

Revista

comfama

Edición N.º 480 - ISSN 2027-2715

Medellín, noviembre del 2021



Yo también menstrúo

Un manifiesto para personas menstruantes

El trabajo en equipo, la mirada femenina y el enfoque de género son una fuerza que cambia de a poco el mundo. Cinco mujeres nos juntamos en abril del 2021 para conversar sobre nuestra menstruación, nuestros cuerpos y los de otras personas menstruantes. Paulatinamente otras voces se unieron a lo que hoy llamamos Célula de Menstruación Consciente Comfama. Fruto de estas conversaciones puestas sobre la mesa logramos el primer subsidio menstrual en Colombia y entre todas, a 12 manos, construimos este manifiesto:

Una publicación **comfama**

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Teléfono: 360 7080
Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia.

Consejo Directivo »

Principales: Juan Rafael Arango P., Jaime Albeiro Martínez M., Jorge Alberto Giraldo R., Octavio Amaya G., Jorge Iván Díez V., Juan Luis Múnera G., Carlos Manuel Uribe L., Tomás Restrepo P., Esteban Tobón U., Alejandro Olaya » **Suplentes:** María Adelaida Pérez J., Hernán Ceballos M., Luis Fernando Cadavid M., Marthía Ruby Falla, Fabio Alonso Vergara C., Liliana María Sierra H., Rigoberto Sánchez G., Juan Luis Cardona S., Juan Alberto Ortiz A.

Director: David Escobar Arango

Codirectora de la edición: Juana Botero P.

Responsable equipo

de comunicaciones: Perla Toro C.

Editores: Roque Dávila P., María del Mar Giraldo R., Yenifer Aristizabal G., Esteban Hernández Z.

Redacción: Luisa María Charry V., Esteban Hernández Z., María del Mar Giraldo R., Camilo Obando Betancur., Yenifer Aristizabal G., Paulina Tejada Tirado, Vanessa Martínez Z., Ricardo Arias, Lucas Yepes

Diseño editorial: Carol Jaramillo H.

Asesoría gráfica: Julián Posada C.

Asesoría temática: Paula Restrepo D.

Corrección de textos: Ojo de lupa

Portada: @migiraldoh

Ilustraciones: María Isabel Giraldo y Tatiana Ríos

Agradecimiento especial: artista

Luz Lizarazo. Conoce más de ella

y su obra en revista.comfama.com

Preprensa e impresión: El Colombiano

Circulación: 160.000 ejemplares.

» Vigilado Superintendencia

del Subsidio Familiar.

» www.comfama.com
» revista.comfama.com

¡La menstruación existe!

Y es algo tan natural como respirar, dormir o comer.

La mitad de la humanidad menstruó, menstrúa o menstruará. A la menstruación la dignifico y la llamo por su nombre.

Menstruar es más que sangrar, es un asunto biológico, social, ambiental, cultural, político y espiritual.

No solo menstruamos las mujeres, por eso hablamos de personas menstruantes, reconocemos la diversidad de los cuerpos y las identidades. También menstrúan las personas no binarias que nacieron con útero y los hombres trans.

Como persona menstruante honro a quienes nos educaron sobre nuestros cuerpos con las herramientas que tenían.

Hoy tengo más información para terminar con mitos y tabúes sobre la menstruación, gracias al camino que recorro diariamente reconociendo cada momento de mi ciclo.

Hablar de menstruación es abrir la puerta hacia una conversación sobre nuestros cuerpos menstruantes, nuestra sexualidad, nuestra libertad para decidir, nuestras condiciones económicas, nuestra relación con el trabajo y la calle.

Soy consciente de que se menstrúa diferente según el contexto, por eso me pregunto por las realidades que nos rodean para diseñar soluciones desde la diferencia.

No soy una persona lineal, isoy cíclica! como la naturaleza, por eso la gestión de mi menstruación la hago de manera sostenible y respetuosa con el ambiente, elijo productos que me hacen sentir cómoda, segura y que pueden ser respetuosos con el planeta.

La menstruación es como una brújula para nosotras las personas menstruantes, un ciclo ovárico y hormonal sanos que indican bienestar físico, emocional y mental.

No normalizo los dolores, enfermedades y molestias relacionadas con el ciclo, si se presentan son una alerta de que puedo hacer algún cambio en mi forma de gestionar la menstruación y mis hábitos.

El conocimiento y la educación menstrual son herramientas que me hacen una persona dueña de mi cuerpo y libre de decidir sobre este.

Juana Botero, Mónica Cristina Arango, Vanessa Martínez, Claudia Patricia Vera, Andrea Guerra, Tatiana Giraldo, Luisa María García, José Luis González, María Isabel Sanín, Paulina Tejada, Andrea Cataño, María Cecilia Cardona

David Escobar Arango, Director Comfama



“La vida salió del mar. Venus chorreando agua. Por eso la sangre es salada como el océano y la proporción de sal es la misma. Y como el sodio, el potasio, en nuestras venas son el océano primigenio. Chorreando lágrimas y sangre”.

Ernesto Cardenal, en Cántico cósmico.

Como muchos hombres de mi generación, crecí prácticamente aislado de los ciclos de la naturaleza. Urbanita desconectado de la luna y del sol, de los equinoccios y los solsticios, alejado del sentido sagrado y mágico de la lluvia. Igualmente, como hombre en una sociedad machista, fui educado bajo el tabú del ciclo femenino; aprendí un montón de palabras para enmascarar la menstruación. Me enseñaron a no mencionarla, a no verla, a no querer verla.

Fueron los años y las mujeres más sabias las que fueron, poco a poco, mostrándome que, así como la lluvia limpia y nutre la tierra, la sangre de la menstruación es parte de la inauditamente perfecta biología humana. Aprendí que la menstruación contiene la misma magia de las mareas, de los ciclos lunares y de las estaciones. Comprendí que no hay nada malo ni feo ni sucio, sino pura y sublime belleza tras ella y que, no solo no hay nada que temer, sino mucho que celebrar con su existencia.

Gracias a Juana Botero, colega acá en Comfama, codirectora de esta edición y mentora de muchos en la causa de la cual emerge esta revista, aprendí también que el mundo, al desconocer esta realidad, al ocultarla, al volverla injustamente vergonzosa y pretender ensuciar su belleza, creó injusticias que desnivelan, jaún más!, el camino del progreso y el cuidado para niñas, adolescentes y demás personas menstruantes alrededor del mundo.

La exclusión menstrual existe, la pobreza menstrual aleja a niñas de la educación y amplía una brecha ya de por sí inaceptable. Los derechos menstruales, como la incapacidad menstrual pagada, el acceso a productos de gestión menstrual sostenibles o contar con agua potable para facilitar la higiene, deberían ser temas de discusión en el planeta entero, al menos para ver cuándo sí y cuándo no, cómo sí y cómo no asumirla.

Por eso hacemos esta revista, para elevar la consciencia de empresas, comunidades y actores públicos. Queremos hablar de menstruación para que otros hablen. Lanzamos nuestro programa de subsidio y de educación sobre el tema no solo para apoyar a miles de personas que, en lugar de celebrar su ciclo menstrual, encuentran en este un factor de vergüenza y discriminación.

Nuestra intención es ambiciosa; queremos que Colombia asuma este asunto con quienes lideran organizaciones, empresas y gobiernos. Con esta revista queremos proponer una conversación amplia sobre menstruación en nuestra sociedad, para derrumbar el tabú, eliminar la muralla y celebrar, finalmente, la vida que fluye y cicla, que cada día se transforma.

#Lamenstruación EXISTE 

Ciclo de la vida



Toda mujer y persona menstruante nace con células sexuales, llamadas ovocitos.



Entre los 8 y 15 años, cuando llega la primera menstruación o menarquia, los ovarios liberan los ovocitos convertidos en óvulos en cada ciclo menstrual.



Después de la primera menstruación los ovarios empiezan a producir dos hormonas vitales (estrógeno y progesterona) que interactúan durante toda la edad fértil.

El nivel de hormonas se reduce a medida que avanzamos en edad.

El ciclo menstrual se repite una y otra vez hasta que los ovocitos envejecen, marcando el inicio de la **planopausa o climaterio**, un periodo de plenitud en que disfrutamos de la salud que generaron el **estrógeno** y la **progesterona** durante toda la edad fértil.



Fuentes: Feminarian; Ciclo Menstruación, Sostenible, ilovecyclo.com; Ginecóloga Lara Briden, larabriden.com; barnaclinic.com

#La menstruación **EXISTE** y podemos comprenderla.



La menstruación es resultado de la ovulación, un proceso que indica y genera salud. Menstruamos porque nuestro cuerpo funciona adecuadamente. Menstruamos porque ovulamos.

Hormona estimulante de folículo (FSH) y Hormona luteinizante (LH)

Hipotálamo
Hipófisis

En el hipotálamo se produce una hormona (GnRH) que viaja por el torrente sanguíneo hacia la hipófisis para estimular la liberación de dos hormonas: FSH y LH.

C Sucede hacia la mitad del ciclo, así que el día exacto depende de su duración. En esta fase, el **óvulo** abandona el **ovario**.

¿Por qué menstruamos?

B En esta fase, mientras el **ovario** se prepara para liberar un **óvulo**, la **progesterona** hace crecer un revestimiento de nutrientes en el **útero** que se llama **endometrio**.

A El primer día de sangrado es el primer día del ciclo. El **endometrio** sale del cuerpo como **sangre menstrual** y otro óvulo empieza a prepararse para salir.

D En la fase premenstrual el **óvulo** liberado se desplaza hacia el **útero** y, en caso de que no sea fecundado por un **espermatozoide**, los ovarios disminuyen la producción de hormonas. Una señal para que el **endometrio** se desprenda del útero y el ciclo vuelva a comenzar.

Fase lútea

Ovulación

Fase Ovulatoria

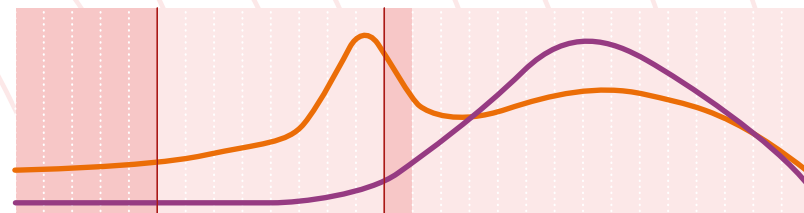
Fase Premenstrual

¿De qué otras maneras le explicarías la menstruación a alguien?

Conversar sobre menstruar es natural

Menstruar es tan natural como respirar o comer, ¡mitad del mundo lo hace, lo ha hecho o lo hará! Aun así, existen más de 5.000 eufemismos en el mundo que evitan llamar a la menstruación por su nombre y esta sigue siendo un tema lleno de falsas creencias.

Ciclo de las hormonas sexuales/ováricas



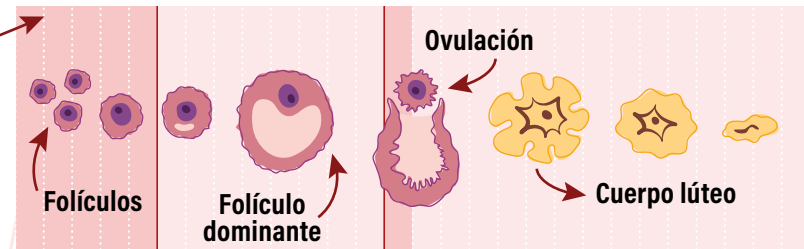
Estrógeno

- Ayuda a la formación de colágeno
- Estimula el deseo sexual
- Regula el nivel de colesterol
- Disminuye la tensión arterial
- Ayuda a distribuir la grasa corporal
- Favorece el funcionamiento cerebral

Progesterona

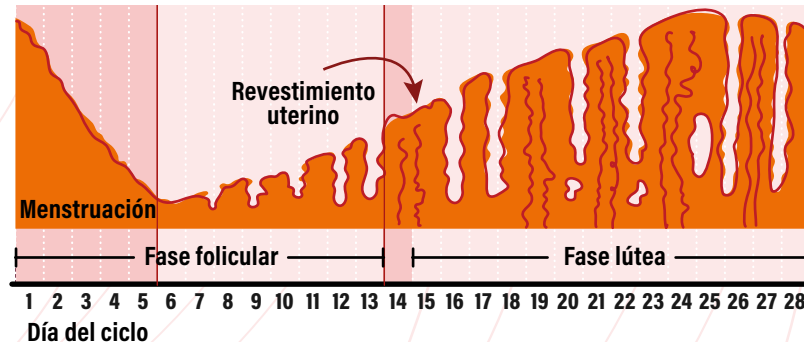
- Estimula la respiración y la ventilación pulmonar
- Fortalece la estructura ósea
- Contribuye a la elasticidad de la piel
- Es antiinflamatoria
- Regula la temperatura corporal

Ciclo ovárico



La hormona FSH estimula el crecimiento folicular. Solo uno de los folículos se desarrolla y es el que expulsa el óvulo respondiendo a las hormonas. El cuerpo lúteo, que es lo que queda del folículo, produce progesterona, provocando la menstruación en caso de que no haya fecundación.

Ciclo endometrial



El nivel de hormonas se reduce a medida que avanzamos en edad.

Estrógeno
Progesterona

El ciclo menstrual se repite una y otra vez hasta que los ovocitos envejecen, marcando el inicio de la **planopausa o climaterio**, un periodo de plenitud en que disfrutamos de la salud que generaron el **estrógeno** y la **progesterona** durante toda la edad fértil.

No solo menstrúo, soy cíclica

Si bien para un ser menstruante sangrar cada mes es un recordatorio y una certeza de que se está sano, para Alejandra Echavarría fue una experiencia transformadora, divina y poderosa que le permitió comprender y adaptar su vida a su ciclo menstrual.

Sangramos. Lo hacemos cada mes. O así esperamos que suceda, si es que no queremos tener hijos. Algunas se preparan para su menstruación, unas son un "relojito" y a otras las toma por sorpresa. Menstruar es rutina, o por lo menos para mí lo era hasta los 19 años cuando la anorexia hizo que dejara de sangrar, me puso débil, disminuyó mi memoria y afectó mis relaciones con los demás.

Mi cuerpo pesaba menos de 30 kilos y se le hacía imposible producir el estrógeno suficiente para ovular, mucho menos podía generar la progesterona necesaria para que menstruara. Así viví hasta que un día vi a una niña a punto de morir por anorexia, ese instante me marcó y me hizo decidir que no quería eso como destino.

De niña mi abuelo me dijo muchas veces que todo lo que pasaba era una manifestación divina y del alma, recordé esas palabras, decidí profundizar en mí, meditar y hacer yoga para hacerme fuerte de mente y espíritu.

En ese proceso una amiga me hizo una invitación a esa sabiduría femenina que se alberga en los círculos de mujeres, en los libros, en otras culturas, y en los rituales ancestrales.

Entendí muchas cosas, por ejemplo, cómo el ciclo femenino y la madre tierra se

alinean con la luna y cómo esa relación hace que exista en la agricultura momentos de siembra y cosecha.

Comprendí que cada una de nosotras, mientras menstruamos tenemos épocas más fértiles para la creación y también otros instantes que son ideales para soltar y renovarnos.

Pero mi sangrado no volvía. Seguí con juicio un taller para reconocer cómo mis energías se manifestaban durante mi ciclo, recuerdo que lo comencé un día de luna nueva, ya que nosotras tendemos hacerlo en esta fase o en luna llena y de ahí en adelante, registré a diario y con detalle todo lo que sentía.

Mi búsqueda me llevó a la India y allí una noche de mucho frío, en la que sentía que me congelaba, fui a un masaje ayurvédico, necesitaba equilibrar mis energías, y me sirvió para conectarme conmigo, con mi esencia.

¿Cómo podrías redistribuir todas tus actividades mensuales según las energías de tu ciclo menstrual?

Así volvió mi luna, como llamo a mi menstruación. Fue el 28 de diciembre del 2019, cuando ajustaba dos años sin sangrar, lo recuerdo perfectamente porque la guardé y fui a entregársela al Río Ganges.

Llegó enero y no menstrué, tampoco en febrero y menos en marzo. Entonces fui a una ceremonia en la que solo estábamos mujeres y que dirigió una abuela sabia; y en un temazcal, un 'iglú' lleno de calor que simula el útero de la madre tierra, viví un proceso de depuración y visualización de mí misma. Me reconocí.

Fue así como desde abril llegué mi luna definitivamente, dejé de vivir mi menstruación como una rutina e hice tanto de ella como de mi ciclo un ritual, en el que aprovecho cada cambio y energía para mí.

Como la luna, tengo fases y en ellas me habitan distintas energías.

Cuando ovulo soy más dinámica y participativa, me surgen más ideas y siento una inspiración tremenda. En cambio, cuando menstrúo mejor me doy un espacio de introspección, tejo, escribo y medito para soltar pensamientos, sentimientos e ideas.

Hoy construyo con mi organización, un proyecto que desde la formación del ser, las niñas, niños y adolescentes dejen a un lado la comprensión de "ser mujer" como algo tormentoso, que reconozcan su ciclicidad y la dimensionen como una experiencia divina, llena de inspiración y sabiduría.



De la serie El mundo intermedio: La creación de los astros – mito Desana (2019). Artista: Luz Lizarazo. En esta serie la autora representa varios mitos indígenas de las culturas wayuu, sikuani, huitoto, muisca y desana. Técnica mixta sobre papel. Medidas: 50x 70 cm. Conoce más de Luz Lizarazo en revista.comfama.com

#La menstruación **EXISTE** y el ciclo menstrual es fuente de creatividad, inspiración y sabiduría.

#La
menstruación
EXISTE
y trasciende mi
corporalidad.

¿Sientes que tu
agenda se puede
adaptar a tus ciclos
menstruales y
aprovechar sus
diferentes ventajas?

María Paula Bautista dejó de ignorar su menstruación, por años fue una presencia fantasmal que llegaba cada mes. Hoy la siente, la aplaude y se programa con su ciclo como parte esencial de su naturaleza. Fluye con ella y sus estaciones.

Soy naturaleza, renazco cada mes

Menstruación: Invierno

Cuando llega mi sangre, ha llegado mi invierno interior. Así lo siento. Necesito calentarme, quedarme en la 'cueva' porque a nivel físico me siento densa e hinchada, a veces me da dolor de cabeza o malestar. A nivel emocional estoy un poco introspectiva y no tengo deseo de compartir. Aunque amo el yoga, en mis días de menstruación no hago nada de ejercicio porque siento que es un momento de muerte, estoy depurando mi cuerpo y es momento para la reflexión.

Preovulación: Primavera

En este momento empiezo a sentirme más activa, retomo el ejercicio y es el tiempo perfecto para programar mi mes. Renazco. Mi energía me permite compartir alegremente y estar "hacia afuera". Me gusta consumir bebidas como la infusión de ortiga para recuperar los minerales que perdí con el sangrado.

Ovulación: Verano

Esta es la fase más expresiva de mi ciclo, soy más empática y amorosa. Es el momento de nuestra máxima fertilidad. Si tengo talleres o reuniones familiares, procuro programarlos para este momento porque estoy completamente abierta a compartir y tengo la energía en el punto más alto.

Pre menstruación: Otoño

Esta fase es mi montaña rusa. Soy más creativa, no tanto para hacer, sino para conceptualizar. Tengo fogonazos de energía y es el momento más intuitivo para conectarme conmigo y con la naturaleza, es mi momento de reconocimiento más complejo.

Aunque se repiten una y otra vez, a lo largo de cada mes y de nuestra vida, estas estaciones no son una fórmula. Cada una de las personas menstruantes debería hacer la tarea personal de registrar sus momentos, sus cambios y particularidades. El verdadero amor propio es la autoobservación y el registro cuidadoso de nuestro ciclo en un diario personal nos permite ir más allá de lo evidente.

Leernos y reconocer nuestros patrones, altibajos de energía y necesidades permitirá acompañar nuestro renacer mensual forma reflexiva y sin sufrimiento. Ningún árbol llora cuando sus hojas mueren porque sabe que nuevamente las tendrá.

Ante los ojos del Otro

Para relacionarnos en armonía es importante saber cómo es el Otro. Las personas menstruantes podemos promover la capacidad de comprensión de cada una de nuestras etapas en ese Otro que no menstrua. Frases como "esta mujer está regluda" o "está en sus días", son comunes a pesar de la ignorancia que las genera. Sin embargo, ¡Siempre estamos en nuestros días!, nuestro ciclo es permanente; solo que se expresa de múltiples formas. Algunas apenas despertamos nuestra conciencia menstrual, mientras que muchos de ellos no tienen cómo hacerse las preguntas en las que ya hemos avanzado, podemos acompañar amorosamente este nuevo conocimiento, así como la vida ha permitido que otras nos acompañen en semejante despertar.

Juliana Obando

"¿Qué?, ¿cómo así que enferma? No estoy enferma, simplemente me vino", respondía en mi casa cuando menstruaba. Me sentía rara. "Qué cochinada", pensaba. Al principio usé toallas, luego tampones y ahora la copa menstrual. Se siente muy distinto con la copa, no me siento tan incómoda como me pasaba con las toallas.

Cuando empecé a planificar, mi menstruación cambió; antes sufría cólicos y mucho malestar en los días previos al sangrado, no me daban ganas de hacer nada. Hoy es muy diferente, sangro menos.

Ahora hay menos mitos respecto a la menstruación. Cuando yo era adolescente era casi un tabú hablar del tema con mis amigas. Hoy creo que la gente es muy abierta.

¿Cómo eran y cómo son ahora mis días de sangrado?

Al conversar sobre la primera menstruación, suelen evocarse sentimientos de cansancio, traumas, miedos y sensación de culpa. ¿Cambia esta percepción cuando crecemos? Tres mujeres nos cuentan sus experiencias.

Valeria Querubín

Estaba en la casa de mi papá y tenía 11 años. Cuando me "vino" por primera vez, traté de ocultarlo poniéndome papel higiénico en la ropa interior, sin embargo, mi padre se dio cuenta. Yo me puse a llorar porque sentía que me habían pillado al convertirme en "mujer".

"Peleaba" con mi menstruación y aunque no me daban cólicos ni dolores, era un impedimento para mi día a día: me la pasaba cansada, no me sentía bonita, no era tan productiva como siempre.

Hoy tengo una relación más amigable con mi menstruación y aunque aparecieron nuevos síntomas naturales. Mi menstruación es un momento sagrado e íntimo en el que mi cuerpo se renueva.

El ciclo menstrual es más que la menstruación

La menstruación es solo una de las cuatro fases del ciclo. Preovulatoria, ovulatoria y lútea o premenstrual también hacen parte de los procesos naturales, sanos y vitales que unen a las personas menstruantes.

Catalina Betancur

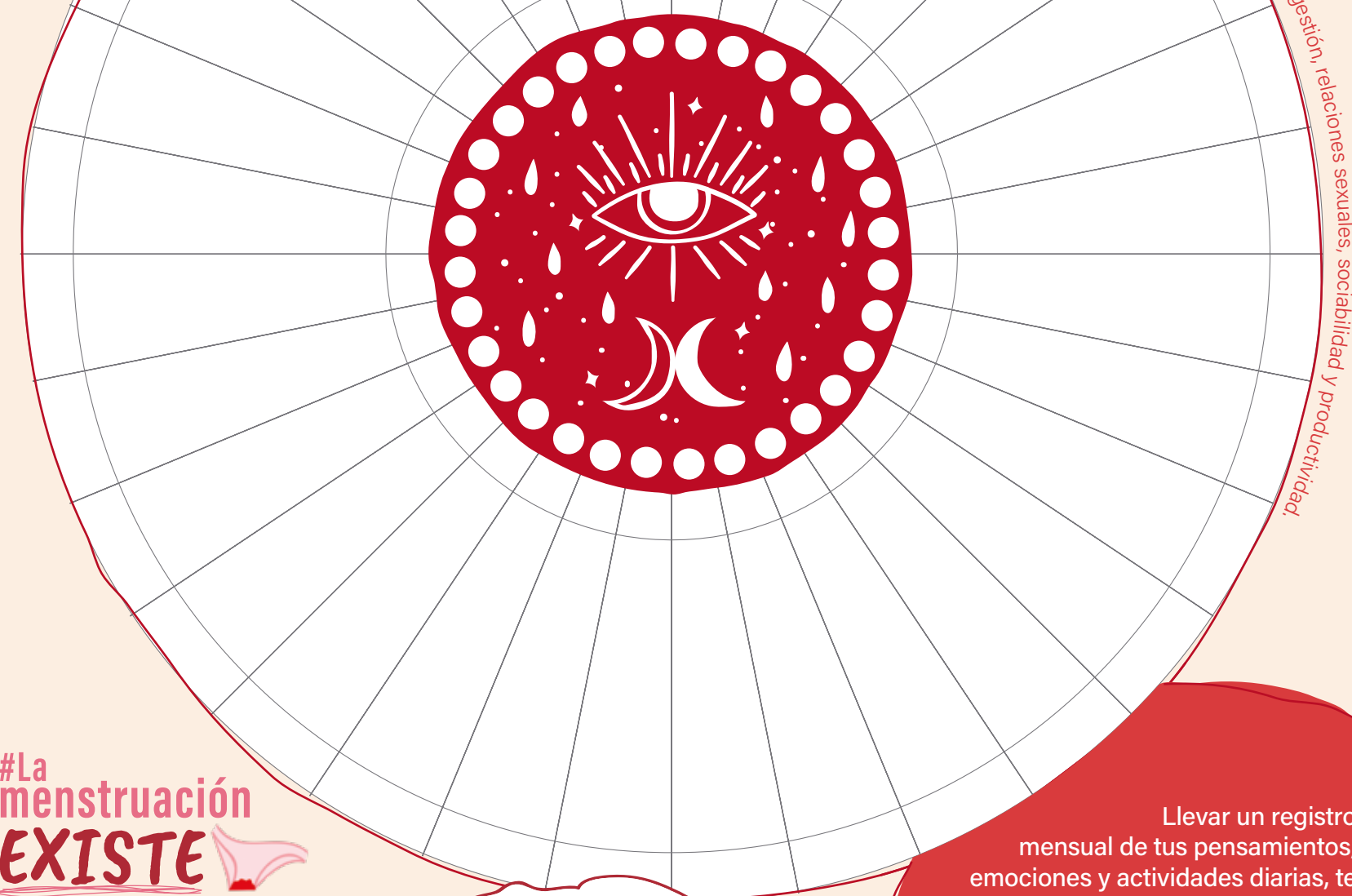
"Muy abundante", así fueron los primeros meses después de mi primera menstruación, en ese entonces la ginecóloga me recetó unas pastillas para planificar y controlar el sangrado porque me daba desaliento, vómito, cansancio y dolor en espalda y piernas.

Aún con las pastillas mi sangrado abundante siguió, nunca pude controlarme y era muy irregular, me duraba ocho días, se me "iba" una semana, volvía y luego dejaba de menstruar por meses.

Luego de tener a mi hijo opté por un dispositivo intrauterino hormonal, primero como método anticonceptivo y segundo porque así podía pausar la menstruación por cinco años. Fue la mejor decisión que pude tomar, ya no me siento rara ni mal.

Observarse: el secreto para una menstruación consciente

Utiliza este ciclograma para monitorear qué te sucede cada día a nivel físico y emocional: tus horas de sueño, apetito, sociabilidad, dolores corporales, actividad física, digestión, relaciones sexuales, sociabilidad y productividad.



#La menstruación **EXISTE** y te da pistas de tu salud.

¿Cómo eran y cómo son ahora tus días de sangrado?

Llevar un registro mensual de tus pensamientos, emociones y actividades diarias, te permite sacar conclusiones sobre los cambios que se producen a lo largo de tu ciclo menstrual. Tal vez hasta te sorprendas al corroborar que muchos de tus estados anímicos, energéticos y creativos se repiten y transitan por momentos similares durante cada mes.

Me llamo Andrés y a los doce años, en segundo de bachillerato, tuve mi primera menstruación.

Lo raro fue que antes de eso ni mi mamá, amigos o profesores me habían hablado de la posibilidad de sangrar por haber nacido biológicamente mujer.

Corrí al baño y me amarré el saco en la cintura. Ese día, en vez de salir al recreo me quedé cuidando los bolsos de mis compañeros de salón. Recuerdo que fue especial: en el colegio proyectaron una película en la biblioteca y pudimos ir con nuestra ropa, no con uniforme. Aun así yo estaba todo asustado de pararme del pupitre y me quedé ahí hasta poder salir sin que nadie me viera.

Algunas veces vi a mi mamá usar 'los chiritos', unos trapos de tela con los que retenía la sangre de la menstruación, pero nunca había hablado con ella sobre qué significaba, ni acerca de qué hacer.

Fui a la casa, abrí las piernas y le dije "má, ve". Ella me dijo que a Keyla, mi hermana, ya le había llegado. Me puso un plástico para que no se me pasara la sangre a los calzones y luego me dio cinco 'chiritos' para irlos lavando cada que se llenaran y, así, se alcanzaran a secar.

Los 'chiritos' no me hacían sentir seguro, por eso empecé a faltar al colegio cuatro días al mes, cada vez que menstruaba. También me tuve que alejar de mis amigos y dejar de ir esos mismos días a correr con ellos por los potreros.

Pasaron años mientras seguía conquistando mi cuerpo. Empecé a cortarme el pelo, a vestirme con ropa masculina y a usar bóxers. Siempre me he sentido hombre, pero que yo me identifique así no hace que deje de menstruar. Eso podría pasar si me hago una transición hormonal, pero no es lo que quiero por ahora.

Hoy entiendo que mi mamá hizo lo que tuvo a su alcance para acompañarme, sé que no tuvo más información a la mano, pero pienso en la misma situación para otras niñas y personas menstruantes y espero que tengan mejor suerte.

Ojalá sus papás y mamás les hablen de menstruación, les expliquen por qué sucede y les enseñen a utilizar una toalla higiénica. Yo, ya grande, aún estoy aprendiendo todo lo que significa tener un ciclo dentro de mí.

Mi cuerpo, mi decisión

Menstruar desde la ruralidad y con una identidad diversa. Las realidades desde las que Andrés Rangel, quien pasó su infancia en Norcasia, Caldas, resignificó su ciclo menstrual.

#La menstruación **EXISTE**

y no solo lo hacen las mujeres.

Personas menstruantes incluye: mujeres, hombres transexuales y personas no binarias

Algunos hombres transexuales y personas no binarias viven su ciclo menstrual. Por otro lado, no todas las mujeres menstrúan entre ellas las mujeres trans o mujeres cisgénero con algunas condiciones físicas o médicas específicas, o aquellas que planifican con un método que detiene el sangrado.

¿Cómo entablarías conversaciones propositivas para mejorar las condiciones de seres menstruantes?

Menstruación y **sexo:** dos conversaciones emergentes

Escuchar nuestros cuerpos
nos permite vivir la sexualidad
de manera amorosa, plena y segura.
Indira y Mariana comparten
sus experiencias alrededor de dos temas
que necesitan ponerse “sobre la mesa”.

Mariana Arias: Fundadora e instructora de 'Tu ciclo menstrual'

“Sí, es cierto que tanto la sexualidad como el deseo a través del ciclo cambian. Dicen que tener relaciones sexuales mientras haya sangrado ayuda a los síntomas, y en parte tienen razón porque se liberan endorfinas. Pero mi experiencia y mi decisión son muy diferentes. Sé que cuando estoy menstruando mi cuello uterino está en su punto más vulnerable y eso me hace más propensa a tener infecciones.

Por otro lado, la inflamación puede causar que la penetración no sea tan placentera. Entonces, decidí no hacerlo y si me preguntan, recomiendo hacerlo con condón, aunque sea la pareja de toda la vida, porque para mí el cervix es lo más delicado que tenemos y por eso debemos cuidarlo.

Pero, ante todo, recomiendo escuchar al cuerpo.

Creo que las fases de mi ciclo son como las estaciones del año y que en tiempo de sangrado se vive un invierno interior en el que estamos más conectadas con nosotras. Por eso, es que me parece bonito que las relaciones se den una espera y nosotras aprovechemos esa fase para que todo lo que tiene que fluir desde nuestro interior hacia afuera lo haga”.

Indira Rodríguez: magister en sexología y terapeuta sexual

“¡Es un mix poderoso, dos temas tabús! Para mí la menstruación hace parte de la sexualidad. La menstruación es cuerpo, ciclo, salud, fertilidad. Por muchas generaciones hemos tenido miedo y vergüenza de hablar de nuestros cuerpos, en especial cuando los conectamos con el placer erótico.

Me tomó tiempo y trabajo reconocer que mi menstruación no es vergonzosa, que no es sucia; todo lo contrario. Llevo ocho años con mi esposo y al principio la ocultaba. Ahora, si quiero y mi pareja también, tenemos relaciones sexuales con penetración los días de sangrado. Si quiero tenerlas conmigo misma, también me lo permito.

Mi relación con la sangre ahora es sana: me gusta verla, tocarla, olerla. Finalmente, ella me comunica cómo está mi salud y cómo estoy yo.

Por eso, creo que la educación sexual y menstrual debe abarcar tres dimensiones: la biológica, la social y la psicológica. Una educación biologista promueve una sexualidad limitada y limitante; porque si mi sexualidad es solo para reproducirme o no, me estoy perdiendo de un abanico de posibilidades, aparte de no conocer mi cuerpo y mi propio deseo. Nos hemos quedado con evitar embarazos e infecciones, pero también debemos hablar de vínculos, de erotismo y de comunicación.



De la serie Animales de poder (2017). Artista: Luz Lizarazo
quien representa a las mujeres y los animales como un
solo ser, la energía como fuente de sanación y camino
a un mundo interno que conecta con lo trascendente.
Técnica mixta sobre papel. Medidas: 50 x 35 cm.
Conoce más de Luz Lizarazo en revista.comfama.com

¿Cómo exploras
y vives tu
sexualidad a lo
largo del ciclo
menstrual?

#La
menstruación
EXISTE
y el placer también.



¿Debo sentir vergüenza?,
¿ya no soy una niña?,
¿qué va a decir mi
familia?, ¿o mi padre?,
¿se lo debo contar?

Los tabúes se conversan

A Alejandra Muñoz, lo que pensó que iba a ser un tabú
o una vergüenza la ayudó a consolidar una relación con su padre
que va más allá de un vínculo familiar.

Para mi
sorpresa, mi
padre no pudo
recibirlo de
mejor forma

Pensamientos de papá

Para mí como hombre tener dos hijas, ambas en edad de menstruación y estar con ellas en el momento de su llegada, hubiera podido convertirse en una situación de angustia por cuenta del desconocimiento. Sin embargo, traté de ver la oportunidad para aprender más de ellas, acompañarlas y apreciarlas. Desde ese instante comencé a entender que esas niñas pequeñas, mis tesoros, las niñas de papá inocentes y curiosas que corrían por la casa, se estaban transformando.

¿La verdad? Sentí mucha alegría al vivir ese momento. Tanto que, al enterarme, lo único en lo que pensé fue en llenar la casa de flores. Sí, sabía que les apenaba, pero quería que entendieran cuánto las amo y las valoro. Fue un proceso un poco traumático, tuve que aprender para enseñarles, para sacarlas de su confusión y que pudieran afrontar la situación. Conversé con ellas para que encontraran los métodos para protegerse y con los que más cómodas se sintieran. Les brindé conocimiento para que se sintieran libres. ¡Para mí, fue algo muy bonito!



Mi historia se remonta 17 años en el pasado. Era una niña más en un colegio femenino. Mis padres se habían separado hacía poco, por lo que quedé viviendo con Luisa, mi hermana mayor, y Héctor, mi padre. Mi madre se fue a vivir a Estados Unidos.

Precisamente, en medio de ese año movido, tuve mi primera menstruación. Hoy siento que es la situación más normal que puede atravesar mi cuerpo pero, aunque tuve muchos acercamientos a este tema en mi colegio, en ese entonces pensaba diferente.

Varias preguntas se vinieron a mi mente, ¿debo sentir vergüenza?, ¿ya no soy una niña?, ¿qué va a decir mi familia?, ¿o mi padre?, ¿se lo debo contar? Y me respondía "¡no! ¿Por qué? Él es hombre, no tiene por qué entender la situación por la que estoy pasando".

Así que decidí callar y, de una forma muy autosuficiente, vivirla sola.

Ni a Luisa le dije puesto que, como muchas hermanas, al ser pequeñas no nos queríamos mucho.

¿Cómo hice? Por suerte, una empresa de toallas femeninas iba mucho a mi colegio en ese entonces, por lo que pude acumular algunos kits que me habían regalado para suplir mis necesidades. Sin embargo, al segundo mes, ya no tenía ni toallas ni dinero. Por lo que tuve que contarle a mi prima, quien decidió decirle a mi papá. Yo no cabía de la rabia.

Para mi sorpresa, mi padre no pudo recibirlo de mejor forma. Poco a poco se acercó y me habló sobre los niños y de cómo se comenzarían a acercar a mí de una forma diferente, además conversamos de métodos para gestionar mi menstruación como las toallas higiénicas o los tampones y que era mi decisión elegir con cual me sentía más cómoda.

Más adelante hablaríamos de sexualidad y de los cuidados que debía tener, entre otros. ¿Qué logramos? Unirnos.

Hoy mi padre es esa persona en la que más confío en el mundo, que me entiende, no importa que sea hombre, como pensé al principio, nuestro vínculo va más allá de un género y de la sangre.

¿Qué me
hizo sentir?
Confianza.



Ilustración: @migiraldoh

#La
menstruación
EXISTE

**y también es un
tema de hombres.**

**La menstruación
es más que sangre**

El sangrado durante tu menstruación está compuesto por células madres, mucosa, células de revestimiento uterino, plasma, vitaminas, proteínas, minerales, anticuerpos y sangre. ¡El resultado de muchos procesos increíbles de tu cuerpo están presentes durante esta fase!

**¿Cómo puedes
afrontar mejor aquellas
conversaciones que
consideras incómodas?**

Más allá de las toallas

Sara Bedoya tiene 28 años, hace 6 años encontró en la copa menstrual una oportunidad para ser más consciente de su cuerpo, su ciclo y del medio ambiente.



#La menstruación **EXISTE** y hay alternativas para vivirla de forma consciente y cómoda.

La primera vez que me vino la menstruación estaba en la finca de mi familia. Tenía 11 años y no tenía nada preparado para ello. Me tocó parar el juego en el que estaba y quedarme sentadita, quieta y llorando con mi mamá mientras mi papá iba al pueblo más cercano para comprar algo.

Mi papá no supo qué comprarme, así que me llevó un paquete de cada tipo de toalla que había en la tienda. ¡Qué encartada! Yo tampoco sabía por qué había tantos, pero no tenía de otra: cogí cualquiera y ensayé.

La destapé. Le quité los papelitos de las 'alas' para que la "peguita" se ajustara al panti, pero no sabía cuál era la parte que debía ir hacia adelante y cuál hacia atrás. Yo creo que me la puse bien, pero ¡qué incomodidad!, además, ¡qué intranquilidad!, todo el tiempo creí que se me iba a "salir" la sangre por los lados.

Ensayé con muchas buscando cuál se ajustaba mejor a mí.

Probé los tampones, necesitaba encontrar algo más cómodo y "sutil", en especial porque ya era la época de los 15's de las amigas y los paseos a fincas y en ocasiones esos eventos se daban en plenos días de menstruación. Los tampones no fueron la mejor decisión: no fue fácil ponerlo ni a la primera ni a la segunda ni a la tercera vez. Aún no era consciente de mi cuerpo, no lo conocía bien.

Cuando tenía 22 años, escuché hablar de la copa menstrual. ¿Qué era eso? ¿Cómo se usaba? ¿Servía? ¿Dolería ponérsela como cuando me puse un tampón? Precisamente estaba en un momento de vida en el que quería entender muchas cosas de mi cuerpo y conectarme más con mi ciclo, decidí probar.

La primera copa se la compré a una chica de la universidad que tenía un emprendimiento apenas incipiente en esa época. No se hablaba de ella, no existían muchas opciones y menos información. Resultado: no me gustó.

La primera vez que la usé no fue para nada chévere. ¡Nunca había tocado mi cuerpo ni mi sangre! Con la copa debía aprenderlo y untarme los dedos de sangre sin escrúpulos.

Logré introducirla, el problema fue cuando debía sacarla: ¡en qué me había metido y qué me había metido! Fue incómodo, creí que iba a protagonizar una de esas películas sangrientas de terror. Investigué y encontré que había comprado una talla que no era la mía. Contacté a una vendedora que me guiara más, me contara más de su experiencia y no se limitara a una simple transacción comercial.

¡Qué gran cambio! Por supuesto, desde ese momento mi relación con mi ciclo fue más tranquila los primeros días me demoraba mucho ponerla y quitarla, pero me adapté y ya no sentía ni dolor, ni incomodidad. También me sorprendí cuando entendí que la sangre no tenía olor, ¡son los químicos de las toallas!

Hoy soy más libre con mi cuerpo e inclusive, en ocasiones, olvido que tengo la menstruación, y por supuesto, también pienso que con este cambio evito generar desechos no biodegradables y cuido al planeta.

La copa menstrual no quita la virginidad

La virginidad es una construcción social comúnmente relacionada con un tejido llamado himen. Este puede romperse no solo con actividades sexuales sino también con actividades no sexuales como correr, montar en bicicleta o a caballo.

¿Qué opciones has probado o probarías que sean más amigables con el medio ambiente?

higiénicas y los tampones

Ilustración: @sy_pirata

La historia de cómo las conversaciones y la juntanza conquistaron cuerpos y escenarios que parecían inimaginados. Así surgió el primer subsidio menstrual en Colombia.

#La menstruación EXISTE 
y debería ser un tema obligado en las conversaciones sobre bienestar de todos los núcleos sociales.

Lo personal es político

Parece inexplicable pero las cosas se presienten y salen por intuición.

Trabajar con seres menstruantes y para seres menstruantes fue y es así. Se siente desde el fondo. Recurrimos a nuestros recuerdos. A algunas se les dificultó. Había pasado mucho tiempo desde su primera menstruación. Pero volvimos al inicio.

Cuando nos sentamos, esa fue nuestra guía y esa conversación fue nuestra conexión. Sería inútil ocultar que todo empezó por la alianza con veracup, pero una duda interna de Juana Botero nos llevó a pensar el más allá. “Todo tiene una historia personal bonita, y para mí ha sido muy importante estar en círculos de mujeres porque me transformaron la forma de ver el mundo, de entender mi liderazgo, mi cuerpo, mi sanación y cuando quise crear mi propio emprendimiento social me pregunté ¿cómo hago para que esto les pase a otras?”, dijo Juana.

Si bien ese primer círculo fue el nacimiento del proyecto de menstruación consciente, me atrevería a generalizar con una cosa: desde ahí hasta hoy ha sido una experiencia llena de riqueza y de transformaciones. Muchas de nosotras ni sabíamos sobre productos de gestión menstrual sostenibles. Otras no reconocíamos nuestra ciclicidad, estábamos envueltas en un mundo en el que hay que producir y simplemente nos llenábamos de pastillas para continuar.

“Yo veo toda esa sangre en la copa menstrual y, ¿hacer ejercicio? ¡ay, no, chao! compasiva con mi cuerpo menstruante y eso implica que tengo fases, como la luna, como las estaciones del año, como cuando un árbol se muere, pero cae una semilla y vuelve y nace y saber eso me quita un peso de encima”, dijo Paulina Tejada.

Teníamos que empezar por allí porque para vivir una menstruación consciente primero debe ser digna. “Este sí es el mundo de lo posible, tiene obstáculos por grande, claro que tiene, como todo en la vida pero normalmente el problema más grande es la escasez, de recursos, de gente, etc, pero acá hay abundancia, y por eso hay que crear, no teníamos que contratar a nadie, nosotras lo hacemos porque sabemos y podemos”, dijo Juana Botero.



Ilustración: @migiraldoh

¿Cómo aportarías en la conversación pública sobre la dignidad menstrual?

Fue entonces cuando expandimos los círculos, hicimos uno en el Valle de Aburrá y otro en Valparaíso, los hicimos para experimentar y diagnosticar, conocer realmente qué se necesitaba y la respuesta fue clara: se requiere urgentemente conocimiento sobre nuestro ciclo menstrual. Cuando hablamos nos damos cuenta que tenemos cosas para sanar, para reconciliarnos, ese intercambio de relatos fue el que llevó al subsidio.

Hacer los talleres fue sorprendente, la acogida fue increíble. Llegaron demasiadas niñas y adolescentes con ansias de hablar.

Sentimos empatía e incluso a veces impotencia porque los relatos eran muy fuertes.

Escuchamos a las que por su cultura y tradición se les prohibía la vida en sociedad cuando sangraban, la que en la ruralidad su abuelo no le supo explicar nada, le dijo que ya se había convertido en mujer y que por eso no podía trabajar en el campo. La que le vino a los 10 años y le dieron una ‘pela’ tremenda porque eso significaba deseo sexual y estaba muy chiquita para eso. Nos preguntaron si el tampón les quitaba la virginidad, que si la copa se les salía por la boca. Amamos escuchar las preguntas de los hombres docentes que querían saberlo todo para poder replicar el conocimiento.

Pudimos ratificar que la conversación es necesaria, que hoy empezamos por menstruación pero luego hablaremos sobre nuestra sexualidad, sobre las pérdidas amorosas, sobre todas aquellas situaciones que nos atraviesan como seres humanos; porque no existen organizaciones ni empresas sin gente.

La apuesta por acceder a productos más sostenibles

El subsidio menstrual que ofrece Comfama, incluye la posibilidad de acceder a productos de higiene más duraderos, de fácil acceso y sostenibles, que no generen mayores desperdicios. Entre estos está la copa menstrual que puede durar entre siete y 10 años, los calzones absorbentes y las toallas de tela que duran mínimo tres meses.

Los aliados iniciales y habilitadores de este beneficio, que busca la dignidad menstrual, son: VeraCup, Somos Martina, WAM, Nosotras y Bloom.

La menstruación es un asunto que trasciende lo íntimo y lo privado

Por supuesto que es un ciclo personal que se da de formas diversas y únicas según el contexto cultural y social de cada persona menstruante, pero también es un asunto público. Países como Nueva Zelanda y Escocia tienen políticas públicas que subsidian los productos de gestión menstrual.

Princesas Menstruantes es un proyecto latinoamericano de educación menstrual que coordina Carolina Ramírez, con ella conversamos acerca de cómo resignificar la relación con el cuerpo, la sangre y el ciclo menstrual.

Esta iniciativa tiene tres frentes de trabajo: la comercialización de materiales literarios y pedagógicos. Una línea social y política para llegar a las periferias y comunidades. Un tercer frente pedagógico con talleres para educadoras menstruales.

¿Por qué conversar acerca de la menstruación?

De la menstruación hay que hablar para transformar las interpretaciones sociales que se tienen acerca de ella y poder vivirla: sana, positiva y asertivamente.

#La menstruación EXISTE y es un asunto de todos.

¿Cómo puedes aportar a la educación menstrual en tu entorno?

¿Por qué es necesario que la menstruación sea parte de una conversación pública?

La menstruación ha sido usada como una estrategia de control y opresión hacia las mujeres, las niñas y las personas que menstrúan; de este modo, ha aportado al hecho de que tengan menos confianza en sí mismas. La menstruación y la forma como se vive este ciclo tiene unas implicaciones en la construcción de la identidad. Por eso es necesario conversar en lo público, y en lo privado para así transformar las interpretaciones sociales que tenemos en torno a la menstruación, para vivirla más sana y asertivamente.

¿Qué es vivir la menstruación de forma consciente?

Para mí es vivirla con información clara y asertiva, que además sea emancipadora y que esté libre del discurso biomédico, higienista y reproductivista. Que se le puedan entregar otros atributos más allá de la fertilidad.

También es gestionar el sangrado de forma autónoma, contar con los elementos necesarios. Escuchar el cuerpo y tener herramientas para monitorear la salud y el bienestar de cada ciclo. Y por supuesto, allí hay una correspondencia con el componente ambiental y es reconocer la implicación que tiene también este proceso en la Tierra. En resumen, es entender la menstruación desde lo psicosocial, emocional, político, espiritual y ambiental.

De la serie Animales de poder (2017).
Artista: Luz Lizarazo.
En esta serie la artista representa el poder simbólico de los animales y la adaptación que los seres humanos pueden hacer de estos mensajes de sabiduría y poder del mundo animal. Acuarela, tinta y grafito sobre papel, 50 x 35 cm.

¿Cuál es la función de la educación menstrual?

Lo principal es transformar las narrativas que se han creado alrededor de la menstruación. Cuando se logran crear otros relatos y otras formas de verla, estamos generando bienestar menstrual. Si bien es muy importante dar a conocer otros elementos para la gestión menstrual, el tema central debe estar enfocado en promover autonomía y autoconocimiento para transformar cómo percibimos la menstruación y el ciclo en general.

¿Cómo trascender de la visión estrictamente reproductivista de la menstruación?

El tema es que una no queda embarazada cada 28 o 36 días (lo que dura el ciclo menstrual), esa no es nuestra cotidianidad. Lo que sí es un hecho es que constantemente estamos ovulando. Hay varias autoras, entre ellas Lara Briden, que plantean que más importante que menstruar es ovular, de hecho, menstruamos porque ovulamos. Además, dice que la única función de ovular no es fecundar y que este proceso tiene beneficios hormonales, en los huesos, la piel y demás órganos. Es una forma de decir que no somos eventos fallidos cada periodo menstrual por el hecho de no fecundar un óvulo. Somos mucho más.

Menstruar
es tan *natural* como
comer y respirar



#LaMenstruación
Existe

Y se puede vivir de forma
consciente y digna



QR para saber más

Solicita el
primer subsidio
de *menstruación*
en **Colombia**

comfama

f @ t y i
www.comfama.com