

La Aldaba

Boletín informativo para la mujer del medio rural

Número 186 ABRIL- MAYO 2025



ENTIDAD



LA VIDA EN ROJO – ASOCIACIÓN DE CULTURA MENSTRUAL. La Asociación se conforma por un círculo interdisciplinar de mujeres profesionales comprometidas con la cultura menstrual y convencidas de la importancia del trabajo colaborativo, asociativo e inspirado en principios feministas, cuya misión es sembrar un cambio de paradigma respecto a la salud femenina, menstrual y climática. Los proyectos profesionales de las mujeres que componen la asociación abarcan el acompañamiento y la formación en todos los ciclos vitales de la vida sexual y reproductiva de las mujeres; aportando desde la pequeña infancia hasta la madurez, herramientas y recursos para la construcción de una nueva Cultura menstrual integral, inclusiva, sostenible y feminista. Los ejes de intervención de la asociación son: activismo, investigación, divulgación, educación y tejer red.

Contacto:
Teléfono: 640 106 130
E-mail: asociacionculturamenstrual@gmail.com
Web: <https://www.lavidaenrojo.org/asociacion>

Redes sociales:
Instagram: [lavidaenrojo_asociacion](https://www.instagram.com/lavidaenrojo_asociacion)
Facebook: [lavidaenrojoasociacion](https://www.facebook.com/lavidaenrojoasociacion)

¡QUÉ MUJERES!

CRISTINA TORRÓN

Responsable de Menstruita

✱ Cristina Torrón (Barcelona, 1979) es una ilustradora, realizadora multimedia y escritora conocida por gestionar Menstruita, un proyecto que nació con el objetivo de formar a las niñas y niños en educación sexual, menstrual, emocional y feminista. De este proyecto forman parte los libros: 'La regla mola (si sabes cómo funciona)', 'Tu cuerpo mola (aprende a descubrirlo)' y 'El semen mola (pero tienes que saber cómo funciona)'. Además de contar con una colección para los más

AYUDAMOS A ENTENDER NOS CON NUESTROS CUERPOS

pequeños Monstruita Mini. En 2012 comenzó a crear unas viñetas bajo el nombre de Mammassutra que, cuatro años más tarde, se verían plasmadas en un libro. Autora también del cuento infantil '¿Quieres nadar conmigo?' Y el Supercuaderno de 'Educación Sexual' para que niños y niñas descubran la pubertad y la sexualidad. Su último libro publicado en 2023 'Ni permiso ni perdón', narra once relatos sobre el aborto, una experiencia silenciada y un derecho siempre en disputa.

➔ Fuente: elaboración propia



EDITORIAL

LA MENSTRUACIÓN

Si en el boletín anterior de La Aldaba N°185 dedicábamos su espacio a la menopausia como una tarea pendiente que tiene la sociedad para con las mujeres, consideramos que no menos importante es hacer mención a otra tarea pendiente de la misma sociedad con las mismas mujeres, a saber, la menstruación. Ese momento en la vida de las mujeres que de repente el mundo deja de verlas como niñas y comienza a tratarlas como adultas, sin mucha explicación previa, pero sí con muchos «Ten cuidado»: «ten cuidado no manches la ropa», «ten cuidado, no entres que estropeas la ma-

tanza, la cosecha, etc.», «ten cuidado que ahora ya puedes quedarte embarazada».

Atendiendo a la definición puramente biológica, la menstruación es el sangrado que ocurre cuando el óvulo liberado por los ovarios que se ha ido preparando durante el ciclo menstrual no es fecundado durante la ovulación y el cuerpo lo expulsa a través de la vagina. A nivel fisiológico puede parecer sencillo, pero el cuerpo de las mujeres experimenta durante este ciclo que dura aproximadamente 28 días, cambios importantes que pueden afectar tanto a nivel físico, como mental, cambios que muy a menudo se olvidan de explicar a las peques cuando llegan a la me-

narquia, porque el sangrado, a menudo viene acompañado también de: dolor de cabeza, dolores abdominales, irritabilidad, cambios de humor... etc. Por lo que, dar compresas y tampones a las niñas sin más, no ayuda a entender los cambios que a su cuerpo acaban de llegar.

Se podría decir, que la sociedad en general experimenta cambios en torno a las mujeres en función también de su menstruación, un ciclo biológico tratado como un tema tabú en la gran mayoría de sociedades del mundo, a lo largo de los años y que por desgracia, en pleno siglo XXI aún sigue siéndolo, especialmente en entornos rurales, pues ¿Qué mujer en la que en su pueblo o en su familia se siga realizando la matanza no ha escuchado eso de que, si estás con la regla mejor no participes vengas?

➔ Fuente: Elaboración propia

CONVOCATORIA

ESCUELA DE EDUCADORAS MENTRUALES

Si te apasiona el mundo del ciclo menstrual, la salud femenina y crees en la educación como herramienta de cambio social, ya puedes informarte sobre la primera Escuela de Educadoras Menstruales, que ofrece una formación única con un enfoque biopsicosocial. Inscripciones abiertas para la próxima educación de la formación online que comienza el 24 de mayo de 2025: <https://escuelaeducadorasmentruales.com/>

CON LOS SEIS SENTIDOS

'Diario de un cuerpo. La menstruación, el último tabú'

✱ Aún recuerdo la cara de incredulidad de mi abuela cuando le dije que me iba a duchar y ella, perpleja intentó frenarme, pues sabía que estaba con la menstruación. ¿A quién no le ha pasado algo del estilo?» En torno a la menstruación han existido y existen muchas falsas creencias y tabúes que señalan y estereotipan, aún más por si nos parecía poco, a las mujeres.

'Diario de un cuerpo' es un libro especial por muchos motivos. El tema que analiza, el ciclo menstrual, condiciona poderosamente la vida cotidiana de prácticamente todo el mundo, porque toda mujer, además de serlo, suele ser pareja, esposa, hermana, madre, hija, amiga o compañera de trabajo. Y resulta muy sorprendente que aún sea un tema

prácticamente secreto, como una enfermedad que una prefiere no confesar. Una ocultación que se hace ante los demás y, lo más grave y doloroso, ante una misma. El ciclo menstrual es quizás el último gran tabú que perdura relacionado con la feminidad y el libro hace explícito ese tabú y obliga a un debate social necesario.

Escrito por Erija Irusta, pedagoga, investigadora y divulgadora especializada en ciclo menstrual, que desde el año 2010 se dedica a diseñar y a facilitar espacios educativos donde cuestionar, investigar y resignificar la experiencia del ciclo menstrual en el cuerpo femenino desde su proyecto web elcaminoarubi.com.

➔Fuente: <https://acortar.link/w1WdIY>

NOS INTERESA SABER

Enfermedades asociadas

✱ Un alto porcentaje de mujeres sufren el Síndrome Premenstrual, el cual hace referencia al conjunto de síntomas físicos, psíquicos y emocionales que alteran, al menos de forma leve, las actividades cotidianas y las relaciones personales de las mujeres que lo padecen durante la fase lútea, la cual abarca el periodo comprendido entre la ovulación y la menstruación. Las molestias (dolor de cabeza, acné, irritabilidad, etc.) desaparecen o se alivian durante la menstruación o al desaparecer esta.

Pero más allá de este síndrome, bastante incapacitante en determinados momentos, pueden estar presentes otras alteraciones muy incómodas para las mujeres que lo sufren, como la amenorrea

(ausencia de menstruación), la hipermenorrea (menstruaciones abundantes, duraderas y/o frecuentes) o la dismenorrea (menstruaciones muy dolorosas).

Aplacando el dolor con analgésicos para pasar la jornada laboral o solicitando una baja con cualquier otra excusa, las mujeres llevan años urdiendo fórmulas para compaginar la vida laboral con el dolor menstrual. Para poder dar cobertura a estas mujeres el Ministerio de Igualdad impulsó la Ley 1/2023, de 28 de Febrero dentro de la cual se incluían las bajas labores por dismenorrea secundaria.

➔Fuente: <https://acortar.link/CQFLS5> y <https://acortar.link/mglFOo>

RECURSOS EN LA RED



ESCUELA LA TRIBU

Trabaja por cambiar el mundo para niñas y mujeres democratizando la Educación en Salud Menstrual.

✱ <https://www.escuelatribu.com/>



CROMOSOMOS

Comunidad que ofrece un espacio de informacióndirigido a las asociaciones de pacientes de España.

✱ <https://cromosomos.org/>

Cyclo CYCLO

Su objetivo es que todas las niñas y mujeres tengan acceso a educación menstrual.

✱ <https://ilovecyclo.com/>

CONOCER PARA APRENDER



CULTURA, TABUES Y MENSTRUACIÓN

✱ El periodo sigue siendo un tema tabú. Y si piensas que no, solo tienes que observar cómo llevan las mujeres las compresas al baño; casi siempre escondido en algún bolsillo y aun-

que se corta, hacer bizcochos o participar de la matanza porque se estropean...?

Pero más allá de lo que sucede en nuestro entorno más cercano, los mitos culturales son muchos y muy perversos,

“
Más del 50 por ciento de las niñas no saben que es la menstruación cuando las llega por primera vez, lo que es un gran susto

hasta el punto de que, en la India, hay mujeres que se han extirpado el útero por el estigma de la menstruación, que las cree impuras. En Nepal, las mujeres son expulsadas de sus casas, práctica ilegal desde 2016, pero que se sigue realizando, en Japón, las mujeres con 'la regla' no pueden hacer Shushi, en Ghana no pueden ir al colegio y en la Bolivia rural, se cree que mezclar las compresas con otros residuos provoca enfermedades.

➔ Fuente: <https://acortar.link/Eg7Nrw> y <https://acortar.link/85WjdO>