

**TITULO: LA MENSTRUACIÓN COMO PARTE INHERENTE DEL DERECHO A LA SALUD SEXUAL**

Carmen de la Borbolla Triano  
Educatora y Activista Menstrual.  
Proyecto : @menarquiamen

Soy Carmen de la Borbolla Triano, sevillana, mujer, madre, y a mis 59 años, comprometida con el bienestar de las niñas y las mujeres. He dedicado más de 22 años a trabajar en el Teléfono de la Esperanza, lo que me ha proporcionado una formación invaluable, mucho más allá de la educación formal, ya que la experiencia es un grado. Y si le unes vocación tenemos la excelencia en el trabajo.

Mi formación incluye títulos en: Trabajadora Social, Auxiliar de Enfermería, Psicomotricista Analista de Ajuriaguerra (Universidad Complutense de Medicina), Practitioner en PNL, Hay Teacher Certificada en Gestión Emocional Asertiva, Acompañamiento en Bioneuroemoción (Madrid), Postgrado en Educación Menstrual (Universidad de Barcelona). Sin embargo, considero que los títulos no son suficientes sin una experiencia real y un trabajo personal interno. Para mí, el contacto directo con las personas es lo que marca la diferencia y permite a los demás cambiar, aprender nuevos caminos y conseguir su realización. De hecho, antes de estudiar trabajo social, ya lo practicaba en diversos campos desde los 14 años. Mi enfoque siempre ha sido el de acompañar a las personas a través de una conexión genuina y aportarles las herramientas necesarias para que puedan llevar a cabo una nueva etapa en sus vidas.

### **RESUMEN DE MI PRESENTACIÓN**

Alzo mi voz contra la invisibilidad de la menstruación, algo natural y biológico. Aunque es la única sangre que da vida, provoca rechazo al verla en una compresa, mientras que la cosificación de las mujeres circula libremente en redes. Este problema refleja un sistema patriarcal, más interesado en el poder y dinero que en estudiar el cuerpo femenino. Nos imponen ideales de juventud y salud para lucrarse, mientras ignoran nuestra realidad biológica. La menstruación debería ser parte de la educación sexual, pero se oculta. Nos presionan desde niñas con productos cosméticos y hormonas, y luego, en la menopausia, intentan hacernos sentir inadecuadas, lo que considero una forma de violencia contra las mujeres.

Keywords/descriptores: Menarquia, Menstruación, Pubertad, Síndrome premenstrual, educación sexual.

### **SUMMARY OF MY PRESENTATION**

I raise my voice against the invisibility of menstruation, something natural and biological. Although it is the only blood that gives life, it still provokes rejection when seen on a pad, while the objectification of women circulates freely on social media. This issue reflects a patriarchal system, more interested in power and money than in studying the female body. We are pressured to meet ideals of youth and health for profit, while our biological reality is ignored. Menstruation should be part of sex education, but it remains hidden. From childhood, we are pressured with cosmetic products and hormones, and in menopause, we are made to feel inadequate, which I see as a form of violence against women.

keywords/Descriptors: Menarche, Menstruation, Puberty, Premenstrual Syndrome, Sexual Education

## INTRODUCCIÓN

“Los primeros cuarenta años de vida, nos dan el texto; los treinta siguientes, el comentario” (A.Shopenhauer).

(Nada de lo aquí escrito ha salido de la IA).

Vuelvo otra vez porque me siento responsable de alzar la voz del silencio de tantas niñas y mujeres, el silencio mitificado aún, rechazado, despreciado y no entendido de la menstruación. En el pasado Congreso en Granada se escuchó por primera vez hablar de menstruación (poquito tiempo). Orgullosa e intensamente agradecida porque supieron valorar una parte callada del ser humano que nace hembra. Esta vez vuelvo para anclarlo a la educación sexual, defendiendo que es prioritario comenzar desde abajo y no por el tejado. Un trabajo que realizo en grupos muy pequeños para dignificar nuestra sangre de vida, y de formar e informar todo lo que de bueno y saludable trae para una niña y una mujer. De vosotros dependerá si esta parte biopsicosocial y emocional de la mujer continúe en silencio.

¿Creen que la experiencia es un grado?, lo es. Pero la excelencia en la profesión es otro cantar. Si a la experiencia en tiempo le aderezas *la pasión, la tienes*. Apunten: me apasiona lo que hago.

En la actualidad se observa como hay un movimiento que está no solo recorriendo España, si no también a nivel europeo, y latinoamericano, que es la “*visibilización de la menstruación*”. Este impulso feminista por supuesto, nos lleva a prestarle atención a algo que hoy día sigue silenciado: *la menstruación*. Por fin ya se ha conseguido que anuncios publicitarios no muestren la supuesta sangre de color azul, sino roja. Somos cada vez mas las activistas, educadoras, y artesanas menstruales, etc, las que alzamos la voz para que dicha función biológica se acepte no sólo como eso, si no que se acepte como lo más sagrado que posee la mujer, para erradicar vergüenza, dolor, asco, y cambiarlo por todo lo contrario que es, la verdad de nuestros cuerpos, la biología femenina, de la cual todos procedemos. Porque efectivamente sin un espermatozoide no habría otro ser, pero sin una ovulación tampoco.

De todo esto se desprende que efectivamente somos ya muchas las que estamos formadas para co-educar en esta materia.

Así que yo también *tengo un plan*: ¿que tal si nos ponemos a educar desde antes de la menarquía en edades tempranas?, estoy dispuesta a escuchar vuestras voces, llamadme si tenéis el mismo plan, seguro que se puede hacer algo bonito.

## MOTIVACIÓN.

HABLEMOS DE LEYES QUE NOS RESPALDAN. La Menstruación esta presente también en política.

¿Que motivación mayor puede haber que basarme en una ley que respalda lo que aquí defiendo?

Por fin en el 2023 las educadoras menstruales y activistas en pro de la mujer saltamos de alegría festejando la **Ley Orgánica 1/2023, de 28 de febrero, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo.**

Esta ley introdujo cambios importantes en la normativa de salud sexual y reproductiva, aunque muchas mujeres desconocen su existencia, más allá de la polémica sobre la baja laboral por menstruaciones dolorosas. A pesar de la alegría por estos avances, su aplicación en centros

educativos y laborales ha sido limitada. Entre lo más destacado está la baja por menstruación incapacitante. *(Aquí hago un alto :la menstruación no debería ser dolorosa si la mujer está sana, pero como no hay estudios sobre el cuerpo femenino, seguimos sin saber que ocurre.)* Además, la ley impulsa la atención de la salud menstrual, abogando por mejorar la educación y concienciación sobre el tema, y **normalizar** la menstruación en entornos laborales y educativos.

*Quiero resaltar el Capítulo I. Artículo 5bis: Los poderes públicos **reconocerán la salud durante la menstruación como parte inherente del derecho a la salud sexual y reproductiva**. De la misma forma, combatirán los estereotipos sobre la menstruación que impactan negativamente en el acceso o el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, las adolescentes y las niñas.*

Vemos pues que se reconoce la menstruación como **parte inherente** del derecho a la salud sexual. El significado de inherente es que no se puede separar de ello. Es por esta, y otras razones que defienden la necesidad de empezar por una buena educación menstrual desde edades tempranas.

La Ley Orgánica 1/2023 también incluye medidas como la distribución gratuita de productos de gestión menstrual en centros docentes y públicos, y aborda tanto la educación sexual como la salud menstrual, llegando a cubrir la menopausia. Sin embargo, en la práctica, en lugares como Andalucía, su aplicación ha sido prácticamente inexistente.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos en esta experiencia son :

1. Que las niñas y niños crezcan con una información natural y biológica de sus cuerpos y funcionamiento
2. Que sepan apreciar y ver las diferencias de los distintos cuerpos y su funcionamiento para así aprender a respetarlos
3. Incidir en los valores humanos de cada uno al mismo tiempo que aprenden comunicarse asertivamente con el otro
4. Que sepan detectar a tiempo qué personas me quieren bien y cuales no tengo que admitir
5. Que aprendan donde están los límites y el decir NO a tiempo en las relaciones personales
6. Que aprendan a quererse tal y como son, valorando cada parte de su cuerpo
7. Que aprendan que la sexualidad comienza con uno mismo y a saber qué es la corresponsabilidad, y el con-sentimiento
8. Reconocer que la sangre de la niña/mujer es la que proporciona vida y por tanto debe ser respetada y normalizada, sin burlas ni desvalorizaciones hacia quien la tiene.
9. Los valores emocionales estarán presentes en todas las sesiones con técnicas que proporcionen conciencia al sistema del ser
10. Concienciar a la sociedad

## **MARCO TEÓRICO**

### LA MENSTRUACIÓN COMO PARTE INHERENTE DE LA SALUD SEXUAL

Erika Irusta, que fue una de las pioneras en España de hablar de la menstruación (*Diario de un cuerpo: La menstruación, el último tabú.2016*). En 2014, fundó el proyecto "El Camino Rubí", que se considera la primera comunidad educativa sobre el ciclo menstrual en el país. A través de este proyecto, ha ofrecido sesiones en línea, boletines y material pedagógico, beneficiando a más de 5.000 mujeres. Pero al mismo tiempo tendría que decir que mi pasión por este tema

nace de mi propia hija, cuando está próxima a su menarquia. Allí me bebo libros diversos, cuentos, e investigo por mi propia cuenta. En 2008 están "Las Emancipadas" que nace en América Latina, y se expanden en Centroamérica. También mis compañeras de Cataluña, la Asociación cultural la vida en Rojo que nace del primer encuentro en Barcelona en el 2019, y realizando el primer postgrado en Educación Menstrual en la Universidad de Barcelona este pasado año 23-24. Junto con esta Asociación de la Vida en Rojo (Barcelona), estoy participando junto con otras compañeras a nivel nacional elaborando una Menstruoteca, un espacio colectivo para visibilizar recursos sobre la ciclicidad y la menstruación. Esto será un material para divulgación cuando lo terminemos.

Así pues, la educación menstrual es un proceso integral que abarca desde la infancia hasta la adolescencia y más, y busca acompañar a niñas, niños (que nunca asisten), y jóvenes en la comprensión de su ciclicidad y salud sexual, tanto en el entorno familiar como en el escolar y comunitario. El sistema neuroendocrino, encargado de gestionar las hormonas, juega un papel crucial en los cambios corporales durante el crecimiento. La menarquia y la espermarquia suelen ocurrir entre los 10 y 16 años, aunque pueden adelantarse sin ser anormal. Estos eventos traen cambios importantes en los menores, especialmente en las niñas, que maduran antes que los varones. Por eso es fundamental que reciban información adecuada antes de que estos cambios ocurran, algo que debe ser proporcionado por educadoras menstruales, que se han formado para ello.

No vengo a hablar de sexualidad per se, la importancia de comenzar la educación sexual desde el desarrollo de la menstruación, a través del acompañamiento, en grupos o en la escuela, es ahora mismo prioritaria. De hecho está integrada en muchos países de Europa dentro de la educación sexual. Donde Escocia lidera con una educación menstrual bien estructurada y los países del sureste serían los más desfavorecidos, aunque nuestra vecina Portugal o Italia tampoco tiene políticas educativas favorables en sus currículos, y España estaría en el mismo ranking, y solo en el norte se observa más interés.

Los menores tienen que aprender a ser responsables con su cuerpo y a decir "NO" cuando lo consideren necesario (sobre todo las niñas), tener herramientas emocionales válidas es un valor crucial en la actualidad. Antes de avanzar a niveles más avanzados de educación sexual, es vital que las niñas y niños, comprendan el funcionamiento del cuerpo femenino desde antes de la menarquia. Comenzar esta educación en edades tempranas (infantil), o entre los 7 y 9 años, es de vital urgencia, para garantizar su éxito y fomentar la corresponsabilidad con los demás.

### ¿PORQUE ES NECESARIO QUE LOS CHICOS APRENDAN TAMBIÉN SOBRE LA MENSTRUACIÓN FEMENINA?

Veamos esto:

- Pero que te pasa hoy? Porque me rechazas? Ya no quieres que juguemos ?
- ya te he dicho que estoy a pocos días de que me baje la regla, y no tengo ganas de nada...
- venga ya tía, no te ralles, esto me pone más, además estás más caliente que otros días, vengaaa!!!

Sergio le toca los hombros y siente que la piel de Ana tiene más temperatura de lo habitual. Ana le hace una mueca y se retira, sintiendo que no la entiende y teniendo una presión ahora que resolver para estar tranquila.

- Por favor Sergi déjame

Esta podría ser una conversación un tanto convencional entre una pareja de adolescentes o jóvenes. Aunque existe otra mucho más lamentable, y es la misma con el agravante de que Ana en esta ocasión no sabe decir "NO" y se deja hacer por Sergio, esto es mucho más común de lo que pensamos. Muchas mujeres de hoy en día, mujeres supuestamente muy instruidas siguen aguantando sin tener ninguna gana actos íntimos por diversas razones:

- 1) porque no saben decir **NO** asertivamente
- 2) Porque ponen a su pareja delante de las necesidades de ellas mismas
- 3) Por miedo a que le digan que eso son tonterías de la regla
- 4) Porque realmente temen que la pareja las abandone.

Esta última la que mas y muy temida por adolescentes.

Hay algo hermoso y sagrado a la vez: Todos provenimos de una Mujer, de *Una Madre*. Enseñar a amar a la que te dio la vida en términos biológicos, emocionales y de valores, hace que también el valor de “*la mujer*” sea completamente diferente, al que cualquier adolescente varón que pulsa Google y busca porno y visualiza la cosificación de la mujer en redes. No digo que aunque se eduque en este aspecto desde edades tempranas no lo vaya a hacer en un futuro. Pero de momento esto no está incluido en las escuelas, por tanto no podemos saberlo.

Partir de esta premisa, y no digo en todos los casos, pero en general, hace que el niño o chico comprenda lo que su propia madre vive siendo *una mujer cíclica*. A partir de aquí la opinión que se forma de una mujer dista mucho de lo que ahora, sin información jamás dada por ser varón, puedan tener.

Actualmente existe una ola de educación sexual por todos lados. Y es que el botón gratuito de Google está ahí a un cm del dedo, y si no, existen caminos digitales incluso en los videojuegos que los llevan al final a páginas de adultos. (Marina Marroquí, llena los colegios de adolescente dando charlas sobre esto).

“Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) en 2020, más del 80% de los chicos y casi el 50% de las chicas de entre 14 y 17 años han consumido pornografía en alguna ocasión.”

“La secretaria de Estado de Igualdad, Aina Calvo, ha señalado que el 90% del porno al que acceden los menores de edad tiene contenido violento real y que el 56% de los jóvenes afirman que el porno influye en sus relaciones sexuales y consideran la pornografía como una *escuela de sexo*.”

La campaña publicitaria que ha realizado el Ministerio de Igualdad busca sensibilizar sobre los riesgos asociados al acceso temprano a contenidos pornográficos y señala que al menos *seis de cada diez de los adolescentes ve pornografía*, iniciando su consumo a los 8 años, señalando incluso algunos estudios que llegan a *ser nueve de cada diez*. Además, también señala que el 90% de los padres y madres cree que sus hijos e hijas no ven porno. Esto resulta ser lo peor, que los padres piensen que sus hijos no consumen dichos contenidos, que no sepan lo que hay en redes ni qué contenidos se pasan unos a otros. Desgraciadamente el 88% del porno lleva violencia (Mónica Alario. 1er. Premio de la D. Gobierno a tesis doctorales sobre la violencia a la mujer.2020). Por todo esto abogo por empezar por lo básico, que es antes de la menarquia en la niña y seguir formando a los menores partiendo desde aquí.

### **EXPLICACION DE LA EXPERIENCIA**

Entonces, ¿que propongo? ¿por dónde empezar?. Si empezamos por los 14 años, vamos ya muy muy tarde, ésta es mi visión y ésto es lo que yo apporto al sistema con mi trabajo:

Acompañar a niñas y sus mamás antes de que lleguen a su menarquia. Porque a veces son las mamás quienes no saben nada de sus propios cuerpos. Esta ignorancia que sigue patente en la escuela hoy en día dificulta muchos factores sociales, psicológicos y emocionales, después en sus primeras relaciones amorosas. **La menarquia, debería ser el primer escalón para comenzar a trabajar el cuerpo y la autoestima de la niña/o**, ya que es la puerta al comienzo de la sexualidad que poco a poco se irá desarrollando en ellas, y la sexualidad no empieza con el otro, empieza con una misma (voy a seguir en femenino ya que los grupos que acompaño son niñas, y además la violencia de género a la mujer se ha incrementado un 12% en 2023 y sigue, y por tanto quien está recibiendo dicha educación desde mi programa son las niñas).

Muchas chicas piensan que tener el primer sangrado es símbolo de que ya “es una mujer” y comienzan a aparentar serlo sin serlo, y aquí el patriarcado se aprovecha desde tempranas edades en crear productos medioinfantiles del tipo: lips labiales, sombras de ojos purpurinas, minimaquillajes y vemos en redes niñas menores incluso antes de su menarquia haciendo lo que ven: Cómo maquillarse y autocuidarse, es lo que se le llama ahora



Figura 1- **kidfluencing, o mini beauty influencers.** (Fotos libres sin derecho de autor)

Esto es parte del sistema que comienza a preparar los cerebros de las menores ante el consumo y sobre todo a inducir las que para estar “bien”, o ser “guapa” deberán usar tales o cuales productos. La menor comienza creciendo con todo este tipo de *creencias*, que al llegar a la adolescencia tendrá integrado con total “normalidad” en su vida. Están anulando “su persona”, estos mensajes que sutilmente las empresas comienzan a introducir muy poco a poco va engrosando el campo de la “cosificación femenina”.

Estas son las pequeñas ventanas que se abren, donde algunas familias que *toman conciencia* de lo que está pasando en esta sociedad y desean que sus hijas tengan información de calidad y herramientas que les sirva cuando vuelen solas.

### ¿SOLO ES PARA NIÑAS?

Me encantaría decir que a mis grupos también vienen familias con hijos varones, pero no es así. Tengo que decir que solo vienen familias con **niñas** y además de fuera de mi Comunidad Andaluza. Y ¿porqué?, no sé con exactitud, no sé si la idiosincrasia de esta comunidad maravillosa de Andalucía está mas al lado de las hermandades cofrades y religiosas y esta educación no es del todo aceptada. Pero es cierto que existe una cultura muy definida entorno a todo lo religioso. Para mi respetable, ya que mis raíces son sevillanas y lo he vivido desde pequeña, pero no hay que mezclar churras con meninas señores, ya que una cosa no quita ni interfiere en la otra.

Las familias que me piden acompañamiento son de estos lugares, y nunca de Andalucía.:

- Islas Baleares
- Zaragoza
- Castilla y León
- Colombia
- Chile
- (tan solo cuando comencé tuve tres niñas de Sevilla que eran de amigos, que estuvieron poco tiempo, y que ya no están).

Lo que hace que esto no se expanda más es que no existe “**conciencia**” y que la importancia que se le da es: 0. Es necesario que el sur no esté en la cola y que Andalucía sepa que esto existe.

Llegado a este punto, es obvio que si las familias que llegan a mí, que no son muchas, solo llegan con “niñas”, creo que ya os podéis imaginar cómo van a llegar familias con niños. Sigue el mito de : *La menstruación es cosa de mujeres*. Y no, la menstruación la **tienen mujeres**, efectivamente, pero es algo *de la biología humana y que incumbe tanto a mujeres como a hombres*.

Mi experiencia en estos acompañamientos, que hago por una vocación profunda y sabiendo la importancia de cómo repercute a nivel inconsciente en la niña, hace que siga trabajando fuerte para que llegue a las niñas y crezcan con herramientas físicas y emocionales suficientes para saber lo que valen cada una. Para mí está muy claro que esto es la primera semilla asertiva de la violencia de género en la mujer. Tenemos chicas que se dejan hacer de todo, y lo único que están pidiendo es amor y reconocimiento. Y esto se empieza desde abajo. Es necesario que la chica sepa decir “NO”.

## EVALUACIÓN DE RESULTADOS

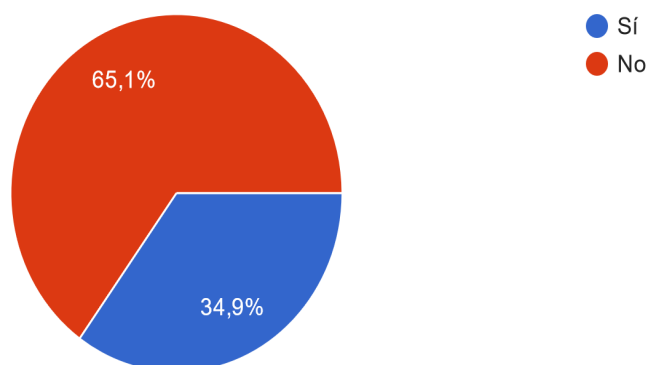
### ¿QUE SABEN LAS NIÑAS Y MUJERES SOBRE LA MENSTRUACIÓN?

La respuesta básica o genérica sería: *que se sangra una vez al mes, que te pones (quien pueda) un producto de gestión menstrual y que duele el tener la menstruación*. Y muchas dirían : que es un asco y un engorro tenerla. Con lo cual podemos decir que la mujer está rechazando algo tan valioso de su sistema, simplemente porque venimos arrastrando desde tiempos inmemoriales un lastre de etiquetas desagradables por tener esta sangre de vida.

Si pregunto ciertas cuestiones a chicas adolescentes esto es lo que tenemos:

#### SABES QUE ES LA MENARQUIA?

63 respuestas



**Figura 2:** Datos recogidos de un formulario anónimo pasado a chicas adolescentes para el trabajo fin de postgrado en educación menstrual de la Universidad de Barcelona.2023-24.

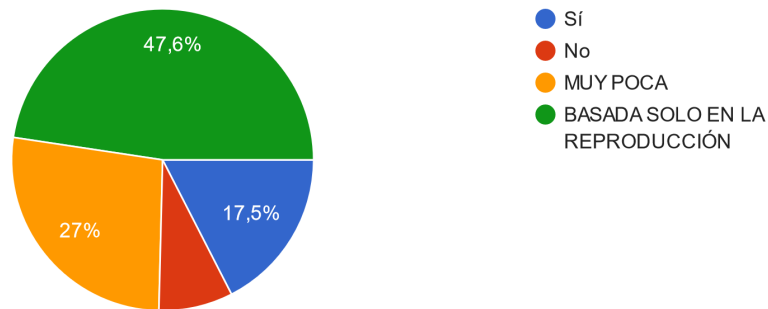
Vemos en la Figura 2 el alto índice de no saber qué es el primer sangrado de una niña. Esto en chicas adolescentes, pero si hablas con mujeres adultas pasa más de lo mismo, y estoy hablando con mujeres con estudios. Corroboro: No sabemos nada de nuestra ciclicidad.

En este otro gráfico ¿Qué vemos?. Casi la mitad reciben información solo del sistema reproductivo:



## HAS TENIDO EN LA ESCUELA EDUCACIÓN ACERCA DE LA MENSTRUACIÓN?

63 respuestas



**Figura 3:** Datos recogidos de un formulario anónimo pasado a chicas adolescentes para el trabajo fin de postgrado en educación menstrual de la Universidad de Barcelona.2023-24.

Es cierto que son pocas las chicas, pero me ha sido imposible que colegios o institutos me dejaran pasar el cuestionario. Como siempre me encuentro con puertas cerradas. (las chicas que han contestado son hijas de amigas y que se lo han pasado a mas amigas).

Aun sabiendo que la muestra es pequeña he podido observar el vacío que tienen nuestras chicas, como se muestra en la Figura 2 casi la mitad de la formación recibida es acerca de la reproducción. Las niñas no pueden seguir formadas en que nuestro aparato sexual femenino es exclusivamente para la reproducción, esto es ya caduco y está pintado con tinta patriarcal. La niña debe crecer con información veraz de su cuerpo y de cómo funciona su órgano femenino a todos los niveles. Basta ya de silenciar, ocultar, y callar. Los mitos y tabúes que aún existen sobre el tema deben de salir fuera. Y ésto si que es para “normalizar”.

Y enseñarles que no solo la menstruación NO DEBE DOLER, sino que si esto persiste debe hacerse un estudio pormenorizado de la mujer o niña, o al menos buscar indicios de otras posibles causas y no prescribir medicación para paliar el dolor. De hecho son en edades tempranas cuando se puede coger a tiempo, por ejemplo un indicio de endometriosis u otro diagnóstico, en algunos casos. Sin olvidar que lo que se prescribe son anticonceptivos hormonales. Nuestras chicas están con hormonas desde adolescentes y ellas lo tienen muy normalizado.

### MIS SESIONES ON-LINE

La participación de las sesiones en línea han ido subiendo con esfuerzo:

- Solo participan niñas; ninguna madre de un niño ha mostrado interés en el tema.
- No hay participantes de Andalucía.
- Las niñas asisten voluntariamente y se sienten interesadas por los temas tratados. De hecho, vienen porque ellas quieren.
- Perciben la menstruación como algo positivo que les otorga poder y confianza, incluso para compartirlo.
- Han aprendido que la menstruación no es una enfermedad, como ilustraron dos gemelas cuando corrigieron a su padre explicando que estaban "con la regla" y no enfermas.
- Comprenden mejor cómo funciona su cuerpo y cómo se sienten durante su ciclo.
- Las madres están satisfechas con la información y, en ocasiones, admiten que desconocían que el cuerpo de una mujer funcionara así.
- Las niñas conocen los productos menstruales antes de usarlos.

- Se sienten en confianza para hacer cualquier pregunta y lo hacen con libertad.
- Se divierten y crean un vínculo madre-hija que jamás olvidarán, percibiendo que lo que aprenden es algo importante para su vida

Este año la evaluación que hago es que ha sido costosa pero firme y he seguido, y al final ha dado sus frutos porque han llegado otras familias interesadas. Es curioso el temor primario que tienen las familias, aún sabiendo que las mamás estarán al lado de sus niñas en las sesiones. Y el problema es que realmente “NO SABEN” que van a aprender de la menstruación, porque ellas reconocen que no saben nada. Pero a la vez es hermoso que se interesen tanto por la ciclicidad de sus hijas. Reseñar que ha entrado en acompañamiento el primer hombre con su hija. Todas las familias son de fuera de Andalucía

Mi experiencia es que confían en mi y en lo que aprenden sus hijas, y que siguen llegando poco a poco mas familias. Es necesario concienciar en esta área. Pero en presencial sería mejor.

### **CONCLUSIONES Y POSIBLE APLICACIÓN EN CENTROS ESCOLARES**

Llevo dos años dando este acompañamiento de educación menstrual vía on-line. Mi conclusión es mejor de lo que ya sabía que sería, porque incluso niñas que llevan conmigo dos años siguen queriendo estar. Estas que ya menstrúan han empezado ahora a recibir educación sexual en las sesiones, tienen 12 para 13 años.

La Educación menstrual es inherente a la educación sexual, pero es el principio. Esta da herramientas no solo biológicas a las niñas y niños, si no emocionales y actitudinales para que sus relaciones interpersonales sean asertivas y da información suficiente para saber discernir entre lo que es benéfico para sus vidas y lo que no, anclando con confianza la autoestima a nivel corporal, y psicológico. Por tanto seguiré aportando al sistema mi grano de arena, aunque sean pocas las familias que llegan. El estar aquí en este Congreso me da esperanza para que en un futuro esto no sea solo un mito, sino algo normalizado y bien enseñado.

Crear grupos de acompañamiento donde se den conocimientos de calidad de la información, desde mucho antes de que lleguen a su menarquia es, prioritario y urgente en nuestra sociedad y sobre todo en Andalucía. No obstante, y si no es posible comenzar desde infantil, es también posible crear grupos en primaria y comenzar a andar hasta secundaria. Nadie lo ha intentado, no tenemos niñ@s formados en este valor tan importante, por tanto no sabemos actualmente que sentido le darían y qué cambios aportarían.

Estos grupos podrían insertarse en las aulas en horario lectivo, si se pudiera, pero no como una simple charla. Las sesiones que yo imparto son una vez al mes, pero de un acompañamiento largo en el tiempo. Es como un recordatorio (no es que demos lo mismo siempre) de algo que se va quedando normalizado y va creando conciencia.

Si no es posible en horario lectivo, podrían ofrecerse estos grupos en “actividades extraescolares pero una vez al mes”. Crear grupos no demasiado masificados. Esto lo intenté al principio, ofrecí charlas a las AMPA, pero no me dejan entrar porque nadie avala mi trabajo.

Diálogo:

- Niña estoy terminando la comunicación para el V Congreso de Coeducación, y me ha dado por preguntarle a la IA donde se habla de menstruación en primaria en los libros de texto
- Ah y seguro que te ha dicho que no se habla o que se habla de reproducción, ¿a que sí?
- Que va, calla, le pregunto que si esto figura en los libros, porque las niñas tienen tan poca información sobre su ciclicidad...
- ¿Y? ¿Que ha dicho?
- Te vas a caer con to el equipo;¡¡ me ha dicho: *(texto de IA) En muchos sistemas educativos, la menstruación se enseña desde un punto de vista biológico y reproductivo.*

*No se suele enseñar cómo la menstruación afecta el bienestar emocional y físico a lo largo de las diferentes fases del ciclo menstrual, lo que lleva a un conocimiento muy limitado.*

*Se aborda en **uno o dos temas**, sin profundizar en aspectos importantes como la **ciclicidad** (fases del ciclo menstrual)*

*Algunas niñas **pueden tener la impresión** de que la menstruación es un tema que debe ser **ocultado**, y esto les impide explorar y conocer mejor su propio cuerpo y su ciclo menstrual.*

- Vamos; ¿ocultaaaaaadoo? ¿Y de donde sacan la impresión?
- Pues ¡del sistema patriarcal!, ¡esto no puede seguir así!, ¿donde vamos a llegar? ¡Tengo que ir al congreso a hablar de menstruación!, ¡por Dios te lo pido! Ayyyyy, ¡¡Qué despropósito chiquilla!!” ...

*“TODA VERDAD ATRAVIESA TRES FASES: PRIMERO ES RIDICULIZADA, SEGUNDO, RECIBE VIOLENTA OPOSICIÓN Y TERCERO, ES ACEPTADA COMO ALGO EVIDENTE.”  
(Arthur Shopenhauer)*

Sevilla, Diciembre de 2024  
Carmen de la Borbolla Triano  
@menarquiamen

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Marroquí, M. (2023). *Eso no es sexo* (1ª ed.). Cross Books: Planeta S.A.
2. Alario Gavilan, M. (2021). *Política sexual de la pornografía*. Ediciones Cátedra.
3. Irusta, E. (2016). *Diario de un cuerpo: La menstruación, el último tabú* (1ª ed.). Editorial Catedral.
4. Naciones Unidas. (2022, 21 de junio). High Commissioner for Human Rights statement on menstrual health. Recuperado de <https://www.ohchr.org/es/statements/2022/06/high-commissioner-human-rights-statement-menstrual-health>
5. Menarquia temprana y conductas de riesgo. (2015). *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262015000100006&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262015000100006&script=sci_arttext&tlng=en)
6. Ledesma Albarran, J. M. (2016). Menarquia precoz. *Formación Activa Pediátrica en Atención Primaria*, 9, 142-146. Recuperado de [https://archivos.fapap.es/DetalleArticulo/\\_11urTLlmMtVrea6WrA0sG6doI0gT6pu-k1xxQXzDoL92SHLm-5oR9wtyJsjCPE7hqNutiOUZZwo7Hrrmn6g6ug](https://archivos.fapap.es/DetalleArticulo/_11urTLlmMtVrea6WrA0sG6doI0gT6pu-k1xxQXzDoL92SHLm-5oR9wtyJsjCPE7hqNutiOUZZwo7Hrrmn6g6ug)
7. Al Adib Menderi, M. (2019). *Hablemos de vaginas*. Editorial Anaya.
8. Pérez, P., & Martín, S. (2020). *Manual introductorio a la ginecología natural* (3ª ed.). Editorial Ginecosofía.
9. Salvia Ribera, A. (2012). *Viaje al ciclo menstrual*. Montjor S.L.
10. Salvia Ribera, A. (2020). *La regla mola (9 a 11 años)*. Editorial Montena.
11. Stynes, Y., & Kang, M. (2020). *Hola menstruación*. Liana Editorial.