

# MENSTRUAR

# NO ES UN LUJO

¿QUÉ PENSAMOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN?



8M



La gestión menstrual involucra entender, atender y aceptar nuestro cuerpo, pero también enfrentar que el acceso a toallas, tampones, copas, medicamentos y tratamientos en caso de tener algún padecimiento como la endometriosis o el síndrome del ovario poliquístico, hoy en día es un lujo. La desigualdad, discriminación, violencia y falta de acceso a información verídica no son un asunto de carácter “privado”. El Estado y sus instituciones tienen la obligación de poner el derecho a una menstruación digna como un tema importante sobre la agenda pública.

Aunque la menstruación es un proceso biológico, puede llegar a condicionar todas las esferas de nuestra vida. Necesitamos contar con las condiciones necesarias para que este proceso no sea un sufrimiento en silencio, y para que deje de provocar la ausencia de niñas, mujeres y personas menstruantes en la escuela y el trabajo.

La pobreza menstrual en México es una realidad. La desigualdad de ingresos, la falta de acceso a productos sanitarios o a servicios de infraestructura básicos como el agua potable, pueden provocar problemas de salud como infecciones o enfermedades vaginales. En este sentido, las personas en situación de vulnerabilidad deben tener una atención prioritaria para que se cumplan sus derechos.

Desde la Alianza reconocemos la diversidad de las personas, tanto en la fisiología, como en la corporalidad; en la psicología, lo social, lo espiritual y cualquier dimensión humana. En ese sentido, reconocemos y buscamos hacer visibles los derechos y dignificar el proceso de las mujeres, así como de las personas que menstrúan y que no se autoidentifican como mujeres o niñas.

Sostenemos que la gestión de la menstruación no debe ser entendida sólo en un ámbito personal y privado. Mucho menos como algo exclusivo de las mujeres, sino un tema social del que podemos compartir conocimiento basado en la ciencia, en la empatía sobre la experiencia corporal y alejado de creencias religiosas, mitos o rumores sexistas.

Queremos construir un lenguaje y un imaginario diferente en el que se dignifique la menstruación y a quienes menstruamos. Buscamos que nuestro menstruar deje de ser un secreto. Tenemos el derecho a mancharnos saltando la cuerda, andando en bici, yendo a la escuela, y que esto no sea un factor de discriminación, desigualdad o violencia.



Existen muchas organizaciones, colectivas y personas que se han dedicado a hablar, escribir, y nombrar la importancia de este tema. Queremos rescatar algunos de los materiales producto de este enorme esfuerzo. Podcast, videos, infografías, libros, artículos. Hay cientos de opciones para informarnos, aquí te dejamos algunas recomendaciones:



◊ **Conversatorio “Datos para una Menstruación Digna”** organizado por Menstruación Digna México.

<https://www.facebook.com/MenstruacionDigna-Mexico-104656754633210>

◊ **Menstruación en los medios: por qué queremos ver más rojo**, artículo en Malvestida.

[https://malvestida.com/2021/01/menstruacion-en-los-medios-por-que-queremos-ver-mas-rojo/?utm\\_campaign=later-linkinbio-malvestida&utm\\_content=later-13951942&utm\\_medium=social&utm\\_source=instagram](https://malvestida.com/2021/01/menstruacion-en-los-medios-por-que-queremos-ver-mas-rojo/?utm_campaign=later-linkinbio-malvestida&utm_content=later-13951942&utm_medium=social&utm_source=instagram)

◊ **Menstruar en tiempos de pandemia** explicado por Gatitos Contra la Desigualdad.

<https://t.co/u83scyCywA?amp=1>

◊ **¿Cómo vemos la menstruación?** Algunos datos importantes por Paulyna Ardilla.

<https://www.instagram.com/p/CEnrLZ4DXQ5/>

◊ **Todas las personas deberíamos aprender sobre menstruación**, explica Abrazo Grupal.

<https://www.instagram.com/p/CJ103fTnako/>

◊ **Llevarle por su nombre: menstruación**, un reportaje en Corriente Alterna.

<https://corrientealterna.unam.mx/genero/normalizar-la-menstruacion-arte-menstrual/>

Creemos que la mejor forma de aprehender algo es intercambiando ideas, sentires y dudas con más personas. Por eso, te invitamos a que actives la conversación sobre este tema. Sabemos que hoy, en 2021, es complicado sentir cerca a las personas que queremos, así que te brindamos a través de nuestra guía de activación dos opciones para llevar la conversación a más lados.

**¡Puedes acceder a ella en este link!**

<http://bit.ly/GuiaActivacion8M>

