



¡Por menstruaciones dignas, informadas y libres!

¹ Tomado del Instagram de Proyecto Yawar (Bolivia):
https://www.instagram.com/p/DDHuMnyR2zt/?img_index=2&igsh=M TN1bTg0dHp4cXp3bw%3D%3D

Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

QUINTAOLA
Siguiendo la revolución feminista


Somos menstruantes


vera CICLOS

Ciclicidad activada: Conociendo nuestro cuerpo y menstruación.



Es importante que hablemos de nuestra
menstruación y que conozcamos
nuestros cuerpos.

RECUERDA: Menstruar es natural y saludable.
Es una señal de que tu cuerpo está creciendo y
transformándose, y no hay nada de malo en ello.

Muchas cosas que escuchamos sobre el sangrado menstrual no son ciertas. ¡Vamos a descubrir la verdad y romper los mitos!

MITOS

"Estás enferma"

"Esa sangre es sucia, huele mal"

"Las mujercitas deben lavarse bien entre las piernas"

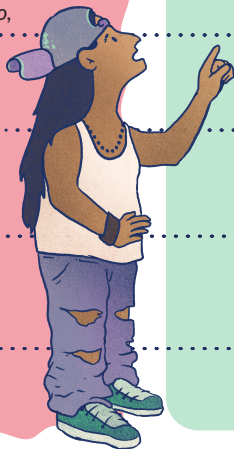
"Seguro están en esos días"

"Está menstruando, ¡que horrible!"

"Uy, le vino la roja, ya ensució la silla"

"Debes cuidarte, ahora provocas"

"No puedes seguir jugando como niña"



VERDADES

Menstruar es normal y muestra que tu cuerpo está sano.

La sangre menstrual es limpia y natural.

Lavar tu cuerpo es importante, pero no tiene que ver con menstruar.

Menstruar no cambia cómo somos ni nuestro humor.

Menstruar no es horrible; es algo natural y normal.

Manchar es normal. Si pasa, se limpia y sigue la vida.

Menstruar no tiene nada que ver con provocar a nadie.

Menstruar no significa dejar de jugar o hacer lo que amas.

Estas frases son mitos que muchas personas escuchan sobre la menstruación. Pueden hacernos dudar o sentirnos inseguras, pero no tienen por qué limitarnos. ¡Es hora de aprender la verdad sobre nuestros cuerpos!

La menstruación ocurre cuando el endometrio, que es el tejido que recubre el útero, se desprende porque ya no lo necesitamos. **Este proceso natural causa el sangrado menstrual.**

RECUERDA: Es normal que al principio no menstruemos todos los meses. Nuestro cuerpo se está adaptando.

Si has tenido relaciones sexuales y te has protegido, no necesitas preocuparte.

¡Nada ni nadie puede limitarte! Conoce tu cuerpo, confía en él y cuida de ti con libertad y valentía.



¡Descubre tu útero y lo que hace por ti!

CONOCE SOBRE LAS FASES DE TU CICLO MENSTRUAL



Los ciclos pueden durar entre 21 y 35 días, y son diferentes en cada persona. Piensa en tu útero como la Luna, que pasa por fases: Luna nueva, Luna creciente, Luna llena, y Luna menguante.

1 MENSTRUACIÓN

La menstruación es la primera fase del ciclo y dura de 1 a 7 días. Durante estos días, puedes querer dormir más, estar sola o sentirte más sensible. Es normal, tu cuerpo pide calma.

Recuerda: Si manchas tu ropa o sábanas, usa agua oxigenada sobre la mancha, déjala actuar, refríega y listo. ¡Funciona muy bien! Si tienes dolores muy fuertes, habla con alguien de confianza. Aguantar dolor no es normal; cuida tu salud.



2 FASE PRE-OVULATORIA

Esta fase dura 5 o 6 días antes de la ovulación. Muchas personas se sienten más activas y con energía, gracias a las hormonas como el estrógeno y la progesterona, que preparan tu cuerpo.

Recuerda: Si tienes relaciones sexuales sin protección en esta etapa, puedes quedar embarazada.

4 FASE PRE-MENSTRUAL

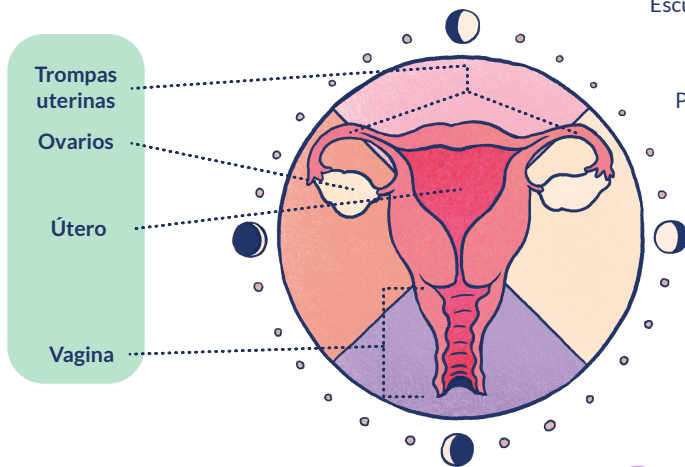
En esta última fase, podrías sentir hinchazón, gases o sensibilidad en los senos. A veces hay menos energía, pero no siempre ocurre. Escucha a tu cuerpo y cuidálo.

Nota: El Síndrome Pre-Menstrual (SPM) no es lo mismo que esta fase, y no todas lo tienen. Si lo sientes, busca ayuda médica.



3 OVULACIÓN

La ovulación ocurre a la mitad del ciclo y dura unos 5 días. Algunas personas se sienten más alegres o expresivas. Pero si no te pasa, está bien; cada cuerpo es único.



Escribe o dibuja cómo te sientes en cada fase de tu ciclo. Esto te ayudará a conocer más tu cuerpo y emociones.



Menstruar es una etapa que debemos vivir con dignidad, libertad y el conocimiento necesario para cuidar nuestros cuerpos.

La dignidad menstrual significa vivir nuestra menstruación con información, confianza y sin miedo, vergüenza o tabú. Está relacionada con nuestros derechos y nuestra salud integral (Proyecto Yawar, 2024)¹.

Para ello es importante la **GESTIÓN MENSTRUAL**.

La gestión menstrual implica tener acceso a educación, salud, agua y productos para menstruar con comodidad y dignidad. También incluye la libertad de decidir cómo cuidar nuestro sangrado (Somos Menstruantes, 2020).



En Perú, muchas adolescentes no tienen las condiciones para gestionar su sangrado con dignidad. ¡Esto debe cambiar para que todas vivamos nuestra menstruación con respeto y derechos!

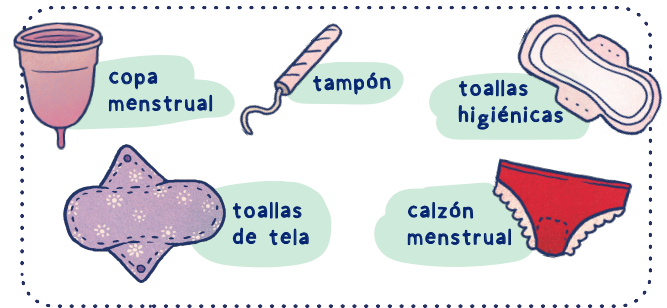


¿Sabías que existen diferentes productos para gestionar la menstruación?



Hay productos desechables como toallas higiénicas y tampones, y otros reutilizables como toallas de tela, calzones absorbentes y copas menstruales.

¡Estos últimos pueden durar meses o incluso años!



¿Cuál usas tú?
¿Te animarías a probar alguno?

