### TABÚS MENSTRUALES

#### TABÚ DESMITIFICACIÓN

olor a hierro

T1

La sangre menstrual no huele.



T2
¿Es verdad que millones de mujeres
en diferentes partes del mundo no
pueden ir a estudiar y dejan la
escuela cuando les llega el periodo?

T3
¿Te has dado cuenta de que la sangre
menstrual no está sujeta a los
mismos tabúes que el resto de la
sangre?

de mujeres mundo no sanitarias, la copa menstrual u otros productos, viéndose obligadas a usar cualquier elemento no higiénico que les ayude a contener la sangre, sumado a la poca información y otras malas prácticas de higiene, tienen una alta posibilidad de contraer infecciones y cáncer en el tracto urinario.

13

Los medios de comunicación muestran

El olor se debe a la interacción con las

menstruales tradicionales. Si usas la copa te darás cuenta de que la sangre tiene un ligero

Sí. Una de las causas "por ejemplo" es que

sustancias químicas de los productos

Los medios de comunicación muestran escenas sangrientas que en ocasiones son muy explícitas. Sin embargo, la mayoría de anuncios de compresas muestran la eficacia de sus productos vertiendo en ellos un líquido azul, un color que en el mundo del diseño se suele asociar con la higiene. Aunque algunas marcas están empezando a normalizar el sangrado, la sangre menstrual se percibe a menudo como algo sucio.

Está SI

Está NO

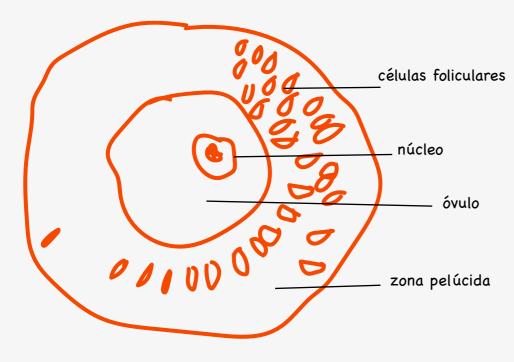
T4 La menstruación ha sido casi invisible en la cultura popular hasta hace relativamente poco Durante la época dorada de Hollywood, la industria estableció un sistema de autocensura conocido como código Hays que regulaba la representación de conductas consideradas "inmorales" o "perversas" tales como las 💎 relaciones interraciales. Sin embargo, ni siquiera se molestaron en mencionar la menstruación: se asumía que estaba automaticamente excluida, igual que lo estaba cualquier indicio explícito de la sexualidad como el parto y la desnudez. referencias a "un retraso" Timidas indicaban el embarazo de un personaje, pero hasta finales de los 70 no se empezó à hablar más abiertamente de la menstruación en la cultura popular, con ejemplos como Carrie o, en España, Verano Azul.



## TABÚS MENSTRUALES

### TABÚ DESMITIFICACIÓN

T5
¿Menstruar es un castigo
divino por pecadora?



T6
No todas las mujeres sangran ni todxs lxs que sangran son mujeres.



T7 ¿La sangre menstrual es sucia? Menstruar forma parte de un proceso biológico adaptativo en mamíferas humanas, es sano y natural. El sangrado menstrual se produce cuando el óvulo no fue fecuandao, entonces del útero se desprende el tejido endometrial que en forma de sangre sale por nuestras vaginas.

D 6 La menstruación transgénero es tal tabú que mucha gente se sorprende solo de nombrarla. En algunas culturas, como la de la nación Navajo, los trans nacidos hombres perfomaban la regla arañándose la entrepierna hasta que brotaba sangre y sometiéndose a los ritos de pubertad propios de las adolescentes. Sin embargo, nuestra cultura a menudo se utiliza la menstruación para reforzar el binarismo de género. Todo esto hace que muchos transexuales se inhiban de hablar sobre su regla en la consulta del médico y escondan aún más que el resto molestias menstruales. Para algunxs, el mero hecho de reconocer que sangran les expone a ser encerrados en el rol femenino del que intentan distanciarse. Para otrxs, la ausencia de sangre es algo que necesitan justificar para ser aceptadxs en la categoría cultural de lo femenino. La menstruación no debería ser una barrera para la diversidad de género sino su aliado.

07

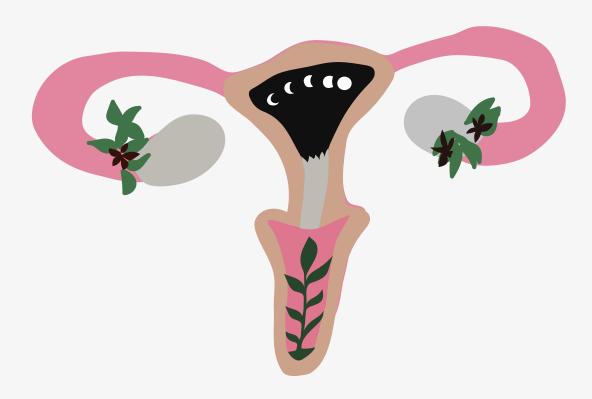
La sangre menstrual es sangre de vida, llena de células madres, lípidos, proteínas, hormonas, agua. La sangre menstrual, es sangre de vida, sangre que sale del cuerpo sin ser producto de violencia, es sangre de paz.



# TABÚS MENSTRUALES

#### TABÚ DESMITIFICACION

TO Mi ciclo no dura 28 días, les irregular?



08

Muy pocas mujeres tienen un ciclo que dure 28 días y es que esta cifra es sólo una media. Se considera un ciclo menstrual normal/saludable aquel que ronda entre los 21 y 35 días, pudiéndose alargar hasta 45 días según la edad. La duración de tu ciclo viene determinada por 3 eventos: la fase folicular donde tus tolículos entran en una carrera tinal hacia la ovulación (7-21 días), la ovulación (horas) y, por último, la fase lútea (10-16 días). El periodo de sangrado también varía entre mujeres, sin embargo, lo realmente importante es conocer nuestro ciclo y s'ensaciones que experimentamos en su transcurso.

T9 ¿Menstruar duele?

09

Menstruar no debería doler, si duele tu cuerpo te está avisando que debemos examinarnos, puede ser a nivel físico, emocional o mental, somos una.

TIO

Si estás de mal humor, estás irritable o expresas tu opinión diferente, es que estás menstruando y no hay que hacer caso

De esta manera invalidan nuestra voz, nuestro sentir, en especial cuando expresamos cosas que incomodan al resto, que ponen los puntos sobre las "ies". Precisamente es el de mayor verdad en las personas que sangramos, gracias a la danza de las hormonas, en la fase premenstrual y menstrual, los velos de la ilusión banal, de los castillos en el aire, de la niñe buena, se corren y podemos expresar nuestra voz con firmeza; si esta fue callada, reprimida, saldrá con fuerza. Tus emociones, sentimientos, sentires, opiniones, visiones, son igual de validas en todas tus fases.

