



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Filosofía y Letras

## Trabajo de Fin de Grado

Grado en Antropología Social y Cultural

Responsable de tutorización:  
María Rubio Gómez

**Activismo y cultura menstrual:**

**Integrando nuestra ciclicidad**

Martínez Pérez, Ana Isabel

Curso académico 2020 | 2021

Convocatoria extraordinaria (julio)

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Yo, Ana Isabel Martínez Pérez, con documento de identificación 46081070H, y estudiante del Grado en Antropología Social y Cultural de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Granada, en relación con el Trabajo Fin de Grado presentado para su defensa y evaluación en el curso 2020/2021, declara que asume la originalidad de dicho trabajo, entendida en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.

Granada, a 2 de julio de 2021

Fdo.:



*Gracias a María, por la manera tan atenta y cercana de acompañarme en la realización de este trabajo. Gracias a todas las mujeres que habéis formado parte de esto, por compartir vuestros adentros. Y gracias a todas las personas que me han ayudado y apoyado en este proceso.*

*Gracias, gracias, gracias.*

## Índice

### Agradecimientos

1. Introducción .....	6
2. Objetivos .....	7
3. Contextualización. Re-conociendo nuestros cuerpos. Del tabú a la resignificación: aportaciones desde el activismo menstrual.....	8
4. Selección y definición del caso .....	18
5. Metodología .....	20
6. Análisis e interpretación de los datos .....	23
7. Resultados .....	24
7.1. Primera experiencia de contacto con la menstruación (menarquía).....	24
7.2. Métodos de recogida del sangrado alternativos.....	27
7.3. Tomando conciencia de nuestros cuerpos, descubriendo el ciclo menstrual .....	29
7.4. Conexión cuerpo-mente.....	31
7.5. Reconciliándonos con nuestra ciclicidad.....	33
7.6. Autoconocimiento y autocuidado.....	37
7.7. Las energías del ciclo menstrual.....	40
7.8. Activismo a través de las redes .....	42
7.9. Reconociendo el ciclo menstrual en la sociedad.....	45
7.10. Visibilización y naturalización del ciclo menstrual en nuestro entorno.....	46
7.11. Encontrando tus propios patrones cíclicos .....	48
7.12. El registro del ciclo como herramienta de autoconocimiento .....	51
8. Conclusiones y reflexiones finales.....	54
9. Bibliografía .....	56
ANEXOS .....	59
Anexo 1. Diferentes iniciativas en relación al activismo menstrual.....	59
Cuentas de Instagram .....	59
Documentales .....	60
Congresos internacionales virtuales .....	60
Blogs/ páginas web: .....	60

Libros.....	61
Anexo 2. Protocolos de las entrevistas .....	61
Protocolo de la entrevista individual 1 .....	61
Protocolo de la entrevista individual 2 .....	62
Protocolo de las entrevistas grupales 1 y 2.....	63
Anexo 3. Transcripciones .....	63
Entrevista individual 1 .....	63
Entrevista individual 2 .....	84
Entrevista grupal 1 .....	98
Entrevista grupal 2 .....	113

## 1. Introducción

Nos encontramos en el año 2021, y a pesar de los avances logrados en el ámbito de la sexualidad y el género, la menstruación sigue siendo mayormente un tabú. Un tabú que se alimenta de la desconexión con nuestros propios cuerpos y el desconocimiento de nuestros procesos biológicos. Siendo todas estas creencias y mitos elaborados sobre la menstruación, constitutivas y condicionantes de nuestra subjetividad sobre nosotras mismas y nuestros cuerpos (Esteban, 2004). “¿Por qué se pone tanto énfasis en eliminar un proceso fisiológico? ¿Cómo es posible que estemos invisibilizando algo que le ocurre a más del 50% de la población mundial?” (León, 2020: 14).

El activismo menstrual nace de la necesidad de transformar esta realidad, para desafiar el legado sociocultural tan arraigado que ha construido la menstruación como un tabú. La intención de este trabajo es visibilizar las diferentes aportaciones y reivindicaciones de este activismo, que surge para promover cultura, educación y salud menstrual; que reivindica la recuperación de la conexión con nuestros cuerpos. Para ello, realizo una breve genealogía de las diferentes acciones y movimientos, que se originaron en EEUU y que impulsaron la configuración del activismo menstrual contemporáneo. En este trabajo, me centro principalmente en el contexto español, aunque también incluyo iniciativas surgidas desde el contexto latinoamericano. Y dar cuenta de que este activismo se articula en diferentes proyectos y propuestas, pero que se expande gracias a nuestras acciones en el día a día, tomando fuerza de las redes que vamos tejiendo entre nosotras.

Por otro lado, la motivación que guía esta investigación parte de una mirada retrospectiva a mi propio proceso de reconciliación con el ciclo menstrual. Por ello, resulta inevitable realizarlo desde mi propia implicación en esta cuestión, con mi mirada y mi vivencia implícitas en el relato. En este sentido, este trabajo se construye experimentando “la subjetividad que investiga” desde las “experiencias encarnadas” (Arakistain, 2013). De esta

manera, pretendo romper con la deslegitimación de las vivencias y experiencias en la investigación, al ser construida haciendo consciente mi propio lugar de enunciación, y atravesada por las experiencias que otras mujeres han compartido conmigo. Mujeres que resignifican la menstruación y el ciclo menstrual. Mujeres que deciden vincularse con la ciclicidad natural de sus cuerpos de una manera más consciente. Compartiendo sus diferentes experiencias, discursos y reflexiones, se busca mostrar diferentes maneras de deconstruir estas percepciones distorsionadas de nuestra naturaleza, para re-construirlas desde otros lugares, desde nosotras mismas. Para re-apropiarnos de nuestros cuerpos. Y así, poco a poco, aprender a habitar el cuerpo que somos, abrazando sus luces y sus sombras.

## 2. Objetivos

El objetivo general de este trabajo es comprender diversas formas de ver, entender y relacionarse con el ciclo menstrual, en el contexto de Granada, desde la mirada del activismo y la cultura o “contracultura menstrual”<sup>1</sup>.

A su vez, para acercarnos a este objetivo general, podemos identificar dos objetivos más específicos:

1. Indagar desde las prácticas, los discursos, las reflexiones y las experiencias, sobre el modo en que algunas jóvenes, residentes en Granada, resignifican la menstruación de manera alternativa al imaginario social dominante.

---

<sup>1</sup>Hablamos de la importancia de generar Cultura Menstrual, pero también me parece muy interesante el término de “contracultura menstrual”, extraído de la investigación de Arakistain (2014).

La autora entiende como contracultura menstrual “aquellas prácticas e ideologías que cuestionan la hegemonía menstrual influida directamente por la biomedicina, que convierte la menstruación en un símbolo de la otredad, de la subordinación femenina: acciones, eventos, reflexiones, expresiones artísticas y culturales que cuestionan la representación negativa de la menstruación, iniciativas alternativas que propician nuevos imaginarios y vivencias menstruales y respecto a la salud. Estas resignificaciones se dan de muy diversas formas y desde distintos ámbitos ideológico-políticos” (2014: 146).

2. Analizar estas prácticas, discursos, reflexiones y experiencias personales en torno al ciclo menstrual, generando un diálogo entre ellas.

No podemos negar que la menstruación es un tema sensible, que nos atraviesa, que involucra nuestros cuerpos y emociones. Por ello, me parecía crucial no sólo comprenderla desde la teoría, desde las diferentes miradas y propuestas alternativas que optan por su visibilización y naturalización, sino realizar también una aproximación desde lo experiencial, desde lo encarnado (Esteban, 2004), dándole importancia a lo corporal y lo subjetivo, entendiendo el cuerpo como el lugar privilegiado de la vivencia y cambio social.

### **3. Contextualización. Re-conociendo nuestros cuerpos. Del tabú a la resignificación: aportaciones desde el activismo menstrual**

Para introducirnos un poco al contexto del que florece este movimiento de cultura menstrual, quería comenzar citando algunas palabras de Paola Cuello Ortiz<sup>2</sup>:

“Siento que nuestros cuerpos, mi cuerpo, es mi primer territorio. Cuerpos que han sido territorio de conquista por muchos años, para muchas. [...] Nos han enseñado a olvidarnos de nuestro cuerpo, a no tenerlo presente, a no tener registro. A naturalizar el dolor, a no sentir placer. Y todo eso que hemos naturalizado a través de diferentes discursos que, los pienso como si fueran hilos, invisibles, que nos atraviesan en esta trama del territorio mismo que habitamos. [...] Estos hilos son discursos hegemónicos, nos moldean, y nos han impuesto formas de sentir, de pensar, de creer en relación al ser mujer, [...] en relación a la menstruación también. Que menstruar es algo sólo de mujeres, que tiene que doler, que nuestra sangre da vergüenza... Todo eso nos ha atravesado y ha dejado huella en nuestros cuerpos. [...]

---

<sup>2</sup> Esta cita está extraída de su conferencia “La urdimbre territorial de nuestros cuerpos” en el 2º Congreso Internacional de Salud Menstrual que tuvo lugar en Mayo, 2021.

Entonces, cuán importante es tomar conciencia de todo esto, y transformarlo. Las herramientas están en nuestras manos” (2021).

Lo cierto es que no podríamos entender la estigmatización de la menstruación, y la invisibilización del ciclo menstrual, sin tener en cuenta el previo proceso de colonización del cuerpo de las mujeres (Nicolau y Arocas, 2020). “En la modernidad, el cuerpo de la mujer ha sido colonizado, aculturizado, regulado, normativizado, ocupado por la cultura patriarcal” (Valls, 2009; citado en Nicolau y Arocas, 2020: 157).

Y como no se puede tener una revolución sin cosmología<sup>3</sup>, quería traer aquí una larga historia narrada muy brevemente. Siguiendo el análisis de Ehrenreich y English (1981) y Federici (2004), el surgimiento de la cultura biomédica y la instauración de lo médico-científico como el único conocimiento válido y legítimo supuso el despojamiento de las mujeres del ámbito de la salud que controlaban. Mujeres, brujas, acusadas y quemadas por ser curanderas, parteras, por comprender el ciclo reproductivo y disponer de diferentes formas de actuar sobre él, por poseer conocimientos médicos y ginecológicos, por estar organizadas, por conocer las plantas de su entorno y sus propiedades para las diferentes afecciones, por ser personas que elaboraban remedios naturales y desarrollaban prácticas en base a su experiencia empírica. Por ser “auténticas expertas en el mundo vegetal que ponían su conocimiento a disposición del pueblo” (Castellotti, 2000: 11). La persecución de estas mujeres sabias supuso también la desconexión con el conocimiento que tenían sobre sus cuerpos, sobre sus propios procesos biológicos. Nuestros cuerpos, nuestros procesos biológicos, han sido demonizados a lo largo de la historia, propiciando la construcción de diversas significaciones negativas, relatándonos desde lo abyecto.

Y es que la construcción social del tabú no es en absoluto inocente y destaca que la menstruación activa los significantes más elevados del asco, fuertemente implantados en el imaginario social occidental (Nicolau y Arocas, 2020). El tomar conciencia de que este

---

<sup>3</sup> Fueron las palabras de Robin Morgan, icono del feminismo radical de EEUU, al resto de sus compañeras, antes de la creación del movimiento W.I.T.C.H. (Women’s Internacional Terrorist Conspiracy From Hell) en 1968, que parte de la reapropiación del término “bruja” como una estrategia de subversión, de invertir la connotación negativa dada al símbolo de la bruja, para volver a darle la significación que se merece: la de mujer sabia, que conoce su cuerpo y tiene el poder de sanarlo.

tabú es una construcción sociocultural, nos “permite entender de otra manera la opresión de las mujeres y el cambio, que vendría, por tanto, de nuevas lecturas, de asociar nuevos contenidos y valores a ese cuerpo. El reto estaría, entonces, en dotar de diferentes significados al cuerpo y a la biología” (Esteban, 2004: 37).

Hemos aprendido e interiorizado el rechazo hacia nuestra menstruación, pero en el momento en que comprendemos que cómo la vivimos tiene un origen sociocultural, que la visión de la menstruación como algo sucio, impuro, vergonzoso, contaminante, que no se menciona, que no se tiene que notar, es una construcción sociocultural, como tal, en ese momento, tenemos el poder de transformarla. Deshacernos de esta herencia patriarcal, y construir sobre ella nuevas percepciones, más positivas, más conscientes, que contemplen el ciclo menstrual como algo más complejo que el sangrado, como algo más que un proceso biológico “individual”.

Nuevas miradas que reformulen el ciclo menstrual como un viaje de regreso al interior, a nuestro cuerpo, “como un poderoso camino de toma de conciencia para recuperar esa memoria de la sabiduría cíclica que nos pertenece” (La Caravana Roja, 2018). Nuevas miradas que buscan deconstruir poco a poco esta experiencia determinada, pasiva, descorporeizada por discursos autoritarios, por discursos que hemos integrado inconscientemente, para reconstruirnos, consciente y activamente, desde nosotras mismas, en la vivencia de nuestro cuerpo subjetivo (Esteban, 2004).

“Todo avance, todo “empoderamiento” a nivel social [y personal], implica siempre una experiencia del cuerpo” (Esteban, 2004: 47). Entonces, el contemplar lo corporal como socialmente construido, nos permite entender el cuerpo que tenemos, el cuerpo que somos, como lugar de discriminación, pero también como territorio de reivindicación, de reapropiación, de empoderamiento. Un empoderamiento que nace de habitarnos, de habitar nuestro cuerpo, de reconocernos. Ahora nos relatamos como agentes del cambio.

Y bajo esta premisa, el feminismo de finales del siglo XX, dio al cuerpo un lugar protagonista en su lucha. Un ejemplo de esto son los grupos de mujeres que comenzaron a emerger en 1968 en EEUU, organizadas de manera autónoma, generando grupos de autoconocimiento

o autoconciencia (*consciousness-raising*). Estas reuniones se planteaban como formas de conocerse, intercambiando sus distintas visiones y experiencias. Incluso realizaban “técnicas de consciencia que enfatizaban una relación personal con el cuerpo propio y con las partes de éste, hecho que se materializa en prácticas de autoexploración y autoconocimiento” (Nicolau y Arocas, 2020: 157). “Decidieron trabajar haciendo una revolución que comenzaba por sus mismas vidas, lo que se denominó “revolución interior” o “revolución desde dentro”, algo que de alguna u otra forma partía de la idea de que “lo personal es político” (W.I.T.C.H., 2013: 25). También salieron a la luz obras que tendrían una gran repercusión. Por ejemplo, en 1970 se publicó a modo de fanzine *Our Bodies, Ourselves*, por el Boston Women’s Health Book Collective, y en 1977 Delaney, Lupton y Toth publicaron *The Curse: A Cultural History of Menstruation*.

Es en el marco de todas estas acciones políticas, comprendidas en los años 60 y 70 en EEUU, en torno al cuerpo y la salud de la mujer, que podríamos situar el surgimiento del activismo menstrual contemporáneo.

Tuvo lugar toda una oleada que reivindicaba la toxicidad en los productos de recogida del sangrado como los tampones y compresas convencionales, derivada de su proceso de fabricación y blanqueamiento (Bobel et al., 2020). Esta crítica a la naciente industria de la “higiene femenina” tomó fuerza y legitimidad tras el reconocimiento del Síndrome del Shock Tóxico, que puede ser provocado como consecuencia del uso de estos productos, y que causó varias muertes en esos años (Menstruar, 2010). Este activismo condenó al complejo industrial higiénico-farmacológico por “ocupar el espacio que deja el desconocimiento que las personas menstruantes tienen de su cuerpo” (Nicolau y Arocas, 2020: 163) y por lucrarse vendiendo “seguridad” a la hora de gestionar nuestro flujo menstrual, comercializando productos que amenazan nuestra salud y bienestar. “¡No podemos seguir pagando con el cuerpo la desinformación que llena sus bolsillos!” (Fanzine Colectivx, 2015: 54).

Otra fuerte crítica a esta industria es contra su influencia en la construcción de la menstruación como un “problema” que necesita ser “resuelto”, como un residuo para el

que “necesitamos” productos desechables, creados para ser tirados a la basura, contribuyendo además a la contaminación del medio ambiente:

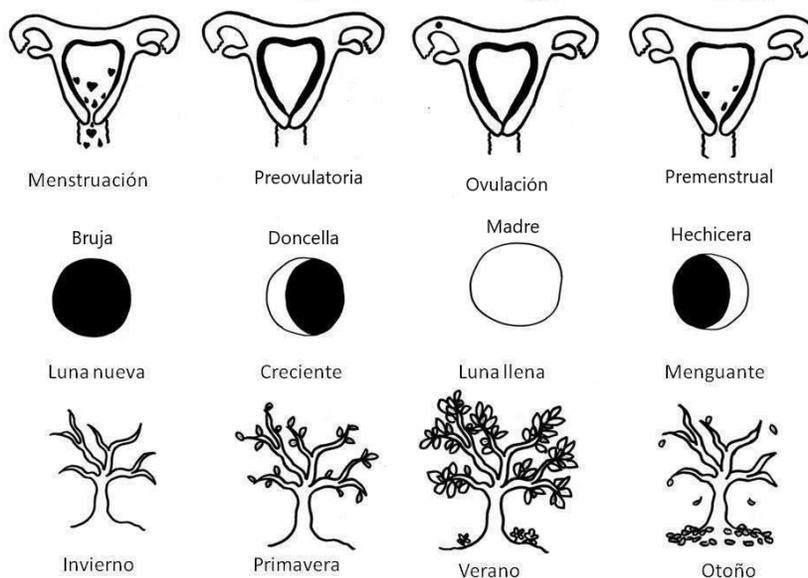
“Con alas, sin alas, ultra finas, con malla rapisec, tela suave, para flujo abundante-mediano-leve, nocturnas, diurnas, aromáticas, de colores y diseños, toda esta propaganda como para que te quede claro que tú tienes una necesidad particular que su mercado puede satisfacer, y que son tu mejor opción durante tu menstruación. ¿Has hecho un cálculo estimado de la cantidad de dinero que gastas en el consumo de estos productos? ¿Te has preguntado a quienes beneficia realmente la lógica de vergüenza, miedo y rechazo vinculada a nuestra sangre menstrual?” (Fanzine colectivx, 2015: 52).

Todos estos productos que la industria pone a disposición de las personas menstruantes promueven la invisibilización de la menstruación, bajo la promesa de que “no se notará que estás en esos días”. En el año 2013, la doctora argentina Eugenia Tarzibachi evidenció en su investigación doctoral que junto al discurso de higiene y cuidado del cuerpo, se erigía un discurso de liberación vacío, que no hacía otra cosa más que reforzar el repudio del sangrado menstrual por medio del disimulo y la negación (Olarde, 2020).

Estas protestas fueron un precedente en el desafío al tabú. En primer lugar, por la visibilización de la menstruación en la esfera pública. En segundo lugar, porque a partir de entonces comienza a consolidarse el activismo menstrual contemporáneo como un movimiento que recoge y reivindica las grandes preocupaciones comunes de mujeres y cuerpos menstruantes en diferentes territorios y contextos. En este sentido, entendemos el activismo menstrual como un movimiento heterogéneo y descentrado, que se articula transversalmente, no solo con el feminismo, sino también con otros movimientos políticos como el ecologismo y el anticapitalismo, con el objetivo de producir cambios desde la esfera social e individual, alterando “la estructura de relaciones con una misma, con el entorno y con el sistema” (Nicolau y Arocas, 2020: 161).

Tras este punto de inflexión en torno a los productos menstruales que sirvió como preámbulo del activismo menstrual, Bobel (2010)<sup>4</sup> diferenciará dos ramas del activismo. Una más “feminista-espiritual” y otro más “radical”. La rama más espiritual del activismo menstrual considera el ciclo menstrual como una experiencia para conectar con la esencia femenina, con el cuerpo y la naturaleza. Contemplando las diferentes energías del ciclo menstrual y la conexión con las diferentes fases del ciclo con las fases lunares, las estaciones y los arquetipos, como puede verse en la imagen 1, creando una analogía para comprender “los patrones cíclicos en mi energía física, fuerza y sensibilidad emocional, en mis procesos de pensamiento y concentración, en mi sensualidad y energía sexual, y en mis aspectos creativos y espirituales” (Gray, 2010: 12).

Imagen 1. Las energías del ciclo menstrual. Arquetipo, fase lunar y estación asociadas a cada fase del ciclo.



Fuente: Adaptado de una ilustración en *Cuerpxs menstruantes* (p.14), Fanzine Colectivx, 2015. Ediciones Hazlo Pirata.

<sup>4</sup> A partir del análisis realizado por Nicolau y Arocas (2020) de la publicación de Chris Bobel en 2010 “New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation”.

Se considera la menstruación como un proceso sagrado, espiritual, empoderante, e incluso placentero, que conecta con la sabiduría interior y el autoconocimiento, sacralizando también lo femenino a través de celebraciones de círculos de mujeres, rituales, conferencias, etc. (Nicolau y Arocas, 2020; Ramírez, 2019). La otra rama, denominada “activismo menstrual radical” se articula desde la política al buscar “romper con la estrechez del pensamiento binario del género y habla de “cuerpos menstruantes” más que de mujeres que menstrúan” (Ramírez, 2019: 7). Podríamos considerarla una vertiente más antiesencialista pues “reclama sus ciclos, no como una vindicación de la feminidad, sino como un proceso corporal que ha sido objeto de colonización de las corporaciones” (Bobel, 2010: 100; citado en Nicolau y Arocas, 2020: 160). Utiliza las redes, la performance, talleres de “autocoñocimiento”, autoexploración y ginecología natural y las producciones propias como páginas web, fanzines, ilustraciones, etc. para difundir información.

A pesar de sus aparentes diferencias, ambas formas de activismo comparten su anhelo de transformar los tabús y creencias negativas culturalmente tan arraigadas, a la vez que promueven una vivencia menstrual desde miradas alternativas a la visión patologizante, proponiendo diferentes prácticas de autoconocimiento. También tienen en común que fomentan el uso de métodos de recogida del sangrado más respetuosos con nuestros cuerpos y más sostenibles para nuestro entorno, como la copa menstrual, las compresas de tela, o incluso el sangrado libre (*free bleeding*).

Asimismo, considero que estos dos modelos propuestos por Bobel (2010) entablan una especie de relación simbiótica, pues podemos ver como se interrelacionan en las manifestaciones, acciones y narrativas del actual activismo menstrual. Esta simbiosis se debe en parte a la presencia y auge de las redes sociales y las comunicaciones, las cuales también han influenciado la emergencia de otra forma de hacer activismo, un activismo experiencial, que parte de la propia vivencia para comunicar y compartir. “Utiliza el testimonio como una de sus bases y el cuerpo propio como espacio de manifestación” (Ramírez, 2019: 14), suponiendo una resignificación de lo personal y la experiencia individual como una posición política encarnada, dejándonos ver cómo las acciones individuales pueden generar resonancia social al hacerse visibles a través de las redes (*ibid.*).

Lo cierto es que el activismo menstrual tiene cada vez más presencia gracias al crecimiento de las redes sociales y las plataformas digitales. Estas nuevas tecnologías de la comunicación se convierten en espacios eficaces a la hora de generar y difundir contenidos que cuestionan imaginarios sociales que parecían inamovibles, al conformarse como

“(…) reflectores que invitan a quienes los visitan a cambiar la narrativa sobre el cuerpo y la vivencia desde los espacios virtuales, invitando a que esta afinidad mostrada desde la virtualidad se vea reflejada en un actuar personal y colectivo desde los espacios cotidianos en un contexto *offline*” (Ramírez, 2019: 11).

También la emergencia de este “ciberactivismo menstrual” ha hecho posible la expansión e internacionalización de este movimiento:

“With ever-expanding global communications, both in person and online, the lines dividing experiences in the Global South and the Global North are blurring. One product of this impactful border-crossing is that negative attitudes regarding menstruation, along with hygienic and social practices, are beginning to change—in some places, both rapidly and for the better” (Bobel et al., 2020: 156)<sup>5</sup>.

Cada vez son más las propuestas, proyectos y herramientas disponibles que anuncian un nuevo acercamiento desde miradas diversas, que cuestionan el legado socio-cultural sobre la menstruación y resignifican el ciclo menstrual, visibilizando públicamente lo que había sido relegado a la esfera privada, resistiendo así a los mandatos de vergüenza y silencio.

Libros, cuentos infantiles, páginas web, blogs, documentales, fanzines, podcasts, asociaciones, talleres, conferencias, charlas, artistas que pintan con su sangre menstrual, aplicaciones móviles para registrar el ciclo, cientos de cuentas en redes sociales... Actualmente, hasta se realizan congresos internacionales de manera online. En mayo de

---

<sup>5</sup> Traducción al español de la cita: “Con la expansión de las comunicaciones globales, tanto en persona como de manera *online*, las fronteras que dividen las experiencias en el Hemisferio Sur y el Hemisferio Norte se están difuminando. Uno de los resultados de este impactante traspaso de fronteras es que las actitudes negativas respecto a la menstruación, junto con las prácticas higiénicas y sociales, están empezando a cambiar, en algunos lugares, rápidamente y para mejor”.

2021 tuvo lugar el 2º Congreso Internacional de Salud Menstrual y próximamente tendrá lugar también el 2º Menstruita Power<sup>6</sup>, bajo el lema de “la educación es la base de nuestra revolución”. Junto con esto, cabe mencionar aquí también que ese mismo mes acogió la primera edición de la Escuela de Educadoras Menstruales<sup>7</sup>, la primera escuela online dedicada a la enseñanza e investigación del ciclo menstrual en el contexto hispanoparlante.

Y esto son sólo algunos ejemplos de todo el caleidoscopio de manifestaciones del activismo menstrual que están brotando y creciendo en diferentes contextos y territorios. Manifestaciones de un activismo que, según Élise Thiébaud<sup>8</sup>, supone no sólo subvertir los imaginarios patriarcales de la menstruación, sino que propone nuevas formas de convivir con ella. Un activismo que conlleva la puesta en marcha de

“(…) una serie de acciones colectivas e individuales que proponen empoderar y brindar a las mujeres [y personas menstruantes] las herramientas de autoconocimiento necesarias para una apropiación subjetiva y experiencial de sus propios cuerpos y desde sus propias narrativas” (Ramírez, 2019: 6).

Y en relación a las diferentes maneras de hacer activismo, quería añadir una pequeña reflexión para comprender también el abordaje de este trabajo: ¿qué entiendo yo por activismo menstrual? Quería reivindicar aquí también la existencia de un activismo de lo cotidiano<sup>9</sup>.

Porque activismo son todas estas propuestas mencionadas anteriormente, pero estas no tendrían razón de ser si a quien van dirigidas, si a quien las recibe, no las hace suyas y las

---

<sup>6</sup> <https://menstrualab.org/congreso-internacional-salud-menstrual/>  
<https://menstruitapower.com/>

<sup>7</sup> <https://habiaunavezunamujer.com/escuela-de-educadoras-menstruales/>

En Anexo 1 adjunto una lista con diferentes cuentas en Instagram, documentales, libros, páginas web y enlaces en relación a las diferentes propuestas mencionadas, como una pequeña aportación a la expansión de estas herramientas de educación menstrual tan necesarias.

<sup>8</sup> Periodista y feminista francesa, escritora del libro “Esta es mi sangre. Pequeña historia de la(s) regla(s), de las que las tienen y de los que las marcan” (2018).

<sup>9</sup> Canal TEDx Talks. (6 de marzo de 2018) Activismo de lo cotidiano: tan necesario como desapercibido, Evelin R. Molano [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=g4sK4yyYirc>

comparte, expandiendo esa sabiduría. Nuestras acciones y discursos personales también son poderosas herramientas de transformación social, los pequeños gestos de la cotidianeidad también contribuyen a dar forma a la sociedad en que vivimos. Cuando compartes, cuando enseñas, cuando hablas, cuando no callas, formas parte de ese activismo responsable de aportar nuevas miradas, de cuestionar viejos paradigmas. Ejercemos un activismo menstrual cuando nos cuestionamos los discursos hegemónicos, cuando decidimos utilizar otros métodos de recogida del sangrado, cuando compartimos sentires sobre nuestro ciclo menstrual con otras personas... Porque el activismo va “desde lo más micro, desde hablar con una amiga, o visibilizar las cosas que antes no nombrábamos, hasta lo más macro que sería la intervención del Estado” (Cuello, 2021)<sup>10</sup>.

Cuando nos pensamos junto a otras, cuando tejemos redes, cuando *somos* red, somos activistas. Al actuar y responder desde un proceso de concienciación, somos activistas.

Al final, de lo que se trata, es de seguir ejerciendo activismo en lo cotidiano. La labor de todas las mujeres y personas menstruantes dedicadas a la educación menstrual y a la divulgación, toma fuerza si tras empatizar con esos contenidos los integramos, los compartimos, los exteriorizamos, contribuyendo a replicar estos conocimientos y prácticas en nuestros entornos, en lo que está a nuestro alcance.

Sembrando una semilla poderosa, y no solo por y para nosotras, también para las generaciones futuras. Una semilla de cultura menstrual:

“La creación y difusión de la cultura menstrual es una alternativa necesaria para ir derribando mitos sobre la menstruación y rompiendo el tabú para poder expresarnos con libertad sobre el tema. [...] Actualmente sigue existiendo un gran desconocimiento acerca del ciclo menstrual y la ciclicidad. Es un tema que no se trata de manera específica en los centros educativos, y socialmente se invisibiliza o no se contempla. Por estas razones, es esencial la investigación y la difusión de la información existente acerca del ciclo menstrual y los cambios físicos, psíquicos y

---

<sup>10</sup> Cita extraída de la conferencia de Paola Cuello Ortiz, “La urdimbre territorial de nuestros cuerpos” en el 2º Congreso Internacional de Salud Menstrual que tuvo lugar en Mayo, 2021.

emocionales que suceden con cada fase para promover la salud, la concienciación, el autoconocimiento y el autocuidado. Al fin y al cabo, para promover el empoderamiento porque, como ya sabemos, la información es poder” (La Caravana Roja, 2018).

Aunque todavía queda un largo camino, estamos viviendo un momento de transición, de ruptura y transformación de paradigma. Y gracias a la labor de estos diferentes activismos, cada vez son más las mujeres y personas menstruantes que comienzan a vincularse con sus cuerpos y ciclos menstruales de manera diferente. Y espero que después de esto puedan considerarse activistas también, en su día a día, desde su entorno más cercano. “Seguimos y seguiremos surgiendo de las hogueras para reconocernos y encontrarnos en y con otras, para no callar” (Fanzine colectivx, 2015: 68).

#### **4. Selección y definición del caso**

Al querer realizar una aproximación a la menstruación y el ciclo menstrual desde la mirada del activismo menstrual, he elegido intencionalmente a diferentes mujeres susceptibles de elaborar este tipo de discurso que podrían enmarcarse dentro de lo que Arakistain (2014) ha acuñado como “contracultura menstrual”.

Más concretamente, y teniendo en cuenta lo que consideramos como activismo en este trabajo, la elección y participación de estas informantes es pertinente por dos razones. Por un lado, han llevado a término o están en este proceso de reconciliación con su ciclo menstrual, como muestran, por ejemplo, al vivir su menstruación de una manera más consciente, al utilizar métodos de recogida del sangrado alternativos como la copa menstrual o compresas de tela, entre otros, o al practicar el sangrado libre. Por otro lado, porque realizan acciones pedagógicas y artísticas en torno al ciclo, contribuyendo a su resignificación, a través de redes sociales, divulgando información sobre salud menstrual o modos alternativos de sentir y conectar con nuestra menstruación, así como también ofrecen terapias, acompañamientos, llevan a cabo talleres, conversatorios, etc.

Por accesibilidad y conveniencia geográfica, esta elección se ha realizado en el contexto de Granada. Se ha entrevistado a un total de 8 mujeres, de entre 22 y 28 años, que se podría decir que frecuentan o forman parte de contextos alternativos y/o contraculturales. Contextos que acogen y permiten el desarrollo de discursos y percepciones diversas sobre el ciclo menstrual y la forma de vivirlo. En definitiva, se han seleccionado mujeres que, en mayor o menor medida, resignifican la menstruación de manera alternativa a la cultura médico-científica hegemónica (Arakistain, 2014), se han interesado en re-leer sus cuerpos menstruantes y aprender estrategias de autocuidado y salud, que participan de forma conjunta en esta reescritura de la forma de vivir el vínculo con nuestros cuerpos y sus procesos biológicos, cíclicos.

Lo que me ha llevado a elegir a estas mujeres como informantes, aparte de por las razones mencionadas anteriormente, es porque forman parte de mi propio proceso de vinculación e implicación en este asunto. Comencé a conocer y vincularme con mi ciclo menstrual tras una charla que tuvo lugar hace poco más de un año en un bar de Granada, organizada por dos integrantes de La Caravana Roja, asociación de divulgación de cultura menstrual. Comprender la ciclicidad inherente a mi cuerpo cambió por completo mi paradigma, mi percepción de mi misma. La importancia que fue adquiriendo este tema en mi vida me impulsó a convertir la menstruación en objeto de estudio antropológico. Y al prestarle más conciencia o atención a ello, comencé a darme cuenta de la presencia de este tipo de discursos y prácticas alternativas en lo relacionado al ciclo menstrual en mi círculo social, lo cual me permitió encontrar con facilidad a las personas idóneas para entrevistar, por sus conocimientos y experiencias representativas del objeto de estudio.

Aunque me extenderé al respecto en el apartado de justificación metodológica, me parece necesario anticipar aquí, para la comprensión teórica y práctica, pero también motivacional de este trabajo, que se desarrolla desde la antropología encarnada (Esteban, 2004), por lo que hablo desde mi lugar de enunciación, desde mi propio cuerpo, como mujer a la que también le atraviesa este proceso.

## 5. Metodología

A la hora de acercarme a los discursos de resignificación y experiencias de reconciliación entorno al ciclo menstrual, necesitaba hacerlo desde una metodología cualitativa, coherente con la sensibilidad que supone esta investigación, que me ayudara a hacer “consciente y explícita la interconexión entre experiencia corporal propia y proceso de investigación en torno al cuerpo” (Esteban, 2004: 2).

Y en esa búsqueda, encontré respuestas en ciertas epistemologías y metodologías feministas, particularmente la propuesta sobre los conocimientos situados de Haraway (1995)<sup>11</sup> y la antropología encarnada de Esteban (2004), las cuales me sirvieron como un “recurso teórico capaz de fundamentar que la investigación científico-social que se pretende científica, y que a la vez aspira a incrementar la crítica a las prácticas y a los saberes hegemónicos, requiere de nuevas formas de asumir la objetividad donde el rigor no se iguale con la neutralidad” (Cruz, Reyes y Cornejo, 2012: 268).

La selección de las informantes, como mencionaba en el apartado anterior, la he realizado mediante el denominado muestreo opinático (Ruiz, 1996), según el cual la composición de la muestra sigue un criterio estratégico personal, en este caso por accesibilidad y porque por sus conocimientos y experiencias en torno al objeto de investigación resultaron ser las más idóneas y representativas de la población a estudiar (*ibid.*).

La recopilación de estas maneras de comprender y vivir la menstruación se ha llevado a cabo mediante entrevistas semiestructuradas<sup>12</sup>, realizadas de manera horizontal, dándole más importancia al surgimiento de una dinámica conversacional. De esta manera, realizamos dos entrevistas individuales, con Sara, integrante de La Caravana Roja, y Laura, creadora del proyecto @lascapasdelauro, para indagar sobre sus conocimientos acerca del tema desde su experiencia como divulgadoras de educación menstrual, entre otros saberes,

---

<sup>11</sup> A partir del artículo de Cruz, Reyes y Cornejo (2012)

<sup>12</sup> Se adjuntan los protocolos de las entrevistas en Anexo 2.

a través de redes sociales como Instagram. Por otro lado, para adentrarnos más en las experiencias y reflexiones de mujeres que viven este proceso de reconciliación con sus ciclos o que se vinculan con su ciclo de una manera más consciente, me pareció más adecuado hacerlo mediante entrevistas grupales. Por complicaciones a la hora de coincidir, se realizaron dos entrevistas grupales diferentes. Todas estas entrevistas abrieron un espacio de (auto)reflexión, que considero muy bello y necesario, pues nos permitió acercarnos a nosotras mismas ya no en calidad de conocidas y amigas, sino como mujeres menstruantes que comparten, en mayor o menor medida, esta experiencia. Y siento que al abrir un espacio para hablar de ello, algo se transforma.

Y en relación a esto, quería recoger aquí una reflexión del trabajo de Nicolau y Arocas (2020):

“Este entusiasmo, en algunos casos manifiesto, nos remite a las escasas oportunidades de las que disponen las mujeres para hablar de sus experiencias con la menstruación en el espacio público. Más todavía cuando la vivencia no se enmarca en los discursos hegemónicos sobre la menstruación” (161).

De alguna manera, creo que cuanto más hablamos entre nosotras sobre nuestras reglas, más naturalizamos el hablar de ello, el exteriorizarlo, naturalizando también el llevar este tipo de conversaciones a los espacios públicos, o con personas que no comparten estas experiencias en sus cuerpos. ¿Quizás ayudando a florecer la empatía y la comprensión de la que nacen los cuidados?

También cabe mencionar que además de las entrevistas individuales y grupales, en todo este tiempo que me he estado vinculando con este trabajo, he asistido a charlas, talleres y conferencias, no sólo por curiosidad de investigadora sino también como interesada personalmente en aprender más y compartir espacios, saberes y experiencias con otras mujeres o cuerpos menstruantes.

Y esto es lo que me llevó a cuestionarme: ¿desde qué lugar o posicionamiento estoy abordando esta investigación e interacción con las informantes? “En este sentido, cabe destacar cómo la relación entre el sujeto y el objeto de la investigación, si bien siempre

mantienen una relación compleja, en este caso adopta una distancia ficcional” (Nicolau y Arocas, 2020: 161).

El hecho de estar involucrada en mi propio objeto de estudio me generó muchas dudas al principio, temía que esta aproximación fuera sesgada o no válida al no encajar en los estándares de lo que una investigación científica “debería ser”. Pero al querer legitimar este posicionamiento en mi investigación, decidí buscar inspiración en otras formas de aproximación metodológica, en otros enfoques analíticos, los mencionados al principio de este apartado, por su pretensión de “reivindicar un ejercicio antropológico que tenga en cuenta la dimensión de lo “auto”<sup>13</sup>, la pertinencia de partir de una misma para entender a los/as otros/as, sobre todo cuando se ha pasado por las mismas cosas” (Hernández, 1999; citado en Esteban, 2004: 4).

En esta misma línea, la propia experiencia corporal y la subjetividad inherente a ella suponen un lugar de análisis privilegiado, reivindicado como una “estrategia única para llegar a contenidos e interpretaciones de la experiencia que serían inaccesibles de otra forma” (Esteban, 2004: 17).

También las investigaciones de Arakistain (2013) en torno a la menstruación me sirvieron de gran ayuda para comprender lo que la “*in*-corporación de la investigación” significaba. Y al plantear este proceso como “incorporado”, las clásicas interacciones entre “sujeto” y “objeto”, entre “etnógrafa” e “informantes” se diluyen (¿o se de-construyen? ¿Se transforman?). Mi cercanía con las informantes, con las cuales establezco una relación de complicidad en cuanto a la temática, y la horizontalidad de las entrevistas, implica la ruptura

---

<sup>13</sup> Esteban (2004) habla acerca de la incorporación de la perspectiva de lo “auto” en las ciencias sociales a partir del trabajo de Hernández García, J. M. (1999) “Auto/biografía. Auto/etnografía. Auto/retrato”.

Otro trabajos que hablan acerca de contemplar esta perspectiva en la investigación social:

Feliu, Joel (2007) “Nuevas formas literarias para las ciencias sociales: el caso de la autoetnografía”, en Athenea Digital, núm. 12, disponible en línea: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2469488>

con el clásico vínculo sujeto-objeto construido desde la jerarquía y el distanciamiento, valorando aquí la intersubjetividad y el diálogo en el proceso de investigación. “La condición subjetiva del científico social, quien comparte el conocimiento sobre lo social con los sujetos investigados quienes, en tanto tales, lo hacen más en calidad de co-constructores que de informantes” (Cruz, Reyes y Cornejo, 2012: 255).

Me vi respaldada al hacer más estas perspectivas metodológicas más feministas, que me ayudaron a comprender que la subjetividad no es sinónimo de contaminación (en la práctica científica), a validar otras formas de expresión y a romper un poco con los clásicos procedimientos de acercamiento etnográfico. De esta manera, este trabajo nace y se nutre de la intersubjetividad, de tejer redes y de las experiencias compartidas. No habría sido coherente, ni tampoco posible, realizarlo desde el distanciamiento y la objetividad, porque no sería real. Estas metodologías nos hacen ver que la producción de conocimiento es interesado y situado, y en mí se hacía palpable la necesidad de compartir todo este proceso de una forma “radicalmente comprometida, séptica, intencionadamente no neutral”, sin descomprometer por ello la tarea antropológica (Esteban, 2004: 17).

## **6. Análisis e interpretación de los datos**

Como mencionamos anteriormente, la producción de datos se ha llevado a cabo mediante entrevistas semiestructuradas, teniendo en cuenta determinados aspectos que me parecía importante conocer, pero fomentando la libre expresión de las entrevistadas, como una estrategia de apertura a posibles significados no previstos inicialmente por la propia investigadora (Ruiz, 1996).

Partiendo de ahí, se ha considerado pertinente utilizar la Teoría Fundamentada o *Grounded Theory* para realizar el análisis de las entrevistas, por su pretensión de “descubrir y explicar, mediante una metodología inductiva, los significados desde la realidad social de los individuos” (Vivar et al., 2010: 4). Considerando que los discursos, reflexiones, vivencias y experiencias personales compartidas no podían “ser abordadas desde perspectivas

puramente positivistas, sino que debía adoptar un enfoque más holístico que permita comprender e interpretar la realidad, los significados y las percepciones y experiencias de las personas ante una situación determinada” (*Ibid.*).

En este sentido, la Teoría Fundamentada está diseñada para generar teoría a partir de datos empíricos en vez de validar teorías existentes, con el objetivo de generar planteamientos teóricos explicativos de la realidad estudiada. A partir del método comparativo constante (Carrero et al., 2012), que ha sido realizado durante el proceso de transcripción de las entrevistas, se han generado una serie de categorías analíticas a partir de la interrelación de lo aportado y compartido por las diferentes voces.

En este caso, no se ha alcanzado la saturación teórica (Carrero et al., 2012) debido a que este trabajo pretende ser una aproximación al tema, realizada “desde un contexto social específico y que, por lo tanto, su aplicación se centra principalmente en ese contexto o en entornos similares” (Vivar et al., 2010: 5). A pesar de ello, no todo han sido similitudes, también se han dado diferencias o disparidades en las experiencias, perspectivas y reflexiones compartidas por las participantes, trayendo así variabilidad y riqueza a la realidad estudiada.

## **7. Resultados**

### **7.1. Primera experiencia de contacto con la menstruación (menarquía)**

Para comenzar, me parece pertinente iniciar el análisis desde las primeras experiencias con la menstruación. A través de sus relatos las participantes destacan cómo se vive la menarquía desde el desconocimiento o la falta de información. Algunas de ellas conocían acerca de la regla porque amigas cercanas u otras chicas a su alrededor ya la habían tenido. Pero rara vez se da el caso de haber recibido una educación menstrual, de calidad, previa. “A mí nadie me había hablado de esto, en el colegio alguna vez y tal... entonces a mi cuando

me vino me pensaba [...] que me había picado un bicho, fíjate como la desconexión que tenía con eso, ¿no?” (Clau, entrevista grupal 1).

En prácticamente todos los relatos acerca de su menarquía, y sus experiencias posteriores con la regla, sobre todo en la adolescencia, podemos ver claramente la influencia del imaginario social colectivo que construye la menstruación como algo “asqueroso”: “[...] yo tenía un diario, y escribía cosillas. Y entonces tengo puesto: “Me ha venido la regla, ¡qué asco! [...] Pero... en realidad era como algo que repetía pa’ pertenecer [...] como que... era guay decir “qué asco” (Ada, entrevista grupal 2). Y cómo integramos esos sentimientos negativos, que no son más que un aprendizaje sociocultural: “[...] O sea, yo... leyendo eso no siento que en realidad me diera tampoco mucho asco [...] simplemente que yo lo decía porque era como lo que había que decir” (*ibid.*).

El relato de otra de las informantes da cuenta de la ausencia de educación menstrual en las aulas de colegios e institutos. El hecho de menstruar se vivía como algo con lo que tienes que tener cuidado, porque si se te notaba, si te manchabas, podía incluso ser motivo de risas o burlas.

“[...] tampoco se hablaba mucho entre nosotras porque era algo como, en el cole como muy tabú. \*Susurrando\* “a no sé quién le ha venido la regla” y era como uuuhh le ha venido la regla y ya todo el mundo atento a ver si manchaba, ¿no? A ver si iba al baño más de la cuenta [...] en la escuela con la compresa o el tampón para ir al baño, que de esto me acuerdo que me hace gracia, como si llevaras drogas, ¿no? Ahí corriendo al baño [...] con mazo vergüenza” (Clau, entrevista grupal 1).

Y creo que esa falta de educación menstrual cuando somos más pequeñas nos hace vivir la menstruación como una carga, como una responsabilidad o como un impedimento, más que como un proceso natural de nuestros cuerpos:

“[...] ahora tengo esto y como un deber más que como algo bonito, ¿sabes? Más que como algo que forma parte de ti y que está bien... más que como algo a lo que coges cariño era como “uy, ya me ha venido la regla” [...] entonces como que todo eso no generaba en mi como una curiosidad, sino como un rechazo, ¿sabes? De... otra vez,

otra vez a comprar compresas, a tener cuidado en la piscina [...] a tener cuidado en clase. En clase siempre vas como acojonada, en plan, por favor que no se me note... pues eso, de no manchar en el colegio..." (Clau, entrevista grupal 1).

Parece ser que a la hora de realizar actividades que supusieran una exposición de nuestros cuerpos, como ir a la playa o a la piscina, se remarcaban estas sensaciones de incomodidad, impedimento, ocultamiento o vergüenza:

"cuando me venía la regla ehm... pues es que... ya condicionaba un poco, sobre todo en verano, de decir "ay es que no puedo ir a la piscina porque tengo la regla" [...] como que me acuerdo mucho de eso, de siempre intentar estar tapando que tienes la regla. Sobre todo en la adolescencia, cuando tienes 14, 15... [...] como que yo lo veía... pa' mi era como un coñazo. Como que no la aceptaba del todo por eso, porque... por suerte no me dolía pero que... ¿por qué está esto aquí? Me molesta" (Tati, entrevista grupal 2).

Además, también me parece importante mencionar la significación de la primera menstruación como el paso de ser "niña" a ser "mujer", suponiendo la entrada a la etapa reproductiva, y dando cuenta de la asociación cultural de la menstruación a la "feminidad": "[...] a pesar de nunca haberme hablado de esto, como que mi padre se emocionó a tope, "ya es una mujer" ¿no? Como si eso me hiciese mujer" (Clau, entrevista grupal 1).

"Para el caso de la menarquia de las mujeres en la pubertad, estos ritos de paso suelen estar marcados tanto por las ideas preconcebidas en torno a la menstruación como por la información que se tenga a partir de la educación brindada desde la familia y los espacios escolares y sociales. Pero, sin duda, es un momento en el cual las mujeres adquieren no sólo conocimiento sobre su propio cuerpo, sino una serie de valoraciones sociales tales como "hacerse mujer" o "convertirse en una señorita". En ese sentido, la aparición de los primeros sangrados menstruales tienen un carácter tanto fisiológico como cultural y social a partir, como hemos apuntado, de las construcciones que se relacionan con este hecho" (Morales, 2016: 144).

Creo que las condiciones en las que sucede nuestra primera experiencia con la menstruación marcan el vínculo que desarrollamos con este proceso los años posteriores. Siendo estas primeras experiencias, por lo general, influenciadas por nuestra socialización, hasta que los caminos de la vida, o nuestro propio interés, nos lleven a ampliar nuestra mirada acerca de la menstruación y comencemos a vincularnos con ella desde otros imaginarios.

## 7.2. Métodos de recogida del sangrado alternativos

Todas las mujeres entrevistadas utilizan y conocen acerca de las diferentes opciones que tienen a su disposición para gestionar su sangre menstrual de manera alternativa: compresas de tela, copa menstrual, esponjas marinas, etc. Y además destaca en sus discursos cómo el uso de estos dispositivos ha supuesto una mayor conexión con su sangre, e incluso un mayor conocimiento sobre sus fluidos.

“[...] algo que si me gusta es limpiar mis compresas de tela. Es como que... al final el proceso de limpiarlas... Yo que sé, como que cuando era más jovencilla me daba asco el olor de las compresas [...] Pero, usando las compresas de tela, sí, como que me siento más conectada conmigo, con mi sangre. Entonces, me gusta limpiar las compresas de tela. Yo lo veo como otra forma de cuidado. El hecho de que te guste hacerlo, no porque tengas que hacerlo, así refunfuñando, sino que te de... que lo aprecies” (Tati, entrevista grupal 2).

O como expresa otra de ellas, en la misma línea: “[...] Porque sí que, me encanta, eso. Limpiar las compresas y con el jaboncillo, las de tela, me encanta el olor, me encanta. Me gusta mucho cuando me viene. Es como una relación así mu’ cercana” (Ada, entrevista grupal 2). En estos relatos podemos apreciar lo mencionado anteriormente, cómo el comenzar a utilizar este tipo de productos alternativos nos ayuda en el proceso de reconciliarnos con nuestra sangre y nuestros fluidos corporales. Porque implican entrar en contacto con ellos, observarlos... Además, también es curioso el tema del olor. Es bien

conocido el mito de que la sangre menstrual es asquerosa porque huele mal, y creo que todas hemos pasado por ese sentimiento. Pero lo cierto es que ese mal olor en realidad es producido por los productos químicos que contienen las compresas y tampones convencionales al entrar en contacto con nuestra sangre. La sangre menstrual no huele mal, huele a sangre. Obviamente, y lo digo por experiencia propia (porque a veces guardo un *poquito* de sangre cuando uso la copa en un tarro de cristal para dibujar con ella), si la dejas durante mucho tiempo, es normal que comience a desprender un olor más fuerte. Pero en el momento de lavar las compresas o de cambiar la copa, no debería haber ningún “mal olor”.

“[...] es curioso que todas mis amigas alrededor les daba mucho asco la copa, ¿sabes? O sea, hasta qué punto estamos tan poco familiarizadas con la menstruación que nos da asco por el hecho de que te la pones y al sacarla te tienes que manchar las manos, y te obliga a observarla, porque la copa tienes que lavarla y tal, no es un tampón, que lo sacas de ahí y lo tiras, como un desecho. Y la copa es una herramienta maravillosa precisamente para conocerte más aún a nivel interno pero también es que te obliga quieras o no a observarte, ¿sabes? Porque tú te la sacas y notas si tienes más coágulos, si es más líquida, el color del que está, si es mucho, si es poco... está todo ahí, en ese trocito de información tan chiquitito” (Clau, entrevista grupal 1).

También es interesante ver cómo la diferencia de edad, a pesar de ser pocos años, influye en el proceso de familiarización con otros métodos de recogida, al haber vivido desde más temprana edad el auge de la popularidad y visibilización de productos como la copa menstrual, que actualmente se encuentra hasta en farmacias y supermercados o comercios convencionales. “[...] Por ese entonces no se hablaba mucho de las copas. No estaban en las farmacias ni estaban en el Mercadora, ¿no? Como ahora. La copa menstrual era como algo bastante raro” (Clau, entrevista grupal 1). Por otro lado:

“[...] una amiga como que su madre usaba la copa desde siempre y nos habló de ella y nos dijo “pero compraros una copa, que es mucho mejor, que no sé qué... que es

reutilizable”. Pero de pequeña era como que “no, no, no, que eso no lo utiliza nadie, que eso es raro”. O sea, si ya te daba vergüenza llevar el tampón, ¡una copa! Era como no, no, yo quiero ser como las demás, me meto el tampón y ya está. Y me acuerdo como que esa fue la primera vez que la escuché. Y luego como que, bueno yo soy un poco más joven que vosotras y como que sí que es verdad que he escuchado a lo largo de muchos años lo de la copa” (Irene, entrevista grupal 1).

Cada una encuentra su comodidad en diferentes productos o diferentes maneras de sangrar. Unas prefieren las esponjas marinas (que se usan como si fuera un tampón, introduciéndolas, pero luego las sacas, las limpias y las puedes reutilizar), otras utilizan únicamente las compresas de tela, o incluso nada, porque prefieren “dejarse sangrar”, sentir que la sangre cae, en vez de recogerla con una copa... “[...] Ahí como cada una ve su estilo de llevar el ciclo y es súper legítimo” (Clau, entrevista grupal 1). También quería mencionar aquí que actualmente incluso podemos encontrar las “bragas menstruales” como otra alternativa más. Todas las preferencias a la hora de gestionar nuestro sangrado están bien, lo importante es conocer el abanico de opciones posibles, y poder elegir lo que va mejor con nosotras. “[...] nuestro movimiento, creo, de nuestra generación, que es mucho más holístico, estamos en otra onda. Con productos de recogida alternativos, sostenibles para el medio ambiente, respetuosos con el cuerpo... [...] como personas mucho más concienciadas tanto con el cuerpo como con el medio ambiente (Sara, entrevista individual 1).

### 7.3. Tomando conciencia de nuestros cuerpos, descubriendo el ciclo menstrual

Resignificar la regla es desaprender la representación social hegemónica sobre la menstruación, sustituyéndola por una propia (Nicolau y Arocas, 2020). Un cambio de mirada que comienza en nosotras mismas, y que puede suceder de diferentes maneras. En ese sentido, podemos hablar de un proceso de “toma de conciencia”. Creo que tiene un gran peso la motivación o la curiosidad personal, que puede surgir al ver algo en las redes, al leer un artículo o libros sobre el tema, acudir a una charla o taller, al hablar con amigas u otras mujeres que igual ya tienen ciertos conocimientos y los comparten y te

sirven de ayuda o te generan esa curiosidad, y sigues indagando sobre el tema por tu cuenta... El entorno o contexto en el que socializamos también puede tener una gran influencia en la transformación de nuestras creencias y prácticas en torno a la menstruación.

“[...] no sé si fue a raíz de un artículo que leí que hablaba de abandonar el calendario gregoriano y acoger el calendario lunar y que me pareció muy curioso, lo vi en Facebook... [...] yo tendría, 20 o 21 años, o sea, llevaba ya muchos años de menstruación [...] ahí fue cuando lo vi, cuando empecé a concienciarme, a raíz de eso descubrí unos videos de Erika Irusta, luego también descubrí el libro de Luna Roja [...] entonces ahí como que empecé a reconectar y a darme cuenta como de que no, de que es un proceso sanador, es bonito, y empezar a tomármelo como algo natural, de tu cuerpo, que es incluso beneficioso porque te permite conocerte, te permite saber... Que esto es otra cosa también que me molesta mucho, y es que de lo poco que a mí me habían hablado de la menstruación, por supuesto, no me habían hablado de los cambios emocionales, [...] la cantidad de cambios físicos, ¿sabes? O sea, a mí me habían contado que cuando te viene la menstruación empiezas a desarrollarte de otra manera, y te empieza a salir pelo, te crece el pecho, eh... te crecen las caderas y... sangras. Y esa es la información que yo tenía [...] y... claro, de repente cuando descubro que “no estás loca, no eres una inestable”, esto es algo que nos pasa a todas las mujeres, en mayor o menor medida [...] y... conócelo y descúbrelo para entenderte y para entender a las demás, ¿no? Entonces como que se te abre un mundo nuevo. O sea, de repente pfff cambio de paradigma total” (Clau, entrevista grupal 1).

Este cambio de mirada hacia nosotras y nuestros cuerpos también puede encontrar su origen en experiencias personales que de alguna u otra manera nos encaminan a prestar esa atención a nuestro interior, como tener fuertes dolores menstruales, o padecer o haber padecido algún tipo de patología ginecológica, ciclos irregulares...

“[...] como que también estas irregularidades y este ciclo tan extraño, como que me ha llevado a interesarme por él, a decir... [...] en verdad, voy a ver ¿no? Por qué es

así y voy a empezar a reconocerlo y voy a ver en el resto del ciclo qué pasa [...] no sé, como que no tenía idea de nada. Y eso, pues empecé un poco a leer, también me hablaron varias amigas del libro de Luna Roja, y como que me lo compré, empecé a leerlo. Fui también a hablar con Laura, como que a ella también le pregunté algunas cosas” (Irene, entrevista grupal 1).

O como en el caso de Ada, que comenzó a vincularse más con su menstruación a raíz de sus dolores, por encontrar una solución alternativa para aliviarlos, a través de masajes con ciertos aceites esenciales. Y he de decir, que gracias a ella descubrí el poder que tienen estos masajes, en la zona del vientre y los riñones, para aliviar esos dolores o molestias del primer día de sangrado, ahora siempre lo hago como una forma de conectarme con esas sensaciones, como una forma de autocuidado, que de verdad animo a probar.

“[...] porque me dolía y todo eso, pero por eso [...] de conocer mi cuerpo no por decir “ay, qué ganas de conocer mi cuerpo”, ojalá fuera por eso. Sino por “jo tío, me duele tanto que algo tendré que hacer”. Y entonces buscar como para... para sanar. No por decir, “ay que agustico”, pero bueno, por lo menos por otro lado. Que si no a lo mejor yo no me habría preocupado por na’, ni de la alimentación ni nada, ¿no?” (Ada, entrevista grupal 2).

#### 7.4. Conexión cuerpo-mente

“Nuestros pensamientos y emociones tienen un efecto tan profundo en nosotros porque están físicamente ligados a nuestro cuerpo a través de los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso central. Todas las emociones tienen efectos físicos, incluso aquellas que se reprimen y no se expresan” (Northrup, 1999: 32).

Como ya hemos visto, el estigma y las creencias negativas en torno a la menstruación, al ser producto de la construcción social, de nuestra socialización, podemos transformarlas. Y yo creo que en el proceso de resignificación y reconciliación con nuestros cuerpos y ciclos tiene mucha importancia ese cambio de creencias, esos pensamientos diferentes fruto de

comenzar a vincularnos con nosotras mismas desde otros lugares, más positivos, tal vez más amorosos. Coincido en que los pensamientos y creencias que construimos, que alimentamos, influyen directamente en la manera en que vivimos nuestras menstruaciones:

“[...] los pensamientos. O sea, el tener un mal vínculo con tu menstruación hace que tu menstruación duela. Pero porque, claro esto tampoco lo he estudiado muy a fondo, pero supongo que tiene algo que ver con la neurolingüística y demás. Y eso se han hecho experimentos tan cutres como poner tres cachos de pan “bimbo” y a uno decirle insultos, a otro no decirle nada y a otro decirle cosas bonitas. Y meterlos en un plástico y ver como al que has insultado se pone feo y le sale moho, y los otros, no tanto. Y claro, dices, dios el poder de las palabras. Y al final las palabras son una traducción de la mente [...] Yo creo que estos pensamientos alteran de alguna forma. De hecho, la conexión útero-mente son hormonas. Entonces, de alguna forma las hormonas se tienen que ver afectadas cuando tienes esos pensamientos tan negativos. Y muchísima gente... por ejemplo, la caravana viene por el tema del acompañamiento y para hacer un itinerario menstrual, para vivirla de manera liviana... nos dice que desde que conoce el ciclo menstrual y las particularidades de cada fase se vive de forma mucho más liviana” (Sara, entrevista individual 1).

Northrup (1999) defiende esta conexión entre el cuerpo y la mente, exponiendo la necesidad de concebir todas las partes de nuestro cuerpo como un sistema integral, interrelacionado, considerando que la mente está situada en todo el cuerpo. Bajo esta premisa, y en relación a lo que comenta Sara de que la conexión útero-mente son hormonas, esta autora afirma que nuestras hormonas, nuestra bioquímica, y por ende, nuestra experiencia subsiguiente, son influidas por nuestros pensamientos y creencias.

Nuestros pensamientos y emociones tienen el poder de somatizarse en nuestros cuerpos. Entonces, cuando dejamos de tener un mal vínculo con nuestra menstruación, y comenzamos a verla desde otra mirada, como algo natural, como un signo de salud con el que podemos aprender a convivir, puede producirse un cambio en nuestras sensaciones corporales. Cuando surgió esta reflexión con Sara, me resonó mucho porque creo que mi

caso es un buen ejemplo de ello, y os lo quiero compartir para dar cuenta de todo lo mencionado anteriormente. En la adolescencia, tras leer un libro<sup>14</sup> en el que la protagonista hablaba de cómo le dolía cada vez que le venía la regla, la siguiente vez que me vino, comenzó a dolerme de la misma manera que ella compartía. Y a partir de ahí, comencé a tener fuertes dolores menstruales, que la mayoría de veces llegaban a ser incapacitantes. Y desde que comencé a vincularme más con esta zona de mi cuerpo que es mi útero, a prestarle más conciencia, a intentar conocer más sus procesos internos y a perder ese miedo al dolor, dejando de asociar menstruación con dolor, los dolores fueron desapareciendo poco a poco. Ahora son mucho más leves, incluso sólo como una sensación, con la que me relaciono desde el “vale, pues ahora toca descansar” y no tanto desde el “este dolor me está incapacitando”.

Esto es mi caso personal, y es un proceso que toma su tiempo, con sus idas y venidas, con alguna menstruación vuelven dolores algo más fuertes, otras veces apenas siento molestias... Pero creo que es un buen ejemplo de cómo nuestras emociones y creencias nos influyen físicamente. Y como bien expresa Northrup (1999), “cuando manifiesto respeto por mí misma y los procesos de mi cuerpo [...] mi cuerpo reacciona con agrado y gratitud” (145).

#### 7.5. Reconciliándonos con nuestra ciclicidad

Conocer más acerca del ciclo menstrual implica un proceso de autoconocimiento. Desde los relatos compartidos, me doy cuenta de que antes de tener toda esta información sobre el ciclo menstrual, vivíamos sumergidas en la linealidad, sin ser conscientes de los cambios que sucedían en nuestro cuerpo. O, por otro lado, si sí notábamos ciertos cambios físicos o emocionales, no los comprendíamos o no entendíamos a que se debían, y al no comprenderlos, no contábamos con las herramientas para gestionarlos, viviendo esta desconocida ciclicidad desde la incompreensión o la frustración:

“Yo por ejemplo me castigaba mucho porque siempre he notado mucho mis ciclos en el nivel social [...] había muchas veces que no me apetecía salir y no entendía por

---

<sup>14</sup> *El diario rojo de Carlota* de Gemma Lienas.

qué [...] llegaba a mi casa y me sentía como triste y frustrada por no haber podido como dar todo de mí, ¿sabes? Que es una sensación fea al final, ¿no? [...] Y entender que a lo mejor estando premenstrual es que simplemente me apetece estar conmigo y ya está. Pero claro, como eso no lo entiendes, no entiendes esas dos semanas, ni siquiera las calculas en el tiempo, ¿no? O sea, simplemente es como ya está a veces no me apetece estar con gente. Entonces para mí era muy frustrante, ¿no?” (Clau, entrevista grupal 1).

Estos mismos sentimientos se pueden apreciar en las experiencias de otras participantes, que nos muestran cómo el comprender que la regla es algo más complejo que sólo los días de sangrado, y que esos estados anímicos cambiantes que perciben están influenciados por las diferentes fases del ciclo menstrual, les ha ayudado a vivirlos de otra manera, más liviana, más comprensiva:

“[...] cuando te va a venir la regla estás así un poco rara pero como que no entiendes el por qué, ni de verdad te enfrentas a qué estás sintiendo, ¿no? Entonces como que yo, pues vivía la premenstrualidad muy depresiva y tal, y dije pues, ¿por qué? ¿Por qué esto y luego cuando se me va la regla estoy súper contenta...? Como que, creo que fue a raíz de eso, de intentar ver qué pasaba con mis hormonas, con mi cuerpo... [...] como tomar conciencia de lo que significa tener la regla, o ser cíclica, que no es solo tener la regla, sino todo tu ciclo... comprender todo lo que pasa” (Tati, entrevista grupal 2).

“Y como que desde que lo... desde que he empezado a tener relación con él pff ha cambiado por completo mi ciclo, como que lo vivo de otra manera, obviamente, y como todo eso, reconocer como todas las emociones que hay a lo largo del ciclo, reconocer como bueno pues estoy tal, o estoy como triste o insegura, y es como vale, bueno, pero también sé que es un momento que está relacionado con el ciclo y que sé que va a pasar y que luego voy a estar a tope y luego voy a volver a estar así, y como que... como que te ayuda un poco a abrazar ese ciclo, esas sensaciones ¿no? Y a vivirlo de otra manera, como con más calma (Irene, entrevista grupal 1).

En sus relatos podemos ver lo que genera esa incomprensión de nuestros estados cambiantes, y cómo reconocerlos y vincularnos con ellos, puede generar un cambio positivo y transformador en la relación y percepción que tenemos de nosotras mismas, y nuestro alrededor. Llegando incluso a vivir el momento de la menstruación como una renovación, como una limpieza:

“[...] yo no entendía ni lo que era la ovulación, ni lo que hacía en mi cuerpo la ovulación, ni entendía lo que era la premenstrualidad, ni lo que hacía en mi cuerpo. [...] Entonces claro, empezar a darte cuenta de esto y comenzar a estudiarlo [...] crece esa curiosidad y crece ese cariño, ¿no? Porque con el autoconocimiento crece como ese amor [...] Entonces darte cuenta y acabar queriendo todo ese ciclo de principio a fin, entendiéndote y dándote el gusto de conocerte, que es algo que... que no nos han enseñado. Entonces es un proceso que tampoco es fácil, pero es bonito. [...] Y la menstruación para mi pasó de ser como un deber y un dolor y un “qué mal” ¿no? [...] a ser como una limpieza, ¿sabes? Y ahora cada vez que viene la menstruación es como fuuum, fin del ciclo, me renuevo y empiezo otro. Y como sentir que te estas deshaciendo de lo que te ha traído ese ciclo, que no es ni bueno ni malo, simplemente es, ¿no? Y empezar con otro” (Clau, entrevista grupal 1).

Es curioso cómo en ambas entrevistas grupales todas coinciden, y yo con ellas, en esta misma percepción de sentir el momento de la menstruación como un momento de limpieza: “[...] porque es una limpieza. Entonces coges todo lo que te pasa, todo... [...] y cuando te viene, lo sueltas y vuelta a empezar” (Tati, entrevista grupal 2).

León (2020) también habla de la menstruación como un proceso natural de limpieza del cuerpo, afirmando que “cada menstruación es una nueva oportunidad para renovar el útero” (14).

El “reconocernos cíclicas” nos puede ayudar a relacionarnos con nosotras mismas de una manera más saludable. Sin exigirnos, sin culparnos, sin juzgarnos. Vivirnos desde la consciencia, sin ser ajenas a lo que se mueve por nuestro interior. Nos permite respetarnos al conocer nuestras necesidades y poder poner límites sanos. “Vivir cíclicas nos permite vivir

en coherencia con nosotras mismas [...] Conocernos y respetarnos es amor propio y empoderamiento. También nos tenemos que querer cuando nos sentimos más vulnerables” (Alba, La Caravana Roja: 2021).

Fruto de ese reconocimiento, se producen cambios tales como aprender a escuchar las necesidades de nuestro cuerpo, para poder atenderlas:

“Yo me escucho más. O sea, si noto que mi cuerpo me está diciendo... Antes como que, a lo mejor mi cuerpo me mandaba señales o algo, y yo como que las ignoraba. Pero ahora me escucho más. Y sé cuándo, a lo mejor, si mi cuerpo me pide que me pare o que si debería estar sola porque a lo mejor prefiero estar sola... pues me escucho más. Eso es donde yo creo que ahí ha sido realmente el cambio, el escuchar mi cuerpo. Y a mí” (Tati, entrevista grupal 2).

Por otro lado, Sara y Laura, en las entrevistas individuales, destacan también esa linealidad y desconexión, consecuencias de vivir inmersas en los ritmos y exigencias de esta sociedad en la que vivimos, que no nos permite, ni si quiera nos enseña, estar presentes en nuestros cuerpos:

“Y ya en general, la vida que vivimos, tan lineal, tan hacer, producir, no sé qué... estamos totalmente desconectadas [...]. Como que todo es “venga, sigue con tu vida y olvídate”, “venga, la pastilla, tu tómatela y ya está”. Que no quiere decir ni que esté mal ni ná, pero como ir un poco más allá, ¿no? Y como, quitando más capas” (Laura, entrevista individual 2).

El ser más conscientes de nuestro ser, de nuestra ciclicidad, es interpretado también como algo transgresor, como expresa Sara: “El patriarcado no se espera que nos conectemos con lo cíclico, porque ahí está lo revolucionario” (Sara, La Caravana Roja: 2021). En relación a esto nos comparte Laura también:

“[...] el patriarcado y el sistema lo han hecho muy bien. Lo han hecho muy bien en ese ámbito de desconectarnos con nuestro cuerpo [...] ¿cuánto tiempo llevas desconectada de esa parte de tu cuerpo? ¿Cuántas veces le has exigido a esa parte

de tu cuerpo? Sobre todo a nivel... que yo trabajo mucho a nivel genital. A nivel de los órganos sexuales es increíble la de cosas que se despiertan cuando entramos ahí. Cuando entramos a autoexplorarnos, cuando entramos a conocernos... [...] es súper importante cuando empezamos a trabajar aquí, como que todo lo de arriba empieza a ordenarse”.

Y continúa en esta misma línea:

“Y eso, no está aceptado por la sociedad. Y es un problema muy grande, porque hace que las mujeres vivamos *peleás* con nosotras, *peleás* con nuestro cuerpo, *peleás* con nuestras emociones [...] Y para la mujer, cuando está conectada con su ciclo, no todo tiene que seguir funcionando todos los días. Y eso te ayuda a vivir más en paz contigo” (Laura, entrevista individual 2).

Conectarnos con nuestro ciclo, ir reconociendo nuestros diferentes cambios en las esferas física, emocional o psíquica, también nos ayuda a conocer y construir prácticas de autocuidado.

“[...] que puede parecer muy utópico, pero no, es que es verdad. Es como también prestarle esa consciencia. Tú puedes vivir superficialmente con tu *menstru* como con las cosas que te rodean o puedes tomarte el tiempo y detenerte a reflexionar lo que te está pasando” (Sara, entrevista individual 1).

## 7.6. Autoconocimiento y autocuidado

A lo largo de este proceso de reconciliación con mi ciclo, he podido apreciar la interconexión existente entre el autoconocimiento y el autocuidado. Me gustó mucho cómo lo expresó Claudia:

“Un poco es como la pescadilla que se muerde la cola [...] te nace la curiosidad, entonces empiezas a conocer, una vez te empiezas a conocer te empiezas a mimar y cuanto más te mimas más te conoces, ¿no? Porque más tiempo te estás dedicando” (Clau, entrevista grupal 1).

Como también expresa Laura, el autoconocimiento es la base; es el camino al autocuidado. Y generar prácticas de autocuidado nos puede ayudar a convivir más en coherencia con nuestros ciclos.

“[...] mi intención es, y mi deseo, es que todas podamos menstruar en paz. Y que podamos ser en paz. Porque siento que la sociedad nos enferma un montón, y cada una dentro de sus posibilidades. Y el autoconocimiento, para mí, es la base. Es la base. Porque... no sabemos lo que necesitamos porque no nos conocemos. No... no sabemos lo que queremos porque no nos conocemos. No sabemos qué hay dentro de nuestro cuerpo [...] no conocemos nuestro ciclo, no respetamos nuestros límites” (Laura, entrevista individual 2).

Y esto último que comenta es muy importante. El autocuidado también es aprender a poner límites sanos, aprender a practicar la asertividad, permitirnos parar y ponernos prioridad cuando lo necesitemos: “[...] yo a lo mejor no sabía poner límites, no sabía decir “no”, no sabía elegirme a mí. La premenstrual te enseña mucho a elegirte a ti primero” (Laura, entrevista individual 2).

El contar con diferentes herramientas que nos permitan conocernos también es importante porque puede significar que, a la hora de acudir a profesionales en el ámbito de la salud, podamos ir en calidad de consultantes, y no tanto como pacientes, pasivas, ajenas o desinformadas de lo que nos sucede:

“Para mí eso es el verdadero movimiento de autoconocimiento, el verdadero poder. Eso es poder. El conocerte y el hacerte cargo de ti, hacerte cargo de tu salud. Que no quiere decir que si un día necesitas que te operen, adelante. Pero ve con todas las opciones posibles” (Laura, entrevista individual 2).

Una vez que comienzas a conocerte, creo que es inevitable que comiences a tener más en cuenta los cuidados, o al menos que seas más consciente de las diferentes maneras en las que te puedes cuidar, cosas tan sencillas, pero poderosas, como saber qué plantas o alimentos te pueden venir bien a lo largo del ciclo, para regularlo o calmar la inflamación y los dolores característicos de la premenstrual y la menstrual, tomarte un *tiempito* para ti o

poder bajar un poco el ritmo cuando sientas que lo necesites, por ejemplo. Prácticas que nacen de tener más conciencia de nuestro cuerpo y querer cuidarnos cuidándolo. Siempre dentro de nuestras posibilidades.

“[...] dedicarnos ese espacio de cuidado. Para mí eso es ir en contra del sistema patriarcal. No es precisamente lo contrario, huir de los cuidados. Pues si es algo que nos sale de dentro, si somos maravillosas porque tenemos el poder de cuidar, y el poder de cuidar es el poder del amor [...] Entonces, rechazar eso por meternos en un sistema lineal que no contempla nuestra ciclicidad, que nos quiere en ovulatoria constantemente, es falso. Es como...no, no existe” (Sara, entrevista individual 1).

Conectar con un ritmo cíclico, un ritmo que a veces nos pide parar, porque nos enseña que no siempre podemos con todo, es chocar con el sistema. Es reivindicar un ritmo que no encaja con la linealidad que nos ha sido impuesta.

“A esta sociedad le gusta la acción, de modo que con frecuencia no respetamos nuestra necesidad de descansar y reponernos. El ciclo menstrual está para enseñarnos la necesidad de inspiración y espiración en los procesos de la vida [...] a comprender que son un periodo de tiempo sagrado que nuestra cultura no honra” (Northrup, 1999: 145).

En este mismo sentido, según Morales (2016), el discurso de lo cíclico establece una forma de temporalidad específica de habitar el mundo. Contemplando los ritmos del ciclo menstrual como un medio de transitar un tiempo propio, que permite tejer una relación con el cuerpo y con una misma.

Que la sociedad contemple esos ritmos puede sonar lejano, utópico, idealista... Pero por algo hay que empezar. Hay que comenzar a problematizar esto, a darle importancia, a visibilizarlo, para lograr el reconocimiento y la integración del eje de la cultura menstrual en la esfera social<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup>[https://www.infolibre.es/noticias/politica/2021/05/04/las\\_trabajadoras\\_del\\_ayuntamiento\\_girona\\_tendran\\_permiso\\_los\\_dias\\_menstruacion\\_120073\\_1012.html](https://www.infolibre.es/noticias/politica/2021/05/04/las_trabajadoras_del_ayuntamiento_girona_tendran_permiso_los_dias_menstruacion_120073_1012.html)

## 7.7. Las energías del ciclo menstrual

Hemos estado mencionando las fases ovulatoria, premenstrual, menstrual... Y quería traer aquí la explicación que me compartió Laura acerca de las diferentes fases del ciclo menstrual y sus energías, para poder comprenderlas mejor, y comprender así estos discursos también. Esta explicación tiene relación con lo que mencioné anteriormente de la analogía establecida entre las fases del ciclo menstrual con las estaciones del año, los arquetipos y las fases lunares, dando cuenta de cómo la ciclicidad está presente tanto en nosotras como en la naturaleza que nos rodea.

“[...] Es que tía, fíjate hasta qué punto nos han hecho creer que tenemos que estar así. Y estamos en un sistema y una sociedad muy polarizada, ¿vale? Eh... hablemos de energías. En el universo hay muchos tipos de energías, ¿no? Pero prevalecen, vamos a decir, el yin y el yang. Que son la energía femenina y la energía masculina. Hablamos de energías, ¿vale? No una es mejor que la otra, simplemente tienen características diferentes. La energía masculina, o energía Yang, es energía que está más hacia fuera. Está más en el hacer, está más lineal, es más expansiva, es más luminosa... Y luego está la energía Yin, que es la femenina, la negativa. Aquí ni negativo y positivo no es ni bueno ni malo, es simplemente una cualidad. Entonces la energía Yin es más introvertida, es más hacia dentro, es más calma, está quizás más en contacto con la creatividad, con las emociones.... Y todas estas energías están presentes en todo el universo, ¿no? Por ejemplo, las estaciones. Las estaciones del año son Yang, que serían más primavera y verano, y luego pasamos a las estaciones más Yin, que son otoño e invierno. Entonces, es simplemente observar la naturaleza y ver cómo está funcionando todo el rato, ¿no? [...] Y vemos que todo es necesario. [...] Pues eso nos pasa a nosotras con el ciclo menstrual. Tenemos fases que son más Yang, que serían la preovulatoria y la ovulatoria, que eso a la sociedad le encanta. Y

---

En Abril de 2021, la Intersindical-CSC alcanzó un acuerdo con el Ayuntamiento de Girona, según el cual las trabajadoras municipales puedan disponer de un permiso de flexibilización menstrual los días que tengan regla. El sindicalismo feminista reivindica que “las mujeres tenemos derecho a conciliar el cuidado de nuestra salud con nuestros trabajos”. Se espera que este acuerdo se apruebe definitivamente en junio de 2021.

no sólo a la sociedad, sino a nosotras, nuestras parejas, nuestros amigos... a todo el mundo le gusta cuando somos súper simpáticas y súper guays. Pero luego cuando estamos Yin, que es la premenstrual y la menstrual, ahí no... ahí estamos locas, ahí somos unas asquerosas, ahí no queremos hacer na... [...] Entonces, lo que pasa es que quieren que estemos siempre en esa productividad, en esa energía masculina, en esa energía Yang, pero polarizada. Cuando algo se polariza es que es... es patológico. Porque estamos todo el rato en ese estado. Y eso al final nos lleva a la enfermedad, nos lleva al desequilibrio. Tanto psicológico, mental, emocional... de todos los aspectos. Porque no nos estamos permitiendo ir con los ritmos de la naturaleza” (Laura, entrevista individual 2).

Puede que muchas personas no se identifiquen con este tipo de explicaciones, enmarcadas en discursos más energéticos u holísticos, pero a mí me parece una forma muy bella, y pertinente, de entender las diferentes energías de nuestro ciclo y de la naturaleza. Y comprender, como dice ella, que “todo es necesario”. Es importante poder encontrar un equilibrio, no podemos vivir siempre en verano, ni siempre en invierno. La vida no sería posible, la ciclicidad es inherente a ella. Y lo mismo sucede con la energía “yang” y la energía “yin”. Es importante comprender que no estamos hablando en términos de “hombre” y “mujer”, sino de energías, de cualidades. Y es cierto que vivimos en una sociedad muy polarizada en esa energía “masculina”. Pero esas dos energías habitan en todas las personas, sólo que esta sociedad, dicotómica, sólo valora una de ellas, y ha rechazado la otra. Aprender a integrar esta energía yin es sanador, para que podamos alcanzar un equilibrio. Porque esta dualidad no es dicotómica, estas energías opuestas son complementarias. Ambas necesarias.

Y en relación a emplear este tipo de discursos más holísticos para explicar y comprender las diferentes fases del ciclo menstrual, me parecen muy adecuadas las palabras de Morales (2016):

“La incorporación selectiva de este tipo de discursos implica el cambio en la percepción del cuerpo propio y sus procesos [...] Así, estos planteamientos más que

reforzar la idea negativa en torno a los sangrados femeninos, adquieren un estatus de verdad a partir de la apropiación de los arquetipos, pero sobre todo, por la experiencia – corporal y emocional - que los acompaña” (144).

#### 7.8. Activismo a través de las redes

Aunque lo hagan desde diferentes lugares, tanto Sara como Laura realizan una importante labor de divulgación de conocimientos acerca del ciclo menstrual, entre otros saberes, a través de las redes. Laura, a través de su proyecto @lascapasdelaaura, comparte desde un lugar más personal, dando cuenta de ese “activismo experiencial” mencionado anteriormente, que toma su fuerza y autenticidad del compartir la propia experiencia personal:

“[...] yo simplemente como que... comparto, lo que siento, lo que vivo, lo que creo que es útil y cosas que a mí me han ayudado [...] me gusta compartir cosas personales porque también es como... son cosas que pasan normalmente. Sobre todo a las mujeres [...] si yo me coloco en un lugar de “yo te enseño a ti como mejorar tu ciclo” pero no muestro mi parte humana, no me parece del todo real. Entonces, yo quiero que las personas sepan que, principalmente, yo he empezado este proyecto por mejorar mi vida. Y como he visto que es posible y he sanado un montón de cosas, por eso lo comparto [...] Porque es como... no pasa nada. No nos enseñan a querer nuestro cuerpo, no nos enseñan a explorarnos, no nos enseñan a saber lo que queremos, lo que nos gusta y... en fin, son las consecuencias, ¿no?” (Laura, entrevista individual 2).

Por otro lado, Sara comparte a través de la cuenta de la asociación de @lacaravanaroja, un movimiento de cultura menstrual. De hecho, son la “primera asociación que se registra a nivel estatal de cultura menstrual” (Sara, entrevista individual 1). Y algo destacable es que parten de la premisa de que “la información es un derecho”:

“[...] sabiendo la complejidad y sabiendo los factores que intervienen, pues es necesario, o sea, la información es un derecho [...] creemos que todo el mundo tiene que tener acceso a información de calidad y gratuita. Porque la menstruación tampoco entiende de clases. Entonces, es muy elitista el que las personas que lo puedan pagar tengan acceso a esa información y las que no, no. Porque las que no, siguen menstruando. Y además en condiciones pésimas. Les viene muchísimo mejor tener esta información para autogestionarse su salud menstrual. Entonces es como... no sé, investigar en tu tiempo libre por amor a ti y a tus compañeras y poder ofrecer esa información de calidad. Pues a través de redes como el Instagram, la web, el blog... Charlas, te juntas con tus amigas, y lo que has aprendido, lo cuentas” (Sara, entrevista individual 1).

Y esto último lo he visto reflejado también en las experiencias compartidas en las entrevistas grupales, y en mi propia realidad. La existencia de este tipo de cuentas en redes sociales tiene un importante papel en el proceso de visibilización y normalización de este tipo de discursos y prácticas alternativas en torno al ciclo menstrual y la menstruación. Como podemos apreciar en el relato de Clau:

“[...] creo que al final como que también es verdad que es un tema que se está visibilizando cada vez más entonces como que se normaliza. Y al normalizarse empezamos a tener en redes sociales un montón de información base, ¿no? Que se nos está dando y que antes no pasaba, ¿no? Y que de esa información base que se nos da a través de todos estos medios nosotras cogemos y luego cuando nos juntamos enriquecemos todo ese conocimiento, ¿no? Pues y qué es el shock toxico, o como se hace una compresa de tela, o... qué planta me puedo tomar para no sé qué... entonces pues vamos mezclando todos esos conocimientos de manera que ¡puum! Se crea un contexto de mujeres, todas juntas, que están todo el rato hablando del tema [...] y que sea súper normal” (Clau, entrevista grupal 1).

Y aunque también ofrezcan talleres u otro tipo de actividades que requieren un intercambio monetario (no podemos tampoco negar el sistema capitalista en el que vivimos y las

necesidades que ello conlleva), se realizan intentando promover la accesibilidad. También, ambas le dan mucha importancia a la participación e interés de sus seguidoras y seguidores a la hora de generar sus contenidos, dando lugar a relaciones recíprocas.

Además, cabe mencionar que al ofrecer estos conocimientos, deciden hacerlo desde un lenguaje accesible y cercano:

“[...] un lenguaje que todas podamos entender [...] que se nos adapte a nuestras necesidades, ¿no? Y que tú sepas que eres cíclica [...] que tú sepas que no vas a estar todo el mes igual. Y que aceptemos eso. Y que aceptar eso es estar en contacto con tu naturaleza, es respetarte. Para mí eso es de las cosas más básicas” (Laura, entrevista individual 2).

Y también teniendo en cuenta diferentes estrategias de comunicación que permitan acercar estos conocimientos a la mayor población posible. En este sentido, ambas coincidían en la importancia de los *post* con información que parte de datos más biológicos para comprender estos procesos. Como por ejemplo, hablar sobre el baile hormonal que sucede en nuestro interior como responsable de la existencia de las diferentes fases del ciclo. Como expresa Sara:

“[...] creo que hay que partir de un nivel súper biológico para entrar a la gente. Que es lo que suele creer, a lo que estamos acostumbradas, ¿no? A que si lo dice la ciencia, y se puede demostrar, pues te lo crees [...] Y cuando ya la gente se ha familiarizado con que la menstruación es salud, con que para tener una buena salud menstrual hay que tener en cuenta la economía de los cuidados... [...] cuando ya han visto un cambio, fruto de saber esa información, ya meter el tema holístico. Y meterle la luna y las estaciones y los arquetipos” (Sara, entrevista individual 1).

Y en relación a esto, quiero destacar que es necesario que las personas entiendan que la menstruación es un signo de salud. Cuando se habla de salud, la gente como que conecta más, presta más atención. Porque se identifica con ello. Entonces, Sara comentaba también sobre la importancia de divulgar desde ahí, desde la salud menstrual, para acercar estos discursos a una mayor parte de la población.

Creo que todo esto da cuenta del *trabajazo* que hay detrás de todas estas publicaciones en redes sociales,

“(…) con el fin de que aquello que se comparte en estos espacios sea información validada, confiable y que abone a la causa de visibilizar la menstruación como un proceso natural e incluso sagrado. Parte importante de este ejercicio ha implicado la profesionalización de las creadoras y activistas menstruales a través de formaciones académicas, cursos, talleres e información que sirva de referencia para que sus contenidos tengan bases sólidas que provean el conocimiento necesario a quienes se acercan o siguen estas páginas y movimientos también fuera de la red” (Ramírez, 2019: 11).

#### 7.9. Reconociendo el ciclo menstrual en la sociedad

También podemos percibir la mayor visibilización que está teniendo este tema en otras esferas. Cada vez son más los y las profesionales que contemplan el ciclo menstrual y lo integran desde sus diferentes disciplinas, dando cuenta de todas las ramificaciones que tiene y que afectan a nuestras vidas:

“[...] y además como que la gente se lo está llevando a su terreno. Porque ya no somos las frikis que hemos estudiado y hemos hecho cursos de educación menstrual las que estamos haciendo esto. O sea, es gente que desde la nutrición se está informando. Desde el deporte, que de golpe hay como chicas que son Personal Trainers y te planifican el deporte en función de la fase en la que estés. O... ay, pues no sé, otras disciplinas. Pero vaya, que se está teniendo muy en cuenta en disciplinas súper diferentes. Es súper guay” (Sara, entrevista individual 1).

Al final nuestra ciclicidad es algo que nos atraviesa en todas las esferas de nuestra vida, un proceso que nos acompaña durante aproximadamente 40 años, entonces me parece un avance considerable que comience a ser tenido en cuenta e incluido desde esa transversalidad en diferentes ámbitos y disciplinas a nivel social.

“O sea, es como... yo no dejo de ver espirales, una dentro de otra. O sea, está la

espiral del ciclo menstrual de las cuatro fases, luego está, las cuatro fases mezcladas con todo lo que te atraviesa en la vida, que es el ámbito laboral, académico, de pareja, alimentación, deporte... Y luego todo ello tiene sus propias fases” (Sara, entrevista individual 1).

Esto nos permite darnos cuenta de que el ciclo menstrual, al ser algo transversal a nosotras en todas las dimensiones física, emocional, psíquica; es significativo que sea contemplado como una base desde la que partir, como expresa Clau: “[...] Pues el ciclo menstrual, que en realidad es la base para nosotras ¿no? Para todo lo demás” (Clau, entrevista grupal 1).

#### 7.10. Visibilización y naturalización del ciclo menstrual en nuestro entorno

Desde una esfera más personal, podemos apreciar el hecho de que cuanto más nos conocemos, más conscientes somos de la necesidad de los cuidados, y más importancia le damos a la comunicación y exteriorización de nuestros estados y necesidades.

“[...] si sabes más acerca de ti, te merece la pena que la gente que está en tu entorno lo sepa también porque es una manera de cuidarnos, ¿no? [...] Y que te entiendan, ¿no? Y que, sobre todo que tú te entiendas, pero que te entiendan es maravilloso, y es una forma de cuidarse, y de cuidar a las demás” (Clau, entrevista grupal 1).

Y a medida que lo visibilizamos en nuestros entornos, como algo natural, lo normalizamos, haciendo que se convierta en algo cotidiano. Como también expresa Laura:

“[...] Como vivir más conscientes y que sea algo cotidiano. Porque al final es algo que todas las mujeres, y otras personas ¿no? Que también tienen útero y que menstrúan, lo estamos haciendo todo el rato. Entonces, qué mínimo que acogerlo con amor y vivirlo. Es vivirlo simplemente. Pero nos lo ponen muy difícil, muy difícil... [...] yo quiero que se convierta en algo que sea natural. Yo por ejemplo... soy una pesada, tío, con lo del ciclo y demás. Pero por ejemplo, que tú puedas decir “¿cómo estás?” “Pues estoy premenstrual”. Y yo ya sé que, joer, pues mi amiga está premenstrual, no es “está enferma, está loca”, no. Es, te voy a cuidar, qué necesitas. [...] Llevar esa conciencia de amor, desde el amor” (Laura, entrevista individual 2).

Esta visibilización en nuestro entorno, en nuestro círculo social, permite tejer esta red de cuidados y de empatía entre nosotras: “[...] así nos cuidamos. Así, sí. Esa sororidad se está empezando a respirar desde que se habla de la *menstru*” (Sara, entrevista individual 1).

Y ya no sólo entre nosotras, sino con las demás personas que nos rodean. Que a pesar de que no compartan esta “experiencia menstruante” con nosotras, que la comprendan y nos acompañen desde ese conocimiento, es súper transformador también. Como expresa Clau:

“Y también para los hombres, ¿no? Como hacerles también participes, de que sean conscientes de que somos cíclicas y de que vamos cambiando nuestro ánimo y todo y... y pues ir comunicándoselo yo creo que también es súper guay para ellos, para que lo sepan, para saber pues que igual si estamos más activas o más raras, con más deseo sexual, con menos... como que también comprendan que también depende un poco de todo esto, ¿no?” (Clau, entrevista grupal 1).

De alguna manera, siento que al haber generado estos espacios de reflexión sobre el tema con las entrevistas grupales, se ha producido una apertura, una mayor naturalización al juntarnos para hablar de ello y al tenerlo presente en nuestro círculo social. Hacer participes de este proceso a los “cuerpos no-menstruantes” puede ser sanador, reconciliador. Un día creo que hablando sobre dudas e inseguridades respecto a este trabajo, un amigo me soltó algo así como: “¿podría decirse que tu trabajo está en fase premenstrual?”; a esto me refiero, que puedan surgir este tipo de bromas fruto de ese conocimiento compartido me parece un verdadero cambio. Esto me hizo darme cuenta del poder transformador que tienen nuestras pequeñas acciones en nuestra cotidianeidad.

Pero también quiero que tengamos en cuenta esta reflexión:

“[...] yo puedo hablar abiertamente de cuando tengo la regla, de cuando me siento un poquito más baja de ánimos digo bueno, pues estoy premenstrual y tal... a lo mejor no se lo digo a todo el mundo, eso es verdad. Ahora... estoy cayendo. Lo hago más en los entornos que están familiarizados con la regla, como vosotras, que puedo decir “ay, mira, estoy premenstrual, estoy así muy sensible y tal...” y os lo puedo

decir con facilidad. Pero a lo mejor en otros entornos donde la gente no esté tan familiarizada con la regla [...] no, no suelo hablar mucho de eso” (Tati, entrevista grupal 2).

Hablar de la regla y del ciclo de forma totalmente natural y cotidiana, tal vez dependa del hecho de encontrarnos en entornos que acogen estas expresiones, que las comparten, aceptan y comprenden. Pero yo coincido en que cuanto más conscientes somos de nuestra ciclicidad y cambios, menos podemos evitar el compartirlo, el exteriorizarlo. Porque así nos comprendemos y nos cuidamos. Entonces, ponerle voz en otros contextos que igual no están tan familiarizados con este tipo de discursos también es importante, aunque al principio pueda resultar raro o incómodo. O incluso generar rechazo. Pero intentemos nombrarlo, ponerle voz, para que poco a poco nuestra ciclicidad sea contemplada como lo que es, un proceso natural que forma parte de nosotras.

“Y la propia seguridad de saberte como persona cíclica y de conocerte te hace mostrarte mucho más segura con tu entorno. [...] Entonces abres el diálogo, y sin tapujos. Entonces la gente lo recibe sin tapujos y empieza a hablar sin tapujos... Y hacemos activismo, o cultura menstrual, como se quiera llamar” (Sara, entrevista individual 1).

#### 7.11. Encontrando tus propios patrones cíclicos

Contar con todas estas herramientas y conocimientos en torno al ciclo menstrual es imprescindible, pero debemos tener en cuenta que cada cuerpo menstruante, cada mujer, es un mundo. Y también es importante que a partir de esa información, aprendamos a identificar nuestros propios patrones cíclicos:

“Al buscar información sobre las fases del ciclo menstrual podrás leer sobre características y tendencias generales de cada una de las fases. Es importante tener en cuenta que son eso: tendencias generales. No se trata de encajar perfectamente en cada una de ellas sino que esta información puede servir de guía para que vayas

identificando tu propio patrón cíclico que es el que verdaderamente te aportará información sobre ti misma” (La Caravana Roja, 2018).

En relación a esto, Sara nos comenta cómo desde La Caravana Roja tienen presente esa diversidad en las vivencias:

“Sobretudo fomentando la diversidad. Porque es cierto que nosotras hacemos unos post, pero bajo patrones. Y bajo números de mayoría... pues yo qué sé, el 85% de las mujeres y personas menstruantes se sienten así en esta fase, pero ¿y qué es del otro resto? O sea, nosotras queremos dirigirnos a un público súper amplio. Por eso preguntamos siempre. Y siempre lo ponemos abajo, “no hay respuesta incorrecta” o... como siempre decimos, “esto es una explicación genérica, pero cada una lo vive de una forma. Contadnos, cómo lo vivís vosotras”. Entonces, generalmente, suele concordar con los post lo que la gente dice. Pero siempre hay alguna que te sorprende o que te hace este tipo de operaciones matemáticas y te dice: “pues yo emocionalmente durante la *premenstru*, cuando hay luna llena me siento doncella”. Y es como, gracias, has alcanzado ese nivel de complejidad como para saber interrelacionar todo, ¿no?” (Sara, entrevista individual 1).

Y sobre esto también hablamos en las entrevistas grupales, sobretudo en la segunda que realizamos. Yo creo que al haber más mujeres reunidas, se pudo apreciar más esta variabilidad en las experiencias. Como podemos ver en lo que nos comparten Lucía y Ada:

“[...] a veces me pasa que me enfada un poco que se diga lo de... no sé, como que la regla a veces sirva de excusa [...] Bueno, a veces yo también lo digo, porque es que es verdad, es un estado. Y es verdad que es por el momento del ciclo... pero no sé, no quiero tampoco caer en “es que como estoy premenstrual estoy así o es que como estoy menstrual estoy así”. Es que no sé, tío, una puede salir, si tienes ganas de ir a algún sitio pues hazlo. No sé” (Lucía, entrevista grupal 2).

“[...] si es que es lo que siento. Cuando más ganas de meneo, es con la regla y en la premenstrual. Y luego pues será que después del sangrado es como... ayyy, y es cuando de repente siento más descansar” (Ada, entrevista grupal 2).

Cada una vivimos nuestras fases de manera diferente, y también esto puede cambiar según el ciclo. Por eso es importante encontrar nuestros propios patrones y vivir en coherencia con ellos, sin dejarnos condicionar por los patrones mayoritarios: “[...] conocer las fases, pero tus propias fases, porque también tendemos a leer mucho y como... mayormente en *premenstru* apetece estar pa’ dentro, la gente se queda pa’ dentro. Pero no hay que hacer caso de los patrones mayoritarios. También hay que investigarse” (Sara, entrevista individual 1).

Y en relación a lo último que mencionaba Sara, sobre desarrollar esa capacidad de interrelacionar todo cuando ya conocemos más nuestros propios patrones:

“[...] yo encuentro que no es todo, ese momento. Como que hay otros aspectos de fuera. Como el otro día que me contaste \*refiriéndose a mi\* “ay, yo estoy ovulatoria pero no tengo nada la energía de ovulatoria” ¿no? Entonces es como ahí... luego vienen momentos que te descuadran un poco... como que ya estás tan consciente de tus fases que dices, ¿cómo puede ser que en la ovulatoria esté tan baja de ánimos? Y pasa... como que no es todo siempre tan así como se dice el ciclo” (Tati, entrevista grupal 2).

Entonces, el **autoconocimiento** se trata de esto:

“No estancarse en eso sino como... ir viendo, ir sintiendo como te vas sintiendo tú [...] a mi como que me parece muy fascinante cómo cada mujer lo lleva de una manera distinta, ¿sabes? en relación a que es muy interesante la menstruación y compartir nuestras experiencias y vivencias” (Tati, entrevista grupal 2).

Al final, la ciclicidad es una espiral que se puede ver afectada por factores externos también. Una vez que te reconoces cíclica, y aunque identifiques ciertos patrones, nada es lineal, estático, del todo predecible... Todo puede cambiar dependiendo de tus hábitos, de la situación en la que te encuentres en ese momento, de la alimentación... “[...] también la influencia de la luna hace mucho, y las estaciones del año” (Sara, entrevista individual 1). Que algunas menstruaciones no te duelan y de repente alguna te duela más, o tener más o menos energía o ganas de socializar, depende también de muchas otras condiciones a

nuestro alrededor que nos afectan, y por lo tanto, afectan a nuestros cuerpos. Y esto se ve reflejado en nuestros ciclos.

Se trata de ir observándonos y actuar y sentir en consecuencia, en coherencia con nosotras mismas. Si estamos premenstruales pero nos apetece salir e irnos de fiesta, no fustigarnos luego por ello pensando que es que en esa fase nos tendríamos que haber cuidado y no haber salido porque la energía es de una manera. El autoconocimiento es una herramienta para liberarnos y comprendernos, no existe “la menstruadora perfecta” ni hay que hacer de la “menstruación consciente” un dogma. Somos cíclicas, cambiantes, fluctuantes, no estamos siempre igual. Nuestros cuerpos están vivos. Habrá ciclos en los que nos sintamos más identificadas con las energías de sus arquetipos y otros que no. Habrá fases en las que tengamos esta posibilidad de cuidarnos y prestarnos esa consciencia y otras que no. Y eso está bien también. Si en premenstrual nos apetece “estar pa’ fuera” y tenemos la energía disponible para ello, está bien. Otra cosa es sentir que no nos apetece nada, que no tenemos la energía disponible para ello y aun así, no escucharnos, y forzarnos ese “estar pa’ fuera”, por ejemplo. Son cosas muy diferentes. Al fin y al cabo, el autoconocimiento es para comprendernos, para poder actuar acorde a cómo nos sentimos, escuchando nuestra voz interior.

#### 7.12. El registro del ciclo como herramienta de autoconocimiento

Tanto Laura como Sara destacaron la importancia del registro, mediante el diagrama lunar o escribiendo en un diario. Señalando el registro como una poderosa herramienta de autoconocimiento, para reconocernos desde nuestros propios patrones:

“[...] es importante el registro, porque así sabemos cómo estamos en cada una de estas fases, cómo yo me siento... y al final vas a ver que tienes tu propio mapa [...] Y al principio, hay días que no vas a poner nada, al principio a lo mejor lo haces un mes y luego dejas de hacerlo... Pero, intentar hacerlo. Que son cinco minutos todos los

días y los beneficios que te aporta es como...pfff brutal” (Sara, entrevista individual 1).

“El tema del diagrama. Que volvamos a las cosas un poco más analógicas. Porque ahora está muy de moda lo de las aplicaciones del móvil y no sé qué [...] Y que el hacerlo a mano también nos hace que sea más real, porque cuántas personas meten los datos en la aplicación y luego ni la miran. Solo es como “ay, sí, me vino tal día”, que a lo mejor pa’ eso sí que te vale. Pero si quieres llevar un registro, intentar hacer un diagrama que al final te ocupa na, cinco minutos al día. Y al final es súper, súper útil” (Laura, entrevista individual 2).

Yo comencé a darme cuenta de que la menstruación era algo más que los días de sangrado cuando empecé a utilizar una aplicación del móvil para registrar cuándo me venía y cuando se me iba. Y veía en el calendario de la aplicación que había días más fértiles, días menos fértiles, días de ovulación... Pero la verdad, no entendía muy bien eso. Sólo llevaba un registro de cuándo sucedían los periodos de sangrado, y cada cuánto. Pero cuando conocí acerca del Diagrama Lunar, y comencé a conocer las diferentes fases, mi forma de vivir este registro cambió por completo. Y lo he estado haciendo durante unos meses, y la verdad que sí que ayuda mucho a identificar patrones. Y también he de decir que hay huecos vacíos, porque no siempre te acuerdas, o a veces te puede dar pereza. Es muy curioso, y gracioso, porque he observado que en los días correspondientes a las fases menstrual y premenstrual, hay muchas cosas escritas, pero luego las fases preovulatoria y ovulatoria, muchas veces están vacías. Esto me ayuda a darme cuenta de lo diferente que me siento a lo largo del ciclo; cómo en esas fases más “yin”, estoy más hacia dentro, tal vez más consciente de mi cuerpo, y apunto más *cositas*; y en esas fases más “yang”, estoy más hacia afuera, y se me olvida a veces registrar. Habrá temporadas en las que registremos más, y temporadas en las que estemos a otras cosas, y no lo hagamos. Somos humanas. Pero de verdad que no es nada, comenzar apuntando dos o tres palabras, e ir adquiriendo ese hábito de consciencia poco a poco puede ser muy fructífero.

“Entonces como mensaje que me gustaría recalcar es eso. Que todo el mundo se anime a registrar o simplemente a prestarse esa consciencia” (Sara, entrevista individual 2). Y

también, fruto de ir conociéndonos en nuestras diferentes fases, vamos a ir descubriendo diferentes formas de cuidarnos en cada uno de esos estados:

“[...] Y cuando pasan 6-7 meses extraes patrones. Fruto de esos patrones cambias ciertos hábitos. Querer cambiar hábitos significa, por ejemplo, querer dejar de tomar medicinas e iniciarte en la fitoterapia. Y ya te pones a investigar y... en un año es que ya has cambiado tus hábitos. Sabes qué comer en cada fase, sabes qué infusión tomar... entiendes los procesos cíclicos de tu cuerpo” (Sara, entrevista individual 1).

Y con Sara, también surgió el tema de la investigación, y de los trabajos existentes en torno a la menstruación, y me gustó mucho su reflexión. Comentaba cómo se sentía al ver tantos trabajos escritos por *señoros*, y lo importante que es que comencemos a investigar y a aportar desde otros lugares:

“Y eso, cuando... todas registramos y compartimos todos estos procesos, de ahí sale la investigación. [...] Animo a todas las personas, todas las mujeres que menstruamos, a apuntar en un registro patrones. Porque eso es la verdadera investigación, la que hacemos entre todas” (Sara, entrevista individual 1).

Y continúa:

“Me imagino siempre cosas muy grandes, fruto del trabajo colectivo de todas nosotras. Eso es investigación, coño. Hay que pegarle una patada al diccionario y a todo lo que está establecido. Que es arcaico y está obsoleto ya, ¿sabes? A nivel académico siento que es como las instituciones que no avanzan. Y resignificar los conceptos porque la sociedad avanza” (Sara, entrevista individual 1).

Lo que propone es la importancia de que comencemos a “construir e investigar desde abajo, desde nosotras”, dándole más valor a la experiencia y a los saberes no hegemónicos.

Y en esta misma línea, Esteban (2004) también coincide con esto que defiende Sara, al decir que “somos precisamente las mujeres las que estamos utilizando mayoritariamente la

mirada autorreflexiva, como una forma de teorizar, reflexionar y aportar, pero también de legitimar al mismo tiempo nuestras vidas” (53).

## **8. Conclusiones y reflexiones finales**

Durante el proceso de análisis, algunas de las reflexiones aportadas por las entrevistadas me hicieron darme cuenta de algo muy importante, ¿qué mensaje estoy transmitiendo con este trabajo?

“En los últimos años hemos sacado la menstruación y el ciclo de las sombras, hemos fracturado el tabú y no hay vuelta atrás. Y como en todo avance y revolución, aparecen nuevos modelos, discursos y alternativas que nos invitan a reconciliarnos con esta parte de nosotras, a aprender de ella” (Aguas de Luna, 2021).

El objetivo principal de este trabajo era conocer estas diversas formas de ver, comprender, entender y relacionarse con el ciclo menstrual, desde la mirada del activismo y la cultura menstrual. Y para ello, analizamos el modo en que algunas jóvenes, residentes en Granada, resignifican la menstruación de manera alternativa al imaginario social dominante, a través de sus prácticas, discursos, reflexiones y experiencias.

Volviendo al mensaje que quiero transmitir a partir de estos objetivos, mi intención no es que sustituyamos unos mandatos por otros. No pretendo romantizar el ciclo menstrual, ni mucho menos establecer un ideal de lo que la “perfecta menstruante”<sup>16</sup> debería ser. Simplemente quiero mostrar, a través de mi propia experiencia y de las experiencias de mujeres cercanas, la importancia de re-conectar con nuestros cuerpos y comenzar a descubrirnos, a través de nuestros cambios en todas las dimensiones, física, emocional, psíquica. Esta re-conexión puede suponer una transformación muy positiva en la forma de

---

<sup>16</sup> “La perfecta menstruante como aquella que lleva un registro de su ciclo diario, come y organiza su agenda de acuerdo a su fase, usa copa menstrual, se autocuida y autoconoce al milímetro, etc.” (Aguas de Luna, 2021)

vincularnos con nosotras mismas y nuestro entorno, desde la comprensión y los cuidados, con el objetivo de generar bienestar y salud a través de estos procesos.

No obstante, la teoría y la realidad no siempre coinciden. Es totalmente legítimo que cada una viva su menstruación como quiera, o como buenamente pueda. Por ello, con este trabajo no pretendo idealizar esta nueva realidad, sino simplemente visibilizarla. Visibilizar todas estas nuevas perspectivas, prácticas, discursos, nuevas formas posibles de vivirnos más desde la consciencia corporal. Porque aportan herramientas que pueden ser muy beneficiosas, como he podido observar en las mujeres a mi alrededor y en mí misma. Y por eso las comparto, para mostrar que hay otras maneras y opciones. Y a partir de ahí, que cada una se sienta libre de elegir. Libre de menstruar a su manera, para conectarse con su ciclicidad a su manera. Pero me parece imprescindible que podamos contar con esta información, para poder elegir libremente de qué manera queremos vincularnos con nosotras mismas. Así que, si algo de lo mencionado en este trabajo te resuena, te genera curiosidad, te invito a investigar más sobre ello, las herramientas están a nuestra disposición.

Este nuevo movimiento de cultura menstrual, todos estos proyectos y propuestas que existen a día de hoy, aunque sigan operando desde los márgenes, que existan y que continúen creciendo, ya es un gran avance. Y entre todas, tejiendo y sosteniendo redes, desde la sororidad, vamos expandiendo estos conocimientos y herramientas, para que la menstruación deje de ser un tabú, para que la educación y la salud menstrual sean contempladas e integradas de manera transversal a nivel social. Para que vivir sanamente la menstruación deje de ser un privilegio, y se convierta en un derecho, en una realidad. Para que la vida cíclica se convierta en un nuevo paradigma a integrar (Romo, 2021).

La desconexión con nuestros cuerpos forma parte de un proceso sutil asentado en diferentes tabús, que se alimentan del estigma, el desconocimiento, la vergüenza, la vulnerabilidad... Y todas estas reivindicaciones surgen para abrir nuevos caminos, surgen para empoderarnos, surgen para que podamos tener la posibilidad de vivir cada vez más en coherencia y armonía con nosotras mismas, a pesar de vivir en este sistema patriarcal, hiperproductivo, diseñado desde y para cuerpos no-menstruantes (Aguas de Luna, 2021).

En conclusión, sanar también es cíclico. El proceso de reconciliarnos con nuestros cuerpos y vincularnos con nuestro ciclo menstrual, también es cíclico. El autoconocimiento y autocuidado tienen sus idas y venidas, y prestarnos más atención e indagar en nuestro interior, también tiene sus luces y sus sombras. A pesar de ello, siento que embarcarnos en este viaje hacia nuestros cuerpos, hacia nosotras mismas, es algo que merece la pena. Cada viaje personal puede ser un espejo para las demás. Por ello, agradezco mucho la oportunidad de haber podido generar este espacio, en el que poder conocer y compartir todas estas experiencias y relatos personales en los que me he visto reflejada. En su conjunto, demuestran lo transformador que puede ser comenzar a re-conocernos y re-apropiarnos de nuestros cuerpos, desde nuestra propia subjetividad, cada una a su manera y dentro de sus posibilidades. Integrando esta ciclicidad que nos acompaña, que nos atraviesa. Que nos une.

## 9. Bibliografía

Aguas de Luna [@aguasdeluna]. (25 de junio de 2021) *Romantizar la menstruación y el nuevo mandato de la perfecta menstruante*. [Publicación adjunta] Instagram. <https://www.instagram.com/p/CQdyM8bF9FX/>

Arakistain, M. G. (2013). La in-corporación de la investigación: políticas de la menstruación y cuerpos (re) productivos. *Nómadas*, (39), 233-245.

Arakistain, M. G. (2014). Mujeres jóvenes y menstruación: contracultura y resignificación del ciclo menstrual en el País Vasco. Jóvenes, desigualdades y salud. *Vulnerabilidades y políticas públicas*, 143-166.

Bobel, C., Winkler, I. T., Fahs, B., Hasson, K. A., Kissling, E. A., y Roberts, T. A. (2020). *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*. Londres: Palgrave Macmillan.

- Castellotti, C. (2000). *El botiquín de las hadas*. Madrid: Tikal Ediciones.
- Cruz, M. A., Reyes, M. J., y Cornejo, M. (2012). Conocimiento situado y el problema de la subjetividad del investigador/a. *Cinta de moebio*, (45), 253-274.
- Carrero, V.; Soriano, R. y Trinidad, A. (2012). Teoría fundamentada “Grounded Theory”: El desarrollo de la teoría desde la generalización conceptual. *Colección Cuadernos Metodológicos nº 37*, Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).
- Ehrenreich, B., y English, D. (1981). *Brujas, parteras y enfermeras. Una historia de sanadoras*. Barcelona: Editorial La Sal.
- Esteban, M. L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja: mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Gray, M. (2010) *Luna Roja. Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Fanzine colectivx (2015). *Cuerpxs menstruantes*. Jornada Fanzinera para Cuerpxs Menstruantes, Lima, Perú. Ediciones Hazlo Pirata.
- León, M. (2020). *Alimentación y salud femenina: Cuida tus hormonas comiendo rico*. Barcelona: Lunwerg Editores.
- La Caravana Roja. (8 de octubre del 2018) *La dimensión psicológica y emocional del ciclo menstrual*. <https://lacaravanaroja.com/la-dimension-psicologica-y-emocional-del-ciclo-menstrual/>
- La Caravana Roja. (22 de Julio de 2018) *Qué es la cultura menstrual*. <https://lacaravanaroja.com/que-es-la-cultura-menstrual/>
- La Caravana Roja [@lacaravanaroja]. (23 de enero de 2021). *Cómo reconocernos cíclicas*. [Vídeo de IGTV adjunto] Instagram. <https://www.instagram.com/tv/CKYw8vJqMIH/>

Menstruar. (18 de octubre del 2010) *Breve historia del activismo menstrual*. <http://menstruar.blogspot.com/2010/10/breve-historia-del-activismo-menstrual.html>

Morales, M. D. R. R. (2016). Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino. *Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião*, 18(24), 134-152.

Northrup, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Madrid: Ediciones Urano.

Nicolau, E. G., y Arocas, E. M. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *RES. Revista Española de Sociología*, 29(3), 155-170.

Olarte, E. M. (2020). "Revoluciones menstruales": entre la charlatanería, el ecoactivismo, el uso y el abuso de las imágenes visuales para la reconfiguración del cuerpo menstruante. *Estudios sobre Arte Actual*, (8), 93-103.

Ruiz Olabuénaga, J. I. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Ramírez Morales, M. D. R. (2019). Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales. *PAAKAT: revista de tecnología y sociedad*, 9(17), 0-0.

Romo Ayala, F. (17 de marzo de 2021). *El ciclo menstrual desde una perspectiva biopsicosocial: Estrategias para terminar con el tabú menstrual*. Conferencia en el INEFC de Cataluña, España.

Vivar, C. G., Arantzamendi, M., López-Dicastillo, O., y Gordo Luis, C. (2010). La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa en Enfermería. *Index de Enfermería*, 19(4), 283-288. Recuperado en 22 de junio de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300011&lng=es&tlng=es).

W.I.T.C.H. (2013) *Comunicados y hechizos*. Madrid: Editorial La Felguera.

## ANEXOS

### Anexo 1. Diferentes iniciativas en relación al activismo menstrual

Aquí comparto una pequeña muestra de diferentes cuentas en Instagram que divulgan información sobre diferentes temas en relación a la menstruación y la ciclicidad, la conexión con el cuerpo, productos de recogida del sangrado... También desde diferentes ámbitos como el arte, la ginecología o la nutrición. Además quería compartir diferentes proyectos, documentales, páginas web y libros que me parecen interesantes en relación a esta temática.

Algunas de estas iniciativas ya las conocía, muchas de ellas las he ido descubriendo en el proceso de realizar este trabajo... Os invito a *echarles un ojo* y a seguir descubriendo nuevas. ¡Que la información y la cultura menstrual se expandan!

Cuentas de Instagram:

@artemeia_	@ginecosofia	@miriam_al_adib
@aguasdeluna	@ilenculturamenstrual	@mooncoonpainting
@chi_chi.es	@ilovecyclo	@mujerciclicasophiastyle
@coatlicuesoy	@lacaravanaroja	@ong_menstrualab
@efimeraprojects	@lascapasdelaura	@pedagogiasmenstruales
@eluterosalvaje	@lavidaenrojoasociacion	@selenitaspower
@espaciomatriz	@lunafertil	@siembradeluna
@femeninointegral	@mandalalunar	@somosciclicas
@fer_habiaunavezunamujer	@martatorron	@sontushormonas
@foodgreenmood	@meduelelaregla	@tabitha.learn

También, utilizando el hashtag **#activismomenstrual** en Instagram encontrarás cientos de cuentas, post, vídeos... Es increíble todo lo que se mueve nada más en esta red social.

Documentales:

(<https://vimeo.com/34216239>) Enlace directo para ver el documental “La luna en ti: un secreto demasiado bien guardado” dirigido por Diana Fabiánová en 2010.

(<https://www.youtube.com/watch?v=grWQJHezFIY>) Enlace directo para ver el documental “MIAU: Movimiento Insurrecto por la Autonomía de Una misma”

(<https://www.youtube.com/watch?v=Lrm2pD0qofM>) Documental “Period. End of sentence” (traducido al español como “Una revolución en toda regla”). Producción original de Netflix, ganadora del Oscar al mejor corto documental en 2019. A grandes rasgos, visibiliza la historia de un grupo de mujeres en Hapur, un pueblo rural en las afueras de Delhi, en la India, que se unen para fabricar toallas higiénicas para todas en el pueblo, “the pad project”.

Congresos internacionales virtuales:

<https://menstruitapower.com/>

<https://menstrualab.org/congreso-internacional-salud-menstrual/>

<https://menstruacionconsciente.com/>

Blogs/ páginas web:

<https://educacionmenstrual.femeninointegral.com/educacion-menstrual-integral/> Reto de educación menstrual planteado por Erica Falcón de Femenino Integral

<https://femeninointegral.com/>

<https://habiaunavezunamujer.com/escuela-de-educadoras-menstruales/>

<https://holamenstruacion.es/>

<https://lacaravanaroja.com/>

<https://martatorron.com/> página web de Marta Torrón, experta en fisiosexología

<https://mujerciclica.com/>

<https://wombblessing.com/> Iniciativa de Miranda Gray para reunir a mujeres alrededor de

todo el mundo para realizar al unísono meditaciones para la bendición del útero (*womb blessing*).

<https://www.elcaminorubi.com/> Blog de Erika Irusta

<https://ilovecyclo.com/es/>

Libros:

*Alimentación y salud femenina. Cuida tus hormonas comiendo rico* de Marta León

*Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* de la Dra. Christiane Northrup

*Del cuerpo a las raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva de las mujeres* de Pabla Pérez, Inés Cheuquelaf y Carla Cerpa

*Diario de un cuerpo y Yo menstrúo* de Erika Irusta

*El libro rojo de las niñas* de Cristina Romero

*Esta es mi sangre. Pequeña historia de la(s) regla(s), de las que las tienen y de los que las marcan* de Élise Thiébaud

*Hablemos de vaginas y Hablemos de nosotras: reflexiones de una ginecóloga rebelde* de la Dra. Miriam Al Adib Mendiri

*La regla mola (si sabes cómo funciona)* de Anna Salvia y Cristina Torrón

*La Revolución de la Menstruación* de Xusa Sanz

*Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual* de Miranda Gray

*Manual introductorio a la ginecología natural* de Pabla Pérez San Martín

*Tu cuerpo mola (aprende a descubrirlo)* de Cristina Torrón y Marta Torrón

*Viaje al ciclo menstrual* de Anna Salvia Ribera

## **Anexo 2. Protocolos de las entrevistas**

Protocolo de la entrevista individual 1:

- Presentación
- ¿Cómo conociste el movimiento de La Caravana Roja?

- ¿Por qué decidiste formar parte de él?
- ¿Cuáles son los objetivos de este movimiento? ¿Con qué visión o perspectiva abordáis la menstruación y el ciclo menstrual? ¿Cómo describirías este movimiento?
- ¿Qué información divulgáis acerca de la menstruación? ¿De qué manera? ¿Hacia quién os dirigís?
- ¿Por qué consideras importante esta acción de compartir y difundir conocimientos acerca del ciclo menstrual?
- ¿Qué te hizo embarcarte en este proceso de autoconocimiento? ¿Cómo te ha cambiado o afectado en tu vida?
- ¿Sigue siendo un tabú? ¿Cuáles son las creencias, ideas y opiniones que se siguen teniendo socialmente sobre ella? ¿Qué consideras algo esencial para que la menstruación deje de ser un tabú?
- ¿Cuáles crees que son los ejes a la hora de resignificar el ciclo menstrual?
- ¿Crees que hay algo que deba de tener en cuenta, que consideres que me pueda ayudar o aportar para este trabajo que quieras compartir?
- Y también sobre la actualidad de este proceso de visibilización del ciclo menstrual, ¿cómo creen que se está viviendo ahora?

#### Protocolo de la entrevista individual 2:

- Presentación
- ¿Qué te motivó para comenzar este proyecto de “las capas de laura”? ¿Por qué? ¿Cómo?
- ¿Qué te hizo mirar hacia tu cuerpo y tu ciclo menstrual de manera diferente y querer compartir esta experiencia con otras mujeres y cuerpos menstruantes?
- ¿Qué saberes y experiencias compartes y de qué manera?
- ¿Qué consideras algo esencial para que la menstruación deje de ser un tabú?
- ¿Crees que hay algo que deba de tener en cuenta, que consideres que me pueda ayudar o aportar para este trabajo que quieras compartir?

Protocolo de las entrevistas grupales 1 y 2:

- Experiencia de encuentro con la menstruación
- ¿Qué relación tenéis con vuestro ciclo menstrual?
- ¿Qué motivó que comenzais a relacionaros con vuestra menstruación, vuestro ciclo, de manera diferente? ¿Cómo comenzó? ¿Por qué? ¿Cómo ha cambiado vuestra forma de vivirla? (si es el caso)
- ¿De qué manera resignificáis vuestra menstruación y ciclo menstrual?

### **Anexo 3. Transcripciones**

Entrevista individual 1:

La entrevista tuvo lugar el Jueves 22 de abril de 2021, entre las 16:00-16:30, con una duración de una hora y cuarto. Tuvo lugar en mi casa. Para esta entrevista no tenía una firme estructura, de hecho ninguna de mis entrevistas están muy estructuradas, son más bien algunas preguntas sobre temas y cuestiones que me apetece conocer, pero también me parece interesante dejar a las personas que se expresen y dejarme sorprender con lo que nace del encuentro, con lo que les nace compartir conmigo. Sara me contestó de manera transversal todas estas cuestiones, pero de una manera desestructurada, sin esta relación pregunta-respuesta, sino que más bien comenzó a hablar y los temas fueron surgiendo. Incluso aparecieron reflexiones que no me había planteado y me resultaron muy interesantes.

Preparé té para compartir ese rato y estábamos ya hablando, sin que sea un “inicio de la entrevista”, sobre el activismo menstrual y cómo se definía La Caravana Roja en relación a esto, así que simplemente comencé a grabar la conversación.

Sara: siempre que nos preguntan decimos “somos La Caravana Roja, un movimiento de cultura menstrual” y no nos hemos salido de esa etiqueta. Es como que estamos tan centradas en los nuevos proyectos que estamos sacando que no nos hemos parado a reflexionar o a reciclar las bases de las que partimos, ¿no? Porque decimos que hacemos cultura menstrual, promovemos la salud menstrual... Pero es cierto que el activismo, como tal, nunca nos hemos parado a reflexionar sobre ello. Y el “artivismo” lo tenemos súper en mente porque Alba es una auténtica artista. Es como que en La Caravana cada una tiene su lugar. Es como que cada una tiene una esencia y esa esencia se traslada directamente a la caravana, por eso abordamos tantas cosas. Lola es súper mística, es chamana, entonces le da como toda esa visión de círculos de energía, el útero sagrado, el equilibrio, el centro, los chakras... yo me pierdo un poco, en ese aspecto \*risas\* Luego está Julia, que es la pedagoga,

que ella se encarga de crear todo el tema del material. Alejandra que es psicóloga, Alba que es educadora social y está muy centrada en drogodependencias, con lo cual le aplica como esa visión más científica. Ella siempre está investigando sobre hormonas, y te llama un día y te dice “tía, he descubierto que se activa el hemisferio derecho cuando la progesterona no sé qué, no sé cuántos...” es una locura, y te quedas con la boca abierta. Y Paula es súper militante, Paula está a tope con la política, con los manifiestos, teje redes a nivel estatal... Y luego estoy yo, que yo le doy también un poco el toque artístico, el tema de montar vídeos, el mostrar nuestras caras... El hacer la caravana accesible y cercana a la población. Y también como mi trabajo me da a conocer mogollón de entidades pues siempre está el tema de la caravana. Y siempre surge algún taller, pues a centros de menores... ehm, con Proyecto Hombre, junto con Alba, para trabajar la menstruación desde un centro que aborda la drogodependencia... Y no sé, me costaría situarme. Pero bueno también en el tema de las formaciones, yo me considero tallerista. Entonces siempre como dándole mil vueltas sobre cómo trasladar este conocimiento y crear círculos y que las mujeres se sientan a gusto. Bueno, mujeres y hombres, porque ahí mi misión es también dar esa pedagogía de perspectiva de género, pero género diverso. Como promoviendo esa inclusión del hombre menstruante.

Yo: Esto es algo como que en el trabajo me lo planteo, porque siempre que leo es como las mujeres, y la mujer, y lo femenino, ¿no? Como que la menstruación es un símbolo de lo femenino y que eres mujer. Peor luego... Hoy otros muchos que hablan de “cuerpos menstruantes” y es como... a ver, no sé qué me puedas decir sobre esto porque no sé muy bien cómo exponerlo en el trabajo. Es que es... todo un tema.

Sara: es un temazo. De hecho, hablamos de esto largo y tendido en una reunión. Uhmm, porque yo planteé la opción de hablar de “personas menstruantes”, pero también como activista feminista, aparte de trabajar en un centro LGBT, creo que a las mujeres nos ha costado mucho llegar a visibilizarnos como para ahora obviar la palabra “mujer” y cambiarla por “personas”, ¿no? Como utilizar ese genérico que para mí como que diluye un poquito, el genérico, cuando hablamos de menstruación. Entonces, dando por hecho que la mitad de la población es “mujer”, entre comillas, y que hay un muy pequeño porcentaje de hombres menstruantes, creo que es pertinente hablar de mujeres, pero sin olvidar a las personas menstruantes. Que igual es un tostón tener que decir “las mujeres y las personas menstruantes”, sí, igual sí. Pero no estamos invisibilizando el trabajazo que hemos hecho como mujeres, cis, y tampoco estamos excluyendo a las personas menstruantes que son hombres, no binarios, o lo que sean. Y tampoco... ahora tengo siempre el dilema de si hablar de que la menstruación nos conecta con lo femenino. Porque es cierto que cuando habla con personas trans, o sea, con hombres menstruantes, la menstruación les conecta con lo femenino. ¿Por qué? Porque socialmente está asociado a lo femenino. Tu menstruas porque eres mujer, y eso te va a llevar a un embarazo y todo eso que te conecta con una “feminidad”. Entonces, el cambio de paradigma está en que, evidentemente, podamos apoderarnos de esta menstruación como conexión con lo femenino pero sin que a los hombres menstruantes les suponga un rechazo. La idea, hay un hombre, tras, brutal, Amets

Suess. Está en la Universidad de Granada y hace siempre investigación en torno al género. Creo que es de los primeros hombres que reivindicar la menstruación en hombres. Pero creo que... No e leído mucho sobre Amets, pero por lo que me han contado creo que le da un enfoque que... como hombre te puede dar también muchas señales tu menstruación. Al final es signo de salud, para hombres y para mujeres o para quien sea. Entonces, uhhh... yo tengo la misión de que los hombres menstruantes puedan sentirse a gusto menstruando sin que les haga rechazar su feminidad. No sé si me explico, es que es un tema súper complejo que todavía no he... que todavía no he masticado mucho pero lo tengo así como en mente.

Como aceptar que tanto hombres como mujeres, trans, no trans, da igual, personas no binarias; tenemos un lado femenino y un lado masculino. Como esa dualidad, ¿no? El sol y la luna, la luz y la oscuridad... tenemos testosterona y estrógenos. O sea, hay una parte femenina en nosotras y hay una parte masculina y la heredamos, ¿no? Generalmente nuestros padres y madres son personas hetero, entonces yo creo que de cada una nos acogemos a... a una parte masculina y una parte femenina. Entonces, bajo esa justificación o bajo esa teoría, como que la menstruación no simbolice únicamente lo femenino, ¿no? Que tú en tu menstruación puedas encontrar también esa parte masculina y femenina, esa progesterona y esos estrógenos, ¿no? Eso que te hace sentirte tan querida por el patriarcado que es esa productividad de la ovulatoria, ¿no? Esa productividad, del yo puedo con todo, en ese estado en el que molamos tanto, y sentirnos ahí súper masculinas...

Yo: como estas partes más activas y más pasivas... como activa y receptiva.

Sara: exacto, sí, como que yo veo en el mismo ciclo menstrual... estoy visualizando la masculinidad y a feminidad, y eso trasladarlo a los hombres trans. Para que no rechacen, más que nada, al cuerpo. Porque hay un discurso al cuerpo equivocado y al final es como, el cuerpo es sagrado. Tienes todo el derecho a cambiarlo, pero es el que te ha traído hasta aquí, es el que te ha estado acompañando, ¿no? Tu alma está siendo transportada a través de un cuerpo, entonces rechazar el cuerpo es sufrir. Y sufrir a todos los niveles, emocional, psicológico, físico... Entonces si la menstruación es un signo de salud, verlo como algo que rechazar es duro. Entonces desde la caravana, al menos, si que tenemos esa visión inclusiva. Sé de otros movimientos, que no me acuerdo de los nombres, que no estaban tan de acuerdo. Que reivindicaban desde un lado feminista, como más radical, el joder, que somos mujeres mayormente, pues vamos a hablar de mujeres.

Yo: claro, es que decías antes, que las mujeres históricamente han tenido que luchar tanto para que se las reconozca, y ahora como decir... sí

Sara: claro, por eso nosotras no dejamos de hablar de mujeres. Añadimos personas menstruantes. Podríamos hablar de "cuerpos", sí, pero yo creo que la palabra "mujer" tiene que estar. Visibilizar la mujer, la palabra mujer, todo lo que concierne a la mujer. No vinculado necesariamente a la feminidad, sino ir vinculando, ir trascendiendo todos estos estereotipos. Como... Es curioso, ¿vale? Esto es otra rayada, otra reflexión, \*risillas\* a nivel

activista. A la mujer, como que se nos ha encasillado, en los cuidados, en las tareas reproductivas, domésticas, etc, etc, ¿vale? Entonces, descubrimos que se nos ha encasillado en este lugar y, ¿qué hacemos? Pelear contra el patriarcado, pelear entre comillas. Y lo que hacemos es meternos en el mundo laboral, y tener tareas productivas... ahora bien, nadie nos acompaña en el resto de tarea, que, de siempre hemos asumido. Por lo tanto, nos cargamos de trabajo. El cargarnos de trabajo, y estar absolutamente en todo, para mí, es aliarnos al sistema patriarcal. Porque es lineal. Y nosotras cuando tenemos que ir a trabajar, los cuidados de la casa... el cuidado de ti misma en qué lugar queda, ¿no? O sea, siento que asumir que hay una parte de nosotras que realmente pues por... quizás por ser personas menstruantes y pasar por esa ovulación, que te conecta con la madre, quizá eso sea uno de los motivos por los cuales se nos atribuyen esos cuidados. Porque sentimos esa maternidad, ¿no? Entonces es como apoderarnos también de ello. Y dedicarnos ese espacio de cuidado. Para mí eso es ir en contra el sistema patriarcal. No es precisamente lo contrario, huir de los cuidados. Pues si es algo que nos sale de dentro, si somos maravillosas porque tenemos el poder de cuidar, y el poder de cuidar es el poder del amor. Entonces, joer, somos seres de amor. Entonces, rechazar eso por meternos en un sistema lineal que no contempla nuestra ciclicidad, que nos quiere en ovulatoria constantemente, es falso. Es como...no, no existe.

Yo: Es como las fases de la joven y la madre, nos encantan. Pero en cuanto entramos en la bruja y la chamana, que necesitamos parar, sin estos ritmos... ahí es un rechazo total.

Sara: claro, porque es mirar hacia dentro. Y la mujer siempre está hacia afuera. Siempre está lo digo en el sentido histórico y cultural, que siempre ha estado hacia afuera, encargada de todos los cuidados. [...]

Que a la vez también, esto lo hablo mucho con Alba, porque cuando nos juntamos Alba y yo \*risas\* somos muy criticonas, como que le damos la vuelta a todo y arreglamos el mundo cuando hablamos. Las dos coincidimos en que hemos sufrido una crisis existencial sobre la consciencia menstrual. Porque llevamos muchos años ya metidas en el tema y a medida que adquirimos conocimientos, sentimos a flor de piel todo lo que nos pasa. O sea, en el momento en que tú, mentalmente, puedes ser consciente de que en tu interior hay un útero, que tiene unos ovarios, que... Puedes incluso hasta llegar a sentir el endometrio, si te lo imaginas, ¿no? En el momento en que tú le pones una imagen, o lo ves, ya lo sientes. Entonces, hasta qué punto... \*risas\* esto igual te jode todo el trabajo, pero, ¿hasta qué punto la conciencia menstrual juega a nuestro favor? ¿Por qué? Porque nosotras antes de ser conscientes de todo lo que nos pasaba dentro, no éramos, o sea, no sentíamos tan a flor de piel los cambios entre fases. Y llevábamos un ritmo de vida en que algunos días nos sentíamos raras, y seguíamos con nuestro ritmo de vida sin darle más importancia, ¿no? Y... y seguíamos. Es como, bueno, echas la vista atrás y de memoria, sí que recuerdas algún día raro pero, bastante lineal. Y ahora es como joder sabemos tantas cosas y le podemos poner un nombre a todo lo que nos pasa, y una explicación, que nos paraliza un poquito. Nosotras porque hemos vivido siempre la menstruación súper llana, súper liviana, ¿no? Nunca hemos

sufrido de ovarios poliquísticos ni endometriosis ni nada. O sea, yo ni me enteraba cuando me venía la menstru.

Yo: claro.... Yo creo que esto puede ser un hecho diferenciador. Porque yo otras chicas con las que he hablado, ahora... O sea, el vivir la menstruación más conscientemente les ha ayudado mucho porque venían de tener menstruaciones súper dolorosas, de dolores incapacitantes o menstruaciones súper irregulares de a lo mejor estar dos meses sin menstruar... O cosas así, ¿no? Y... Esto también es algo que me genera curiosidad, que por qué unas personas tienen tanto dolor y otras que lo viven tan livianamente que a lo mejor ni les duele... como qué... ¿qué sucede ahí?

Sara: los pensamientos. O sea, el tener un mal vínculo con tu menstruación hace que tu menstruación duela. Pero porque, claro esto tampoco lo he estudiado muy a fondo, pero supongo que tiene algo que ver con la neurolingüística y demás. Y eso se han hecho experimentos tan cutres como poner tres cachos de pan bimbo y a uno decirle insultos, a otro no decirle nada y a otro decirle cosas bonitas. Y meterlos en un plástico y ver como al que has insultado se pone feo y le sale moho, y los otros, no tanto. Y claro, dices, dios el poder de las palabras. Y al final las palabras es una traducción de la mente. Entonces, si en tu mente constantemente estás esperando y pensando, “mierda, me va a venir la regla y me va a coincidir con este viaje”. Yo creo que estos pensamientos alteran de alguna forma. De hecho, la conexión útero-mente son hormonas. Entonces, de alguna forma las hormonas se tienen que ver afectadas cuando tienes esos pensamientos tan negativos. Y muchísima gente... por ejemplo, la caravana viene por el tema del acompañamiento y para hacer un itinerario menstrual, para vivirla de manera liviana... nos dice que desde que conoce el ciclo menstrual y las particularidades de cada fase se vive de forma mucho más liviana.

Nosotras, en cambio, lo que discutíamos era que somos mucho más conscientes de lo que nos pasa, entonces, lo notamos todo más, y lo magnificamos. Porque yo ahora siento un pinchazo cuando me va a venir la menstru, y antes no lo sentía. O sea, es curioso, ¿no?

Ana: es esa conciencia de cuerpo, ¿no?

Sara: claro, pero hasta qué punto es positivo y hasta qué punto es negativo, ¿no? Siempre será positivo. O sea, yo creo... me faltan dedos en las manos para decir todo lo positivo que ha sido para mí descubrir...

[...]

Yo le pondría una palabra muy concreta que, es una mierda de palabra porque es súper capitalista y patriarcal y del sistema lineal pero es... aprovechamiento... no, optimización. Para mi poder respetarte una pre-menstru es optimizar la pre-ovulatoria. Porque si investigas contigo misma, te pones en práctica, rollo tú eres tu propia ratoncilla de laboratorio. Y por ejemplo, un mes te pasas una pre-menstru en contra de tus necesidades, ¿vale? O sea tú necesitas estar tirada, pero tú te tiras los días fuera, en los bares, bebiendo, socializando un montón... Verás que vas a pasar un mes reventadísima corporalmente,

mentalmente... como que la pre-menstru la vas a alargar un ciclo. O sea, vas a estar pre-menstru un mes entero, porque no te has respetado la pre-menstru.

En cambio, al mes siguiente tú, llegas a pre-menstru y qué me apetece, vale, me apetece leer un ratito, luego socializar pero en casa... y te respetas todas esas necesidades que te dice tu pre-menstru. Verás que incluso la menstruación va a ser liviana pero es que en pre-ovulatoria vas a estar desbordante de ideas, te vas a poner con todos los proyectos. En ovulatoria vas a estar saltando, pa' afuera, a tope. Como que corresponde, ¿no? Esa energía a esa fase.

Yo: Porque claro, no has forzado al energía disponible que tenías, ¿no?

Sara: claro, es optimizar, tía. Optimizar la energía y... y claro, fruto de conocer las fases, pero tus propias fases, porque también tendemos a leer mucho y como... mayormente en pre-menstru apetece estar pa' dentro, la gente se queda pa' dentro. Pero no hay que hacer caso de los patrones mayoritarios. También hay que investigarse.

Y que no hay dos pre-menstrus iguales. Pero también la influencia de la luna hace mucho, y las estaciones del año. Ya no simbólicamente de cada fase sino en la que te encuentras. Las pre-menstrus de primavera y verano son mucho más de estar pa' fuera. Y una premenstru en luna llena pues, no te va a pisotear contra el sofá.

Yo: sí... es verdad esto. Cuando te toca en luna llena o luna nueva o luna menguante...

Sara: claro, es que depende. Porque la energía de la luna es muy difícil de cuantificar o de materializar o... hablar como de la ciencia de la magia de la luna y de la influencia de la luna, pero... influye un montón. Es que es una locura. O sea, es, simplemente prestarle atención y a la que pasas seis meses prestándole atención, ni que sea un día por cada fase, que registrar es un tostón, sí, cada día apuntando mil cosas. Pero si decides experimentar contigo misma y... yo que sé, pues por ejemplo, durante cuatro meses únicamente apuntar lo que te sucede a nivel físico. Y observas, y dices "vale, ahora estoy premenstrual, y qué luna hay, y cómo me siento... fua, a tope de energía, fua porque hay luna llena y estoy premenstrual..." y es todo así como un maqueo de cabeza y apuntar... y luego la menstruación, otro mes, bua pues estoy menstruando en luna nueva, fua qué pa' dentro, ¿no?" entonces ahí vas sacando tus propios patrones. Es súper interesante. Pero claro, llegar a este nivel de conexiones, es como la astrología. Es súper compleja.

Yo: Y tienes que estar muy... prestando mucha atención, dedicándole ahí...

Sara: claro, creo que hay que partir de un nivel súper biológico para entrar a la gente. Que es lo que suele creer, a lo que estamos acostumbradas, ¿no? A que si lo dice la ciencia, y se puede demostrar, pues te lo crees. Entonces como partir de todo el juego hormonal, partir de cómo se agranda el útero durante las fases y como se hace pequeñito, dar explicación a esa molestia en los riñones... Y esas cositas que sienta la gente que es información útil. Y cuando ya han visto un cambio, fruto de saber esa información, ya meter el tema holístico.

Y meterle la luna y las estaciones y los arquetipos... yo que sé, creo que la gente va sintiendo esa curiosidad intrínseca de decir, ahhh quiero saber más. Y nunca se acaba.

Yo: nunca acaba, nunca acaba...

Sara: es que es una locura. Y luego te pones a analizar el flujo. Que no es lo mismo moco cervical que flujo vaginal. Y dices, dios mío, cuántas cosas me he perdido durante tantos años.

Yo: es como "estaba aquí todo este tiempo y no lo sabía"

Sara: a tope. O yo que sé, cambiar los métodos de recogida. Pff increíble. Y la propia seguridad de saberte como persona cíclica y de conocerte te hace mostrarte mucho más segura con tu entorno. Por ejemplo, a la hora de... tener pareja o parejas, el apuro que te daba antes decir "es que estoy en esos días, o es que ha venido la vecina a visitarme" y te inventas mil excusas para decir "me ha venido la regla". Y además, "me ha venido la regla" suponía que no iba a haber ningún tipo de acercamiento físico. Pero cuando ya sientes ese poderío en ti y te apetece tanto tener relaciones sexuales con al menstru es como que haces que a la otra persona le apetezca. Y rompes en esa persona ciertos tabúes.

Y dices, "mira es que... vamos. Pero estoy menstruando, ¿vale?" cachondísima perdía, porque me pone muy cachonda la menstru. \*risas\* Y la otra persona se queda así, como lo vives con tanta naturalidad, como que... no sé si son las neuronas espejo, pero como que automáticamente les da igual. Y son gente que igual antes te dirían "es que me da apurillo", ¿sabes?

Sabes cómo esa naturalidad de vivirlo... Es que es natural. No sé, es un mundazo, es... increíble.

Yo: me ha encantado eso de las... cuánto más natural lo vives tú, más natural es para tu entorno. Totalmente.

Sara: Pero es que incluso el poder hablarlo con gente que dices... Yo que sé, mi padre. Yo me llamo por teléfono con mi padre y le cuento cosas. Mi padre está interesadísimo porque mi madre no se lo ha contado nunca porque no sabe. Y estoy embaucando a mi hermana porque ella está haciendo nutrición y... siempre le digo, Elena, para el tema de la nutrición también tienes que tener en cuenta las fases del ciclo, ¿no? Porque en premenstru, al estar inflamada, debes evitar alimentos inflamatorios. Y claro ella ahora tiene un interés brutal de ser nutricionista pero que contemple la ciclicidad, ¿no? Y claro, estamos ya toda la familia en ello. Pero increíble. Y mi padre, que es homeópata, también le digo pero papá en la homeopatía tendrás que tener también en cuenta las fases del ciclo. No únicamente si el sangrado son 3 o 5 días. Tienes que tener en cuenta muchas otras cosas.

Yo: porque al final es que es un todo.

Sara: total. Entonces abres el diálogo, y sin tapujos. Entonces la gente lo recibe sin tapujos

y empieza a hablar sin tapujos... Y hacemos activismo, o cultura menstrual, como se quiera llamar. Te das cuenta que luego tu padre lo habla con sus pacientes, y que las pacientes lo hablan con sus hijas y claro, el padre que hace, pues difundir La Caravana Roja que es el proyecto de su hija. Pues La Caravana Roja ya ha llegado a sitios recónditos en donde, yo que sé, las redes igual no habían llegado todavía. Pues familias en que las niñas son pequeñas o... Y dices, dios mío, esto es una telaraña brutal. Increíble.

Yo: es que yo igual, desde que descubrí La Caravana Roja... bueno, por vosotras y tal pero fue un taller que hicisteis un día en La Sal, prepandemia todo. Y a partir de ahí dije... qué es todo esto de la preovulatoria y la chamana... Son conceptos que a lo mejor mentalmente los entiendo pero digo, qué es todo esto. Y a partir de ahí dije, tío... Y a todo el mundo "porque es que La Caravana Roja..." \*risas\* a todo el mundo... sí porque mi tfg lo estoy haciendo sobre la menstruación y quiero entrevistar a Sara de La Caravana Roja \*risas\* Y todo el mundo la caravana roja, la caravana roja...

Sara: Me encanta. Oye y que hace un año de esto, o sea, a mí me ha costado cinco años llegar donde estoy y tú en un año te lo tienes... hostia, es que es increíble.

Yo: porque me lo he...

Sara: te lo has comido entero. Total, total, qué pasada.

Ana: Y como el entorno también hace un montón, ¿no? Como que todas nos hemos leído Luna Roja, y no sé qué \*risas\* Tía, pues no voy a ir porque estoy toda premenstrual. Tía, no pasa nada...

Sara: cuídate... \*risas\*

Yo: si es que es como...

Sara: total. Que antes era incluso como, joder, tía, otra vez, ya te vale... es que madre mía... Y ahora es, bueno, cuídate, tomate un tesito, disfruta de tu tiempo... Y es como, joder, así nos cuidamos. Así, sí. Esa Sororidad se está empezando a respirar desde que se habla de la menstru.

Yo: Tú como... es que no sé muy bien como plantear esta pregunta... porque, tú que estás ahí dentro, en la caravana, los movimientos y... lo vives un poco más cómo está la onda ahí fuera, a parte de nuestros grupos así burbujita, ¿no? Que al fin y al cabo yo digo, bua, sí, las mujeres estamos súper... pero luego hablas con cualquiera y no está tan arraigado socialmente... cómo crees que está este tema de la visibilización de la menstruación y así como en la actualidad, un poco...

Sara: ¿a nivel estatal o...?

Yo: sí o como... a nivel social, si... si estás viendo que a lo mejor está sucediendo un cambio importante o... al final sigue siendo una masa crítica así que.... No sé muy bien

Sara: creo que la gente de nuestra generación, creo que todo el mundo tiene el su Instagram, al menos, una cuenta en la que se habla de menstruación. A nivel nuestra generación, quizás, generaciones más pequeñas y un poquito más mayores. Pero te diría que la gente de +32 está... perdidísima en esto. O sea, somos como las que estamos entre 18 y 30. Creo que ahí sí que hay un movimiento súper potente de hablar con tus amistades, aunque no tengas conocimientos, puedes decir... pfff la regla o ala pues me ha venido la regla... como que se habla, ¿no?

Luego creo que como a nivel social.... Mujeres y población menstruante en España, creo que están empezando a hablar de menstruación pero por el tema del IVA. De una cuestión económica, sí. Por el tema de reducir los impuestos del IVA, incluso de demandar los productos de recogida gratuitos. Porque está saliendo en las noticias. Entonces hay un montón de población que no accede a redes, como el Instagram, que es por donde se está moviendo casi todo. O Facebook. Y lo ven en las noticias e igual eso da pie a hablar un poquito en casa del tema de las compresas y los tampones y demás. Y además, en varios países, no sé si es Escocia o Dinamarca, que ya están regalando los productos. Claro, qué pasa que... existe esa esfera de "queremos los productos gratuitos" porque es algo que no podemos evitar, ¿no? Desde esa desconexión todavía con tu menstru. Simplemente métodos de recogida, tradicionales, de plástico. Y luego, nuestro movimiento, creo, de nuestra generación, que es mucho más holístico, estamos en otra onda. Con productos de recogida alternativos, sostenibles para el medio ambiente, respetuosos con el cuerpo...

Yo: con una conciencia más ambiental

Sara: exacto. Como personas mucho más concienciadas tanto con el cuerpo como con el medio ambiente. Y ya no tanto metidas en el tema del IVA porque al final, no nos toca. Porque tu le compras compresas de tela a tu colega del barrio, ¿sabes? Y la copa menstrual a la típica asociación de mujeres... Entonces, nadie se beneficia, se lucra, de eso. No hay ninguna... bueno, ahora las farmacias venden copas. Pero que no hay una macro empresa haciéndote compresas de tela. Incluso es algo que se comparte. Te dicen, pues se hace así, desde casa. Con el pul de la sábana bajera como que puedes hacerte una compresa de tela. Como que hay un conocimiento compartido súper bonito.

Entonces, creo que esa es la situación a nivel estatal. Hay como dos niveles. Y ahora por... bueno, por círculos que igual se están generando entre las personas que tenemos esa conciencia, el poder hablarlo con nuestros familiares hace que en generaciones adultas, se hable del tema.

Yo: por lo menos que lo empiezan a ver diferente

Sara: sí, con las abuelas, las madres.... Las madres flipan con nosotras porque, madre mía, su adolescencia y la nuestra no tienen nada que ver. Y las abuelas ya ni te cuento. Entonces ellas siempre están así como con los ojos abiertos \*susurrando\*" ¿pero habláis de esto con vuestros chicos?", " ¿tenéis relaciones...?" madre mía, lo ven como una locura. Creo que no

acaban de empatizar. Pero hablan de ello. Que para mí hablarlo ya es súper importante, ¿sabes? Ponerle voz. Y no únicamente que sea un pensamiento que se esconde ahí como, qué vergüenza estas chicas, están locas. No, te lo dicen a la cara. Sin vergüenza alguna. La gente mayor ya no tiene pelos en la lengua. Y luego se lo cuentan a las vecinas, “oye, pues sabes que mi nieta, fíjate, está loquita de la cabeza, ¿sabes que pinta? Es que menuda guarrada...” \*risas\* da igual está hablando de eso con sus amigas. Igual eso luego da pie a hablar de sus menstruaciones, cuando eran jóvenes.

Entonces creo que, no sé... es como... es difícil, porque habría que hacer un estudio para valorarlo, pero es la sensación que me da.

Yo: Si, yo también lo siento mucho que es como, que está viniendo mucho más de estas nuevas generaciones, más que...

Sara: y además como que la gente se lo está llevando a su terreno. Porque ya no somos las frikis que hemos estudiado y hemos hecho cursos de educación menstrual las que estamos haciendo esto. O sea, es gente que desde la nutrición se está informando. Desde el deporte, que de golpe hay como chicas que son Personal Trainers y te planifican el deporte en función de la fase en la que estés. O... hay pues no sé, otras disciplinas. Pero vaya, que se está teniendo muy en cuenta en disciplinas súper diferentes. Es súper guay.

Yo: Y el verlo... no sé qué me puedas decir, como que se empieza a ver como algo... este concepto me gusta un montón, la menstruación como un proceso biopsicosocial, ¿no? Que no es una cosa de tu cuerpo, sino que es algo compartido y que influye en todas las esferas de la vida.

Sara: te atraviesa. Es que además el propio ciclo menstrual... O sea, es como yo no dejo de ver espirales, una dentro de otra. O sea, está la espiral del ciclo menstrual de las cuatro fases, luego está, las cuatro fases mezcladas con todo lo que te atraviesa en la vida, que es el ámbito laboral, académico, de pareja, alimentación, deporte... Y luego todo ello tiene sus propias fases. Porque también está la fase no menstrual hasta la menarquia, primera menstruación. Luego está como te vives tú en tu adolescencia, edad del pavo, hormonas alocadissimas, con la menstru. Y como empiezas a vivir tu propia sexualidad, y la sexualidad con otra persona, con la menstru. Luego llega una etapa, igual, pues más de paroncillo hasta la edad adulta que igual te planteas temas de maternidad. Que claro, eso cambia radicalmente. Se va la menstruación, llega un bebé, luego tarda en llegar la menstruación... Luego cuando se estabiliza como que te da una contentura tremenda. Y luego llega el climaterio, pues ya está, otra adolescencia, otra pubertad. Hormonas alocadas, sube y bajas, no me entiendo ni a mí misma... Y luego llega la menopausia, o plenopausia, que se está empezando a llamar. Calma otra vez. Y ya es como que vuelves a no ser menstruante, que no cíclica, porque cíclica se sigue siendo. Entonces, eso es otro ciclo diferente. Y creo que hay como un ciclo metido dentro de otro ciclo dentro de otro... O sea, es que es... se nos va de las manos.

Es lo que te decía del universo. Además, tú estudias astrología. O sea, como... me parece súper interesante ligarlo con la astrología porque creo que es algo similar.

Yo: La astrología parte de que todo existe en relación y que todo es vincular.

Sara: justo.

Yo: nada existe por sí solo, ¿no? Todo es parte de todo y todo existe porque existe otra cosa, ¿no? Y también lo de los opuestos complementarios, lo que hablábamos antes de lo masculino y lo femenino...

Sara: justo.

Yo: ya ves, es todo lo mismo...

Sara: es que es muy loquillo, eh. Comparar la astrología con el ciclo. Pero me parece súper apropiado. Es lo que tú has dicho, es complejo pero no hay una cosa sin otra. Todo necesita de todo, con lo cual, sabiendo la complejidad y sabiendo los factores que intervienen, pues es necesario, o sea, la información es un derecho. Y por ejemplo, nosotras, partimos de esa premisa. Somos de las pocas asociaciones, bueno, de hecho somos la primera asociación que se registra a nivel estatal de cultura menstrual. Y somos de las pocas que ofrecemos contenido de calidad gratuito. Evidentemente, hacemos talleres en los que entramos en profundidad, cobrando, porque nos tenemos que sostener, la web hay que pagarla, entonces hay gastos, ¿no? Pero nosotras llevamos años trabajando gratuitamente. Y sólo cobramos cosas concretas. Pero creemos que todo el mundo tiene que tener acceso a información de calidad y gratuita. Porque la menstruación tampoco entiende de clases. Entonces, es muy elitista el que las personas que lo puedan pagar tengan acceso a esa información y las que no, no. Porque las que no siguen menstruando. Y además en condiciones pésimas. Les viene muchísimo mejor tener esta información para autogestionarse su salud menstrual. Entonces es como... no sé, investigar en tu tiempo libre por amor a ti y a tus compañeras y poder ofrecer esa información de calidad. Pues a través de redes como el Instagram, la web, el blog... Charlas, te juntas con tus amigas, y lo que has aprendido lo cuentas. Y luego también algo de lo que se habla ehm... bueno lo que hablamos nosotras es que no queremos uhm... como tener monopolio de la cultura menstrual a nivel estatal. Porque sería otra estrategia patriarcal y capitalista, y estamos intentando huir por todos los medios de sus formas de funcionar. Como que el sistema capitalista promueve la competencia, y más entre mujeres, y nos hemos dado cuenta que las mujeres o nos aliamos o menuda mierda, ¿no? Con el poder que nos damos las unas a las otras. Entonces, como que a nivel asociación o a nivel movimiento opinamos lo mismo sobre otro tipo de movimientos que están surgiendo en España. Pues con otras compañeras que se están iniciando, que quieren trabajar la menstruación en cualquier pueblo recóndito... pues tienen nuestro apoyo, pueden acceder a nuestra información. Evidentemente, con derechos de autor, ¿no? Que siempre se reconozca la labor que hacemos, pero... de echarnos un cable las unas con las otras. De no competir en el mercado y no hacer pues...

“es que hay una subvención sobre esto y vamos a pisotear a todo el mundo para llegar nosotras antes”, no, no se trata de eso. Estaríamos yendo en contra de lo que sería para nosotras ser personas cíclicas, como un tfg no estructurado para hablar de algo no considerado científico, ¿no? Tradicionalmente. Como el... los saberes de las personas que vivimos en nuestro interior esto. Y no va a ser un libro que ha hecho un señor que ha hecho cuatro pruebas de sangre a una mujer... Es como que todo tiene que tener su coherencia, y cuando te sales de esa coherencia pues empiezan a haber cagadas. Entonces nosotras creemos mucho en el poder de... del universo... ya te digo que es todo por Lola, que Lola es muy mística. Entonces ella siempre dice, esto ha sido una señal. [...] Como que verle lo bonito y lo mágico a todas las cosas. Entonces cuando tú tienes esa coherencia como asociación y haces esas cosas desde el amor y... desde el amor hacia tu menstruación, tu persona, tus compañeras y la salud. Entonces te vienen cosas bonitas. Si entra alguien pues desde esa competitividad, pisoteándote, quitándote el contenido y haciéndoselo propio, pues esa persona no va a aguantar dos días, en una comunidad que estamos construyendo juntas, bajo esa filosofía.

Entonces como... lo creo también súper importante, el establecer esa ética y esa moral dentro del movimiento menstrual, ¿sabes? Al final te carcome, o sea, esa competitividad creo que no ha llevado a ninguna mujer o persona menstruante a buen puerto.

Yo: al final somos más fuertes unidas, por la experiencia que compartimos.

Sara: que puede parecer muy utópico, pero no, es que es verdad. Es como también prestarle esa consciencia. Tú puedes vivir superficialmente con tu menstru como con las cosas que te rodean o puedes tomarte el tiempo y detenerte a reflexionar lo que te está pasando. Y de golpe, el poder valorar y agradecer lo que te está pasando, hace que te sigan pasando cosas súper bonitas. Y cosas tan sencillas como encontrarte una persona por la calle y tener una conversación y que no sea en vano, ¿no? No irte y seguir tu camino y olvidarte, sino... seguir caminando y decir, fua... qué interesante. Y que eso te inspire, y que eso te lleve a no sé dónde, y que ahí conozcas a otra persona... Yo qué sé. A mí en una librería, comprando un libro del máster, hablando con la chica, sí, porque tal, La Caravana Roja, que siempre la tengo en la boca. Pues casualmente había una mujer del periodista feminista de Granada, que creo que existe algo así. Y me dijo oye que no he podido evitar escucharte, qué interesante, pues me gustaría entrevistarte. Y yo pensando, ¿ves? No me hace ir a los medios de comunicación, vienen a ti. Cuando tú estás haciendo cosas bonitas y el mundo necesita saberlo, te aparece una periodista delante. Y te entrevista y sale una noticia en el periódico, ¿sabes? O sea, increíble.

\*silencio\* \*risas\*

Es muy místico, yo lo sé.

Yo: nonono, si, si total.

Sara: Pero es que es así, y todo se puede extrapolar.

Yo: cuando los haces desde el amor, al final cuando haces las cosas desde el amor, te llega más amor y... se hace una bola gigante de...

Sara: ¡de amor! \*risas\* total, total... sí, sí, sí.

Yo: Y hablando un poquito más así concretamente de la caravana...Cómo conociste el movimiento y por qué te pareció importante participar en él...?

Sara: fua, es que... es una movida, eh. Lo que acabo de decir representa cómo se ha creado la caravana roja. O sea, fruto de conexiones. Yo estaba viviendo en Madrid, hace 4 años, más o menos. Y una amiga me dijo, voy a ver a mi amiga Lola que va a dar una charla sobre un proyecto que tiene que se llama La Caravana Roja. Y dije, vale, pues vamos. Y fui a la charla y era Lola hablando de la caravana roja y tres mujeres más. Era como un encuentro de mujeres emprendedoras que estaban liderando proyectos. Una charla gratuita... pues para conocer diferentes proyectos potentes. Y sentí como una conexión muy fuerte con Lola. Yo a Lola la conocía, en verdad no. Y nunca había oído hablar de La Caravana Roja pero me transmitió esa cercanía. Y en seguida nada, nos presentamos y yo oye que proyecto más bonito. Porque... la caravana nace en Perú, Lola se va a vivir a Perú, ella es psicóloga, y se va a vivir a Perú mogollón de años y empieza a descubrir la menstruación vivida desde un lugar súper diferente a como lo hacemos en Occidente. O sea, allí las mujeres seguían practicando conocimientos ancestrales, seguían enterrando la sangre en la Tierra como ofrenda, ¿no? Entonces claro, ella se sintió como... bua, qué es esto. Y empezó a indagar y a indagar e hizo un documental. Que se llama "curandera", que todavía está por salir, está en ello. Y nada, como que nació... fruto de experiencias personal que eso en todo caso pues lo tiene que contar ella, ¿no? Pero nace de ahí, de esa curiosidad, de conocer esas cosas y de vivir ciertas experiencias, La Caravana Roja. Y ella en solitario se dedica a moverlo. Ella vive en Murcia, e iba a hacer cada mes un curso a Madrid. Pero yo no sabía nada más de la caravana, yo la vi en esa charla y ya está. Y de golpe, llega... es que es muy fuerte. Llega el 8M, en Madrid, petao de gente. Y me quedo de las últimas en la Puerta del Sol y de golpe aparece Lola. O sea, en mitad de una multitud, en Madrid, en un 8M, nos encontramos Lola y yo. Y nos pusimos a hablar, y lo que pasa es que ella tenía que volver a Murcia pero ahí intercambiamos los teléfonos. Y me dijo, oye pues cuando venga, quedamos. Bueno, pues ella iba viniendo cada mes e íbamos quedando para tomar cafecitos. Contarnos un poquito. Y nada, la cosa está en que yo me cansé de Madrid y me vine para Granada. Y Lola es amiga de Alba. Porque... estuvieron juntas en Murcia trabajando.

Yo: guau, las conexiones...

Sara: O sea, Alba estuvo haciendo las prácticas con Lola en el servicio de atención a la mujer. Alba estaba viviendo en Granada... O sea, llegamos las dos a la vez. Y Lola vino a visitarla. Y claro, yo así hablando le dije, Lola yo también me he venido a vivir a Granada, por qué no quedamos las tres. Y nos fuimos las tres a San Miguel y estuvimos ahí hablando las tres, que si la carta astral... Lo que te digo de Lola, ¿no? Así como muy astrologa, muy mística. Y luego nos fuimos a tomar una cervecita y ahí hablando pues acabamos hablando de la

menstruación. Como que yo en Madrid había sentido una conexión muy fuerte con mi ciclicidad y no sabía ponerle nombre. Como que sentía que mis ciclos cambiaban, sentía que... no me sentía muy a gusto con lo que me estaba pasando porque no podía darle explicación. Y me dio por compartirlo con una completa desconocida que era Lola. Y Lola me dio como el empujón al decir, investiga sobre tu menstruación, investiga sobre tu ciclicidad... y fruto de meterme como un poquito en el tema, cuando vino a Granada lo... lo compartí. Tía, pues he estado apuntando lo que me sucedía, y es cierto que hay un patrón... yo creo que fruto de cambiar de hábitos y de ciudad se me ha alterado todo el ciclo y por eso no me sentía a gusto con él, porque era desconocido para mí... Y de golpe dice, chicas, ¿os gustaría participar en La Caravana Roja? Las dos. Y dijimos, uy, ¡qué vértigo! Pero le dijimos que bueno, que lo íbamos a intentar. Y dice que... que le gustaría que hubiera una sede en Granada. Tipo que Alba y yo fuéramos la sede en Granada. Ella está en Murcia con Alejandra y Julia. Y Paula está en Madrid. Y claro, Paula... ellas ya se conocían de antes y movían cositas... Y de golpe, fuimos las ultimas en llegar. Hace dos años, ¿sabes? Fue como muy fuerte. Yo la tenía a ella como de referentaza y aunque quedábamos para tomar cafecitos nunca habíamos... O sea, sentía una conexión muy fuerte pero... no sé, como un vínculo muy diferente al de una amiga. O sea, era como... visitas esporádicas una vez al mes y muchas cosas en común, pero claro, como muy... como a tropezones, ¿no? Y ya ese día cuando nos dijo que si queríamos formar parte de la caravana fue como... Dios, Granada se trae unas cosas más brutales...

Yo: y desde entonces, Granada...

Sara: y desde entonces Granada lo peta. O sea, hay una demanda en Granada... Ella también ha venido. Dimos una charla en La Qarmita. Lo primero que hicimos en Granada fue eso. Y luego ya como que... Alba y yo nos saltamos al vacío, ¿por qué? Porque hasta que tú no te sientes segura con tu ciclo, cuesta mucho transmitir esa seguridad al resto. Entonces tampoco queríamos dar charlas sobre la menstruación cuando ni siquiera lo teníamos claro nosotras. Entonces estuvimos un año trabajando, estudiando, investigando un montón... Y la charla de La Qarmita la hicimos Alba y yo solas, en plan, Alba, nos vamos a desvirgar aquí mismo y estábamos las dos nerviosísimas al principio, en plan aahh, pero muy bonito. Y desde entonces ya está, como que el miedo se ha perdido. Y estamos ultramegaseguras de lo que decimos y cada vez aprendemos más, y tenemos nuestras reuniones los sábados a las 9 de la mañana... Y en nuestros ratitos libres, cuando los tenemos, y el cuerpo está pa' ello, nos dedicamos a la caravana fielmente. Es... un proyectazo.

Y además como que... No le tenemos miedo a nada, ¿sabes? Es como que alguna de nosotras plantea una locurilla y si, pa' alante. No sabemos cómo se hace, da igual, vamos a probar, y si no sale no pasa nada. Ensayo y error, ¿sabes? Y así nació. Eh, bueno nació... así... nos metimos en la caravana. Así nos hemos articulado. Y ahora pues bueno, la caravana es un movimiento precioso y yo siempre digo que va a ser mi futuro trabajo. Porque al final, eh... cada una respeta los momentos tanto propios como de las del resto. Entonces, entendiendo que la caravana es un proyecto, por así decirlo, voluntario y altruista,

evidentemente tú tienes que seguir comiendo y tienes que trabajar y tienes otros intereses, te apuntas a una carrera, un máster o lo que sea. Entonces, respetamos la ciclicidad de cada una. Si por ejemplo tienes reunión y dices, chicas, es que estoy súper desconcentrada, mi mente está súper dispersa, yo necesito caminar y respirar oxígeno y...evidentemente, sin eludir las responsabilidades porque nos hemos comprometido, que no sea la menstruación una excusa para no hacer nada. Pero sí que se respeta un montón. Entonces... no hay esa "obligación" porque como no hay remuneración, es muy bonito. Porque lo haces porque quieres, y porque tienes esa energía. Y cuando no la tienes o estás con tareas del master hasta el culo o has tenido un súper mal día, pues te puedes permitir no conectarte a la reunión. Y luego te lees el acta y las compañeras pues... te van contando por audio. Pues tía a ti te ha tocado esto, asímelo cuando puedas o... Oye que te tocan a ti las redes este mes. Te hecho un cable que vas muy liada... Entonces como que hay un apoyo súper bonito, y eso no lo he visto nunca en ningún trabajo. O sea, el apoyo entre compañeras. Y ahora una de ellas está maternando. Entonces se ha desvinculado de la caravana, temporalmente, para dedicarse a sus bebés. Y otra también va muy liada con los tieeempos, entonces bueno, vamos haciendo en función de la energía de cada una. Y el tiempo. Pero súper respetado. O, sea... es muy bonito.

Yo: claro, al final tienes que trabajar de la misma forma que predicas

Sara: \*a la vez\* ¡que predicas! \*risa\* Justo.

Yo: que guay... A mí es que me flipa, cada vez que me meto en Instagram y veo, nueva historia de la caravana, a ver qué vamos a hablar hoy \*risas\*

Sara: me encanta. También partimos mucho de la participación. O sea, es como que cada reunión tenemos en cuenta cuantísima gente ha participado, cuantísima gente nos ha escrito al mail... es como que, en función de la demanda, hacemos. No tiene sentido que nos pongamos a hablar de la hormonas si a la gente no le interesa. Entonces, recogemos un poquito las demandas y en función de eso planificamos los post del mes siguiente. Y es mucho tiempo. En verdad lo piensas y dices, dios mío, publicamos tres post a la semana. Con información de calidad y muy estudiada. Más las historias diarias... O sea, ya solo las redes es un trabajazo. Y luego escribimos artículos para el blog y lanzamos talleres... Y no solo en España, una de las compis hizo un taller en México... O sea, es que es una locura. Centros de menores, círculos online... muchas cosas. Y se vienen proyectazos. No puedo desvelarlos pero... estoy emocionadísima. El otro día lloraba en la reunión... digo, chicas, esto va a ser muy gordo.

Yo: proyectos en plan físicos, con gente presencial y tal....

Sara: Sí... sí, sí. Pero cosas muy loquis. De mucho curro también pero... están haciendo fechas, también estamos recibiendo ayuda... como que el hecho de monetizar ciertas cosas nos permite contar con gestoría, con asesoramiento, ehm... una persona que nos va contando cómo funcionan las redes, porque es un mundazo. Existen algoritmos. O sea... una

locura. Pero bueno, es eso, de a poquito. Entendiendo que también tiene que ser un intercambio económico porque al final, no comemos del sol.

Yo: claro, y que también quitarnos esta cosa con el dinero, y valorizar lo que hacemos...

Sara: sí, y nos costó mucho empezar a hablar de pasta. Y en plan, y qué hacemos. Y yo hago un taller y qué me cobro, el taller entero o tengo que dar un porcentaje a la caravana o cómo... o sea, que entre nosotras nos hemos autogestionado pero nos ha costado mucho llegar al dinero porque para todas suponía un tema que daba apurillo, ¿sabes? Pero se habla con total naturalidad. Y además desde esa visión de... hasta que el mundo no funcione de nuevo a través de intercambios, tenemos que seguir monetizando ciertas acciones porque es que... la web, el hosting, o sea... requiere de un mantenimiento. ¿Qué son, 40 euros al año? Pues son 40 euros que tenemos que tener, ¿no? En una cuenta bancaria. Para tener una cuenta bancaria, tienes que tener una firma digital... entonces, hay que meterse un poquito dentro del sistema para poder ir en contra de él. Entonces, pues sí... nada, vamos haciendo así como cosillas. Pues sacas un fanzine y lo vendes para sacarte un margen de 3 euros de beneficio. Y si vendes 20, pues mira ya tienes para el hosting de la web. Y luego dices, pues lo dejo en digital por 3 euros, y con los 3 euros pues puedes ir pagando material para los talleres... Entonces, es como un círculo, ¿no? Y siempre intentando promover la accesibilidad. Incluso estuvimos pensado en un sistema de becas, o sea, así. Sí. Porque claro, cuando queríamos profundizar en temas y cobrar los talleres, claro, nosotras hemos pagado por cursos. Con lo cual, los cursos valen dinero, generalmente. Pero, ¿y esa gente que no se lo puede permitir? Pues yo que sé, hacer un sistema de becas. Intentar de alguna forma, pues no sabemos, si estableciendo una cuota de socias para obtener información privilegiada, y con esa cuota de socias poder hacer becas para otras mujeres, pues yo qué sé... es como, entre todas para todas. Y nosotras de mediación.

Pero ya te digo, esto, cada vez que nos reunimos, surgen cosas. Entonces, es como una pequeña bola, hay una primera reunión, la bola se hace grande. Otra reunión, va haciéndose más grande porque vamos sumándole ideas porque en ese tiempo hemos leído y tenemos ideas brutales. Pero el tiempo es el mismo y nosotras somos las mismas. Entonces cada vez como que la caravana se hace más grande y nosotras nos vemos súper pequeñas. Como, dios... lo que está moviendo.

Yo: yo me meto de voluntaria...

Sara: sii, también lo estamos pensando \*risas\* de practicante o lo que sea. Lo que pasa que claro ahí también pues habría que pensar qué tareas puede asumir una persona voluntaria. O sea, todo requiere de unirse, darle vueltas... Pero sí, sería súper interesante.

No sé qué más contarte de la caravana, ¿qué preguntas tienes?

Yo: Ay pues no sé, tengo muchas preguntas... había planteado por aquí cositas... y bueno esto es un poco como todo eso... es que al final es lo que te digo, que es una chorrada como

plantear preguntar o generar estructuras porque al final hablando se habla de todo y todo tiene que ver con todo...

Sara: exacto.

Yo: Pero igual no sé... ¿Por qué es importante visibilizar el ciclo menstrual y que existan estas... esta divulgación y este compartir desde diferentes lugares o...? O a lo mejor, que consideras esencial para romper con los tabús y estas creencias que siempre se han tenido de la menstruación? O cuál podría ser un eje así principal para resignificar la menstruación... No sé, igual lo estoy haciendo como todo así muy grande pero...

Sara: No, pero... o sea, a través de que eje podríamos darle la importancia que tiene.

Ana: sí, o como qué ejes podrían considerarse claves para entender la visibilización de la menstruación o para resignificarla...

Sara: hmm... creo que la estrategia es analizar, bueno y te lo digo pero no soy ni socióloga ni antropóloga, pero mi estrategia personal. Visto el panorama de sociedad y visto los códigos y el lenguaje que se utiliza para darle importancia a las cosas, es como intentar entender cuál es el lenguaje y apropiarnos de él. Es decir, todo esto lo digo con una idea de trasfondo que igual no se entiende, pero bueno. Por ejemplo, cuando hablamos de menstruación, automáticamente la gente piensa en una mujer, entre ciertas edades, y como algo guarro y sucio, ¿no? Los medios de comunicación lo plantean así. Entonces, es verdad que la palabra "menstruación" tiene que visibilizarse, pero cuando queremos realmente llegar a una totalidad de la población deberíamos antes de hablar de menstruación, hablar de salud. Porque la salud es un lenguaje común. Y todo el mundo le presta, y más en una pandemia... o sea, como que ahora la palabra "salud" ha cobrado una importancia importantísima. Entonces, cuando tú hablas de la menstruación como signo de salud, la gente igual ya como que presta más atención, ¿no? Y lo divulgamos desde ahí. Así como respondiendo a tu pregunta.

Ana: desde la salud menstrual....

Sara: claro, hablar de cultura, pues bueno, culturas hay muchas, hay muchas formas de hacer cultura... no todo el mundo tiene esa sensibilidad hacia la cultura. Entonces, nosotras hacemos cultura menstrual pero sobretodo hablamos de salud. Porque creemos que es una palabra con la que muchísima más gente empatiza. Personas menstruantes, personas no menstruantes...hmm no se me ocurren más tipos de personas \*risas\* o menstruantes o no menstruantes. Pero vaya, que alcanzamos a más colectivo cuando hablamos de salud. Y luego también, cuando ya hemos... ya la gente, yo qué sé, le resuena por dentro hablar de salud menstrual y ya van profundizando hmmm igual antes que utilizar un vocabulario que nos entendamos entre nosotras, como los arquetipos, que la gente no cree en estas cosas, porque la gente no suele ver esa interrelación entre los arquetipos y las estaciones y las lunas... Pues seguimos tirando de un vocabulario que entiende todo el mundo. Por ejemplo,

los cuidados. Sabes, como que antes de hablar de arquetipos y de cosas holísticas, metemos los cuidados. Pero, ¿qué pasa con los cuidados? Que los cuidados, esa palabra está entendida por una población femenina. A la población masculina los cuidados se la trae floja, porque son cuidados ellos. Pero ellos no ejercen ese cuidado. Entonces, una de las estrategias, que yo utilizo al menos, porque... diría que de la caravana soy la que presta mucha atención con las palabras y con estas estrategias... Yo propuse hablar de “economía de los cuidados”. Porque, cuando dices economía, ya la gente, asalta. Los hombres que son a los que se les ha posicionado como los que pilotan de economía, conectan con esa palabra. Y las mujeres con los cuidados. Y cuando juntas las dos, pues tienes a todo el mundo enganchado. En la economía de los cuidados. Porque si te vas a la raíz de la palabra economía, no tiene nada que ver con lo que entendemos hoy por economía, que automáticamente nos viene a la mente: corrupción y dinero. Y al final es el estudio y el movimiento y el intercambio entre diferentes cosas para que ambas partes se sientan satisfechas, ¿no? Entonces hablar de economía de los cuidados es como resignificar el origen de la palabra “economía” e introducir los cuidados.

Y cuando ya la gente se ha familiarizado con que la menstruación es salud, con que para tener una buena salud menstrual hay que tener en cuenta la economía de los cuidados... Hay quizá ya empezamos a meter cosas holísticas. Y nos llevamos a la gente a nuestro terreno. Y les cuentas curiosidades. Pues, ¿no sentís que... por ejemplo, durante la menstruación y durante la preovulatoria sois como capaces de concentraros mucho más rápido? Y le metes la parte, racional. Pues es que se activa la parte racional del cerebro, porque las hormonas... Y eso, está vinculado a la chamana. Que es ella toda inteligente, o a la bruja. Ala me estoy haciendo yo todo un lío con los arquetipos. Pero... como que, fruto de toda la parte biológica, racional, con la que conecta la gente rápido, le puedes meter un arquetipo.

Yo: claro, y también al haberse ellas también conocido, cómo funciona el cuerpo, al interiorizarlo, ¿no? Pueden comprenderlo más mentalmente.

Sara: claro, porque al final yo te puedo contar de un arquetipo pero hasta que tú no lo vives en ti, no empatizas de la misma forma. O sea, yo hasta que no me he vivido doncella, bueno, pues si, visualizaba un dibujo. Pero yo ahora si que lo siento, yo me visualizo como doncella. Y soy capaz de imaginarme haciendo un montón de cosas en preovulatoria. O cuando estoy madre, pues yo no me imagino con un bebé. Pero sí que me visualizo abrazando a mis amistades.

Yo: claro, cuidando...

Sara: protectora. Estás bien, que te hace falta, ay yo te cuido, ¿sabes? Entonces, como que... tiene que seguir todo una estrategia. Tanto a nivel comunicativo, sobre todo, porque lo que hacemos es divulgar, como... no sé, analizar qué vocabulario maneja la sociedad, a qué público quieres que tu mensaje llegue y hacer un puzzle. Y decir, vale, la sociedad entiende

palabras tradicionales como “salud” y “economía”. Y cómo adaptamos estas dos palabras que entiende todo el mundo a la menstruación. Todo un puzzle.

[...]

Sobretudo también fomentando la diversidad. Porque es cierto que nosotras hacemos unos post, pero bajo patrones. Y bajo números de mayoría... pues yo qué sé, el 85% de las mujeres y personas menstruantes se sienten así en esta fase, pero y qué es del otro resto. O sea, nosotras queremos dirigirnos a un público súper amplio. Por eso preguntamos siempre. Y siempre lo ponemos abajo, “no hay respuesta incorrecta” o... como siempre decimos, esto es una explicación genérica, pero cada una lo vive de una forma. Contadnos, como lo vivís vosotras. Entonces, generalmente, suele concordar con los post lo que la gente dice. Pero siempre hay alguna que te sorprende. O que te hace este tipo de operaciones matemáticas y te dice: “pues yo emocionalmente durante la premenstru, cuando hay luna llena me siento doncella”. Y es como, gracias, has alcanzado ese nivel de complejidad como para saber interrelacionar todo, ¿no? Es, es... súper interesante, la verdad. El cómo te diriges al público y de qué premisas partes. Es muy guay. Sobretudo analizar eso, el lenguaje que maneja la sociedad.

[...]

Es lo que te decía antes que desde su disciplina cada uno está introduciendo la menstru, como eje transversal.

Entonces sí, pues eso. Leyendo cada una, como somos seis en el equipo, al final cada una pues tenemos cositas súper interesantes que aportar, y nos vamos nutriendo las unas de las otras. Y luego, pues yo que sé, gente que te encuentras, que tiene un interés brutal y de pronto te dice, pues apunta Mari Luz Esteban y dices, ah, pues yo voy a la reunión, oye conocéis a Mari Luz... Claro, se trata de eso, de tejer redes. La Caravana Roja somos todas al final. De hecho, nuestro último taller se llama “somos una, somos muchas”.

Yo: claro, al final estos proyectos se alimentan de la retroalimentación de las personas que reciben el contenido y...

Sara: es como lo de tu marco teórico con las entrevistas, ¿sabes? Que una cosa retroalimenta a la otra. Es súper bonito. Cíclico. Tía, ¿no ves la espiral en todas partes? Es que es una rueda. Todo.

Yo: pues no sé, no sé... quieres compartir algo más que te pueda parecer interesante o importante para este trabajo...?

Sara: Sí. Hay una cosa que siempre me gusta remarcar mucho. El tema de los registros. Soy la pesada de los registros. Y eso que el mío lo tengo un poco abandonado, reconozco. Pero... Y también por el tema de estar haciendo el tfg sobre ello, yo estoy haciendo el tfm sobre ello... emm como que la investigación, sobre temas de la menstruación, o sea, no es que

haya en muchas bases de datos artículos sobre la menstruación. Y si los hay, a mí no me acaban de gustar. Hay muchos escritos en inglés y como el inglés no lo entiendo igual me aburro por eso \*risas\* pero es como que lo típico de señorito investigando la menstruación de una mujer. Es que me da mucha rabia. Joder, o... es que representa perfectamente lo que es la ginecología para nosotras. Pues vas al ginecólogo y te mete unas pinzas sin tacto alguno y... la menstruación es como un mero hecho reproductivo, ¿no? ¿y cuándo fue la última vez que menstruaste? Y tú intentas explicarle, pues mira llevo tres menstruaciones que son más largas de lo habitual, deberías hacerme un análisis hormonal... Esto la que tiene conocimiento, la que no se come pastillas diarias porque el ginecólogo no tiene ni idea. Y lo mismo pasa en la ciencia, que hay señores que gracias a que tienen a sus mamás en casa cocinándoles llegan a un nivel que, yo qué sé, de un puesto de trabajo de investigación en el que se le permite publicar artículos y son artículos que tienen mogollón de sesgos. O sea, no tienen en cuenta muchísimas cosas, porque no lo viven en sus propias carnes.

Entonces, que me voy por las ramas. Eso está ligado porque animo a todas las personas, todas las mujeres que menstruamos a apuntar en un registro patrones. Porque eso es la verdadera investigación, la que hacemos entre todas. Que no hace falta llegar a un puesto y ser doctora en la universidad para poder publicar artículos. O sea, que no esté en una base de datos científica no quiere decir que no sea información válida y verídica y empírica... y todo el -ico que exista \*risas\* Entonces, es un tostóoon el registrar. Lo que decía antes, se hace pesadete. Muchas veces no sabes qué apuntar, a veces te sientes tan lineal que dices “pff, qué voy a apuntar interesante si es que no me ha pasado na interesante”. Pero yo lo recomiendo como un ritual, como un ejercicio de dedicarte 5 minutos, durante el desayuno, a ti misma.

Yo: y aprender a reconocer las emociones y los sentimientos...

Sara: en esas estamos ahora en la caravana. Si, identificar. Yo lo hago siempre como del día anterior, porque cuando duermo es como que lo veo con mucha más claridad. Y me pienso, y qué hice ayer. Vale, ayer tenía gases. Y lo apunto, a tope de gases. Que igual parece una tontería pero es súper relevante, porque en premenstru tengo muchos gases. ¿Qué hago? Evitar la comida flatulenta. Joder, pues son cosas que igual si no tienes esta herramienta pues vas al médico y te da aerored para eliminar los gases. Y al final, joer, es una cosa natural del cuerpo. Pues tómate una infusión de hinojo, ¿no? Es como que una cosa te lleva a la otra. El hecho de tu dedicarte un ratito por la mañana a escribir, nada, cuatro palabras. Y cuando pasan 6-7 meses extraes patrones. Fruto de esos patrones cambias ciertos hábitos. Querer cambiar hábitos significa, por ejemplo, querer dejar de tomar medicinas e iniciarte en la fitoterapia. Y ya te pones a investigar y... en un año es que ya has cambiado tus hábitos. Sabes qué comer en cada fase, sabes qué infusión tomar... entiendes los procesos cíclicos de tu cuerpo. Y eso, cuando... todas registramos y compartimos todos estos procesos, de ahí sale la investigación. Porque igual yo no tengo ganas de investigar y de escribir artículos, pero... fruto de estas entrevistas, que lo puedas recalcar en un tfg, en

el ámbito académico, y que se pueda publicar, por ejemplo... joer, pues muchísima gente va a alcanzar ese proyecto o ese trabajo. Y tendrán esos conocimientos, pues igual les pica la curiosidad, o les es inspirador y se inician... entonces, las científicas y las investigadoras somos nosotras. Y yo peleo por que sigamos siéndolo. O sea, que se construya desde la base. Y que investigar no sea algo tan elitista.

Yo: y objetivo... simplemente juntarte con tus amigas y compartir conocimientos...

Sara: que también, a veces puede ser peligroso porque también compartes cosas que luego se larga la voz, típico, ¿no? E igual no acaban de ser del todo verídicas, ¿no? O sea, no hay que perder nunca de vista el... como la rigurosidad de lo que se dice. No puedes decir de golpe y expandir, imagínate que eres súper influencer y dices “es que la menstruación tal” vale, y sueltas un bombazo. Y al final... hoy que estaba investigando sobre el lenguaje... El lenguaje te hace percibir la sociedad de otra manera, ¿no? A ti te dicen eso, y tú automáticamente lo interiorizas y lo vives así. Entonces hay que tener cuidado, de lo que se dice, como que... sea contrastado, que se hable entre amistades desde la subjetividad y que luego...

Yo: claro, remarcar que es desde ti.

Sara: Claro, y que luego fruto del compartirlo y extraer patrones, lo que decía, ¿no? Si el 85% siente esto... joder, algo de veracidad tendrá, ¿no? Y a partir de ahí ya hablar de una mayoría de población.

Pero construir e investigar desde abajo. Desde nosotras. Porque me da mucha rabia, el que... jo, pues... estamos tan liadas, y soy la primera, que nos olvidamos de observarnos a nosotras mismas. Entonces, la única fuente de información que tienes... es una mierda. Son señores. De verdad, yo cuando leo artículos sobre la menstruación escritos por señores...

Yo: tener acceso a información de calidad sobre tu cuerpo...

Sara: sí. Entonces como mensaje que me gustaría recalcar es eso. Que todo el mundo se anime a registrar o simplemente a prestarse esa consciencia. A llegar a la información, de a poquito integrarla. Apuntar una palabra para cada fase, por ejemplo. O colores. Atribuir un color a cada emoción y poder pintar la rayita de la emoción que hayas sentido predominante en el día de ayer. Y luego... eso es artivismo, también. Creas unos diagramas de la hostia, súper coloridos. Súper diversos. Y puedes ver si esos colores se repiten cada mes. Ay, no sé es que es como... buaaa. Me encanta. Pero sí, la pesá de los registro. Súper necesario. Y luego poder hacer... yo me imagino festivales de la menstruación. Y juntarnos unas pocas y hacer talleres de poesía y traer todas vuestros registros y poder hacer palitos, ¿quién se siente así en premenstru? Y hacer, pa, pa, pa.... ¿sabes? Yo qué sé. Me imagino siempre cosas muy grandes, fruto del trabajo colectivo de todas nosotras. Eso es investigación, coño. Hay que pegarle una patada al diccionario y a todo lo que está establecido. Que es arcaico y está obsoleto ya, ¿sabes? A nivel académico siento que es

como las instituciones que no avanzan. Y resignificar los conceptos porque la sociedad avanza.

Yo: claro, la sociedad avanza, el lenguaje avanza, las mentes avanzan. Todo cambia y... nada se puede quedar tan estático.

Sara: y en la academia igual. Pero cada vez hay más... al menos, desde los tfgs y tfms al menos somos más que lo estamos orientando por ahí. En Madrid, me parece, desde la carrera de Relaciones internacionales, se ligaron los ODS a la menstru. Los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030. Pues como relacionado desde ahí, y yo diciendo, madre mía, ojalá estos tfgs y tfms llegaran a buen puerto. Molaría hacer un recopilatorio y que se publiquen. Bueno, en fin. Ideas. Que se me va la cabeza, me vuela un montón.

Pues sí, creo que si era eso lo que me apetecía remarcar más.

Yo: animar a comenzar este proceso. A fin de... pararte a tomar un tiempo pa ti pa observarte y encontrar tus propios patrones en tus ciclos.

Sara: hmm justo. Bueno y tú lo puedes explicar mejor que nadie, porque lo tuyo ha sido brutal, ¿sabes? De que te chirriara lo que era el arquetipo chamana y pasa un año y es que, joder, mira, así de rápido. Un año.

Yo: bueno, quizás un poquito más...

Sara: bueno, ya llevamos un montón hablando de la menstru. Y pilotas un montón. O sea, si todo el mundo alcanzara este nivel de aprendizaje...Y se metieran en el mundillo. Dios mio, que tumbamos esto, eh.

Yo: Al final es la motivación esta personal. Y de decir, tío, todo esto ha estado pasando aquí siempre y nunca nadie me ha explicado nada. Y es como... Joder, pues ya está. Estoy cansada ya. Voy aquí a imponerme a todo.

Sara: a romper las reglas. A cambiar las reglas, sí. Joder, es que al final si algo te pasa, es como que... la curiosidad es muy difícil apartarla. Cuando lo estás viviendo en tus propias carnes.

## Entrevista individual 2:

La entrevista tuvo lugar el 27 de abril de 2021, sobre las 11:30 de la mañana. La realizamos en un sitio más impersonal, quedamos en el Oriente, una cafetería que está en la plaza del triunfo, en Arco Elvira. Estuvimos primero un rato charlando y luego ya comenzamos la entrevista. Le comenté un poco que quería saber, pero al final la cosa se desarrolló sin hacer mucho hincapié en la estructura, pues ella en su relato ya me iba contando cosas que me interesaba  
conocer.

Laura se mostró abierta y muy comunicativa, y la entrevista se desarrolló como una conversación normal entre dos mujeres tomando un té por la mañana en una terraza. Al realizarse en el exterior me preocupaba el audio, pero se escucha perfectamente.

También he de decir que, al conocerla un poco menos y al ser la entrevista más enfocada a su vivencia personal y su proyecto, con relatos más personales de su experiencia propia, estaba más nerviosa e intentando tener más cuidado, diciéndole que contara hasta donde ella se sintiera cómoda. Pero no tuvo ningún problema en compartir conmigo sus vivencias personales que la llevaron a donde está ahora.

Laura: a ver yo simplemente como que... comparto, lo que siento, lo que vivo, lo que creo que es útil y cosas que a mí me han ayudado. Y siento que desde ahí sí que estoy haciendo un trabajo bueno para las personas.

Yo: y quería preguntarte... porque bueno, el proyecto este de Las capas de Laura, es como ahora reciente, bueno, que lo has mostrado ahora más recientemente, pero me imagino que tendrá un trabajazo por detrás...

Laura: bueeeno, a ver.

Yo: como qué te movió a iniciar esto y por qué...

Laura: bueno yo hace un par... bueno tú ya me conocías de antes, que pint... bueno pinto, no he dejado de hacerlo. Pero yo antes como que me dedicaba a eso, a pintar y a tatuar y era como mi vida artística aquí en Granada, y me llamaba Lau Zumiko en el Instagram. Y como que hace dos años sufrí una transformación súper grande después de... pues un aborto y... en fin, el papiloma, muchas infecciones, muchas cosas relacionadas con... con de verdad con mi cuerpo y tal. Y ahí fue cuando empecé a estudiar a ver qué cojones me pasaba, por qué estaba así, por qué me sentía así... y empecé a estudiar sobre el ciclo, sobre la sexualidad, empecé a formarme también. Y ya llegó un momento como que... como que sentía que la parte que yo era, tenía que morir. Y sacar otra. Y me costó un montón porque era como... como fíjate al final, ¿no? Como con la identidad que nos montamos que te piensas que realmente tú eres eso. Y sentía que, dios, es que ahora sí... las capas de Laura, si Lau Zumiko desaparece como que voy a perder... como también aprender a soltar. Y decir, es que no voy a ser nadie. Pero fue como, mira, ya está. Yo sentía como que yo ya no era esa persona, como que, sigo siéndolo. En parte es mi esencia. Pero como que necesitaba cambiar. Y... Y por eso decidí sacar el proyecto de lo de las capas de Laura. Porque es como... soy yo, y a la vez soy muchas cosas. Soy una mujer que menstrúa, soy una mujer sexual, soy una niña, soy una mujer artista, soy una mujer que también se enfada, soy una mujer que también... que en fin, que tiene muchas capas. Y al igual que las tenemos todas las personas. Y claro que tiene mucho trabajo, y lo sigue teniendo, que al final lo que comparto en las redes es simplemente una parte de lo que yo también quiero mostrar. Y tampoco soy, yo,

todo eso. No que a veces nos confundimos un montón que pensamos que... que eso eres tú. Y en verdad no, somos muchas más cosas.

Yo: como que... no sé igual si, hablar un poco más... claro, es que no sé, tú hasta donde te sientas cómoda compartiendo y todo...

Laura: sí, sí, sí. Si yo cuento mis cosas.

Yo: Pues profundizar un poco más en este proceso de conocer más tu ciclo menstrual y de compartir esta experiencia con otras personas...

Laura: claro. A ver yo muchas veces como que está siempre la fina línea de compartir cosas personales o no compartir cosas personales. Pero a mí me gusta compartir cosas personales porque también es como... son cosas que pasan normalmente. Sobre todo a las mujeres. El hecho de abortar, de tener infecciones vaginales súper recurrentes, el hecho de haber tenido el papiloma, el hecho de haber tenido depresión... El hecho de haber tenido pensamientos suicidas, autolesionarte... todas estas cosas son cosas que a la gente, de normal, le pasan. ¿Qué pasa? Que si yo me coloco en un lugar de "yo te enseño a ti como mejorar tu ciclo" pero no muestro mi parte humana, no me parece del todo real. Entonces, yo quiero que las personas sepan que, principalmente, yo he empezado este proyecto por mejorar mi vida. Y como he visto que es posible y he sanado un montón de cosas, por eso lo comparto. Entonces, eh...Mi proceso. Yo siempre he estado súper desconectada de mi cuerpo, eh... como que todos siempre nos creemos que somos súper libres, que estamos súper conectadas, y no sé qué...Y en verdad, no. De pequeña siempre he tenido, lo primero, de pequeña siempre he tenido muchísimas infecciones de orina y mi primera candidiasis vaginal la tuve con 7 años. Yo soy una persona que... por mi constitución energética y física, somatizo mucho. Hay personas que tienen una constitución diferente, entonces, ¿las típicas personas que tú las ves que nunca se ponen malas? Porque tienen una constitución más fuerte. En cambio, mi constitución digamos que es un poco más regular entonces me tengo que cuidar más. Entonces yo tiendo mucho a somatizar. Entonces cuando... alguien me hace daño, cuando vivo alguna experiencia traumática... yo de pequeña tuve una infancia un poco difícil y yo tendía mucho a somatizar. Y de ahí pues empezó mi viaje, ¿no? Por estar siempre malita, por tener siempre mi sistema inmune como un poquillo más bajo y... bueno, yo siempre he vivido en el tema del ciclo y más. Como mi ciclo siempre lo he vivido como algo más sucio, como algo... incluso mi sexualidad. He tenido anorgasmia durante muchísimos años... que pa quien no sepa, la anorgasmia es la incapacidad de tener orgasmos. Ni si quiera conmigo misma. Para mí eso era como algo en mi subconsciente como algo pecaminoso. Y también algo que, yo lo cuento aquí también, que a mí me daba mucha vergüenza, pero luego es como hay una cantidad de mujeres que no han podido tener un orgasmo hasta los 20 y pico, increíble. Y también es algo que hay que intentar visibilizar para que no...

Yo: claro, que al escuchar la experiencia....

Lau: claro, claro.

Yo: como un proceso de catarsis se sentir que no eres la única.

Laura: claro, por eso lo comparto. Porque es como... no pasa nada. No nos enseñan a querer nuestro cuerpo, no nos enseñan a explorarnos, no nos enseñan a saber lo que queremos, lo que nos gusta y... en fin, son las consecuencias, ¿no?

Y luego también en relación a mi ciclo, no sé, como que es a mí la regla me venía y ya está. Y todo esto sumado a que he estado muchísimos años consumiendo mucha marihuana, consumiendo muchas drogas... entonces eso, al final, te desconecta. Te desconecta totalmente de tu ciclo. Y ya en general, la vida que vivimos, tan lineal, tan hacer, producir, no sé qué... estamos totalmente desconectadas. Incluso los productos de higiene menstrual, que por muy sostenibles que sean y por mucho tal, tú al final, igual que te metes un tampón, te metes la copa y "te olvidas", entre comillas, de que estas menstruando. Como que todo es "venga, sigue con tu vida y olvídate", "venga, la pastilla, tu tómatela y ya está". Que no quiere decir ni que esté mal ni ná, pero como ir un poco más allá, ¿no? Y como, quitando más capas. Y... bueno, hace dos años tuve ahí unas cosillas personales, que nos las digo porque involucran a otra persona también, pero bueno, como que la vida ya me estaba diciendo que esta vida no era para mí. Y me empezó a dar como.... En medicina se dice "aprender a base del trueno", el trueno lo que es tutututu, mover la tierra. Entonces cuando a ti te empiezan a pasar muchos truenos, lo típico que dices "ay, no paran de pasarme cosas malas", es porque algo no estás mirando dentro de ti.

Yo: algo que no le estás prestando atención...

Laura: claro, pues yo a mi hubo una época que era, trueno, trueno, trueno, trueno, y bueno pues tuve... me quedé embarazada, aborté... fue un proceso muy duro. Porque bueno, yo elegí abortar pero que no fue como otras personas que cogen "ah, yo aborto y ya está y yo sigo con mi vida", para mí fue algo, uuff, muy difícil. Yo aborté ya de 3 meses y medio, y ya era como guau. Pero al final era... yo siento que no me arrepiento, que yo era lo mejor que pude hacer. Pero eso pues te abre muchas cosas, te abre muchas heridas. Después de eso pues también me puse el diu de cobre, que tuve una intoxicación por el diu del cobre, y luego me salió el virus del papiloma humano en el cuello del útero, nivel avanzado, que yo ya tenía las células precancerosas... Y ahí en ese momento, y bueno todo esto sumado a años, más de 10 años, de infecciones de candidas recurrentes. Pero yo, en ese momento, fíjate todo lo que me gritaba mi cuerpo y yo... no lo atendía. Me meto un óvulo, y sigo, bah y sigo y sigo y sigo... y como que eso también forma parte del no permitirte parar. Del no permitirte... "ser débil", entre comillas, de no pedir ayuda de decir... soy Laura y tengo que ser Laura la fuerte, porque siempre he sido Laura la fuerte. Las etiquetas es que se pegan mucho. Y... entonces después de eso, cuando aborte ya y demás, y ya con el papiloma si dije "tengo que parar". Tengo que parar y mirar dentro de mí. Y ahí empecé una catarsis, la mayor de mi vida. Y en esa catarsis he pasado muchísima oscuridad, no voy a decir que todo

ha sido bonito, porque para nada, Porque sanar muchas veces no es bonito. No es nada bonito, y te lleva a lugares muy oscuros, y lugares en los que para nada quieres estar. Pero después de eso... es como encontrarte de verdad con quién tú eres.

Y yo empecé sobretodo con el ciclo porque yo me volvía loca. Bueno a parte, a mí nunca me han dolido mucho las menstruaciones, pero con el diu... el diu al final es un dispositivo que tu cuerpo intenta expulsarlo. A muchas mujeres les pasa eso. Por eso les dicen, es que te duele al principio y te tienes que acostumbrar... Y es tu útero, pulsando, contrayéndose, para sacarlo. Y yo vamos, no he sangrado tanto en mi vida como con el diu. Y... ahí pues empecé a decir, vale, aquí me está pasando algo... también como con el papiloma también era como, aquí está pasando algo, tengo que mirar, dentro de aquí. Y... y yo me pasaba que tenía un síndrome disfórico premenstrual (SDP)... Está el síndrome premenstrual, que te viene cuando la fase lútea, la fase premenstrual, y luego está el disfórico, que te viene como, un poco antes. Que estás casi todo el ciclo como loca perdía. Pues a mí me pasaba. Y yo no sabía cómo y a todo eso sumado a mi depresión y mis cosas, ¿no? Pero era como que yo esos cambios hormonales nunca los había sentido, porque había tomado muchos anticonceptivos, y también porque había tomado muchas drogas. Entonces yo, al empezar a limpiarme, empecé a sentir lo que eran las hormonas en mi cuerpo. Y yo eso no lo había sentido en mi vida. Y yo decía, no puede ser que esto sea ser mujer. Yo era como, dios, yo no quiero ser mujer. Yo esto lo hablaba con mis amigas, a ver a ver, ¿pero esto lo sentís vosotras todos los putos meses? Porque yo te juro que es que a mí llegaba ovular y me daba pánico. Yo me quería suicidar. Porque empezaba la mente, dolores... tenía una locura encima. Sobre todo a mí me afectaba a nivel psíquico el síndrome premenstrual, y ahí fue cuando empecé. Me hice mi primer diagrama, empecé a leer... pero yo leía y era como no entiendo nada, yo por qué no estoy así, yo me siento de otra manera, no sé qué... Y bueno, eh... a base de trabajar de trabajar mucho, de trabajar a nivel emocional, de tener buenos hábitos de alimentación, de sanar mis relaciones, de sanar mi relación con mi madre y era como que fff empecé todo este proceso. Todo un poco muy... extenso.\*risa\*

Yo: si... es todo como que al final todo comienza a partir de un punto de inflexión, ¿no? Que te hace decir...

Laura: hmmm bueno, hay personas que yo creo que empiezan su camino con la sanación por curiosidad, por saber más... hay otras personas, que como yo, empiezan porque les ha pasado algo gordo y han tenido que bajar a su profundidad. Y al final es como ahora agradezco cada cosa que me ha pasado, cada sufrimiento, cada lágrima, cada desesperación, cada ataque de pánico... de verdad lo agradezco porque... porque gracias a eso puedo entender. No solo ayudar o lo que sea, tal... sino entender a las demás personas. Y gracias a eso se crea un vínculo que por muchos estudios que tu hayas tenido, por mucho que tal, si tú no has pasado una experiencia humana, tu no lo puedes entender. Y eso pa' mí es como pff, le doy un montón de valor a eso.

Yo: hhmhhh que bonito... Y...y a través del proyectito este de las capas de laura , que... que compartes, bueno, yo lo sé porque lo veo todos los días \*risas\* pero como que... que conocimientos o saberes, que ofreces a las personitas para que puedan comenzar estos procesos...

Laura: bueno, eh... no sé la verdad como resumirlo \*risas\* yo creo que comparto como... bueno, ya lo ves tú. Comparto cosas sobre ciclicidad, sobre el ciclo menstrual... Sobre todo no solo que entendamos a nivel de... no sé, como que me molan mucho los post que son como más médicos, por así decirlo, como de esta hormona no sé qué hace tal. Pero sobre todo me gusta como transmitirlo en un lenguaje que todas lo podemos entender, porque al final siento que la comprensión de la energía y de cuerpo va mucho más allá de... que sí, que hay que estudiar, informarse y tal, pero como que lo que a mí más me interesa es que todas podamos entender las cosas con un lenguaje que se nos adapte a nuestras necesidades, ¿no? Y que tú sepas que eres cíclica. Da igual la hormona, da igual el no sé qué, pero de momento, lo básico, es que tu sepas que no vas a estar todo el mes igual. Y que aceptemos eso. Y que aceptar eso es estar en contacto con tu naturaleza, es respetarte. Para mí eso es de las cosas más básicas.

Y eso, pues ciclicidad, que tiene que ver con el ciclo menstrual... también me gusta mucho hablar de tantra, ¿no? De conexión con el cuerpo. Que al final el tantra es estar presente, estar en conexión con el cuerpo. También pues muchas cosas de ginecología natural. Saber que... que no tenemos por qué todo el rato depender del sistema, de las farmacéuticas y demás. Que cuando es necesario, muy bien. Pero a veces como que siempre tendemos a endosarle la responsabilidad al otro. Pues que las mujeres aprendan, a través de mis talleres, que aprendan a gestionar su salud, que aprendan a explorarse, que aprendan, si tienen algún desequilibrio, a tratárselo ellas mismas. Que aprendamos a tener buenos hábitos, no solo de alimentación sino en general. Y también sobre todo me gusta compartir un poco de mi oscuridad, ¿no? Por así decirlo, o de mi sombra. Que... que muchas veces pues comparto dibujos o comparto textos que de verdad los siento así, y es porque también nos demos cuenta de que no todo es súper bonito, y no todo es “empodérate mujer” y quiérete y no sé qué y cuídate y pimpumpum y es como.... No tío, a veces estamos en la mierda. Y no pasa nada, ¿sabes? Y es algo que yo quiero visibilizar porque... porque siento que es lo real. Porque está todo lleno de muchas cuentas como de positivismo, una positividad un poco tóxica al fin y al cabo, ¿no? todo “empodérate mujer con tu sexualidad...” que sí, que está muy bien pero a veces empoderarte es, wow, me duele esto y estoy con este dolor aquí. Y estoy con mi corazón. Y ya está. Y no tengo por qué... ser todo fuegos artificiales y no sé... como que lo siento así. Quiero compartir cosas que sean un poco reales. No sé si te he contestado bien esta pregunta \*risas\*

Yo: sí... todo lo que digas está bien \*risas\*

Laura: es que a veces me lio como, ¿qué me había preguntao? \*risas\*

Yo: y... bua es que no sé cómo que más preguntarte... No sé, si te apetece compartir algo así en especial, acerca del autoconocimiento y los cuidados...

Laura: uuhmm claro. Como que yo siento que mi intención es que, hablo siempre de mujeres porque yo es lo que más trabajo y es lo que yo soy es lo que yo siento y... y que ojalá esto se expanda y pueda trabajar con más personas. Pero normalmente lo que me vienen son mujeres. Y a mi intención es, y mi deseo, es que todas podamos menstruar en paz. Y que podamos ser en paz. Porque siento que la sociedad nos enferma un montón, y cada una dentro de sus posibilidades. Y el autoconocimiento, para mí, es la base. Es la base. Porque... no sabemos lo que necesitamos porque no nos conocemos. No... no sabemos lo que queremos porque no nos conocemos. No sabemos qué hay dentro de nuestro cuerpo. Por ejemplo, eh... es increíble... lo que yo siempre... en mis talleres es algo que siempre enseño porque a mí me ha ayudado un montón. El hecho de mirarte tu vulva con un espejo. El hecho de aprender a mirarte con un espéculo por dentro. Es una sensación que dices, bua, como... es que me dan hasta ganas de llorar... de decir, es que es algo tan simple pero, cómo nos puede dar asco esas partes de nuestro cuerpo que son tan sagradas. Entonces, el patriarcado y el sistema lo ha hecho muy bien. Lo ha hecho muy bien en ese ámbito de desconectarnos con nuestro cuerpo. Pero cuando comenzamos a conectarnos, al principio es muy doloroso porque... ¿sabes? Como la cosa de “conecta con tu cuerpo” tal... sí, conecta que verás lo que vas a encontrar... porque si tenemos comportamientos tan adictivos que es, mirar el móvil todo el rato, quedar con gente to el rato, consumir drogas, consumir alcohol, consumir azúcar... todo el rato tenemos adicciones. Todas las personas. Yo también las tengo, ¿sabes? Yo no hablo aquí como de que yo soy mejor que nadie. Y muchas veces tenemos esos comportamientos adictivos para no sentir. Y cuando empezamos a sentir nuestro cuerpo lo primero que encontramos normalmente no es bonito ni es agradable... entonces, también eso es algo que yo comparto en mis talleres. Cuando hacemos meditaciones a veces es, “ay, es que he conectado con esta parte de mi cuerpo y me he puesto a llorar”. Es que es normal, es como ¿cuánto tiempos llevas desconectada de esa parte de tu cuerpo? ¿Cuántas veces le has exigido a esa parte de tu cuerpo? Sobre todo a nivel... que yo trabajo mucho a nivel genital. A nivel de los órganos sexuales es increíble la de cosas que se despiertan cuando entramos ahí. Cuando entramos a autoexplorarnos, cuando entramos a conocernos... Y como he dicho, como estamos trabajando en la raíz, como... al final es como todo. En medicina chica es como el tan tien inferior, se llama esta parte, y ahí avivamos nuestro fuego, y ese fuego sube hacia arriba. Igual que la serpiente kundalini está enroscada y asciende hacia arriba. Pues, es súper importante cuando empezamos a trabajar aquí como que todo lo de arriba empieza a ordenarse. Entonces tú ya eres más conscientes de cosas, por ejemplo, como... ¿tengo hambre? ¿Tengo sueño? Que son cosas muy simples, pero muchas veces ni siquiera...

Yo: ni nos lo preguntamos, vamos en piloto automático

Laura: claro, ay es la hora de comer pero, ¿de verdad tienes hambre? O, estoy cansá, pero no, yo sigo aquí con el ordenador... pero tía, tumbate un rato, ¿no? en plan... esas pequeñas cosas. Y siento que ahí está nuestro verdadero poder. Pero eso requiere de mucha responsabilidad también. Porque... esto es un poco de dura de escuchar, yo en su momento cuando lo escuché me quedé como, wow. Como que es una movida porque... yo siento que hay como una dualidad muy grande entre el “joder, la culpa es del puto sistema, no nos enseña, blablabla” pero eso ya lo sabemos. Y ya lo sabemos qué... que bueno, hay personas que van haciendo pequeñas y grandes acciones para que eso poco a poco vaya cambiando. Pero al final, cuando nos tomamos esa actitud lo que no dejamos de ser es niñas que le echamos la culpa al otro. Y llega un momento que tenemos que ser responsables porque si no lo haces no lo va a hacer nadie. Entonces si tú no te preguntas, ¿esto que me están diciendo es verdad? No lo va a hacer nadie. Si tú no dices, hostia, pues a lo mejor no me quiero tomar este medicamento y quiero cambiar mi alimentación. Pero, ¿Qué pasa? Que siempre es más fácil decir “es que esto me lo ha mandao el médico”. Y con esto no quiero demonizar a los médicos, no quiero ehm... porque también es súper difícil el hecho de... de tomar decisiones fuera del ámbito médico o del ámbito familiar. Entonces ahí también observarnos y darnos cuenta de que de verdad nos sentimos que somos súper empoderadas y súper libres y súper feministas pero luego no conocemos nuestro cuerpo, no conocemos nuestro ciclo, no respetamos nuestros límites y... es que no sabemos absolutamente nada. Y estamos siempre endosándole la responsabilidad al otro. Para mí eso es el verdadero movimiento de autoconocimiento, el verdadero poder. Eso es poder. El conocerte y el hacerte cargo de ti, hacerte cargo de tu salud. Que no quiere decir que si un día necesitas que te operen, adelante. Pero ve con todas las opciones posibles.

Yo por ejemplo en mi consulta tengo a muchas chicas, que con el tema del papiloma... es un tema muy... muy jodido, tú lo sabes. Y cuando a ti te diagnostican del papiloma, yo ahí fue cuando dije, joer, nunca me he visto mi vagina por dentro. No me conozco nada, no sé qué coño es eso. No sé qué es el cérvix. ¿Cuántas mujeres han pario y no saben lo que es el cérvix? Y eso muy fuerte.

Yo: la invisibilización de nuestros órganos.

Laura: claro, totalmente! Yo no sé aquí lo que tengo dentro. Aquí hay cosas que entran, salen, me meten cosas, me inspeccionan, tengo sexo pero... yo no sé ahí que coño hay y no quiero mirarlo porque me asusto. ¿Sabes? Como... por favor... Y con el tema del papiloma pues igual, ¿no? Hay muchas chicas que me vienen a consulta porque les han diagnosticado el papiloma, dios, tengo miedo, no sé qué, bibabibuubu \*haciendo gesto de ascensión con la mano\* me opero, no miro lo que tengo que mirar, no cambio hábitos, no cambio relaciones, no hago absolutamente nada, que no pasa nada, que lo entiendo, y lo respeto profundamente porque... porque cada una tiene sus tiempos, ¿no? Pero luego muchas vienen porque les vuelve a salir. Y vienen arrepentidas de haberse operado, por ejemplo. De haberse quitado un trozo del cuello del útero. Entonces, es como tío, cultivar la paciencia, y no dejarnos

llevar por el miedo en esos aspectos y saber que... confiar en nosotras. Porque tú dentro de ti sabes cuando algo no va bien. Sobre todo en el ámbito de la ginecología y demás, ¿sabes? Como... no sé, por mucho que... que cuando vamos al médico o al ginecólogo, ¿no? Y nos miran con un espéculo y tú digas, ay, sí, es un examen médico y me van a mirar un momento... tío, es violento. Yo me siento muy violenta. Y a mí me encantaría, con mi trabajo, ¿no? Que todas, cuando vayamos a un examen médico, de ese tipo, que podamos decir "aaaay \*suspiro\* espera un segundo, que necesito relajarme y abrir la vagina". ¿Vale? Y sin miedo. Porque hay mucho miedo a decir eso. A mí me ha pasado, y a veces me sigue pasando. Entonces... o cuando te digan "relájate", y tú decirle, mira, es que no me puedo relajar. El otro día me hicieron una citología y me decía la tía, "pero relájate" Y digo, perdona, es que así se lo dije, le dije "no me puedo relajar cuando me estás penetrando la vagina con un espéculo" y se me quedó así como, "uh, qué me ha dicho". Es como, tío, es que tú no puedes estar "relájate, relájate", cojones, si te tienes que esperar 10 minutos pues, dame esos 10 minutos. No sé. Pff es que muchas cosas. Es que me podría tirar hablando... \*risillas\*

Yo: esto está para que te expreses todo lo que necesites, que sea escuchado.

Laura: yo tampoco quiero aburrirte, que tienes que escucharlo otra vez.

Yo: no... a mí me encanta, me encanta.

Laura: son muchas cosas... y cosas también como muy cotidianas. ¿No? No es solo el hecho de... que al final yo quiero que se convierta en algo que sea natural. Yo por ejemplo... soy una pesada, tío, con lo del ciclo y demás. Pero por ejemplo que tú puedas decir ¿cómo estás? Pues estoy premenstrual. Y yo ya sé que, joer, pues mi amiga está premenstrual, no es "está enferma, está loca" no. Es, te voy a cuidar, qué necesitas. A lo mejor te apetece estar sola, ah, pues estas sola. ¿Sabes? Como... como llevar eso. O "es que estoy menstruando", ah, bueno, ¿quieres que te lleve algo a casa? ¿Te hago un masaje en los pies? ¿No? Llevar esa conciencia de amor, desde el amor.

O sea, no como de normal es como "uy, que le va a venir la regla, aléjate de ella que no sé qué..." Si es verdad que a veces nos ponemos un poco bravas, ¿no? Pero poder normalizarlo, ¿no? De decir, bua, es que estoy en mi preovulatoria y tengo una energía que te cagas. No... no poniendo la excusa de "estoy así por esto y por eso te voy a tratar mal", que eso es muy diferente. O "estoy así por esto y por eso voy a demandar de ti lo que yo quiera sin pensar en tus necesidades", que eso es algo en lo caemos mucho. Sino, guau, estoy en esta fase, ¿qué me apetece hacer en esta fase y con esta energía que tengo? ¿Cómo puedo aprovecharla mejor? Sin tener que... que estar exigiéndonos todo el rato mm... "es que, dios, yo ahora tendría que estar así" o "estoy en esta fase pero no, porque tengo que hacer esto". Como vivir más conscientes y que sea algo cotidiano. Porque al final es algo que todas mujeres, y otras personas ¿no? Que también tienen útero y que menstrúan, lo estamos haciendo todo el rato. Entonces, qué mínimo que acogerlo con amor y vivirlo. Es vivirlo

simplemente. Pero nos lo ponen muy difícil, muy difícil... y también cuando a veces lo dices te miran como que estás loca, ¿sabes? Y yo pues intento hacer también ese trabajo con el lenguaje, ¿no? En plan, “no, porque estoy menstruando” y ya está. O estoy premenstrual. Y ya está. No sé. Me gusta decirlo, por decir “soy yo”.

Yo: claro, al final el cambio está en naturalizarlo, ¿no? Y que tu entorno también lo acoja y lo naturalice. Y... no sé, no sé... [...] también como que quiero investigar un poco el tema en el trabajo de... para introducir... la importancia de por qué prestar atención a la menstruación y al ciclo menstrual, la cosa previa de ¿de dónde viene todo esto, no? Del control del cuerpo de la mujer, pero no sé muy bien como abarcarlo y no sé si tú has estudiado sobre y tienes ahí algo que decir...

Laura: sí, claro... supuestamente la píldora, ¿vale? Vamos a empezar por ahí, que es como así lo más reciente, ¿no? Supuestamente la píldora es la liberación de la sexualidad de la mujer y no, yo siento que es totalmente lo contrario. Que es el control de la sexualidad de la mujer. Y realmente lo que... Al sistema lo que más le interesa es que estemos siempre en preovulatoria y en ovulatoria, ¿por qué? Porque somos productivas, porque estamos disponibles, porque estamos radiantes, porque queremos ayudar, porque podemos con todo. A mí me pasa que estoy en preovulatoria o en ovulatoria y es como, bua, qué necesitas, yo te ayudo. Y me meto en mil embolaos y luego la semana siguiente estoy premenstrual y digo mira, que os den por culo a tos. ¿Vale? \*risas\*

Pero bueno, estamos siempre súper disponibles. Y eso al sistema le gusta. Por eso cuando...cuando la gente toma anticonceptivos hormonales... por eso la mujer.... Es que tía, fíjate hasta qué punto nos han hecho creer que tenemos que estar así. Y estamos en un sistema y una sociedad muy polarizada, ¿vale? Eh... hablemos de energías. En el universo hay muchos tipos de energías, ¿no? Pero prevalecen, vamos a decir, el yin y el yang. Que son la energía femenina y la energía masculina. Hablamos de energías, ¿vale? No una es mejor que la otra, simplemente tienen características diferentes. La energía masculina, o energía Yang, es energía que está más hacia fuera. Está más en el hacer, está más lineal, es más expansiva, es más luminosa... Y luego está la energía Yin, que es la femenina, la negativa. Aquí ni negativo y positivo no es ni bueno ni malo, es simplemente una cualidad. Entonces la energía Yin es más introvertida, es más hacia dentro, es más calma, está quizás más en contacto con la creatividad, con las emociones.... Y todas estas energías están presente en todo el universo, ¿no? Por ejemplo, las estaciones. Las estaciones del año son Yang, que serían más primavera y verano, y luego pasamos a las estaciones más Yin, que son otoño e invierno. Entonces, es simplemente observar la naturaleza y ver cómo está funcionando todo el rato, ¿no? Igual que el día y la noche, el día, el amanecer y el medio día, serían Yang, y el atardecer y la noche serían Yin. Y vemos que todo es necesario. Que no podemos estar siempre de día. Porque, obviamente, imagínate agosto ehmm 40 grados en Granada, que sea todo día, pues es que moriríamos, y las plantas morirían y todo moriría. Pero tampoco todo en invierno, porque si no, no habría frutos, no habría flores, no habría

vida. Pues eso nos pasa a nosotras con el ciclo menstrual. Tenemos fases que son más Yang, que serían la preovulatoria y la ovulatoria, que eso a la sociedad le encanta. Y no sólo a la sociedad, sino a nosotras, nuestras parejas, nuestros amigos... a todo el mundo le gusta cuando somos súper simpáticas y súper guays. Pero luego cuando estamos Yin, que es la premenstrual y la menstrual, ahí no... ahí estamos locas, ahí somos unas asquerosas, ahí no queremos hacer na... Y esas energías, incluso nosotras mismas es un programa que ya tenemos a nivel de nuestro ADN. No nos podemos permitir estar así, no soportamos estar así. Yo es que hay días que digo "dios, no me soporto ni yo", pero no pasa na. Porque me toca estar así. Entonces, lo que pasa es que quieren que estemos siempre en esa productividad, en esa energía masculina, en esa energía Yang, pero polarizada. Cuando algo se polariza es que es... es patológico. Porque estamos todo el rato en ese estado. Y eso al final nos lleva a la enfermedad, nos lleva al desequilibrio. Tanto psicológico, mental, emocional... de todos los aspectos. Porque no nos estamos permitiendo ir con los ritmos de la naturaleza. Y no sólo nos afecta a nosotras a través del ciclo menstrual, sino a todas las personas, independientemente de que menstrúen o no. Por ejemplo, la luna. Nos afecta. Las estaciones. Tú no estás del mismo humor cuando estas en invierno que cuando estás en primavera. Vale, entonces... esas pequeñas cosas son con las que nos tenemos que ir conectando poco a poco. Entonces, el hecho de que la sociedad niegue, desde lo más sutil, con los mensajes, las compresas súper tóxicas, ehm... que te camuflan el olor, la sangre azul que ponen en los anuncios, ehm... la creencia de que huele mal, la creencia de que da asco... Ya directamente, no sólo la menstruación, sino la patologización de todos nuestros fluidos. Porque muchos problemas también de infecciones que tenemos son porque no tenemos una buena gestión de la higiene, ¿vale? Porque no sabemos cómo lavarnos, ni cómo tenemos que lavarnos, ni si hay que lavarnos ni... to el tema de los jabones, bueno, que eso es otro tema aparte, ¿no? Pero... por supuesto, para mí, el hecho de negarnos nuestros fluidos, negarnos nuestra sexualidad, negarnos la menstruación... es un hecho de control para la mujer. Igual que por qué lo primero que hacen es mandar pastillas, en vez de enseñar en método sintotérmico, que... que es el método que yo utilizo para gestionar mi fertilidad. Pues... porque no les interesa. Les interesa que te tomes una pastilla y que sigas haciendo tu vida como si nada. Porque cuando tú empiezas a conectar con tu ciclo tú vas a saber que tío, que hay días que pff es que el mundo se acabaría. Es que dices, no puedo trabajar, a lo mejor. Imagínate que eres camarera y el primer día de menstruación dices, "dios, tengo que trabajar y tengo el restaurante petao. " Pues es que directamente no puedes. Y eso, no está aceptado por la sociedad. Y es un problema muy grande, porque hace que las mujeres vivamos peleás con nosotras, peleás con nuestro cuerpo, peleás con nuestras emociones y que normal que nos duela, normal que veamos que la regla es una mierda y que no queramos tenerla. Y que prefiramos, pues me tomo una pastilla y se acaba to y sigo mi vida y "oh, estoy súper genial y todo súper bien y no me ha dado problemas" pero es como... da muchos problemas a la larga.

Yo: al final niegas tu naturaleza.

Laura. Tal cual. Pues es que mira donde vivimos, mira donde estamos. Ruidos, coches, no sé qué, tal... todo tiene que seguir funcionando. Y para la mujer, cuando está conectada con su ciclo, no todo tiene que seguir funcionando todos los días. Y eso te ayuda a vivir más en paz contigo. Por ejemplo, a mí, el hecho de conocer mi ciclo, me ayuda a estar más en paz conmigo. A respetarme, a no exigirme. Vivimos en un nivel de autoexigencia.... Pfff bestial, bestial. Y el contactar, por ejemplo, con tu premenstrual que quizá es la fase que empezamos a ir más hacia dentro, un poco más inestables... tío, conectar con esa parte es como joer, pues si tú sabes que más o menos en esas semanas, el uso del diagrama me ha ayudado mucho con esto, ¿no? Yo tengo la suerte, o no suerte porque me lo he currao también, de ser mi jefa. Pero entiendo que no todas las personas pueden. Pues yo lo que hago es, me voy agendando más o menos en cíclico. Entonces, yo por ejemplo, en mi fase preovulatoria y ovulatoria, esto tampoco es rígido, ¿no? Es como un pequeño mapa. Mi pase preovulatoria y ovulatoria pues ahí me pongo más consultas, a lo mejor ofrezco talleres, eh... me apetece como más cosas que requieran como "tututu"... me pongo a preparar talleres, me pongo a hacer cosas, ¿no? Como que me cargo más de trabajo porque sé que mi energía está mucho más disponible. Y lo puedo asumir. Pero en cambio, ahora estoy premenstrual, y en toda la semana sólo tengo una consulta. Porque soy previsora. Porque también yo soy consciente de mi energía. Entonces, si yo no tengo energía pa mí, no se la voy a ofrecer a otras personas. Y cuando tú empiezas a hacer ese trabajo, todas tus fases empiezan a equilibrarse. Porque no sólo la premenstrual puede ser patológica, sino también la preovulatoria y ovulatoria. Porque a veces tenemos tanta energía, tan dispersa, que nos vamos... Yo digo que vamos como un pollo sin cabeza. En pan, ah, ahora voy a hacer esto, y esto, y uh ahora tengo este proyecto... uy, que no sé qué. Y luego, no lo hacemos porque realmente no nos conocemos, eso a lo mejor eso no es lo que queremos y no nutrimos esos proyectos y luego, frustración. Es que soy una mierda, es que no sé qué, es que empiezo esto y nunca lo acabo... así con todo. Igual que el ejercicio. Me voy a apuntar al gimnasio, me voy a poner a tope... llega la premenstrual, no tengo ganas de ir, joer es que soy una vaga de mierda... tía, si es que es normal. Tú no estás igual to el rato. Y son pequeñas cosas, que es que te digo que estamos siempre con el látigo, y con la culpa, y es que no sé qué... cuando no entendemos que estamos así por un sentido biológico.

Hoy estaba pensando eso, ¿no? De que también de cada mes, independientemente de que seamos seres súper mentales, súper civilizados \*risas\* ehm... como que tía, todos los meses nosotras pasamos un duelo de muerte dentro de nosotras. Nuestro cuerpo está pulsando para vivir, para crear una vida. Y todos los meses, nosotras, como mamíferas, perdemos la oportunidad de crear esa vida. Y eso, interiormente, también es un duelo. Y que nuestro útero se vacíe y se quede vacío en la oscuridad es un duelo también. Y eso, muchas veces, no somos conscientes. Y son cosas muy animales. Son cosas muy sutiles.

Ana: wow, no lo había visto así, de esta manera.

Laura: Claro, totalmente. Por eso también podemos utilizar el ciclo a nivel de crear vida. Pero tenemos por qué crear bebés, sino que podemos crear nuestros proyectos. Entonces, saber cuándo yo en esta parte del ciclo puedo darle alimento a mi proyecto, por ejemplo, tú y el tfg. Voy a hacer las cosas que sean como más creativas, más sutiles, hablar no sé qué... pues a lo mejor lo voy a hacer más cuando esté premenstrual. Y lo que sea más transcribir, apuntar, organizar, a lo mejor lo voy a hacer más en preovulatoria y ovulatoria porque el cerebro también funciona diferente. En preovulatoria y ovulatoria funciona nuestro hemisferio izquierdo. Que es el hemisferio más lógico, más lineal, podemos hacer más cosas a la vez, tenemos un pensamiento más mecánico, más organizado... Y luego, también tenemos mucha más habilidad comunicativa. Pero luego, en la premenstrual, es que esta parte hace como pprmm se apaga \*risas\* y nos queda... a mí me pasa, tía. Yo ahora estoy premenstrual y me pasa como, tengo la casa súper desordená, no sé qué, y un día sin fregar los platos y es que me da igual. Se me caen las cosas, estoy súper torpe... Pero luego, estoy mucho más creativa, estoy mucho más conectada con mis emociones, estoy mucho más conectada con lo sutil, con la naturaleza.... (Porque se activa el hemisferio derecho) Entonces, pues aprovechar esas diferentes cosas y es súper bonito cuando puedes vivir así. Pero cuesta mucho. Y a mí también hay veces que se me va la olla eh, que aquí es como uh súper místico pero a veces que digo aayy.

[...]

Yo: y... no sé, qué me has contao

Laura: que te he contao un montón con esto ya tienes... es que me encanta, me encanta.

Yo: si te apetece....

Laura: no, no. Si por mi seguimos to lo que quieras, si yo todo lo que pueda soltar... También a mi me ayuda a decir "dios, Laura, sabes un montón de cosas", que a veces digo, es que no sé na, tal...

Yo: no, tía. Hay que valorarnos...

Laura: Yo es que todas estas cosas hace un par de años no las entendía. Yo las leía, pero cuando tú pasas algo por tu cuerpo es cuando de verdad tú lo entiendes. Entonces tú ahora estás haciendo el diagrama, cuando tú te pongas a hacer el diagrama durando dos años, un año, verás que cambia muchísimo más tu percepción de las cosas y puedes hablar también desde otro lugar.

Yo: sí, desde la experiencia, ¿no? Al final... Y... no sé, aquí tengo apuntada una pregunta que dice... ¿qué consideras algo esencial para que la menstruación deje de ser un tabú?

Laura: algo esencial... pues que tomemos responsabilidad, principalmente. Y que... que invirtamos en eso también, ¿no? Que conectemos con nuestro cuerpo de esa manera, tío. Que intentemos, por ejemplo, hacer cosas como el sangrado libre. Que... que nos

cuestionemos cosas. Eso es lo más importante. No sé, un poco todo esto que hemos estado hablando. Que haya educación menstrual de calidad, que, sobre todo, se empiece... Claro, es que es una movida porque decimos “vale, sí, que se empiece a dar en los colegios...” Pero es como, sí, de qué vale en los colegios pero si yo como madre no sé ni siquiera lo que está pasando dentro de mí. Entonces, es muy importante que nosotras empecemos a re-educarnos, a nosotras mismas. Que a nosotras con veintipico años no va a venir nadie “ay, mira, te ofrezco un taller gratuito de no sé qué”. No, tenemos que buscarnos la vida, que leer, que interesarnos... tener un poco de curiosidad, ¿no? Y yo sobre todo pienso, cuando hago estas cosas y este trabajo, no solo pienso en mí y en mis amigas y en la gente de mi círculo, sino yo pienso en mis hijas, pienso en mi sobrina, pienso en mis primas, y... Y es necesario que hagamos un trabajo sobre todo a nivel adulto. Porque si todas las adultas y... Y no sólo nosotras, sino también nuestras parejas, por ejemplo. Nuestros familiares. Que empecemos a normalizar. NORMALIZAR. Porque hay un tabú muy grande de “menstruación es igual a enfermedad”. Por ejemplo, me encanta incomodar. Y... y muchas veces cuando a lo mejor estoy con mis suegros “ah, si, es que estoy menstruando...”, y dice, “ah, bueno si estás malilla...”, y digo, “no, no estoy malilla. Pero estoy como... pa dentro”. En plan, que podamos ver la menstruación como algo...Lo que pasa es que en esta sociedad tenemos como lo emocional, lo Yin, como que es malo. Somos muy dualistas. Queremos estar siempre en primavera, de tapas por el albaicín. Y no, a veces hay que estar metida en casita con la chimenea puesta. Y no pasa nada. Entonces no sé...

Yo: y... pues no sé, igual si quieres compartir así como algo que te parezca importante para ir acabando...

Laura: si, algo también que quería... que eso, como que lo llevo escuchando mucho tiempo, aparte de luego hacer una reflexión final. El tema del diagrama. Que volvamos a las cosas un poco más analógicas. Porque ahora está muy de moda lo de las aplicaciones del móvil y no sé qué... también que tengamos mucho cuidado con eso porque... en el intento de modernizar todo y de poner tanta tecnología en los sitios, es peligroso. Porque en las aplicaciones te dicen cuando ovulas, pero la ovulación, por ejemplo, es un evento que no se puede predecir. Entonces, hay muchos embarazos por ese tipo de aplicaciones. Así que la gente pues tengan cuidado en esos ámbitos. Y que el hacerlo a mano también nos hace que sea más real, porque cuántas personas meten los datos en la aplicación y luego ni la miran. Solo es como “ay, sí, me vino tal día”, que a lo mejor pa eso sí que te vale. Pero si quieres llevar un registro intentar hacer un diagrama que al final te ocupa na, cinco minutos al día. Y al final es súper, súper útil. Y... y ya está, yo creo que ya.

Es una herramienta, eh... Pues mira, lo que hemos dicho, algo esencial. El registrar. El empezar por ti. O sea, de decir, cómo yo... porque claro, yo no puedo comunicar fuera... A mí me pasaba con mi pareja, ¿no? Que era en plan, es que yo estoy premenstrual y tú no me estás no sé qué... como tú, tú, tú, dame lo que necesito. Cuando yo a lo mejor no sabía poner límites, no sabía decir “no”, no sabía elegirme a mí. La premenstrual te enseña mucho

a elegirte a ti primero. Y no es... es súper difícil. Porque ahí ya entramos a las heridas de “joder, es que si digo que no... no voy a tener otra oportunidad, me van a abandonar, me van a rechazar, me van a quitar su amor...” ¿entiendes? Y la premenstrual nos enseña mucho a sanar esas cosas. Pero sobre todo eso, es importante el registro, porque así sabemos cómo estamos en cada una de estas fases, cómo yo me siento... y al final vas a ver que tienes tu propio mapa, y que tu premenstrual dura esto, más o menos si sueles tener ciclos regulares. Pero aunque no tengas ciclos regulares, hacer el diagrama. Y al principio, hay días que no vas a poner nada, al principio a lo mejor lo haces un mes y luego dejas de hacerlo... Pero, intentar hacerlo. Que son cinco minutos todos los días y los beneficios que te aporta es como...pfff brutal. Y mola porque cuando ya llevas muchos hechos luego a lo mejor pasa un año o pasan dos años y luego los ves y dices wow. [...] Y ahí se ven... también podemos registrar, por ejemplo, sobre todo con el tema de las infecciones recurrentes es súper útil el diagrama, ¿no? Porque podemos ver en qué fase del ciclo nos viene, si a lo mejor hay un componente emocional, que también se relaciona mucho... Es muy útil, para todo.

[...]

No sé, a mi todo esto me encanta... y como que es algo, que no sé, que todo el mundo puede aprender. [...] Que es una información que está ahí y que más que hacer la titulitis de tener no sé cuántos cursos y de no sé qué, que al final a ver, sí, eso a aporta un montón y te da una base muy sólida.... Pero sobre todo el pasar las cosas por tu cuerpo. El pasarlo por el cuerpo, el pasarlo por el cuerpo. Porque a lo mejor, por ejemplo, con los huevos, ¿no? Yo puedo estudiar, hacerme un curso de los huevos, pero si yo no paso la experiencia por mi cuerpo, no vale de na. Si yo te digo “si, registra tu ciclo” pero yo no lo hago, no vale de na.

#### Entrevista grupal 1:

La entrevista tuvo lugar el 15 de abril de 2021, sobre las 18:30 de la tarde, en mi casa. Me pareció un lugar adecuado, confortable y acogedor. Preparé infusión y compartí unos dulces con las entrevistadas para pasar ese rato, y como agradecimiento por su tiempo. Mi intención era que fuera una entrevista grupal con más personas, pero la decisión de hacerla ese día tal vez fue muy repentina para el resto de mujeres, de un día para otro, y a otras que si iban a venir ese día, al final por otros motivos personales no pudieron. Pero mostraron su interés en participar y en realizar esa entrevistagrupal otro día. Así que al final la realicé con Claudia e Irene, con las que ya había comentado esto con más antelación, lo cual facilitó su disposición. Cuando les comenté mi idea de entrevistarlas enseguida se ofrecieron y me compartieron la importancia de esto que estábamos haciendo.

Me surgieron muchas dudas e inseguridades antes de realizar esta primera entrevista, y con todo este tema de mi parte empírica del trabajo, pues el día anterior iba a realizar una entrevista individual que al final no pudo realizarse, y ya me entraron las preocupaciones por el tiempo, y el querer comenzar a hacer entrevistas para empezar a conocer las diferentes historias y tener datos y reflexionar... Pero tuve que relajarme, no podía estar haciendo un trabajo en el que defiendo el respeto a los biorritmos y luego estar estresándome por mi productividad y los tiempos... Así que simplemente realicé un grupo de whatsapp con todas las mujeres que me gustaría que participaran a través de las entrevistas grupales para organizarnos, y dejar que sucediera lo que tuviera que suceder. Trabajar con personas siempre es impredecible, y es necesario adaptarse a lo que hay.

Al final surgió realizar la primera entrevista con ellas dos y la verdad que fue un momento de compartir muy lindo, escuchándolas, me escuchaba a mí misma. Y tenía muchas ganas de comenzar este proceso de entrevistas para verme a mí misma en él, confiando en mis capacidades.

En cuanto al transcurso de la entrevista, duró 54:18 minutos. Comencé comentándoles un poco que les iba a preguntar, que me gustaría conocer. Comenzamos con su experiencia de encuentro con la menstruación, sus primeras experiencias y creencias y cómo se ha desarrollado su relación con ella y su ciclo menstrual, centrándonos en su vínculo actual. Y de esos dos ejes fueron surgiendo otras cuestiones interesantes.

Yo: que os hizo, que os motivó que a lo mejor empezais a prestarle más atención a este proceso y a vivirlo de otra manera y relacionaros con él de otra manera, el hablarlo o... bueno, no quiero condicionar vuestras respuestas... Pero qué motivó que cambiarais esta relación con... con vuestro ciclo. Y bueno también había pensado si lo visibilizáis o resignificáis a vuestro alrededor, con la gesticulación a vuestro alrededor...

Clau: Claro...

Yo: Así que bueno, si quereis comenzar con vuestra experiencia con vuestra menstruación...

Clau: ¿quieres empezar irenichu?

Irene: empieza, empieza clausi

Clau: Mi experiencia con la menstruación, o sea desde el principio, como... Pues yo, eh... A mí nunca me habían hablado mucho de la menstruación porque justo antes de que me viniese paso lo de mi madre y tal, entonces no tenía como un referente femenino y para lo masculino está bastante vetado, o sea que rara vez un padre, ¿no? Hace como ese ejercicio con su hija, explicarle esto siempre es como un deber de la madre, entonces claro yo tengo

un hermano mayor y un padre y se acabó. A mí nadie me había hablado de esto, en el colegio alguna vez y tal... entonces a mí cuando me vino me pensaba, me vino en la playa y yo pensaba que me había picado un bicho \*risas\* fíjate como la desconexión que tenía con eso, ¿no? A pesar de que ya tenía 12 años, que en mi entorno ya había niñas que tenían la menstruación, pero claro como tampoco se hablaba mucho entre nosotras porque era algo como, en el cole como muy tabú \*susurrando\* “ah no sé quién le ha venido la regla” y era como uuuhh le ha venido la regla y ya todo el mundo atento a ver si manchaba, ¿no? A ver si iba al baño más de la cuenta, tal... Pues como que no estaba muy familiarizada y yo pensaba que me había picado un bicho. Y entonces me vino en unas vacaciones en las que yo estaba en una comuna \*risas\* con mi familia y... y nada, mi padre como que se emocionó un montón, a pesar de nunca haberme hablado de esto, como que mi padre se emocionó a tope “Claudia ya es una mujer” ¿no? Como si eso me hiciese mujer, ¿no? Diciéndoselo a todo el mundo y yo muerta de la vergüenza y... y a partir de ahí pues... pues eso fue como el principio. ¿Y quieres saber cómo la evolución o...?

Yo: sí, o como la has vivido...

Clau: Ahí la viví con peso, para mí ahí fue como un ejercicio de vale, ahora tengo esto y como un deber más que como algo bonito, ¿sabes? Más que como algo que forma parte de ti y que está bien... más que como algo a lo que coges cariño era como “uy, ya me ha venido la regla” a comprar compresas, a tal... como un poco de conflicto al ponerte un tampón, tampoco nos habían hablado de la copa... entonces como que todo eso no generaba en mí como una curiosidad, sino como un rechazo, ¿sabes? De... otra vez, otra vez a comprar compresas, a tener cuidado en la piscina, porque en ese momento íbamos a la piscina en el cole, a tener cuidado en clase. En clase siempre vas como acojonada en plan, por favor que no se me note... pues eso de no manchar en el colegio...

Yo: la vergüenza ahí... y la invisibilización de que no se note...

Clau: Claro, en la escuela con la compresa o el tampón para ir al baño que de esto me acuerdo que no sé que me hace gracia, como si llevaras drogas, ¿no? Ahí corriendo al baño \*risas\*

Yo: sí, con el tampón ahí escondido

Clau: claro, con mazo vergüenza... y... ese fue como un poco el proceso hasta que ya me concienció que fue como un poco bastante tarde, o sea que fue como muchos años después de estar viviendo la menstruación, que fue a raíz de... no sé si fue de a raíz de un artículo que leí que hablaba de abandonar el calendario gregoriano y acercarse al calendario lunar y que me pareció muy curioso, lo vi en Facebook...

Ana: ¿y esto como a qué edad más o menos?

Clau: pues yo tendría, 20 o 21 años, o sea llevaba ya muchos años de menstruación. Y luego... Ahí fue cuando lo vi, cuando empecé a concienciarme, a raíz de eso descubrí unos

videos de Erika Irusta, luego también descubrí el libro de Luna Roja, empecé a leer el libro de Luna Roja, entonces ahí como que empecé a reconectar y a darme cuenta como de que no, de que es un proceso sanador, es bonito, y empezar a tomármelo como algo natural, de tu cuerpo, que es incluso beneficioso porque te permite conocerte, te permite saber... Que esto es otra cosa también que me molesta mucho y es que de lo poco que a mí me habían hablado de la menstruación, por supuesto, no me habían hablado de los cambios emocionales, los... la cantidad de cambios físicos, ¿sabes? O sea, a mí me habían contado que cuando te viene la menstruación empiezas a desarrollarte de otra manera, y te empieza a salir pelo, te crece el pecho, eh... te crecen las caderas y... sangras. Y esa es la información que yo tenía.

YO: claro, nos enseñan que sólo sangras, pero no que eso forma parte de todo un ciclo con diferentes fases...

\*asienten\*

Clau: exacto, eso jamás, eso jamás...Entonces yo no entendía ni lo que era la ovulación, ni lo que hacía en mi cuerpo la ovulación, ni entendía lo que era la premenstrualidad ni lo que hacía en mi cuerpo. Para mí la premenstrual era, si acaso, dolor, ya está. Que estés más bajita de energía, que necesitas más de esto o de lo otro... a mí esto nunca me lo habían explicado. Entonces claro, empezar a darte cuenta de esto y comenzar a estudiarlo y claro de comenzar a estudiártelo crece esa curiosidad y crece ese cariño, ¿no? Porque con el autococnocimiento crece como ese amor ¿no? A... a cualquier cosa. Como si te empieza a fascinar el movimiento de tus manos y empiezas a fijarte todo el día en el movimiento de tus manos pues le coges cariño. ¿no? Pues de esa misma manera ¿no? Entonces darte cuenta y acabar queriendo todo ese ciclo de principio a fin, entendiéndote y dándote el gusto de conocerte, que es algo que... que no nos han enseñado. Entonces es un proceso que tampoco es fácil, pero es bonito. Entonces pues eso, empecé a conocer que no era solamente sangrar, que también era pues... la emoción, o también era... si, nuestro comportamiento, nuestra relación con nosotras mismas, con los demás... y fue un cambio total de paradigma. Y la menstruación para mí pasó de ser como un deber y un dolor y un "qué mal" ¿no? Sí, como un deber y empezó a ser como una limpieza, ¿sabes? Y ahora cada vez que viene la menstruación es como fuuum, fin del ciclo, me renuevo y empiezo otro. Y como sentir que te estas deshaciendo de lo que te ha traído ese ciclo, que no es ni bueno ni malo, simplemente es, ¿no? Y empezar con otro.

Yo: mmmm que bonito

Irene: Vale, cuento yo entonces un poquito... Vale, pues... a ver, a mí tampoco me habían hablado nada, es que es algo que no se habla, no sé, ni si quiera con mi madre, tampoco... como que además mis padres también son bastantes mayores y como que... incluso igual cuando a mí me bajó la regla ella ya estaba con la menopausia, entonces como que nunca la conocí, nunca... hmm no sé nunca la conocí menstruante a mi madre. Y tampoco la

menopausia, como que sí que viví en ella cambios físicos y de to, pero como que ella tampoco lo... Bueno, el caso es que me bajó como a los 13 años, una vez. Lo que pasa es que yo como estaba bailando, bailaba 3-4 horas diarias y no sé como una rutina así muy tal, como que siempre he tenido... también porque tengo muchas irregularidades hormonales y tal desde siempre. Entonces como que me bajó aquella vez, me explicó un poco mi madre ah pues mira estas son las compresas, mira pues... como que tampoco te explican mira pues es el aplicador y así por ejemplo a ver... Ah, no por en mi casa no había... mi madre usaba uno sin aplicador, que te lo pones así en plan y yo mae mia esto cómo me lo meto yo ahí...

Yo: el trauma del primer tampón siempre... \*risillas\*

Irene: como que yo no me he metido ahí nada nunca como me voy a meter... Bueno, y me bajó aquella vez y luego como que estuve casi un año hasta que... como que fue un sangrado así como un primer contacto, pero ya no me volvió a bajar hasta casi un año después o seis meses o algo así, que ya pues como que me volvió a bajar y me continuó bajando pero siempre de manera muy irregular. Como que yo no... casi no he tenido relación con ella, bueno he tenido más de una relación frustrante con ella porque como que a mi alrededor todas, y luego pues ya luego me bajó como con 15 años o así. Pues la primera vez con 13-14 y luego ya pues casi con 15. Y ya mis amigas pues tenían ya sus reglas cada tanto, no sé qué y cómo que yo siempre pues me bajaba una vez... luego de repente estaba 3 meses sin que me viniese, luego de repente 6 meses sin que me viniese, luego taaal... Como una relación muy... no sé, como eso, de repente sangraba y ya está. Y luego no sangraba, y ya está. Y como que sí que había momentos en los que sí que me rayaba como jolín, no sé, ya llevo 4 o 5 meses sin sangrar, pues yo que sé esto no es normal. Pero como que nunca le hice mucho caso porque... como que prefería no hacerle mucho caso "bueno, yo sangro de vez en cuando y soy así y... yo qué sé". Luego ya sí que empecé como un poco a... fui al médico a ver qué pasaba, sí que me hicieron análisis de sangre, vieron que tenía pues las hormonas, no sé si era estrógenos, como que muy poquito o algo así, y un poco pues eso también... ya empecé a ver que había algo como los ovarios poliquísticos y cosas así, que ya empecé a comprender que bueno que eran cosillas ya bastante físicas que hacían que fuese así. Peroooo, como que también estas irregularidades y este ciclo tan extraño, como que me ha llevado a interesarme por él, a decir... Hace muy poco, hace un año o menos, como que sí que he tenido el tiempo y pues siempre hablando decir "bueno, pues mi ciclo es muy raro" y tal pero nunca le hacía caso y fue como... en verdad, voy a ver ¿no? Por qué es así y voy a empezar a reconocerlo y voy a ver en el resto del ciclo qué pasa, porque bueno igual no es solo que sangro a destiempo, sino que igual pues la ovulación o el resto de... no sé cómo que no tenía de idea de nada. Y eso, pues empecé un poco a leer, también me hablaron varias amigas del libro de Luna Roja, y como que me lo compré, empecé a leerlo. Fui también a hablar con Laura, como que a ella también le pregunté algunas cosas, como que me viene mucho a destiempo o tengo ciclos muy largos, no sé esto por qué y cómo que ella me explico un poco que esto quizás no era que se me retrasase tanto el sangrado sino que igual se me retrasase mucho la ovulación, como que igual hasta que no ovulaba pues,

que igual no había ovulado todavía y por eso no estaba sangrando... también pues eso como que está muy relacionado con el estrés, que siempre he tenido mucho estrés aunque no lo parezca \*risas\* y... eso, y a raíz de ahí pues ya empecé todos los días a escribir un poquito, na cuatro cositas de mi día, de cómo me he sentido, de... pues en qué momento más o menos estoy del ciclo ¿no? Y como que desde que lo... desde que he empezado a tener relación con él, pff ha cambiado por completo mi ciclo, como que lo vivo de otra manera, obviamente, y como todo eso, reconocer como todas las emociones que hay a lo largo del ciclo, reconocer como bueno pues estoy tal, o estoy como triste o insegura, y es como vale, bueno, pero también sé que es un momento que estaba relacionado con el ciclo y que sé que va a pasar y que luego voy a estar a tope y luego voy a volver a estar así, y como que... como que te ayuda un poco a abrazar ese ciclo, esas sensaciones ¿no? Y a vivirlo de otra manera, como con más calma. Y desde que lo estoy reconociendo como que también, pues eso, voy reconociendo cuando estoy ovulando... Y se me está regulando el ciclo! Como que siempre he pensado “ay que largo, que largo” y es como bueno no, hasta 36... también conoceros a vosotras, gente que tiene los ciclos largos... también es como vale, que no es...

Yo: Que no hay cosa que es normal y que no es normal... que cada cuerpo...

Irene: total. Sí, como saber pues eso que 35-36 días es normal, que es igual de normal que si te baja a los 28, ¿no? Que está bien.

Clau: Y qué es una cosa con la que te fustigas mogollón, ¿verdad? Que hasta que no eres consciente de eso como que a los 28 días tiene que bajarte y si no ya te estás retrasando...

Las demás: Claaaro

Yo: como esta cosa lineal, ¿no? En la mente

Clau: claro, entonces es “uy, y si me he quedado embarazada” o si estoy falta de no sé qué, o si tengo estrés... y entonces ya empiezas a comerte la cabeza porque no entiendes que tu ciclo es de 35 días.

Irene: Es que no se dice para nada, como que se conoce que es cada 28 días y ya si era como más ya era super... yo me emparanollaba, como que a partir de los 28 días ya era como bff ya... ya era una espera decir ¿qué pasa? Y ahora reconocer que está bien, pues que son largos que... pues es que se me está, o sea, realmente como que... no sé igual porque lo llevo con más calma y con más consciencia o no sé por qué pero... desde... es que no hace ni un año. Desde los meses así que vengo reconociéndolo se me está como regulando y... y menos dolor también. Sí... Cómo que tampoco nunca me ha dolido, al principio no me dolía nada, como que venía, me bajaba, luego no me volvía a bajar dentro de no sé cuanto y como que... Y luego sí que me empezó a doler mucho el primer día y ahora como que otra vez, como que es un dolor pero como muy gustoso ¿no?

Yo: como una sensación como de bueno, estoy tranquila, pero no es como un dolor...

Irene: hmm sí, como bueno, tranquilita. Además me duele y es como “vamos a calmarnos, vamos a estar en casita...”

Yo: \*a Claudia\* ¿a ti también te pasaba esto de tener dolores menstruales?

Clau: sí, sí yo... al principio un poco como Irene, en realidad, que no... cuando me empezó a venir, que es verdad que tampoco lo he tenido muy presente. Pero también me pasó que me vino a primera vez y luego tardó más tiempo en venirme y luego estuve así como... yo creo que un año o así que iba... como quería. Y al principio no me dolía y luego, yo creo que fue a partir de los 19 años, 20, o algo así, después de estar tomando la píldora anticonceptiva, me la estuve tomando una temporada, ahí empezaron. No digo que sea por eso pero ahí me empezaron los dolores de verdad, dolores incapacitantes, completamente de palpitarse las piernas, dolor en el pecho terrible, un dolor en el vientre que daba igual lo que me tomase, daba igual como me tumbase que me dolía horrores. Y ahora sí que es verdad que depende un poco del ciclo y del momento en el que esté también, ¿no? Yo creo que a veces asocio con el dolor el estrés que haya vivido durante ese ciclo anterior, cosas así. Pero no me duele tanto, tanto. A lo mejor pues el primer día sí que estoy así más flojilla, con... pues eso, el ejercicio físico, las cosas me cuestan más, mi cuerpo pesa más, ¿sabes? Pero sí que es un dolor, un dolor también, yo creo que a raíz de eso ¿no? Del autoconocimiento y de entenderte y tal, el dolor aunque nazca de lo mismo a lo mejor tu perspectiva es diferente hacia él, ¿no? Ya es un dolor de “me lo merezco” ¿sabes? Porque el dolor a veces marca un “relájate” ¿no?

Las demás: claro

Irene: como que comprendemos que en ese momento no tenemos que ir al ritmo, que ya sabemos que bueno, que es un momento en el que no podemos ir al ritmo de la sociedad que va ahí pá, pá, pá

Clau: exacto

Irene: porque no, nosotras tenemos que parar porque... además el cuerpo te lo pide y si no... Y si no lo quieres es que casi como que igual ese dolor te lo fuerza, ¿no?

Yo: es como que a más negación de ese descanso que requiere la fase menstrual, más dolor ¿no? Como que yo también siento que cuanto más siento que es un momento de descanso menos dolor tengo. Yo tenía dolores de estar llorando en la cocina.

Clau: Sí, sí. Porque tienes que estar puntual en un sitio, o hacer no sé qué trabajo o adaptarte al final a ese ritmo de vida que no te permite tomarte, por lo menos, ese par de días de decir “no me levanto de la cama” o “no me levanto del sofá” y si salgo de casa va a ser solo para darme un paseíto a mi ritmo, ¿no? \*asentimos\* Entonces claro, estás ahí como aún más atorado... Y luego empieza la ansiedad y...

Yo: el permitirse, ¿no? Y el respetar las necesidades porque.... También siento que cuando más empiezas a autoconocerte más te respetas, porque entiendes lo que necesita tu cuerpo, ¿no? Entonces como que lo respetas y tu cuerpo como que recibe eso, ¿no? de decir vale, está todo bien.

Clau: Yo por ejemplo me castigaba mucho porque siempre he notado mucho mis ciclos en el nivel social, ¿no? Como que para mí una cosa que marca mucho la diferencia es el cómo me siento yo con grupos de gente o con gente a mi alrededor, ¿no? Y yo siempre me he castigado mucho porque siempre había muchas veces que no me apetecía salir y no entendía por qué. Y no me apetecía salir con mis amigos o relacionarme o a lo mejor salía pero estaba así callada en una esquina pensando en mis cosas y yo llegaba a mi casa y me sentía como triste y frustrada por no haber podido como dar todo de mí, ¿sabes? Que es una sensación fea al final, ¿no? De decir, por qué si estoy en un sitio a gusto y cómoda con mi gente porque no me apetece, ¿no? Y entender que a lo mejor estando premenstrual es que simplemente me apetece estar conmigo y ya está. Pero claro, como eso no lo entiendes no entiendes esas dos semanas, ni siquiera las calculas en el tiempo, ¿no? O sea, simplemente es como ya está a veces no me apetece estar con gente. Entonces para mí era muy frustrante, ¿no? Porque yo por ejemplo intentaba seguir el ritmo de vida de mi expareja y él estaba “pues venga salimos a este sitio y al otro y tal” y yo había veces que no me apetecía y no me apetecía y era como “Claudia, por qué no te apetece, es que no sales, que qué te pasa y es que tal” y es que a lo mejor simplemente coincidía con que yo estaba muy premenstrual y no me apetecía relacionarme, ¿no? Y ahí empecé a entenderlo y ya fue como “pues no voy a hacer esta clase de planes cuando sé que voy a estar premenstrual porque sé que no lo voy a disfrutar”, entonces, pues ya está.

Yo: esa es otra, ¿no? El organizarnos cíclicamente, ¿no?

Clau: claro.

Yo: el decir vale, esta semana no voy a hacer este plan porque voy a estar así.

Clau: para mí esa es una de las cosas que más me ha cambiado la vida del autoconocimiento, la organización cíclica, ¿sabes? De decir, tengo un examen a ver en qué momento me va a caer. Hay veces que varía, ¿no? Pero... pero más o menos te haces una idea. O el día que tengo que hacer una mudanza o el día que me van a presentar a no sé quién o el día que tal, en qué momento voy a estar para saber cómo me voy a encontrar a todos los niveles, ¿no? Porque todo nos cambia, ya no es solamente el cómo estés tú con otras personas sino cómo estás contigo misma, tu piel, tu pelo, tu olor corporal, ¿no? \*risas\* Y es verdad durante la regla olemos como súper fuerte y es no, gracias. ¿Fiesta? No, gracias. \*risas\*

Irene: sí, cuando te encuentras contigo misma cambia un montón a lo largo del ciclo, como que de repente estás ahí súper bien, ¿no? A gusto no sé qué y de repente, yo por lo menos, como que entran inseguridades como que en otro momento no tienes y es como...

Clau: te frustras.

Irene: si, pero bueno como que al saberlo es como "Irene no pasa nada, está bien, es algo del momento" y como el reconocer también eso, como con la gente, que no me apetece y me apetece estar sola en mi casita y como que es... y está bien. No sé, esos momentos.

Clau: sí... y te empiezas a dar cuenta también de muchas sutilezas que a lo mejor son comunes pero a lo mejor son más tuyas. A mí por ejemplo durante la premenstrualidad y los primeros días de menstruación se me acentúan mucho los olores y... y no era consciente de esto ¿sabes? Porque no sabía tampoco que pudiese ser un síntoma ¿no? O sea, simplemente estaba cerca de una vela aromática o de un incienso o algo así y me encontraba fatal, ¿no? Y esto me ha llevado a tener vómitos durante la menstruación porque al final me estoy como enfrentando a eso constantemente porque todo está lleno de olores, y a lo mejor no aguanto el olor de mi perro, ¿sabes? Durante un día. Pero como no... como no lo identifico vivo con eso todo el rato, ¿sabes? Y a cada... pues malestar. Y a cada rato me duele la tripa, y la cabeza y qué me pasa... Y a lo mejor es eso que tengo puesto un incienso que me encanta pero que es que esos días no lo aguanto entonces es...

Yo: Y cuando empezasteis a... O sea, al fin y al cabo lo que os hizo querer conocer más acerca de esto fue como una motivación personal o más por un contexto en el que estabais o que alguien os hablara de algo...

Clau: En mi caso fue por motivación personal

Yo: de intentar comprender qué está pasando aquí o...

Clau: claro, porque siempre me he castigado mucho como por mis altibajos, como... sin entender muy bien mi inestabilidad emocional, ¿sabes? Como por qué de repente un día no me apetece estar con gente y sin embargo otro día estoy súper activa y súper habladora y otro día estoy metida en mi camita y no me apetece salir y... claro, de repente cuando descubro "no Claudia, es que esto es algo común, no estás loca, no eres una inestable. Esto es algo que nos pasa a todas las mujeres, en mayor o menor medida dependiendo de qué cosas, y... conócelo y descúbrelo para entenderte y para entender a las demás, ¿no? Entonces como que se te abre un mundo nuevo. O sea, de repente pfff cambio de paradigma total. De decir, ostia es que esto ocurre, que es real y vamos a verlo. Y una vez que lo vemos decir, es cierto, tío. Y te pones ahí con tu diagrama lunar y dices, ostia es verdad es que cuadra y... claro.

Irene: sí, también como con las otras mujeres, ¿no? Como que a mí por ejemplo me ha ayudado un montón al vivir con compañeras de piso, ¿no? Como el vale pues igual tu estas pues más en ovulatoria y mejor pero igual tu compañera está premenstrual y como que la notas ahí súper rara y súper tal no sé qué y cómo que... como que igual si no eres consciente de esto te piensas que tiene un problema contigo o lo que sea, que igualmente pues lo hablas. Pero el saber un poco, ah bueno es que está premenstrual, que quiere estar más

con ella, y como no... comprenderlo de otra manera así. Y yo sí que, como que desde que tengo la regla como que... pues se habla con las mujeres, ¿no? Y yo como que tengo una regla súper irregular y tal pero como que nunca le había dado importancia, pero como que sí que llegó un momento, hace poco, que bueno me preguntó una amiga y bueno como que fue ese día que dije, “ostras, en verdad no quiero seguir respondiendo esto, ¿sabes? Quiero saber más sobre mi ciclo y quiero saber qué es lo que pasa y cómo es. Porque ni siquiera sabía cómo era, ¿no? Y la verdad sí que fue así un día eso y también ella fue la que me hablo de Luna Roja y... me propuso que me lo leyese y ahí fue donde empezó todo esto.

Yo: también me parecería interesante saber que productos de recogida del sangrado utilizáis, pues al principio imagino que todas usamos lo típico tampones y compresas, pero si cambiasteis a usar la copa o compresas de tela y en qué momento comenzasteis a usarlos?

Clau: Yo la copa la conocí a través de una amiga que la empezó a usar cuando éramos bastante pequeñas, bueno pequeñas, éramos ya bastante adultas en realidad pero como que... cero conciencia sobre menstruación y eso pero ella la tenía y es curioso que todas mis amigas alrededor les daba mucho asco la copa, ¿sabes? O sea, hasta qué punto estamos tan poco familiarizadas con la menstruación que nos da asco por el hecho de que te la pones y al sacarla te tienes que manchar las manos, y te obliga a observarla, porque la copa tienes que lavarla y tal, no es un tampón, que lo tiras.

Yo: que ni siquiera ves qué sangras, que cantidad, cómo es tu sangre...

Clau: exacto, tú lo ves, lo sacas de ahí y lo tiras, como un desecho. Y la copa es una herramienta maravillosa precisamente para conocerte más aun a nivel interno pero también es que te obliga quieras o no a observarte, ¿sabes? Porque tú te la sacas y notas si tienes más coágulos, si es más líquida, el color del que está, si es mucho, si es poco... está todo ahí, en ese trocito de información tan chiquitito. Y yo fue porque la empezó a utilizar una amiga y ahí fue la primera vez que supe de eso, pero no me generó ni rechazo ni nada, simplemente fue como “yo estoy agusto con mis tampones”. Y fue a raíz de leer sobre el Síndrome del Shock Tóxico, ahí me acojoné un montón \*risas\* y dije qué coño es eso.

Irene: ¿qué es eso?

Clau: pues a varias mujeres que se habían puesto tampones y les había dado un shock tóxico que es como que una parte de ti se intoxica, como que llega a tu sangre, porque claro todo lo que te metes en la vagina llega directamente al torrente sanguíneo. Entonces, eh... te intoxica.

Yo: porque los tampones tienen un montón de productos tóxicos.

Clau: entonces se intoxica una parte de ti. Hubo una modelo, que fue el caso así como más llamativo. Y que fue una modelo que le dio un shock toxico y le amputaron una pierna. Claro, yo es que eso fue lo primero que leí. Y luego, la tuvieron que amputar otra cosa no

sé si un brazo o algo así o... y por el tampón, el shock tóxico. Entonces ahí me acojoné un montón y en ese momento yo estaba empezando a ir a la tienda de calle molinos de realejo, esta que te vede a granel y tal y tenía ahí la copa. Y esta fue la primera vez que yo vi la copa, y fue como a sí mira esto es una copa menstrual. Por ese entonces no se hablaba mucho de las copas. No estaban en las farmacias ni estaban en el mercadora, ¿no? Como ahora. La copa menstrual era como algo bastante raro y la vi ahí y el tipo me dijo “¿te interesa? Mira” me dio un folleto, me lo estuve leyendo y a la siguiente vez que fui ya me la compré, probé y... maravilloso. O sea, nada que ver. Y luego las compresas de tela, un poco pues lo mismo, por dejar de utilizar compresas. Porque por mucho que uses la copa yo por ejemplo los primeros días que estoy más sensible, más tal... No apetece tanto meterse la copa y tiene tu compresote pañal de tela y te lo pones y te lo dejas ahí... Y sobre todo también los primeros días que no tienes mucho trote que te puedes permitir sangrar agusto e incluso ha habido menstruación que a lo mejor he estado en mi casa por lo que sea y no me he puesto nada, y me he dejado sangrar entera. Como tengo mis bragas de regla \*risas\* Y esa es un poco mi experiencia con las herramientas.

Irene: yo... sí que recuerdo la primera vez que escuché de la copa que éramos súper pequeñas, no sé si ni siquiera teníamos la regla ya... pero con una amiga como que su madre usaba la copa desde siempre y nos habló de ella y nos dijo “pero compraros una copa, tal, que es mucho mejor que no sé qué... que es reutilizable” Pero de pequeña era como que “no, no, no, que eso no lo utiliza nadie, que eso es raro” O sea si ya te daba vergüenza llevar el tampón, ¡una copa! Era como no, no, no yo quiero ser como las demás, me meto ahí lo que sea, el tampón y ya está. Y me acuerdo como que esa fue la primera vez que la escuché. Y luego como que, bueno yo soy un poco más joven que vosotras y como que sí que es verdad que he escuchado a lo largo de muchos años lo de la copa, lo que pasa es que siempre como que me he resistido porque como que me cuesta un poco meterme ahí... como que me gusta más como sangrar y dejarlo correr y... Pero sí que es verdad que hay veces que es como si... que viene bien. Porque si vas a estar to el día por ahí o vas a hacer cosas pues sí que viene bien. Y al final ahí sí que de vez en cuando la uso pero si no sí que prefiero, si voy a estar en casa o voy a estar tranquila como... sí, dejarme sangrar. Porque siento que cuando la uso se me corta un poco el sangrado, sí, y no sé...

Clau: Sí, y también como que simplemente puede gustarte más o menos. Es un descubrimiento muy guay pero ahí como cada una ve su estilo de llevar el ciclo y es súper legítimo.

Irene: sí, quizás me gustaría probar lo de las esponjas estas, ¿lo habéis oído vosotras?

Clau: sí, en el herbo tenemos

Irene: y esto que es, ¿las has probado?

Clau: son esponjitas así... hay más pequeñas, más grandes... y nada, no sé muy bien si les tienes que poner un cordelito o algo así y... nada. Y la metes y dejas que sangre igual que

un tampón, y luego te la sacas y la limpias. Y es como una esponjita de mar de estas así típicas, como para limpiarte pero en chiquitito.

Hablamos un poco de que Irene se estaba desangrando, porque en el momento de la entrevista estaba menstruando. Y comentaba que esta menstruación estaba siendo muy abundante. Y luego yo comenté que justo mi menstruación, que había pasado hacia un par de días, esta vez había sido muy poco abundante en comparación con otras veces...

Yo: bueno, y también me interesa mucho el tema de a lo mejor ver cómo lo vivimos entre nuestros círculos, entre nuestras amistades, cómo vivimos nuestra menstruación, ¿no? Porque siento que cuando la vivimos de esta manera diferente la exteriorizamos un montón, ¿no? Y a nuestro alrededor, sean mujeres u hombres, como que es muy... como que hacemos que, bueno al menos en mi caso, como que las personas a mi alrededor sean conscientes de "oye, estoy en esta fase"

Las demás: sí, claro, claro.

Yo: entonces como eso, de qué forma visibilizáis o resignificáis esto y a lo mejor por qué pensáis que es importante exteriorizar esto.

Clau: creo que es importante porque todas en algún momento hemos vivido alguna situación de tabú con nuestra menstruación y creo que es darnos un poco el capricho y a la vez también normalizarlo, ¿no? Porque... bueno, o sea yo he tenido... me acuerdo un caso por ejemplo \*risas\* "un caso". Me acuerdo de una situación bastante incómoda y es que si ya de por sí cuando éramos pequeñas teníamos un poco pues el... pues eso, ¿no? La menstruación y tal y todo el tema con la sexualidad ¿no? Y el tema de la menstruación que igual es complicado tratarlo con nuestras parejas, nuestros compañeros sexuales, ¿no? Como de oye, pues estoy con la menstruación qué podemos hacer, hasta dónde no podemos hacer... y todo esto. Y de... de estar duchándome con un chico con el que me acostaba en ese momento y al lavarme, salir sangre, minutos antes estábamos follando, sangrando, pero al estar yo lavándome y él al ver, el tío era un gilipollas \*risas\* y al ver como salía sangre de mí, el tío hacer como le daba una arcada, ¿sabes? Esto tendría yo... era aquí en Granada así que tendría yo 20, 21 años. Que no era tan pequeña, ¿sabes? Y... entonces, a día de hoy, una vez te conoces, lo sabes todo... bueno todo no porque siempre vas a seguir aprendiendo. Pero si sabes más cerca de ti, te merece la pena que la gente que está en tu entorno lo sepa también porque es una manera de cuidarnos, ¿no? El decirle a este, "oye, hasta aquí" o hoy no voy a salir con vosotras chicas porque estoy súper premenstrual y no es una cosa con vosotras, es que simplemente me apetece quedarme. Y que te entiendan, ¿no? Y que, sobre todo que tú te entiendas, pero que te entiendan es maravilloso y es una forma de cuidarse, y de cuidar a las demás. De que tu amiga te pueda decir tía, estoy a tope de marcha, a tope de power y qué te pasa, pues estoy ovulatoria, \*risas\* ¿no? O sea... o yo qué sé, ¿no?

Irene: Y también para los hombres, ¿no? Como hacerles también participes, de que sean conscientes de que somos cíclicas y de que vamos cambiando nuestro ánimo y todo y... y pues ir comunicándoselo yo creo que también es súper guay para ellos, para que lo sepan, para saber pues que igual si estamos más activas o más raras, con más deseo sexual, con menos... como que también comprendan que también depende un poco de todo esto, ¿no? A mí me parece muy guay, ¿no? Y también como que aquí en Granada, y en nuestro círculo, como que somos también muy así, y lo hablamos y tal. Pero por ejemplo yo voy a mi pueblo y no es para nada así, y es otro rollo.

Las demás: claro

Irene: como que te sientes como que no se respeta tanto, ¿no? El momento en el que está cada una y no sé, es raro, sí.

Clau: y que es verdad lo que dices sobre los hombres porque es verdad. Claro el nosotras también al moveros en estos círculos, ¿no? Y al estar constantemente informándonos porque también nos gusta y porque nos sirve pero claro realmente los hombres no se informan por su propia cuenta porque no es algo como que les afecte tan directamente. Pero si tienen una amiga, una pareja, un tal que les esté constantemente diciendo “pues hoy me encuentro así porque estoy no sé qué, o hoy necesito esto o hoy necesito lo otro o...” o te hinchas a follar o te hinchas a reír o... ¿sabes?

Irene: o necesito que me abracen

Clau: claaaro. Necesito estar así tirada en la camita o cualquier cosa y...y que lo comprendan, ¿no? Y a mí un montón de gente que me lo ha dicho. Por ejemplo, Brais nunca antes le habían hablado de la menstruación como le he hablado yo, como lo hablamos constantemente. O a Jaime, Jaime lo decía el otro día como “estoy empezando a entender lo que es... o sea, lo que significa cada etapa” ¿sabes? Eso, joe, ya es un ppffff ¿no?

Irene: Nosotras también, el Pau, como mucho esto, ¿no? Y por ejemplo el toro día estábamos hablando como que está con una chiquilla y como que la notaba así muy rara, muy tal y nosotras como pues igual es que está un poco así, pues premenstrual o menstrual y que bueno que está un poco...

Yo: que ni ella... \*risas\*

Irene: si, como que pueden ser mil cosas pero también está esto ahí que es bueno, pues guay conocerlo.

Clau: creo que al final también como que también es verdad que es un tema que se está visibilizando cada vez más entonces como que se normaliza. Y al normalizarse empezamos a tener en redes sociales un montón de información base, ¿no? Que se nos está dando y que antes no pasaba, ¿no? Y que de esa información base que se nos da a través de todos estos medios nosotras cogemos y luego cuando nos juntamos enriquecemos todo ese

conocimiento, ¿no? Pues y qué es el shock toxico, o como se hace una compresa de tela, o... qué planta me puedo tomar para no sé qué... entonces pues vamos mezclando todos esos conocimientos de manera que ¡puum! Se crea un contexto de mujeres, todas juntas, que están todo el rato hablando del tema, ¿no? Como ahí pues es que estoy súper ovulatoria porque es que estoy que no paro o es que me siento súper premenstrual y tal...y que sea súper normal. Porque nos lo comemos con tostadas en el Instagram, en el Facebook

Irene: es verdad que ahora socialmente está super... ¿no? Como que antes no se hablaba nada y ahora sí que es verdad que están todo el tiempo ahí... bueno, no sé muy bien de qué manera porque en realidad tampoco tanto social. Porque nosotras pues por las redes que seguimos en el Instagram y todo esto pero en verdad en la televisión y todo eso no sé si se habla tanto...

Yo: claro como que al final hay un bombardeo en las redes, que se habla muchísimo, muchas mujeres divulgando un montón de información y creo que todas seguimos un montón de estas cuentas \*asienten\* pero al final aunque esté tan ahí a nuestra disposición, y cada vez más, a la vez es como una cosa que si a ti en Instagram note da por seguir esas cuentas al final sigues...

Irene: Si como que al final, en lo que ve todo el mundo, no está tan, tan visibilizado.

Clau: yo creo que también nace pues eso, de redes sociales que al final son herramientas para tu nutrición, ¿no? Pero luego cada uno coge lo que quiere, evidentemente. Entonces pues también hace un poco el deseo de conocerte, y creo que eso es algo que por ejemplo granada tiene, ¿no?

Irene: y el cuidarte, ¿no? Creo que también está muy relacionado con la gente que tiene un interés por cuidarse. Porque igual una persona que está a otras cosas pues igual no... pero cuando estás queriendo cuidarte, pues con alimentación y tal, pues esto sí que...

Clau: pues de la misma manera que indagas en inteligencia emocional, o indagas pues eso, en cómo comer mejor, o en cómo... el ejercicio que mejor te viene, quedas para hacer yoga o no sé, todas estas cosas. Pues al final todo es, pues eso, herramientas para el autoconocimiento y de ahí nace ¡pum! Pues el ciclo menstrual, que en realidad es la base para nosotras ¿no? Para todo lo demás, ¿no?

Yo: y el cuerpo al final, ¿no? Como que... la importancia del cuerpo, de la conciencia de "tengo un cuerpo"

Clau: exacto

Yo: y un cuerpo en el que suceden cosas que no entendemos.

Clau: Exacto. Y dedicar un rato a pensar en él, y no pensar tanto en el por fuera, sino pensar en el por dentro y lo que está sucediendo dentro. Y que lo que está sucediendo dentro es algo tan poderoso que no solamente te hace sangrar, sino que cambia tu estado de ánimo,

cambia tu aspecto... Si... eso un poco nace del mimarse, ¿no? De saber cómo quieres darte mimos y de ahí ¡pum! Y de la curiosidad. Un poco es como la pescadilla que se muerde la cola.

Yo: como que autoconocimiento y cuidado van de la mano

Clau: Claro, todo el rato. O sea, te nace la curiosidad, entonces empiezas a conocer, una vez te empiezas a conocer te empiezas a mimar y cuanto más te mimas más te conoces, ¿no? Porque más tiempo te estás dedicando.

Yo: y que el ciclo menstrual no está sólo relacionado con la reproducción en el sentido de parir un hijo, también podemos parir ideas, ¿no? ¿Cómo ves vuestro proceso creativo o productivo a lo largo del ciclo?

Clau: yo que tampoco creo que sea una persona que se dedica así a ningún arte, pero de repente como que un momento digo ay como que me apetece pintar con acuarelas y me pongo ahí y paso toda la tarde pintando y digo claro, porque me apetece sacar eso, ¿no? Como esa creatividad te nace, ¿no? O un día que te concentras un montón y estás a tope y dices joer, cómo me ha cundido hoy el estudio, ¿no? Y otro día que no me ha cundido nada y mira que he estado toda la mañana intentándolo y no me entraba nada. Y a lo mejor es que estás súper premenstrual y no estás a eso. O que también mola tenerlo en cuenta a la hora de tomar decisiones. De repente te surgen conflictos internos que siempre han estado ahí pero que nunca tal... no sé si me explico, y de repente te nacen ahí los demonios por llamarlo de alguna manera y dices, bueno, vale. Me pueden venir los demonios, puedo dedicar un tiempo a pensarlos pero no voy a tomar decisiones ahora porque tengo los estrógenos aquí o por lo que sea... y necesito calmarme y verlo con perspectiva, me voy a esperar a la ovulatoria que estoy más... claro.

Irene: total

Clau: o a lo mejor un día estas más frustrada porque tienes que pintar o escribir o lo que sea y no te sale. Y es como bueno, es que a lo mejor ahora no estoy creativa. A lo mejor ahora estás súper dinámica y activa y lo que necesitas es salir a caminar o a saltar a la comba

Irene: y verte un día que no tienes ganas, o no puedes o no tienes energía, no tienes fuerza y... pues eso, decir bueno pues es que realmente no tengo la energía y luego de repente estás otra vez a tope que te pegas todo el día por ahí haciendo mil cosas... Y en cuento a la creatividad, yo es verdad que esto no lo he...mira, lo voy a mirar. Porque sí que es verdad que por ejemplo... últimamente he estado muy creativa y he estado premenstrual. Lo que siento que sí que noto es que al querer estar más conmigo misma, en mi casa y más tranquila sí que tengo más ese tiempo para crear. Ya no sé si es tanto que me surge la creatividad o es por el tiempo de estar ahí.

## Entrevista grupal 2:

Esta entrevista grupal tuvo lugar en casa de Ada, Lucía y Manon, tres de las participantes, junto con Tati. Comenzamos alrededor de las 17:30 y tuvo una duración de una 1 hora y trece minutos. También aprovechamos la ocasión para preparar una infusión y pasar el rato conversando y merendando.

Estas mujeres iban a formar parte de la entrevista grupal que tenía planeada, junto con las dos individuales, pero al final fue complicado coincidir todas un mismo día y acabaron surgiendo dos grupales. También esta se acabó realizando tanto por mi interés personal de conocer sus historias y relaciones con sus ciclos, como por su parte, las ganas de juntarnos y crear el espacio para compartir-nos.

Comienzo explicando un poco lo que quería conocer, como fue su primera experiencia de encuentro con la menstruación y cómo es su vínculo con ella.

Ada: Pues empiezo contando cuando me vino la primera vez. Pues... a mí me paso que me vino muy prontito, como a los 11 años, o a los 10... o los 11 casi recién cumplidos. Y era un niña y de repente es dos meses crecí como hasta como ahora. Y pa mí no fue tan nuevo porque a todas mis amigas nos vino muy pronto, porque en los pueblos no sé qué pasa que to va muy rápido. Y... menos a una o dos, a casi todas nos vimos más o menos a la vez. Entonces, yo como que ya sabía un poquito. Pero yo era muy chica. Entonces pues cuando me vino me acuerdo que yo llevaba unos pantalones blancos y fue muy impactante, porque era como to muy rojo. Fue ahí en la alquería en el cuarto de baño. Entonces se lo dije a mi madre y... El caso es que yo tenía un diario, y escribía cosillas. Y entonces tengo puesto "querido diario, hoy no sé qué no sé cuántos" el día... por eso me acuerdo del día, en abril después de cumplir los 11 años. "Me ha venido la regla, ¡qué asco!" Creo que no me dolió ni na esa primera vez que me vino pero fue como... pa mí fue, feo, ¿no? Pero... en realidad era como algo que repetía pa pertenecer. Yo había escuchado que pa mis amigas era como "que asco, no sé qué" como que... era guay decir "qué asco". O sea, yo... leyendo eso no siento que en realidad me diera tampoco mucho asco. No siento que me diera un asco de barriga al ver la regla, simplemente que yo lo decía porque era como lo que había que decir.

Yo: era la creencia de que era algo asqueroso.

Ada: Y es verdad que luego después de eso, como que fue un momento así de pasar la niñez, que era como muy gustosa, a cerrarme mucho. Y luego vi la exorcista, que me quedé... que me dio mucho miedo y me daba mucho miedo ser yo la exorcista o algo así. Y to esto tiene mucho que ver porque lo de la menstruación sí que era como... uh ya puedo ser la exorcista. Sí que fue un antes y un después pa mí, porque yo me volví mucho más tímida, mucho más insegura... Bueno que supongo que la adolescencia ya... [...]

Tati: pues el mío fue... a mí me vino casi con 14 años, y fue en un campamento de verano. Yo no estaba ni en mi casa ni con mi madre ni nada. Estaba ahí en un campamento de verano

y de repente vi que me había manchado las braguitas de... era una sangre pero marrón así como rara. Y digo, y esto... En plan, sabía que era la regla porque ya con 13 años y pico ya sabes más o menos... o sea, sí. Porque tus amigas lo han tenido antes... Pero como me quedé, joo, no tengo nada... que estaba ahí como ahí en el campamento que no tengo compresas y ahora qué hago, no sé qué... y fui a hablar con uno de los monitores, que era un chico, y na me llevo ahí donde está el botiquín y todo eso, me dio compresas y tal pero fue todo como mu... bueno, pues toma. Compresas, te las pones... Y como que ya está, era el monitor que había y era un chico que tampoco tendría mucha idea y no sé... pues me quede como... pues igual. A ver, no sabía ni ponerme una compresa. Me hizo mucha gracia porque la estuve mirando y fue como pues cómo se pone una compresa... pero luego pues, ya está. No recuerdo mucho más de ese primer encuentro salvo eso, llamativo el hecho de no estar en casa. Que luego se lo contase a mi madre por teléfono. Como que yo hablando por teléfono dije "ah mamá me ha venido la regla" y... así como ya está, muy normal.

Yo: y cómo que sensaciones tenías o creencias sobre la regla...

Tati: pues la verdad es que no me acuerdo mucho de eso. Fue como que yo ya sabía más o menos lo que era, y como lo habían experimentado mis amigas, que ya habían muchas amigas que la habían tenido, pero... no sé qué sensación tuve como tal. Simplemente de sorpresa, así como ahhh ala. O sea, que no me lo esperaba para nada. Pero en algún momento tenía que venir, ¿no? Pero... no me lo esperaba. No sé qué sensaciones tuve como tal...

No, nunca he tenido dolor menstrual

Manon: ¿no?

Tati: soy una de esas. A lo mejor en algún pinchazo y ya. Pero nunca he tenido dolor menstrual. Bueno, pero mi regla también tiene otros achaques. Tengo un ciclo muy corto, tengo la regla casi de cada dos semanas.

Lucia: que interesante

Manon: movida

Tati: sí \*risilla\* pues sí.

Ada: ¿desde siempre?

Tati: sí, la verdad es que sí. Y muy regular. Pero... como me dura la regla una semana, y luego mis ciclos son de 23 días, es que son dos semanas, dos semanas y medias sin la regla, y luego ya otra vez.

Manon: qué fuerte

Tati: sí, entonces a lo mejor los cambios hormonales también son como... se concentran en muy poco tiempo. Entonces es como mucho altibajo rápidamente. Chi. No tengo dolor pero... está ahí bastante constante.

Lucia: pues... a mí me vino cerca también de los 14 años. O a los 13. Por ahí. Y me acuerdo que yo... yo ya pensaba, me acuerdo un día que iba a salir del colegio y que... como que dije... ah, que fui al baño justo antes y me vi las braguitas marrones, un poco. Como una manchita. Y dije como... uhm, y fui a decírselo a mi madre, "que me ha venido la regla". Entonces como que lo miramos y como que... a ver si... seguía saliendo, pero ya no salía más. Y como que paso eso y ya no volvió a venir. Un rato. Y... luego ya vino de verdad. Y yo estaba súper contenta, me puse súper contenta como "que guay, ya tengo la regla" y... pero luego me acuerdo que no me gustaba mucho lo de las compresas, no me gustaba mucho el que se manchase to. Eso a lo mejor si me molestaba más. No me dolía... o a veces sí. Pero no mucho. Tengo más recuerdos, luego a los años, de... si estar así tumbada en la cama como de lao, así agarrá de "dios que me duele mucho", pero así más tarde, no fue al principio.

Y... no recuerdo así nada más... importante.

Yo: son muchos años

Tati: sí, al final con la tontería llevamos como más de... 13 años con la regla, ¿14?

Yo: y lo que queda...

Ada: yo casi 20

Manon: yo como la Ada, estaba en primaria, pero no recuerdo 11 o 12... algo así. Fue un poquito fatal. Estaba de vacaciones con mi padre y su novia y mi hermano, en un piso en la montaña para hacer ski, ¿no? Pero como que la novia de mi padre a veces estaba maja, a veces no... yo me he escondida. Estaba marrón no estaba sangre, pero entonces yo no dije nada, porque no me sentía cómoda pienso. No sé, no recuerdo exactamente.... Fue con papel, eh, una semana. Como súper independiente. Y después volvimos a casa, a poner todas.... En Bélgica, y... yo ponía mis ropas en la lavandería y escuché de mi habitación, porque claro, sabía que era uhh es el momento que iban a descubrir que tenía la regla. Y escuché mi padre "pero qué es esto?" ay es caca? Se pensaba que estaba enferma o no sé qué \*risas\* y yo, joder, padre..., bueno, por suerte en ese momento estaba la novia para decirle "no, no... esto, Terry... tu hija tiene su regla". Pues estaba fatal, mucho dolor, mucho, mucho, mucho. Y a veces, si... como si estaba embarazada y las contracciones. Pero las piernas... pero como fatal, estaba en la cama, fatal. Y mi padre se quería ir en el hospital conmigo. Mi padre muy gracioso la verdad. Y luego venía la novia y decía ¿Qué al hospital? Que tu hija tiene la regla y qué... que hay que sufrir y ya está.

A la escuela yo estaba muy celosa de los chicos porque estaba muy... con las compresas también, buaag. Yo tenía muchas más sangre que ahora, ahora la tengo muy flojita, muy

guay, me duele pero no tanto... antes estaba como pfff. Empiece muy muy trash, hardcore. Pero poco a poco... y después con la... píldora, la pastilla de contracepciones... también estaba joven y no sé.... Y me fui de viaje, mi primer viaje de mochila. Y bueno, no tenía nada de noción del tiempo y me equivoqué un montón y yo tenía regla todo mi viaje... un mes de regla. Nada cómodo, un poquito fatal. Entonces dejé la contracepción después de esta experiencia. Entonces no tenía la regla un año y medio. Joder, entonces qué miedo. Porque... yo estaba... bueno si estaba en un trabajo, en un proceso conmigo de volver a mí misma.

No sé, tomé la contracepción muy pronto... como a los 15 años o 16.

Yo: ¿y por qué empezaste?

Manon: porque claro, con la regla me dijeron “ay, está bien las contracepciones” claro, pienso, antes de tener relaciones sexuales yo tenía la contracepción porque está como para ayudar a la gente que tiene dolor de regla. Pero fatal. No, no es una solución.

Tati: yo eso lo he escuchado, que a muchas chicas para regular su ciclo, para los dolores...

Ada: y para el acné también

Manon: pero no me gusta mucho... no sé, porque no hay alternativas, ¿no? Son pastillas que no sabes directamente que hay (¿o que es?) ¿Contracepciones? No... por qué nadie me habla de las hojas de frambuesa, de todas las plantas para las mujeres, que hay un montón para ayudar, nadie, nunca...

Y ahora muy muy bien, estoy muy contenta. Tengo mis ciclos regulares, me duele pero poquito, tengo sangre pero no tanto... encontré la esponja porque no sabía que tener... Porque usaba la copa... y la miraba y no podía, porque la mezcla de la sangre y la silicona me daba boog, asco, mucho, mucho. Y volví a los tampones, pero buscaba algo porque no estaba cómoda de nuevo. Y la esponja del mar, mi nuevo... \*como gesto de beso al aire, de que le gusta\* (Del Terra Market)

Y ahora estoy bien, mejor, poco a poco... porque cada una su movida...

Tati: Yo me acuerdo de una cosa, sobre todo ya luego en la adolescencia. Bueno supongo que nos ha pasado a todas, ya luego en verano, que ya tocaba ir a la playa, la piscina... Yo la verdad que tardé bastante en ponerme tampones. Yo llevaba siempre compresas y tal y hasta bastante tarde no me puse tampones. Entonces, cuando me venía la regla ehm... pues es que... ya condicionaba un poco, sobre todo en verano, mi vida de decir ay es que no puedo ir a la piscina porque tengo la regla. O si voy a la piscina me pongo como unos surferitos...

Lucia: ay, sí, yo hacía eso. Es verdad.

Tati: para yo que sé, para tapar si sangraba... como que me acuerdo mucho de eso, de siempre intentar estar tapando que tienes la regla. Sobre todo en la adolescencia, cuando tienes 14, 15...

Yo: ¿Cómo que te daba vergüenza?

Tati: sí.

Manon: porque es un tabú la sangre de... como... muy tabú.

Tati: y más a esa edad

Manon: se ve sangre todos los días en la televisión pero una gota que sale del chocho, que es muy bonito... no, eso es muy tabú.

Ada: Sin embargo, en mi pueblo estaba... o yo lo veía... "que guay tener la regla". Y todas mis amigas y yo la teníamos e incluso cuando nos venía lo decíamos ahí a grito pelao, en clase. Como... no sé, algo... No sé por qué, estaba bien visto entre nosotras o entre los niños también. Porque es como que éramos mujeres. Y como es el pueblo ya, que con 11 años los niños ya estaban tos cascándose juntos \*risas\* y que to tenía que ser mu pronto. Estaba bien visto, pero de una manera mu fea, pero bien... que lo decíamos.

Tati: como sinónimo de que ya eres una mujer.

Ada: puede ser, claro. Me imagino.

Yo: bueno, no sé... y después de esto, la adolescencia y tal... ¿cómo la habéis vivido? Así, algo significativo...

Ada: A mi me dolía mucho. Mucho, mucho. Pero tanto que... desde que me empezó a doler, que era como al año de que me vino o algo así hasta los 20 años, cada vez que me venía me tomaba... cuando me enteraba de que me venía, me tomaba una pastilla, un paracetamol, y ya no me dolía. Y ya está. Hasta que dije, no, no me voy a tomar. Y me muero, porque me duele mucho.

Menos si estoy en otro país, o en un festival... que no me duele.

Tati: igual si estás en movimiento, estás como, a lo mejor, en otras cosas...

Ada: no, porque en países que he vivido como un año o 6 meses, tampoco... y cuánto más... En Madrid, me moría. No sé por qué... Un día una mujer, una astróloga, me dijo "ah, eso es porque tienes Quirón en la casa IV" entonces, cuando te vas a tu casa te duele, pero cuando estás fuera no..." que yo que sé, pero dije, pues entonces ya está, tendré que vivir fuera. Fuera está mucho mejor, mi regla, está más a gustito. Es muy psicológico yo creo.

Tati: yo la recuerdo un coñazo. De verdad. Porque además yo iba al conservatorio, bailaba... siempre he bailao. Y como que siempre he tenido que lidiar con eso. Y además como me venía cada bastante poco, pues era siempre la incomodidad de estar cambiándome y me

pasaba muchas horas ahí bailando y me tenía que estar cambiando... como que yo lo veía... pa mí era como un coñazo. Como que no la aceptaba del todo por eso, porque... por suerte no me dolía pero que... por qué está esto aquí. Me molesta. Sí, como que no tenía así una relación de aceptación con mi ciclo...

Yo: Y no sé, como en qué momento os disteis cuenta que queráis tener... cambiar el vínculo que tenáis con vuestra menstruación o... que hizo que empezara a querer saber más sobre las fases y tal. Como en qué momento decidís cambiar o cambia vuestra relación con vuestra menstruación.

Manon: aquí en Granada. Después de un año y medio que se fue, volvió en Granada. Con la luna llena. Después estaba como, vale, ahora sí. Ahora me siento conectada. Y es verdad. Uy, qué fuerte en Granada... en Sacromonte.

Estaba un año de viaje, un año de libertad, y fui y se me fue. Entonces es muy simbólicos, la verdad. Muy, muy simbólico. Como que antes, cuando era adolescente no estaba así segura de mi misma, igual ¿no? Como todos... Y mi cuerpo y todo... tenemos que aprender a vivir en nuestro cuerpo.

Lucia: yo creo que a mí, yo empecé a tener otra manera de ver la regla... creo que como por los 20 años o así, o 19. Creo que era el año que empecé la carrera. Como que... no sé, empecé a... había gente que hacia todas estas cosas de dibujar con la sangre y, o vi algún documental de una niña a la que le hacían una fiesta cuando le venía la primera regla. Y era súper bonito, y yo decía, yo incluso creo que llorando. Jo, qué bonito habría sido hacer eso. Joer, porque a mí me alegró un montón. Yo me puse súper contenta. Yo voy corriendo a buscar a mi madre a decir "mamaaa, que tengo la regla". Y... pero, como que sí que algo, algo... como de... que me gustase, como en sí, el sangrado, hace unos años. Aunque, por ejemplo, ahora, bueno ahora estoy neutra. Pero sí que he tenido épocas en las que no me apetecía. Aun así sabiendo cosas. Como que si me ha parecido más pesá. Y siempre también muy vinculado por el tema de la higiene. De sentirme así más sucia. Que me huela más el sudor... que se manche la cama, eso me da una rabia.

Lucia: yo creo que ya... a lo mejor, por ejemplo, una mujer mayor... así más como nuestras madres y todo eso, si lo comprenden, ¿no? O sea, en plan, me refiero... como que a lo mejor no es que tengan la cosa de que lo vean con los ciclos y todo esto, pero yo creo que está súper normalizado. Que a lo mejor no lo tienen que ver como "ay, que te ha venido y ahora estás así y no sé cuánto", pero siempre ha habido como un apoyo en verdad, ¿no? Como un... tienes la regla, como que se te comprende. Tengo yo la sensación. Por lo menos en mí alrededor, vaya.

Ada: sí, todas la mujeres

Manon: pero sí que hay que hacer fiesta de la regla. En Bélgica una vez lo hacemos porque la casualidad que estábamos todas con la regla y entonces, todo lo que estaba rojo o lo

comemos o lo bebemos. Todas de rojo y a comer las frambuesas, ay una cosa roja. Y entonces había un restaurante con mesas y sillas rojas y nosotras nos ponemos con el vino rojo y viene el chico y nosotras si, es que tenemos que sentarnos porque tenemos la regla y estábamos gritando ¿"ragñacñac"?, que significa regla. Y ellos lo entendieron muy bien, Fue un poquito teatral y para concientizar. Y escuché a los niños preguntando que qué gritábamos y nosotras, es la regla! Fue muy gracioso. El hombre del restaurante estaba como ayy vale, pues una botella de vino. Y se puso con nosotras a hablar... muy majo. Porque la verdad que hay que hacerlo, no es un tabú, ay que salir a decirlo. Y es una fiesta de verdad. Alegría, que no estamos embarazadas, que tenemos un cuerpo sano y mejor de sangrar con las amigas. Yo necesito de estar con mujeres con la regla. La energía "macho" me irrita un montón \*risas\*

Estoy mucho más sensible, y las mujeres como que me cuidan.

Tati: pues yo realmente, como que... o sea, me empecé a interesar por lo de las fases y tal porque no entendía por qué tenía como tantos cambios de humor tan repentinos. Y como que notaba mucho que en la premenstrualidad, que por entonces yo pues no sabía... esto hace unos años, tampoco hace tanto, 3 años o así... que dije, oye pues, siempre que me va a venir... bueno, si sabes que cuando te va a venir la regla estás así un poco rara pero como que no entiendes el por qué, ni de verdad te enfrentas a qué estás sintiendo, ¿no? Entonces como que yo, pues vivía la premenstrualidad muy depresiva y tal, y dije pues, ¿por qué? ¿Por qué esto y luego cuando se me va la regla estoy súper contenta...? Como que, creo que fue a raíz de eso, de intentar ver qué pasaba con mis hormonas, con mi cuerpo... cuando tenía, o sea durante todo mi ciclo que me hizo ver... venga, pues voy a leer, o a través de Instagram o de amigas que también me contasen que ellas también se sentían así... como que así fue como un poco más... como tomar conciencia de lo que significa tener la regla, o ser cíclica, que no es solo tener la regla, sino todo tu ciclo... comprender todo lo que pasa.

Manon: porque es una limpieza. Entonces coges todo lo que te pasa, todo...

Tati: y cuando te viene, lo sueltas y vuelta a empezar.

\*asienten\*

Ada: si... qué suerte, qué suerte porque es un continuo. Y aunque sea heavy, en el sentido que te viene y to es mu grande, o lloras mucho o to es muy exagerao... pues mira, que si todo es muy exagerao es que en esta sociedad todo tiene que ser como más templaito, no salirse de la regla. Si to es más exagerao es porque estamos en un momento exagerao, tiene que ser to así porque estamos expresando, lo que hay en el mundo, entonces sale así de loco.

Y para mí ha sido también una maestra porque lo de los masajes de barriga y todo eso... fue gracias sobre todo a la regla, también porque me dolía y todo eso, pero por eso... de decir, de conocer mi cuerpo no por decir "ay, qué ganas de conocer mi cuerpo" ojalá fuera por

eso. Sino por, jo tío, me duele tanto que algo tendré que hacer. Y entonces buscar como para... para sanar. No por decir, ay que agustico, pero bueno, por lo menos por otro lado. Que si no a lo mejor yo no me habría preocupado por na, ni de la alimentación ni nada, ¿no?

Yo: y sentís que al tener, a lo mejor, más conciencia de ciclo o de ser cíclicas, os cuidáis más, o al menos habéis cambiado prácticas para gestionar esta ciclicidad

Tati: Yo me escucho más. O sea, si noto que mi cuerpo me está diciendo... Antes como que, a lo mejor mi cuerpo me mandaba señales o algo, y yo como que las ignoraba. Pero ahora me escucho más. Y sé cuándo, a lo mejor, si mi cuerpo me pide que me pare o que si debería estar sola porque a lo mejor prefiero estar sola... pues me escucho más. Eso es donde yo creo que ahí ha sido realmente el cambio, el escuchar mi cuerpo. Y a mí. Sí.

Lucia: a mí, por ejemplo, me pasa a veces de... no querer tampoco... o sea, sí que siento que hay momentos del ciclo que si me siento más preparada para hacer cosas, o me siento más disponible para hacer ciertas cosas. Pero también como si no quisiera depender tanto de eso, o algo así. Como que no... no sé. Que a veces no quiero decir, bueno es que depende. Estas últimas reglas sí que han sido muy dolorosas y de estar muy cansada y no poder moverme. De querer estar un día entero en la cama. Que eso a mí me había pasado muy pocas veces. Y no sé, como que nunca me suponía un obstáculo, creo. O me ponía como ahí un escalón o algo. Pero ahora sí que me gusta. Bueno en verdad, es que como que llevo bastante tiempo haciendo cosillas de anotar un poco como el estado de ánimo, un poquito la energía como la tengo, incluso a veces todos los días. Entonces también a partir de hacer como que me ha... no sé, he reflexionado cosas. Y es verdad que hay momentos más propicios para hacer ciertas cosas.

\*risillas\*

Tati: Yo a lo mejor.... Na, que has dicho lo de cuidar... Yo uso compresas de tela ahora y, por ejemplo, algo que si me gusta es limpiar mis compresas de tela. Es como que... al final el proceso de limpiarlas... Yo qué se, como que cuando era más jovencilla me daba asco el olor de las compresas, no sé cuánto... Pero, usando las compresas de tela, sí, como que me siento más conectada conmigo, con mi sangre. Entonces, me gusta limpiar las compresas de tela. Yo lo veo como otra forma de cuidado. El hecho de que te guste hacerlo, no porque tengas que hacerlo, así refunfuñando, sino que te de... que lo aprecies. No sé.

Yo: Sentís que el usar la copa o las compresas de tela, que son métodos de recogida del sangrado que te hacen como estar más en contacto con él, ha cambiado que veáis la sangre a lo mejor de otra manera

Manon: si es verdad, ah con la copa, si, si, si

Ada: y ver bien cuánto sangras de verdad. Que con la compresa no se ve. La ves y ves como es el color

Manon: la textura...

Ada: y qué arte

Manon: que arte las manchas en el servicio... wow, Jackson Pollock, ah. A veces yo le tomo foto porque son súper con espontaneidad. Y el sangre con este rojo que... pff. Qué bonito.

Lucia: yo me acuerdo una vez de coger una compresa normal. Y... bueno, no solamente una vez, lo hice varias veces. De descuartizarla, ¿no? Así, verla por dentro. Y eso era un asco... bueno, un asco. Todas las capas que llevaba eso, y como que era muy interesante porque... bueno, digo qué asco por el olor. Porque sí que era un olor que era bastante más desagradable. Pero era muy interesante porque había cada capa era como una cosa... y había una que se quedaba la sangre como cristalizada, o algo así. Parecían como perlititas de sangre, y además como con forma geométrica.

Yo me acuerdo de fliparlo con eso.

Ada: Nunca se me habría ocurrido

Tati: a mí tampoco

Lucia: además de las grandes, las grandes, grandes. \*risillas\* Y era una cosa como de decir, de verdad, parecía como que tenía rubís. Eran rubís, así, pipipi, y como unos rombos o yo que sé, que tipo de filtro tenía eso. Eso me acuerdo que era curioso pero... sí.

Ada: Y con lo que has dicho antes, he pensado que hubo una temporada que, al ser como más consciente, ser más consciente de mi ciclo, al ver la sangre, no sé qué... O no lo sé qué pasó, que no me dolía nada. Y yo ya tan contenta porque asociaba pues ese estar muy bien con mi cuerpo o estar como... Y ahora, me ha vuelto eso que tú has dicho \*señalando a Lucia\* de estar to el día en la cama. Y decir, tío, y eso a mí eso nunca me pasaba. Me pasaba tres horas morirme, pero to el día en la cama...Y entonces, yo ahí estoy, ando que no entiendo. Porque sí que, me encanta, eso. Limpiar las compresas y con el jaboncillo, las de tela, me encanta el olor, me encanta. Me gusta mucho cuando me viene. Es como una relación así mu cercana. Y sin embargo, que vete tú a saber será por mil cosas, pero sin embargo un dolor... que parece que yo me doy los masajes y mucho mejor, pero que me entra una cosa que digo, dios mío, qué exageración...me deja planchaisima. Así que... Ya leeré tu tfg. \*risas\* a ver si encuentro un algo... Porque ahí supongo yo que hay más factores.

Tati: sí...

Ada: El entorno, la comida...

Yo: como hayas vivido las fases anteriores, ¿no? También... si a lo mejor, estás es una premenstrual que te está pidiendo que estés más descansando y tal y tú estás a tope, pum

pum pum, no estás como respetando ese momento. Pues te va venir una menstruación más... porque no has estado como yéndote pa dentro, poco a poco, ¿no? A lo mejor...

\*afirmaciones de esto\*

O la alimentación también hace mucho... Yo, por ejemplo, cuando estoy premenstrual me hincho a cúrcuma y como alimentos antiinflamatorios como para ir preparando al cuerpo. Entonces, cuando viene está todo mucho más suavico. No sé.

Ada: También he pensado que afectan incluso las relaciones sexuales, en plan, que te duele mucho más cuando según con que persona o no sé...

Lucia: durante, si es una temporada que tienes relaciones sexuales...

Ada: No sé, porque ahora que estoy con Néstor... siempre digo, a ver si es por algo de limpieza que estás limpiando el cuerpo o algo... siempre he estado con ese tema de si me lo creo o no me lo creo...

Me planteo que si ese dolor tan grande y ese estar planchaisima tiene que ver con las relaciones sexuales que tienes.

Lucia: pero del cuerpo

Tati: no que sea de nada malo, simplemente de compartir energía a través del sexo, que la otra persona como que con su energía altere algo en tu cuerpo... Yo creo que si puede haber algo ahí

Lucia: yo creo que si

Yo: como vivas tu sexualidad tiene que afectar...

Ada: pero incluso viviéndola mu agustito, imagínate que tú estás en un momento mu agustito, la sexualidad agustito. Y aun así te quedas planchá porque a lo mejor hay alguna limpieza de limpiarte a ti y un poco a la otra persona, de intercambio de energías. Entonces, hmm algo así. A veces digo, totalmente, eso pasa. Y a veces digo, no, no... no sé.

Manon: Yo cuando tenía muchas relaciones sexuales después la regla me dolía un montón.

[...]

Tati: si lo de las relaciones sexuales teniendo la regla también... como que a mí me hizo ser consciente mucho de... o sea, como que me hizo aceptarla más porque como que al principio estaba... a mí no me apetecía mucho hacer el amor con la regla, pero como que empecé a probarlo y... sí, me gustaba.

Manon: está guay, ah la verdad.

Tati: Y no sé, como que eso también me hizo conectar, no sólo conmigo, sino también con otra persona, teniendo la regla como naturalizándolo más. Que no se quede como una cosa

solo para mi sino que otra persona con la que estoy compartiendo algo también vea, comparta eso de alguna manera.

Manon: Pero que interesante, me recuerdo lo que alguien te ha dicho algo como que es un momento de limpieza

Luchi: eso estaba pensado

Manon: y como que no tiene sentido, ah. Entonces la sangre sale con energías de la limpieza... y entonces como que te entran de nuevo el sangre... yo qué sé, como que hay algo que está saliendo, ¿no? Entonces como que la relación sexual...

Lucia: es o que nos... ¿te acuerdas? Que nos dijo el hombre \*mirando a Ada\*

Ada: \*asiente\* es que en ese curso... un día fuimos a un curso que nos dijeron muchas cosas y muchas de ellas a mí se me quedaron como aquí \*señalando la cabeza\* y siempre ando de...

Lucia: como normas ahí de...

Ada: no, siempre soy escéptica y caigo, que no sé si que... Habló de una cosa que es que decía que las mujeres que menstruaban limpiaban la casa y su familia, bueno, su familia, sus convivientes... entonces, por ejemplo, por eso yo a veces digo, ah, será que... ¿estaremos limpiando la casa nosotras con nuestra...? ¿Será tan así, será tanto de limpiar el entorno?

Porque yo cuando me he ido a vivir a otras me ha venido como a ti \*mirando a Tati\* muy rápido. Y luego me he ido de esa casa y ya se me ha puesto diferente.

Lucia: Ajá

Tati: si, los cambios también se notan mucho en la regla, ¿no? Como cuando viajas, o te mudas... como que se te altera un poquillo el ciclo.

\*asienten\*

Lucia: Pero... es muy interesante también esto, porque a nosotras esto, el hombrecillo este nos dijo, eso de que limpiábamos y también que si durante la menstruación teníamos relaciones sexuales pues que lo que limpiábamos se lo pasábamos a la otra persona... y también nos dijo que no nos duchásemos los tres primeros días... \*risas\* que porque decía que si se te corta la regla, los tres primeros días que son como los tres primeros días más fuertes de limpieza no sé qué...

Yo: bueno, yo esto de un señor de consejos sobre menstruación me parece... un poco absurdo.

Lucia: si, yo esto lo he reflexionado también

Yo: es como bueno, puedes haber leído un montón pero tú no lo has vivido en tu cuerpo...

claro, total \*como que todas asienten a esto\*

Lucia: que bueno, que eran cosas que estaba diciendo que dijeron, que ya sé que nos la dijeron y nosotras que éramos mu chicas. Y a parte un montón de otras cosas.

[...] Lucia comenta, y en relación a la menstruación y la limpieza del espacio/entorno, que en esas casa que viven ahora (Manon, Ada y Lucia viven juntas) le duele más la regla, cuando a ella antes no le dolía así. Y Manon dice que a ella también le duele, aunque no tanto como antes, pero porque siente que tiene el espacio para permitirse.

Manon: pero el tema de... con el viaje y todo, a mí me parece una locura. Me recuerdo por ejemplo cuando volví en Bélgica y no me vino la regla pero justo llegué y estaba cómoda, con la ducha, en casa de amigos... y llegó la regla, todo mi cuerpo que estaba guardando las cosas porque no estaba el momento...

Tati: es algo flipante, sí

Manon: que locura

Yo: Y sentís que resignificáis la regla en vuestro entorno, la exteriorizáis, o hacéis algo por visibilizarla, naturalizarla... a vuestro alrededor

Tati: si... en plan, yo puedo hablar abiertamente de cuando tengo la regla, de cuando me siento un poquito más baja de ánimos digo bueno, pues estoy premenstrual y tal... a lo mejor no se lo digo a todo el mundo, eso es verdad. Ahora... estoy cayendo. Lo hago más en los entornos que están familiarizados con la regla, como vosotras, que puedo decir "ay, mira, estoy premenstrual, estoy así muy sensible y tal..." y os lo puedo decir con facilidad. Pero a lo mejor en otros entornos donde la gente no esté tan familiarizada con la regla, sino que vean la regla como algo así... como otras chicas de nuestra edad que no la tienen tan... tan así, tan consciente. Ahora... no, no suelo hablar mucho de eso. Hmm interesante.

Lucia: a mí, por ejemplo, a veces me pasa que me enfada un poco que se diga lo de... no sé, como que la regla a veces sirva de excusa

Tati: ya

Lucia: eso me jode un montón, tía me... no es que me joda tanto a lo mejor, pero me parece como... yo que sé, como en plan que me parece que si una está como está pues genial. Pero que a veces se diga que es por la regla, es como jo. Como que no quiero que se... Bueno, a veces yo también lo digo, porque es que es verdad, es un estado. Y es verdad que es por el momento del ciclo... pero no sé, no quiero tampoco caer en "es que como estoy premenstrual estoy así o es que como estoy menstrual estoy así"... es que no sé, tío, una puede salir, si tienes ganas de ir a algún sitio pues hazlo. No sé.

Yo: una cosa es si tienes la energía, ¿no? Si no la tienes...

Tati: claro

Lucia: Sí, pero que no sé, yo a veces siento que se... no sé. A veces como que se justifica algo por el momento del ciclo. Que es normal. Si nos vamos observando más todo eso del ciclo, pues sí, te das cuenta que hay ciertos momentos que están pasando cosas en tu cuerpo y todo eso, pero bueno.

Tati: pero sí, yo te entiendo en ese aspecto. Que tampoco se puede justificar por cómo te sientes... o sea, las cosas que hagas solo por decir "mira, he hecho esto justo porque estoy menstruando y estoy tal", que sí, que no hay que justificarse. No siempre hay que justificarlo con la regla, ¿no? O sea, influye mucho pero no es... yo encuentro que no es todo, ese momento. Como que hay otros aspectos de fuera. Como el otro día que me contaste \*refiriéndose a mi\* "ay, yo estoy ovulatoria ero no tengo nada la energía de ovulatoria" ¿no? Entonces es como ahí... luego vienen momentos que te descuadran un poco porque dices... como que ya estás tan consciente de tus fases que dices, cómo puede ser que en la ovulatoria esté tan baja de ánimos? Y pasa... como que no es todo siempre tan así como se dice el ciclo.

Yo: claro, es que depende de muchas situaciones... Y la luna también.

Tati: sí

Yo: no es lo mismo estar premenstrual con la luna creciente que a lo mejor con luna menguante, ¿no? O cada cuerpo... Lucia, por ejemplo, que hablábamos ayer, en premenstrual estaba pim pam a tope pa arriba pa abajo, y yo a lo mejor los días de antes de que me venga la regla no me apetece ni salir de casa... como que, al final, son unos patrones en los que la mayoría de personas se identifican, pero no es una regla, esto es así. Y ya es eso... Esto también lo hablaba con Sara, cuando ya empiezas a conocer cada ciclo que energía es la que tienes generalmente, pues dices, ahora mismo estoy en ovulatoria pero estoy cansada, o ahora estoy premenstrual y estoy a tope. Y se descuadra todo, porque no tiene ley...

Todas: claro

Ada: por periodos también. Yo desde que he sido consciente, cuando más baja estoy cuando se me va la regla. Yo creo que porque me empieza a dar anemia, o me quedo después de tanta sangre... me quedo como... \*gesto como de cansada\* Y es cuando más baja estoy. Sin embargo, con la regla estoy... \*gesto como con energía o fuerza\* Y ahora que tú lo dices digo, será porque no me estoy cuidando en la premenstrual... pero luego digo, pero si es que es lo que siento. Cuando más ganas de meneo, es con la regla y en la premenstrual. Y luego pues será que después del sangrado es como... ayyy, y es cuando de repente siento más descansar. No sé, es raro. Quizá cuando una es más consciente lo comparte más. Yo como...es algo como que muchas veces, sobre todo cuando he estado con el huevo, lo apuntaba todo. Y sabía muy bien como estaba en cada momento no sé qué. Sin embargo

ahora, como un poco... queriendo, no apunto nada. Como si no quisiera ser tan consciente, no sé por qué. No sé quizás al ser más consciente me equivoco, digo yo, en el sentido de cuando me viene digo "ah, esto es por esto" y le pongo la etiqueta. Y a lo mejor no es tanto así. Entonces últimamente estoy... Y al no saberlo tanto, pues no lo comparto tanto. Pero lo que sí que comparto más a lo mejor son pues las emociones del momento. Que a lo mejor no sé por dónde vienen pero vienen y... que es el mismo lenguaje pero un lenguaje como más primitivo... no más primitivo, pero sí sin ser tan consciente. De decir, mira pues esto me pasa, pero sin decir yo me siento así y a lo mejor tiene que ver porque me va a venir la regla.

Manon: sí, es tan claro este periodo... todo mi cuerpo habla, ¿no? Estoy mucho más roja, estoy como mucho más sensible...

Tati: ¿cuándo?

Manon: premenstrual. Como... sí, que me cambio a mí misma. No soy la misma. Estoy mucho más sensible. A veces estoy así como aquí ahora pero de repente tengo ganas de llorar muy fuerte. Y se va. Pero yo me quedo como... uuff, madre mia. Siento las emociones que se van por todos lados y yo mucho más sensible, el ruido, la gente... sí, mi manera de relacionarme con el mundo exterior también siento que tengo... Pero depende eso, si necesito o no porque... por ejemplo, ahora tengo ganas de estar con toda la gente porque me voy pronto pero también estoy premenstrual... es psicológico.

\*todas asienten\*

Tati: sí, total.

Yo: claro... que es eso, que no hay que somatizar una cosa, sino simplemente comprenderla y ya está. Que comprender... o sea, llegar a este entendimiento de "estoy en esta fase pero no me siento como me debería sentir..." Eso es ya como un súper... ir más allá, no quedarte ahí, no sé...

Tati: No estancarte, ¿no?

Yo: claro, es entender cómo te sientes y ya está...

Tati: como decir eso, mis premenstruales son así o cuando tengo la regla soy así. No estancarse en eso sino como... ir viendo, ir sintiendo como te vas sintiendo tú, no forzar a lo mejor que me tengo que sentir así porque... yo que sé, como que ir viendo.

[...]

Ahora comienzan a surgir preguntas de parte de Tati, de qué influye en tener un ciclo más corto o más largo, si depende de tener una premenstrual más larga o que la ovulación se retrasa... y echamos unos minutos hablando sobre la ovulación y la fertilidad. Y surge una cuestión interesante en relación a esto, ¿cómo son las posibilidades de quedarme

embarazada? ¿De qué depende esto? Porque si, en teoría, sólo tenemos un solo ovulo por ciclo, que dura unas 24 horas, y muere si no es fecundado en ese periodo... ¿cómo es que existen las posibilidades de quedarnos embarazadas durante todo el ciclo? Aunque las posibilidades sean más bajas. Y al final la respuesta es la misma... puede depender de muchos factores, y cada mujer es un mundo. También hablamos de ovarios poliquísticos y fertilidad, sobre los ciclos más largos o más cortos, regulares e irregulares, y cómo el deporte y el movimiento puede influir en esto y en tener menos dolores.

Y al hablar sobre qué más les gustaria compartir o que más podríamos hablar, menciono a relación entre autoconocimiento y autocuidado, uno de los ejes de este trabajo, y a pesar que no profundizar más en esto, todas confirman la retroalimentación de ese vínculo.

[...]

Ada: a mí se me ha ocurrido ahora que también influye lo que te diga tu familia, en el sentido de que a mi madre, y todas mis tías y mi abuela eran “¿te duele? Claro! A mí me moría!” mi madre cuando “ah esto es parir? Si a mí me dolía más cuando...” como es lo más normal... entonces, yo cuando me dolía incluso cuando era pequeña sentía un orgullo de decir “claro, a mí me duele tanto como a mis tías, y mi madre y mi abuela... y era como, claro” incluso, en el fondo, cierta de cosa de “ole, que me duele como a ellas”. Y en colegio nos dolía a todas y era como “me duele pero claro” como algo de pertenencia. Pero sí que es verdad que lo que te digan a lo mejor...

Tati: oye es muy interesante en verdad este tema, se puede hablar de un montón de cosas de... es que nos ha acompañado tanto tiempo la menstruación, como que... se puede hablar de muchas cosas relacionadas con ella. Vivencias, como te has sentido, como lo has visto desde fuera con otras amigas tuyas, como que... a mi como que me parece muy fascinante como cada mujer lo lleva de una manera distinta, ¿sabes? Como que me parece eso muy guay.

Yo: al final es algo que nos atraviesa... es nuestra vida. Somos personas que menstrúan, y eso va a estar ahí la mitad de nuestra existencia. A veces se nos olvida, ¿no? Que.... No sé

Tati: y yo creo que aceptar que somos seres menstruantes al final como que... también nos permite, eso, aceptarnos en el sentido de no demonizarla tanta, en el sentido de “uff, otra vez la regla”. O sea, que hay veces que sí, que te sale y dices... “no quiero tener la regla” como lo que ha dicho Lucia, que hay veces que no tienes ganas de que te venga la regla, por muy consciente que seas de ella. Aceptarla mí me ha ayudado mucho, cambió totalmente la relación que tenía con la regla. Es como ya está, es algo que vas a tener siempre, tampoco es cuestión de estar siempre como diciendo “uff, no... la regla no sé qué”.

Yo: ¿y vosotras lleváis un registro? Un diagrama lunar o un registro así como diario de... de cómo estáis, cómo os sentís, como para ver patrones y todo eso

Lucia: Yo ahora no, la verdad. Durante u año si lo estuve haciendo, pero ahora no. Solamente apunto cuando viene y ya.

Tati: yo igual.

Ada: yo lo hacía con el huevito, pero ahora tampoco...

Tati: pero como en mi se me queda muy en la cabeza, entonces soy consciente pero en mi cabeza. Como que.... Más o menos sé, ubico mis emociones, pero como aquí dentro y sé más o menos las estructuras.

Yo: no sé...

Ada: qué bonito.... Gracias Ana.

Tati: sí... gracias