una década, comenzaron a surgir proyectos educativos que incluían metodologías y didácticas para pedagogizar la menstruación y, a lo largo del territorio, decenas de mujeres comenzaron a enunciarse como educadoras menstruales.

Anterior a esto, el trabajo de activistas, el movimiento de ginecología natural impulsado por la socióloga Pabla Pérez (Calafell, 2020), y la terapia menstrual promovida por Zulma Moreyra, trazaron en conjunto rutas importantes que sentaron las bases para posteriores desarrollos teóricos y metodológicos en torno a la construcción de un nuevo sendero: el de la educación menstrual.

Princesas Menstruantes fue el proyecto latinoamericano pionero en la construcción de metodologías, conceptualizaciones y desarrollo de prácticas de educación menstrual y el libro *El vestido de Blancanieves se manchó de rojo* (2016) fue el primer cuento infantil en abordar la menstruación en el continente, convirtiéndose en un referente regional para la construcción de propuestas educativas en diferentes países.

Otro antecedente importante es la reivindicación que se convocó a través de redes sociales por diferentes movimientos, colectivos y activistas para resistir y subvertir el llamado “Día de la higiene menstrual”, instaurado por la ONG alemana WASH United. Esto

se debe a que se considera que el término “higiene” refuerza las ideas de suciedad y se ha convertido en un mandato estético para las mujeres y todos los cuerpos feminizados. Además, en el contexto latinoamericano, la higienización obedeció a una de las estrategias de colonización que procuraba el blanqueamiento de los cuerpos. Como alternativa y forma de apropiación, emergieron propuestas como el Día de la Visibilidad Menstrual, el Día de la Salud Menstrual, el Día de la Dignidad Menstrual, y el Día de la Cultura Menstrual, entre las más utilizadas durante el mes de mayo, marcando un precedente importante en el reconocimiento de Abya Yala como lugar de construcción de conocimiento situado y posicionamiento crítico y emancipador en torno a la menstruación. Sumado a estos esfuerzos, en 2020, se creó la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, una propuesta que se ha erguido como academia menstruocéntrica que plantea otras formas de construir conocimiento, desde la colaboración entre proyectos que investigan y trabajan en pro de la salud y la educación menstrual desde una mirada decolonial. Este ímpetu por la construcción del conocimiento menstrual emergido en América Latina me hace remitirme a Agustina Mileo y Danila Suárez (2018, p. 160) que plantean un análisis muy importante sobre lo que vengo mencionando:

A lo largo de la historia de la ciencia la menstruación ha sido teorizada y explicada mayoritariamente por varones —y, entonces, desde el punto de vista androcéntrico—, cargada de prejuicios discriminatorios y relegada al ámbito de lo privado. Esto constituye una falta de justicia a la vez epistémica y social con las mujeres (Charlesworth, 2001). También es posible mostrar cómo la menstruación ha sido utilizada como modo de reproducción del sexismo, bajo los numerosos mitos que se han generado a lo largo de la historia (Johnson, 1987). Gran parte de este panorama se relaciona directamente con la histórica ausencia de mujeres en las comunidades de producción de conocimiento y la baja representatividad de sus necesidades y problemáticas.

Es fundamental reconocer y legitimar la construcción de conocimiento que se produce en el sur, transformando las

lógicas del colonialismo del saber que generalmente llegan desde el norte global para sistematizar o “producir” ciencia sobre los desarrollos metodológicos y las experiencias comunitarias propias de la región, restándoles, habitualmente, protagonismo científico a autores locales. En este sentido, el norte global suele utilizar el discurso y la práctica de la educación menstrual para intervenir a otros—que generalmente son personas del sur global— como si sus sociedades estuvieran libres del tabú menstrual y fueran el modelo de experiencia menstrual a seguir. Este enfoque de intervención generalmente está basado en el asistencialismo y el paternalismo, abanderados de una lucha por los derechos de las mujeres que es tremendamente funcional al sistema neoliberal e imperialista. Françoise Vergès (2020) lo enuncia de la siguiente manera en su texto *No todas las feministas son blancas*: “Europa se erige entonces como la cuna natural de los derechos de las mujeres y es, por lo tanto, su deber llevar esta misión civilizadora al mundo”.

América Latina, por el contrario, construye teoría y práctica de educación menstrual para resistir al tabú, los estigmas y las herencias colonialistas grabadas en los cuerpos de niñas, mujeres y personas que menstrúan, comprendiendo esta vía como un camino legítimo para la transformación de las opresiones asociadas a la menstruación y como una oportunidad para subsanar las grietas que se convierten en obstáculos sociales, culturales y, sobre todo, estructurales para la garantía plena de la dignidad menstrual. América latina hace educación menstrual para su propia liberación y para la construcción del buen vivir.

## ¿Qué es la educación menstrual?

En el libro *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*,<sup>1</sup> la defino de la siguiente manera:

---

<sup>1</sup>Investigación ganadora del Premio a la Investigación para la Transformación – Biblioteca Feminista, 2021.

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

La educación menstrual va más allá de explicar aspectos biológicos o insumos para la gestión del sangrado, se propone principalmente desentrañar las narrativas ancladas en la psique colectiva que favorecen la enfermedad, el padecimiento y el malestar. Es una apuesta por la dignificación y la recuperación del cuerpo del saber como primer territorio, donde emergen emociones, sentires y memorias en conexión con el todo. Implica un proceso de tres tiempos: Cuestionar el tabú, informar y re significar. Cuestionamos lo aprendido, las creencias, narrativas y costumbres que sostienen la idea de la menstruación como una enfermedad, como una sangre mala, sucia y vergonzosa. Entregamos información pertinente, asertiva, precisa y libre de sesgos de género que reproducen los discursos hegemónicos. Resignificamos y aportamos elementos que permitan construir colectivamente narrativas menstruales emancipadoras. La educación menstrual es una necesidad social en general, no implica solo a niñas o mujeres, implica a todos los seres humanos (Ramírez 2022, p. 28,29).

Adicionalmente, la educación menstrual que proponemos en América Latina busca cuestionar las narrativas colonialistas históricas construidas en torno a esta experiencia humana colectiva y posicionar narrativas emancipadoras. Al mismo tiempo, se constituye como una práctica educativa que se alimenta de los postulados de las pedagogías críticas y emancipadoras, de la educación popular y de las epistemologías del sur. Es decir, es una propuesta que piensa, entiende y resuelve de manera

colectiva, que politiza la menstruación y que crea redes para transformar el tabú menstrual. Se trata de una construcción de saber y ciencia, llevada a cabo por niñas, mujeres y personas menstruantes que legitiman sus quehaceres para otorgar otros significados y proponer nuevos significantes.

## **El movimiento latinoamericano**

Una de las características más relevantes del movimiento latinoamericano de educación menstrual es la construcción y fortalecimiento de redes regionales que sostienen una conversación continua y un debate crítico sobre las narrativas promovidas por transnacionales, el sistema biomédico y algunas ONGs del norte global. Estas entidades, basadas en el asistencialismo y el paternalismo, y desconociendo el impacto que representa el tabú menstrual en la construcción de la identidad de las personas menstruantes, tienden a promover la entrega de productos para la gestión de la menstruación sin realizar, habitualmente, un proceso educativo que vaya más allá de un simple entrenamiento en el uso del producto ofrecido. Con respecto a esto, el colectivo Derechos Menstruales Colombia manifestó en un comunicado publicado en Instagram, en junio de 2020, que “los procesos se deben construir de la mano [de actores locales], es urgente superar el paternalismo, el asistencialismo y la colonización de saberes y prácticas bajo la bandera de la ayuda humanitaria”.

Se ha vuelto común encontrar campañas de “higiene menstrual” para la erradicación de la “pobreza menstrual”, habitualmente desconociendo las formas tradicionales de gestión del sangrado y los saberes situados en los territorios, imponiendo una forma de menstruar “tecnológica”, civilizada, “no pobre”, creando una ilusión de progreso que oculta que la pobreza va más allá de tener o no cómo gestionar la menstruación. Este enfoque desdibuja dos problemas estructurales: Por un lado, la feminización de la pobreza, que cuestiona la distribución de las riquezas y de los cuidados. Por otro lado, el tabú menstrual, que constituye la raíz misma del problema que nos convoca.

La información establecida como verdad científica sobre el ciclo menstrual es, por lo general, una narrativa colonialista que capitaliza y desempodera a las mujeres del conocer sobre su cuerpo y la autogestión de su salud. Un ejemplo de esto es la “regularización del ciclo menstrual” que, desde el discurso de lo “normal” y lo “anormal”, patologiza y medicaliza insistentemente. La educación menstrual latinoamericana apuesta por la decolonización de la menstruación; así, frente al panorama capitalista neoliberal, cobran sentido las conceptualizaciones emergentes en Abya Yala: gestión menstrual, alfabetización menstrual, menstuocentrismo, dignidad menstrual, concientización menstrual, salud menstrual decolonial y educación menstrual emancipatoria. A continuación, referenciaré algunos de estos conceptos mencionados.

Respecto al término ***gestión menstrual***, la mexicana Sofía Blanco, una de las impulsoras del proyecto de distribución gratuita de productos para la gestión de la menstruación en escuelas públicas de Michoacán, plantea que “se debe cambiar el concepto de higiene menstrual por gestión menstrual, porque el concepto de higiene se relaciona con algo que está sucio y que debe de esterilizarse, en cambio, la gestión menstrual implica gestionar el ciclo menstrual completo y no solo el momento de sangrar” (Alvarado, 2021).

Por otro lado, el ***alfabetismo menstrual*** es descrito por la psicóloga Laura Mariela Ruíz de la siguiente manera:

La alfabetización menstrual es el ejercicio pedagógico 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 ayude a entender y resolver nuestras vidas personales y sociales.

Se habla de alfabetización porque se parte de dos ideas: por un lado, que cada cuerpo desde antes de menstruar ya

posee gran cantidad de autoconocimiento constituido por la experiencia; y por otro, que la experiencia corporal, emocional y psíquica de las personas que menstruamos está regulada por una sociedad en clave capitalista, colonialista y patriarcal, esto exige el aprendizaje de códigos alternativos para resistir, reflexionar y participar en la vida individual y colectiva (publicación de Instagram, 2023. @emancipadas.educacionmenstrual).

Los conceptos de ***menstruocentrismo*** y ***dignidad menstrual*** fueron desarrollados por mí en 2020 para trazar el horizonte político de la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas:

El menstruocentrismo parte de la consideración de la menstruación como eje central y categoría de análisis multidimensional. En consecuencia, deconstruye y transforma las narrativas que impactan negativamente a las personas que menstrúan, que no menstrúan y la sociedad en general.

Defino el menstruocentrismo 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 que menstrúan, posibilitando la experiencia menstrual (o no menstrual) cómoda, digna y autónoma.

Es decir, centro mi trabajo en el sistema de creencias acerca de la menstruación, en el cuestionamiento de las narrativas menstruales, en el autoconocimiento, agenciamiento y la recuperación de la dignidad menstrual considerando que esto no solo aporta bienestar a las menstruantes sino a la humanidad en general. (Ramírez 2020, [escueladeeducacionmenstrual.com](https://escueladeeducacionmenstrual.com))

El término ***dignidad menstrual*** podría entenderse como el derecho a menstruar en bienestar, lo que implica no solo el acceso a productos para la gestión del sangrado, sino también menstruar de forma informada, tener acceso a la atención de la salud menstrual y que las calles, los parques, las universidades, las escuelas y todos los lugares comunes, tanto públicos como privados, sean espacios seguros para menstruar y libres de cualquier tipo de violencia y de estigmas.

Por su parte, el término **concientización menstrual**, acuñado por Diana Betancur<sup>2</sup>, se ancla en postulados filosóficos y pedagógicos del sur global, entendiendo la concientización a partir de la conceptualización de Paulo Freire (Lara, 2020). Esta se define como la intención de que, a través de acciones culturales, las personas despierten a la realidad social que oprime y somete, construyendo estrategias de resistencia para reconocerse y conservarse como sujetos conscientes y cocreadores de su futuro histórico. En el caso particular de la menstruación, conocer la historia menstrual, los mecanismos de control y opresión, y dar lugar a la construcción de nuevos relatos y experiencias son movilizadores de dicha concientización, pues la desinformación ha sido un poderoso ejercicio de subyugación:

Cuando analizamos los discursos sociales sobre la menstruación, nos encontramos con la perpetuación de una producción de ignorancia con respecto al propio cuerpo de las personas que atraviesan este proceso y los modos de afrontarlo, sumado a una creencia sostenida de que es necesario no hablar del tema, que es algo privado (Mileo & Suárez Tomé, 2008, p. 167).

Es en este punto donde la concientización menstrual y la educación menstrual emancipadora entran para subvertir lo establecido y hacer tangible la dignidad menstrual como una experiencia situada que se construye individual y colectivamente.

Por último —y no por ello menos importante— está el concepto de **salud menstrual decolonial**, desarrollado por la historiadora y antropóloga Laura Contreras Aristizábal, quien lleva más de una década dedicada a este campo:

La Salud Menstrual Decolonial entiende la salud y, por ende, la salud menstrual, como un proceso. Esto quiere decir que es cambiante porque reconoce que en el ciclo menstrual ovulatorio inciden factores físicos, emocionales, mentales y espirituales de quien lo habita, dentro de un contexto so-

---

<sup>2</sup>Diana Betancur es psicóloga y terapeuta menstrual, creadora de Lluvia Roja.



cial, económico, cultural y político. Para garantizar la Salud Menstrual es necesario el acceso al conocimiento relacionado con el ciclo libre del enfoque heteronormativo y de la medicalización de la salud. La Salud Menstrual Autogestiva y Decolonial reconoce que la persona que experimenta su ciclo es sujeta activa en el marco de su cuidado y por lo tanto, debe poder decidir de manera consciente e informada sobre su cuerpo (Contreras, 2022, p. 347, Revista RUA).

## **Acciones relevantes en el territorio**

América Latina ha sido el epicentro de la revolución en educación menstrual. Experiencias extraordinarias y subversoras se despliegan continuamente a lo largo del territorio; a continuación, presento algunas de ellas:

- La Menstruoteca del proyecto Sembradoras, en México, una propuesta que emerge para aprender de la menstruación a través del juego teniendo como base e inspiración el concepto ludoteca.
- La revista Menstrúa, primer proyecto editorial independiente y especializado en menstruación, un producto de la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas.
- La Casa de la Menstruación en Porto Alegre (Brasil), una propuesta de Herself Educacional para crear espacios seguros en los que se pueda hablar del ciclo menstrual sin estigmas y tabúes.
- La Uteroteca del Colectivo Warmi Samay de Bogotá (Colombia), que promociona la lectura menstrual en los barrios populares de la capital.
- El proyecto Cápsulas Menstruales de Chile, que trabaja para crear contenido audiovisual de apoyo pedagógico en el ámbito escolar.
- El Festival de la Menstruación de Cicletada de las Niñas, en Chile, el cual ha realizado dos versiones, una virtual y otra presencial, para cuestionar las ideas de enfermedad e inca-

pacidad durante la menstruación, que impiden que niñas y mujeres monten su bicicleta durante sus días de sangrado.

- La Caravana Menstrual es una acción de educación menstrual liderada por tres proyectos independientes (Herself Educacional, Princesas Menstruantes y Adolescer), con el propósito de construir narrativas menstruales que contribuyan a la autonomía de niñas y jóvenes de contextos vulnerables.
- El Bloque Rojo, una movilización latinoamericana por la dignidad menstrual, convocada desde el 2022, para el 8 de marzo por el Proyecto HorMoonal y la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas.
- La Red Marea Roja de Costa Rica, que lideran El Festival de la Menstruación de Costa Rica con el propósito de sumar esfuerzos para visibilizar y politizar la menstruación en su país.

Es importante destacar las acciones que lleva a cabo la Alcaldía de Medellín, en Colombia, a través del componente de salud menstrual de la Secretaría de las Mujeres. Esta instancia posiciona la salud menstrual como un derecho a través de acciones como el Festival Menstruamos, que sensibiliza acerca de las consecuencias del tabú menstrual en la autonomía de las mujeres e invita a la transformación social. También promueve La Móvil Menstruante, un bus cubierto con gotas rojas y un útero en el frente que transita por los barrios de la ciudad haciendo pedagogía para romper tabúes y aportar información asertiva respecto a la menstruación. Este programa de la Alcaldía también cuenta con un equipo de trabajo en el territorio, especializado en la promoción de la salud menstrual que facilita insumos de gestión menstrual reutilizables a mujeres de sectores vulnerables.

Para finalizar, quiero mencionar que la educación menstrual latinoamericana es popular y emancipatoria, es transgresora y anticolonialista, subvierte los discursos biologicistas e higienistas desde apuestas tan significativas y revolucionarias como el Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales, vigente desde 2020, que ha reunido

más de 200 educadoras de todo el continente. En su primera versión, se acordó que:

El objetivo del encuentro, además de construir un manifiesto por la educación menstrual, se propuso fortalecer y visibilizar los procesos de activismo, educación y promoción de la salud menstrual llevados a cabo en el territorio; aportar en la construcción de una red de investigadoras y dignificadoras menstruales que favorezcan el posicionamiento de narrativas emancipadoras en clave de Derechos Humanos (Memorias del Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales, 2021).

Asimismo, como producto del trabajo colectivo en esta primera versión del Encuentro, se construyó el siguiente manifiesto:

En América Latina, como en casi todo el mundo, la menstruación continúa siendo un tema tabú. Los proyectos de educación sexual regularmente no incluyen un componente que trabaje esta temática a profundidad, limitándose únicamente a realizar descripciones biologicistas e higienicistas, y omitiendo la carga social, cultural y religiosa que el tema tiene sobre el cuerpo de mujeres, adolescentes, niñas y personas menstruantes.

Desde hace varios años, activistas, educadoras y promotoras de salud menstrual de Abya Yala hemos llamado la atención sobre las implicaciones que tiene la información y el manejo que se le da a la menstruación desde los discursos biomédicos, capitalistas, colonialistas, religiosos y escolares. Somos muchas mujeres creando prácticas de educación que transforman las narrativas menstruales y por eso hemos convocado el 1° Encuentro Latinoamericano de Prácticas de Educación Menstrual que surge como respuesta a la desidia de los Estados y los sistemas educativos, como contraposición a las prácticas colonialistas de ONG y las estrategias de transnacionales de productos de higiene que, escudados en “labores educativas”, siguen llegando a centros escolares para imponer un libreto menstrual hegemónico en función del consumo, la higienización y la enajenación de los cuerpos.

Después de juntarnos y dialogar entre mujeres de diversas regiones de América Latina, queremos advertir que:

1. La menstruación continúa siendo concebida como una enfermedad, un estado vergonzoso, de suciedad, atravesado inexorablemente por el dolor, el malestar y el miedo a mancharse.
2. Las narrativas familiares, escolares y médicas no han cambiado en décadas. Se continúa explicando la menstruación en relación a la posibilidad de fecundar, instalando el mandato heteronormativo de la maternidad hegemónica, la censura y la negación al placer.
3. La publicidad de productos para el cuidado tratan la menstruación como una crisis higiénica y continuamente sugieren que el cuerpo de las mujeres y sus órganos sexuales requieren “reparación”, al mismo tiempo que disponen de fragancias para disimular y, en muchos países, se continúa ocultando el tono rojo de la sangre en comerciales de televisión.
4. Los gobiernos conservadores de América Latina y las comunidades religiosas son la primera barrera para llevar a cabo la educación sexual integral y, por supuesto, la educación menstrual.
5. La menstruación es una de las principales causas de ausentismo escolar; en general, los planteles educativos no disponen de condiciones estructurales para que las estudiantes experimenten menstruaciones dignas. Sumado a esto, están los malestares físicos y la falta de atención en salud.
6. Los contextos de las mujeres, niñas y personas menstruantes son particulares y, en este sentido, deben ser reflexionados desde esa particularidad, identificando las condiciones de precarización, la ausencia de información y de educación menstrual emancipadora.
7. Las nuevas posibilidades comunicativas a través de los medios y redes sociales evidencian la actualización de las narrativas de aversión hacia la menstruación; lo que

pareciera un avance, no es más que un reciclaje de las opresiones históricas.

## **A NOSOTRAS NOS MOVILIZA**

La construcción de una educación menstrual que vaya más allá de la descripción biológica y los discursos higienistas, y que cuestione las narrativas sociales, culturales y religiosas, anclada en un enfoque de derechos humanos que visibilice la diversidad de seres menstruantes.

La construcción del conocimiento que han adelantado activistas, educadoras y promotoras de salud menstrual debe ser sistematizado y reconocido como un saber académico construido desde el SUR.

Las diversas expresiones en las prácticas de educación menstrual con enfoque transformador, subversor y emancipador, reconociendo los múltiples lenguajes como el arte y otras manifestaciones comunicativas.

## **NO QUEREMOS**

Que la información llevada a niñas y jóvenes de América Latina sea una labor exclusiva de transnacionales de productos de “higiene femenina” y de ONG al servicio de multinacionales que llegan a nuestros territorios con discursos colonialistas, desconociendo los saberes situados y las construcciones que hacen las comunidades.

Que el patriarcado y el capitalismo sigan lucrando con nuestros cuerpos e imponiendo formas de menstruar “normalizadas”.

Que las iglesias y el Estado continúen acordando formas de gobernar y legislar sobre los cuerpos de las mujeres.

Que el discurso biomédico continúe siendo la referencia para la comprensión de nuestro útero y nuestro ciclo menstrual ovulatorio.

## EXIGIMOS

Educación menstrual de calidad.

Estados laicos que garanticen los derechos humanos de las mujeres y todas las personas menstruantes.

Políticas públicas de gestión, salud y educación menstrual que dignifiquen la experiencia de la menstruación de todas las personas menstruantes en todo el territorio latinoamericano.

Apoyo para la investigación, sistematización de las experiencias de educación y salud menstrual, y fortalecimiento de los proyectos de la sociedad civil y organizaciones de base que previamente vienen trabajando en esta dirección.

Una educación menstrual construida por niñas, mujeres y personas menstruantes para niñas, mujeres y personas menstruantes.

## Referencias

- Aguilar Ferro, Andrea (2022). *Contra narrativas menstruales desde Abya Yala*. Catafixia Editorial.
- Alvarado Bautista, María Fernanda (2021). “Transformando la experiencia menstrual a digna, consciente y accesible”. En *Observatorio Digital*, 26 de octubre. <https://obserdigital.com.mx/2021/10/26/transformando-la-experiencia-menstrual-a-digna-consciente-y-accesible/>
- Colectivo de Derechos Menstruales Colombia (junio de 2020). *Menstruación y donación de copas menstruales*. [https://www.instagram.com/p/CCG4suvKi6g/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CCG4suvKi6g/?utm_source=ig_web_copy_link)
- Encuentro Latinoamericano de Educación Menstrual (2021). *Memorias*. <https://escueladeeducacionmenstrual.com/>
- Lara Infante, Alejandra (2020). *Marginada la conversación sobre la menstruación en las escuelas del país*. <https://www.todaspr.com/marginada-la-conversacion-sobre-la-menstruacion-en-las-escuelas-del-pais/>
- “Medellín celebra el primer Festival de la Salud Menstrual en compañía de Mercy Corps” (2021). En: *El Espectador*. <https://www.elespectador.com/mundo/medellin-celebra-el-primer-festival-de-la-salud-menstrual-en-compania-de-mercy-corps/#:~:text=El%20Festival%20de%20Salud%20Menstrual,causas%20de%20enfermedad%20y%20muerte.>
- Mileo, Agostina y Suárez Tomé, Danila (2018). “El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural”. En: *Avatares Filosóficos*, N.º 5, pp. 159-171.
- Ramírez Vásquez, Carolina (2021). *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Fallidos Editores.
- Ramírez Vásquez, Carolina. ¿En dónde está la salud menstrual? *Revista RUA*, Edición 347, agosto-diciembre 2022, pp. 96.
- Vergès, Françoise (2021). *No todas las feministas son blancas*. La Vorágine, Editorial Crítica.



# Biología emancipadora decolonial como marco para la educación menstrual

---

Laura P. Contreras-Aristizábal

Para empezar a hablar de *Biología Emancipadora Decolonial*, es fundamental definir qué entendemos por *biología*. Según los Descriptores en Ciencias de la Salud, la biología es la disciplina que se interesa por el origen, estructura, desarrollo, crecimiento, función, genética y reproducción de animales, plantas y microorganismos<sup>1</sup>. No obstante, es indispensable tener presente que ese concepto no se ha construido de manera neutral. A pesar de que aún se enuncie que la biología es una ciencia objetiva por el “rigor metodológico” de investigación, esto no es del todo cierto. Varias autoras feministas<sup>2</sup> han rebatido esa objetividad científica aludiendo a la perspectiva androcéntrica<sup>3</sup> desde la cual se crea la ciencia. En este sentido, se puede reconocer que la biología también es subjetiva y se evidencia de muchas formas. Principalmente, en este artículo, me referiré a la forma en que aprendemos sobre la menstruación para preguntarnos si las clases de biología que tomamos en las aulas escolares influyen en

---

<sup>1</sup> Definición tomada de los Descriptores en Ciencias de la salud, véase [http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/?IsisScript=.../cgi-bin/decsserver/decsserver.xis&previous\\_page=homepage&task=exact\\_term&interface\\_language=e&search\\_language=e&search\\_exp=Biolog%EDa](http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/?IsisScript=.../cgi-bin/decsserver/decsserver.xis&previous_page=homepage&task=exact_term&interface_language=e&search_language=e&search_exp=Biolog%EDa)

<sup>2</sup> Recomiendo los aportes de Donna Haraway y Sandra Harding.

<sup>3</sup> Androcentrismo: El androcentrismo es la visión del mundo que sitúa al hombre como centro de todas las cosas. Esta concepción de la realidad parte de la idea de que la mirada masculina es la única posible y universal, por lo que se generaliza para toda la humanidad, sean hombres o mujeres. Tomado de: <https://www.mujiresenred.net/spip.php?article1600>



este aprendizaje y cómo se legitima desde el entorno más cercano: la familia, la sociedad y los medios de comunicación. Porque, aunque no parezca evidente, ese aprendizaje influye en la forma en que nos relacionamos con nuestro cuerpo, sus funciones y la manera en que este se va desarrollando a medida que pasan los años en nuestra vida. No en vano, la menstruación la aprendemos y vivenciamos desde esos preceptos.

El ejemplo que tomaré para explicar cómo esa biología tradicional de enfoque androcéntrico se legitima desde la escuela, la familia, la sociedad y los medios es a través de mi experiencia personal. A primera vista, puede parecer egocéntrico que proponga evidenciarlo desde mi propia vida. Sin embargo, el objetivo de este artículo es invitarte a reflexionar desde tu experiencia personal. Quiero que te preguntes cómo la biología tradicional ha influido en la forma en que te relacionas con tu cuerpo y cómo esto configura tu identidad. A partir de las reflexiones que hagas desde tu propia vida, podrás identificar cómo se configuró la forma en que te relacionas con tu ciclo menstrual, especialmente con la menstruación. Esto te llevará a preguntarte por qué lo aprendiste de esa forma y por qué es necesario que la biología tenga un carácter emancipador que influencie la manera en que nos relacionamos con la menstruación.

Quiero proponer este ejercicio reflexivo desde la experiencia personal de quien lo lee, porque considero que todas, todos y todes podemos generar conocimiento a partir de las reflexiones conscientes que hagamos de nuestras experiencias. La intención es que generemos un diálogo de saberes<sup>4</sup>. En este sentido, propongo una forma en que la biología puede ser emancipadora y decolonial como marco para la educación menstrual. Parto de reconocer que esta propuesta, así como todas las formas de

---

<sup>4</sup>El diálogo de saberes es “una posición ontológica fundamentada en el respeto y en la práctica de relaciones horizontales y democráticas. Parte de reconocer al otro como sujeto responsable y actor de su propio destino, y a los humanos como seres inconclusos, que se construyen en su relación con el otro y con el mundo.” En: Bastidas M, Pérez F, Torres J, Escobar G, Arango A, Peñaranda F. El diálogo de saberes como posición humana frente al otro: referente ontológico y pedagógico en la educación para la salud. *Invest Educ Enferm*. 2009;27(1):104-111.

construir conocimiento, son inacabadas<sup>5</sup> y, por supuesto, subjetivas; sin embargo, esto no las hace menos válidas. Así, la invitación es a construir juntas el conocimiento para alimentar esta propuesta desde las reflexiones que propongo y que tú irás haciendo a medida que avances en la lectura de este artículo<sup>6</sup>.

## Cómo se aprende a menstruar

Cuando empiezo a hacer memoria consciente sobre cómo aprendí acerca de la menstruación, me encuentro con que hubo diferentes factores que configuraron mis primeros acercamientos a este proceso, los cuales posteriormente estuvieron acompañados por mi propia experiencia menstrual. Cabe aclarar que mi experiencia menstrual estuvo durante muchos años influenciada por estos factores, que comencé a cuestionar mucho tiempo después.

En principio, me llega la imagen de unas toallas higiénicas desechables con envoltura blanca y letras azules en el baño de mi mamá. A veces veía que se las ponía en la ropa interior, pero no recuerdo haber visto sangre. No entendía por qué las usaba. A medida que fue pasando el tiempo, se incorporó en la gaveta del baño otro paquete de toallas desechables de envoltura rosada y después otro con envoltura curuba. Yo veía que una de mis hermanas usaba las de envoltura rosada y la otra las de color curuba, mientras que mi mamá seguía utilizando las de envoltura blanca, pero no entendía para qué servían. Incluso, recuerdo que un día jugué a ponerme una, así como cuando jugaba a echarme el desodorante de mi mamá en las axilas para pretender que era grande. Hasta mi hermana mayor se rió de mi juego. Creo que lo que fui concluyendo es que eso que le llamaban toallas higiénicas las usaban las que ya eran “grandes” en la casa; es decir,

---

<sup>5</sup>Reconozco que somos seres cambiantes porque a lo largo de la vida vamos aprendiendo, experimentando y reflexionando.

<sup>6</sup> Como la difusión de este artículo es digital, te invito a que anotes en un papel tus reflexiones y empieces a identificar qué aspectos son diferentes, cuáles son similares y qué factores (sociales, culturales, políticos, económicos) influenciaron en que fueran así. El diálogo se generará a través de un formulario virtual que permitirá que podamos compartir las reflexiones que surjan de este artículo.

las que ya tenían o empezaban a tener tetas<sup>7</sup>. También recuerdo esos comerciales de toallas higiénicas en donde el líquido que ponían en la toalla era azul<sup>8</sup>. Así fueron mis primeros acercamientos a la menstruación. En tu caso, **¿qué fue lo primero que empezaste a ver y a escuchar sobre la menstruación? ¿Dónde lo viste y escuchaste? ¿Había alguien en tu casa que usara toallas y, si era así, cómo eran?**

Con el paso del tiempo, empecé a escuchar que esas toallas eran para la menstruación. Comprendí que las que usaban toallas era porque ya eran “señoritas”; es decir, les salía sangre. Una de las situaciones que hizo más evidente para mí lo que era la menstruación fue cuando noté que a una de mis hermanas le dolía mucho el vientre cuando le llegaba. En ese momento, aprendí sobre los cólicos. Así, se volvió más cotidiano oír sobre la menstruación a medida que mi hermana vivía su ciclo, ya que el dolor no podía ser ocultado, especialmente en la intimidad del hogar. Entendí que había una sangre que aparecía durante cierto tiempo y que se recogía en una toalla higiénica, pero no sabía qué era un ciclo menstrual ni por qué ocurría.

Un día, a mis 11 años, sentí un dolor fuerte en el vientre justo cuando íbamos a hacer una pijamada con primas y primos en la casa de mi tío. Mi mamá pensó que me iba a llegar la menstruación, pues asoció ese dolor a los cólicos. Ante esa situación, mi mamá me dijo que posiblemente me iba a llegar la menstruación, pues ella y mi hermana mayor la habían tenido a los 11. Así que

---

<sup>7</sup> Así aprendí a referirme a los senos. Antes consideraba la palabra tetas como una expresión vulgar para referirse a ellas, ahora puedo decir que he deconstruido lo que para mí significa esa hermosa parte del cuerpo y me refiero con amor y con gusto por ellas: las Tetas.

<sup>8</sup> Aunque en el último tiempo algunas marcas de toallas han empezado a poner el líquido rojo sobre las toallas, dentro del activismo menstrual no somos ingenuas a esos cambios de líquido azul a rojo. Sabemos que el auge de los productos reusables para la gestión menstrual es uno de los factores que han afectado el negocio de la industria del FemCare. Por esto, esas grandes marcas de toallas y tampones desechables han buscado mimetizarse dentro de los discursos de normalizar la menstruación. No obstante, sabemos que están al servicio del capitalismo y no en busca del bienestar de quienes menstruamos. Vale la pena aclarar que aunque pongan el líquido rojo siguen insistiendo en la “discreción” y en que ocultemos nuestros cuerpos que menstrúan, lo que legitima el tabú y el estigma alrededor de la menstruación, por lo tanto no la normalizan.

le pidió a una de mis hermanas que me enseñara a usar una toalla y me explicara lo que podría pasar, para que yo decidiera si quería ir o no a la pijamada. Finalmente, decidí ir, porque deseaba compartir con mis primas. Mientras tanto, empaqué unas cuantas toallas de envoltura curuba en mi maleta, en caso de que me llegara la menstruación. Durante la noche, el dolor se fue pasando y, finalmente, no llegó. La esperada visita de la *dama roja* se postergó hasta mis 13 años, y las toallas de envoltura curuba regresaron a mi hermana.

Recuerdo que finalmente llegó la menstruación en una tarde entre semana. Estaba durmiendo luego de llegar del colegio y, al despertarme e ir al baño, vi en mi ropa interior una mancha café que confirmaba definitivamente que la menstruación había comenzado. Más tarde, se lo comenté a mi mamá y ella me dijo: “tú ya sabes que hacer”. Así empecé a usar las toallas. Recuerdo la incomodidad que sentía, como si tuviera puesto un pañal, a pesar de que para esa época las toallas ya eran más delgadas.

Al segundo día de mi primera menstruación, me pregunté con desesperanza: “¿toda la vida tendré que ponerme esto?”. Para mí, ese momento representó una sensación de desigualdad con respecto a los hombres, pues el acto de menstruar estaba marcado por una gran incomodidad. Más tarde, mi mamá me compró la marca que quería explorar, con características “ultra delgadas”, pero aún así, la sensación de la toalla rozando mi cuerpo seguía siendo incómoda. Recuerdo muy bien que en ningún momento le comenté a mis hermanas ni a mis amigas que me había llegado, ya que era algo que quería manejar con mucha discreción, a pesar de que ni mis hermanas ni mis amigas eran especialmente reservadas con el tema.

En este momento me pregunto por qué sentía pudor para hablar del tema, si mis hermanas no eran discretas y mi mamá, aunque no hablaba mucho sobre ello, tampoco lo ocultaba. Ahora analizo esto y creo que la publicidad jugó un papel fundamental, ya que recuerdo muy bien que veía televisión todos los días y por varias horas después de llegar del colegio. En conclusión, esos comerciales de toallas higiénicas y tampones representaban para mí, en la adolescencia, una forma de entender cómo

debía vivenciar la menstruación. Así fue como tuve mis primeros acercamientos al tema.

**¿Cuáles fueron tus primeros acercamientos a la menstruación? ¿Qué y quién te transmitió información sobre la menstruación? ¿Recuerdas cómo fue tu menarquia y los primeros años en los que menstruaste? ¿Tu menstruación estuvo marcada por dolor?** Estas preguntas que te acabo de plantear son las que comúnmente hago a las mujeres que acompaño en consulta. Aunque pueda parecer innecesario indagar sobre las primeras experiencias menstruales, al responderlas te darás cuenta de cómo esos factores pueden haber influido y posiblemente aún influyan en tu experiencia menstrual.

## **Lo que escuchamos y aprendemos limita o resignifica la experiencia**

Del ciclo menstrual propiamente dicho, no supe mucho hasta que tenía quince años, durante el noveno grado, cuando una amiga expuso sobre el ciclo menstrual en el contexto del “aparato reproductivo de la mujer”<sup>9</sup> en la clase de Biología. De la menstruación no se habló a profundidad, simplemente se mencionó que formaba parte de ese ciclo. Lo que recuerdo claramente es que aprendí sobre el ciclo menstrual principalmente enmarcado en la función reproductiva; es decir, centrado en la fertilidad y en cómo los órganos se preparan para la reproducción. Al recordar esta información en retrospectiva, me doy cuenta de que aprendí a reconocerme desde un cuerpo orientado hacia la reproducción y el embarazo. Es irónico, ya que en primaria<sup>10</sup>, mediante un video titulado *De dónde venimos*<sup>11</sup>, me enseñaron cómo “se hacían las

---

<sup>9</sup> Es importante destacar que el término “aparato reproductor” refleja un enfoque androcéntrico en la biología. Estos órganos no solo tienen funciones reproductivas; también cumplen roles fundamentales en la salud general del cuerpo, los cuales han sido invisibilizados durante mucho tiempo para negar el placer y la libertad que estos órganos pueden aportar a nuestra vida. Además, es crucial resaltar que el ciclo menstrual es un signo vital, lo que significa que su impacto no se limita únicamente a la salud reproductiva.

<sup>10</sup> En Colombia, la primaria corresponde a los primeros años de educación escolar.

<sup>11</sup> <https://youtu.be/5fvuYVZLK8w>

y los bebés”, mostrando las diferencias físicas entre los cuerpos que aportan óvulos y espermatozoides. Paradójicamente, no se habló del ciclo menstrual ni de la menstruación.

**¿Recuerdas cómo aprendiste sobre el ciclo y la reproducción?  
¿La forma en que te enseñaron traía consigo alguna carga moral? ¿Te explicaron en qué consistía la menstruación?**

Entonces, de niña aprendí cómo se embaraza una mujer desde el acto sexual, pero cuando yo ya menstruaba, me hablaron del ciclo menstrual enfocado en la reproducción. En conclusión, lo que aprendí en algunas clases de Biología, tanto de niña como de adolescente, sobre mi cuerpo sexual, fue enfocado a que tenía “un aparato reproductivo”. Además, que la función de este “aparato” era solamente para reproducirme, pero no se abordó la comprensión real de mi ciclo menstrual, que implica muchas cosas más allá de la reproducción. Por lo tanto, la menstruación se invisibiliza desde las aulas escolares y en casa nos comparten la información mínima, pues es la que también recibieron desde los colegios (en caso de haber tenido acceso a la educación). De esa manera es que se *aprende a menstruar*<sup>12</sup>.

Así pasaron los años, y con lo que aprendí en clase de Biología —que, a propósito, lo olvidé más pronto que tarde, pues no consideraba que fuera información relevante para mí—, llegué a mis años universitarios. Seguía tramitando mi menstruación con discreción y con la seguridad de mantener una toalla en la maleta, por si me llegaba y para evitar “accidentes”. No hablaba con nadie sobre si la tenía o no, ni siquiera con mis parejas. Para mí, menstruar en ese momento era de las situaciones que consideraba más privadas; solo hablaba del tema con mi mamá exclusivamente para que me comprara las toallas<sup>13</sup>. Así, la con-

---

<sup>12</sup> Con “aprender a menstruar” me refiero a los significados que vamos incorporando alrededor de la experiencia menstrual que se han conformado por lo que aprendemos en la familia, en la escuela, de las amigas, de la publicidad alrededor de la menstruación y que intrínsecamente buscan invisibilizar la menstruación.

<sup>13</sup> Reconozco que, a pesar de mi ignorancia con respecto a la menstruación, estuve en un lugar privilegiado al tener con qué gestionar la sangre menstrual. Mi mamá me daba la posibilidad de elegir las toallas que quería, y soy consciente de que, desafortunadamente, no todas las mujeres y personas menstruantes cuentan con este privilegio. Aún debemos seguir trabajando para eliminar el tabú y el estigma con respecto a la menstruación, para que la experiencia de menstruar sea digna para todas y todos.

versación no pasaba de ir a hacer mercado con ella para elegir las toallas que quería. La información que tuve sobre mi ciclo y la menstruación fue limitada. No quería profundizar en ello, ni siquiera teniendo una vida sexual activa. Recuerdo que registraba los días que sangraba en una hoja, donde trazaba una tabla con los días del año, pero no sabía cómo funcionaba el ciclo. Fui *aprendiendo a menstruar* desde el silencio y la vergüenza, sin interesarme por conocer el ciclo menstrual.

A partir de una experiencia que tuve a mis 21 años, cuando sufrí un embarazo ectópico en el ovario derecho<sup>14</sup>, decidí empezar a buscar métodos para planificar, pero aun así, no sabía en qué consistía el ciclo. Simplemente encontré que una de las soluciones que daban era tomar una pastilla todos los días, excepto la semana del “sangrado”. Me parecía tan engorroso el tema de las pastillas que busqué otras formas de anticoncepción y llegué a los parches anticonceptivos. Estos se ponían cada semana, excepto el día de sangrado. Es evidente que, a pesar de que indagaba por la anticoncepción, seguía sin intentar comprender mi ciclo; esto era algo que ni se me ocurría.

---

<sup>14</sup> Esta experiencia me marcó profundamente porque estuvo caracterizada por un dolor intenso en mi alma. Cuando se manifestó el malestar, estuvo acompañado por fuertes dolores abdominales que yo creía que eran una indigestión. En realidad, estaba teniendo una hemorragia interna a causa de un embrión que estaba creciendo en mi ovario derecho y que, por obvias razones, no iba a poder seguir creciendo, menos nutrirse desde allí para sobrevivir. Yo no esperaba quedar embarazada, pensaba que iba a correr con la misma suerte que siempre y confiaba en que no me iba a pasar a mí. De ese nivel era mi ignorancia respecto a mi cuerpo y mi fertilidad, pero la situación se manifestó con una emergencia, pues me desmayé por lo mal que me sentía. Estaba teniendo una hemorragia interna de dos litros de sangre, por lo cual me hicieron una intervención quirúrgica. Recuerdo que después de esa intervención pasé mucho tiempo deprimida y confundida, sobre todo porque el apoyo que recibí en casa fue desde las herramientas que tenían. En este momento no lo juzgo, pero desde las reflexiones que ahora puedo hacer, entiendo muchas cosas que viví después de ese momento. Mi familia me decía: “Tranquila, ya estás bien, sobreviviste” (porque hubiera podido haberme muerto si no llegaba a tiempo al hospital). Además, me recalcan que menos mal fue así porque podía seguir estudiando sin interrupciones. Pasaron las semanas y yo seguía deprimida hasta que un día mi mamá me regañó y me dijo que dejara “la bobada”. Después de que se cumplieron los días de reposo sugeridos en la clínica, no volví a hablar del tema, no sabía con quién podía hablar de lo que sentía; ese nudo perduró por muchos años en mi garganta. Ahora entiendo que había tenido una depresión postparto sin saberlo, influenciada por ese cambio en mis hormonas, y que era normal que sintiera lo que sentía. Tenía un desazón tremendo que en ese entonces me limitó a hacer cosas. Mi desequilibrio hormonal ya se manifestaba con ese embarazo ectópico y yo no lo sabía. Tampoco la ginecóloga lo sugirió, solo me dijo que era como “un perro a cuadros” porque esos embarazos solo le pasaban a muy pocas mujeres.

Lo anterior me revela demasiada información. En mi caso, siempre he sido una persona que, cuando siente curiosidad por algo, investiga hasta saciarse del tema. A pesar de eso, no contemplaba la posibilidad de aprender sobre mi propio cuerpo. En mi inconsciente, era algo vetado, y la ginecóloga tampoco me sugirió indagar por más información. Sin embargo, debo reconocer que conté con acceso al sistema de salud y que a pesar del desconocimiento, fui privilegiada. **¿En algún momento de tu vida quedaste embarazada sin entender cómo funcionaba tu ciclo? Si no fue tu caso, ¿conociste a alguna persona que le haya pasado? ¿Tú o alguna amiga han tenido que enfrentar un aborto, ya sea espontáneo o inducido? Si hubo aborto, ya sea provocado o espontáneo, ¿tenían conocimiento suficiente de cómo funciona el ciclo menstrual? ¿Recuerdas qué pasó después y cómo manejaste esa situación?**

Aún me cuestiono y me parece irónico darme cuenta en este momento de que, desde los 15 años, me involucré activamente en el activismo animalista y social, pero mi propio cuerpo seguía siendo un territorio ajeno para mí. Estaba involucrada en las movidas políticas y llevaba tiempo en ellas, pero a los 21 años aún ignoraba mi menstruación, gestionaba mi sangrado con discreción y total desinterés. Cabe aclarar que el feminismo era menospreciado en los círculos políticos en los que militaba por considerarse luchas “posmodernas”. Hasta hace poco, me di cuenta de que no es así, y agradezco profundamente las formas en que el feminismo ha tocado no solo mi cuerpo, sino también mi ser y mi alma. No obstante, es importante mencionar que, aunque el feminismo ha abierto las puertas para hablar sobre la menstruación, todavía tiene una deuda pendiente con este tema. De hecho, muchas feministas se rehúsan a hablar de la menstruación<sup>15</sup>. Así como yo en ese momento, prefieren ignorarla, no atravesar esa experiencia corporal tan vivida y mantenerla al margen de sus discursos. Ahora entiendo por qué no quería

---

<sup>15</sup> No pretendo que la menstruación sea la única agenda del feminismo; hay muchas luchas necesarias que, por supuesto, deben ser abordadas. Sin embargo, lo que quiero señalar sobre la menstruación es que es una experiencia personal y corporal que no puede seguir siendo ignorada ni silenciada. Lo personal es político: el cuerpo, sus experiencias y la forma en que se gestionan también son asuntos de política.



hablar de mi menstruación. En mi caso, no quería verme a mí misma; me adapté y me alineé con “ese cuerpo ideal que no es el menstrual que mancha, aunque sí es el menstrual reproductivo y/o cíclico” (Tarzibachi, 2017). Fui fiel a lo que proponían los comerciales de televisión, guardé toda la discreción posible cuando menstruaba. Además de ser una carga, era una negación total de mi cuerpo. **¿En algún momento has buscado invisibilizar tu menstruación? ¿Por qué crees que sí o que no, y qué factores crees que influyeron en esto?**

Recuerdo que en la universidad, en una ocasión, se tocó el tema de la menstruación en una materia, basándose en los registros etnográficos de una de las “vacas sagradas” de la antropología. Sin embargo, ese enfoque sobre la menstruación se presentó desde la perspectiva del tabú, y no llegué a conocer otros enfoques al respecto, a pesar de la existencia de un destacado trabajo realizado por la antropóloga Alma Gottlieb<sup>16</sup>, que evidencia que no todas las culturas experimentan la menstruación desde una perspectiva tabú.

Fue a mis 24 años, cuando comencé mi primer trabajo como antropóloga, que me cuestioné la forma en que experimentaba mi menstruación. Entré por primera vez a una comunidad en el Río Mirití-Paraná, en el nororiente de la Amazonía colombiana. Mis colegas ya me habían comentado que, cuando estuviera en comunidad, debía avisar si estaba menstruando. Aunque para mí era vergonzoso comentar algo que siempre había mantenido a discreción, sabía que, como antropóloga en un territorio ajeno, debía priorizar una “ética de respeto” hacia quienes me recibían. A los dos días de estar allí, me llegó la menstruación y avisé en la mañana a una de las mujeres mayores que estaban presentes. A pesar de la vergüenza y la incomodidad que sentía, me sorprendió ver que el trato hacia mí no cambió; no hubo señales de asco ni molestia.

Cabe aclarar que todos se enteraron de que estaba menstruando porque, al avisar a la mujer, ella fue a contar a la maloca. Todas las personas presentes en ese momento tuvieron que salir

---

<sup>16</sup> Véase Buckey y Gottlieb (2002)

para que el payé se encargara de sacar los objetos “mágicos” del lugar. Después, me dijeron que ya se podía volver a entrar y que yo debía ser la primera en hacerlo<sup>17</sup>. Me sentí muy avergonzada, pensando: “Ahora todo el mundo lo sabe”. Incluso escuché comentarios como “¡Ah, es la blanca!”<sup>18</sup>. Me sentí señalada, pero luego, al entrar a la maloca, todas las demás personas entraron detrás de mí.

Dentro de la maloca, todas y todos continuaron hablándome de la misma manera; no sentí que alguien se alejara de mí, ni me sentí discriminada, lo cual me hizo pensar que la que insistía en sentir vergüenza por su menstruación era yo. Al final del día, la mujer a la que le había comentado que estaba menstruando se me acercó y me contó que, en su cultura, tenían ciertos cuidados cuando las mujeres menstruaban, y que esos cuidados los hacían para garantizar la salud de la mujer. No percibí en ella prevención ni tabú sino, por el contrario, consejo. Creo que nunca había hablado con alguien abiertamente sobre la menstruación, y eso me marcó significativamente. Por primera vez cuestioné el sentirme avergonzada por menstruar. A pesar de que fuera de conocimiento público, ese momento fue toda una revelación en mi existencia. **Si has tenido la oportunidad de cuestionar la forma en que te acercabas en un principio a la menstruación, ¿qué fue lo que detonó ese cambio? ¿Puedes identificar de qué manera cambió tu vida a partir de un cambio en la concepción de la menstruación?**

A partir de esa experiencia en comunidad, dejé a un lado la discreción y la vergüenza se fue disolviendo. Al regresar a Bogotá, empecé a explorar espacios de círculos de mujeres, donde conocí la copa menstrual y formas de acercarme a mi menstruación fuera del tabú y el estigma. Empecé a indagar sobre cómo funcionaba el ciclo menstrual y a entender por qué este es un reflejo de mi

---

<sup>17</sup> La situación no fue dramática, sino pragmática. Cuando una mujer está menstruando, como era mi caso en ese momento, se hacen unos ajustes logísticos para permitir que pueda volver a entrar a la maloca. Se realizó un procedimiento que respondía a sus creencias y costumbres. Cabe aclarar que yo era una mujer que no formaba parte de la comunidad, lo cual influyó en la forma en que recibí el trato.

<sup>18</sup> Aunque soy mestiza, allá me consideran blanca. En las comunidades, el lugar de “privilegio” está asociado con la blanquitud.

salud general. En definitiva, empezó a crecer en mí la semilla del autoconocimiento, la cual sigue creciendo. La menstruación se volvió mi oráculo, mi pasión y el conocer mi ciclo me llevó a aceptar quien soy yo. Para mí, la menstruación se convirtió en una gran herramienta para incentivar el amor propio. Lo anterior también lo he comprobado con las mujeres que he acompañado. Acercarme a mi menstruación sin tabú ni estigma me abrió las puertas para empezar a identificar cuál era mi medicina personal. El camino sigue junto con todo el descubrir que trae el reconocimiento de la menstruación. Esa experiencia va más allá de lo íntimo, con su incidencia en el ámbito público: desde lo cultural, social, económico y político. De esta manera, se *desaprende a menstruar*<sup>19</sup> para *aprender a menstruar emancipadamente*<sup>20</sup>.

Mientras leías y reflexionabas sobre tu experiencia menstrual, es posible que hayas encontrado similitudes y diferencias. La forma en que te acercaste a la menstruación en tus primeros años de vida podría haber variado: en algunos casos con más privilegios, en otros con menos, o con dificultades para acceder a productos de gestión menstrual. Algunas experiencias pueden haber estado marcadas por dolor físico, otras por incomodidad y vergüenza, y en pocos casos, por celebración durante la menarquia.

Entonces, después de reflexionar retrospectivamente sobre cómo “aprendiste a menstruar”, te invito a preguntarte qué incidencia tuvo esa clase de Biología en la que se mencionó la menstruación o, al menos, el ciclo menstrual.

Desde mi experiencia trabajando con mujeres, he encontrado que, en la mayoría de los casos, la educación escolar no ha ofrecido reflexiones que promovieran una experiencia menstrual libre de tabúes y prejuicios. Las clases de Biología, por lo tanto, no fueron objetivas. La información recibida de la menstruación y del ciclo se centró en la reproducción, pero no en la posibilidad de explorar los ritmos del cuerpo como una herramienta

---

<sup>19</sup> Cuando se deconstruyen los aprendizajes en torno a la menstruación que han sido cargados de estigma, tabú, vergüenza y que se han enmarcado en el ámbito reproductivo.

<sup>20</sup> Experiencias en torno a la menstruación que promueven la exploración y el autoconocimiento. Menstruar en dignidad y en la forma que se considere la más conveniente para quien menstrua.

de autoconocimiento. La enseñanza del ciclo “reproductivo” se impartió con discursos morales sobre el embarazo temprano, intrínsecamente cargados de culpa por explorar la sexualidad, y la menstruación no se enfatizó, a pesar de ser una experiencia corporal profundamente marcada y sentida.

Por lo tanto, **si la clase de Biología no se encargó de acercarnos a la menstruación, ¿cómo podemos proponer que esa ciencia nos acerque a ella de una manera consciente y liberadora? ¿Qué habrías querido saber para que la experiencia que atravesaste en tus primeros años de menstruación hubiera sido positiva?** Al principio del artículo definí qué se entendía por biología y enfatice que no es una ciencia objetiva. De hecho, dudo que haya objetividad en cualquier ciencia, ya sea exacta o social.

Proponer una biología con apellidos como “emancipadora” y “decolonial” implica definir estos términos para entender la carga semántica planteada, ya que, en lugar de ser objetiva, esta biología contiene una apuesta política. Cuando hablo de *biología emancipadora*, me refiero a la posibilidad de liberar las experiencias de los dispositivos de control que las subordinan desde el androcentrismo y la heteronormatividad. Me remito a lo *decolonial* como un proceso de descolonización de los saberes eurocéntricos que nos fueron impuestos, que consideran que la experiencia y el conocimiento son únicos y universales.

En palabras de Ochy Curiel, la descolonización es: “Una posición política que atraviesa el pensamiento y la acción individual y colectiva, nuestros imaginarios, nuestros cuerpos, nuestras sexualidades, nuestras formas de actuar y de ser en el mundo y que crea una especie de ‘cimarronaje’ intelectual, de prácticas sociales y de la construcción de pensamiento propio de acuerdo a experiencias concretas” (Curiel, 2009, p. 3).

En consecuencia, al reunir esos conceptos, se sugiere la *Biología Emancipadora Decolonial* (BED) como la disciplina que se interesa por el origen, estructura, desarrollo, crecimiento, función, genética y reproducción de animales, plantas y microorganismos, donde el androcentrismo y la heteronormatividad no son el punto de partida. En cambio, se reconoce el conocimiento situado del sujeto

que genera el saber en la disciplina, desde diversas formas de aproximarse al conocimiento, basadas en experiencias concretas en lugar de enfoques externos y que, al abordar temas en torno a la fisiología y la anatomía humana, liberan al cuerpo de cargas morales y de inequidad de género.

Por lo anterior, se propone la BED porque tiene una postura política que busca que se “aprenda a menstruar emancipadamente”. Así que quiero proponer 6 aspectos que considero fundamentales para hablar de la BED como el terreno fértil para abordar la educación menstrual. Vale la pena aclarar que si dentro de las reflexiones que fuiste haciendo a lo largo del artículo no está incluido alguno de los aspectos que consideres necesarios, puedes incluirlo en este diálogo de saberes.

- 1. La biología y su posición situada:** Es fundamental que desde las aulas escolares se haga explícito el carácter subjetivo de la ciencia. No se puede hablar de neutralidad cuando sabemos que el saber en torno al ciclo menstrual ha estado enmarcado en la reproducción y no en conocer la salud<sup>21</sup> en general del cuerpo. Es importante destacar que el ciclo menstrual es un indicador de la salud y una ventana de entrada al autoconocimiento.
- 2. Menstruación libre de tabúes y estigmas:** Es irónico que, a pesar de que más de la mitad de la población mundial está compuesta por mujeres y personas menstruantes, la menstruación aún sigue cargada de estigma<sup>22</sup> y es un tema tabú<sup>23</sup>.

---

<sup>20</sup> Me acojo al concepto de salud desde la perspectiva de la Salud Colectiva (SC), que la entiende como un proceso social en constante movimiento. En consecuencia, la SC considera que la salud está determinada por las condiciones de vida y reconoce que no es un factor externo a lo social. Para profundizar en este enfoque, véase Basile, G. (2021).

<sup>21</sup> ESTIGMA MENSTRUAL: Una marca de deshonra asociada con una circunstancia, cualidad o persona relacionada con la menstruación o la experiencia menstrual. Esto incluye la mancha social y la pérdida de estatus debido a la menstruación. (Global Glossary for the Menstrual Movement, 2022)

<sup>23</sup> TABÚ MENSTRUAL: Estrechamente relacionado con el “estigma menstrual”, un tabú puede manifestarse como una costumbre social que prohíbe hablar sobre una práctica o condición específica. Esto puede aislar potencialmente a los miembros de una comunidad que podrían estar asociados con dicha práctica o condición. Los tipos de tabúes menstruales varían de una cultura a otra, y lo que puede considerarse un tabú menstrual en una cultura (o región) puede no serlo en otra. (Global Glossary for the Menstrual Movement, 2022)

No es casualidad que en el mundo existan más de 5.000 eufemismos<sup>24</sup> para referirse a ella en lugar de decir “menstruación”. Esto evidencia la evasión que existe para mencionar esta palabra, y no en vano, la biología convencional ha limitado esta información al ciclo reproductivo. Además, la información que comúnmente se recibe en casa es mínima y asume que la educación escolar debería hacerse cargo de esto. Sin embargo, lo que no se reconoce es que la información sobre la menstruación no se transmite adecuadamente. Por ejemplo, en algunos casos, esto se debe al estigma menstrual que marca y señala a una persona simplemente porque su cuerpo comienza a prepararse para ser apto para la reproducción. En otros casos, se enseña a menstruar desde la discreción, debido la vergüenza que genera el tabú<sup>25</sup>. En otros casos, la vergüenza es impartida por el tabú, y en casa se enseña a menstruar desde la discreción. Por lo tanto, ni en el colegio ni en casa se recibe una educación menstrual adecuada; así, las niñas “aprenden a menstruar” desde la desinformación, el miedo y la vergüenza. No obstante, es crucial que se le dé lugar a la menstruación y se comprenda como un suceso fisiológico que incide tanto en la vida privada como pública de una persona. Además, es importante reconocer que la experiencia menstrual está influenciada por condiciones sociales, culturales y económicas, que afectan cómo una niña o mujer maneja su menstruación.

3. **Fisiología Emancipadora Informada:** Es fundamental que el acercamiento que se haga al cuerpo, especialmente a los órganos sexuales, en la clase de Biología, se enfoque en conocer su funcionamiento y no solo desde la perspectiva

---

<sup>24</sup> Las organizaciones Madami y Period coordinaron la creación de The Glossary for the Global Menstrual Movement, publicado en enero de 2022, con el objetivo de romper los tabúes menstruales. Las colaboradoras de esta publicación afirman que el lenguaje contribuye a formar las creencias y actitudes que rodean las experiencias menstruales, y también afecta la forma en que las personas que menstrúan, así como las que no, sienten y entienden los períodos.

<sup>25</sup> Algunas mujeres comentan que, cuando tuvieron su menarquia, lo primero que les dijeron sus padres fue: “cuidado se embaraza”. Esto convirtió el acercamiento a la menstruación y a su ciclo en algo dramático, limitando la posibilidad de experimentar y comprender su ciclo más allá de la reproducción.

reproductiva. Aunque el útero es un órgano que tiene la facultad de gestar la vida, este no es su único fin y no debe ser enseñado únicamente en términos de esta función. Por otro lado, aunque los ovarios son responsables de la producción de óvulos, su función no se limita a esto. Como glándulas, juegan un papel crucial en el equilibrio hormonal y, por lo tanto, en el bienestar físico, emocional y mental de la salud de la mujer. Además, es fundamental descolonizar los nombres de las partes de los órganos sexuales; por ejemplo, debemos dejar de referirnos a las trompas como “de Falopio”, ya que no pertenecen a él, y llamarlas trompas uterinas. Lo mismo ocurre con las glándulas de la vulva. Es necesario que liberemos los nombres de las partes de nuestro cuerpo de los apellidos de los hombres que se atribuyeron “descubrir-las” en condiciones nefastas. Basta con conocer la historia de los orígenes de la ginecología moderna para comprender a qué me refiero.

4. **El ciclo menstrual como signo vital:** Si se va a hablar de cómo ocurre la reproducción humana, es fundamental y necesario que primero se aborde el ciclo menstrual. Sin este, no sería posible la reproducción, pero, como he mencionado anteriormente, no se puede limitar el saber a la función reproductiva. A pesar de que la ACOG reconoció que la “salud menstrual es un punto de entrada y una lente esencial para comprender y abordar el paso de la salud sexual y reproductiva de las mujeres. El ciclo menstrual acompaña a niñas y mujeres desde el comienzo de la pubertad hasta la menopausia y es un importante predictor e indicador de salud” (ACOG, 2006), encontramos que ni en la consulta ginecológica ni en la clase de Biología se les hace saber esto a las niñas. La historia sería diferente si desde que “aprendemos a menstruar” reconociéramos nuestro ciclo como un signo vital y, por lo tanto, la menstruación como un indicador de salud.
5. **Autoobservación y autoconocimiento del ciclo menstrual para la autodeterminación de nuestro primer territorio, el cuerpo, la carne que habitamos:** Es esencial que las niñas aprendan a llevar un seguimiento de su ciclo menstrual,

enfaticando que, más allá de la fertilidad, el ciclo es una herramienta para autoconocerse. El registro permitirá entender el ciclo no solo como un proceso fisiológico, sino también como uno influenciado por todas las dimensiones que marcan a la niña y a la mujer, tales como los cambios en el estado anímico, la alimentación, el patrón de sueño, los estados mentales y los cambios físicos experimentados. Esto, además de promover el autoconocimiento, responde a un proceso personal y social del funcionamiento general del ciclo menstrual y no solo del momento del sangrado. Reconocer el proceso corporal del ciclo menstrual fomenta la conexión, la escucha y el autoconocimiento, promoviendo así la soberanía y la toma de decisiones informadas sobre el propio cuerpo.

6. **Menstruar con dignidad:** Es necesario que, desde la BED, se aborde la menstruación libre de tabúes y estigmas, y que se garantice que las niñas y mujeres tengan acceso a información suficiente sobre el ciclo menstrual. Además, es importante que se contemple, dentro de la información que se imparta, las diferentes formas que existen para gestionar el sangrado menstrual. También se debe promover que cada niña o mujer pueda elegir el método que considere más adecuado para gestionar su menstruación. Debemos velar por que se pueda menstruar en condiciones dignas y libres de prejuicios. Reconocer que quien experimenta su ciclo es una persona activa en el cuidado de su cuerpo y, por lo tanto, puede decidir de manera consciente e informada sobre el mismo. Esto esclarece por qué menstruar es un acto político y cómo menstruar con dignidad contribuye a la equidad.

En conclusión, para abordar la Biología Emancipadora Decolonial (BED), es esencial fundamentar el enfoque en los seis preceptos mencionados anteriormente, los cuales deben servir como marco para la Educación Menstrual. Si consideras que, dentro de las reflexiones que realizaste a lo largo de esta lectura, hay otros aspectos relevantes, te invito a incorporarlos.



## Referencias

- ACOG, American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence, American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Adolescent Health Care, Diaz, A., Laufer, M. R., & Breech, L. L. (2006). Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. *Pediatrics*, 118 (5), 2245–2250. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2481>
- Basile, G. (2021). Clase 1a: VIH y Salud Colectiva [Video]. CLACSO TV. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YrmWK7x01Z4&t=5s>
- Bastidas, M., Pérez, F., Torres, J., Escobar, G., Arango, A., & Peñaranda, F. (2009). El diálogo de saberes como posición humana frente al otro: referente ontológico y pedagógico en la educación para la salud. *Invest Educ Enferm*, 27(1), 104-111
- Buckley, T., & Gottlieb, A. (1988). *Blood Magic*. University of California Press.
- Curiel Pichardo, R. (2009). Descolonizando el Feminismo: Una perspectiva desde América Latina y el Caribe. *Mujeres en red, El Periódico Feminista*. Recuperado de <https://www.mujeresenred.net/spip.php?article1600>
- DeCS. (s.f.). Recuperado de [http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/?!sisScript=../cgi-bin/decserver/decs-server.xis&previous\\_page=homepage&task=exact\\_term&interface\\_language=e&search\\_language=e&search\\_exp=Biolog%EDa](http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/?!sisScript=../cgi-bin/decserver/decs-server.xis&previous_page=homepage&task=exact_term&interface_language=e&search_language=e&search_exp=Biolog%EDa)
- Steve, W. (Productor). (1985). *¿De dónde venimos?* [Video]. Recuperado de <https://youtu.be/5fvyYVZLK8w>
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosas de Mujeres: Menstruación, género y poder*. Sudamericana.



## **En Abya Yala hablamos de cuidado menstrual: Problematizando el concepto de “higiene menstrual” para forjar una educación libre de estigmas**

---

**Mariel Soledad Távara Arizmendi**

“Eso es sucio, no se toca (la vulva)”; “guacala, saque la mano de allí (de la vulva)”; “te has lavado bien (la vulva menstruante), no vayas a estar oliendo”; “está menstruando, huele a pescado podrido”; “cuidado que se manche (con su sangre menstrual)”; “envuelva bien para que no se vea (la toalla higiénica/descartable)”; “tenga este calzón oscuro para esos días (de sangrado)”, “lave bien, que no se note esa mancha”. ¿Cuántas de estas frases escuchamos durante nuestra infancia y adolescencia? ¿De quiénes y dónde las escuchamos? ¿Cuántas de estas frases hemos reproducido (de manera directa o indirecta)? ¿Qué tienen en común? ¿Qué mensaje nos dejaron?

En general, rodear de una narrativa negativa lo que se dice sobre los cuerpos de las infancias carga de estigma la relación con el propio cuerpo. Para las infancias y adolescentes menstruantes, esto se agrava, dado que la menarquia<sup>1</sup> representa un nuevo hito para estigmatizar sus cuerpos y procesos. Con la menarquia, el estigma asociado con la suciedad, previamente focalizado en la vulva, se comparte ahora con la sangre menstrual y la ciclicidad de la niña, niño o adolescente.

---

<sup>1</sup> Inicio de la primera menstruación

Creer creyendo que hay un órgano del cuerpo, la vulva, y un proceso, la ciclicidad menstrual<sup>2</sup>, de los que *no se debe hablar, mirar ni tocar*, limita la exploración y desarrollo pleno de la sexualidad, libre de estigmatización y estereotipos. Esto genera una representación negativa sobre la menstruación, los cuerpos de quienes menstrúan y sus sexualidades. Además, genera una dificultad para identificar situaciones de violencias que se inscriben en nuestros cuerpos, sobre todo de violencia sexual, dado que “eso (el cuerpo/la menstruación) es sucio y no se debe hablar”. Este estigma refuerza la percepción de que un cuerpo menstruante es un cuerpo “malo”. Promover el autoconocimiento del cuerpo permite que las infancias y adolescencias desarrollen prácticas de cuidado sobre sus cuerpos, previniendo así situaciones de riesgo y violencia.

De acuerdo con Silvia Tum (2017, como se cita en Aguilar-Ferro, 2020), “la menstruación, a pesar de ser un acontecimiento en la vida de todas las mujeres (cisgénero), ha cobrado diferentes interpretaciones, significados, valores, retos y cambios, según el contexto en el que se vive. Sin embargo, las diferentes interpretaciones son siempre negativas y siguen siendo otro motivo de opresión y control sobre los cuerpos de las mujeres.”

Para la Colectiva Guatemala Menstruante (2019), “el problema con la menstruación es que estamos recibiendo constantemente mensajes negativos que muchas veces llegan a nosotras de forma inconsciente y distorsionan la realidad” (p. 22). Varios de los mensajes que reciben las infancias y adolescentes menstruantes sostienen la idea de que *la menstruación es sangre sucia* y que *una/le siempre debe asearse bien para que no se note que está menstruando*. La exigencia de pulcritud para las personas menstruantes es una demanda constante, históricamente y religiosamente vinculada a la pureza y al estar libres de pecado, y hoy más relacionada con la limpieza para estar libres de “enfermedad”<sup>3</sup>, idea reforzada y normalizada por el término *higiene menstrual*.

---

<sup>2</sup> Menstruación; pre-ovulación; ovulación; pre-menstruación

<sup>3</sup> Durante mucho tiempo para nombrar que una mujer estaba menstruando se le decía “está enferma”. El sangrado menstrual no es una enfermedad ni es síntoma de una

## La sangre menstrual no es sucia

La mayoría de mensajes que la sociedad adultocéntrica comparte con las infancias y adolescentes menstruantes les prepara para vivir la menstruación desde el rechazo. Un proceso fisiológico que es parte del desarrollo de todas las personas que nacemos con útero, termina siendo sinónimo de asco, vergüenza, silencio e invisibilización. Si el ingreso a este evento cíclico en nuestras vidas se marca negativamente, nuestra capacidad para relacionarnos con ella (la menstruación), así como con nuestros cuerpos y nuestras identidades, se ve afectada del mismo modo.

El sangrado menstrual es sangre que brota del cuerpo porque el cuerpo ya no la necesita, renovándose y cumpliendo su función como parte de la ciclicidad de nuestros úteros. Es un signo de salud. Es la única sangre que brota del cuerpo sin el ejercicio de la violencia. Es importante señalar que la sangre menstrual está compuesta por agua, células muertas del endometrio (tejido), lípidos, proteínas, hormonas<sup>4</sup>, nutrientes, minerales y células madre. Muchas personas no saben que la sangre menstrual contiene más células madre que la médula ósea<sup>5</sup>.

Sin embargo, la composición de la sangre menstrual se ve afectada por los químicos tóxicos presentes en una serie de productos que utilizamos las personas menstruantes a diario. En 2017, investigadoras de la Universidad de Granada identificaron en la sangre menstrual de mujeres cisgénero adultas la presencia de componentes químicos, como parabenos y benzofenonas, que se encuentran en productos de “higiene personal”<sup>6</sup>. Según este estudio, es probable que la exposición a este tipo de sustancias afecte la producción, función y características del sangrado menstrual (Jiménez-Díaz et al., 2016). Esto quiere decir que los

---

<sup>4</sup> Como la progesterona

<sup>5</sup> Se puede conocer de la primera investigación sobre estos hallazgos en: <https://www.larazon.es/atusalud/salud/la-menstruacion-una-valiosa-fuente-de-celulas-madre-GG10349593/>. Para ampliar esta información se puede revisar el artículo “Células Madre endometriales: Aplicaciones clínicas y terapéuticas”, en la revista Actualidad Médica N°800 (pp. 34 – 38): <https://www.actualidadmedica.es/wp-content/uploads/800/pdf/actualmed800.pdf#page=34>.

<sup>6</sup> También en cosméticos, cremas, bloqueadores solares, artículos para el hogar y fármacos

productos que usamos para asearnos y cuidarnos son los que contaminan nuestra sangre menstrual.

Es clave cambiar la narrativa que ha señalado a la sangre menstrual como algo sucio, asqueroso y malo. Es importante compartir información acerca de lo que es y no es la sangre menstrual. En talleres de educación menstrual<sup>7</sup> para acompañantes de infancias y adolescentes menstruantes, se ha podido identificar que una mayoría de adultas aún no saben de dónde viene la sangre menstrual y cuáles son sus componentes. Persiste la desinformación y las ideas impuestas por el patriarcado y el capitalismo, sostenidas por sistemas de creencias presentes en las religiones, las sociedades, las transnacionales y los medios de comunicación.

Recuerdo una frase del empaque de pañitos húmedos “íntimos” de la marca *Nosotras*: “Úsalos diariamente cada vez que entres al baño” y, de subtítulo, se lee “Nosotras frescura extrema”. Esto me hace pensar: ¿por qué la vulva necesita que la limpiemos con un paño húmedo cada vez que vamos al baño? Existe una narrativa en los medios de comunicación, promovida por las empresas de la “higiene íntima femenina” o *femcare*, que demanda que nuestras vulvas huelan a todo menos a vulva. Desde este tipo de mensajes publicitarios, se promueve la higienización innecesaria de nuestras vulvas, cuando ya está comprobado que los jabones, desodorantes “íntimos”, los paños húmedos y el uso frecuente de “protectores” diarios dañan nuestras vulvas, así como el pH y la microbiota vaginal.

La necesidad de higienizar nuestros cuerpos representa una brecha de género que exige un nivel de limpieza que no se demanda para los cuerpos masculinos. ¿Se han preguntado si, así como existen tantos productos para el “cuidado femenino”, existen en la misma proporción productos para el “cuidado e higiene masculina”? Además, que la exigencia de higienizar nuestros cuerpos representa ganancias para el capitalismo, pues cada vez nos volvemos “consumidoras” de más y más productos para invisibilizar que menstruamos.

---

<sup>7</sup> Facilitados por el Proyecto Somos Menstruantes (Perú)

Les invito a realizar un experimento, visiten la zona de productos de aseo personal de un supermercado o tienda grande y cuenten cuántos productos de “higiene masculina” hay, así como cuántos jabones y desodorantes para el pene están en los anaqueles. Hasta ahora, en mi país, no he encontrado ninguno en un supermercado. Esta es una muestra más de la desigualdad en la que vivimos quienes menstruamos, reforzada por los estereotipos impuestos sobre nuestros cuerpos.

## ¿A qué se llama higiene menstrual?

Al buscar en Google la palabra “higiene”, los primeros 15 resultados, entre artículos, imágenes y videos, hacen referencia a la higiene como el *cuidado de la salud para prevenir enfermedades*. Wikipedia<sup>8</sup> define a la higiene como “el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden tener efectos nocivos sobre la salud” (Wikipedia, s.f.). El portal de Sésamo —sí, el de los personajes de Plaza Sésamo— menciona: “es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar, ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades” (Sésamo, s.f.).

Con estas definiciones, encontramos un vínculo entre la higiene y la prevención de enfermedades. La higiene se refiere a las prácticas de aseo y limpieza que ayudan a prevenir contagios y enfermedades. Esto nos recuerda las prácticas de higiene ampliamente difundidas durante la pandemia del COVID-19. Ante esta situación, que puso en pausa nuestras rutinas por casi dos años, nos hemos visto convocados a hablar y poner en práctica la higiene de manera intensiva. Sin embargo, el concepto de higiene no siempre se aplica de manera efectiva en relación con el cuidado del cuerpo.

Si vinculamos estas primeras ideas sobre higiene con la gestión del sangrado menstrual, surgen alertas importantes. Al

---

<sup>8</sup> Enciclopedia virtual de acceso libre y que suele arrojar los primeros resultados ante la búsqueda de algún concepto

hablar de higiene menstrual bajo este paradigma, nos referiríamos a *prácticas de limpieza destinadas a la prevención de enfermedades en relación con la menstruación y la ciclicidad de quienes menstrúan*. Sin embargo, esta afirmación es inexacta, ya que, como señalamos anteriormente, menstruar no es señal de padecer ninguna enfermedad. Esta idea refuerza la desinformación y el tabú menstrual.

De acuerdo con los estudios realizados por UNICEF, las prácticas de higiene menstrual se definen como:

el uso de materiales limpios de manejo menstrual por parte de mujeres y adolescentes, para absorber o recoger la sangre menstrual, que se pueden cambiar en privado tantas veces como sea necesario durante la menstruación, usando jabón y agua para lavar el cuerpo según sea necesario, y teniendo acceso a instalaciones para desechar los materiales usados de manejo menstrual. Ellas comprenden los elementos básicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo manejarlo con dignidad y sin molestias o miedo (Johnson et al., 2016, p. 03).

Si bien destacamos el interés de una entidad internacional como UNICEF en relación con las problemáticas vinculadas a la menstruación, creemos que el enfoque desde el que analizan estas problemáticas es limitado y presenta sesgos patriarcales y coloniales, que refuerzan estereotipos y niegan las experiencias de las infancias, adolescentes, mujeres y personas menstruantes en territorios específicos. Esto se puede confirmar al revisar la lista de países en los que propone sus intervenciones relacionadas con el manejo de la higiene menstrual, ya que principalmente son países considerados del “Sur”<sup>9</sup>.

Además, es preocupante el vínculo entre la higiene menstrual y el concepto de pobreza menstrual. Ninguna mujer es pobre por menstruar. Las mujeres vivimos situaciones de pobreza debido a la desigualdad de género y a las opresiones a las que somos sometidas en el sistema heteropatriarcal, capitalista, colonial y

---

<sup>9</sup> Ubicados en el Abya Yala, África y Asia Meridional

androcéntrico en el que vivimos. La estigmatización vinculada a la menstruación es un dispositivo de estos sistemas de dominación.

Estas ideas también han sido reforzadas por las religiones, que han tratado a nuestros cuerpos y sus procesos como impuros. Por ejemplo, la religión católica y las iglesias evangélicas refuerzan mensajes negativos sobre la menstruación y los cuerpos de las mujeres menstruantes, limitando incluso su participación en ciertas actividades. Estas religiones sostienen que la menstruación es la continuación del “pecado de Eva”, una marca heredada por todas las mujeres y personas que nacemos con útero.

Hoy, esa impureza se manifiesta en la necesidad de pulcritud, haciendo que nuestros cuerpos aparezcan como cuerpos sucios que producen sangre menstrual, la cual es tratada como uno de los desechos más desagradables. En algunas familias, las mujeres incluso tienen un lavatorio específico para lavar la ropa interior manchada de sangre. Aunque esta parece una práctica de aseo amigable, transmitida por mujeres de generación en generación, en realidad envía el mensaje de que nuestras prendas manchadas de sangre no deben mezclarse con otras prendas porque las ensuciarán y las marcarán.

Hablar de higiene menstrual marca negativamente los cuerpos de las infancias, adolescentes, mujeres y todas las personas menstruantes. Tratar el sangrado menstrual como una cuestión a higienizar es tener una perspectiva limitada y estereotipada de nuestra ciclicidad. No es natural la higienización de nuestras vulvas y cuerpos; lo natural es el autoconocimiento y autocuidado.

## **Cambiar la narrativa higienizadora es tarea de la educación menstrual**

¿Recuerdan lo difícil que fue habitar nuestros cuerpos menstruantes a partir de la menarquia? Los “cuidados” que se nos impusieron incluyen: “no toque (esa sangre)”, “lávese bien las manos”, “use esta toallita (húmeda) para limpiarse y evitar oler mal”, “si se manchó, tápese”, “lave bien su ropa”, entre otras expresiones normalizadas que refuerzan la narrativa de que la sangre



menstrual es sangre sucia, sangre mala, sangre que el cuerpo desecha. Si estos mensajes fueran cambiados por mensajes libres de prejuicios y estigma, el acercamiento de las infancias y adolescentes menstruantes a su ciclicidad, en específico a su menstruación, sería diferente.

Por ello, quienes practicamos educación menstrual preferimos generar mensajes que permitan la resignificación del sangrado menstrual, fomentando un acercamiento amable que desestigmatice nuestros cuerpos y procesos. Utilizamos términos como *prácticas de autocuidado, cuidado menstrual o salud menstrual*. Cambiar los términos nos permite acercarnos de manera positiva y en clave de bienestar a nuestros cuerpos y sus procesos.

Asumiendo lo señalado por Eugenia Tarzibachi (2017), quien afirma que la menstruación “tiene una potencia de marcación de género semejante a cuando se le asigna un sexo al bebé al momento de nacer” (p. 24), es fundamental romper con las narrativas que negativamente marcan a quienes nacemos con útero y que, desde ese momento, limitan nuestro accionar e identidades de género. Transformar los mensajes que vinculan la menstruación con la higiene contribuye a romper con la vergüenza y estigmatización asociadas a la menstruación. Apostemos por perspectivas emancipadoras y de autoafirmación.

## Referencias

- Aguilar-Ferro, A. (2020). *Del secreto a la colectividad: emociones, ciclicidad y menstruación en la experiencia de mujeres activistas menstruales de la colectiva Guatemala Menstruante y en Abya Yala* (Tesina inédita de diplomatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Guatemala Menstruante. (2019). Rojo menstrual. En *Cuerpos y sexualidades libres* (pp. 21-22). Ediciones La Cuerda, Guatemala.
- Jiménez-Díaz, I., Iribarne-Durán, L. M., Ocón, O., Salamanca, E., Fernández, M. F., Olea, N., & Barranco, E. (2016). Determination of personal care products—benzophenones and parabens—in human menstrual blood. *Journal of Chromatography B*, 1035, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.jchromb.2016.09.015>
- Johnson, L., Calderón, T., Hilari, C., Long, J., & Vivas, C. (2016). *Impactos del manejo de la higiene menstrual, experiencia de niñas adolescentes en la escuela en la Amazonía de Bolivia*. UNICEF, La Paz, Bolivia.
- Plaza Sésamo. (s.f.). *Higiene personal*. Recuperado de <https://plazase-samo.com/articulos/higiene-personal.html>
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: menstruación, género y poder*. Sudamericana, Argentina.
- Wikipedia. (s.f.). *Higiene*. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Higiene>



## Espiritualización y despolitización de la menstruación

---

**Claudia Patricia Monsalve Arboleda**

Para hacer un análisis de las variables que propone este texto —espiritualización, despolitización y menstruación—, comenzaré examinando la persistencia del tabú en torno a la menstruación, enfatizando los efectos que este genera en la relación con el cuerpo de las mujeres y personas que menstrúan en una cultura misógina. Luego, presentaré el fenómeno emergente de los movimientos de espiritualidad femenina como caminos para dignificar lo femenino, indagando en los posibles riesgos que conlleva la creación de nuevas formas del “deber ser femenino”. Además, abordaré la educación menstrual como respuesta a los sistemas de opresión que operan en el cuerpo de las mujeres y como apuesta a deconstruir los relatos de un tema históricamente negado. Finalmente, analizaré dos experiencias que permiten tender un puente entre la espiritualidad femenina y la politización de la menstruación.

Las narrativas que se han construido a lo largo de la historia en torno a la menstruación han perpetuado estigmas, tabúes y discursos misóginos que sustentan una serie de prácticas con una carga histórica, social, cultural, biomédica y religiosa que impacta la relación que mujeres, niñas y otras personas menstruantes establecen con sus cuerpos. Esto deriva en una relación de desprecio, culpa, asco, vergüenza, miedo y desventaja, experiencias que se instalan desde la pubertad y generan exclusión, discriminación y violencia.

Estas realidades han cargado un proceso biológico como la menstruación de una patologización que condiciona la experiencia corporal en el mundo privado, y restringe la experiencia de la vida pública, por lo que opera como mecanismo de control de los cuerpos para beneficio del sistema patriarcal y capitalista. Estos mecanismos de control tienen una gran capacidad de reinventarse. Por ejemplo, en la actualidad, desde la industria del cuidado femenino, surge el discurso de la higiene menstrual, que sostiene, desde un relato biomédico, la noción de suciedad y define cuáles son las formas dignas, modernas y decentes de menstruar, lo que profundiza las brechas de género y los discursos colonizadores.

En este contexto, que complejiza la relación con lo femenino, han surgido nuevas espiritualidades. Con ellas, han emergido también símbolos, prácticas y relatos de la feminidad y del ser mujer, que han devenido en el movimiento del *sagrado femenino*. Este movimiento, por un lado, hace un aporte a la dignificación de lo femenino, un aspecto clave en una sociedad misógina; por otro lado, frecuentemente romantiza la menstruación y universaliza la experiencia menstrual. En Abya Yala, han proliferado espacios de empoderamiento para mujeres, así como espacios colectivos de sanación, cuidado y celebración, que rompen con las lógicas jerárquicas.

Un aspecto fundamental es que dan lugar y centro a la figura de la diosa, silenciada por religiones y patrones sociales, culturales y políticos patriarcales, lo cual nutre la identidad femenina desde referentes con mayores matices que la “puta y la santa”. Esto contribuye a una enunciación propia y posibilita reconocerse, habitar, reivindicar el placer, la relación con los fluidos y, de manera particular, con el sangrado menstrual, permitiendo una reconciliación con esa experiencia.

Algunas de estas espiritualidades toman fuerza en saberes propios del sur, retoman prácticas ancestrales y promueven la descolonización de la espiritualidad. Un aspecto clave que se identifica es la importancia de los rituales de paso en general, y de la menarca en particular. Los rituales de paso pueden generar escenarios de simbolización y apropiación de herramientas y conocimientos que habilitan nuevas experiencias y aportan a la

vivencia de los cambios, ciclos vitales y ritmos del cuerpo; sin embargo, también pueden quedarse solo en la forma y no considerar el contenido de prácticas ancestrales que, en ocasiones, refuerzan mandatos de género como la maternidad hegemónica y el heteropatriarcado, con prácticas que indican que la niña, ahora mujer, ya está “lista” para quedar embarazada y ser esposa.

Entendiendo que las cosmovisiones de cada comunidad transparentan su visión del mundo y que cada una es compleja y diversa, es claro que algunos mandatos tienen un peso particular para las mujeres. De acuerdo con Eugenia Tarzibachi (2017), en su libro *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*, “aunque más no sea por discursos con sesgos esencialistas que enlazan la feminidad y la menstruación con nuevos modos u otros que recomponen y analizan críticamente la trama de poder que posiciona la menstruación como abyección, esa sangre empieza a provocar orgullo o, al menos, a desplazar el predominio de la vergüenza y el asco como formas naturalizadas de vivir el cuerpo menstrual” (p. 296).

Por ello es necesario poner la lupa en algunas propuestas que promueven una relación sagrada con el sangrado menstrual, puesto que son comunes los relatos que definen las formas correctas de menstruar. Por ejemplo, se asume que, si se menstrua en determinada fase de la luna, indica una desarmonía, o si la mujer no está en conexión con su sangrado de forma sagrada, esto generará catástrofes en la naturaleza, intercambiando un tabú por otro. Narrativas que derivan en la enajenación de la propia experiencia menstrual.

Por tanto, nos encontramos ante una tensión entre el mantenimiento de una visión esencialista y diferencialista de lo femenino, y el reforzamiento de la agencia respecto al cuerpo y el cuidado; un entrelazamiento entre continuidades y rupturas respecto a las ideologías médicas y sociales hegemónicas, y modelos más justos de relaciones de género (Guilló Arakistain, 2020, p. 33).

Lo que hace preciso señalar “la tensión que supone un trabajo colectivo, pero también personal que es necesario hacer sobre esos sentidos sociales que cargan nuestras existencias generizadas y generalizadas” (Tarzibachi, 2017, p. 298). De allí la importancia

de estar en constante sospecha sobre los discursos que dictan formas homogenizantes de vivir nuestros cuerpos. Es una invitación a reflexionar y pensar colectivamente nuevas configuraciones, a desarrollar narrativas no estereotipadas, y a pensar el cuerpo y la experiencia menstrual desde configuraciones que aporten a romper con los relatos de vergüenza, silencio, miedo, y asco, cuestionando las relaciones de género y poder que allí se presentan.

Por ello se plantea la necesidad de politizar la menstruación, dado que ha sido el camino que ha permitido cuestionar el tabú menstrual, el cual ha imperado durante siglos como una expresión de la misoginia, dejando hondas heridas en la identidad femenina: por lo tanto, en lugar de romantizar la menstruación, debe ser politizada. Son muchos los ejemplos del profundo daño que el tabú menstrual ha causado a dicha identidad; uno de los más reconocidos es la menstruación como un castigo divino, del cual varios libros sagrados dan cuenta. Según este relato, Dios castigó a Eva por morder la manzana, por ser curiosa. Otros relatos vinculan la menstruación con la impureza, describiendo el cuerpo como sucio, indigno y defectuoso. Un ejemplo es el caso de algunas mujeres indias a quienes se les prohíbe visitar templos, manipular alimentos, y deben dormir solas y aisladas de la familia durante sus días de sangrado, considerándolas “impuras”. Estos mitos afectan negativamente la autoconfianza de las mujeres y perpetúan la enajenación del cuerpo.

En este punto de la historia, un componente indispensable que toma protagonismo desde las propuestas que trae la educación menstrual es la creación de narrativas emancipadoras. Estas narrativas buscan fortalecer la autoconfianza y contribuir a romper con las narrativas dañinas sobre la experiencia menstrual. Estos procesos son más efectivos cuando se conectan con información científica. Por lo tanto, no basta con resignificar la relación con la menstruación para llevar a cabo la educación menstrual; es necesario comprender la complejidad histórica y contextual del tabú menstrual, identificar las narrativas opresoras en torno a la menstruación y la sexualidad de las mujeres y otras personas que menstrúan, y fundamentar las prácticas desde un enfoque de Derechos Humanos (Ramírez, 2021).

Cierro con dos experiencias gestadas en la ciudad de Medellín desde el colectivo Artemisa: el círculo de mujeres “Luna llena de Castilla” y la “Siembra de sangre menstrual por la vida”. Estas iniciativas demuestran que se pueden promover y rescatar las espiritualidades del sur, conectadas con el contexto, que parten de una lectura de las realidades del territorio, que cuestionan la naturalización de las violencias contra las mujeres y lo conjugan con el derecho a la calle y a la esfera pública, contribuyendo así a sanar los dolores históricos del ser mujer.

La ofrenda de sangre menstrual por la vida es una propuesta que se gestó en 2015 y se llevó a cabo durante tres años, en el marco de la conmemoración del Día Internacional del No a la Violencia contra las Mujeres, el 25 de noviembre. Esta iniciativa, irreverente en su naturaleza, llama la atención sobre la normalización y aceptación de la sangre que corre por las calles como resultado de la violencia patriarcal, al mismo tiempo que destaca el escándalo, el estigma y la vergüenza que genera una mancha de menstruación.

Esta ofrenda utiliza elementos simbólicos para irrumpir en la ciudad con propuestas discursivas que incomodan, pues no era un tema que se nombrara en público. Desde este espacio, la mancha que ha sido escondida por siglos es mostrada con dignidad: las mujeres pintan con su sangre menstrual en un espacio público, exponiendo dibujos y consignas al ojo del transeúnte.

El evento desarrolló una agenda que incluyó un conversatorio sobre las violencias contra las mujeres, pintura con sangre menstrual, homenaje a las mujeres asesinadas en la ciudad cada año, y un ritual de ofrenda colectiva de sangre menstrual por la vida de las mujeres que reivindica la consigna “Que la única sangre que corra por el cuerpo de las mujeres sea la sangre menstrual... ¡sangre de vida!”. Esta manifestación en favor de la vida y la dignidad de las mujeres, a la vez constituyó una acción política y un rezo por la tierra, por la vida, la dignidad y la memoria.

Es un evento que invita a reflexionar en comunidad sobre algo que nos han enseñado a ocultar, de manera que la menstruación se convierte en un espacio de resistencia, un cuerpo político que puede ser subversivo, relacionado con la conformación de las

identidades y relaciones sociales que rompen con el silenciamiento en el que se encarceló la menstruación durante siglos.

En 2014, el colectivo Artemisa creó el círculo de mujeres “Luna llena de Castilla”. Decidieron llevar a cabo este encuentro en el barrio Castilla, un barrio popular de la ciudad de Medellín, reuniéndose en un parque público, el Parque Juanes de la Paz, que tiene historias de feminicidios y violencias sexuales. Con esta elección, recordaban estas memorias y reivindicaban el derecho a habitar la ciudad sin miedos. Desde sus inicios, el círculo buscó que al espacio pudieran sumarse mujeres diversas; por ello, decidieron hacerlo en la calle, siendo visible y apropiándose de un espacio público.

Este círculo es un encuentro con lo personal, lo colectivo, lo político y lo espiritual, donde se diluyen las jerarquías y las formas de saber verticales. El círculo conjura la palabra, la mirada y el poder, dando lugar al saber adquirido por cada mujer. Se sostuvo de forma ininterrumpida durante 4 años, cada luna llena, propiciando un encuentro con la propia historia y la historia colectiva de las mujeres, abordando aspectos claves como la sexualidad, el placer, la maternidad, la ciclicidad y el uso de plantas para el cuidado de la salud de las mujeres, convirtiéndose en un espacio para la sanación del relato femenino.

Si bien son experiencias que tendrán asuntos por reevaluar, ante los retos de proponer caminos que permitan integrar la espiritualidad femenina con una postura crítica y politizada, pueden dar algunas luces para la restauración del lugar de las mujeres en la historia. Como experiencia individual y colectiva, permiten traer a la memoria representaciones sociales sagradas y profanas como fuente de integración con esas partes escindidas de la identidad femenina por el patriarcado: la fuerza, la sabiduría, el poder, el placer, la furia y la libertad.

Es evidente que siglos de patriarcado siguen en la psique individual y colectiva, y no se pueden desandar en unas décadas. Por ello, es preciso analizar las propias prácticas para construir caminos más libertarios y construir soberanía frente al cuerpo como caminos emancipadores, que favorecen la experiencia de habitarlos en plenitud.



## Referencias

- Guilló Arakistain, M. (2020). Una aproximación etnográfica a las relaciones entre espiritualidad, género y salud. *Revista de antropología Quaderns*, (36), 33. Recuperado de <https://publicacions.antropologia.cat/quaderns>
- Ramírez, C. (2021). Sobre la educación menstrual y el ser educadora menstrual. En *Curso Formación en Educación Menstrual*. Escuela de Educación Menstrual Emancipadas.
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Sudamericana.



## El arte como herramienta para la educación menstrual emancipadora

---

Estefanía Reyes Molleda

*Para lograr estas metas liberadoras, necesitamos historias menstruales, unas que adecuadamente capturen las maneras en las que un proceso corporal aparentemente ordinario pueda tener implicaciones extraordinarias para los movimientos de justicia social,*

*Breanne Fahs (2016)*

En 2015, la artista indio-canadiense Rupī Kaur publicó en su cuenta de Instagram un ensayo fotográfico sobre la menstruación que, aunque nació como un proyecto universitario, rápidamente se convirtió en el centro de una controversia global. En las imágenes se autoretrataba en escenas cotidianas y probablemente familiares para la mitad de la población. Por ejemplo, una de sus pies junto a una mancha de sangre en el suelo de la ducha; otra desechando una toalla sanitaria usada mientras está sentada en el inodoro; ella acostada en la cama, como acurrucada, con una mancha de sangre visible en el pantalón y las sábanas. Básicamente, escenas que podrían representar a cualquier persona que menstrúa.

A pesar de lo ordinario de estas imágenes, su publicación generó una oleada de reacciones en las redes sociales: algunas de admiración, sí, pero muchísimas en rechazo, al punto de que Instagram decidió eliminarlas —no una, sino dos veces— argumentando que

violaban sus normas comunitarias. Paradójicamente, esta censura no hizo más que confirmar lo que el proyecto de Kaur buscaba poner en evidencia: el profundo pánico moral que aún provoca desafiar el tabú menstrual. La respuesta que suscitó este trabajo fotográfico dejó en claro el potencial subversivo del arte, en un contexto donde el silenciamiento de los cuerpos menstruantes sigue operando como mecanismo de control, violencia e injusticia.

Como Kaur, muchas mujeres y personas menstruantes han utilizado el arte como vehículo para la resistencia. Por ejemplo, Judy Chicago fue una de las artistas pioneras que exploró el tema de la menstruación en su obra *Red Flag*, donde mostró un tampón siendo extraído de una vagina. Esta pieza se considera una de las primeras imágenes en la historia del arte contemporáneo que representa la menstruación. En América Latina también existen iniciativas potentes que entrecruzan el arte, la menstruación y lo político desde lugares marcados por otras memorias y resistencias. La artista afro-puertorriqueña L'Orangelis Thomas Negrón, por ejemplo, realizó pinturas utilizando su propia sangre menstrual, desafiando no solo el tabú que pesa sobre el cuerpo menstruante, sino también el estigma vinculado a su diagnóstico de VIH (Lara Infante, 2021). Por su parte, la artista mexicana Gisselle Dessavre desarrolló el proyecto “Video carta a mi mamá sobre mis calzones que se llenan de sangre”, una mezcla de videoarte y *stopmotion* en la que explora las tensiones entre los mensajes estigmatizantes que recibió desde la infancia y su propio proceso de autodescubrimiento, aceptación y resignificación de la experiencia menstrual (Dávila Arenas, 2021).

Sin ir demasiado lejos, en 2021, desde la colectiva Proyecto Mujeres, en Venezuela, nos juntamos desde la virtualidad en un taller de narrativa fotográfica enfocado en el ciclo menstrual, facilitado por la fotógrafa María Alejandra Sánchez. A través de los ensayos fotográficos que resultaron de estas sesiones en línea, publicados en un *fanzine* llamado “El cuerpo que menstrúa”<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Este *fanzine* está disponible en la página web de Proyecto Mujeres <https://proyectomujeres.org/StaticFiles/Resources/recurso-archivo-637728332151420000-Fanzine%20el%20cuerpo%20que%20menstrua.pdf>

dejamos registro de estos ejercicios de autodescubrimiento, de reconciliación con el propio cuerpo, de reflexión introspectiva y colectiva. Sin duda, todas las expresiones artísticas antes mencionadas no solo visibilizan lo menstrual desde una estética personal y situada, sino que también desestabilizan los discursos hegemónicos que han patologizado y silenciado esta experiencia.

Estas prácticas artísticas no solo desafían los discursos dominantes sobre la menstruación, como muestran las obras de Chicago, Thomas Negrón o Dessavre, sino que también abren posibilidades de resistencia política desde lo cotidiano. En 2022, inspirada por estos legados, y dotada con mi formación como periodista, decidí experimentar con el arte y el *storytelling* en el trabajo de educación menstrual que venía desarrollando desde hace cuatro años con Proyecto Mujeres, en comunidades vulnerables del estado Zulia, Venezuela. En este contexto, nació un nuevo proyecto que titulamos ***Menstruaciones en voz alta*** con el fin de usar la fotografía, la escritura creativa y el dibujo como vehículos para contar historias menstruales. Este proceso sirvió como complemento a los procesos pedagógicos que ya veníamos implementando en otras intervenciones como *Niñas Visibles*, para ofrecer a adolescentes menstruantes la oportunidad de expresarse a través del arte, un lenguaje que históricamente les ha sido negado a las personas que habitan los márgenes de la sociedad, incluyendo aquellas en situación de pobreza y racializadas, como la mayoría de las menstruantes con las que trabajamos.

Alrededor de 18 niñas adolescentes, de entre 12 y 17 años, participaron en esta primera edición del proyecto. Era un grupo diverso en términos de madurez, habilidades creativas y conciencia corporal. Todas vivían en la misma comunidad del norte de Maracaibo, ubicada en la ribera del lago, una zona marcada por mucha violencia y condiciones socioeconómicas y ambientales precarias. Sin embargo, también era una comunidad que, frente a la crisis humanitaria que atraviesa el país, desarrolló formas resilientes de organización para cuidar a las personas más vulnerables y construir mecanismos de autocuidado colectivo. Nuestra presencia en el territorio —junto con la de otras organizaciones

de derechos humanos y ambientalistas— daba cuenta del interés de la comunidad por movilizar procesos de cambio social.

Cabe destacar que algunas de las participantes ya tenían un recorrido en la construcción de pensamiento crítico sobre la experiencia menstrual, gracias a su participación en iniciativas previas de educación menstrual que desarrollamos en la comunidad. Para la mayoría, sin embargo, esta fue la primera vez que abordaban la menstruación tan abiertamente en un espacio público, especialmente desde una perspectiva no biomédica. Aprender sobre aquello de lo que históricamente se les ha prohibido hablar —la menstruación, la vulva, la sexualidad propia— ya representaba, para muchas de estas adolescentes, un gesto contrahegemónico. Hacerlo a través del arte, utilizando un lenguaje cargado de afectividad, les ofrecía además la posibilidad de recuperar agencia y contrarrelatar sus experiencias corporales en sus propios lenguajes, con formas de expresión más cercanas, accesibles y emocionalmente significativas.

Este proceso tomó forma en un espacio seguro que construimos junto a ellas durante sus vacaciones escolares. Nos reuníamos en las instalaciones de una escuela pública en la comunidad y, durante siete semanas, implementamos talleres para ofrecerles principios básicos de escritura creativa, dibujo y fotografía. Además, les entregamos una cámara de rollo desechable con 24 disparos para que se la llevaran a casa y pudieran retratarse en su cotidianidad. En el proceso, también abrimos conversaciones sobre la menstruación, no desde el punto de vista biomédico, sino como una experiencia política y cultural. Por ejemplo, hablamos de los mitos a los que habían estado expuestas, de sus miedos, traumas y oportunidades vividas en torno a la menarquia, y de los pequeños actos de resistencia cotidianos que comenzaban a ejercer.

Al finalizar los talleres, las facilitadoras acompañamos de forma individual a cada una de las participantes en la construcción de sus historias menstruales, en los formatos que ellas eligieran. Nos enfocamos en que estas narraciones fueran comprensibles, pero, sobre todo, que resultaran significativas para ellas

y reflejaran de forma auténtica sus vidas, emociones y deseos. Comenzamos con ejercicios diseñados para detonar sus memorias, a partir de preguntas como: ¿cómo fue tu primera menstruación?, ¿qué sentiste?, ¿dónde estabas?, ¿con quiénes lo viviste? También abrimos espacio para que imaginaran escenarios alternativos, pequeñas utopías de lo que les habría gustado vivir en relación con su menstruación. Las animamos a utilizar el recurso narrativo que tuviera más sentido para lo que querían expresar. Algunas lo hicieron en primera persona; otras optaron por la tercera persona, la fantasía o las metáforas para rememorar el pasado y construir futuros posibles.



En cuanto al trabajo fotográfico, una vez que revelamos los rollos de las cámaras desechables, realizamos una sesión colectiva de curaduría en la que cada participante tuvo la oportunidad de revisar sus imágenes con tiempo y cuidado. Las acompañamos a seleccionar aquellas fotografías que mejor expresaran su mirada sobre la menstruación, articulando un ensayo visual personal. Les propusimos pensar sus elecciones no solo desde lo estético, sino también desde lo emocional y simbólico, priorizando aquellas imágenes que dialogaran con sus experiencias menstruales en el contexto de sus familias, cuerpos y comunidades. El objetivo era que cada serie fotográfica pudiera contar una historia íntima y situada, en sus propios términos y sensibilidades.

Al finalizar el programa, organizamos una exhibición comunitaria en las mismas instalaciones de la escuela, donde las participantes presentaron sus proyectos a sus familias, amistades y vecinos. Esta muestra incluyó sus relatos escritos, fotografías y dibujos, dispuestos de forma que cada historia pudiera ser leída, vista y sentida desde la intimidad y la creatividad con que fue construida. La exposición se convirtió en mucho más que una actividad de cierre: fue un espacio de encuentro intergeneracional que permitió abrir conversaciones en torno a la menstruación, el cuerpo y el silencio que históricamente ha rodeado estos temas. Al socializar sus historias, las adolescentes no solo validaron públicamente sus voces, sino que también generaron un efecto expansivo. Sus narraciones y obras activaron memorias, preguntas y reflexiones entre las personas asistentes, propiciando un diálogo más amplio sobre los tabúes, los mandatos y las posibilidades de resignificar la experiencia menstrual desde una mirada colectiva y transformadora.

No voy a mentir, no todas las historias menstruales que se produjeron como resultado de estos talleres con niñas adolescentes podían considerarse no-normativas, radicales, provocadoras o completamente contrahegemónicas. Aunque durante el proceso esto me provocó frustraciones, al presenciar esta exhibición, no me quedó duda de que el poder transformador de estas historias no estaba en lo que individualmente contaban, sino en su capacidad para crear y disputar colectivamente significados. Su valor estaba en la posibilidad de que ellas pudieran ver —quizás por



primera vez— una colección diversa de vivencias unidas por una capacidad en común: la de sangrar. Más allá de si desafiaban o no frontalmente lo hegemónico, eran relatos auténticos. En conjunto, estas historias desmontaban el relato hegemónico —frecuentemente limitado y totalizador— como aquel que presenta la menstruación como un hecho intrínsecamente patologizante y antihigiénico. En su lugar, ofrecía visiones parciales y encarnadas de una realidad mucho más compleja y ambigua de lo que los paradigmas tradicionales de la ciencia nos pretenden vender. Básicamente, el epítome de lo que Donna Haraway (1995) llama *conocimientos situados*.





## Algunas lecciones aprendidas

Una de las principales lecciones que nos dejó este proceso fue la oportunidad de avanzar más en la transformación de las dinámicas tradicionales de enseñanza-aprendizaje para hacerlas aún más horizontales y democráticas. Esto implicó no solo compartir herramientas técnicas o narrativas, sino crear una *comunidad de aprendizaje* (bell hook, 2010) donde todas las participantes —facilitadoras incluidas— pudieran aportar, cuestionarse y co-construir conocimiento. Lejos de asumir un rol de expertas, aprendimos a abrir preguntas críticas sobre nosotras mismas, nuestras pedagogías y lo que creíamos eran verdades absolutas sobre lo que significaba ejercer resistencia menstrual y antipatriarcal.

Como dijo Chandra Mohanty (2014), “descubrir y reclamar conocimiento subyugado es una manera de reivindicar historias alternativas”. En este sentido, las narrativas menstruales que surgieron durante el programa nos mostraron que no existe una única forma de vivir, narrar o resignificar la menstruación. Muchas historias fueron contradictorias, ambivalentes, cargadas de tensiones, silencios, resistencias y también de deseo por imaginar otras posibilidades. Y eso está bien. Porque no hay un modelo ideal de “menstruante liberada”, ni una línea recta hacia la emancipación. Incluso quienes llevamos años trabajando en estos temas seguimos negociando normas, reaprendiendo y escogiendo nuestras batallas. Por eso, insistimos en que los discursos menstruales necesitan ser más vividos, más diversos, más ricos y complejos. Necesitan incorporar el desorden, lo no dicho, lo que incomoda. Solo así podrán seguir siendo herramientas de resistencia y transformación. Al final, este proyecto no buscó ofrecer respuestas cerradas, sino abrir grietas por donde otras preguntas —más realistas, más libres, más colectivas— puedan seguir germinando.

Por otro lado, *Menstruaciones en voz alta* nos brindó la oportunidad de hablar de mucho más que menstruación. Como señala Breanne Fahs (2016), este proceso fisiológico ofrece una plataforma única para examinar la intersección entre identidades

políticas —feminismos, antirracismo, subjetividades queer—, conciencia corporal, cuestiones de género e identidades, y las desigualdades que se manifiestan incluso en lo más íntimo del cuerpo. Desde esta comprensión, trabajar con adolescentes en contextos comunitarios nos permitió desafiar dicotomías profundamente arraigadas en el pensamiento hegemónico occidental —mente/cuerpo, público/privado, hombre/mujer, por nombrar algunas—. En su lugar, abrimos espacio a perspectivas críticas, decoloniales y feministas que nos invitan a repensar el cuerpo como territorio y espacio afectivo; la experiencia encarnada como saber; así como el hogar y la comunidad como espacios políticos y partes activas de los procesos de transformación.

Finalizo con el reconocimiento de que no existe una fórmula única ni replicable para este tipo de procesos. Cada espacio, comunidad y contexto es distinto, y como tal, exige que las estrategias sean constantemente repensadas, adaptadas e incluso reinventadas. La escucha activa, atender a las dinámicas locales, reconocer los saberes preexistentes y leer con sensibilidad los silencios y resistencias es parte del trabajo ético y político que implica acompañar procesos de aprendizaje en torno a la corporalidad y la menstruación.

Trabajar con estas niñas y adolescentes no solo nos confrontó con nuestras propias limitaciones como facilitadoras, sino que también nos enseñó a soltar el control, a permitir que el proceso tome formas inesperadas y a valorar la potencia de lo emergente. No se trata de exportar metodologías cerradas ni de imponer narrativas predefinidas sobre lo que debería ser una “experiencia menstrual liberadora”, sino de abrir caminos para que cada quien encuentre sus propias formas de expresión, resistencia y resignificación.

En última instancia, este proyecto nos recordó que la transformación no ocurre solo en los productos finales —las fotos, los textos, las exposiciones— sino en lo *relacional*, en lo que pasa entre cuerpos que se atreven a nombrar, a imaginar y a compartir en colectivo. Ese espacio plural, sensible e inacabado es quizás donde reside el mayor potencial de este tipo de experiencias.

## Referencias

hooks, b. (2010). *Teaching critical thinking: Practical wisdom*.

Dávila Arenas, M. C. (2021, marzo 23). *Cinco artistas latinoamericanas que desafían al patriarcado con su sangre menstrual*. Manifiesta. <https://manifiesta.org/cinco-artistas-latinoamericanas-que-desafian-al-patriarcado-con-su-sangre-menstrual/>

Fahs, B. (2016). *Out for blood: Essays on menstruation and resistance*. Suny Press.

Haraway, D. J. (1995). Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial. *Ciencia, "cyborgs" y mujeres: La reinención de la naturaleza* (pp. 313-346).

Lara Infante, A. (2021). *El arte menstrual en Puerto Rico: una forma de politizar la menstruación*. TodasPR. <https://www.todaspr.com/amp/el-arte-menstrual-en-puerto-rico-una-forma-de-politizar-la-menstruacion/>

Mohanty, C. T. (2014). On race and voice: Challenges for liberal education in the 1990s. *Between borders* (pp. 145-166). Routledge.



## Menstruación e infancias trans

Victoria Lagos

*“Enfrentar el cuerpo de otro (de otra, de otre) no como un cuerpo físico sino como un cuerpo vivido, nos propone un sentido de frontera distinto al de muro. La frontera es aquí un lugar de encuentro y no un lugar de lucha por la hegemonía. Un lugar de descubrimiento, de interacción y de intercambio (...) Un lugar de confluencia, de contacto con lo diverso que se nos muestra como posibilidad de ensanchamiento de nuestra concepción del mundo. El otro (la otra, les otros) porta vivencias que por definición no son las mías pero que no me desmienten como cuerpo vivido sino que agregan dimensiones imprescindibles a la concepción de un mundo que sea algo más que mi perspectiva sobre él. El otro (la otra, les otros) me permiten nada menos que la salida del solipsismo y la confianza en el mundo real”*  
(Maffía, 2010, p. 51).

A cinco años de trabajo y aprendizajes compartidos junto al equipo de la Asociación Civil Infancias Libres y las familias, continuamos insistiendo en la necesidad de preguntarnos: ¿cómo abordar una educación sexual integral que visibilice e incorpore las identidades transgénero desde la infancia?

Para empezar, es urgente que la Educación Sexual Integral se aplique. En la actualidad, su implementación depende en gran medida del interés, la sensibilidad y el sentido de responsabilidad ética de quienes ocupan roles en la educación. La apuesta se intensifica cuando se trata de nombrar y visibilizar la niñez trans, las corporalidades trans y transformar el paradigma bio-

logicista y heteronormativo que impregna por completo las prácticas educativas.

Las niñeces que acompañamos necesitan ser reconocidas, respetadas y abrazadas ya. Está en juego su calidad de vida, su noción de autoestima, su dignidad, su integridad física y emocional, así como la posibilidad de existir en igualdad de condiciones y derechos y proyectar un futuro. Quienes trabajamos en Infancias Libres sabemos de las violencias a las que son sometidxs cada día, y muchas veces nuestros esfuerzos y proyecciones en las actividades y contenidos están dirigidos a contrarrestar e impugnar tanta descalificación, indiferencia, degradación de sus sentires, así como la anulación y el maltrato, que terminan en exclusión, hostigamiento, abuso y depresión, traducidos en un promedio de vida alarmante para toda su comunidad de 35 años.

Es en este sentido que pretendemos realizar una contribución contundente, no solo a todxs lxs niñxs trans que se acercan a través de sus familias a este espacio, sino también a aquellxs que permanecen en silencio a la espera de ser percibidxs y registradxs por lxs adultxs. Además, (y esto es fundamental) buscamos ofrecer un aporte a toda la niñez, para crecer con posibilidades concretas de ser en la diversidad, y para aspirar a construir las bases para acompañar a una nueva generación de seres que conviva realmente respetando y abrazando la alteridad en general y a las personas trans en particular.

### **¿Cómo construir una pedagogía menstrual que contenga a todas las identidades menstruantes en su diversidad de vivencias córpore- identitarias?**

En primer lugar, es indispensable reconocer cómo la cis-heteronormatividad atraviesa nuestras prácticas, discursos y vidas. Este conjunto de creencias se impone como relato biológico y universal, limitando y cercenando otras experiencias fuera de lo que se configura como un gran dispositivo de poder y control sobre la sexualidad de las personas. Experiencias múltiples que exceden el binario mujer-hombre (y sus correlatos de determinación

biológica: útero-mujer-madre-sacrificio / pene-hombre-éxito-virilidad) como casilleros obligatorios para ser y vivir el cuerpo, sus ciclos, procesos y portales.

Estas palabras están dirigidas a educadorxs menstruales, pedagogxs de la salud y de la educación sexual integral, así como a quienes acompañan la ciclicidad y el desarrollo de la sexualidad en la infancia y adolescencia. Este es un llamamiento, una invitación a deconstruir narrativas hegemónicas y binarias, y un encuentro con la diversidad de otrxs y con la propia.

Para ello, compartiré algunos conceptos fundamentales para continuar:

- **Heteronorma / Heteronormatividad:** Se refiere a la creencia de que la heterosexualidad es la orientación sexual predefinida o “normal”. Se trata de un régimen impuesto en la sociedad a través de discursos e instituciones que presentan la heterosexualidad como necesaria para el funcionamiento “correcto y sano” de las sociedades, y, por lo tanto, como único modelo válido de ser y sentir. Esta perspectiva se puede observar en contenidos artísticos y culturales, en la educación y sus enseñanzas, en los discursos científicos biologicistas hegemónicos, así como en la concepción política de la familia y en la presunción de heterosexualidad que todxs hemos experimentado desde una edad temprana, con familiares, médicxs, maestrxs, entre otros.
- **Binarismo de género biologicista:** Se refiere a la creencia de que las personas se dividen en dos únicos géneros: hombre y mujer. Este enfoque sostiene que el desarrollo de los géneros está determinado por motivos biológicos, definiendo el género por la genitalidad, y, posteriormente, imponiendo la heteronormatividad como un hecho biológico. En este sentido, es importante aclarar que el género y la organización de sus roles son construcciones sociales y culturales, y que la argumentación biológica detrás del binarismo de género es, en realidad, una interpretación con intereses políticos de control, conocida como biologicismo.

- **Identidad de género:** Alude a la percepción subjetiva y vivencia interna que cada persona tiene respecto de su propio género. Esta definición no está determinada por sus genitales ni por una interpretación biologicista (pene/varón – vulva/mujer).
- **Cisgénero:** Es el término utilizado para describir a las personas cuya identidad de género coincide con el género que se les asignó al nacer, determinada por la genitalidad.
- **Transgénero:** Término que describe aquellas identidades de género que no se sienten cómodas con el género que se les ha asignado al nacer.

Mi formación académica en Expresión Corporal Danza, en la Universidad Nacional del Arte, me brindó una concepción integral del cuerpo, multidimensional y nunca separado de la percepción propia, al considerarlo lugar de la existencia y experiencia de ser y estar en el mundo, en situación. Al habitarlo, sentirlo, pensarlo y proyectarlo desde una práctica artística como es la danza —la danza propiamente dicha—, el cuerpo se convierte no en una determinación, sino en una condición de posibilidades, según Diana Maffía (2010).

Así, desde esta perspectiva teórica y práctica previa, sabía que toda actividad, consigna y/o propuesta con las niñeces debía propiciar una vivencia del propio cuerpo como interioridad y la multiplicidad de aspectos que le son propios, capaz de encontrar expresión estética en un proceso transformador y creativo, provocando la emergencia de la diversidad que nos habita a través del reconocimiento de su sensibilidad y autovaloración, hacia la expresión de su singularidad y potencialidades.

La realidad cotidiana de lxs niñxs y adolescentes trans nos enfrenta a una crueldad muy grande, a una negación de sus existencias muy fuerte, y cómo ese maltrato y destrato de la sociedad (que va desde integrantes de la propia familia hasta los funcionarios públicos de salud, educación y otrxs) cala hondo en su sentido de autoestima y de merecimiento de respeto. El sistema de creencias y modelos para ser “normal-aceptado-amado”

que opera aquí se vuelve el principal obstáculo cuando está interiorizado y arraigado en ellxs mismxs, y siempre fortalecido y acentuado por las propias creencias y narrativas hegemónicas que como educadorxs y pedagogxs reafirmamos casi sin percatarnos: naturalización del lenguaje, de la mirada y la interpretación del mundo.

*¿Cómo animarles y motivarles a sentir orgullo de sí, de su diversidad, a desprestigiar la etiqueta de “normalidad” y, más aún, a amar sus cuerpos tal cual son y a explorar y reinventar sus feminidades y/o masculinidades, o hasta proyectarse más allá de un estereotipo de género?*

Trabajé en el abordaje de la sexualidad y sus aspectos biológicos anclados en un cuerpo vivido (orden de la experiencia e historia) como territorio de conquista a recuperar, hacia la expansión del placer en relación con la salud integral en pos de una calidad de vida más plena. Esto me dio la certeza de que podemos incentivar un proceso de experiencia positiva en torno a la propia sexualidad como vivencia de autenticidad, cuya intimidad tiene origen en su verdad autosensorial, perceptiva e identitaria, y no en una presentación uniforme, hegemónica, binaria y patriarcal.

## **Experimentar el ciclo menstrual con salud integral**

Abordar una pedagogía menstrual desde la validación de una singular vivencia corporal que implica procesos de autoindagación sensorial, perceptivos, emocionales, vinculares, etc., implica trabajar desde la pregunta por el sentir: *¿Cómo te sentís? ¿Qué sentís? ¿Qué registro de tu ser y estar en el mundo tenés y/o se te es permitido? ¿Qué deseas? ¿Cuándo te sentís en expansión y plenitud? ¿Cuándo en repliegue y contracción?* Y así... Invitar a registrar y volver consciente el placer y el goce de sentirse a sí mismx y sentir con lxs otrxs, en un marco de respeto por la integridad de cada persona, su consentimiento y su no consentimiento, desarrollando un sentido de empatía y responsabilidad en el cuidado de sí y del otrx.



En nuestro rol de pedagogxs menstruales, debemos cuestionarnos cuando afirmamos y construimos la identidad de lo femenino, del ser mujer, como producto del hecho de menstruar. Menstruar no nos hace mujeres, así como la capacidad de gestar no debería obligarnos a parir y maternar, ni convertir la maternidad en un sinónimo de ser mujer. Debemos rechazar estas percepciones que tanto daño nos han causado a lo largo de los tiempos. Recuperar soberanía sobre nuestros cuerpos y deseos, sobre cómo queremos vivir nuestros procesos fisiológicos, son objetivos que no pueden anular la diversidad de sentires, vivencias de la identidad y construcciones situadas de nuestras identidades en todas sus capas y dimensiones: históricas, culturales, ancestrales, generacionales, genealógicas, personales y colectivas.

Entonces podemos revisar cómo hablamos a las niñas sobre su menarquia y si nuestro discurso se torna determinista, biologicista, heteronormativo, o si logramos que sea un discurso que habilita la emergencia de las diferencias y las singularidades. Si logramos invitar a explorar la propia experiencia, y desde allí cada una elija caminos, rituales, palabras, imágenes, o lo que precise para su bienestar, nuestra escucha estará más que preparada para recibir las señales y la información, ya que estará abierta para oír y ver con el corazón de quien abraza la vida en su necesidad de ser y manifestar.

Así surgió el relato *¿Me ves?* para niñas trans en las puertas de su menarquia. ¿Cómo hablarles sobre un hecho crucial de su sexualidad y su salud sin trasladarles el miedo a negar su identidad masculina? ¿Cómo desnaturalizar la menstruación como “cosa de chicas” para que puedan sentirse parte de ese acontecimiento sin avergonzarse? Primero, verlo. Las masculinidades trans están demasiado invisibilizadas. En segundo lugar, nombrar su identidad, su cuerpo (nunca como señalamiento, sino como existencia de comunidades que habitan el mundo y han sido históricamente silenciadas). Tercero, desnaturalizar creencias y prácticas cis-heteronormativas, que se transmiten en gestos, preguntas, frases hechas y chistes. Es nuestra mirada la que tiene que esforzarse y dejar de leer los cuerpos con la lente cisgénero,

heteronormativa y biologicista. Necesitamos interpelarnos y cuestionarnos en qué sentido trabajamos en las aulas y otros espacios de socialización: ¿para construir muros de separación o fronteras de encuentro y contacto? Es allí donde podremos ver cuánta responsabilidad tenemos en la reproducción cotidiana de un mundo cuyo orden es injusto y excluyente, y donde, por decisión ética, nos responsabilizaremos para deconstruirlo y comenzar de nuevo.

*“Que menstruar sea una experiencia sana, vital, empoderante y de escucha profunda, de cuidado de sí mismo y amor propio.”* Así comienza el relato ¿Me ves?. Luego, continúa con un diálogo con su madre, quien supo escuchar su disconformidad con el género asignado al nacer y acompañarle a ser quien realmente es:

*“—¿Vos menstruás, mamá?*

*—Sí. Tengo mi propia experiencia. Pero me gustaría hablarte para que vivas la tuya...”*

Es imprescindible diferenciar nuestras propias experiencias y no buscar generalizarlas o asimilarlas a las de otras personas. Ese gesto es empoderante.

*“Tu sangre a través del ciclo menstrual te invita a conocerte, a sentirte... a explorar más de vos mismo. Como masculinidad que se está haciendo y descubriendo. Estás siendo vos a tu manera a través de tu cuerpo. Todo es hermoso en vos.”*

Afirmación de su existencia tal cual es, sin juicios de belleza y/o normalidad.

*“Ningún mandato de masculinidad debe hacerte sentir mal, o menos persona. Sos tan importante y valioso tal cual sos... sin comparaciones ni presiones. Un varón que menstrua y se escucha, se respeta, se siembra tal como se siente y se piensa.”*

Acompañarle a resistir y rebelarse contra los mandatos machistas que también le empujarán a despreciar su organismo y sus procesos de desarrollo fisiológico.

*“Aunque el resto de la gente no entienda: ni tu forma de sentir ni tu manera de ser niño... sé vos mismo... tu propia creación... sin estereotipos, sin normas, sin censuras... sensible y vulnerable... fuerte y resistente... tierno... La fuerza de tu corazón es la que te vuelve más valiente y auténtico.*

*Por eso...*

*Experimentá libre y orgulloso tu ciclicidad, tu cuerpo y tu sexualidad...allí se fortalece también tu identidad, y tu derecho a ser Nicolás tal y como lo sentís.*

*Abrazá tu deseo de paternidad gestante si así lo sentís. Que sea una decisión íntima y amorosa. Serlo como no serlo.*

*Y por sobre todas las cosas, amá tu cuerpo.*

*Amate siempre. No existen los “cuerpos equivocados”. Abrazate...*

*Cuando llegue tu menstruación...*

*Escuchá... observá... sentí...*

*Estás creciendo y te toca descubrirte una y otra vez... cada ciclo... una invitación a renacer siempre... para ir al encuentro de tu semilla y sembrarte en un poderoso*

*YO SOY / YO SOY / YO SOY*

*—Yo soy Nicolás... y abrazo mi cuerpo... y recibo mi sangre... y me amo... con orgullo trans...*

*Porque los colores son de todes... y el rojo de tu sangre menstrual*

*es tuyo para que lo vivas, explores y sientas a tu manera.*

*—¡Bienvenida mi menstruación!”*

## **Se necesita con urgencia**

Visibilizar tantas corporalidades como identidades existen. Nombrar y visibilizar otras configuraciones de la sexualidad cuya vivencia corporal no esté definida por una genitalidad binaria. Invitar a descubrir, explorar y registrar la integralidad de una corporalidad cuya genitalidad no defina ni regule la experiencia de masculinidad o feminidad, permitiendo siempre un espectro abierto de posibilidades. Mencionar identidades de género fluido, bigénero y agénero. Animarse a desafiar el concepto de género.

Que el falocentrismo, la violencia y la competitividad dejen de ser un determinante de masculinidad que contribuya a una cultura de la violación y la prepotencia. Que las feminidades sean libres de estereotipos físicos hipersexualizados (culos y tetas sobredimensionados), así como de mandatos en los roles a cumplir (maternar, cuidar, limpiar, callar, agradar). Hablar de personas que menstrúan y gestan. Hablar de personas y de las identidades que pueden presentar. Invitar a reflexionar sobre las diversas experiencias de menstruar, gestar, parir y criar. Plantear experiencias diversas en torno a la realización personal e indagar en el deseo.

Exponer y validar la decisión de no conformar familias tradicionales ni de considerar el gestar o criar como la meta superior en la vida. Cuestionar todos los mandatos. Enseñar y acompañar en el proceso de interrogar el mundo y a uno mismo habitándolo. Describir los procesos biológicos sin imponer un “deber ser” ligado a un género. ¡Hablar de personas!

Órganos sexuales libres de género, colores libres de género, ropas libres de género, tonos de voz libres de género. Mencionar las diversas identidades y las posibilidades que sus cuerpos pueden expresar. Abrir siempre a más. Darle el lugar central que se merece

a la autonomía y soberanía sobre sí mismx. Hablar de cuidados en las relaciones sexuales, incluyendo la prevención de enfermedades y la anticoncepción con una descripción neutral: el uso del preservativo para el pene (no para el hombre) y la anticoncepción para personas con capacidad de gestar (no para la mujer). Hablar de personas con derechos, en igualdad de derechos.

Promover el respeto y la convivencia, proponiendo juegos y prácticas que reconozcan a cada cual según su identidad autopercebida y su propia diversidad. Mencionar que la autopercepción la desarrollamos todxs. Nadie ni nada puede decirnos quién es y qué siente otra persona, más que esa misma persona. Hablar del derecho a ser tratado con dignidad. Hablar de orgullo.

Inculcar el orgullo de ser quien se es.

## Referencias

- Maffía, D. (2010). Filosofía, política, identidad de género. *En Un cuerpo: mil sexos. Intersexualidades* (pp. 51-71). Editorial Topía.
- Lagos, V. (2021). ¿Me ves? *En Amar mi cuerpo: Relatos para crecer en la diversidad*.





## Proyecto Mujeres

