

Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco
División de Ciencias Sociales y Humanidades
Maestría en Estudios de la Mujer

**Itinerarios del Activismo Menstrual en México: análisis desde
las voces de activistas pioneras**

ICR que para obtener el grado de Maestra en Estudios de la Mujer

Presenta:

Verónica Bucio Solís

Directora:

Dra. Edith Flores Pérez

Co-asesora:

Dra. Mary Rosaria Goldsmith Connelly

Integrantes del jurado:

Dra. Merarit Viera Alcazar

Ciudad de México, enero del 2026

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Directora de tesis: Dra. Edith Flores Pérez



Firma

Glosario de Siglas

AGOS: Asociación Americana de Ginecología y Obstetricia

AMAI: Asociación Mexicana de Agencias de Inteligencia de Mercado y Opinión Pública

ASH: Programa de Agua, Saneamiento e higiene de manos, gestión de residuos y limpieza ambiental

CIDHAL: Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina

COFEPRIS: Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

CEFERESO: Centro Femenil de Reinserción Social

COPRED: Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México

ESM: Educación en Salud Menstrual

FEMINEM: Festival Internacional de Graffiti y Arte Urbano

IVA: Impuesto al Valor Agregado

MDM: Menstruación Digna México

REM: Red de Educación Menstrual

GN: Ginecología Natural

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Dedicatoria

A cada compañera que aceptó realizar el dialogo-entrevista, a Lisel, Marce, Cris, Emilia, Laia, Conce, Kar Helena, Lau Leco, Jimena Chalchi y Joy Valverde, pues sin ustedes no hubiera sido posible realizar esta investigación. Gracias, por compartir una enorme riqueza de experiencias que las conforman como activistas menstruales y también ahora como educadoras e investigadoras menstruales, gracias por confiar en mí y en este proceso de tesis.

A mis amigas, colegas y compañeras de la Red de Educación Menstrual (REM) por su apoyo incondicional (Conce, Lau Ale, Lau Leco, Emilia, Gio, Aly y Laia). Por enseñarme a que construir entre mujeres no es un camino fácil, pero es posible cuando existe la disposición de construir desde la honestidad, la empatía y reconociendo las diferencias que nos conforman.

¡Gracias por confiar en mí y alentarme hacer de lo imposible algo posible!



Agradecimientos

A CONAHCyT por el apoyo económico recibido para llevar a cabo dicha investigación
A la UAM-X por su apoyo con la beca de titulación para concluir de mejor forma este proceso.

A mi asesora Dra. Edith Flores Pérez quien reconoció mi accionar activista menstrual y a inicios del primer trimestre me dio la idea de continuar por ese rumbo la investigación. No olvidaré las palabras que me dijo: “Tú eres activista, por qué no te vas por ese camino”. Por su apoyo, su acompañamiento y su tiempo dedicado a las asesorías que me han hecho crecer como mujer investigadora.

A mi lectora Dra. Mary Goldsmith quien aportó ideas a la realización de la tesis para que tuviera una mejor estructura, por compartir sus experiencias desde sus inicios como pionera de los feminismos en México.

A mi lectora Dra. Merarit Viera por estar abierta al diálogo y su accionar activista que lleva a cabo desde el feminismo.

A mi primera lectora, la Dra. Rosario Ramírez quien me leyó durante la réplica a mitad de la maestría y en un momento de incertidumbre, aportó la idea de encaminar la investigación sobre la genealogía del activismo menstrual en México.

A todas las profesoras y doctoras de la maestría en Estudios de la Mujer Eli Bartra, Ana Lau, Avril Arjona, Ángeles Sánchez, Verónica Ramírez, Mónica Cejas, Eva Alcántara y a cada una de las maestras que impartió alguna sesión o plática extra.

A cada una de mis compañeras de la maestría en especial a: Ana, Consu, Agueda, Diana, Yen, Jessy, Romi, Val, Karen, Frida y Kris, gracias por su apoyo y su acompañamiento durante este proceso, por sus palabras, escucha y simplemente por estar.

En general agradezco a toda la naturaleza por ser mi hogar y mi sostén, abrazar mis alegrías y tristezas. Por acompañarme y ayudarme a encontrar un lugar lleno de inspiración y de tranquilidad.

A Esperancita (Uuuuu) por ser la esperanza y la luz que iluminó mi camino y me ayudó a continuar cuando todo se tornaba oscuro.

A Titi por enseñarme a continuar a pesar de todas las dificultades y obstáculos que nos encontremos en este camino llamado vida.

A mis ancestras/os/es

A mí mamá abuelita quien desde niña me inspiró a confiar y creer que era posible construir un mundo libre de violencia. Me hubiera encantado que hubieras roto las cadenas que te ataron a no decir “basta”, pero sé que cada una tenemos nuestros procesos y el haber logrado entrar a la maestría y presentar esta tesis, es uno de los comienzos por romper las cadenas de violencias y hacer validos saberes que han sido enterrados.

A mí mamá, a su yo adolescente que materno, a su anhelo de seguir estudiando, a su niña rebelde que trata de romper las cadenas de violencia que a veces son más fuertes que cada uno de sus sueños.

A mí papá, por no imponerme juegos por el hecho de ser niña. Gracias por jugar con canicas, carritos, trompo, dibujar, buscar diferencias en las imágenes de periódicos, cortar capulines y salir al parque a visitar a la tortuga gigante. Porque inconscientemente siempre has sabido que otras formas de ser mujer son posibles.

A la profesora Nora García Colomé, por su apoyo incondicional desde el primero, segundo y tercer intento hasta lograr entrar en la maestría. Por confiar en que lo lograría, y por alentarme a no darme por vencida. Gracias por su paciencia, sus ánimos y sobre todo por estar.

A Ly y Sandy por su amistad que ha sido uno de los más bonitos regalos después de concluir mi servicio y prácticas profesionales. A Ly por su apoyo incondicional desde que estudié la licenciatura por alentarme aprender y compartir sus conocimientos, por invitarme a las seminarias feministas en la UACM. A Sandy a quien agradezco por sus consejos para continuar en el proceso de maestría y por enseñarme que la diversidad es maravillosa.

Al Diplomado en Estudios Feministas desde América Latina creado por las profesoras Mariana, Samanta y Yolanda. Porque me permitió conocer perspectivas desde los feminismos que no conocía y me abrió las puertas a otros feminismos en plural.

A las profesoras Samanta Zaragoza y Yolanda Pineda por sus ánimos de que siendo constante lograría quedarme en la maestría. Por apoyarme en leer mi anteproyecto del segundo intento al querer entrar y por su apoyo incondicional.

A Maricruz por su apoyo incondicional desde que nos conocimos, por su paciencia en responder mis dudas y preguntas, por confiar en mis conocimientos y por gestionar actividades para contribuir de una mejor forma la retribución social a través de compartir conocimiento sobre activismo y educación menstrual con la comunidad estudiantil. Gracias por permitirme ¡Llenar los espacios de rojo menstruación en UAM-X!

A Marlen mi mejor amiga hermana porque a pesar de la distancia no hemos perdido la comunicación y seguimos alentándonos una a la otra. Y por sus ganas tan inmensas de intentar varias veces quedarse en la maestría. Concluyo este proceso por ti, por mí y por todas las generaciones que vienen aún.

A Migue Amor, mi mejor amigo, mi colega y mi compañero de vida. Por acompañarme incondicionalmente en este proceso, por escuchar mis momentos de frustración y otros de mucha de felicidad y alegría, por mis debrayes teorico-metodologicos y por escuchar una y mil veces la palabra menstruación, por qué es mi segundo apellido. Por enseñarme que otro camino y otro mundo es posible en el proceso y arduo camino de la maestría y de la vida.

A toda la bandita de la biblioteca, por su apoyo, escucha y acompañamiento. Por enseñarme que otros caminos y otros mundos desde la universidad son posibles. En especial a Fredis por su maravillosa amistad, apoyo incondicional y por enseñarme a seguir a pesar de todos los obstáculos de la vida y ver lo positivo ante estos, a Javi por su escucha y ánimos para concluir este proceso, a Manuel por ayudarme a buscar bibliografía para construir de forma mejor el Estado del Arte.

A Noemi Ulloa por su paciencia en responder y acompañar en cada duda que tuve sobre el proceso de beca. Por alentarme a saber que sería posible concluir y sobre todo por animarme a continuar en el proceso de la maestría.

A Yasser por su ímpetu por impartir un taller sobre redacción y por alentarme a seguir aprendiendo en el proceso de maestría, por darme ánimos para concluir este proceso y por confiar en mis conocimientos.

A Hana por su paciencia en responder cada pregunta que tenía respecto al proceso de titulación y también por sus ánimos en confiar que lograría terminar la tesis.

A mi colega Diana (@brujabordadoraincendiaria) por tejer y construir ideas para compartir el activismo y la educación menstrual con la comunidad estudiantil UAM-X. Por nuestros momentos de pláticas y acompañamiento en el proceso de maestría.

A mi colega Celia Gómez Ramos por alentarme a continuar, por su sonrisa que contagia de alegría cada espacio en el que se encuentra, por permitirme no olvidar disfrutar de lo que haga y escuchar a mi niña interior, como lo hizo Brionna con su caja cofre.

A la psicóloga Maribel por su escucha, por su comprensión y paciencia en un largo proceso de construcción y deconstrucción llamado maestría. Por enseñarme a que en el camino siempre habrá procesos de incertidumbre, pero no se trata de huir sino de vivirlos.

A mis mejores amigas neurodivergentes, Emilia y Lau, su presencia ha sido muy importante y valiosa en mi vida. Gracias por cada vez enseñarme a aceptarme a misma y ambas sabemos que si bien las neurodivergencias no siempre se ven, se sienten y se viven. Gracias también por ser inspiración, por su confianza y por enseñarme que a pesar de que haya momentos complicados también podemos seguir avanzando si nos acompañamos en el camino llamado vida.

A todas mis compañeras y colegas del círculo de la crecida. Principalmente a Cecy, Yael, Ixch, María e Hitaí. Por su escucha amorosa y empática.

También agradezco a quienes me acompañaron en el camino para llegar a este momento: Conchita, Estercita, Kukita, Señora Chelo, Normilla, Amandine Fulchirone, Geo Vidella, Katty, Tona, Anton, Bere, Mónica, Mariana, Erika, Caro Ramírez, Pili, Rebe, Lui-Luisa, Danna, Carmen, Erika, Doctor Humberto, Doctor Alfonso, Doctor Hernesto, Doctora Irene, Doctora Julieta, Doctora Mariana, Doctor Hugo, Doctora Andrea, Doctora Victoria...y a quienes me falten y lean estos agradecimientos.

Resumen

La tesis se centra en el estudio del activismo menstrual a partir de las experiencias de las activistas menstruales, Jimena Chalchi, Laia Cerqueda, Lisel, Marcela, Joy Valverde, Cristina Aldana, Laura Lecona, Emilia Almanza, Kar Helena y Concepción Juárez quienes contribuyeron a la creación de colectivas pioneras en el activismo menstrual en México. El objetivo principal es sistematizar los itinerarios de conformación, organización y acción política del activismo menstrual en nuestro país. La apuesta es comprender el activismo menstrual (Bobel, 2010; Koskenniemi, 2021) a través del origen y configuración de un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) a partir de las experiencias vividas por las propias activistas, contribuyendo a visibilizar un conocimiento históricamente marginado.

La investigación la enmarco en el feminismo menstruante, una corriente relativamente nueva y aún en construcción propuesta por Andrea Aguilar en 2022, que entiende la menstruación como una experiencia corporal que conlleva desigualdades en un sistema patriarcal, capitalista y eurocéntrico. Por último, la tesis busca llenar un vacío importante en la documentación y análisis sistemático del activismo Menstrual en México, lo cual es fundamental no solo para la academia, sino también para fortalecer el movimiento y contribuir al desarrollo de investigaciones que permiten continuar construyendo una genealogía sobre el activismo menstrual en México.

Abstract

This thesis focuses upon menstrual activism, it draws upon the experiences of ten menstrual activists: Jimena Chalchi, Laia Cerqueda, Lisel, Marce, Joy Valverde, Cris Aldana, Emilia Almanza, Kar Helena, and Concepción Juárez, who contributed to the creation of the first collectives of menstrual activism in Mexico. The main objective is to document and to systematize the political organizing and actions of these these menstrual activists. The research also seeks to understand menstrual activism (Bobel, 2010; Koskenniemi, 2021), through a review of the evolution of the body politics of menstruation(Guilló, 2023), based on the experiences of activists, and thus to make visible and reconognize knowledge that has been historically marginalized.

This research is framed within menstruant feminism, a relatively new and still-developing theoretical perspective proposed by Andrea Aguilar in 2022, which understands menstruation as a bodily experience that entails inequalities within a patriarchal, capitalist, and eurocentric system. Finally, the thesis aims to fill an important void in the documentation and systematic analysis of menstrual activism in Mexico, which is fundamental not only to academia, but also to the movement itself. And, finally this thesis will contribute the construction of a genealogy of menstrual activism in Mexico.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
I. DISCUSIONES TEÓRICAS SOBRE EL ACTIVISMO MENSTRUAL	14
1.1 Aproximaciones teóricas al activismo menstrual.....	15
1.2 Avances y retrocesos en torno al activismo menstrual	26
1.3 Repensar el activismo menstrual desde el cuerpo político	31
1.4 Itinerarios corporales desde el cuerpo político menstrual.....	37
1.5 Encarnación menstrual radical	39
II. EL ACTIVISMO MENSTRUAL EN ALGUNOS PAÍSES DE AMÉRICA LATINA Y MÉXICO: APORTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS	42
2.1. Escritos clave en Colombia, Argentina, Guatemala y Chile	45
2.2. Encuentros regionales y nacionales de activismo menstrual en América Latina.....	53
2.3 Contribuciones académicas al campo: Tesis en México	56
2.4 Diagnósticos en México	67
2.5 Manuales de UNICEF	78
III. METODOLOGÍA SITUADA. UN ACERCAMIENTO A PIONERAS DEL ACTIVISMO MENSTRUAL EN MÉXICO.....	84
3.1 Participación-observante.....	90
3.1.1. Integrarme a la red de educación menstrual (REM) vía online	91
3.1.2. La Amistad política como eje metodológico en el activismo menstrual: Una aproximación desde la Red de Educación Menstrual (REM)	95
3.2 Entrevista abierta-online.....	99
3.2.1. Estrategia de recolección de datos: Entrevista abierta	101
3.2.2. Petición para realizar la investigación con compañeras activistas menstruales y universo de estudio	102
3.2.2. Criterios de selección y perfil de las activistas.....	112
IV. ITINERARIOS DEL ACTIVISMO MENSTRUAL EN MÉXICO: LAS VOCES DE LAS PIONERAS	119
4.1. Los inicios como activista menstrual	119
4.2. Formas de organización política y creación de colectivas menstruales	142
4.3 Un cuarto propio: Hacia un proyecto personal activista	157
4.4.Dificultades, retos y desafíos de ser activista menstrual	162

4.5.Experiencias y significados de nombrarse Activista Menstrual.....	165
4.6 Genealogías menstruales : Ancestras, maestras y compañeras.....	168
CONCLUSIONES.....	173
BIBLIOGRAFÍA.....	177
ANEXO 1. ARCHIVO VISUAL DE LA TESIS	186
.....	186
ANEXO 2. SISTEMATIZACIÓN PROPIA DE ACTIVISMO MENSTRUAL EN MÉXICO A PARTIR DE LA PROPUESTA DE KOSKENNIEMI (2021)	193
ANEXO 3. DIRECTORIO DE ACTIVISTAS MENSTRUALES EN. MÉXICO DESDE 2009 AL 2025 (ELABORACIÓN PROPIA)	199

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	20
Cuadro 2.	58
Cuadro 3.	76
Cuadro 4.	104
Cuadro 5.	106

INTRODUCCIÓN

El activismo menstrual es un movimiento global comprometido a desafiar las estructuras de poder que perpetúan el estigma y la desigualdad en torno a la menstruación.¹ Este activismo presenta rupturas y continuidades, encuentros y desencuentros, y se caracteriza por ser diverso e interseccional. Cada país tiene necesidades específicas que resolver (Bobel, 2010). El activismo menstrual en México ha cobrado fuerza en los últimos quince años, impulsado principalmente por activistas menstruales quienes cuestionan tabúes menstruales y reivindican el ciclo menstrual desde una perspectiva feminista.

La relevancia social y política de esta investigación radica en la búsqueda y sistematización de los itinerarios de conformación, organización y acción política de las activistas menstruales en México desde una perspectiva feminista. Esta aproximación es fundamental por diversas razones. En primer lugar, permite comprender el origen y la evolución del activismo menstrual a través de las experiencias vividas y narradas por las propias activistas, ofreciendo una visión auténtica y desde dentro del movimiento. Además, esta sistematización contribuye a visibilizar y validar un conocimiento que históricamente ha sido marginado, tanto en la academia como en la sociedad en general, debido a los tabúes y estigmas que rodean a la menstruación.

Si bien existe una diversidad de feminismos, esta sistematización nos permite abrir un sendero y contribuir a la construcción del *feminismo menstrual* propuesto por Andrea Aguilar (2022), creadora del proyecto Guatemala Menstruante. Esta corriente, aún en desarrollo, es relativamente nueva dentro de los feminismos. En esencia, el feminismo menstrual posiciona a la menstruación como una experiencia vivida a través del cuerpo, que conlleva una desigualdad para mujeres y cuerpos menstruantes, estigmatizados por un sistema patriarcal, capitalista, eurocéntrico y etnocéntrico.

Los feminismos menstruantes nos permiten crear nuevas narrativas sobre rehabilitar un cuerpo menstruante y posicionar el tema de la menstruación no solo desde un ámbito privado, sino público. Nos invitan a "salir del closet menstrual" (Young, 1990) para romper el silencio, el tabú y la vergüenza asociados con menstruar.

¹ Su comienzo se registra a finales del siglo XX en el contexto de la tercera ola del feminismo. El movimiento de salud de las mujeres y la creación del libro *Our Bodies, Ourselves* de la colectiva de mujeres de Boston son hitos importantes, que desarrollaré con más detenimiento en el segundo capítulo.

Como activista menstrual y mujer menstruante habito en un entorno patriarcal, capitalista, etnocéntrico y eurocéntrico. Durante mi infancia y adolescencia, interioricé la necesidad de ocultar mi menstruación en público, adopté la apariencia de un cuerpo amenstrual (Tarzibachi, 2017).

Poco a poco he sido testiga del crecimiento del activismo menstrual en México. A los diecisiete años, realicé una exposición en la preparatoria sobre alternativas al uso de insumos de gestión menstrual desechables, me enfoqué en las toallas de tela. Sin embargo, en ese momento la información era escasa, y abordar el tema como un problema público importante provocaba incomodidad o censura, desde ese entonces, en el 2013 algunas de mis compañeras activistas menstruales ya habían iniciado su andar en esta temática.

Mi involucramiento con los feminismos menstruales (Aguilar, 2022) me ha llevado a reconocer la importancia de desterrar el tabú en torno a la menstruación que apunta a la invisibilidad histórica sobre esta, relegada a un ámbito privado, donde quienes la experimentamos solemos vivirla en silencio.

Mi participación en la Red de Educación Menstrual (REM) me ha llevado a comprender la premisa fundamental de *lo personal es político* (Hanisch, 2016). Esto significa que mis experiencias individuales están entrelazadas con estructuras sociales más amplias. Como activista e investigadora menstrual feminista, me comprometo diariamente a desafiar el tabú menstrual, tanto a nivel individual como colectivo en México.

Algunos antecedentes del activismo menstrual en México

El activismo menstrual en México tiene antecedentes que son de suma importancia. La creación del Centro de Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina (CIDHAL)² en el año 1969 fundado por Betsie Hollants (Espinoza, 2008). Este centro³ tuvo como objetivo promover la salud de las mujeres, la documentación y sistematización de temáticas poco desarrolladas, desde la sexualidad y el autoconocimiento del cuerpo. Desde ese mismo año se creó un centro de documentación que hacía honor al nombre de la fundadora. Entre las publicaciones destacan algunas sobre menstruación como lo son; *Periodo: libro para chicas sobre la menstruación* (Gardner, López, y Quackenbusn, 1986), *El libro de la regla: todo lo que temes preguntar*,

² Agradezco a la Dra. Mary Goldsmith por compartir esta valiosa información, que es fundamental para entender y conceptualizar los orígenes del activismo menstrual en México.

³ Actualmente existe y se encuentra físicamente en Cuernavaca.

pero tienes que saber (Gravelle, Karen y Gravelle, Jennifer, 1996), *Reglas sin dolor* (Schneider, 1996), *¿Quién es esta desconocida que me vino?: La menstruación* (Colectiva de mujeres “Matagalpa”, 1994)⁴.

Además, CIDHAL estableció contacto con el colectivo de Mujeres de Boston, lo cual le permitió reconocer la importancia de generar conocimiento que trascendiera la visión del cuerpo meramente reproductivo (Espino, 2019)⁵.

Otro acontecimiento fundamental fue la creación de la colectiva La Revuelta⁶, la cual realizó esfuerzos significativos al publicar nueve ejemplares de periódicos, cada uno de corte feminista (Huerta, 2017) que permitieron crear un espacio de expresión de las vivencias de las mujeres (La revuelta, 1976) y hacer conciencia de temáticas que posicionaban el cuerpo en el centro de debate que históricamente habían quedado relegadas al ámbito privado.

En el 5to periódico de *la revuelta*, integraron una historieta de la pequeña Lulú, nombrada *Conozcamos nuestro cuerpo*. Como elemento principal incluyeron el autoconocimiento de los órganos sexuales internos-externos y la menstruación. En la siguiente sección integraron un resumen nombrado *Gota a gota, gota* tomada de una parte del artículo “Protofeminismo y antifeminismo” de Christine Delphy. En este se cuestiona que la menstruación no es únicamente un aspecto biológico, sino social que construye y refuerza el tabú menstrual.

Además, La Revuelta⁷ contribuyó con una columna en el periódico *Uno más uno*, en el que algunas de sus columnas como “Rojo dulce” y “Sobre menstruación algo práctico” incluían la experiencia menstrual y a la par cuestionaban el tabú que se ha construido sobre ésta (Bartra et al., 1983).

Otra publicación fundamental fue la revista *fem*⁸, una de las primeras revistas feministas propuestas por Alaide Foppa, lanzó su primera publicación en 1976. Algunos de sus

⁴ Estos escritos no están digitalizado. Los encontré en la base de datos de CIDHAL (s.f) página que actualmente está desactualizada.

⁵ CIDHAL no solo tenía como objetivo enfocarse en la salud de las mujeres, sino en la investigación y promoción de esta.

⁶ Uno de los primeros colectivos feministas en México del que conozco gracias a la Doctora Eli Bartra.

⁷ Conformada por Eli Bartra, María Brumm, Chela Cervantes, Bea Faith, Lucero González, Dominique Guillement, Berta Hiriart y Ángeles Necoechea

⁸ La revista *fem* fue una publicación pionera en México, escrita exclusivamente por mujeres, que hizo su debut en el panorama editorial mexicano en 1976. *Fem* se destacó por su enfoque en temas feministas y su compromiso con la visibilización de las experiencias femeninas.

números contenían escritos sobre menstruación⁹, a continuación, destacó los que considero más relevantes, por ejemplo:

Alaide Foppa, en “Anatomía no es destino” (1990), desmonta la idea de que la menstruación es un fenómeno meramente biológico y reivindica su dimensión social y cultural. A través de un análisis crítico, expone cómo la religión, particularmente a través del Levítico, ha contribuido a la construcción del tabú menstrual. Foppa argumenta que la menstruación no es simplemente un indicador de reproducción, sino que la evolución ha permitido que, a diferencia de otros mamíferos en los que la ovulación es visible, en las mujeres este proceso quede oculto, lo que desmiente las explicaciones reduccionistas sobre la biología femenina.

Adriana Sandoval, en “La herida sabia” (1985), reflexiona sobre la escasa presencia de la menstruación dentro del pensamiento feminista, a pesar de los avances en la lucha por la equidad. A partir de su lectura del libro *The Wise Wound*, analiza cómo el rechazo a la menstruación sigue vigente en distintas instituciones, especialmente en la religión. Sandoval señala que este silencio no es casual, sino una manifestación del persistente desinterés por comprender la corporalidad femenina más allá de los esquemas impuestos.

Por su parte, Marta Acebedo (1981), en “Los signos de la mujer moderna: los tampones”, critica la exigencia social que vincula el uso de tampones con la imagen de una mujer moderna y emancipada. A través de su análisis, señala que estos productos no solo han contribuido a la invisibilización de la menstruación, sino que también presentan riesgos para la salud, como el síndrome de shock tóxico. Su reflexión evidencia cómo la gestión menstrual se ha construido en torno a la discreción, reforzando el tabú en lugar de desafiarlo.

También destaca la creación del folleto *De nosotras para nosotras*, coordinado por María del Carmen Elu (1988) desde el proyecto Comisión de la Mujer de la S.S.A., en el cual se incluye un texto titulado “Menstruación”¹⁰, cuyo objetivo es cuestionar la normalización del dolor y el tabú que rodea esta experiencia.

⁹ La revista *fem* publicó 261 números en total, de los cuales 12 números incluían algún escrito sobre menstruación. Algunos mitos en torno al embarazo y parto”, publicado en *Fem*, núm. 35; “La abstinencia confirma la regla”, en *Microscopía*, núm. 9; Menstruación, núm. 76; y Canto a la Luna, de Rocío García Rey, núm. 1995.

¹⁰ Este texto fue incluido en uno de los números de la revista *fem*.

Considero que las publicaciones mencionadas marcaron un hito significativo porque fomentaron las primeras reflexiones y discusiones en torno a un tema tabú como la menstruación. Sin embargo, a pesar de estos avances, las demandas predominantes aún se enfocaban principalmente en el autoconocimiento y autonomía del cuerpo, por ejemplo, el lograr la erradicación del aborto¹¹. En ese entonces, era inimaginable pensar que habría personas que se identificaran como activistas menstruales. Tal vez, esto se debe, en parte, a que el movimiento feminista en el contexto mexicano ha atravesado diversas etapas de evolución.

El activismo menstrual en el contexto actual del país

Eli Bartra (2021) pionera del feminismo en México, señala un cambio significativo entre la primera y la segunda ola feminista en México. "En la primera ola, la lucha se dirige hacia afuera, hacia la política formal, lo público: el sufragio y el derecho a la educación... en la segunda, la lucha se centra en el cuerpo de las mujeres... aborto, violación y mujeres golpeadas" (Bartra, 2021, p.21). Es decir, el feminismo en México durante la primera ola se concentró en obtener derechos desde la ciudadanía, como derecho al voto y a la educación. Mientras durante la segunda ola aproximadamente en 1970 la lucha feminista se centró en la lucha por los derechos del cuerpo de las mujeres y cuerpos feminizados.

Este planteamiento subraya la importancia de contextualizar el activismo menstrual¹² como una lucha que se centra en el cuerpo, legado de la lucha feminista desde 1970, no obstante, en ese entonces en México aún no cobraba una gran visibilidad el activismo menstrual, puesto que había otras problemáticas en las que era necesario enfocarse.

De acuerdo con Ana Lau Jaiven¹³ y Merarit Viera (2021), el feminismo en México se ha estructurado en dos olas. A partir de la segunda, se identifican cuatro etapas que encapsulan las demandas del movimiento feminista. La primera etapa, de 1970 a 1980, se caracteriza por los feminismos de la "nueva ola". La segunda, de 1980 a 1990, se enfoca en la institucionalización de los feminismos mexicanos. La tercera, de 1990 a 2000, se centra en el feminismo y los cambios generacionales. La cuarta, de 2000 a 2020, se

¹¹ La erradicación del aborto en los 32 Estados de la República Mexicana ha sido un reto para los movimientos feministas. La Ciudad de México fue la primera ciudad del país en legalizar el aborto en 2007. En la actualidad, 22 estados han despenalizado el aborto al permitir la interrupción legal del embarazo (ILE) hasta las 12 semanas de gestación.

¹² Aunque Bartra sugiere que podríamos estar en la tercera ola, rechaza la idea de una cuarta ola en México, propuesta por la escritora, periodista y feminista Nuria Varela.

¹³ Pionera en historiar el feminismo en México.

distingue por divergencias y continuidades generacionales con énfasis en el uso de redes sociales y digitales.

En esta última etapa, la diversidad de contextos destaca la importancia de reconocer distintos feminismos, considerando la interseccionalidad como elemento fundamental que aborda aspectos de género, raza y clase (Lau y Viera, 2021).

Considero que actualmente, el activismo menstrual en México se ubica en una cuarta etapa feminista (Lau y Viera, 2021). Esta etapa evidencia una expansión constante de la denominada *ola roja*, que implica un cuestionamiento creciente del tabú menstrual y experimenta un crecimiento constante desde hace aproximadamente 15 años. Se desarrolla en un contexto en el que la efervescencia de los activismos feministas jóvenes (Larrondo y Ponce, 2019) ponen en cuestión y buscan erradicar las diversas formas de violencia que afectan a mujeres y otros cuerpos feminizados (Gago, 2020).

Es decir, el activismo menstrual cobró un nuevo impulso con la reactivación de la protesta feminista contra la violencia de género en América Latina (Larrondo y Ponce, 2019), particularmente desde la marcha del 24 de abril del 2018 en la Ciudad de México que marcó el inicio de la *primavera violeta* que se potenció en redes sociales con hashtags como #MeToo y #MiPrimerAcoso, visibilizando experiencias de acoso (Castellanos, 2021). Eventos clave en este período incluyeron el asesinato de Lesvy Berlín en la UNAM (2017), la protesta *brillanteada* bajo el lema #NoMeCuidanMeViolan (2019), y las manifestaciones por los feminicidios de la joven Ingrid Escamilla y la niña Fátima (2020).

Estos acontecimientos han sido clave, pues a pesar de la promulgación a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en México el 1 de febrero de 2007 —un logro significativo gracias a la lucha constante de organizaciones de derechos humanos y feministas— la violencia de género persiste. Los feminicidios¹⁴, el acoso sexual y la violencia hacia mujeres y cuerpos feminizados han aumentado (Lau y Viera, 2021).

En 2019, se instaló la antimonumenta frente al Palacio de Bellas Artes en el centro histórico de la Ciudad de México como forma de protesta (Olympia y Simone, 2020). El año 2020 se destacó por la marcha del 8M más multitudinaria hasta entonces. Las

¹⁴ Según cifras oficiales del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, cada día asesinan entre 9 y 10 mujeres en México. Recomendando revisar *Yo te nombro: el mapa de los feminicidios en México* por María Salguero.

colectivas feministas se apropiaron de espacios digitales para mantener la lucha activa, utilizando hashtags como #NosotrasTenemosOtrosDatos durante la pandemia en el cual se denunció el aumento de la violencia durante el confinamiento (Castellanos, 2021)

Paralelamente, estudiantas universitarias y de preparatoria denunciaron y exigieron la expulsión de profesores y estudiantes acosadores. Sus precursoras fueron el colectivo Resistencia Logoita conformado por alumnas de secundaria y preparatoria de la escuela activa Logos. Poco a poco las tomas universitarias por estudiantas en el país aumentaron, como lo hicieron las estudiantas de la Facultad de Filosofía y Letras y las de Ciencias políticas en la UNAM que junto con escuelas de nivel preparatoria tomaron 13 planteles durante los primeros tres meses del 2020 (Castellanos, 2021). También destaca el paro feminista realizado por estudiantas en las cinco instalaciones en la UAM en el 2023.

En este contexto de activismo feminista contra la violencia de género desde diversos espacios y con distintas demandas, se reactivó la lucha por erradicar el tabú menstrual desde los activismos menstruales. Pues, no poder menstruar en condiciones dignas está intrínsecamente vinculado con la violencia de género que vivimos mujeres y cuerpos menstruantes.

Las activistas menstruales principalmente tenemos como objetivo cuestionar los tabúes sociales sobre la sangre menstrual y evidenciar cómo estos vulneran derechos esenciales de niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes, que afectan su acceso a la salud y educación menstrual, lo que a su vez genera situaciones de violencia hacia el derecho de las mujeres a acceder a la ley de una vida libre de violencia (Almanza, 2024).

Las violencias que vivimos por el hecho de menstruar, las habitamos en un cuerpo menstruante. Históricamente el feminismo es un movimiento que intrínsecamente coloca al cuerpo en el centro (Esteban, 2009), a través de la consigna “Lo personal es político” (Hanisch, 2016), es decir, que la construcción que históricamente se ha construido de las mujeres y cuerpos menstruantes se perpetua a través de un sistema patriarcal (Lerner, 2017) que ante todo se alimenta del desconocimiento hacia nuestros cuerpos y de un control hacia a este que nos impide decidir libremente sobre estos.

Por lo tanto, considero que es una falacia, tratar de abordar el activismo menstrual sin identificar como una categoría analítica al cuerpo, pues las activistas menstruales al poner en cuestión su propia menstruación, configuran poco a poco un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) es decir, el cuerpo no es puramente biológico, sino que se construye a

través de lo social, político, económico, etc. El cuerpo es más que pura carne (Esteban, 2009), es género, es raza, es clase etc. En el cuerpo se insertan las múltiples violencias que habitamos por el hecho de menstruar y las activistas menstruales lo ponemos en cuestión.

Claro ejemplo es como la menstruación históricamente ha sido relacionada como algo sucio que debería esconderse como un tema únicamente privado. Se ha considerado que la única función de la menstruación es reproductiva, sin importar el derecho a decidir y elegir procrear o no. Algo fundamental es considerar como el Asociación Americana de Ginecología y Obstetricia (AGOS) desde el año 2012 argumentó que la menstruación es un signo vital de vida, es decir, que, por más de la mitad de la vida, nos indicará nuestro estado de salud.

También, considero que durante el contexto de pandemia en México, el activismo menstrual experimentó un nuevo impulso a través de las redes sociales. Ejemplos notables incluyen la creación de la colectiva Menstruación Digna México (MDM) en 2020 y la formación de la Red de Educación Menstrual en julio de 2021.

Además, la marcha del 8 de marzo de 2022 en México fue particularmente significativa para el activismo menstrual. Las activistas marcharon en el primer bloque rojo, alzando sus voces con consignas que abogaban por una vida menstrual digna. Durante la marcha del 8 de marzo de 2023, las activistas menstruales volvieron a hacer acto de presencia. Alzaron sus voces con consignas que abogaban por vivir una vida menstrual libre de violencia. Gracias a la creación de un grupo de WhatsApp convocado por Princesas Menstruantes en Colombia, se logró organizar esta marcha en diversos países de América Latina, lo cual resalta la importancia de las colaboraciones entre países diversos para impulsar el activismo menstrual.

En 2024, la marcha se repitió con un mayor número de participantes. La importancia de esta radicó en la creación de un primer bloque rojo en América Latina, para visibilizar que el activismo menstrual no es un tema de unas pocas, sino de muchas. Además, buscaron establecer y fortalecer redes entre activistas menstruales que accionan en América Latina.

Entre los logros recientes del activismo menstrual en México destacan la realización del primer encuentro de Educadoras y Activistas Menstruales en territorio mexicano en 2023, así como la instalación de distribuidores de toallas menstruales en algunas escuelas

públicas, como las unidades de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) en el 2023 como uno de los frutos del primer paro feminista , el Instituto Politécnico Nacional (IPN) en Zacatenco en diciembre del 2024.

El desarrollo del activismo menstrual mencionado anteriormente evidencia el crecimiento y la consolidación del movimiento menstrual en México, que cobra cada vez mayor fuerza. Poco a poco comienza a gestarse un nuevo ámbito de estudio desde las ciencias sociales y los feminismos en la academia, con la intersección de distintas categorías analíticas.

Sin embargo, aún existen diversos vacíos de investigación que no han sido objeto de sistematización en cuanto a los itinerarios de organización y acción política de las activistas menstruales, desde un análisis en el que se intersecta el activismo menstrual y el cuerpo, como un nuevo campo de estudio que es fundamental para contribuir a los estudios feministas. Realizo esta afirmación basándome en mi experiencia como activista menstrual y en mi cercanía con compañeras que llevan años de reconocerse activistas menstruales.

Considero que este vacío en la documentación y análisis sistemático ofrece una valiosa oportunidad para explorar las experiencias, estrategias y desafíos enfrentados por activistas menstruales en México con más de una década de experiencia en su labor de concientización y cambio social sobre la menstruación.

La falta de una sistematización rigurosa de estos itinerarios desde un cuerpo político menstrual (Esteban, 2013; Guilló, 2023) no solo limita nuestra comprensión de las dinámicas internas del activismo menstrual, sino que también dificulta la identificación de patrones, tendencias y evoluciones en sus formas de organización y acción política a lo largo del tiempo. Esta carencia de investigación obstaculiza el conocimiento del impacto real de sus iniciativas en la sociedad y en la formulación de políticas públicas relacionadas con la salud menstrual.

Además, la ausencia de un corpus de conocimiento sistematizado sobre estas prácticas activistas podría ocultar lecciones y estrategias innovadoras potencialmente útiles para los feminismos y para el desarrollo de futuras iniciativas en el campo del activismo menstrual. Por lo tanto, abordar esta problemática desde una perspectiva cualitativa no solo contribuiría a llenar un vacío importante en la academia, sino que también podría

proporcionar información crucial para fortalecer y ampliar el alcance del activismo menstrual como movimiento social y político.

Desde una perspectiva feminista, la sistematización de los itinerarios de organización y acción política de las activistas menstruales se vuelve aún más crucial. Esta perspectiva reconoce que la menstruación ha sido históricamente un tema tabú, estigmatizado y utilizado como herramienta de opresión contra las mujeres y personas menstruantes (Tarzibachi, 2017). La falta de documentación y análisis sistemático de estos itinerarios no solo perpetúa la invisibilización de las luchas feministas en este ámbito, sino que también refuerza las estructuras patriarcales que han silenciado las narrativas y experiencias menstruales (Ramírez, 2022).

Históricamente, las experiencias y saberes de las mujeres han sido subestimados en la academia y la sociedad. Abordar esta ausencia no solo es crucial para el activismo menstrual, sino que también constituye un acto de resistencia contra los sesgos de género en la investigación y la construcción del conocimiento. La sistematización desde una perspectiva feminista puede contribuir a dismantelar los mitos y tabúes que rodean la menstruación, fomentando una comprensión más diversa de los cuerpos menstruantes. En consonancia con lo anterior, las preguntas que orientan la presente investigación son ¿Cómo han sido los itinerarios de organización política del activismo menstrual en México? ¿Cuál es la experiencia de organización política de las activistas menstruales pioneras en México? ¿Cuáles son los diálogos que se construyen entre las activistas menstruales en México en torno a su accionar político y los desafíos que enfrenta el activismo menstrual?

Objetivo principal

Conocer y analizar los itinerarios de organización política del activismo menstrual en México desde las voces de activistas menstruales pioneras en el país.

Objetivos secundarios

- Elaborar un estado del arte del activismo menstrual en México y América Latina a partir de los países con mayor activismo menstrual.
- Documentar y analizar los itinerarios del activismo menstrual en México a través de los relatos de algunas pioneras del activistas menstrual en México.

- Conocer y analizar la experiencia de las activistas menstruales sobre la conformación de colectivas y organizaciones del activismo menstrual en México.
- Analizar los diálogos que se construyen entre las activistas menstruales en México en torno a los desafíos que enfrenta el activismo menstrual.

Para lograr estos objetivos empleé una metodología cualitativa y feminista que consistió en entrevistas abiertas a profundidad a diez activistas menstruales pioneras en México Jimena Chalchi (Luna Cup), Emilia (Lechuza Buza y La Crecida), Joy Valverde (Menstruación Consciente, SLP), Laia Cerqueda (Wey Cup Despierta), Lau Lecona (Mujeres Madeni), Lisel (Vulva Sapiens), Marcela (Vulva Sapiens), Kar Helena (Lechuza Buza), Cris Aldana (Toalla Sana) y Concepción (Ixanil). Además, llevé a cabo una búsqueda documental, que incluyó la recopilación, sistematización y análisis de escritos clave o investigaciones en América Latina.

La tesis está estructurada en cuatro capítulos. En el primero abordo teóricamente la definición y problematización del activismo menstrual como una categoría compleja y en constante evolución. Me baso principalmente en las aportaciones de Chris Bobel (2010), pionera en la investigación académica del activismo menstrual, junto con contribuciones de otras autoras como Breanne Fahs (2016), Aino Koskeniemi (2021), Rosario Ramírez (2019) y Emilia Almanza (2024).

A continuación, desarrollo el concepto de "cuerpo menstrual radical" propuesto por Bobel y Fahs (2020) porque esta noción es fundamental para problematizar el activismo menstrual, ya que requiere una reflexión que entrelace la categoría de cuerpo desde los estudios feministas. El capítulo lo concluyo con la importante propuesta de Miren Guilló (2023) sobre el cuerpo político menstrual, conceptualizada desde el análisis de Mari Luz Esteban (2009) sobre cuerpo político.

En el segundo capítulo abordo el estado del arte sobre el activismo menstrual en América Latina y México, el cual revela un campo de estudio emergente y dinámico que cada vez experimenta un desarrollo significativo en las últimas décadas. La literatura existente la analizo desde dos perspectivas, la geográfica y por temática principal.

La investigación sobre el activismo menstrual en América Latina experimenta un notable crecimiento, evidenciado por una rica producción académica. En Argentina, destacan las contribuciones fundamentales de colectivas como Ecofeminista e investigadoras como

Karina Felitti (2016) y Eugenia Tarzibachi (2017) quienes son fundamentales en la comprensión de las dinámicas del activismo menstrual.

En el contexto colombiano, Carolina Ramírez (2023) destaca por la creación del proyecto de princesas menstruantes en la contribución al desarrollo del activismo menstrual, mientras que, en Chile, Sofía Cifuentes (2023) a través de su tesis doctoral, documento la evolución del movimiento del activismo menstrual en el contexto sociopolítico chileno. Guatemala también ha emergido como un espacio significativo para el desarrollo de iniciativas relacionadas con el activismo menstrual con el surgimiento del proyecto Guatemala Menstruante y la creación del libro *Contra narrativas menstruales desde Abya Yala* coordinado por Andrea Aguilar.

Este desarrollo académico ha sido acompañado por importantes avances en el ámbito práctico, manifestados a través de la implementación de políticas públicas innovadoras, la formación de colectivas activistas, y la organización de eventos significativos como encuentros regionales, festivales temáticos y congresos latinoamericanos que han servido como espacios de diálogo y construcción de conocimiento.

Posteriormente, presento el panorama de la investigación sobre activismo menstrual en México que se conforma por características particulares. Si bien no existen estudios específicos sobre los itinerarios del activismo menstrual, la producción académica ha abordado el tema desde diversas perspectivas disciplinarias.

Los escritos académicos en México han contribuido significativamente a través de investigaciones que abordan la menstruación desde perspectivas sociales y feministas. Estas investigaciones son particularmente valiosas en el análisis de la menstruación como tabú social y en la exploración de sus implicaciones culturales y políticas. Este corpus de investigación, aunque no centrado exclusivamente en el activismo menstrual, considero que proporciona bases teóricas y metodológicas fundamentales para comprender la menstruación desde el estudio de las Ciencias Sociales en el contexto mexicano.

En el tercer capítulo, expongo la metodología cualitativa que ha sido fundamental para guiar esta investigación desde un enfoque feminista y situado. Este enfoque me ha permitido abordar el Activismo Menstrual, un tema históricamente relegado a lo privado y desestimado en el discurso público. Al posicionarme no solo como investigadora, sino también como activista menstrual, reconozco que mi propia experiencia como activista y

educadora menstrual ha sido clave para construir un acercamiento genuino con mis compañeras entrevistadas, facilitando un diálogo más profundo y significativo.

En el cuarto capítulo analizo las entrevistas realizadas a diez activistas menstruales pioneras en México, mencionadas anteriormente, con más de diez años de experiencia en colectivas. Exploro y analizo los itinerarios del activismo menstrual, a partir de las definiciones que proponen Chris Bobel (2010), Fahs (2020) y Almanza (2024).

También, identifico las metas, estrategias y tácticas (Koskenniemi, 2021) que las activistas menstruales han llevado a cabo de sus inicios y analizo los itinerarios del activismo menstrual en México, a través de la categoría de cuerpo político menstrual (Guilló, 2023). Esta categoría reconoce que el activismo menstrual no es meramente individual, sino una construcción colectiva que surge del diálogo, el cuestionamiento, el descubrimiento y el interés compartido. El cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) desafía las prácticas patriarcales hacia el cuerpo de las mujeres y personas menstruantes, cuestiona tabúes como el de la menstruación.

Para finalizar, se encuentran las conclusiones que considero que son inconclusiones debido a que esta presente investigación más que dejar una respuesta cerrada contribuye a construir preguntas para seguir indagando sobre diversas temáticas en torno a los feminismos menstruantes. Como apartado extra se encuentran los anexos en los que muestro algunas imágenes y publicaciones de los proyectos de cada compañera activista menstrual, así como los letreros de sus talleres o jornadas en las que nos conocimos. También agrego un directorio de las compañeras entrevistadas tomando como referencia la clasificación del activismo menstrual que propone Aino Koskenniemi (2021) y otro en el que nos encontramos las activistas menstruales con menos de diez años de experiencia.

I. DISCUSIONES TEÓRICAS SOBRE EL ACTIVISMO MENSTRUAL

El objetivo de este capítulo es ofrecer una presentación general sobre las diversas aproximaciones teóricas que han surgido en torno al activismo menstrual y proporcionar un panorama teórico que me permita visibilizar cómo este ha sido conceptualizado desde una mirada feminista, crítica y reflexiva, que lo contextualiza dentro de los debates sobre el cuerpo. Además, el capítulo sienta las bases para una comprensión más rica y multifacética del activismo menstrual, al destacar su importancia como un movimiento social y político en constante transformación.

Como categoría de análisis, el activismo menstrual surgió a inicios del siglo XXI con la investigación pionera de Chris Bobel (2010) titulada *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. Esta importante investigación problematizó el origen del activismo menstrual en Estados Unidos, lo que fue clave para su expansión en otros países.

En este capítulo también retomo a otras autoras como Breanne Fahs (2016), Aino Koskenniemi (2021), Rosario Ramírez (2019), Emilia Almanza (2024) y Miren Guilló (2023) porque sus investigaciones me permiten mostrar las discusiones y debates teóricos en torno al activismo menstrual, cuyo desarrollo como categoría de análisis es muy reciente en países de América Latina.

De forma general, el activismo menstrual ofrece una comprensión profunda de la menstruación que va de la mano con el movimiento feminista de la tercera ola y de la salud de las mujeres en Estados Unidos que rechazaba la forma de entender la menstruación como un problema que requiere una solución. Es decir, la mayor parte del tiempo a través de comerciales¹⁵, películas, libros, etc., se nos ha brindado el mensaje de que hay que ocultar la menstruación, a través del uso de insumos de gestión menstrual (Bobel, 2010).

El movimiento por la salud de las mujeres constituyó un hito fundamental en la historia del activismo menstrual. Este movimiento surgió en la década de 1970 en Estados Unidos

¹⁵ Es interesante cómo los comerciales de toallas desechables evitaban representar la sangre menstrual con su color rojo. De acuerdo con el diario especializado PharmsBitz.net no fue sino hasta 2018 cuando Kimberly-Clark, a través de Kotex, lanzó una campaña que por primera vez utilizó el rojo para mostrar la menstruación.

y se caracterizó por su enfoque en la autonomía corporal y el empoderamiento de las mujeres en relación con su salud. El movimiento abarcó una amplia gama de temas, desde la salud reproductiva hasta la salud mental y promovió cambios significativos en la atención médica y la percepción social de la salud femenina (Bobel, 2010).

Un acontecimiento clave en el desarrollo del activismo menstrual en Estados Unidos fue la creación de la colectiva Mujeres de Boston y la publicación del libro *Our Bodies Ourselves* en el año 1970. Posteriormente traducido a varios idiomas, incluido el español¹⁶. Este libro aportó importantes ideas acerca de la exploración y apropiación del cuerpo por parte de las mujeres (Bobel, 2010). Permitió dar nombre a experiencias corporales como el placer, la menstruación, la masturbación, la menopausia, entre otras, que antes no se nombraban porque eran consideradas tabú.

El libro invitaba a las mujeres a la autoexploración y el conocimiento del propio cuerpo que iban mucho más allá de entender el cuerpo desde una mirada biomédica que lo relega a fines reproductivos. También aborda a la menstruación desde una perspectiva multidimensional, pues trascendió el enfoque puramente biológico para explorar sus implicaciones sociales, culturales y políticas, aunque de forma muy breve. Esta perspectiva abrió la posibilidad para realizar un análisis crítico sobre las narrativas dominantes en torno a la menstruación y fomentó una comprensión más holística de su impacto en la vida de las mujeres y personas menstruantes.

1.1 Aproximaciones teóricas al activismo menstrual

El activismo menstrual cuestiona las estructuras de poder que perpetúan el estigma y la desigualdad en torno a la menstruación. Se caracteriza por su diversidad e interseccionalidad, articulándose a través de dinámicas de ruptura y continuidad, así como de encuentros y desencuentros. Aunque es un movimiento global, su desarrollo varía según el contexto de cada país, respondiendo a necesidades específicas. Esta diversidad evidencia que no es estático, sino que se transforma gradualmente en función de los

¹⁶ Este libro no solo representa un hito en el contexto estadounidense, sino que también ha sido fundamental en países como México, donde el movimiento feminista ya tenía presencia en la década de 1970. A través del lema “lo personal es político” (Hanisch, 2016) la obra contribuyó a la legitimación de experiencias previamente invisibilizadas, promoviendo la colectivización del conocimiento y fomentando la autoexploración corporal como un acto de resistencia y autonomía.

procesos históricos y sociales que permiten posicionar la agenda del activismo menstrual (Bobel, 2010).

El activismo menstrual es un campo de estudio y acción que no puede comprenderse sin su vínculo fundacional con el feminismo. Como señala Bobel (2010), el pensamiento feminista fue la condición de posibilidad para la emergencia del activismo menstrual. Por tanto, así como no existe un feminismo monolítico, tampoco se puede hablar de un activismo menstrual homogéneo. Es precisamente esta diversidad la que abre la puerta a una problematización crítica del movimiento, permitiendo identificar y analizar lo que se ha conceptualizado como sus dos corrientes principales.

La primera corriente, conocida como el "ala espiritual"¹⁷ articula un discurso que busca trascender la concepción biomédica de la menstruación. Su postulado central es la revalorización del ciclo menstrual como una fuente de poder y conocimiento espiritual. Para materializar esta visión, sus seguidoras recurren a prácticas como los círculos de mujeres —concebidos como espacios sagrados de sororidad— y las carpas rojas, que simbolizan un retorno a rituales de retiro y conexión con la naturaleza. Un elemento central de esta vertiente es la reivindicación de una "esencia femenina", noción que, si bien busca empoderar, a menudo es señalada por su potencial esencialismo al intentar reconectar a las mujeres con roles y características históricamente atribuidos a su género.

La segunda corriente, denominada el "ala radical", se distingue por su enfoque explícitamente político y su crítica a las normas de género. Su postulado fundamental desafía el binarismo al afirmar que "no todas las mujeres menstrúan y no todas las personas que menstrúan son mujeres". En consecuencia, esta vertiente acuñó y promueve el uso del término "menstruadores"¹⁸ para visibilizar la diversidad de identidades de género que experimentan la menstruación, incluyendo a hombres trans y personas no binarias. El objetivo es subvertir el discurso hegemónico que liga la menstruación exclusivamente a la feminidad cisgénero, buscando así una mayor inclusión en las políticas y conversaciones sobre salud menstrual. Este activismo se manifiesta a través de intervenciones públicas, a menudo subversivas, como performances artísticas y talleres

¹⁷ Es de gran importancia subrayar que la intención de Bobel (2010) al identificar esta ala espiritual no es hacerla inferior. Por el contrario, su objetivo es proporcionar un marco analítico que permita examinar críticamente sus fundamentos, prácticas y repercusiones, contribuyendo así a una comprensión más profunda y matizada del movimiento activista menstrual en su conjunto.

¹⁸ Aunque en español prefiero referirme a mujeres y cuerpos menstruantes.

de autoconocimiento corporal, diseñadas para desmitificar la menstruación y fomentar una relación empoderada con el propio cuerpo (Bobel, 2010).

Un catalizador histórico para esta corriente fue la crisis del síndrome de shock tóxico (SST) de 1979, vinculada al uso de tampones. Este evento desencadenó una ola de activismo que cuestionó frontalmente la seguridad y composición de los productos de gestión menstrual desechables. En respuesta, como documenta Bobel (2010), se forjaron alianzas entre el activistas menstruales radicales y movimientos ecologistas para investigar la industria del cuidado femenino (femcare) y sus potenciales daños. Esta intersección entre la salud pública y la conciencia ecológica dio lugar a una respuesta con claros principios ecofeministas. No solo se demandó transparencia a las empresas fabricantes, sino que se propusieron activamente alternativas consideradas más saludables y sostenibles, como la práctica del sangrado libre —que desafía el consumismo— y la adopción de productos reutilizables con menor impacto en el cuerpo y el ecosistema.

En conjunto, estas iniciativas reflejan un profundo compromiso con tres pilares que definen al activismo menstrual radical. En primer lugar, la autonomía corporal, que defiende el derecho de cada individuo a conocer y decidir sobre su propio cuerpo sin estigmas. En segundo lugar, la salud pública, que exige responsabilidad y transparencia a la industria. Y, en tercer lugar, la sostenibilidad ambiental, que reconoce el impacto ambiental de los productos de consumo y promueve alternativas respetuosas. Estos tres ejes, constituyen la base del activismo menstrual radical y su lucha por una gestión menstrual más justa, segura e inclusiva (Bobel, 2010).

Cada vez el activismo menstrual se esfuerza por expandir su influencia y alcance en una diversidad mayor de espacios ocupados por mujeres y cuerpos menstruantes. Este movimiento no se limita a un solo ámbito, sino que busca permear y transformar múltiples esferas de la vida cotidiana (Bobel y Fahs, 2020).

Entre los espacios prioritarios se encuentran el hogar, considerado como el núcleo primario de educación y desmitificación menstrual; el ámbito laboral, donde se busca implementar políticas que reconozcan y respeten las necesidades específicas de las personas menstruantes; las instituciones educativas, que juegan un papel crucial en la formación de nuevas generaciones para que sean libres de estigmas menstruales; y una variedad de otros entornos cotidianos donde la menstruación ha sido tradicionalmente invisibilizada o estigmatizada. Esta expansión multidimensional del activismo menstrual

refleja su compromiso con una transformación social integral y sostenible (Bobel, 2010; Fahs, 2016).

Fahs (2016) coincide con la propuesta de Bobel (2010) sobre las dos alas del activismo menstrual, pero introduce una distinción clave dentro de estas: el activismo formal e informal. Esta clasificación permite entender cómo cada enfoque—radical o espiritual—se estructura y opera desde distintas dinámicas, ya sean formales o informales.

El *activismo formal* se caracteriza por su naturaleza pública y su visibilidad en espacios comunitarios. Este tipo de activismo involucra activamente a mujeres y personas menstruantes en una variedad de intervenciones llamativas y a menudo controvertidas. Un ejemplo podrían ser las performances artísticas realizadas en espacios públicos, donde las participantes utilizan ropa intencionalmente manchada con sangre menstrual como forma de expresión y protesta. Estas manifestaciones buscan desafiar los tabúes sociales y normalizar la visión de la menstruación en la sociedad.

Además de estas demostraciones visuales, el activismo formal también se extiende a esferas más institucionales. Las activistas participan activamente en congresos, conferencias y foros públicos, donde plantean demandas específicas relacionadas con la salud menstrual. Una de sus principales reivindicaciones es la exigencia de la erradicación de IVA (Impuesto al Valor Agregado) a los insumos de gestión menstrual.

Por otro lado, *el activismo informal* se desarrolla en el ámbito privado y se fundamenta en experiencias más personales e íntimas. Este tipo de activismo abarca una amplia gama de prácticas, que van desde lo cotidiano hasta lo artístico, algunas de estas incluyen la creación de obras de arte utilizando sangre menstrual como medio, la narración y difusión de experiencias relacionadas con la primera menstruación a través de plataformas de redes sociales, o la decisión de mantener relaciones sexuales durante la fase menstrual.

Estas manifestaciones del activismo informal persiguen objetivos diversos y multifacéticos. Entre ellos, se destaca la búsqueda de la normalización y aceptación de la menstruación. Al visibilizar y compartir estas experiencias personales, se busca desafiar los tabúes y estigmas que han rodeado históricamente a la menstruación. Además, estas prácticas tienen como propósito fomentar una mayor apertura y diálogo sobre temas relacionados con la salud menstrual y reproductiva.

Es importante señalar que tanto el activismo formal como el informal no son categorías estáticas. Por el contrario, estas formas de activismo menstrual se caracterizan por su naturaleza dinámica y adaptativa. Suelen experimentar transformaciones y evoluciones a lo largo del tiempo, responden a los cambios sociales, culturales y políticos de cada época. Estas manifestaciones pueden variar considerablemente en diferentes contextos geográficos, culturales y socioeconómicos, adaptándose a las necesidades y realidades específicas de cada comunidad.

Breanne Fahs (2016), en su categorización del activismo menstrual, busca expandir y cuestionar las ideas previamente planteadas por Chris Bobel (2010) y hace un llamado a investigar este fenómeno en sus contextos y espacios particulares, reconociendo la importancia de identificar las especificidades de cada entorno. Considero que, aunque ambas autoras centran sus estudios en el contexto estadounidense, sus enfoques y perspectivas para analizar el activismo menstrual aportan una riqueza diversa de visiones al campo de estudio.

Bobel (2010) invita a investigadores/as y académicos/as a teorizar y trazar el origen histórico del activismo menstrual. Ya que, es fundamental reconocer que se trata de un concepto históricamente invisibilizado en los espacios y discursos académicos, y en general en la sociedad. Al proponer la línea de investigación sobre activismo menstrual, Bobel (2010) busca no solo visibilizar el fenómeno, sino también comprender sus raíces históricas, su evolución y proporcionar una base sólida para futuros estudios.

En contraste, Fahs (2016) propone una aproximación más focalizada y sugiere dirigir la atención investigativa hacia espacios específicos donde se manifiestan diversas formas de activismo menstrual. Destaca particularmente el ámbito escolar como un terreno fértil para la observación y el análisis de estas prácticas. Esta propuesta considero que resulta interesante, ya que reconoce la importancia de los entornos educativos como lugares donde se gestan y desarrollan formas únicas de activismo menstrual, influenciadas por las dinámicas propias de estos espacios y por las experiencias de las jóvenes que los habitan.

Por otra parte, la labor de síntesis teórica realizada por Aino Koskenniemi (2021) es fundamental para mi análisis integral del activismo menstrual. La autora propone una sistematización de las metas, estrategias y tácticas del movimiento que fusiona los trabajos de Bobel (2010) y Fahs (2016). Este enfoque me permite superar lo que sería un análisis fragmentado de dichas autoras, ofreciendo en su lugar un marco conceptual

unificado. Al adoptar su perspectiva, puedo contextualizar y examinar las distintas corrientes del activismo bajo una visión más holística y matizada.

Koskenniemi (2021) argumenta que tanto las metas, estrategias y tácticas del activismo menstrual se pueden llevar a cabo de forma individual o social, es decir, este activismo oscila entre ambas modalidades, lo cual es fundamental porque considero que nos invita a tomar consciencia sobre las violencias implícitas o explícitas que desde lo social habitan en un cuerpo menstruante.

El siguiente cuadro elaborado por Koskenniemi (2021) a partir de su investigación, presenta de manera detallada y sistemática las diversas formas en que se manifiesta este activismo, al hacer énfasis en que este se puede enriquecer, pues tanto las metas, estrategias y tácticas del activismo menstrual son diversas, por lo que ella ejemplifica las que considera fundamentales y que están presentes en su investigación, sin omitir que pueden existir otras. Este recurso visual sintetiza la información de manera accesible y es fundamental como una herramienta valiosa para comprender y analizar las múltiples dimensiones del activismo menstrual.¹⁹

Cuadro 1. Metas, Estrategias y Tácticas del activismo menstrual retomando directamente de Koskenniemi

Metas	Estrategias	Tácticas
Romper tabúes menstruales	Aumentar las discusiones públicas sobre la menstruación Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con la propia sangre	Eventos públicos e intervenciones Publicaciones sobre menstruación (libros, videos, arte menstrual y creación de fanzines) Celebrar el inicio de la menarquía

¹⁹ Traducción propia. El cuadro original fue escrito en inglés.

	Distribuir productos de gestión menstrual a mujeres y cuerpos menstruantes con menores recursos económicos Exigir cambios en las leyes y políticas públicas	Cursos sobre menstruación Sangrado libre y uso de productos alternativos
Garantizar el acceso equitativo a productos, instalaciones e información	Exigir reformas/exenciones fiscales para productos menstruales Abogar por productos menstruales gratuitos para mujeres y cuerpos menstruantes (en particular estudiantes, personas en situación de calle y encarceladas) Abogar por el acceso a instalaciones sanitarias seguras. Exigir una educación precisa e inclusiva	Exigir cambios en las leyes Exigir la creación de sanitarios unisex Exigir la creación de inodoros y sistemas de alcantarillado en escuelas Educación menstrual temprana basada con una perspectiva de género
Disminuir los daños al medio ambiente con el uso alternativo de insumos de gestión menstrual ecológicos	Abogar por la educación menstrual en el sector salud Abogar por el uso de insumos de gestión	Utilizar lenguaje inclusivo Realizar talleres de salud menstrual

	menstrual elaborados de creación propia Promover el uso de productos de gestión menstrual reutilizables y sin plásticos	Crear blogs de diversas temáticas. Por ejemplo, sobre la diversidad de insumos de gestión menstrual. Educación ambiental sobre los efectos en el cuerpo y en el medio ambiente al usar productos de gestión menstrual desechables Educación menstrual
Reducir el consumo y el poder de las corporaciones Abogar por insumos de gestión menstrual y su uso seguro	Promoción del uso de productos alternativos de gestión menstrual elaborados por pequeñas empresas Promoción del sangrado libre Exigir más investigación sobre los efectos del uso de insumos de gestión menstrual desechables y su regulación	Publicación en redes sociales Educación sobre opciones de alternativas de insumos de gestión menstrual no desechables en las escuelas Cuestionar el uso de algodón no orgánico y rayón Cuestionar los procesos de blanqueo

	Exigir reformas legales Exigir un etiquetado integral Promover el uso de productos orgánicos	Educación e investigación sobre condiciones específicas de mujeres y cuerpos menstruantes
Romper normas y opresión basada en el género	Promover el uso de lenguaje inclusivo Abogar por mayor diversidad en la representación de personas menstruantes Exigir reformas fiscales/exenciones para productos menstruales	Por ejemplo: No todas las mujeres menstrúan De la higiene femenina a los productos menstruales

Fuente: elaborado por Aino Koskeniemi (2021) y traducción propia.

Por otra parte, Rosario Ramírez (2019) se destaca como una pionera en el análisis de la intersección entre el activismo menstrual y las redes sociales, con una metodología innovadora conocida como etnografía digital. La antropóloga mexicana realizó un estudio cualitativo en el que seleccionó diversas cuentas en plataformas sociales dedicadas específicamente al activismo menstrual.

Esta propuesta adquiere una relevancia particular al considerar el contexto temporal en el que se desarrolla: el artículo se publicó en 2019, aproximadamente una década después del lanzamiento de plataformas influyentes como Instagram, Facebook y Twitter. Este marco temporal otorga al estudio una perspectiva original sobre la evolución del

activismo menstrual en la era digital. Entre las cuentas analizadas se encuentran: Menstruación Consciente SLP, Toalla Sana, Jardineser, Ixchel Eco Alternativas, La Crecida, Ecofeminismo y Menstruación Consciente y Activismo Menstrual.

Ramírez (2019) introduce en su estudio un concepto novedoso: el *ciberactivismo menstrual*. Esta nueva forma de activismo representa una evolución significativa en la manera en que se abordan y discuten los temas relacionados con la menstruación en el ámbito digital. Aunque este enfoque todavía no ha cristalizado en un movimiento completamente articulado y definido, su emergencia es un claro ejemplo indicativo del impacto profundo que las redes sociales están teniendo en la configuración y expresión del activismo contemporáneo.

El auge de las plataformas digitales está abriendo caminos innovadores para la práctica del activismo menstrual. En su estudio explora formas de expresión y organización que eran inimaginables en la época en que Bobel (2010) desarrolló y teorizó el activismo menstrual.

En este contexto de rápida evolución tecnológica y social, Ramírez (2019) propone una revisión crítica del modelo teórico presentado por Bobel en 2010. La autora sugiere que este modelo podría estar experimentando una transformación significativa, impulsada principalmente por la influencia de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación mediadas por la tecnología.

Ramírez (2019) articula esta idea de manera elocuente:

En la actualidad no solo observamos la intersección de los dos modelos (el radical y el espiritual) en las manifestaciones, acciones y narrativas del activismo menstrual, sino la emergencia de un tipo de activismo experiencial que utiliza la vivencia como motor para comunicar y difundir mensajes a través de la red (p. 14).

Esta observación subraya la aparición de un nuevo paradigma en el activismo menstrual, como herramienta poderosa para la comunicación y la difusión de mensajes a través de las plataformas digitales.

Desde mi perspectiva personal como activista menstrual, considero que el trabajo de Ramírez (2019) nos invita a realizar una reflexión profunda sobre un momento crucial en la evolución del activismo menstrual. Estamos presenciando una convergencia fascinante

entre las corrientes radicales y espirituales del activismo menstrual, una fusión que se ve catalizada y amplificada por el advenimiento y la proliferación de los medios digitales.

Este fenómeno marca un punto de inflexión significativo: el activismo menstrual ya no se limita a manifestaciones físicas o presenciales, sino que se expande hacia nuevos territorios virtuales, aprovechando el alcance global y la inmediatez de las plataformas digitales. Esta transformación sugiere una adaptabilidad inherente en el movimiento del activismo menstrual, una capacidad para evolucionar y responder a las cambiantes dinámicas sociales y tecnológicas de nuestro tiempo.

En esencia, el activismo menstrual demuestra su naturaleza dinámica y resiliente, adaptándose continuamente para abordar las necesidades emergentes y los desafíos contemporáneos en la lucha por la visibilidad, la educación y la desestigmatización de la menstruación.

Una contribución fundamental a la conceptualización del activismo menstrual es la que ofrece Emilia Almanza, educadora y activista en el campo de la salud menstrual. Su definición, notablemente concisa, pero de gran impacto, es un claro referente que justifica la relaboración de los manuales publicados para UNICEF. En estos manuales define y articula el activismo menstrual de la siguiente manera: “un movimiento social, político, ambiental y cultural que busca promover la salud menstrual, romper el estigma por menstruar y garantizar que las mujeres, adolescentes y las niñas puedan participar en la sociedad de manera completamente equitativa y gozar de todos los derechos humanos” (UNICEF, 2024, p. 220).

Esta definición integral captura la naturaleza multifacética del activismo menstrual, subraya su importancia no solo como un movimiento de salud, sino como una fuerza impulsora para el cambio social y la igualdad de género.

Al profundizar aún más en el concepto de activismo menstrual, Emilia Almanza realiza una contribución significativa sobre su definición y delinea diversas formas en las que una persona puede realizarlo. Estas formas de activismo menstrual pueden manifestarse y desarrollarse en tres ámbitos distintos pero interconectados:

- **Ámbito Político:** Este aspecto del activismo menstrual se centra en la creación, promoción e implementación de legislaciones menstruales. Estas iniciativas legislativas pueden abarcar desde garantizar el acceso gratuito a productos

menstruales en espacios públicos, hasta la implementación de políticas que reconozcan y hagan válidas las necesidades específicas de las personas menstruantes en entornos educativos y laborales.

Como ejemplo, tenemos el impulso de políticas públicas en materia de gestión menstrual.

- **Ámbito Social:** En este campo, el activismo se enfoca en la crucial tarea de normalizar las conversaciones sobre la menstruación en la sociedad. Esto implica comprometerse activamente para transformar las narrativas menstruales predominantes, desafiar los mitos y tabúes arraigados, y promover un diálogo abierto y sin prejuicios sobre la salud menstrual en todos los sectores de la sociedad.
- **Ámbito Cultural:** Aquí, el activismo menstrual se manifiesta a través de diversas expresiones artísticas y culturales que buscan visibilizar la menstruación. Esto puede incluir la creación de obras de arte, performances, literatura, música y otras formas de expresión cultural que aborden temas relacionados con la menstruación, desafiando las normas sociales existentes y promover una mayor aceptación y comprensión.

Un ejemplo de éste ámbito podría ser la creación de la primera y segunda Galería de Arte Menstrual de la REM en la que se busca erradicar el tabú menstrual a través de la elaboración de pinturas con sangre menstrual.

Esta categorización del activismo menstrual por Emilia Almanza (UNICEF, 2024) no solo proporciona un marco teórico valioso para comprender las diversas manifestaciones del movimiento menstrual, sino que también ofrece un mapa práctico para quienes desean involucrarse. Al delinear estos tres ámbitos de acción subraya la naturaleza interseccional y multifacética del activismo menstrual. Destaca cómo las acciones en cada esfera pueden complementarse y reforzarse mutuamente para lograr un cambio social más amplio y duradero.

1.2 Avances y retrocesos en torno al activismo menstrual

Bobel y Fahs (2020) demuestran que es posible mantener una relación de sororidad entre ellas a través del trabajo colaborativo en la escritura sobre activismo menstruación. En 2020, coescribieron el artículo titulado *From Bloodless Respectability to Radical*

*Menstrual Embodiment: Shifting Menstrual Politics from Private to Public.*²⁰ En este texto, argumentan cómo el activismo menstrual radical ha logrado incluir en la agenda feminista necesidades previamente ignoradas, como la higiene menstrual, el acceso a recursos materiales para menstruar, infraestructura adecuada y educación en salud, especialmente en el sur global.

En 2015, un hito significativo ocurrió cuando numerosos medios de comunicación proclamaron ese año como "el año del periodo". Esta declaración no fue meramente simbólica, sino que marcó un punto de inflexión en la visibilidad y el discurso público sobre la menstruación. Durante este período, se pusieron de relieve conceptos cruciales como la equidad y la pobreza menstrual, temas que hasta entonces habían permanecido en gran medida ignorados o subestimados en el debate público.

En Estados Unidos, este impulso se tradujo en acciones concretas, como la promoción de políticas dirigidas a eliminar el llamado "Tampon Tax". Esta iniciativa buscaba poner fin a la injusta imposición de impuestos sobre productos de higiene menstrual, considerándolos artículos de primera necesidad y no de lujo. Tal movimiento no solo tenía implicaciones económicas, sino que también desafiaba las percepciones sociales arraigadas sobre la menstruación.

Sin embargo, a pesar de estos avances prometedores, el activismo menstrual se enfrenta a desafíos significativos, particularmente en un sistema capitalista. Uno de los riesgos más apremiantes proviene de la explotación comercial por parte de empresas, especialmente los fabricantes de productos de higiene menstrual como toallas desechables. Estas corporaciones, en su búsqueda de beneficios, tienden a cooptar y diluir el mensaje del movimiento, reduciéndolo a lo que se ha denominado "tecnologías de paso" (Bobel y Fahs, 2020).

Estas "tecnologías de paso" son, en esencia, métodos comerciales diseñados para representar a las personas menstruantes como si no lo fueran. Esta estrategia de marketing no solo perpetúa, sino que refuerza los estigmas existentes relacionados con el proceso biológico de la menstruación. Además, estas prácticas contribuyen a la perpetuación de ideologías restrictivas sobre la feminidad y poco realistas de la experiencia menstrual.

²⁰ Su significado en español sería *Del pudor "sin sangre" a la encarnación menstrual radical: Cambiando las políticas menstruales de lo privado a lo público.*

Al promover productos que prometen hacer "invisible" la menstruación, estas empresas, de hecho, refuerzan la noción de que la menstruación es algo que debe ser ocultado, controlado y, en última instancia, eliminado de la vista pública. Este discurso no solo contradice los objetivos del activismo menstrual sobre normalizar y desestigmatizar la menstruación, sino que también puede tener impactos negativos en la autoestima y la percepción corporal de las mujeres y personas menstruantes.

El activismo menstrual requiere un enfoque que trascienda la comprensión de la menstruación como un mero fin reproductivo. Bobel y Fahs (2020) aciertan al argumentar que es fundamental identificar, cuestionar y replantear las tres prioridades que desde inicios del siglo XXI son fundamentales para el activismo menstrual:

Salud pública

Organizaciones internacionales como Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) plantea que la higiene menstrual es un asunto crucial de salud pública. Esta perspectiva demanda una atención especial y diferenciada para diversas poblaciones vulnerables, pero no limitándose a personas en situación de cárcel, en situación de calle, migrantes, y estudiantes en entornos escolares. Es imperativo proporcionar no solo insumos de gestión menstrual adecuados, sino también educación y apoyo integral a niñas, mujeres y todas las personas que menstrúan, permitiéndoles así vivir sus ciclos menstruales con dignidad, comodidad y autonomía.

Sin embargo, es importante reconocer que enfocarnos exclusivamente en la provisión de insumos y en un enfoque puramente higienista nos conduce a una problemática más profunda: la tendencia de la salud pública a centrarse únicamente en promover cuidados y alternativas para prevenir infecciones o enfermedades relacionadas con la menstruación. Este enfoque limitado sugiere, erróneamente, que el mero hecho de proveer insumos de gestión menstrual resolvería completamente el problema, cuando en realidad se omiten aspectos fundamentales de la experiencia menstrual y su impacto en la vida de las personas.

Aunque la menstruación claramente se enmarca en el ámbito de la salud, es evidente que no recibe la atención holística que merece dentro de los sistemas de salud pública y atención médica. Limitarnos a discursos y prácticas meramente higienistas ignora el impacto que la menstruación tiene en los cuerpos, las mentes y las vidas de quienes menstrúan. Esta visión reduccionista desaprovecha una gran oportunidad de estudio y

comprensión integral de la salud menstrual, que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y culturales (Bobel y Fahs, 2020).

De hecho, la importancia de la menstruación en la salud general es tan crucial que la Asociación Americana de Ginecología ha dado un paso significativo al denominarla el "quinto signo vital" en el año 2012, equiparándola en importancia con la temperatura corporal, el pulso, la respiración y la presión arterial. Esta designación subraya la necesidad de una atención más profunda y multidimensional a la salud menstrual en todos los aspectos de la atención médica y la salud pública.

Derechos humanos

El abordaje de la menstruación desde la perspectiva de los derechos humanos consiste en un enfoque integral que abarca múltiples aspectos. Este marco no solo considera la provisión de insumos para la gestión menstrual, sino que también enfatiza la importancia de una infraestructura adecuada que incluye instalaciones sanitarias apropiadas, acceso a agua limpia y disponibilidad de papel higiénico. Además, reconoce la crucial importancia de la educación en salud menstrual como un componente fundamental para el empoderamiento y la dignidad de las personas que menstrúan.

Sin embargo, es importante señalar que este enfoque, aunque bien intencionado, tiende a centrarse predominantemente en la higiene menstrual como el factor clave para alcanzar la igualdad de derechos. Esta perspectiva, aunque valiosa, presenta una paradoja significativa: en su afán por promover la higiene, a menudo contribuye a la invisibilización de la sangre menstrual. Este fenómeno merece una reflexión crítica, ya que es crucial recordar que el estigma asociado a la menstruación está profundamente arraigado en la percepción social de que existe algo inherentemente "sucio" que debe ser limpiado y, por consiguiente, ocultarse de la vista pública.

En este contexto, emerge el concepto de "dignidad menstrual", una noción que, según el análisis crítico de Bobel y Fahs (2020), resulta problemática en su aplicación y conceptualización. Estas académicas argumentan que es imperativo cuestionar y examinar críticamente los discursos que, bajo la apariencia de promover los derechos humanos, pueden inadvertidamente reforzar y perpetuar el estigma menstrual existente. Para ilustrar este punto, las autoras hacen referencia a un material audiovisual producido colaborativamente por el Servicio de Educación de Ghana, UNICEF y la Alta Comisión de Canadá.

Este video, según el análisis de Bobel y Fahs (2020), ejemplifica de manera clara cómo la noción de dignidad menstrual se ha construido sobre la premisa de la invisibilidad de la menstruación. El mensaje subyacente transmitido por este material sugiere que la dignidad de una persona menstruante está intrínsecamente ligada a su capacidad para controlar y ocultar eficazmente su ciclo menstrual, principalmente a través del uso de productos sanitarios. Esta narrativa, aunque aparentemente progresista, plantea interrogantes significativas sobre la verdadera naturaleza de la dignidad y el empoderamiento en relación con la experiencia menstrual.

Equidad de género

Erróneamente se ha entendido que el activismo menstrual desde la equidad de género se limita a la igualdad entre hombres y mujeres. Se cree que para lograr la igualdad es suficiente proporcionar insumos de gestión menstrual que permitan a las mujeres y personas menstruantes realizar sus actividades diarias sin inconvenientes e integrarse a los espacios públicos (Bobel y Fahs, 2020).

Esta perspectiva resulta problemática porque, en lugar de cuestionar el tabú menstrual, lo reafirma. Es decir, se proporcionan productos de higiene menstrual para invisibilizar la menstruación y se fomenta la idea de un cuerpo productivo capaz de funcionar incluso durante los días de menstruación. Es necesario trascender esta falsa igualdad que solo genera una contradicción en lo que se pretende cuestionar. Se requiere un enfoque más amplio que aborde las raíces del estigma menstrual y promueva una verdadera equidad de género.

La provisión de productos de higiene menstrual, aunque bien intencionada, a menudo se realiza con el objetivo implícito de invisibilizar la menstruación. Esta práctica fomenta y refuerza la idea problemática de un cuerpo femenino constantemente productivo, capaz de funcionar sin interrupciones incluso durante los días de menstruación. Tal concepto no solo ignora las realidades biológicas y las experiencias individuales de las personas menstruantes, sino que también impone expectativas poco realistas y potencialmente dañinas.

Además, esta aproximación superficial a la equidad de género en relación con la menstruación genera una contradicción fundamental con los objetivos que pretende alcanzar. Al centrarse únicamente en la provisión de productos y en la capacidad de

mantener una apariencia de "normalidad" durante la menstruación, se evita abordar las raíces más profundas del estigma menstrual y las desigualdades estructurales que afectan a las personas menstruantes en diversos ámbitos de la vida.

Por lo tanto, es imperativo trascender esta noción de falsa igualdad que, en realidad, solo perpetúa los problemas existentes bajo una apariencia de progreso. Lo que se requiere es un enfoque mucho más amplio y transformador que aborde de manera directa y efectiva las raíces del estigma menstrual. Este nuevo paradigma debe ir más allá de la mera provisión de productos y la búsqueda de la invisibilidad menstrual. Debe promover una equidad de género que desafíe las normas sociales y culturales que han perpetuado la discriminación y el tabú en torno a la menstruación.

Un enfoque genuinamente equitativo debería incluir una educación integral sobre la menstruación para todos los géneros, políticas laborales y educativas que tengan en cuenta las necesidades específicas de las personas menstruantes, y un cambio cultural que normalice las conversaciones abiertas sobre la menstruación. Solo a través de estos esfuerzos multifacéticos y sostenidos podremos aspirar a una sociedad donde la menstruación no sea un obstáculo para la plena participación y el desarrollo de las personas, sino una parte natural y respetada de la experiencia humana (Bobel & Fahs, 2020)

1.3 Repensar el activismo menstrual desde el cuerpo político

El cuerpo ha estado presente y es un referente fundamental que acompaña a los diversos feminismos, esto se agudiza en la mitad del siglo XX y convertirse en feminista no implica otra cosa que “configurar y reconfigurar, consciente o inconscientemente, nuestra corporalidad, nuestra subjetividad, nuestro ser-en-el-mundo” (Esteban, 2011).

Los feminismos nos permiten cuestionar cómo el cuerpo es más que un simplemente ente biológico, nos permite afirmar y reconocer que el cuerpo también se construye a partir de exigencias sociales y estereotipos de género que configuran un cuerpo masculino/femenino, y es necesario cuestionar desde los feminismos, ir más allá lo dicotómico y problematizar cómo nos permiten apropiarnos de un cuerpo que ha sido construido desde una mirada patriarcal y que invisibiliza los múltiples deseos que pueden existir en un cuerpo que tiene la capacidad de dar vida.

Esteban (2011) realiza la pregunta ¿Para qué nos puede servir una teoría...corporal feminista...? a lo cual responde con seis señalamientos los cuales resumo con mis propias palabras y añadiré ejemplos en torno al activismo menstrual.

1.Realizar una historia alternativa del feminismo tanto en singular y plural, que permita construir nuevas historias a las ya narradas y que integre otras nuevas visiones que permitan revisar conceptos que se han dado como inamovibles.

Por ejemplo, mi investigación sostiene que la exploración de los itinerarios del activismo menstrual en México, desde una perspectiva del cuerpo político menstrual, no es meramente un ejercicio descriptivo, sino un esfuerzo fundamental por reescribir una parte esencial y fundamental desde la genealogía de los feminismos menstruantes.

2.Indagar la forma en la que entendemos, compartimos y construimos desde el Feminismo al que nos sentimos más afines y permitirnos cuestionar si es el contenido que queremos transmitir.

Por ejemplo, frecuentemente, la conceptualización del activismo menstrual se restringe erróneamente a su vinculación exclusiva con las políticas públicas. Sin embargo, cuestionar esta visión simplificada es fundamental para reconocer la verdadera complejidad del concepto. Una comprensión más profunda revela que el activismo menstrual es un fenómeno multifacético que trasciende lo legislativo, abarcando una gama diversa de prácticas, discursos y resistencias culturales que desafían las normas establecidas en torno a la menstruación y el cuerpo femenino.

3.Abordar las complejidades que se relacionan con;

-Por ejemplo, una revisión del cuerpo implica cuestionar la sexuación humana y las relaciones de género. En mi caso este planteamiento nos invita a hacer visible la importancia de abordar el activismo menstrual como un movimiento que permite hacer visibles las desigualdades que existen en las mujeres y cuerpos menstruantes por el hecho de menstruar.

-La categoría de cuerpo va intrínsecamente unida a la agencia, es decir es necesario no hacer generalizaciones y afirmar que todas las mujeres y cuerpos feminizados somos

víctimas y no hay nada más que hacer, al contrario, la resistencia humana, que es corporal, está presente y es posible incluso en las circunstancias menos inimaginables.

- La importancia de permitirnos articular el cuerpo desde su interrelación con la biología, la naturaleza y lo cultural. Cuestionar como se puede lograr superar esta separación del cuerpo en diversos feminismos.

4. Examinar y renovar diversas temáticas feministas que han sido debates clásicos como los derechos sexuales y reproductivos, violencia o trabajo. Identificar si se necesitan incluir nuevos planteamientos o incorporar nuevos. En el caso del Activismo Menstrual poco a poco comienza a incorporarse en los debates desde los Feminismos menstruales y cada vez más tiene un mayor interés.

5. Analizar los cuerpos como agentes también conlleva identificar los cambios que se generan, sean significativos o no en la vida diaria. Tomando en cuenta su relación con los contextos cambiantes que se producen.

6. Reflexionar sobre las diversas generaciones de feministas. La generación de feministas mayores un poco más escépticas en relación con la dimensión teórica del cuerpo que tienden a relacionar exclusivamente con la salud y la sexualidad o excesos de la posmodernidad. Mientras que para las feministas jóvenes el interés en el cuerpo les ha permitido un nexo de autoafirmación y ruptura.

En este último pongo de ejemplo el Activismo Menstrual en el que algunas de sus prácticas consisten en realizar performances visibilizando la sangre menstrual y colocando al cuerpo menstrual en el centro del debate, sin embargo este tipo de activismo es más característico de las generaciones jóvenes de feministas, pues visibiliza su contexto y las problemáticas que existen.

Con lo ya expuesto, la conceptualización del cuerpo propuesta por Mari Luz Esteban (2009) trasciende la mera dimensión biológica, presentándolo como un constructo multidimensional que integra significados y prácticas sociales complejas. Permite profundizar e indagar en tres aspectos fundamentales como: La experiencia vivida en primera persona, cómo las normas sociales y el poder (especialmente el género y el saber médico) lo moldean y las formas en que las personas resisten o negocian estos mandatos a través de la organización colectiva.

La agencia, por tanto, aunque se experimenta individualmente, se articula y potencia en lo colectivo. Como señala Esteban (2011), es en el encuentro con otros cuerpos y otras experiencias donde el malestar personal puede ser reconocido como un problema social y político. De este modo, si bien el cuerpo es individual, su potencial es inseparable de su dimensión colectiva, pues es ahí donde la resistencia adquiere forma y fuerza.

En palabras de Mari Luz Esteban (2009) un cuerpo político se refiere a:

Un conjunto articulado de representaciones, imágenes, ideas, actitudes, técnicas y conductas encarnadas, una configuración corporal determinada promovida consciente o inconscientemente desde un movimiento social, en nuestro caso el feminismo, que se concreta a nivel individual y colectivo. Un cuerpo político... comporta formas concretas de entender la persona, el género y las relaciones sociales, y de mirar, conocer e interactuar con el mundo, que suponen a su vez maneras (al menos intentos) de resistir, contestar y/o modificar la realidad. (p.5)

Al situar al feminismo mismo como un cuerpo político colectivo, se nos invita a profundizar en cómo, desde el nivel individual y colectivo, es fundamental construir otras formas de ser y existir en el mundo. Este enfoque nos permite cuestionar cómo el patriarcado ha violentado sistemáticamente no solo la capacidad reproductiva, sino el cuerpo feminizado en su totalidad —controlando su placer, su apariencia y su conocimiento—.

También nos invita a analizar cómo este cuerpo ha sido moldeado para no cuestionar y para cumplir dócilmente los roles de género establecidos. No obstante, es precisamente la capacidad de agencia, nutrida y politizada por el propio feminismo, la que permite poner en tela de juicio aquello que se nos ha dicho que tenemos que ser. La agencia florece al desafiar el mandato de la reproducción obligatoria, al reapropiarse del placer y al validar saberes corporales históricamente negados, demostrando que tener un cuerpo leído como femenino no define un destino único.

Un aspecto fundamental del cuerpo político feminista, siguiendo a Esteban (2009), es su historicidad. Lejos de ser una entidad monolítica o estática, se reconfigura constantemente en respuesta a contextos, tiempos y necesidades específicas.

Las propias formas de resistencia son dinámicas, un ejemplo para comprenderlo podría ser la píldora anticonceptiva. Este caso evidencia un proceso dialéctico en la conciencia feminista. En una primera fase, durante los años 60 y 70, la píldora fue adoptada como una tecnología de liberación fundamental que permitió disociar la sexualidad de la reproducción obligatoria, fortaleciendo la agencia del cuerpo político de la época. Sin embargo, en una fase posterior, el propio movimiento, enriquecido por las luchas por la salud de las mujeres, resignificó esta misma tecnología.

La píldora pasó de ser una solución incuestionable a un objeto de análisis crítico. La pregunta que surgió entonces ¿Por qué el cuerpo feminizado es quien tiene que cargar con los efectos adversos y la responsabilidad?. La lucha ya no era solo por el control reproductivo, sino por una justicia y equidad en las cargas y cuidados de la salud. Este ejemplo demuestra que el feminismo es un cuerpo político vivo que aprende, se autocorriges y complejiza sus demandas.

Si bien este es solo uno de los muchos ejemplos posibles, demuestra una idea central: aunque el cuerpo político del feminismo es un pilar en el trabajo de Mari Luz Esteban (2009) su marco analítico es mucho más amplio. De hecho, su teoría nos invita a repensar una diversidad de cuerpos políticos, que también son relevantes como “cuerpos de la estética/imagen corporal, cuerpos del arte, cuerpos lesbianos, cuerpos queer, cuerpos del trabajo/empleo, cuerpos contra la violencia sexista...”(p.6)

De acuerdo con Mari Luz Esteban (2011) estos cuerpos políticos se conforman por tres características principales que son:

1. Todos estos cuerpos denuncian y reivindican aspectos muy diversos siempre desde la afirmación de la existencia y la presencia social de las mujeres y las feministas: Como ejemplo podría ser la conformación del colectivo de Mujeres de Boston y la construcción de su libro “Our bodies our selves” que puso en cuestionamiento la omisión del cuerpo de las mujeres en los espacios médicos y la construcción de un conocimiento que respondiera a las necesidades de un cuerpo distinto a lo hegemónico.
2. Constituyen representaciones y conceptualizaciones alternativas del ser “mujer/hombre”, del ser humano: cuestionar el binarismo de género es una de las

grandes luchas que existe, el activismo menstrual radical mencionado anteriormente nos invita a repensar y posicionar que no todas las mujeres menstrúan y no todos los cuerpos que menstrúan son mujeres, por lo que surge la palabra menstruadores (Bobel,2010).

3. Son agentes de contestación, transgresión y cuestionamiento de estereotipos, valores y asignaciones diferenciales de espacios, poderes, tiempos: Un claro ejemplo es el activismo menstrual, que se conforma por el cuestionamiento y la erradicación del tabú menstrual, por integrar a la menstruación más allá de un aspecto reproductivo y posicionarla como un tema fundamental que tiene que ser abordado en las luchas y problemáticas actuales de los feminismos.

Partiendo de la conceptualización teórica de Mari Luz Esteban (2009) sobre el cuerpo político, Guilló (2023) avanza de manera significativa en esta línea de pensamiento y propone la categoría innovadora de un *cuerpo político menstrual*. Esta propuesta no solo busca expandir la comprensión de cómo las experiencias menstruales se entrelazan con las estructuras sociales y políticas más amplias, sino que también desafía las concepciones tradicionales sobre la corporalidad y la menstruación en el ámbito público.

Guilló (2023) elabora esta idea de manera meticulosa, definiéndola como "las configuraciones producto de las políticas menstruales que buscan desafiar la hegemonía menstrual" (p. 20) encierran una complejidad y profundidad que no solo se refiere a la esencia de la resistencia contra las narrativas dominantes sobre la menstruación, como el activismo menstrual, sino que también subraya el potencial transformador que este conlleva. Establece un marco teórico que permite examinar cómo las experiencias menstruales individuales se convierten en actos de resistencia colectiva y cómo estas acciones pueden desafiar y reconfigurar las estructuras de poder existentes.

La propuesta de Guilló (2023) va más allá de una mera conceptualización teórica; representa un llamado a la acción y una invitación a repensar nuestras percepciones sobre la menstruación y su lugar en la sociedad. Al posicionar el cuerpo menstrual como un sitio de contestación política, Guilló no solo desafía las normas sociales existentes, sino que también abre nuevos caminos para la investigación y el activismo. Esta perspectiva invita a una reconsideración profunda y multidimensional de cómo las sociedades entienden, regulan y valoran los procesos corporales asociados con la menstruación.

Además, Guilló (2023) al enfatizar en un cuerpo político menstrual proporciona un marco valioso para examinar cómo las políticas públicas, las prácticas médicas y las normas culturales patriarcales, interactúan para dar forma a las experiencias menstruales. Asimismo, ofrece una base sólida para desarrollar estrategias de intervención como el activismo menstrual que cuestiona el tabú menstrual, las desigualdades y estigmas asociados con la menstruación a nivel sistémico.

1.4 Itinerarios corporales desde el cuerpo político menstrual

La categoría de Itinerarios corporales propuesta por Mari Luz Esteban (2013) es fundamental en el proceso de análisis y escritura de un cuerpo político menstrual. Pues me permite poder explicar cómo han sido los trayectos del accionar activista menstrual en México a través de las entrevistas a algunas pioneras con más de diez años de experiencia en México.

A pesar de que la categoría de Itinerarios ya había sido utilizada por otros autores, la gran aportación de Mari Luz Esteban (2013) es proponer un análisis teórico-metodológico sobre los itinerarios de lo corporal que define como:

Procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas y en los que damos toda la centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidas éstas como prácticas corporales. El cuerpo es así entendido como el lugar de la vivencia, el deseo, la reflexión, la resistencia, la contestación y el cambio social, en diferentes encrucijadas económicas, políticas, sexuales, estéticas e intelectuales. Itinerarios que deben abarcar un período de tiempo lo suficientemente amplio para que pueda observarse la diversidad de vivencias y contextos, así como evidenciar los cambios. (p.58)

Es decir que los itinerarios no solamente son un recorrido físico, sino una biografía encarnada. Son la suma de experiencias (alegrías, traumas, enfermedades, relaciones, cambios vitales) que moldean nuestro cuerpo y cómo lo habitamos, desde lo individual y colectivo.

De acuerdo con Esteban (2013), estos itinerarios están marcados por el género, la clase social, la edad, la salud, la sexualidad y las relaciones afectivas, entre otras. El cuerpo se

convierte en un mapa de nuestra vida que nos permite dar cuenta de los procesos vitales de vida por los que hemos atravesado. No solamente el cuerpo es un objeto biológico o un lienzo pasivo sobre el que la cultura escribe, sino que nuestro cuerpo siente, actúa, responde y significa, de acuerdo con una capacidad de agencia.

A su vez esta capacidad de agencia mantiene una relación entre lo social e individual. Por lo que los itinerarios corporales son el puente entre la experiencia más íntima y personal (un dolor, una cicatriz) y las estructuras sociales más amplias (el sistema de salud, las expectativas de género, la precariedad laboral). Por ejemplo, para comprender los itinerarios corporales del Activismo Menstrual en México es necesario identificar los itinerarios individuales de cada activista menstrual, pero a su vez estos también están insertos en una construcción colectiva del conocimiento con otras de sus compañeras activistas.

Considero que los itinerarios corporales, son un marco indispensable para el estudio del Activismo Menstrual. Este concepto es vital porque nos permite superar las aproximaciones que lo conciben solo como un fenómeno descorporeizado, para adentrarnos en su dimensión como experiencia encarnada. Reconocer los itinerarios del Activismo Menstrual implica comprender que la práctica activista no es ajena al cuerpo, sino que lo atraviesa, lo transforma y es, a su vez, moldeada por él a lo largo de la trayectoria individual y colectiva de cada activista²¹.

Es así como, al analizar los cuerpos políticos menstruales desde las voces y narraciones de las propias activistas, será posible trazar el complejo mapa de cómo el compromiso activista se inscribe de manera tangible en su corporalidad. Este proceso genera una rica urdimbre de narrativas, sensaciones, emociones y prácticas específicas, que hasta ahora han permanecido en gran medida invisibilizadas y poco exploradas, que proporcionan una perspectiva innovadora que revela la profunda conexión entre el cuerpo, la experiencia personal y la acción política dentro del Activismo Menstrual.

²¹Considero fundamental aclarar que no me detengo en los recorridos individuales de cada activista, sino que recupero acontecimientos significativos vividos por las activistas que han posibilitado la emergencia de colectivas de activismo menstrual como cuerpos políticos en un contexto en el que el tabú menstrual sigue presente.

1.5 Encarnación menstrual radical

Bobel y Fahs (2020) proponen una nueva concepción del activismo menstrual denominada *encarnación menstrual radical* (radical menstrual embodiment). Esta noción abarca todo el ciclo menstrual, desde la menarquía hasta la menopausia, en lugar de enfocarse únicamente en la menstruación. Además, esta concepción visibiliza y nombra enfermedades como la endometriosis y el síndrome de ovario poliquístico.

Al reconocer el origen del activismo menstrual, se evidencia que este surge en el contexto del movimiento por la salud de las mujeres. En este marco, el cuerpo no se entiende solamente como un ente biológico, sino también como una construcción influenciada por el sistema patriarcal. Este sistema promueve un discurso que exige ocultar la menstruación y la reduce a fines meramente reproductivos.

A raíz de las contribuciones teóricas e históricas de Bobel (2010, 2020) y Fahs (2016, 2020) sobre el activismo menstrual, se observa que este movimiento ha experimentado una evolución contextual y temporal. Las autoras señalan que, si bien se han abordado aspectos fundamentales, el activismo ha focalizado erróneamente su atención, diluyendo el objetivo primordial de subvertir el tabú en torno a la sangre menstrual. La simple provisión de productos de gestión menstrual, aunque aparentemente beneficiosa, podría inadvertidamente fomentar el capitalismo y el consumismo, a la par que consolidar la premisa de que los cuerpos menstruantes deben ser prioritariamente higienizados y controlados.

El concepto de encarnación menstrual radical invita a problematizar y complejizar el activismo menstrual según contextos, tiempos y espacios específicos. Es fundamental no limitarse a la etapa menstrual, sino repensarlo como un ciclo presente durante más de la mitad de la vida, incluyendo la menopausia. Esta perspectiva ampliada es necesaria para comprender que la entrega de insumos de gestión menstrual no resuelve por sí sola el problema. Se requiere abordar la complejidad de un cuerpo cíclico que puede experimentar diversos trastornos como la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico. La disponibilidad de toallas gratuitas, aunque importante, no es suficiente para solucionar la problemática en su totalidad.

Esta conceptualización sobre *encarnación menstrual radical* no prescribe una única forma de menstruar, sino que abarca diversas experiencias, incluyendo prácticas como el

sangrado libre. Según Bobel y Fahs (2020), "necesitamos habitar un mundo en el que los cuerpos menstruantes puedan cuidar de sí mismos en la forma en que deseen, sin coerción o exigencia de cómo se debería vivirlo"(p. 9).

Para problematizar el activismo menstrual de manera efectiva, es crucial comprenderlo desde su intrínseca relación con la categoría del cuerpo. En su esencia, el activismo menstrual se erige como un movimiento global de amplio alcance, cuyo objetivo primordial y fundamental es cuestionar, desafiar y, en última instancia, erradicar el profundamente arraigado tabú menstrual que permea y afecta la vida cotidiana de los cuerpos menstruantes. Es importante reconocer que estos cuerpos no existen en un vacío, sino que se insertan y operan no solo desde una perspectiva individual, sino también dentro de un contexto sociocultural más amplio, donde lamentablemente aún persisten actitudes de rechazo, vergüenza y una tendencia generalizada a la ocultación de todo lo relacionado con la menstruación.

En este marco de análisis, podemos y debemos considerar el cuerpo en el contexto del activismo menstrual como un auténtico cuerpo político feminista, una entidad que trasciende lo meramente biológico para convertirse en un poderoso vehículo de expresión y resistencia. Este cuerpo político feminista se manifiesta tanto en su materialidad física como en su capacidad de agencia y transformación social (Bobel y Fahs, 2020 ; p. 60). El activismo menstrual, en su esencia más profunda, nos extiende una invitación audaz y necesaria: nos insta a cuestionar de manera crítica, a transgredir de forma valiente y a reinventar de manera creativa las formas en que la sociedad ha tradicionalmente ocultado, estigmatizado y silenciado la experiencia menstrual. Es fundamental comprender que este tipo de activismo no se circunscribe únicamente a la esfera del cuerpo individual y biológico, sino que se expande y ramifica hacia lo político, abarcando dimensiones sociales, culturales y estructurales más amplias.

Cierre reflexivo

El activismo menstrual presenta una evolución significativa en las últimas décadas, al pasar de ser un tema tabú para convertirse en un movimiento global que busca desafiar las percepciones sociales arraigadas sobre la menstruación. Sin embargo, este avance no está exento de desafíos y contradicciones.

Por un lado, existen avances importantes, como la inclusión de la higiene menstrual en la agenda feminista y de salud pública, y la lucha contra impuestos injustos sobre insumos de gestión menstrual. Por otro lado, el movimiento enfrenta la cooptación por parte de intereses comerciales que, bajo la apariencia de progreso, pueden perpetuar estigmas y reforzar la idea de que la menstruación debe ser invisible.

Bobel y Fahs (2020) nos invitan a repensar el activismo menstrual desde tres perspectivas fundamentales: la salud pública, los derechos humanos y la equidad de género. En cada una de estas áreas, se nos insta a ir más allá de soluciones superficiales y abordar las raíces profundas del estigma menstrual que no se resuelve con otorgar gratuitamente insumos de gestión menstrual.

Necesitamos problematizar al activismo menstrual desde el cuerpo, un cuerpo político que de acuerdo con Mari Luz Esteban (2009) se construye más allá de lo biológico y que ese encuentra inmerso en un constructo social, que no solamente está relegado a lo que debería ser, sino que su capacidad se agencia le permite cuestionar, reelaborar, crear e imaginar una nueva forma de vida, es decir cuestionar los constructos sociales atravesados por género, raza y clase,

Un concepto clave que emerge al problematizar el activismo menstrual y el cuerpo es el "cuerpo político menstrual", propuesto por Guilló (2023), que permite entender la menstruación no solo como un proceso biológico, sino como un sitio de contestación política y transformación social que nos invita a cuestionar cómo las políticas públicas, las prácticas médicas y las normas culturales dan forma a nuestras experiencias menstruales.

Finalmente, Bobel y Fahs (2020) crean el concepto de "encarnación menstrual radical" que aboga por una comprensión más holística del ciclo menstrual, desde la menarquía hasta la menopausia. Esta perspectiva desafía a imaginar un mundo donde las mujeres y cuerpos menstruantes puedan experimentar su menstruación de forma libre, sin coerción ni expectativas impuestas.

En conclusión, el activismo menstrual trasciende la mera provisión de insumos de gestión menstrual, para problematizar las estructuras sociales, culturales y políticas que perpetúan el estigma menstrual. Nos desafía a re-imaginar un mundo donde la menstruación no sea un obstáculo para la plena participación y el desarrollo de quienes menstruamos.

II. EL ACTIVISMO MENSTRUAL EN ALGUNOS PAÍSES DE AMÉRICA LATINA Y MÉXICO: APORTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS

El objetivo de este capítulo es sistematizar y presentar el estado actual de las investigaciones en torno al activismo menstrual, así como discutir los aportes teóricos y empíricos de textos clave e investigaciones científicas realizadas en América Latina y México. Priorizo trabajos que abordan la menstruación desde enfoques sociales, feministas y de corte cualitativo.

Como tal no encontré investigaciones que se enfoquen específicamente sobre una sistematización de los itinerarios del activismo menstrual en México, es decir, que su objetivo principal se centre en el recorrido de las activistas menstruales en dicho país. Esto me ha llevado a seleccionar estudios que son resultado de un avance notorio del activismo menstrual en diversos países de América Latina, como Colombia, Argentina, Guatemala, Chile y México. Los países que mencioné anteriormente son muy importantes en el origen del activismo feminista joven que nos permite cuestionar las violencias de género y violencias menstruales (Cifuentes, 2023).

Considero fundamental retomar la problematización de Koskenniemi (2021) sobre el activismo menstrual, pues su aportación nos permite reconocer e identificar que el activismo menstrual no es uno solo, sino que es complejo y este se conforma por distintas acciones que no tienen por qué ser iguales para las activistas. Su análisis nos brinda mayor claridad en torno a este fenómeno, desglosándolo en metas, estrategias y tácticas específicas. Una de las primeras metas es romper Tabúes, la cual se puede lograr mediante diversas estrategias como: aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación, incrementar el contacto con la propia sangre, distribuir productos a los menos favorecidos y exigir cambios en las leyes. Las tácticas a través de las cuales se pueden alcanzar estas metas incluyen: eventos públicos e intervenciones, publicaciones sobre menstruación, celebración de la menarquia, cursos sobre menstruación, sangrado libre y uso de productos alternativos.

Para comprender mejor estos avances, en el apartado de anexos presento un cuadro realizando una síntesis sobre las metas, estrategias y tácticas que el activismo menstrual ha llevado a cabo específicamente en México.

Por otra parte, centrándome específicamente en el capítulo II, lo estructuro en dos apartados. En el primero examino las investigaciones realizadas en América Latina, donde el incremento del activismo feminista permite que haya cada vez más estudios y artículos desde perspectivas sociales y feministas en torno al activismo menstrual. Este apartado lo centro en los escritos de investigadoras y autoras que son clave en la sistematización y avance del activismo menstrual, incluyendo a Karina Felliti (2016) y Eugenia Tarzibachi (2017) en Argentina; Carolina Ramírez (2023) en Colombia; Andrea Aguilar (2022) en Guatemala; y Sofia Cifuentes (2023) en Chile.

La selección de estas autoras y la selección de los países incluidos la justifico debido al progreso del activismo menstrual en sus respectivos países, es decir, un desarrollo significativo en la formación de colectivas o la organización de eventos relacionados con el activismo menstrual y avances en procesos legislativos en materia de dignidad menstrual —como la eliminación del IVA a los productos de gestión menstrual—. Colombia y México son los únicos países que incluye ambas características. Argentina, por su parte, incluye un desarrollo significativo del activismo menstrual, con numerosos intentos de campañas de #Menstruación para anular el pago de IVA. Hasta ahora, solo se han logrado algunas acciones y campañas sobre gratuidad en los siguientes municipios: Tucumán, La Rioja, San Luis, Misiones, Lobería, Zárate, Santa Fe, Rosario, Luján de Cuyo y San Rafael (Ecofeminita, 2023)

Guatemala se destaca por lanzar el primer libro de *contranarrativas menstruales*, cuya coordinadora fue Andrea Aguilar (2022), una de las creadoras de la colectiva *Guatemala menstruante*. Por último, Chile sobresale por la visibilidad de activistas menstruales pioneras como la escuela tribu, y por la primera tesis realizada por Sofia Cifuentes (2023) sobre activismo menstrual en dicho país.

En el segundo apartado, me enfoco en las investigaciones relacionadas con temáticas de activismo menstrual realizadas en México. Aunque las investigaciones son abundantes, seleccioné aquellas que se alinean con criterios específicos. Pues, hasta la fecha, las autoras que son pioneras en el activismo menstrual no han realizado algún escrito para sistematizar sus saberes. El interés en dicha temática cada vez cobra mayor importancia en el campo de estudios de las Ciencias Sociales.

La delimitación temporal para elegir dichas investigaciones abarca el período de 2015 a 2024. En estos últimos nueve años, de acuerdo con mi búsqueda en bases de datos, que

mencionó posteriormente, la menstruación se ha venido consolidando como un campo de estudio desde las ciencias sociales en universidades públicas, con énfasis en la vinculación entre menstruación y cuerpo.

En cuanto al contexto, me centro específicamente en investigaciones en entornos urbanos y contextos universitarios. Respecto al enfoque, he omitido investigaciones de corte social que indagan desde una mirada antropológica y de corte histórico el tabú menstrual²² con excepción de la investigadora Rosario Ramírez, quien considero que proporciona una investigación que nos invita a repensar el activismo menstrual espiritual (Bobel, 2010) desde el análisis de círculos de mujeres.

También omito investigaciones que abordan la menstruación desde la cosmogonía de las comunidades indígenas, pues esto amerita otra investigación.²³ Esta omisión se debe principalmente porque las activistas menstruales que he entrevistado se encuentran en entornos urbanos.

He seleccionado únicamente tesis y documentos de universidades públicas, priorizando aquellos que abordan y contribuyen al avance feminista. En la búsqueda de las investigaciones antecedentes, no solo me limité a explorar investigaciones que mencionaran explícitamente el activismo menstrual en sus títulos, sino también aquellas cuyo contenido abordara esta temática de manera implícita.

Las palabras clave utilizadas para encontrar las diversas investigaciones fueron: menstruación, activismo menstrual, sangre menstrual y menstrual.

Este proceso de búsqueda me implicó revisar diversos repositorios académicos formales, incluyendo Conacyt, Google Académico, Redalyc y Academia Research, así como los

²² La menstruación ha sido objeto de estudio antropológico como un fluido desde diversas construcciones socio-culturales. Algunas investigadoras, como Mary Douglas, han profundizado en su significado cultural. En este campo también destaca la contribución de Gutierre Tibon, quien ha explorado como la menstruación ha sido objeto de diversos tabúes en diversas regiones de Latinoamérica. También destaca el artículo *Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino* de la aurora María del Rosario Ramírez Morales. Desde el psicoanálisis destaca Bruno Bettelheim quien en su libro *Heridas Simbólicas de pubertad y el macho envidioso* aborda los tabúes menstruales y la simbología de la sangre en cuentos como Blancanieves y la Bella Durmiente. Por último, Esther Harding aborda el origen del tabú menstrual como uno de los primeros en la humanidad en el *Los misterios de la mujer: simbología de la luna*.

²³ Aún las tesis sobre Activismo Menstrual en comunidades indígenas son pocas pero si existen, Creadoras del futuro con la investigación *Menstruación libre en zonas rurales: Una realidad regional como sinónimo de dignidad. Análisis comparado entre México, Colombia y Perú*; Jorgelina Reinoso Niche *conocer templando al mundo, cuerpo y menstruación otomí*; Alitzel Chávez *“Entre susurros y miradas por las panties manchadas” Vivencias y experiencias menstruales en mujeres de Ejido del Sitio Villa Victoria. Estado de México* y próximamente podrás consultar la tesis de la maestranta en desarrollo sustentable en la UAM-X, Diana Rocío Garduño a quien puedes seguir en Instagram como @brujabordadoraincendiaria.

repositorios de tesis de varias universidades: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), Instituto Politécnico Nacional (IPN), Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Universidad de Guadalajara, Universidad Michoacana y Universidad Pedagógica Nacional (UPN) y Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Transformé mi búsqueda personal en un esfuerzo colectivo mediante una convocatoria pública que publiqué en mis redes sociales @menstruaciclica²⁴ en la que pedí a quienes conocieran tesis sobre menstruación en México enviaran su enlace de descarga al correo menstruatesis@gmail.com. Posteriormente, subí esta información a un documento de Google Excel de acceso libre para compartir y socializar el conocimiento sobre estas investigaciones. Esta convocatoria resultó sumamente fructífera, abriendo la puerta al hallazgo de nuevas tesis que previamente desconocía y, lo que es más relevante, generando el interés de participación de colegas de diferentes países (Revisar en Anexos, Fotografía 1).

En total, seleccioné veintiún documentos en relación con el activismo menstrual, estos los divido de acuerdo con su contenido y tipo de documento, diez de ellos corresponden a tesis de grado y posgrado, diez corresponden a diagnósticos elaborados por diversas organizaciones y uno corresponde a los manuales de UNICEF (2024), elaborados por la Educadora en Salud Menstrual Emilia Almanza.

2.1. Escritos clave en Colombia, Argentina, Guatemala y Chile

Como mencioné anteriormente, el activismo menstrual en países como Colombia, Argentina, Chile y Guatemala ha tenido un impacto significativo, tanto en políticas públicas o en la creación de colectivos y eventos relacionados con la menstruación. A continuación, presento un estado del arte sobre los escritos que considero relevantes en el activismo menstrual de estos países.

En Guatemala, colectivas como Guatemala Period y Guatemala Menstruante destacan por realizar diversas acciones y eventos por la dignidad menstrual. Una pionera fundamental del activismo menstrual en Guatemala es, Andrea Aguilar (2022), fundadora de

²⁴ En el capítulo III explico con mayor detenimiento la creación de mi proyecto personal a través de la página de Instagram, que fue fundamental en esta presente investigación.

Guatemala Menstruante²⁵ coordinó un libro importante que considero un parteaguas en el activismo menstrual, pues a través de diversas vivencias y experiencias de mujeres y personas menstruantes desde Abya Yala, cuestionan el tabú menstrual.

En Chile, destaca la educadora y activista menstrual Sofía Cifuentes (2023), quien realizó una de las primeras tesis doctorales del activismo menstrual Chile desde la perspectiva de las activistas menstruales. Su objetivo principal fue identificar y analizar las lecturas feministas que atraviesan los discursos de visibilizadoras, colectivos y organizaciones de la sociedad civil chilena que desafían el tabú y estigma menstrual.

A través de la pregunta de investigación ¿qué lecturas feministas atraviesan los discursos de visibilizadoras, colectivos y organizaciones de la sociedad civil chilena que desafían el tabú y estigma menstrual y buscan resignificar la menstruación como problema social y político.

Mediante una metodología cualitativa y feminista, con un enfoque exploratorio, debido a los escasos estudios sobre menstruación desde una perspectiva social y política. La selección de participantes en la entrevista la realizó por medio de tres grupos de interés : Las visibilizadoras, colectivos y organizaciones de la sociedad civil.

Realizó entrevistas semiestructuradas individuales a tres visibilizadoras, cuyos nombres se mantienen anónimos dado que tienen proyectos personales. Además, se llevaron a cabo entrevistas (grupales o individuales) con algunas integrantes de las siguientes colectivas: La Mancha de Chile, Laboratorio Menstrual, Mundo Apoya Mujer y La Cicletada de las Niñas. También se entrevistó a las organizaciones de la sociedad civil (OSC) Fundación Gente de la Calle, Menstruartetierra, Mujer Mundo, Dignidad Menstrual Renca, Fundación Maisha y Pájarx entre Púas.

Uno de los hallazgos relevantes de la investigación realizada por Cifuentes (2023) es el concepto de *violencia menstrual* el cual “permite sintetizar las críticas realizadas al tabú y estigma menstrual, así como movilizar a las personas interesadas y a quienes recién se aproximan al tema de la menstruación como problema social y político” (p.128).

²⁵ Se definen como una colectiva feminista que busca construir otras narrativas. Proyecto que se gesta en el año 2012 a partir de una conversación entre dos amigas, con el fin de hablar libremente sobre la menstruación. Se conforma por siete mujeres de entre 23 y 33 años, quienes son académicas de las ciencias sociales algunas son madres. Viven en áreas urbanas y son mestizas (Pagola, 2016). Actualmente Andrea Aguilar es exintegrante de la colectiva.

En su estudio, Cifuentes (2023) destaca que las personas que entrevistó se consideran feministas liminales. Esta categorización surge porque, si bien la menstruación ha sido un tema poco desarrollado en los feminismos, las propuestas de estas entrevistadas, aunque comparten características feministas, entran en conflicto al tratar la menstruación como una problemática social.

En sus conclusiones, Cifuentes (2023) destaca que su trabajo constituye una de las primeras investigaciones enfocadas en el activismo menstrual en Chile. Consecuentemente, la autora señala que su estudio presenta ciertas carencias y abre nuevas avenidas para futuras investigaciones, por ejemplo, aquellas dirigidas a colectivas que no poseen redes sociales.

Karina Felletti (2016) es una de las primeras autoras que investiga los orígenes del activismo menstrual en Argentina, destaca un acontecimiento clave: el agotamiento de tampones. Nuria Calafell (2019) sobresale como académica que escribe sobre menstruación y, a la vez, forma parte del importante colectivo Fogón Rojo. Eugenia Tarzibachi (2017) se distingue por su tesis doctoral que cuestiona la ocultación de la menstruación, crucial para el avance del activismo menstrual en Argentina y otros países latinoamericanos.

Zulma Moreira (2021) fundadora de la Terapia Menstrual Madre Tierra y autora del libro *Mi sangre cura*, en el cual aborda la invisibilización de la menstruación en un sistema patriarcal. Desde una perspectiva espiritual, enfatiza la relevancia de visibilizar el ciclo menstrual como una vivencia sagrada que facilita la conexión y el autoconocimiento, al tiempo que invita a superar el rechazo cultural hacia la menstruación a través de una reconexión espiritual. También se destaca por crear el primer congreso de salud menstrual online que reunió a diversas participantes, incluyendo activistas y educadoras menstruales.

Nuria Calafell (2019) argumenta que, en Argentina, las autoras Eugenia Tarzibachi (2017) y Karina Felitti (2016) visibilizan la menstruación no solo como un fluido corporal, sino como un fenómeno histórico-social²⁶ que refleja tres niveles constitutivos: el poder, el

²⁶ Es importante contextualizar esta explicación a nivel global, considerando quiénes más contribuyeron a visibilizar la menstruación como un fenómeno histórico-social. Nuria Calafell (2020) destaca a Chris Bobel, Sarra Louise Vastral, el colectivo Boston Women's Health Collective, Erika Irustra, Iris Marion Young y Mithu M. Sanyal.

saber y el género. Ambas autoras mencionadas por Calafell (2019), tienen aportaciones que han contribuido al estudio del activismo menstrual en Argentina.

Eugenia Tarzibachi (2017) destaca por problematizar cómo menstruar no es exclusivo de las mujeres, pues reducirlo a este enunciado conlleva toda una serie de problemáticas e incluso de violencias que siguen perpetuando el tabú y el estigma menstrual. Su tesis doctoral estudia cómo el posicionar a la menstruación únicamente como “cosas de mujeres” refuerza la violencia de género y limita la posibilidad de argumentar que no todas las mujeres menstrúan y no todas las personas que menstrúan son mujeres.

También realiza una gran reflexión analítica, sobre cómo el biopoder es un término que atraviesa nuestras vidas y por lo tanto los cuerpos menstruantes. Todo el tiempo se están reafirmando a través de tecnologías de insumos de gestión menstrual que nos indican cómo tendríamos que regular o gestionar la menstruación, y se da un mensaje sutil de que menstruar únicamente sirve como un mero fin reproductivo, a la par se refuerza el binomio de género (menstruación igual a mujer) y las dicotomías que existen alrededor de la menstruación, si es mujer es obvio que menstrua, pero si es hombre es obvio que no menstrúa.

Si bien a través de la historia la menstruación se ha relegado al ámbito privado como un aspecto que solo “las mujeres” viven, la realidad es que es una temática que concierne a toda la población, menstrué o no. Es necesario implementar políticas públicas en el marco de los derechos humanos y la equidad de género, a la vez que se promueva la educación menstrual para reducir los tabúes y la brecha de género.

Argentina también experimentó un auge significativo del activismo menstrual en 2015. En su artículo *Cíclica y la copa menstrual Argentina*, Karina Felitti (2016) examina los antecedentes, objetivos y acciones de Cíclica, la primera empresa en producir copas menstruales nacionales en Argentina. Mediante una metodología cualitativa traza una breve genealogía del activismo menstrual. Señala que, durante la segunda ola del feminismo, la menstruación no fue un tema prioritario en Argentina, pues el interés se centró en el aborto y la anticoncepción. El ascenso de la menstruación como tema prioritario se remonta a 2015, cuando una escasez de tampones durante el período vacacional llevó a su tematización. Felitti (2016) describe este escenario:

Por primera vez de modo central y extendido en la prensa nacional -con amplia repercusión en los medios internacionales- y la copa menstrual se instaló como

una alternativa ante la situación de “emergencia”. Fue en este contexto en el que Maggacup, se convierte en el producto que fabrica y comercializa la empresa argentina Cíclica (p.38).

Por lo tanto, la copa menstrual de acuerdo con Felliti (2016) fue clave para el surgimiento del activismo menstrual en Argentina porque se alentaba a mujeres y cuerpos menstruales a utilizarla para mitigar el uso de productos desechables y su impacto ambiental.

Sin embargo, Felitti (2016) argumenta que menstruar no es una elección y que culpar a las mujeres y personas menstruantes por contaminar debido al uso de toallas desechables y tampones es reduccionista. Este enfoque ignora el contexto individual y el hecho de que las fábricas y otros sectores, menos visibles, son los mayores contaminantes. Existe una tendencia a culpar a las mujeres y personas menstruantes por todo, incluso por el acto natural de menstruar y su supuesta contaminación.

Por el contrario, no se puede ocultar ni hacer caso omiso de que no todas las mujeres y personas menstruantes tenemos las mismas oportunidades. Tal vez para alguien resulte más fácil comprar una copa, pero para otra persona no, pues no puede costear el total de esta. El acceso a estos insumos tendría que ser gratuito pues no elegimos menstruar; simplemente menstruamos.

En 2023, la profesora Núria Calafell²⁷ publicó en sus redes sociales una invitación gratuita para inscribirse al curso *La marea roja ocupa la agenda pública: debates (feministas) en torno a la salud, la educación y el género*. El curso abordó principalmente: el origen del activismo menstrual en Argentina, educación menstrual, diversidad menstruante y libros sobre menstruación (Revisar Anexos, Fotografía 2).

Un punto destacado del seminario fue la mención de la creación de la Red de Activismos Menstruales (AMRED), fruto de la campaña *Menstruación* y la colaboración entre diversas activistas menstruales. Esta red aglutina colectivos como Ecohouse, Matriar, Educación Menstrual Lunática, Notandistintes, Toallitas Lavables y Red de Circuladoras.

²⁷ Conocí a Núria Calafell durante una charla virtual sobre menstruación en tiempos de pandemia. Tras seguirla en redes sociales, me inscribí en su curso al ver la invitación. Estoy profundamente agradecida, pues amplí mi conocimiento sobre el activismo menstrual en Argentina y descubrí el blog de Effy Beth, que ha sido invaluable para cuestionar la menstruación más allá de un tema exclusivamente femenino. Calafell, investigadora destacada, ha publicado numerosos artículos sobre menstruación y educación menstrual en Argentina.

En su página de Instagram, a través de sus historias, comparten que las activistas menstruales de Argentina se han unido para impulsar varios acuerdos clave: la gestión menstrual debe tener un enfoque integral, interseccional, diverso y transversal; debe haber provisión gratuita de productos de gestión menstrual; se debe fomentar la formación de formadores/as; y es importante tener en cuenta la trayectoria de los activismos (Activismos menstruales en red, s.f.). Paralelamente, se formaron otros colectivos como *Útero de Fuego* y *Fogón Rojo*.

Uno de los proyectos pioneros en Argentina que logró cuestionar la problemática sobre políticas públicas es *Ecofeminita*²⁸. Esta asociación civil, liderada por mujeres que se identifican como activistas feministas, se dedica a visibilizar las desigualdades de género desde diversos ángulos. Su enfoque principal es promover una distribución equitativa de los trabajos de cuidados y no remunerados. Ecofeminita enfatiza la importancia de la economía del cuidado en el desarrollo y sostenibilidad económica (Ecofeminita, s.f.).

Lanzaron una campaña que nombraron *#MenstruAcción* en el 2017 con “el objetivo de visibilizar que la menstruación es un factor de desigualdad que se suma a la brecha salarial, la redistribución asimétrica del trabajo doméstico y otras disparidades de género que son el eje principal de nuestro trabajo desde el 2015” (Ecofemita, 2023 ; p.1). Elaboraron un documento dirigido a los legisladores con el objetivo de posicionar la gestión menstrual como un tema prioritario en las políticas públicas. Además, buscaban que la conversación sobre la menstruación no se limitara solo a las mujeres, como señala Eugenia Tarzibachi (2017).

Uno de los efectos más relevantes de la campaña ha sido su notable incidencia en la agenda pública, logrando instalar un tema antes ausente para la comunidad (Suárez y Mileo, 2018). La campaña de *#Menstruacción* se centró en tres reclamos principales:

- Eliminar el IVA de los productos de gestión menstrual
- Distribuir gratuitamente productos de gestión menstrual en escuelas, cárceles y otros espacios comunitarios

²⁸ El 22 de mayo de 2024, durante una charla en línea sobre la creación de Ecofeminita, se recomendó el libro *Pubertad en marcha*, coordinado por Gloria A. Calvo, Camila Lynn y Agostina Mileo. En esta obra, una de las fundadoras de Ecofeminita colaboró con un capítulo sobre menstruación dirigido a adolescentes.

- Realizar investigaciones y socializar datos que permitan tomar decisiones públicas y privadas respecto a la gestión menstrual

A pesar de los avances en el activismo menstrual en Argentina, Colombia fue el primer país en lograr la eliminación del IVA en insumos de gestión menstrual a nivel nacional. Esto se logró a través de la campaña "Libre de Impuestos". Además, en 2023, Colombia aprobó la ley de endometriosis. Por su parte, México, con el movimiento #MenstruaciónDignaMX, consiguió la eliminación del IVA en productos de gestión menstrual en enero de 2022.

Si bien Argentina aún no ha logrado el 0% de impuesto en IVA para insumos menstruales, paralelamente comienzan a visibilizarse otras realidades que abogan por la gratuidad de estos productos. Para lograr esto, es necesario abordar la temática de la pobreza menstrual. Este término lo exploran las autoras Dacunte (2023) y Bidau (2023), quienes problematizan *la pobreza menstrual*²⁹ desde una perspectiva de derechos humanos que ha sido desigual y desatendida, así como desde la necesidad de implementar políticas públicas.

Frente a esta situación, funcionarios y legisladores provinciales han propuesto iniciativas centradas en la gestión menstrual, con el objetivo de reducir las desigualdades que enfrentan mujeres y personas menstruantes (Schiebert, 2023).

De las 24 jurisdicciones que componen la República Argentina, solo 14 (Salta, Catamarca, Tucumán, Santiago del Estero, Chaco, Corrientes, Misiones, La Rioja, San Luis, Mendoza, La Pampa, Buenos Aires, la Ciudad de Buenos Aires y Chubut) cuentan con leyes vigentes o programas para favorecer la gestión menstrual. Aunque en Viedma resultó difícil obtener información, la participación de Amanda, una de las creadoras de Educación Menstrual Lunáticas, fue crucial para conseguirla. Gracias a la influencia de *Menstruación*, desde 2018 se estableció mayo como el mes de la menstruación. Según Ludmila Azcue y Luciana Patiño Aráoz (2018), la experiencia en Viedma se presenta como un precedente de política pública en materia de gestión menstrual.

²⁹ Emilia Almanza en el Laboratorio de Educación en Salud Menstrual, argumenta cómo el concepto de pobreza menstrual resulta problemático. Primero porque esencializa que hablar sobre menstruación tiene que ver únicamente con los insumos de gestión Menstrual y en segunda porque se cree que para erradicarla bastante con regalas insumos desechables que no duraran todos los años de menstruación.

En 2017, se presentó un proyecto de ordenanza municipal para la gestión menstrual, junto con una propuesta para crear un Programa de Educación Menstrual³⁰ Integral en la Secretaría de Desarrollo Humano municipal de Viedma. Estas iniciativas fueron impulsadas por miembros del Consejo de Mujeres de Viedma y la agrupación Mala Junta (Diario La Palabra, 2017, citado en Azcue y Patiño, 2018).

Dacunte (2023) sostiene que, aunque desde 2003 el Estado argentino ha ampliado los derechos de género, las desigualdades en la gestión menstrual persisten. La pandemia de covid-19 acentuó aún más esta problemática. En diciembre de 2020, se realizó el *Primer Foro de Acciones para Alcanzar la Justicia Menstrual*, cuyo propósito fue resaltar la urgente necesidad de que mujeres y personas menstruantes accedan a productos de gestión menstrual.

Paralelamente, Bidau (2023) realizó una encuesta en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires con el objetivo de desarrollar una propuesta de política pública que incluyera la creación de una canasta básica femenina. Utilizó un método cuantitativo, aplicó un cuestionario a 600 personas. Los resultados revelaron la necesidad de implementar una política pública que incorporará los insumos de gestión menstrual en la canasta básica femenina. Sin embargo, esta medida por sí sola no sería suficiente para reducir la pobreza menstrual; sería solo una de las alternativas necesarias. En otras palabras, debería ser un complemento, ya que de lo contrario estaríamos invisibilizando las valiosas contribuciones de las activistas y educadoras menstruales. Se requiere un acompañamiento integral que permita cuestionar el tabú menstrual.

Por otra parte, en el segundo semestre de 2016, el Grupo de Género y Justicia Económica de la Red por la Justicia Tributaria en Colombia lanzó la campaña "Menstruación libre de impuestos". Su objetivo era eliminar el IVA de los productos de gestión menstrual. Este impuesto se considera sexista y vulnera los derechos de las mujeres y personas menstruantes por dos razones principales: primero, estos productos son indispensables y no existe la opción de no comprarlos; segundo, implica una carga fiscal adicional basada

³⁰ Amanda, creadora del proyecto *Educación menstrual Lunáticas*, participó en esta propuesta. Su proyecto se destaca como uno de los pioneros en compartir conocimientos y formar Educadoras Menstruales en línea. Emilia Almanza, educadora en Salud Menstrual en México, se formó con Educación Menstrual Lunáticas. Esto resalta la importancia de crear vínculos y redes desde diversos espacios y latitudes.

en una característica biológica involuntaria (Grupo de Género y Justicia Económica de La Red por la Justicia Tributaria en Colombia, 2017).

Aunque la primera propuesta en el Congreso no fue aprobada, durante el proceso de conciliación, la senadora Maritza Martínez del Partido de la U introdujo una modificación significativa. Propuso reducir el IVA del 16% al 5%, específicamente para toallas higiénicas y tampones. Esta propuesta se incorporó a la Ley 1819 del 29 de diciembre de 2016, que modificó el artículo 468-1 (Grupo de Género y Justicia Económica de La Red por la Justicia Tributaria en Colombia, 2017).

Colombia se convirtió en el primer país de América Latina en reducir el IVA a nivel nacional para productos menstruales. Este logro significativo sirve de inspiración para otros países que aún no han implementado esta propuesta, impulsándolos a seguir avanzando hacia una menstruación digna.

El progreso de este país no se limita solo a este avance en políticas públicas. También se destaca por el surgimiento de Educadoras y activistas menstruales, como Carolina Ramírez, una de las creadoras del proyecto "Princesas Menstruantes".

El proyecto Princesas Menstruantes, iniciado en 2014 por la psicóloga Carolina Ramírez, comenzó su labor en círculos de mujeres. Sin embargo, Ramírez pronto se percató de la necesidad de trabajar con las infancias para cuestionar y transformar las narrativas sobre la menstruación. Empezó entonces un trabajo de campo en escuelas y comunidades.

2.2. Encuentros regionales y nacionales de activismo menstrual en América Latina

En Colombia, Carolina Ramírez (2022) es pionera con la creación del proyecto Princesas Menstruantes y el primer encuentro de activismo, educación y salud menstrual. Un logro notable es la revista *Menstrúa*, que publica artículos sobre activismo menstrual desde el año 2022.

Desde 2019, Princesas Menstruantes convoca a un encuentro latinoamericano para dialogar y desarrollar prácticas de activismo, educación y salud menstrual responsable. También cada encuentro caracteriza por procurar espacios de activismo.

Su misión es divulgar, reconocer, visibilizar la producción de conocimiento en torno a la educación, la salud y los activismos menstruales en América Latina y el Caribe. Consolidar una red de educadoras, activistas y promotoras de salud menstrual, posicionar

narrativas menstruales construidas desde los territorios que le apuesten a la transformación del tabú menstrual.

Esta iniciativa llevó a la organización del Primer Encuentro Latinoamericano de Prácticas de Educación Menstrual. Sin embargo, debido a la pandemia de covid-19, el evento fue cancelado. No obstante, el 28 de mayo lograron realizar un pre-encuentro en línea, que culminó con la creación de un manifiesto por la Educación Menstrual (Emancipadas, 2023).

El objetivo se enmarcó en la dignificación de la menstruación por medio de los saberes situados en territorio y la construcción de un manifiesto por la Educación Menstrual en América Latina que recogiera los sentires, denuncias y posicionamientos frente a las estrategias neoliberales que desarrollan en la región. Este manifiesto fue elaborado vía online³¹ por educadoras menstruales de diversos países como Colombia, México, Guatemala entre otros. En cual denuncian como la menstruación ha sido considerada únicamente un aspecto biológico, reproductivo e higienista y la importancia de generar un encuentro en el que el diálogo vaya mucho más allá de estos aspectos.

En 2021, el segundo encuentro *Sin fronteras* en el que se abordaron las prácticas de educación menstrual se realizó de manera híbrida. Con sede en Colombia, reunió a cerca de 30 mujeres presencialmente y 116 conectadas en línea desde diversos países: Chile, Argentina, Uruguay, Brasil, Perú, Ecuador, Colombia, Guatemala, Venezuela, Honduras, México, Puerto Rico, Costa Rica, El Salvador, España y Francia (Emancipadas, 2023).

El tercer encuentro latinoamericano de educación, salud y activismos menstruales nombrado *La educación menstrual, una herramienta de resistencia Latinoamericana* tuvo lugar en Guadalajara, México, en 2022”.

En el 2023, São Paulo, Brasil, acogió el cuarto encuentro nombrado *Menstruación sin medicalización y dignidad* en el cuál se realizaron distintas reflexiones sobre los aprendizajes en el contexto de hacer educación menstrual en el territorio de Abya Yala, este encuentro también se caracterizó por concluir con una marcha por la Dignidad Menstrual en la Av. Paulista, de São Paulo. Acción vinculada con las acciones del periodo Festival India.

³¹ Link para acceder al manifiesto <https://m.youtube.com/watch?v=HUYgeOmffHM>

En el 2025 el quinto encuentro nombrado *Del secreto y la vergüenza a la dignidad y la libertad* lo llevaron a cabo en Suchitoto, El salvador. Este encuentro permitió dialogar sobre algunas temáticas propuestas por las ponentes como la alfabetización corporal en la psicología, la educación menstrual y el neoliberalismo, apuestas y desafíos de la dignidad menstrual en escenarios migratorios, entre otros. A demás este encuentro permitió fortalecer las alianzas entre educadoras, activistas, investigadoras y promotoras de salud menstrual.

También este encuentro se destaca por algunos reportajes realizados por medios de comunicación salvadoreños como: La radio tomada, el independiente y la voz de la diáspora.

El último encuentro lo realizaron el presente año 2025 en Lima, Perú y el objetivo es que cada año estos encuentros tengan sede en diversos países de Abya Yala.

Otras de las acciones destacadas de activismo menstrual que han llevado a cabo es el 8 de marzo de 2023, *Escuela Emancipadas* (Colombia) convocó una marcha en los territorios de Abya Yala, invitó a participar en el contingente y bloque rojo del 8M a Educadoras y Activistas menstruales en los territorios desde Abya Yala. Crearon un grupo de WhatsApp para compartir fotos de diversos países, incluyendo México, Colombia, Costa Rica y Argentina. Una selección de estas imágenes se publicó posteriormente en la segunda edición de la revista *Menstrúa*.

Revista Menstrúa

Otro gran avance como resultado del activismo menstrual en Colombia es la primera revista dedicada exclusivamente a temas sobre Educación y activismo menstrual que se encuentra disponible en línea desde la página de la escuela de educación menstrual Emancipadas. Creada por *Princesas Menstruantes* en Colombia y *Sembradoras* desde México, esta publicación recupera el territorio de Abya Yala como contexto para su escritura. En palabras de Aurora Macías y Carolina Ramírez:

Para nosotras, mujeres mestizas-periféricas en México, que hacemos ciencia desde los márgenes, hablar desde el reconocimiento de Abya Yala, toma sentido e importancia a través de los intercambios y del aprendizaje construido con el abrazo y el ejemplo de los Pueblos Indígenas, Afrodescendientes y Zapatistas

acuerpados en el Congreso Nacional Indígena (CNI)... (2023, Secc. “Por qué hablar de Abya Yala”).

Congresos de salud menstrual

En 2020, Lorena y Zulma Moreira (creadora de la terapia menstrual "madre tierra") lanzaron el primer congreso de salud menstrual en línea. Este evento duró una semana e incluyó ponencias y talleres. Además, crearon el primer laboratorio menstrual, dirigido por Nuria Peguera³² (creadora de "danza útera" en España) y Azahara Blanco³³ (especialista en ginecología natural). En 2021, organizaron el segundo congreso de salud menstrual en línea, junto con el segundo laboratorio, esta vez a cargo de Thabita Learn³⁴ (asesora en ginecología natural) y Sara³⁵ (activista y terapeuta menstrual).

Ambos laboratorios se enfocaron en promover el autodescubrimiento, cuestionar el ciclo menstrual como un signo vital, y desafiar el tabú menstrual arraigado en la sociedad.

El 15 de septiembre de 2022, anunciaron a través de Instagram que se tomarían un descanso de las redes sociales para evaluar y redefinir sus objetivos. Tras su regreso, aunque mantuvieron algunas actividades en línea, también retomaron gradualmente las actividades presenciales. Por ejemplo, Zulma Moreira ha comenzado a viajar por diferentes lugares para formar a terapeutas menstruales.

2.3 Contribuciones académicas al campo: Tesis en México

Inicialmente se puede percibir que ciertos documentos del Estado del Arte sobre activismo menstrual en México no guardan una relación directa con el tema. Esta aparente desconexión es entendible, dado que —como ya se había explicado— el activismo menstrual en México es un fenómeno incipiente y en proceso de consolidación

Mi criterio para seleccionar tesis académicas se basa en investigaciones que abordan el activismo menstrual en México, tanto de forma explícita como implícita. Gran parte de este activismo se ha desarrollado en las calles, espacios públicos y círculos de mujeres, enfocándose más en la acción que en la documentación. Aún no existe un recuento

³² Sigue sus redes en : <https://www.instagram.com/nuria.peguera?igsh=MTJsOXhnMnpnbTRrYw==>

³³ Sigue sus redes en: <https://www.instagram.com/lalunarituals?igsh=MTMyd2p4Z3l0OWc2dg==>

³⁴ Sigue sus redes en: <https://www.instagram.com/tabitha.learn?igsh=Mzk3bWhsd2h4OXlw>

³⁵ Actualmente ya no sé encuentra activa en redes sociales y no logré encontrarla por su nombre.

exhaustivo de los itinerarios del activismo menstrual en México, tema que abordaré en detalle en el cuarto capítulo.

Me centro en investigaciones que considero forman parte de la construcción del activismo menstrual. En términos simples, este es un movimiento global que cuestiona la visión de la menstruación como un mero aspecto reproductivo, desafiando el estigma y el ocultamiento que rodea a las niñas adolescentes, mujeres y cuerpos menstruantes.

Las tesis seleccionadas representan avances en la sistematización e investigación de diversas metas del activismo menstrual (Koskenniemi, 2021), permitiéndonos cuestionar el ocultamiento de la menstruación, visibilizar de manera natural el uso de productos de gestión menstrual o escribir una tesis sobre el tema. Realizar una investigación enfocada en estas cuestiones implica abordar y problematizar el tabú menstrual, objetivo central del activismo menstrual.

Este apartado lo divido en seis temáticas que son las que de manera general surgen en las tesis que identifiqué: insumos de gestión menstrual; menstruación en condiciones de vulnerabilidad; menstruación, cuerpo y emociones; significados y experiencias menstruales, políticas públicas; y arte menstrual.

Cuadro 2. Tesis sobre activismo menstrual en México. Elaboración propia

Año	Título de tesis	Autora	Grado	Institución	Disciplina	Estado
2015	Menstruación consciente: alternativas ecológicas y consumo responsable	Judith Romero	Licenciatura	UNAM	Desarrollo y gestión cultural	CDMX
2019	Mujeres en circulo: Espiritualidad y Corporalidad femenina	María del Rosario Ramírez	Doctorado	UAM-I	Ciencias Antropológicas	CDMX
2019	Menstruativismo: Una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes. San Cristóbal de Las Casas:	Eva Valadez	Maestría	CESMECA	Estudios e intervención feminista	San Cristóbal de las Casas
2019	Las dimensiones que afectan a la menstruación y su gestión abordadas desde la política pública; el caso de Morelia y la ribera del Lago de Pátzcuaro Michoacán. Morelia	Lisel Lifshitz	Doctorado	UMSNH	Políticas públicas	Michoacán
2020	Gestión menstrual y experiencias de mujeres en contexto de privación de la	Sally Elena, Santiago	Maestría	UAM-X	Estudios de la Mujer	CDMX

	libertad: Voces desde Santa Marta					
2021	La copa menstrual como lucha comercial	Abigail Dorantes	Licenciatura	UNAM	Ciencias de la comunicación	CDMX
2022	Corporalidades menstruantes. Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de diferentes generaciones	Magdalena, Arana	Maestría	UAQ	Estudios de género	Querétaro
2022	Una amiga en quien confiar. Historia de la toalla sanitaria en México (siglo XX	Johana Alejandra Caselin	Licenciatura	BUAP	Historia	Puebla
2022	De la menarquía a la menopausia: Relatos de vida de mujeres en clave sensoria	Guadalupe Ivanka Moreno	Licenciatura	UAM-X	Psicología	CDMX
2022	Lo menstrual es político: experiencia sensorial y corporal de menstruar	Litzy Mariana León	Licenciatura	UAM-X	Psicología	CDMX
2022	La menstruación como proceso de subjetivación : implicaciones, cuerpo y vínculo en las experiencias de las mujeres menstruantes	Peralta Dorado, Pamela Litzy Hernández Sánchez, Paloma at all.	Licenciatura	UAM-X	Psicología	CDMX
2023	Análisis de la gestión de la menstruación	Nora Velasco	Licenciatura	UAM-X	Política y gestión social	CDMX

	digna de mujeres privadas de libertad en el Centro Femenil de Reinserción Social Santa Acevedo Acatitla					
--	---	--	--	--	--	--

Insumos de gestión menstrual

Las investigaciones sobre insumos de gestión menstrual en México se caracterizan por su enfoque cualitativo y abordan el tema desde diversas perspectivas disciplinarias. Romero (2015), desde el ámbito del desarrollo y gestión intercultural, tiene como objetivo explorar las alternativas a los productos desechables y proporciona información valiosa sobre una variedad de opciones disponibles en el mercado mexicano, como toallas lavables, copas menstruales, tampones tejidos de gancho, esponjas marinas y ropa interior absorbente.

Romero (2015) ofrece un panorama detallado sobre los insumos de gestión menstrual en México, incluye marcas de toallas lavables como Ecolunas, copas menstruales como Ángel Cup y Lilith Cup, tampones tejidos de gancho, esponjas marinas y ropa interior absorbente. Muchos de estos productos siguen disponibles en la actualidad.

Por su parte, Dorantes (2021), desde las ciencias de la comunicación, parte del objetivo de analizar el papel crucial de los medios y las redes sociales en la visibilización y promoción de la copa menstrual. Su estudio destaca cómo estas plataformas han sido fundamentales para difundir información sobre este producto alternativo en un contexto que tiende a estigmatizarlo.

Dorantes (2021) señala la importancia de influencers como Yuya en plataformas como Facebook y YouTube para la promoción de la copa menstrual en México que contrarrestan el efecto negativo generado por la alerta emitida por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) en 2016 sobre el dudoso uso de las copas menstruales.

Caselin (2022) aporta una perspectiva histórica al tema y tiene como objetivo investigar el desarrollo de las toallas sanitarias en México desde 1920 hasta 1990. Su trabajo

examina cómo han evolucionado las percepciones sobre estos productos a lo largo del tiempo y analiza los discursos publicitarios que han contribuido a la estigmatización de la menstruación. Caselin (2022) argumenta que la publicidad de toallas sanitarias históricamente ha promovido un ideal de "mujer moderna", utilizando eufemismos que invisibilizan la menstruación.

Además, su investigación destaca la labor y hace mención del nombre de diversas colectivas dedicadas a la pedagogía menstrual y la promoción de tecnologías alternativas en México. Entre ellas se encuentran Camino Rubí, Princesas Menstruantes, Viaje al Ciclo Menstrual, Menstruación Consciente SLP, Toalla Sana, Jardineser, Ixchel Ecoalternativas, La Crecida, Ecofeminismo y Menstruación Consciente, y Activismo Menstrual.

A pesar de sus enfoques variados sobre los insumos de gestión menstrual, considero que estas investigaciones desde las ciencias sociales son cruciales para comprender el activismo menstrual en México. Su contribución radica en desafiar tabúes, visibilizar la menstruación y expandir las opciones disponibles para su manejo. Particularmente, revelan que la preocupación por los insumos menstruales y su impacto ambiental fue un eje central en los inicios del activismo menstrual en México, un punto fundamental que será profundizado a través de los relatos de las activistas menstruales.

Significados y experiencias menstruales

Las tesis de Ramírez (2019), Arana (2022) y Peralta et al. (2022) se caracterizan por ser de corte cualitativo e investigar las experiencias del menstruar a través del cuerpo con diversas mujeres. Se diferencian en la complejidad con la que abordan la temática, pues la primera es de doctorado, la segunda de maestría y la última de licenciatura. Las tres tesis tienen en común indagar en la categoría cuerpo de acuerdo con las mujeres menstruantes que participaron y colaboraron en la investigación.

Ramírez (2019) tiene como objetivo develar y analizar los elementos que inciden en la forma, desarrollo, construcción y difusión de lo femenino desde los círculos de mujeres. Su acercamiento a los círculos de mujeres se basa en la etnografía, la etnografía digital, la observación participante, entrevistas a profundidad y semi estructuradas, así como los relatos de vida, tanto de facilitadoras del círculo como de asistentes, vía online y presencial. Su propuesta es muy novedosa al realizar una investigación que indaga en la espiritualidad femenina y círculos de mujeres, que a su vez le llevan a estudiar las

temáticas de menstruación. La autora logra colocar en diálogo dos temas que son poco mencionados como lo espiritual y lo menstrual, permitiendo dar cuenta de cómo abordar la problemática de los círculos de mujeres no es tan sencilla, puesto que incluso se puede construir un proceso feminista a través del conocimiento del cuerpo sin dejar de lado las contradicciones que existen en el proceso.

El presente estudio nos convoca a una reflexión crítica sobre el activismo espiritual en México, prestando especial atención a las prácticas que emergen en los círculos de mujeres. Dichas prácticas no se limitan a resignificar la conexión corporal, sino que también ofrecen una perspectiva más compleja que trasciende el esencialismo. En este sentido, demuestran ser espacios donde se cuestionan activamente las violencias de género y patriarcales que permean los cuerpos feminizados.

Arana (2022) tuvo como objetivo principal conocer los significados de la experiencia menstruante para las mujeres de diferentes generaciones quienes comparten una estructura familiar. Realizó entrevistas semiestructuradas que giraron alrededor de la pregunta ¿cómo fue tu primera menstruación?.

Destaca por realizar una propuesta de intervención a partir de los resultados obtenidos en las entrevistas. La intervención la nombró *Sí aquí se menstrúa*, y la difusión la realizó a través del apoyo de Mujeres Madeni Querétaro³⁶. Invitaron a participar a quienes quisieran sumarse, únicamente con un registro a través de redes sociales. El propósito tuvo como fin construir y brindar estrategias de acompañamiento a los ciclos menstruales de las niñas y adolescentes. Una segunda fase de esta intervención consistió en la creación de una pequeña galería virtual que muestra las fotografías de mujeres, quienes usaron una prenda íntima intervenida con un bordado, sangre menstrual, etc. En esta reivindicaron el ser mujeres menstruantes³⁷.

El estudio de Peralta et al. (2022) tuvo como objetivo evidenciar las experiencias menstruales de las mujeres y las posibilidades de resignificación en sus procesos de subjetivación a través de la colectividad. La pregunta de investigación que guiaba su trabajo fue: ¿Cuáles son las experiencias menstruales de las mujeres en México desde sus

³⁶ Colectiva pionera del activismo menstrual en Querétaro

³⁷ En la presentación de los diagnósticos sobre Ciclicidad y sexualidad de la Red de Educación Menstrual tuve la oportunidad de conocer a Magda y conversar un poco sobre su proceso de investigación. Los talleres se impartieron a quienes se registraron vía Zoom y la galería virtual solo fue privada con quienes participaron.

procesos de subjetivación y cómo posibilitar una resignificación a través de la colectividad? Para alcanzar esto, utilizaron una metodología cualitativa y etnográfica, y convocaron a personas menstruantes universitarias a participar en un conversatorio en línea.

Como reflexiones finales, se destaca la importancia de investigar la menstruación no solo desde una perspectiva biológica, sino también social. Este enfoque es crucial para cuestionar el vínculo tradicional de la menstruación con el trinomio sujeto-mujer-cuerpo. Además, se subraya la necesidad de crear espacios donde las personas menstruantes puedan hablar abiertamente sobre el tema, lo que es esencial para politizarlo y romper con la idea de que es únicamente un aspecto biológico.

Para concluir, un aporte que dejan Ramírez (2019), Arana (2022) y Peralta et al. (2022) respectivamente, es que realizaron unas de las primeras investigaciones en espacios universitarios sobre experiencias menstruales en distintos contextos urbanos. También reconocen lo fundamental de seguir y continuar realizando investigaciones sobre esta temática, que es necesario abordar desde diferentes perspectivas y en diferentes espacios.

Arte Menstrual

Valadez (2019) realiza una de las primeras investigaciones de maestría con enfoque feminista que explora el activismo menstrual a través del arte, considera el cuerpo menstrual como un elemento central en la discusión sobre las desigualdades sociales y el feminismo. La pregunta principal que guía su investigación es: ¿cómo funcionaría y qué elementos debe contener una herramienta útil para el feminismo que permita la formación de agencias usando el arte menstrual como medio?

Para responder esta pregunta, Valadez (2019) tiene como objetivo examinar las prácticas de activismo feminista que utilizan la cultura y el arte como estrategias de intervención en las realidades problemáticas de las mujeres y que tengan el cuerpo y sus procesos como fundamento a la hora de generar reflexiones y agencias sobre nuestro ser y estar en el mundo. La metodología feminista empleada incluye la planificación, convocatoria, realización y seguimiento de participantes del primer Encuentro Latinoamericano de Cultura y Arte Menstrual, celebrado en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, en 2016.

Uno de los principales aportes de esta investigación es la construcción del concepto Menstruativismo que Valadez (2019) define como:

Una herramienta que permite politizar la menstruación mediante el arte menstrual, a través del cual las mujeres menstruantes, independiente- mente de la fase de vida en la que se encuentren y con o sin la presencia de sangre menstrual, puedan impulsar procesos de agencia, es decir, acciones para transformar las condiciones actuales de nuestra existencia (p. 13).

Con esta definición, Valadez (2016) cuestiona la idea de que el arte menstrual debe contener necesariamente sangre menstrual. En cambio, añade el concepto de activismo, proporcionando un sentido político al arte menstrual. Esta investigación es pionera en la construcción de un concepto aún poco explorado en el ámbito académico, según Valadez. Las personas que participan en el Menstruativismo lo hacen con una intención política explícita. La tesis no presenta una conclusión cerrada, sino que incentiva a continuar investigando el tema. Se requieren más estudios que problematizan el arte, la menstruación y el activismo.

Menstruar en condiciones de vulnerabilidad

Las investigaciones de Santiago (2020) y Velasco (2023) se centran en el contexto de privación de libertad en Ciudad de México, específicamente con mujeres, utilizando enfoques cualitativos. Estas tesis conectan dos conceptos poco explorados: la cárcel y la menstruación, evidenciando una doble o triple opresión para las mujeres en situación de cárcel.

Santiago (2020) examina cómo la experiencia menstrual se modifica en el entorno carcelario. Su investigación, con una perspectiva feminista, se basa en entrevistas semiestructuradas a cinco mujeres de entre 24 y 37 años. Destaca cómo las instituciones castigan a las mujeres tanto por su condición de presas como por menstruar, resaltando la necesidad de políticas públicas que garanticen una gestión menstrual digna. Un hallazgo significativo es cómo las mujeres tejen redes de solidaridad, encontrando formas de resistencia en su gestión menstrual durante y después del encarcelamiento. Santiago (2020) subraya la importancia del activismo menstrual, especialmente el trabajo de Menstruación Digna México en la formulación de políticas públicas, aunque señala la falta de prioridad en los espacios de reclusión y la necesidad de más investigaciones en esta área.

Por su parte, Velasco (2023) analiza las capacidades institucionales en el proceso de adquisición de recursos para una gestión menstrual digna en el contexto carcelario.

Además, explora el concepto de menstruación digna en México y los derechos asociados. Su investigación emplea un enfoque documental para abordar estos temas. Velasco (2023) contribuye a la comprensión de cómo las instituciones manejan las necesidades menstruales de las mujeres encarceladas y cómo esto se relaciona con el concepto más amplio de dignidad menstrual en el país.

Ambas investigaciones aportan perspectivas valiosas sobre la intersección entre el encarcelamiento y la menstruación, destacando la necesidad de abordar este tema tanto desde la investigación académica como desde la política pública.

Menstruación, cuerpo y emociones

En el marco de la licenciatura en Psicología de la UAM-Xochimilco, se realizaron en 2022 dos tesis que abordan el tema de la menstruación desde enfoques teóricos referentes al cuerpo y las emociones. Estas investigaciones se caracterizan por su enfoque social, metodologías cualitativas y su énfasis en las experiencias menstruales desde perspectivas corporales, sensoriales y emocionales. A continuación, se describen las particularidades de cada tesis:

León (2022) tuvo como objetivo identificar y analizar los discursos sociales sobre la menstruación que comparten las mujeres universitarias, así como examinar las formas de resignificación y resistencia ante los discursos hegemónicos y estereotipos de la menstruación. Para alcanzar estos objetivos, la autora organizó un círculo de reflexión y llevó a cabo dos prácticas artísticas: un fanzine y un performance³⁸ en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. Destaca el performance como una de las primeras acciones de estudiantes de licenciatura orientadas a visibilizar la menstruación y cuestionar el tabú menstrual.

Por su parte, Romero (2022) se enfocó en conocer y analizar la experiencia emocional y sensorial de la menstruación a lo largo de la vida de mujeres en la etapa de la menopausia, con el fin de indagar y comprender estos procesos a menudo invisibilizados. La autora utilizó relatos de vida de mujeres en la etapa de la menopausia como técnica de investigación. Esta tesis ofrece una oportunidad para que las mujeres en la etapa de la

³⁸ Revisar la nota de la revista Cause de la UAM-Xochimilco en la que se describe el performance. <https://cauce.xoc.uam.mx/2022/08/22/la-menstruacion-desde-el-posicionamiento-etico-y-politico/#:~:text=Litzzy%20Mariana%20León%20Estrella%2C%20alumna%20de%20la%20licenciatura,e stigmas%20sociales%2C%20el%20tabú%20y%20los%20discursos%20patologizantes.>

menopausia narren y relaten su experiencia menstrual hasta su término, abordando temas poco explorados desde perspectivas sociales, emocionales y sensoriales.

Ambas investigaciones contribuyen significativamente al campo de estudio, abordando aspectos diferentes pero complementarios de la experiencia menstrual. Mientras León (2022) se centra en las percepciones y resistencias de mujeres universitarias, Romero (2022) explora las vivencias a lo largo del ciclo vital hasta la menopausia. Estas tesis ponen de manifiesto la necesidad de seguir cuestionando no solo el tabú menstrual, sino también el de la menopausia, y la importancia de continuar realizando investigaciones sobre estas temáticas desde diversas perspectivas sociales necesarias para conocer y comprender la experiencia menstrual desde la perspectiva de las mujeres.

Considero que estas investigaciones nos invitan a posicionar el concepto de un cuerpo menstrual radical, propuesto por Bobel y Fahs (2020) debido a que la complejidad del activismo menstrual radica en que su relevancia no se limita a una etapa específica de la vida; por el contrario, al ser los ciclos una parte intrínseca de la existencia, resulta fundamental abordar tanto la temática de la menstruación como la de la menopausia.

Políticas públicas

Lisel Lifshitz (2021) realiza una de las primeras investigaciones doctorales con enfoque feminista que explora la menstruación a través de la política pública, específicamente en Morelia y la Ribera del Lago de Pátzcuaro, Michoacán. Propone vincular la menstruación con políticas públicas, lo que permite posicionar este proceso como un asunto público y desligarlo de la concepción privada, como si fuera algo que cada mujer o persona menstruante debiera resolver por sí sola.

La pregunta principal que guía la investigación es: ¿cómo afectan las dimensiones fisiológico-corporal, psico-socio-cultural, bio-ambiental, económica y pública a la menstruación y su gestión en las mujeres de Morelia y la ribera del Lago de Pátzcuaro, Michoacán, México?

El objetivo principal es analizar el impacto de las dimensiones fisiológico-corporal, psico-socio-cultural, bio-ambiental, económica y pública en la menstruación y su gestión entre las mujeres de Morelia y la ribera del Lago de Pátzcuaro, Michoacán, México.

La investigación de Lifshitz (2021) revela que el tabú menstrual sigue vigente, si bien se atenúa conforme niñas, adolescentes y mujeres fortalecen su autoconfianza. Esta

reducción, lejos de ser espontánea, subraya la necesidad de que las políticas públicas aborden la menstruación de manera integral, yendo más allá de los insumos de gestión menstrual para incluir las cinco dimensiones que ella propone.

Cabe señalar que la tesis desarrollada por Lifshitz (2021), integrante de la colectiva michoacana Vulva Sapiens (con una década de trayectoria), proporciona una visión esencial sobre las razones por las cuales Michoacán se posicionó como uno de los primeros estados en implementar insumos y educación menstrual. La fructífera colaboración de Lifshitz con Menstruación Digna también desempeñó un papel sustancial en estos avances.

Con base en la descripción de las tesis antes mencionadas ofrezco las siguientes reflexiones finales sobre estos escritos y su relación con el activismo menstrual. Las tesis que seleccioné y presenté considero que abordan el activismo menstrual desde sus metas, estrategias y tácticas (2023) al incluir temáticas como insumos de gestión menstrual, experiencias sobre el menstruar en condiciones de vulnerabilidad, arte menstrual y políticas públicas.

Estas investigaciones contribuyen a visibilizar la menstruación y cuestionar los tabúes que existen alrededor de ésta, lo cual es un objetivo central del activismo menstrual. Por ejemplo, el trabajo de León (2022) con la realización del performance en la UAM-X y el concepto de “Menstruartivismo” que aporta Valadez (2019) son ejemplos, claros de cómo la academia contribuye cada vez más a visibilizar estas temáticas. Trabajos como el de Lifshitz (2021) demuestran cómo el activismo menstrual cada vez más influye en la formulación de políticas públicas y busca posicionar la menstruación como un asunto de interés público.

Estas tesis no solo documentan el activismo menstrual, sino que también contribuyen activamente a su desarrollo, al proporcionar nuevos conceptos, metodologías y perspectivas para abordar la menstruación desde un enfoque crítico y feminista. Estos escritos académicos son tanto un reflejo como una parte integral del activismo menstrual en México.

2.4 Diagnósticos en México

Entender la menstruación va más allá de lo biológico; es un asunto de derechos y justicia social que exige una elaboración de diagnósticos que den cuenta de las condiciones en que viven y experimentan la menstruación niñas, adolescentes, mujeres y personas

menstruantes en diversos contextos de México. Estos revelan las múltiples barreras que persisten, desde la falta de acceso a insumos hasta la desinformación y el estigma. Aquí radica la importancia de su vínculo con el activismo menstrual: al armarse con estos datos, las colectivas y activistas no solo visibilizan una realidad invisibilizada, valga la redundancia, sino que también construyen estrategias informadas para incidir en políticas públicas y fomentar una sociedad más equitativa y consciente de la salud menstrual.

2.4.1 Menstruar en situaciones de vulnerabilidad

La investigación diagnóstica *Período tras las rejas: Diagnóstico sobre la gestión del proceso menstrual de las personas menstruantes y mujeres privadas de la libertad en la Ciudad de México*, elaborado por Mujeres Unidas por la Libertad y el Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED) en agosto de 2021, bajo la dirección de Beatriz Maldonado, fundadora de Mujeres Unidas por la Libertad. Maldonado aporta una experiencia directa como mujer privada de su libertad, enfrentando condiciones precarias por la falta de insumos para la gestión menstrual, así como la negación del derecho a una menstruación digna.

Este diagnóstico presenta los resultados de una investigación realizada a personas menstruantes, trans y no binarias, privadas de libertad en los centros penitenciarios femeniles de la Ciudad de México: el Centro de Reclusión Femenil Santa Martha y el Centro de Reclusión Femenil Tepepan. En 2020, el 83% de la población penitenciaria femenina estaba en edad reproductiva.

La pregunta de investigación que orienta el diagnóstico es: ¿cuáles son las estrategias y mecanismos que emplean las personas menstruales y las mujeres privadas de su libertad para gestionar su menstruación dentro de los centros penitenciarios? El objetivo principal es analizar cómo el sistema penitenciario influye en los procesos de menstruación de las mujeres y personas menstruantes privadas de su libertad, considerando el acceso a los servicios disponibles y la calidad de estos, a partir de las estrategias y mecanismos que aplican para gestionar su menstruación.

La metodología utilizada es de tipo cualitativo basada en entrevistas. Se diseñaron dos guiones: uno dirigido a las directoras de los centros penitenciarios y otro para las mujeres y personas privadas de libertad en los centros de reclusión femenil de la Ciudad de México, Santa Martha Acatitla y Tepepan, con un total de 95 entrevistas realizadas. La

muestra incluyó participantes de entre 18 y 49 años, con al menos un año de estancia en los centros y provenientes de diferentes dormitorios.

Los resultados concluyen que la gestión menstrual de las personas menstruantes y las mujeres privadas de su libertad es precaria e inadecuada. En primer lugar, existe un desconocimiento general sobre lo que implica la menstruación en sus cuerpos. Esto se relaciona con la creencia generalizada de que la gestión menstrual es un asunto "personal" y no un derecho humano. La mayoría desconoce el concepto de menstruación digna, que no solo implica el acceso a insumos de gestión menstrual, sino también a la infraestructura y las necesidades básicas, como agua limpia, papel de baño, ropa (incluyendo ropa interior), alimentos con nutrientes adecuados y atención digna de salud.

Aunque en los centros penitenciarios de Tepepan y Santa Marta se reciben donaciones de toallas sanitarias, estas resultan insuficientes, obligando a las internas a utilizar otros materiales, como papel de baño, trapos de tela, calcetines o cubrebocas.

La investigación *La vida en Rojo: Diagnóstico sobre Gestión Menstrual en las Mujeres y Personas que Integran las Poblaciones* publicada en marzo de 2021 fue realizada por la organización El Caracol A.C. en colaboración con el Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación en la Ciudad de México (COPRED). Parte del principio de que la menstruación es un indicador de salud y que la gestión menstrual debe estar vinculada a los derechos humanos, la dignidad y una vida plena (COPRED y Caracol, 2021). La pobreza y la discriminación pueden limitar y obstaculizar el acceso a estos derechos, especialmente en el caso de mujeres, niñas y jóvenes de las poblaciones callejeras.

El objetivo del estudio fue conocer las prácticas, discursos y representaciones relacionadas con la menstruación y el ejercicio de los derechos en torno a la salud sexual, reproductiva y menstrual en estas poblaciones. El diagnóstico busca proporcionar recomendaciones para el diseño de propuestas de salud pública con poblaciones de niñas y mujeres en situación de calle.

La metodología utilizada en el estudio fue mixta. Se emplearon grupos focales para explorar las prácticas menstruales y las representaciones sociales; se realizaron seis grupos con un total de 26 participantes. Además, se aplicaron encuestas para evaluar el acceso a los servicios de salud y la gestión menstrual. Se realizaron también entrevistas semiestructuradas, en particular cinco entrevistas a profundidad dirigidas a personas con discapacidad para identificar las barreras en el acceso al agua y al saneamiento.

De las 40 entrevistas realizadas a personas de entre 14 y 44 años, el 6% reportó haber comenzado a menstruar a los 11 años. El 45% de la población inició su vida en la calle entre los 0 y los 12 años. De los participantes, 38 se identificaron como mujeres, 1 prefirió no especificar su identidad y 1 se considera de ambos sexos. Las alcaldías en las que residen las mujeres y personas menstruantes incluyen Venustiano Carranza, Cuauhtémoc, Álvaro Obregón y Coyoacán.

Entre las recomendaciones del estudio se destaca la necesidad de un abordaje holístico de la menstruación, vinculándola con el derecho a la salud, la educación, una vida digna, el acceso a la información y, principalmente, el derecho a la igualdad y no discriminación. Este enfoque debe ser interdisciplinario e interinstitucional, dado que la menstruación no es un asunto meramente individual, sino social. Según el diagnóstico, es esencial la participación de la población específicamente de las personas que tienen ciertos cargos en políticas públicas o instituciones y realicen un diseño de proyectos integrales que reconozcan sus narrativas y cuerpos de las personas menstruantes. Garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las personas en situación de calle contribuye al bienestar colectivo (2021,p. 59).

El estudio subraya la necesidad de políticas públicas específicas orientadas a la gestión menstrual. Se requiere un acercamiento a la población en situación de calle para entender cómo gestionan sus menstruaciones y determinar las responsabilidades de las instituciones. Además, el diagnóstico propone elaborar una “semaforización” de los programas y acciones orientados a la salud menstrual de las personas en situación de calle, evidenciando vacíos en la política pública actual. Rojo (sin políticas), amarillo (políticas públicas para la población callejera, pero sin considerar la salud menstrual) y verde (políticas que incluyen tanto a la población callejera como a la salud menstrual).

Por su parte, *Menstruar en la frontera de México*, realizada por el equipo “Periodos en Movimiento” conformado por CADENA en alianza con UNICEF (2024), contiene los datos obtenidos como parte del proyecto “Periodos en Movimiento” sobre las necesidades y desafíos específicos relacionados con la gestión menstrual de la población en situación de movilidad en Chiapas, así como sus experiencias y vivencias en torno al menstruar en un contexto de movilidad.

Los lugares fueron los municipios de Tapachula, Tuxtla Gutiérrez, Berriozábal y Sarja, que se integran por 11 espacios de alojamiento temporal, 4 espacios de atención y trámites

y 3 escuelas con niños, niñas y personas en movilidad. La metodología fue mixta, tanto cualitativa como cuantitativa. Se realizaron encuestas con un enfoque de 3 estrellas que promueve la UNICEF, las cuales fueron aplicadas a personas clave como personal de los espacios, áreas directivas, administrativas, áreas médicas y de limpieza.

Sobre la parte cualitativa, se recabaron datos al implementar talleres con las personas beneficiadas; se aplicaron entrevistas semiestructuradas para comprender la concepción de la menstruación al personal de escuelas y el albergue. A la vez, se realizó observación participante. Para analizar los datos, se basaron en tres categorías de análisis que son la gestión menstrual, el modelo biopsicosocial en la menstruación y el género.

También, como parte de la observación participante, realizaron un análisis principal enfocándose en la entrega y gestión de productos y suministros, infraestructura de agua, saneamiento e higiene, recursos educativos y hallazgos médicos.

Sobre los hallazgos encontrados, se identifica que aunque es reconocido como una necesidad, no se entrega papel, pinzas para colgar la ropa, tendederos, cubetas, jabón de manos, jabón para lavar ropa y ropa interior; esta última ha sido uno de los suministros mayoritariamente sin distribución. Cabe resaltar que el personal encargado de insumos está conformado mayoritariamente por hombres, más una falta de perspectiva de género en los espacios institucionales, mientras que en las escuelas que cuentan con un comité de salud e higiene, sí se implementan buenas prácticas del Programa de Agua, Saneamiento e higiene de manos, gestión de residuos y limpieza ambiental (ASH).

Desafortunadamente, el personal de algunos espacios considera la gestión menstrual únicamente en términos de higiene y limpieza, y en las escuelas la menstruación se percibe como un tema vinculado únicamente con la reproducción y la vida sexual. El manejo de la educación menstrual es tan limitado en las escuelas que incluso los mismos profesores enseñan sus propias creencias respecto al tema.

Sobre los hallazgos médicos, se identifica el vínculo entre la gestión menstrual y la salud. De acuerdo con las entrevistas, los diagnósticos más comunes son la dismenorrea, polimenorrea, amenorrea, irritación o infecciones vaginales. Es muy probable que estas situaciones sintomatológicas se relacionen con niveles de estrés o ansiedad.

Otro hallazgo fundamental es la ingesta de medicamentos para dejar de menstruar por varios meses; esta pastilla se las da el coyote para dejar de menstruar, lo cual tiene

consecuencias como infecciones vaginales graves, incluso aún no se sabe qué es lo que contiene ese medicamento. Debido al desabasto de medicamentos, no siempre pueden otorgarles la medicina indicada para los trastornos y padecimientos menstruales, lo que lleva a dar solo recomendaciones como guardar reposo y tomar té de manzanilla. En las escuelas ni siquiera se proporcionan medicamentos o cuentan con alternativas para gestionar el dolor menstrual.

Con los talleres impartidos en “Periodos en Movimiento” con las mujeres y personas en situación de movilidad, se logró el aumento del conocimiento sobre gestión menstrual y normalización de la menstruación como un tema de la agenda pública, fomento de hábitos saludables, incremento en la confianza y comunicación, atención a grupos vulnerables, e impacto a futuro en salud y bienestar.

A demás sugieren dar seguimiento a esta investigación y realizar un análisis detallado sobre los reglamentos de procedimientos y los procesos de adquisición de insumos, para que tenga incidencia en la administración de los espacios de alojamiento temporal y de las escuelas. Así como revisar los planes educativos y de capacitación tanto del personal como de las actividades pedagógicas que hablen de la menstruación y de la gestión menstrual.

2.4.2 Diagnóstico Menstruación Digna México

En septiembre de 2022, Menstruación Digna México, con el apoyo y financiamiento de ESSITY, publicó la primera Encuesta Nacional y Estatal sobre Menstruación Digna. La encuesta se realizó en Ciudad de México, Aguascalientes, Michoacán, Oaxaca, Puebla y Tamaulipas, y tuvo como población objetivo a adolescentes, mujeres adultas y personas menstruantes de entre 12 y 17 años.

El objetivo de la investigación consistió en evaluar los conocimientos, actitudes y percepciones sobre la menstruación en esta población. La recolección de datos se llevó a cabo del 20 de agosto al 3 de septiembre de 2022.

La encuesta se dividió en dieciséis secciones: selección de informantes, filtro, características sociodemográficas, infraestructura, legislación sobre gestión menstrual, aspectos fisiológicos, métodos de gestión menstrual, toallas desechables, toallas de tela, tampones, copa menstrual, menopausia, contexto cultural y social, vacunación contra

covid-19 y nivel socioeconómico Asociación Mexicana de Agencias de Inteligencia de Mercado y Opinión Pública (AMAI). Cada sección contenía preguntas específicas.

Entre los datos destacados, el 99% de las personas encuestadas se identificaron como mujeres con una edad comprendida entre 20 y 35 años. Casi la mitad se dedicaba al trabajo doméstico no remunerado (ama de casa), seguidas por comerciantes y, en tercer lugar, estudiantes. La mayoría comenzó a menstruar entre los 12 y 15 años y tenía poca o ninguna información sobre el proceso; su madre u otro familiar fue la principal fuente de información. Tres de las razones más comunes por las que las encuestadas han dejado de realizar actividades debido a la menstruación son el dolor menstrual, la falta de acceso a baños y el temor a las burlas.

Respecto a los insumos de gestión menstrual, los más utilizados son las toallas desechables, los tampones y las toallas de tela. Casi la mitad de las encuestadas ha enfrentado dificultades económicas para adquirir toallas desechables.

Otro dato relevante es que en caso de dudas sobre la menstruación, la mayoría de las encuestadas recurre principalmente a su madre y al internet, especialmente a través de redes sociales. Existe una notable incomodidad al discutir este tema con familiares o amigos hombres. Más de la mitad de las encuestadas se siente más cómoda hablando sobre menstruación con sus profesoras y jefas, aunque la incomodidad aumenta con los profesores. La mayor comodidad se experimenta al hablar con compañeras o colegas, es decir, con pares.

Para casi la mitad de las encuestadas, la menstruación solo representa la certeza de no estar embarazada. Una experiencia comúnmente recordada es la de haber sido señaladas por mancharse

2.4.3 Diagnósticos en el ámbito escolar

La publicación colaborativa *Menstruar en la escuela* (2024), desarrollada por Mexicanos Primero Visión 2030, Aprender Primero y Fundación FEMMEX, constituye un referente temprano en la sistematización de los avances en políticas públicas de gestión menstrual en México, con un enfoque particular en el ámbito educativo. Aborda minuciosamente conceptos como la pobreza menstrual y la menstruación digna, e incluye un análisis de las diversas reformas legislativas pertinentes.

Sus conclusiones enfatizan la necesidad de una coordinación legislativa entre las esferas educativa y de salud a nivel local para asegurar una estrategia comprehensiva en las instituciones escolares. Adicionalmente, el documento argumenta la viabilidad de implementar transformaciones significativas en las escuelas incluso antes de que se promulguen nuevas legislaciones³⁹.

Tejiendo conocimiento en red: Diagnóstico sobre sexualidad y ciclicidad menstrual, es el resultado de la primera fase del proyecto "Sexualidad y Ciclicidad Menstrual", impulsado por la Red de Educación Menstrual (REM)⁴⁰.

Este es uno de los primeros diagnósticos realizados desde el sector educativo en tres entidades: Michoacán, Querétaro y San Cristóbal de las Casas. El estudio fue elaborado por Concepción Juárez, Laura Lecona, Alicia Rangel, Laura Bedolla y Giovana Juárez, cofundadoras de la REM⁴¹.

El objetivo general fue conocer los saberes, intereses, necesidades y herramientas respecto a la salud menstrual que tienen las niñas, adolescentes, mujeres jóvenes, adultas, personas menstruantes de la comunidad LGBTIQ+, así como las personas que acompañan procesos de desarrollo psicosexual.

Mediante una metodología cualitativa, el tipo de estudio fue Exploratorio-descriptivo, su método fue un diagnóstico participativo a nivel consultivo, su técnica fue el taller y las herramientas un cuadernillo de trabajo y tendedero de saberes. Su tipo de muestra fue no probabilística, no representativa, participaron 488 e implementaron un total de 26 talleres.

También se caracteriza por desarrollarse en tres fases que fueron: un diagnóstico participativo, formación para prácticas de acompañamiento y el fortalecimiento de la comunidad de acompañantes.

³⁹ Como parte de los esfuerzos continuos en esta materia, Fundación FEMEX y Mexicanos Primero lanzaron en 2025 el manual *Menstruar en la escuela: Manual de acción para docentes y personal directivo*. Este documento fue concebido como una herramienta práctica y útil para el personal educativo, reflejando la evolución de las políticas públicas y discusiones sobre la gestión menstrual en México.

⁴⁰ Agradezco el apoyo de todas las creadoras del diagnóstico. Principalmente agradezco a Laura Lecona por su compromiso, disposición y apoyo para poder incluir la gráfica y el resumen del diagnóstico en el presente Estado del Arte.

⁴¹ Con un alcance tanto presencial como online, este proyecto ha sido expuesto en distintas regiones. Físicamente, se ha presentado en Querétaro, Michoacán y San Cristóbal de las Casas. En el entorno digital, tuvo presencia en el innovador primer Laboratorio de Educación en Salud Menstrual de Emilia Almanza, así como en el Museo de Memoria y Tolerancia.

Los resultados se dividen de acuerdo a cuatro categorías de análisis que fueron:

Saberes sobre la salud menstrual: Los hallazgos fueron una falta de conocimiento sobre la anatomía del sistema sexual femenino, la sexualidad es vista como algo malo y propio de los adultos, sin mencionarla como un derecho, es común el uso de eufemismos para referirse a la sexualidad y la menstruación, perpetuando el tabú.

Dudas desconocimientos, mitos y prejuicios: Los hallazgos destacan que persisten gran cantidad de narrativas que refuerzan mitos, prejuicios y estigmas hacia los cuerpos de las personas menstruantes, hay un grave desconocimiento sobre las enfermedades menstruales normalizando el dolor y existe una necesidad colectiva de brindar información.

Procesos de enseñanza-aprendizaje: Algunos hallazgos importantes son que la educación sexual y menstrual se atribuyen al ámbito privado y no se considera adecuado abordarla en espacios públicos con lo cual se sigue perpetuando el tabú menstrual y Niñeces y adolescentes consideran la diversión como una prioridad al abordar temas de sexualidad y menstruación, sin embargo, las educadoras/os la consideran como una de la últimas prioridades, lo que obliga a replantear las prácticas.

Salud menstrual y su relación con los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR): Entre los hallazgos destacan no se reconoce la vinculación entre la salud menstrual y los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR) y hay un fuerte discurso de los DSyR desde un aspecto reproductivo.

Cuadro 3. Explicación detallada sobre participantes en el diagnóstico de sexualidad y ciclicidad menstrual . Elaborado por la Red de Educación Menstrual

Sedes de implementación de los talleres distribuidos por población, estado y municipio.				
No. de Taller y población	Estado	Municipio	Sede	Número de participantes
 Taller 1. Activistas menstruales y acompañantes de procesos de desarrollo psicosexual	Querétaro	Querétaro	Centro de salud	25
		El Marqués	COBAQ Plantel 15	16
	Michoacán	Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	15
		Uruapan	Black Coffee	9
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	CESMECA	18
			IXCHEL. Acompañamiento en salud	20
 Taller 2. Madres y padres de niñas pre menstruantes y/o menstruantes	Querétaro	Querétaro	Primaria pública Andrés Balvanera	11
			Espacio educativo Yekkan	11
	Michoacán	Morelia	Primaria Lázaro Cárdenas	20
		Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	2
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	4
			Librería "La Cosecha"	4
 Taller 3. Niñas, niños y niñas pre menstruantes, menstruantes o no menstruantes	Querétaro	Querétaro	Primaria pública Andrés Balvanera	34
		El Marqués	Primaria pública Guillermo Rubio	30
	Michoacán	Morelia	Primaria Lázaro Cárdenas	58
			Librería "La Cosecha"	5
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	26
 Taller 4. Adolescencias menstruantes o no menstruantes	Querétaro	El Marqués	COBAQ Plantel 16	44
	Michoacán	Morelia	Secundaria Popular Carrillo Puerto	18
		Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	15
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	33
	Querétaro	Querétaro	Universidad Tecnológica de México	26
 Taller 5. Mujeres jóvenes y adultas menstruantes, personas menstruantes de la comunidad LGTBTTIQ (+18)	Michoacán	Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	14
		Morelia	Escuela de Artes	8
	Chiapas	Uruapan	Black Coffee	7
		San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	15
	TOTAL DE PARTICIPANTES			488

Por otra parte, la Encuesta Universitaria de Menstruación *Fluye con seguridad* se caracteriza por ser uno de los primeros diagnósticos realizados en la Universidad de Guadalajara realizada por la colaboración entre la Federación estudiantil universitaria, el Centro de Estudios de Género, Centro de Estudios Estratégicos para el Desarrollo en 2024⁴².

Con el objetivo de explorar los saberes y formas de gestión menstrual en la población de la Red Universitaria de la Universidad de Guadalajara. El cual muestra las acciones que son necesarias realizar desde la vía institucional y colectiva para que adolescentes, mujeres y personas menstruantes vivan su menstruación en un espacio universitario seguro, con apertura y dignidad.

⁴² Agradezco a la Doctora Rosario Ramírez por su detallada explicación sobre la elaboración de la encuesta, cuya participación fue fundamental en su realización.

Este diagnóstico recuperó las experiencias de 2,741 mujeres y personas menstruantes que forman parte de la comunidad universitaria. De los cuales los puntos muestrales fueron 9 en C.U y 33 en escuelas preparatorias de la Red Universitaria. Se realizaron 93 preguntas de un cuestionario desplegado.

En los resultados la FEU destacan que el 4.1% de las encuestadas, es decir, 7 mil mujeres viven pobreza menstrual en la universidad. Lo cual las llevó a elaborar una segunda fase del proyecto en la que realizaron una colaboración con Essity, comprar toallas y realizar kits menstruales para repartir con las alumnas. Este registro lo abrieron por medio de una convocatoria.

Otros resultados que considero a destacar es que al 83.8% se le ha dicho que por menstruar ya se es señorita y el 81.5% argumenta que la menstruación es solo cosa de mujeres. Al 61.2% su menstruación le ha hecho sentir dudas y a 57.3% Vergüenza. Un 78% quisiera ni vivir su menstruación y el 55.4% odia menstruar.⁴³

El paro feminista de 2023 en las cinco unidades de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) constituye un hito fundamental. Este se originó por la marcada inconformidad ante la inacción de las autoridades frente a la violencia de género, exacerbada por la resolución negativa que la Comisión de Faltas de la División de Ciencias Sociales y Humanidades de la UAM Cuajimalpa emitió el 3 de marzo de 2023, respecto a una denuncia de violación interpuesta por una alumna. En consecuencia, la UAM Cuajimalpa fue pionera en activar un paro indefinido, demandando la pronta atención a los casos de acoso, hostigamiento y violencia de género, y la implementación de protocolos institucionales más eficaces.

Rápidamente, en un acto de solidaridad, las cuatro unidades restantes de la Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa, Xochimilco, Azcapotzalco y Lerma se unieron con paros estudiantiles indefinidos y asambleas, lo que permitió crear un frente unificado que amplificó la visibilidad de la problemática a nivel institucional. Entre los logros más significativos de esta acción coordinada destaca la apertura de mesas de diálogo directas con las autoridades universitarias en cada unidad. En estas mesas, cada asamblea estudiantil presentó pliegos petitorios que no solo abordaron la atención a denuncias

⁴³ Los diagnósticos sobre las condiciones de menstruación en el ámbito educativo están en aumento, un claro ejemplo es el estudio *Menstruar en la escuela: Manual de acción para docentes y personal directivo* (2025), realizado por Fundación FEMEX y Mexicanos Primero.

específicas y la revisión de protocolos de género, sino que también contemplaron las necesidades y casos particulares de cada unidad.

Otro avance crucial fue el compromiso de las autoridades para derogar o modificar normativas internas percibidas como punitivas o ineficaces en el combate a la violencia machista. Esto se complementó con la promesa de fortalecer las instancias de apoyo a víctimas. Estos paros feministas no solo resultaron en acuerdos concretos, sino que también sentaron un precedente significativo para la organización estudiantil y para la exigencia de un ambiente universitario seguro e inclusivo para toda la comunidad.

Específicamente, el activismo menstrual ganó terreno en la construcción del pliego petitorio de la UAM Xochimilco, destacándose como la única unidad que incluyó esta temática en las mesas de diálogo.

Un logro concreto fue la incorporación del punto 26 en el documento de acuerdos generales, que abordó la necesidad de un Programa de Menstruación Digna. Según el Boletín Cause (2023), este programa contempla la realización de talleres, charlas y eventos dirigidos a desarticular el tabú menstrual y fomentar entornos seguros para todas las personas que menstrúan, integrando a toda la comunidad universitaria en este esfuerzo.

El caso de la UAM Xochimilco es un claro ejemplo de cómo la organización estudiantil y el activismo pueden transformar las instituciones, impulsando la creación de programas que aborden de manera integral los temas de género y equidad.

2.5 Manuales de UNICEF

Los manuales del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024) elaborados por Emilia Almanza Towgood, una de las pioneras del activismo menstrual en México y de la educación en salud menstrual, forma parte integral del proyecto *UNICEF para cada infancia*. Esta iniciativa innovadora se materializa en dos manuales cada uno dirigido a un público específico: uno destinado a facilitadores/as, y otro adaptado para niños/as y adolescentes.

Aunque la esencia del contenido se mantiene similar en ambas versiones, Emilia Almanza prestó especial atención a modificar el lenguaje y ciertos ejercicios para que se adecuen de manera óptima a las necesidades y capacidades de comprensión de cada grupo objetivo. Esta estrategia de diferenciación asegura que el mensaje crucial sobre la salud

menstrual se transmita de manera efectiva y apropiada a todos los sectores de la población.

La creación y difusión de estos manuales representa un paso significativo en los esfuerzos globales por construir un mundo más inclusivo y equitativo, donde cada niña, adolescente y mujer pueda acceder a una educación integral en salud menstrual sin experimentar el peso del estrés o la vergüenza asociados históricamente a este tema.

Estos recursos educativos se erigen como verdaderos pioneros en el abordaje de esta temática vital, destacan especialmente por su enfoque innovador y basado en evidencias. Su importancia se magnifica al considerar que, lamentablemente, los manuales anteriores sobre el mismo tema no solo contenían información errónea o desactualizada sobre el proceso menstrual, sino que, además, en algunos casos, promovían y perpetuaban estereotipos de género sobre lo que "debería ser una menstruación correcta". En contraste, los manuales redactados, reelaborados y revisados por Emilia Almanza, considero que se distinguen por su compromiso con la precisión científica y su enfoque libre de prejuicios, marcando un antes y un después en la literatura educativa sobre salud menstrual.

Los objetivos fundamentales de estos manuales son múltiples y ambiciosos. En primer lugar, buscan proporcionar una orientación clara y detallada para facilitar la implementación efectiva de la ESM (Educación en Salud Menstrual) a la población objetivo. Este enfoque no solo se centra en la transmisión de información, sino que también aspira a mejorar de manera significativa el conocimiento general sobre salud menstrual. Es crucial destacar que Emilia Almanza en los manuales de UNICEF (2024) aborda este tema desde una perspectiva holística, entendiendo la salud menstrual como un concepto *biopsicoecosocial*⁴⁴ complejo que debe ser analizado y comprendido desde un enfoque interseccional de género y derechos humanos. Esta visión integral permite una comprensión más profunda y matizada de las implicaciones de la menstruación en la vida de las personas.

Los manuales diseñados específicamente para facilitadores/as van más allá de la mera transmisión de información. Ofrecen un repertorio diverso de actividades cuidadosamente diseñadas, un plan detallado de sesiones estructuradas, y una base sólida de contenidos

⁴⁴ Sí es de tu interés conocer más sobre la propuesta del enfoque biopsicoecosocial. Te invito a que sigas en sus redes sociales a Emilia Almanza como @Lacrecida. Cada año imparte un Laboratorio sobre Educación en Salud Menstrual del que puedes formar parte.

fundamentales sobre Educación en Salud Menstrual. Estos recursos no solo proporcionan información, sino que también brindan a los facilitadores/as con herramientas prácticas y estrategias efectivas para fomentar un diálogo abierto, honesto y libre de tabúes, estigmas y prejuicios en torno a la menstruación. Este enfoque participativo busca crear espacios seguros donde se pueda discutir abiertamente sobre la salud menstrual, desafiando las normas sociales restrictivas hacia el tabú menstrual.

Cierre reflexivo del capítulo

El activismo menstrual en América Latina se ha consolidado como un movimiento social transformador que ha generado cambios significativos en materia de derechos humanos, dignidad y salud pública para las personas menstruantes. Este fenómeno ha experimentado un notable crecimiento durante la última década, manifestándose con particular intensidad en países como Argentina, Colombia, Chile y Guatemala, donde se han materializado avances sustanciales en diversos ámbitos, sobre todo en el ámbito académico revelan la falta de conocimiento sobre la menstruación, la escasez de recursos para una gestión adecuada, y la persistencia de estigmas y tabúes que dificultan el acceso a una menstruación digna.

En el contexto argentino, el movimiento adquirió especial relevancia a partir de 2015, catalizado por circunstancias coyunturales como la escasez de productos menstruales tradicionales y la emergencia de alternativas sustentables. Las contribuciones académicas de investigadoras como Felitti (2016) y Tarzibachi (2017) han sido fundamentales para la comprensión de la menstruación como un fenómeno histórico-social, desafiando paradigmas establecidos y promoviendo la implementación de políticas públicas inclusivas.

Colombia, por su parte, ha establecido precedentes significativos en materia legislativa, destacándose la eliminación del IVA en productos de gestión menstrual en 2016. Iniciativas como el proyecto *Princesas Menstruantes* han demostrado ser instrumentales en la promoción de la educación menstrual y el activismo social. La articulación de redes regionales, ejemplificada por la revista *Menstrúa* y la organización de encuentros internacionales, ha fortalecido la cohesión del movimiento, facilitando el intercambio de conocimientos y estrategias entre activistas de diferentes países.

No obstante, los avances logrados, persisten desafíos significativos que requieren atención prioritaria. La pobreza menstrual continúa siendo una problemática prevalente,

y la implementación de políticas públicas integrales que garanticen el acceso universal a productos de gestión y educación menstruales permanece como un objetivo fundamental, particularmente en el contexto argentino.

En cuanto a las tesis y diagnósticos que presento sobre el activismo menstrual en diferentes contextos (cárceles, situación de calle, frontera y a nivel nacional) revelan una realidad compleja y multifacética de la gestión menstrual en México. Coinciden en la falta de sistematización e investigaciones que existen sobre las diversas poblaciones menstruales y sus diversos contextos, se diferencian en que cada una aborda problemáticas distintas que son muy importantes de sistematizar en un diagnóstico.

También las investigaciones que seleccioné revelan cómo cada vez se gesta un campo de estudio desde las ciencias sociales en cuanto a las diversas temáticas sobre menstruación. Así podemos identificar que desde el 2015 al 2020 las investigaciones se centran más en las alternativas menstruales o en la historización de estas y desde el 2020 a la fecha comienza un aumento significativo de investigaciones que problematizan y sitúan su estudio desde diversas experiencias menstruales, que no solamente son individuales, sino que se insertan en un contexto de vulnerabilidad de derechos humanos.

Los diagnósticos realizados de organizaciones como Menstruación Digna México, El Caracol A.C., y UNICEF, entre otros, ponen de manifiesto las múltiples barreras y desafíos que enfrentan las personas menstruales, especialmente aquellas en situaciones de vulnerabilidad.

En los centros penitenciarios, situación de calle y contextos fronterizos coinciden en los obstáculos económicos y socioculturales que afectan a la población y crea dificultades para adquirir productos menstruales y el estigma social, que no solo es un aspecto individual sino social y que no compete solo a quienes menstrúan sino a la población en general.. Los diagnósticos convergen en la necesidad de generar políticas públicas integrales que reconozcan la gestión menstrual como un derecho humano, requiriendo educación, acceso a servicios básicos y atención médica adecuada.

Otro aporte importante son la creación de manuales educativos, como los elaborados por Emilia Almanza Towgood para UNICEF (2024), los cuales representan un avance significativo en el activismo y la educación sobre salud menstrual, al abordar la menstruación desde una perspectiva holística y libre de prejuicios.

Sin embargo, aún queda mucho por hacer. Es necesario implementar políticas públicas específicas, mejorar la infraestructura y el acceso a recursos de gestión menstrual, y, sobre todo, fomentar una educación integral que desmitifique la menstruación y promueva prácticas saludables.

En conclusión, estos diagnósticos y estudios no solo han arrojado luz sobre la situación actual de la gestión menstrual en México, sino que también han sentado las bases para futuras investigaciones y acciones. El camino hacia una menstruación digna para todas las personas requiere un esfuerzo continuo y coordinado entre instituciones, organizaciones de la sociedad civil y la población en general. Solo así podremos construir una sociedad más equitativa, donde la menstruación sea reconocida y atendida como un aspecto fundamental de la salud y el bienestar humano.

Las investigaciones y escritos sobre activismo menstrual en México y otros países de América Latina ofrecen un panorama general de los avances en Colombia, Argentina, Guatemala y México. Estos países se destacan por la formación de colectivos y el surgimiento de activistas menstruales que desafían el tabú y exigen la inclusión de este tema en las políticas públicas.

El progreso en el activismo menstrual es crucial, ya que establece las bases para una vida libre de violencia para mujeres y personas menstruantes. Sin embargo, a pesar de estos avances, aún se requieren investigaciones que aborden el activismo menstrual desde la perspectiva de las propias activistas. Si bien los estudios actuales nos permiten analizar sus metas, estrategias y logros (Koskenniemi, 2021), persisten vacíos teóricos en torno a quienes llevan a cabo este activismo.

Indudablemente, estas investigaciones son valiosas por su contenido. Hace una década, era difícil encontrar tesis y escritos enfocados específicamente en temas como los insumos de gestión menstrual. Este avance no ha surgido de la nada, sino que es fruto de la lucha de las activistas menstruales que han posicionado la menstruación como un asunto de interés público y una demanda cada vez más contundente en la agenda feminista. En México, el activismo menstrual es relativamente reciente y muestra un notable crecimiento en los últimos diez años. Las investigaciones mencionadas son evidencia de este avance. No obstante, aún existen vacíos teóricos y sustento empírico, particularmente, en lo referente a la sistematización de las formas de organización y los itinerarios políticos del activismo menstrual en México.

Desde mi experiencia como activista menstrual, me atrevo a afirmar que esta investigación es sumamente importante por su contribución al explorar estos itinerarios e intentar reconstruir las piezas faltantes a partir de las experiencias y acciones a través de analizar un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) de quienes llevan más de diez años en este andar. Aspiro a que el siguiente y cuarto capítulo sea una contribución significativa para futuras investigaciones sobre activismo menstrual en México y América Latina.

III. METODOLOGÍA SITUADA. UN ACERCAMIENTO A PIONERAS DEL ACTIVISMO MENSTRUAL EN MÉXICO

El objetivo de este capítulo es describir la metodología de la investigación. Presento cómo me vinculé con las activistas menstruales y el camino que me llevó a trazar los itinerarios del activismo menstrual en México. A través de una aproximación situada y relacional, desgloso las estrategias que me fueron cruciales para construir una vinculación basada en una amistad política.

Esta investigación adoptó un enfoque cualitativo y exploratorio, lo que permitió no solo describir, sino también interpretar las experiencias y significados construidos por las pioneras del activismo menstrual en México. Desde este posicionamiento, reconozco la producción de conocimiento como un proceso situado, relacional y comprometido con la transformación social (Harding, 2022).

En términos metodológicos, empleé técnicas de investigación como la observación participante y entrevistas abiertas las cuales facilitaron una aproximación dialógica y colaborativa con mis compañeras activistas menstruales. La observación participante me permitió una inmersión profunda en el contexto del activismo menstrual, mientras que las entrevistas abiertas favorecieron la emergencia de discursos no condicionados por estructuras rígidas de interrogación, lo que permitió el desarrollo de narrativas que reflejaran la diversidad de experiencias en torno al tema investigado (Denzin y Lincoln, 2012).

La metodología feminista resultó fundamental en esta investigación, pues posibilitó la generación de conocimientos y cuestionamientos desde una perspectiva no sexista, al reconocer y visibilizar una realidad que abarca más de un género (Bartra, 2010). No se trató solo de estudiar a las mujeres, sino de analizar las dinámicas de poder que estructuran las desigualdades y condicionan la producción de conocimiento. En este sentido, Sandra Harding (2002) propone el concepto de *punto de vista feminista*, que subraya la necesidad de incorporar las experiencias de los sujetos históricamente marginados en la construcción del saber.

Dentro de diversas temáticas, la menstruación ha sido históricamente relegada al ámbito de lo privado, convirtiéndose en un tema envuelto en tabúes y silencios impuestos por el sistema patriarcal. Esta marginación no solo ha limitado el acceso a información y

recursos, sino que también ha condicionado la manera en que las mujeres y los cuerpos menstruantes experimentan y significan su ciclo menstrual.

La metodología feminista nos permite “sacar a la menstruación del baño”, como lo plantea Aguilar (2024) al reconocerla como un fenómeno político y cultural que debe ser visibilizado y resignificado. Aguilar (2022) enfatiza la importancia de construir *contra-narrativas menstruales*, es decir, relatos que desafíen la visión hegemónica que ha enseñado que la menstruación es algo sucio, vergonzoso y que debe vivirse en secreto. Desde esta perspectiva, la menstruación no es solo un proceso biológico, sino un espacio de resistencia y autonomía.

Este enfoque permite problematizar la menstruación dentro de un sistema patriarcal que ha omitido esta experiencia fundamental en la vida de mujeres y cuerpos que menstrúan. La invisibilización de la menstruación ha tenido consecuencias profundas, desde la falta de políticas públicas que garanticen el acceso a productos menstruales hasta la ausencia de educación menstrual en los programas escolares. En este sentido, el feminismo menstrual (Aguilar, 2022) busca resignificar el cuerpo menstruante como un territorio de lucha, reivindicando su presencia en el espacio público y promoviendo el derecho a vivir la menstruación con dignidad.

Además, la construcción de genealogías dentro del activismo menstrual permite recuperar la memoria colectiva de quienes han trabajado por la visibilización de la menstruación. Este proceso de reconocimiento y resistencia fortalece la lucha por la justicia menstrual y abre caminos para nuevas formas de educación y acción política.

Considero que las investigaciones feministas, en este caso desde los feminismos menstruantes, tienen un compromiso explícito con el desmontaje de las estructuras de dominación patriarcal, buscando no solo revelar las desigualdades existentes, sino también proponer alternativas para construir condiciones de equidad entre niñas, mujeres y cuerpos menstruantes (Aguilar, 2023). Esta perspectiva implica una crítica constante a las metodologías tradicionales que han invisibilizado la agencia y los saberes de quienes se ha excluido históricamente desde un discurso hegemónico (Lugones, 2008).

Desde esta perspectiva, la producción de conocimiento no es neutral ni objetiva en el sentido tradicional, sino que responde a una ética de compromiso político y epistemológico con la transformación social. En este sentido, la investigación feminista no solo genera datos, sino que configura espacios de reflexión, acción y resistencia,

alimentando procesos de transformación tanto en lo académico como en lo político y comunitario.

Dicho de otro modo, la investigación feminista nos dota de las herramientas para visibilizar lo que ha permanecido oculto o desatendido, su propósito es descorrer el velo (Spivak, 2003) y otorgar centralidad a temas que, como la menstruación, han sido relegados al ámbito de lo personal, reafirmando así la premisa de que lo personal es político (Hanisch, 2016).

Sandra Harding (2002) problematiza y caracteriza las investigaciones feministas, cuyos rasgos principales, que considero haber aplicado a esta investigación, son los siguientes:

1. Problematizar y tomar en cuenta la pluralidad de experiencias de las mujeres: Para la realización de esta investigación, busqué evitar la homogeneización del activismo menstrual feminista y valoré la pluralidad de organizaciones y activistas que lo conformaron a lo largo del territorio mexicano. También estoy consciente que esta investigación solo abona un poco más a entender como se ha construido los itinerarios del Activismo Menstrual en México, no obstante, es imprescindible que haya diferentes investigaciones con diversas perspectivas sobre cada contexto y territorio.

A pesar de que gran parte de estas activistas se reconocieron como mujeres menstruantes —una identidad que consideré de gran reivindicación—, fue imperativo señalar que la capacidad de menstruar no define la identidad de género femenina, y que no toda persona menstruante se asume como mujer (Tarzibachi, 2017).

2. Ofrecer explicaciones desde las necesidades de las mujeres y no desde un enfoque de investigación sexista: Para mí, esta investigación exigió la adopción de una perspectiva flexible, lo que significó reconocer a las activistas menstruales no únicamente como informantes para la validación de teorías, sino como verdaderas co-creadoras de la teoría. A lo largo de mis intercambios con ellas y al presentarles el tema de investigación, obtuve retroalimentación y un significativo respaldo a mi interés en la temática, consolidando mi doble rol como investigadora y activista menstrual. Asimismo, el hecho de centrarme en las trayectorias de mis compañeras en el activismo menstrual permitió desafiar el sexismo y la indiferencia histórica que han marginado estos asuntos, considerándolos irrelevantes o, en palabras de Eugenia Tarzibachi (2017), simples "cosas de mujeres" reducidas a lo íntimo.

3.Reconocer que mi implicación está presente en la investigación: Esto implicó comprender que tanto lo que escuché como lo que observé estuvieron atravesados por mi propia historia de vida —mi género, clase, raza y edad. Es ilusorio pretender llevar a cabo una investigación sin implicación personal, ya que mi interés en este estudio surge de mis propias experiencias, las cuales no son únicamente individuales, sino también sociales (Scott, 2022). Como he mencionado en la introducción, me identifico como activista y educadora menstrual, y este interés ha sido parte de mi vida desde la adolescencia, cuando por primera vez sembré la semilla de la curiosidad sobre el tema de la menstruación.

De acuerdo con Marta Patricia Castañeda (2019), un rasgo distintivo de las investigaciones feministas es su naturaleza dialógica. Esta premisa la adopté en la investigación con el fin de establecer una interacción genuina con mis compañeras, trascendiendo la mera relación de informante-receptora que ya señalé. Castañeda (2019), en su obra, identifica los siguientes tres posicionamientos clave para la investigadora feminista:

1.Establecer una relación de horizontalidad: Implica que el/la investigador/a reconozca su implicación en la investigación y busque establecer un vínculo de reciprocidad con las/les colaboradores que participan en la investigación. Se trata de reconocer la igualdad de poder y respetar las voces y perspectivas de quienes participan.

2.Realizar procesos de co-labor, investigación acción o acción participativa: Estos procesos implican una colaboración previa entre quien investiga y quienes participan en la investigación, pues comparten un interés común. Se busca una colaboración activa y participativa de todas las partes involucradas en el proceso de investigación.

3.Llevar a cabo la investigación con personas que pertenecen al mismo grupo que se investiga y validar los conocimientos propios: Esto implica trabajar con personas que comparten la misma identidad o experiencia que el/la investigador/a, lo que permite validar y valorar los conocimientos y perspectivas propias dentro del contexto investigado.

Mi posición como investigadora se enmarcó en la primera y última opción propuestas, dado que establecí una colaboración previa con mis compañeras, quienes son activistas y educadoras menstruales.

Inicialmente, mi participación se limitó a ser receptora de información y espectadora, asistiendo a los cursos, jornadas y actividades que ellas promovían. Sin embargo, gradualmente me fui involucrando de forma activa en estas actividades.

Formar parte de los nodos activos de la Red de Educación Menstrual, en febrero del 2023, fue crucial para esta investigación. Además, es importante destacar que conocía a algunas de estas activistas y educadoras menstruales, como Emilia Almanza y Joy Valverde, incluso antes de iniciar mi maestría. Ellas desempeñaron un papel fundamental como maestras en mi trayecto y proceso de aprendizaje dentro del campo de la educación y el activismo menstrual.

El paradigma que centró esta investigación fue el comprensivo-interpretativo de la realidad, propuesto por Vasilachis (2006). Este enfoque reconoce la complejidad y subjetividad inherentes a la comprensión de los fenómenos sociales, buscando una interpretación profunda de la construcción de la realidad, entendiendo que esta no es una entidad dada.

El método que sustenta este paradigma es de naturaleza cualitativa, lo cual me proporcionó las herramientas necesarias para explorar en profundidad las experiencias, percepciones y significados del activismo menstrual entre quienes se reconocen como tales.

En palabras de Irene Vasilachis de Gialdino (2006, p. 49), "los métodos cualitativos suponen y realizan postulados del paradigma interpretativo". Esto implica que las investigadoras reconocemos que la realidad no es algo estático y dado por sí mismo, sino que es una construcción social en constante cambio, moldeada por diversos factores socioculturales y subjetivos. En este sentido, las investigadoras/es no podemos aspirar a una objetividad absoluta, ya que estamos inmersas en el proceso mismo de investigación.

Esta perspectiva reconoce la inevitable implicación de las investigadoras en el proceso de investigación y subraya la importancia de reflexionar sobre la propia posición, perspectivas y sesgos personales. Además, destaca la necesidad de considerar cómo estas influencias son parte inherente del proceso investigativo. En resumen, el paradigma comprensivo-interpretativo de la realidad y el método cualitativo me proporcionaron un marco sólido para explorar y comprender la complejidad de los fenómenos sociales, al reconocer la naturaleza subjetiva y situada de la realidad social.

En consonancia con la perspectiva de Cumes (2011), en esta investigación posiciono y valido mi experiencia en mi doble papel como investigadora y educadora-activista menstrual feminista. Reconozco que esta experiencia está atravesada por una serie de ventajas y desventajas que interactúan constantemente entre sí.

Es importante señalar que los vínculos que establecimos mis compañeras activistas menstruales y yo fueron fundamentales para el desarrollo de esta investigación. La confianza y colaboración que cultivamos a lo largo del tiempo son la base sobre la cual se sustenta este estudio. En conjunto, nuestras experiencias y conocimientos contribuyen significativamente al análisis y comprensión de los fenómenos relacionados con el activismo menstrual feminista.

En cuanto a las desventajas, reconozco que mi implicación como activista menstrual feminista implica la necesidad de ejercer una *vigilancia epistemológica* (Bourdieu, Chamboredon y Passeron, 2005) sobre el proceso de investigación. Esto se debe a que existe el riesgo de omitir explicar el proceso del activismo menstrual de manera minuciosa, al asumir erróneamente que quien la lea tiene conocimiento sobre el contexto. Asimismo, debo ser cuidadosa de no presuponer interpretaciones y análisis, sino esperar a que sean expresados explícitamente por mis compañeras activistas.

Integrar mi práctica como activista menstrual y mi rol como investigadora, desde la academia, del posgrado de la Maestría de la Mujer representó un desafío. Considero que es posible lograr una vinculación efectiva entre ambos espacios, ya que ambos son necesarios para un entendimiento completo y enriquecedor en las investigaciones feministas. Es crucial cuestionar la falsa dicotomía que persiste entre los movimientos feministas, la academia y la práctica activista.

Como señala bell hooks (2020) "esta guerra ha llevado a la formación de una falsa dicotomía entre teoría (el desarrollo de las ideas) y la práctica (las acciones del movimiento). En consecuencia, a menudo no hay congruencia entre teoría y la práctica feminista" (p. 178). Es esencial reconocer que existimos quienes estamos inmersas en ambos espacios, precisamente para destacar la importancia de su conexión. En ocasiones, centrarse únicamente en la academia puede llevar al olvido de la práctica activista, y viceversa.

Ambas dimensiones son importantes y es necesario recordar que, desde sus inicios, "las participantes en el movimiento feminista de liberación de las mujeres han luchado para

unir teoría y práctica, por crear una praxis liberadora feminista (definida por Paulo Freire como 'acción y reflexión sobre el mundo con el fin de transformarlo')" (hooks, 2020, p. 179). Para lograr una transformación real en las investigaciones, es crucial entablar un diálogo abierto basado en la escucha y aceptar con humildad que el aprendizaje desde un posicionamiento feminista es inacabado y dialógico. Por tanto, resulta fundamental no olvidar cómo se origina el movimiento feminista, ya que teoría y práctica forman parte de un continuum.

Este continuum facilitó mi aproximación a diversas activistas menstruales y permitió establecer vínculos fundamentados en el respeto, la empatía y el diálogo, aspectos cruciales para la amistad política (Gaviola, 2018) que se fue construyendo. En este proceso, mi participación en la Red de Educación Menstrual (REM) fue fundamental. La aplicación de técnicas de investigación como la observación participante y la entrevista abierta resultó esencial.

En primer lugar, la observación participante me permitió establecer un vínculo sólido con mis compañeras activistas menstruales, lo que facilitó la realización de entrevistas. Como ya mencioné, tanto ellas como yo desarrollamos la confianza necesaria para llevar a cabo estas entrevistas de manera efectiva y afectiva, un reflejo directo de la *amistad política* (Gaviola, 2018) que considero piedra angular de este estudio.

3.1 Participación-observante

Desde una perspectiva metodológica feminista, es esencial reconocer el doble posicionamiento de las investigadoras. En mi caso, resultó crucial cuestionar mi doble papel como investigadora y activista menstrual. Por ello, la técnica de observación participante, tal como la concibe Rosana Guber (2004), adquirió una importancia primordial. Este enfoque me permitió no solo registrar mis propias observaciones, sino también reflexionar sobre cómo era percibida al participar como activista menstrual. En esencia, al involucrarme activamente, no fui meramente una observadora, sino también parte integral del fenómeno observado.

Considero que la disposición de mis compañeras activistas y educadoras menstruales para participar en las entrevistas —las cuales detallaré más adelante— marcó un punto de inflexión en la aplicación de esta herramienta de investigación. Mi observación participante se dividió en dos fases claras: una virtual y otra presencial.

3.1.1. Integrarme a la red de educación menstrual (REM) vía online

La Red de Educación Menstrual (REM) se ha distinguido por la realización de actividades tanto presenciales como digitales. En estas, tuve la oportunidad de participar inicialmente como espectadora y, posteriormente, como integrante. Su conformación en 2021 respondió a la necesidad de desarrollar iniciativas exclusivamente digitales debido al contexto de pandemia. Para 2022, la REM comenzó a implementar actividades híbridas, aumentando su frecuencia en 2023.

Mi primer acercamiento a la REM ocurrió a través de Instagram. Durante un evento en vivo, la red promovió la primera Jornada sobre Visibilización Menstrual, invitando al público en general a inscribirse en ponencias y talleres. El registro se realizó mediante un formulario en Google Forms, donde se solicitaban datos básicos como nombre, edad, correo electrónico e interés en la actividad. La jornada tuvo una duración de un fin de semana, y participé en la mayoría de las sesiones impartidas por talleristas y conferencistas únicamente como asistente. Se abordaron temas vinculados a la educación, la salud y el activismo, con un enfoque exclusivo en el ciclo menstrual y la menstruación. Al concluir el evento, la REM envió un correo de agradecimiento junto con las constancias de participación y materiales complementarios. En ese mismo mensaje, convocaron a mantenerse atentas a futuras actividades.

Posteriormente, la REM abrió una convocatoria para integrar nuevas participantes y, simultáneamente, lanzó otra para ponentes y talleristas interesadas en la segunda Jornada sobre Visibilización Menstrual, celebrada en 2022, cuyo eje temático fue la menstruación en condiciones vulnerables. Participé en este evento de manera virtual y asistí a todas las actividades programadas solo como oyente. Durante la jornada, Emilia Almanza me extendió una invitación para apoyarla en aspectos logísticos de su taller, lo que favoreció el establecimiento de vínculos y me permitió conocer a quienes conformaban la REM.

Tras la segunda jornada, la REM incorporó actividades presenciales. En noviembre de ese año, Emilia me preguntó si deseaba acompañarlas a una feria sobre menstruación en la UNAM (Revisar Anexos, fotografía 3). Acepté la invitación, y este evento representó la primera actividad presencial en la que tuve la oportunidad de interactuar con una de las fundadoras de la REM, Concepción Juárez. Durante la feria, Emilia y Concepción ofrecieron una charla y participaron en una mesa informativa, en la cual también colaboré, encargándome del stand mientras ellas presentaban.

Este primer acercamiento presencial resultó significativo: en diciembre de 2022, recibí una invitación para unirme a la REM, con la instrucción explícita de estar atenta a la apertura de su convocatoria en enero de 2023. En aquel momento, la integración a la Red contemplaba dos modalidades: la primera consistía en la incorporación a los nodos activos, lo que implicaba asistir a reuniones quincenales en línea y participar en actividades tanto virtuales como presenciales, según disponibilidad. La segunda opción era formar parte de la red de alianzas, la cual no requería presencia en reuniones ni actividades, sino que se limitaba a la difusión de las iniciativas de la REM a través de plataformas digitales y redes sociales. Esta red de alianzas estaba conformada por quienes habían participado en jornadas previas, pero no integraban los nodos activos.

Mi incorporación a la REM se concretó a través del nodo de alianzas, con el propósito de contribuir a la difusión de sus actividades y sumarme a aquellas en las que pudiera participar. A principios de marzo de 2023, asistí a un evento organizado por COPRED, donde colaboré en una mesa de difusión. Esa misma semana, Laura Lecona, una de las fundadoras de la REM, me contactó vía WhatsApp para preguntar sobre mi disponibilidad para participar en una reunión de la REM con el objetivo de compartir mi experiencia en COPRED (Revisar Anexos, fotografía 4). Acepté la invitación, y al concluir la reunión, se me propuso integrarme como nodo activo. Esta participación implicaba asistir a eventos como el mencionado, siempre en función de la disponibilidad y sin carácter obligatorio, una propuesta que acepté sin dudar.

Sin pensarlo, mi integración en la REM impactó significativamente la dirección de mi investigación y mi desarrollo personal y colectivo. Este proceso me confrontó con preconcepciones erróneas que había mantenido al inicio de la investigación. Por ejemplo, inicialmente creía que Menstruación Digna México (MDM) constituía un hito pionero y fundamental en el activismo menstrual en México. Esta colectiva, fundada por Anahí Rodríguez y Melissa Guerra, fundada en 2020, destaca por sus avances en políticas públicas.

Mi participación en la REM y los intercambios con mis compañeras me permitieron identificar un componente que visiblemente pasaba desapercibido en otras activistas de Menstruación Digna México (MDM): un papel fundamental en la transmisión de saberes que, aunque no explícitamente reconocido, no derivaba de políticas públicas. Este hallazgo impulsó una indagación más profunda.

Al compartir mis inquietudes con una de mis compañeras, reconocí que mi percepción inicial sobre MDM se centraba en su rol pionero en la aceptación de políticas públicas y la implementación de la tasa cero desde 2020. No obstante, a través del diálogo con otras activistas y educadoras menstruales, comprendí que existían mujeres activistas con más de una década de experiencia en el campo, sentando las bases para que MDM pudiera consolidarse e implantar la temática menstrual en políticas públicas en 2020. No es que MDM carezca de importancia, sino que considero que no ha habido una investigación que construya los itinerarios de las pioneras activistas menstruales que anteceden a MDM.

Este reconocimiento me llevó a profundizar en la historia del activismo menstrual en México y a valorar el conocimiento acumulado por quienes fueron mis maestras en este proceso. La construcción de la REM refleja la riqueza de saberes contruidos colectivamente, aunque es importante señalar que no todas las activistas menstruales han formado parte de esta red.

Desde esta perspectiva, mi integración a la REM resultó clave para ampliar mi mirada metodológica y analizar el impacto del activismo menstrual en el contexto mexicano. A través de esta experiencia, mi investigación buscó no solo visibilizar estas trayectorias, sino también articularlas dentro de un marco analítico que permitiera comprender la construcción, transmisión y reconocimiento de los itinerarios de las activistas menstruales en México.

Al examinar estas dinámicas, emergió la cuestión del reconocimiento dentro del movimiento menstrual en México, lo que me condujo a problematizar la visibilización de las contribuciones individuales y colectivas. Este proceso metodológico me permitió no solo cuestionar mis propias percepciones y sesgos, sino también afinar una mirada crítica sobre la circulación de información y el impacto del reconocimiento en la construcción de la memoria del Activismo Menstrual en México. Mi investigación, desde esta perspectiva, busca articular estos elementos para comprender mejor las dinámicas de legitimación dentro del activismo menstrual y construir un análisis que contribuya a una reflexión colectiva más amplia.

La participación de las activistas menstruales en las entrevistas, las cuales abordaré con mayor detalle más adelante, fue un aspecto de gran relevancia. Mis compañeras expresaron la importancia de esta investigación y me agradecieron por escuchar sus historias y mostrar interés en conocer sus inicios en el activismo menstrual. Durante las

entrevistas, observé un fenómeno interesante: al presentarme como Vero, estudiante de la Maestría en Estudios de la Mujer, integrante de la REM y activista menstrual, algunas de mis compañeras incluían comentarios que me involucraban directamente. Por ejemplo, mencionaban los desafíos que implicaba comenzar como activista o la falta de información en ciertos momentos, dando por sentado que compartíamos un mismo lenguaje y entendimiento.

Sin embargo, debo señalar que esta dinámica de participación-observante se vio limitada durante las entrevistas realizadas a través de una pantalla, aunque el hecho de que todas encendieran sus cámaras ayudó considerablemente.

Mi papel como organizadora del primer encuentro de educadoras menstruales en Ciudad de México 2023

Esta experiencia transformó mi perspectiva, no solo como investigadora, sino también en mi doble papel de investigadora y activista-educadora menstrual. La organización del primer encuentro de educadoras menstruales en territorio mexicano⁴⁵ representó una valiosa oportunidad (Revisar anexos, fotografía 5). Esto no solo resultó significativo para la presente investigación, sino también para valorar la importancia de establecer redes en el quehacer de activistas y educadoras menstruales. La dinámica de participar y ser observada, así como de observar y participar, estuvo presente de manera constante.

La posibilidad de conocer en persona a la mayoría de las compañeras que entrevisté fue un momento clave en mi proceso investigativo.⁴⁶ El abrazo, la conversación y el compartir presencialmente permitieron al diálogo adquirir una dimensión más profunda, lo que generó una conexión que trascendió lo meramente discursivo. En este sentido, la relación dialógica cobró especial relevancia, tal como Rosana Guber (2004) plantea en su noción de observación participante: es necesario afectar el campo de estudio para conocerlo, pero también que el campo reconozca a la investigadora como parte del proceso. Este encuentro presencial materializó dicha interacción, lo que me permitió

⁴⁵Este encuentro surgió como una propuesta de Laia Cerqueda, integrante de la REM y creadora del proyecto Wey Cup Despierta, reconocida como una de las pioneras del activismo menstrual en México. Para ella, era fundamental crear un espacio de encuentro entre educadoras menstruales del país con el objetivo de promover el reconocimiento mutuo, el diálogo y la reflexión sobre sus prácticas, metas y puntos de convergencia. Cuando lo propuso, todo el equipo de la REM nos sumamos con entusiasmo a la organización.

⁴⁶De todas las compañeras entrevistadas, solo a Joy Valverde, Jimena Chalchi y Marcela no tuve la oportunidad de conocerlas en persona. Al resto las conocí presencialmente, e incluso coincidí con ellas en otras actividades como la feria de salud realizada en la UAM-X.

establecer una presencia que no solo observa, sino que también se inserta y se transforma junto con quienes forman parte de la investigación.

A partir de esta experiencia, la metodología buscó integrar estas dimensiones relacionales como parte fundamental de la construcción del conocimiento, al destacar la importancia de la participación activa y el intercambio afectivo en el desarrollo de una mirada crítica y situada.

Mi participación en este encuentro me permitió conocer a otras activistas menstruales que transitaban hacia el ámbito educativo y han enriquecido los espacios de formación menstrual con sus saberes. Más allá de establecer vínculos con nuevas interlocutoras, lo más significativo de esta experiencia fue el reconocimiento de que mi rol no se limitaba al de investigadora ni al de asistente, sino que también era percibida como Vero, organizadora del encuentro e integrante activa de la Red de Educación Menstrual.

Este reconocimiento mutuo evidenció la relevancia de una aproximación participativa en la construcción del conocimiento, en la que el diálogo y la interacción con otras activistas permiten problematizar la genealogía menstrual desde una perspectiva colectiva. La coincidencia en el interés por la resignificación de las trayectorias menstruales y el reconocimiento de nuestras maestras dentro de este proceso fortalece la dimensión colaborativa de la investigación, lo que consolida la importancia de la memoria y la transmisión de saberes dentro del activismo menstrual. En este sentido, la metodología buscó incorporar estos elementos relacionales como parte esencial de la investigación, al promover un enfoque que no solo documenta, sino que visibiliza la interconexión entre el conocimiento académico y las experiencias situadas de las pioneras quienes construyeron el movimiento del activismo menstrual en México.

3.1.2. La Amistad política como eje metodológico en el activismo menstrual: Una aproximación desde la Red de Educación Menstrual (REM)

A medida que profundicé en mi investigación, comprendí con mayor claridad por qué ninguna de mis compañeras se negó a ser entrevistada. Con el paso del tiempo, reconocí que este acceso no solo respondió a mi rol como investigadora, sino también a mi compromiso activo como educadora y activista menstrual. La confianza que generamos a lo largo de nuestras interacciones fue clave para consolidar este proceso.

Recuerdo que, unas semanas después de haberme integrado a la REM, mis compañeras me inspiraron a proponer un proyecto. Coincidió que tuve la oportunidad de organizar la

tercera Jornada de Visibilización Menstrual y, con cierta vergüenza, les comenté que desde 2020 pintaba con mi sangre menstrual, considerándolo una forma de activismo para romper el tabú.

Entonces, les propuse realizar una exposición de pinturas con sangre menstrual junto con la jornada. Pensé que me rechazarían, pero me sorprendieron al exclamar: “¡Qué interesante! ¡No sabemos cómo hacer arte, pero nos sumamos! ¡Tú nos dices cómo hacerlo!”.

En ese momento, comprendí que este era un espacio que aceptaba mis ideas y propuestas, lo que me inspiró a construir un proyecto conjunto, ya que llevaba casi tres años guardando en secreto mis pinturas con sangre menstrual.

Desde entonces, comencé a sentir que se gestaba una complicidad política al compartir objetivos comunes relacionados con la educación, la salud y el activismo menstrual. Esto se tradujo en conversaciones casi diarias, reuniones que a veces superaban las dos horas y media, comunicación constante por WhatsApp y la oportunidad de encuentros presenciales. Con la REM, hablar de menstruación se volvió algo cotidiano, lo cual contribuyó a que gradualmente sintiera menos vergüenza por mi labor como educadora y activista menstrual.

Así, en el transcurso de mi participación en la REM y de la investigación, percibí que existía una forma de amistad que, a su vez, desafiaba el sistema patriarcal. La palabra sororidad me parecía insuficiente para nombrar este vínculo, y el concepto que me permitió hacerlo fue el de amistad política (Gaviola, 2018) desde la REM. De acuerdo con la autora Edda Gaviola (2018), para construir y tejer una amistad política:

Es necesario tener proyectos comunes, pensar juntas y un profundo reconocimiento a la otra, a sus saberes y autorías, para poder lograr el aprendizaje recíproco. Pero también partir de un entramado de ideas comunes, un análisis crítico y compartido de la realidad y de la experiencia histórica de las mujeres, capaces de fluir y trascender en el acto que va de lo personal hasta lo político (p.13).

Considero que compartimos ideas comunes en torno a la educación, la salud y el activismo menstrual. Resulta también crucial señalar que la constante frecuencia de nuestras reuniones —en ocasiones hasta cuatro veces por semana— y la oportunidad de

compartir espacios presenciales robustecieron el vínculo que habíamos construido. Este contacto directo no solo consolidó lazos personales, sino que potenció la dimensión colectiva de nuestra labor, dado que todas compartimos un eje común: la resignificación de la menstruación como espacio de lucha, reconocimiento y transformación.

Después de casi tres años de haber formado parte de la REM, percibí que uno de los elementos indispensables para mi permanencia fue haber cultivado una amistad política (Gaviola, 2018), sostenida en la complicidad que ya mencioné. La menstruación nos impulsó a reflexionar incluso sobre otras experiencias de violencias menstruales (Cifuentes, 2023) y violencias generales que habíamos experimentado en nuestra vida diaria.

Un aspecto notable de la amistad política (Gaviola, 2018) entre las integrantes de la REM es que trascendió las barreras físicas, pues se forjó mayormente en un entorno virtual que nos facilitó la conexión desde distintos territorios.

Cuando una de mis maestras me llamo “amiga”, comprendí que estábamos forjando una amistad que iba más allá de lo convencional, una arraigada en los pilares de la escucha, la empatía y el interés por visibilizar la educación y el activismo menstrual en todos los ámbitos posibles. Una amistad cimentada en proyectos que actualmente sostenemos y en aquellos que proyectamos a futuro.

Si bien los vínculos que se construyeron dentro del activismo menstrual fueron fundamentales en este proceso, es importante evitar su romantización. La diversidad de perspectivas, experiencias y trayectorias dentro del movimiento evidencia que, aunque se compartan objetivos comunes, cada integrante aporta desde su propia historia y posición.

En este sentido, las conversaciones incómodas se volvieron necesarias para profundizar en nuestras diferencias y generar espacios de intercambio genuino y reflexivo.

Como Audre Lorde (2003) plantea en su obra *Zami una biomitografía*⁴⁷, la casa de las diferencias, reconocer que no somos iguales es esencial para fortalecer el diálogo y la construcción colectiva. En sus palabras menciona lo siguiente:

⁴⁷ Agradezco a Geo Vidella y Victoria, fundadoras de las “Tertulias Audrelianas”, de las cuales tuve la fortuna de formar parte desde 2020. Su generoso compartir y, sobre todo, su cálida guía me permitieron un acercamiento amoroso y crítico a la obra de Audre Lorde.

Tardé mucho tiempo en darme cuenta de que nuestro lugar era el hogar⁴⁸ mismo de la diferencia más que la seguridad de cualquier diferencia en particular. (Y con frecuencia éramos cobardes en nuestro aprendizaje.) Tardamos años en aprender a utilizar la fuerza que esa supervivencia diaria puede conferirte , años en aprender que el miedo no tiene por qué inhabilitar y que podíamos apreciar nos unas a otras en términos que no necesariamente tenían que ser los nuestros (p.378).

Lorde (2003) nos enseña que la verdadera fuerza reside no en la homogeneidad, sino en la capacidad de identificar, respetar y articular esas diferencias sin perder de vista los puntos de encuentro que nos cohesionan. En el contexto de mi investigación, esta mirada crítica se tradujo en la necesidad de visibilizar no solo las convergencias y solidaridades dentro del activismo menstrual, sino también los desafíos, disensos y tensiones que emergieron en los procesos de organización y reconocimiento mutuo. Este enfoque me permitió una comprensión más profunda y matizada de la realidad del movimiento.

La Creación de un espacio propio en el Activismo Menstrual: @Menstruacíclica

Observé que la mayoría de mis compañeras activistas y educadoras menstruales con quienes interactué contaban con plataformas propias para la difusión de su trabajo. Fue entonces cuando comprendí la necesidad de establecer un espacio similar que me permitiera presentarme y demostrar no solo mi rol como investigadora, sino también mi participación activa en el movimiento.

Mi enfoque, desde el inicio, se concibió como una investigación situada, combinando la exploración teórica con la práctica del activismo menstrual. En este contexto, inicié mi formación como educadora menstrual con Carolina Ramírez creadora de Princesas Menstruantes, y posteriormente con Emilia Almanza, creadora de La Crecida.

En 2023, decidí hacer pública mi cuenta de Instagram, @Menstruacíclica, donde comencé a compartir contenido enfocado principalmente en el activismo menstrual, así como fotografías de las actividades en las que participaba. Este proyecto no habría sido posible sin el apoyo y el aliento de mi maestra, colega y amiga Emilia Almanza, quien fue una de las primeras en difundir mi página en sus redes, un gesto de profundo significado para mí. Asimismo, agradezco a mis compañeras del círculo de La Crecida ,

⁴⁸ De acuerdo con Geo Vidella, una profunda maestra y conocedora de Audre Lorde, el entendimiento de su pensamiento se clarifica al conceptualizarlo como "la casa de las diferencias" en lugar de usar la noción más genérica de "hogar".

quienes me animaron a compartir mi espacio, y a mis amigas, compañeras y colegas de la Red de Educación Menstrual (REM), quienes me acompañaron y brindaron su respaldo en este proceso.

La creación de esta plataforma digital fue fundamental, ya que facilitó el primer contacto con activistas y educadoras menstruales que no me conocían al momento de solicitarles una entrevista. Considero que este aspecto fue clave para la construcción de mi metodología, pues contar con un proyecto propio fortaleció mi proceso y consolidó mi identidad dentro del activismo menstrual. Hasta la fecha, @Menstruacíclica permanece activa, con nuevas actividades y un enfoque progresivamente orientado hacia la educación en salud menstrual, el activismo y la investigación menstrual.

3.2 Entrevista abierta-online

La entrevista, como técnica fundamental en la investigación cualitativa, destaca por su riqueza narrativa, ofreciendo la posibilidad de explorar y recuperar vivencias pasadas, presentes y expectativas futuras. Esta herramienta es crucial para la comprensión de fenómenos sociales, ya que permite una inmersión profunda en las experiencias y perspectivas de las personas entrevistadas. Si bien las entrevistas pueden adoptar diversos formatos —estructuradas, no estructuradas o en profundidad—, tal como lo señala Vela (2013), su elección específica depende intrínsecamente del tema de investigación y la metodología adoptada.

En el presente estudio, al enmarcarse en una metodología feminista, cualitativa y de corte exploratorio, la selección de las entrevistas responde directamente a este enfoque procesual. Dada la adhesión al paradigma interpretativo de la realidad, las entrevistas abiertas se configuran como la opción más coherente, tanto en su dimensión teórica como empírica. Esta decisión se justifica por su idoneidad para facilitar una comprensión en profundidad de las experiencias, perspectivas y narrativas de las entrevistadas, permitiendo la emergencia de significados complejos y subjetivos.

La entrevista abierta, conceptualizada también como entrevista de investigación por Luis Enrique Alonso (1995), se define como una interacción conversacional entre dos participantes: el entrevistador y el informante. Esta interacción, dirigida y registrada por el entrevistador, busca explícitamente promover la expresión y la producción de discurso por parte de la persona entrevistada. Es importante destacar que la entrevista abierta abarca cualquier intercambio lingüístico que emerge en la situación conversacional. En

mi rol como entrevistadora, he participado activamente en la co-creación de la narrativa que se construye durante este intercambio dialógico (Alonso, 1995).

Según Luis Enrique Alonso (1995), la entrevista, al resistirse a una definición estrictamente científica, se distingue por tres características singulares que la particularizan:

- * Ausencia de una normativa rígida o pautas preestablecidas para su realización: En mi experiencia, si bien todas las entrevistas realizadas se clasifican como abiertas, ninguna ha seguido un patrón idéntico. Cada interacción se ha distinguido por el entorno en el que se llevó a cabo, el momento del día, la duración y la naturaleza específica del diálogo que emergió. Es crucial subrayar que las diferencias en estos aspectos no comprometen la calidad de la entrevista; por el contrario, invitan a cuestionar la dicotomía tradicional de “bueno” o “malo” en su conducción, reconociendo la validez de la diversidad en el proceso.

- * Imposibilidad de validar hipótesis como verdaderas o falsas en el proceso dialógico: Dada la naturaleza discursiva y exploratoria de las entrevistas en profundidad, no es viable buscar la verificación de la veracidad o falsedad de lo expresado por las entrevistadas. En lugar de una validación objetiva, las entrevistas que he realizado se conciben como una exploración de experiencias que se entrelazan en un discurso narrativo co-construido entre dos personas, donde se amalgaman el pasado, el presente y el futuro. Esta característica, a su vez, habilita la creatividad en el desarrollo de las entrevistas, al no estar predeterminadas por un esquema rígido.

- * Los hallazgos de las entrevistas no pueden ser generalizados ni considerados universales: La realidad no es una entidad objetiva, sino que se construye a través de discursos interpretativos y narrativos, sería metodológicamente erróneo postular un discurso como universalmente verdadero. En el contexto de las entrevistas abiertas con activistas menstruales feministas, mi objetivo se centra en recuperar los procesos narrativos de un ámbito específico de la realidad en el que, además, participo activamente como activista e investigadora. Por tanto, no se pretende la generalización de los resultados, pues estoy convencida de que, si otra investigadora llevara a cabo esta misma indagación, los resultados serían intrínsecamente diferentes, reflejando la singularidad de cada interacción.

3.2.1. Estrategia de recolección de datos: Entrevista abierta

Con el objetivo de indagar sobre el surgimiento y desarrollo del activismo menstrual en México, realicé diez entrevistas abiertas a activistas menstruales con una trayectoria significativa. Estas conversaciones se centraron en explorar aspectos poco documentados en los medios digitales de las colectivas, tales como su recorrido personal en el activismo menstrual, los desafíos enfrentados y las figuras que reconocen como sus “maestras” en este ámbito. Las entrevistas se llevaron a cabo de forma virtual, lo cual facilitó el acceso a las participantes dadas su dispersión geográfica y la naturaleza predominantemente en línea de su activismo a través de redes sociales.

Una característica fundamental de las entrevistas abiertas es su flexibilidad. Si bien, con el apoyo de mi asesora, elaboré un guion de entrevista, este fue concebido únicamente como una guía temática y no como una estructura rígida de interrogación. La intención fue propiciar un diálogo fluido y permitir que las activistas y educadoras menstruales compartieran sus perspectivas de manera espontánea, adaptando la conversación a los temas que emergieran de su propio relato.

Para iniciar este diálogo, empleé una pregunta disparadora central: “¿Cómo ha sido tu recorrido como activista menstrual?” Esta pregunta resultó crucial, ya que permitió la apertura de un diálogo único y adaptado a la narrativa de cada participante. Aunque el guion no se siguió de forma estricta, ciertos temas eje emergieron recurrentemente y se abordaron a lo largo de las conversaciones, como lo mencionaré más adelante.

Con el fin de asegurar la cobertura del tema eje de su accionar activista menstrual sin imponer una estructura cerrada, utilicé preguntas guía, las cuales traté de incluir de manera orgánica en el transcurso de la conversación, en función de lo que cada activista menstrual compartía. Estas preguntas, por lo tanto, no se formularon en un orden preestablecido, sino que funcionaron como disparadores para profundizar en su accionar activista menstrual.

* ¿Quiénes han sido tus maestras en tu camino de activismo menstrual? ¿Para quiénes tú has sido su maestra?

* ¿Qué cambios identificas en el activismo menstrual desde que tú iniciaste hasta hoy en día?

* ¿Crees que en México el Activismo Menstrual tenga distintas etapas o momentos?

* Desde tu experiencia y con tus propias palabras, ¿cómo defines ser activista menstrual?

* ¿Qué obstáculos han enfrentado en el activismo menstrual? ¿Qué han intentado y no se ha logrado? ¿A qué problemáticas se han enfrentado? ¿Qué desafíos identificas actualmente?

* ¿Cómo se posiciona el activismo menstrual en México en comparación con otros países de América Latina?

* ¿Qué futuro avizoras para el activismo menstrual en México y en América Latina? ¿Hacia dónde crees que se dirige?

3.2.2. Petición para realizar la investigación con compañeras activistas menstruales y universo de estudio

Tras aproximadamente un año de colaboración e interacción mutua con mis colegas de la REM, la selección de participantes para las entrevistas se enfocó en aquellas con una trayectoria de diez o más años en el activismo menstrual. El contacto inicial lo establecí principalmente vía de WhatsApp, a través de números de contacto preexistentes o facilitados por compañeras que conocían a mis compañeras entrevistadas. Las entrevistas las realicé con las siguientes pioneras: Emilia Almanza, Concepción Juárez, Lau Lecona, Kar Helena, Joy Valverde, Cristina Aldana, Laia, Jimena Chalchi, Lisel y Marcela.

El período comprendido entre finales de diciembre de 2023 y principios de enero de 2024 presentó desafíos para la ejecución de todas las entrevistas planificadas, principalmente debido a las festividades navideñas y de fin de año, lo que impactó la disponibilidad de las participantes. Sin embargo, una vez superadas estas fechas, se retomó la programación y el trabajo de campo prosiguió según lo previsto.

Aunque no se estableció un tiempo fijo predeterminado para la duración de las entrevistas, estas generalmente oscilaron entre una hora y hora y media. Algunas conversaciones se extendieron significativamente, requiriendo incluso una segunda sesión, como fue el caso con mi colega Concepción, del proyecto Yekkan. En contraste, la entrevista con Jimena Chalchi se limitó a 40 minutos debido a sus compromisos laborales, aunque se dejó abierta la posibilidad de un encuentro adicional si fue necesario. La entrevista de mayor duración fue con Joy Valverde, con casi dos horas y media de conversación. Fue fundamental reiterar que la calidad de una entrevista no se basó en su duración, sino en

la riqueza de las narrativas generadas y el diálogo establecido entre la entrevistada y la entrevistadora.

Todas las entrevistas realizadas fueron virtuales, una modalidad elegida debido a la dispersión geográfica de las participantes, quienes residen en diversos estados de la República Mexicana, incluyendo Michoacán, Querétaro, Chiapas, Guadalajara y San Luis Potosí. Esta modalidad se adoptó también para acomodar la limitada disponibilidad de tiempo de las entrevistadas, ligada principalmente a sus compromisos laborales. Ni las participantes ni yo consideramos esta modalidad como una limitación; por el contrario, muchos de los vínculos en el activismo menstrual los hemos establecido y fortalecido en el ámbito virtual.

Considero que el desarrollo de las entrevistas transcurrió de manera fluida, creando un espacio seguro y cómodo en el que mis compañeras se sintieron en confianza para compartir sus experiencias. Durante las conversaciones, se estableció un diálogo caracterizado por la escucha activa y la empatía, propiciando momentos tanto de intercambio ameno y risas, como de reflexión profunda que ocasionalmente evocaron emociones significativas, incluyendo el llanto.

Las entrevistas no siguieron un formato rígido de preguntas y respuestas. En su lugar, se desarrollaron como un diálogo abierto en el cual, al invitar a mis compañeras a compartir sus trayectorias como activistas menstruales, prioricé la escucha activa. El objetivo fue abordar de manera orgánica temas fundamentales previamente identificados, como su recorrido en el activismo, las figuras que reconocieron como sus "maestras", su percepción actual del activismo menstrual y los desafíos enfrentados, tal como se detalló en la sección previa.

Previo a la realización de las entrevistas, proporcioné a cada participante un formulario de Google Forms (enviado vía Zoom), el cual incluyó preguntas generales y la solicitud de consentimiento para la grabación de la conversación. Todas las entrevistadas otorgaron su consentimiento para ser grabadas. Las preguntas específicas contenidas en dicho formulario pueden consultarse en las siguientes imágenes adjuntas.

Cuadro 4. Formulario de registro previo a las entrevistas

Datos generales para la realización de la investigación sobre activismos menstruales en México

Hola, mi nombres es Verónica Bucio Solís

Agradezco tu disposición de acceder a esta entrevista, para mí es muy valiosa tu participación. Te comparto que me encuentro estudiando la maestría en Estudios de la Mujer y actualmente curso el cuarto trimestre. La tesis de investigación que realizo es sobre activismo menstrual en México con el objetivo de conocer a mujeres pioneras que han sido claves en el activismo menstrual, como tú. Tu participación es es muy importante y muy valiosa. Antes de iniciar la entrevista te pido de favor responder las siguientes preguntas iniciales y conocer tu opinión sobre algunos requisitos sobre esta.

Cualquier duda estoy atenta

Muchas gracias

Nombre completo

Tu respuesta

¿Cómo te gusta ser nombrada?

Tu respuesta

Edad

Tu respuesta

Solicitar acceso de edición

País

Tu respuesta

Estado

Tu respuesta

En cuál de los siguientes pronombres te sientes incluida

☐ Nosotras

☐ Nosotros

☐ Nosotres

¿Pertenece a algún pueblo originario?

☐ Sí

☐ No

Si tu respuesta anterior fue sí ¿Cuál?

Tu respuesta

¿Tienes alguna discapacidad?

☐ Sí

☐ No

Si tu respuesta anterior fue sí ¿Cuál?

Tu respuesta

Tienes hijos/as/es

☐ Sí

☐ No

Permisos de entrevista y consentimiento informado

¿Estas de acuerdo en que se grabe la entrevista? *

☐ Sí

☐ No

En caso de que sea necesario transcribir algún fragmento de tu entrevista ¿Quieres que escriba tu nombre? *

☐ Sí

☐ No

En caso de que la respuesta anterior haya sido No, ¿Cuál seudónimo te gustaría?

Tu respuesta

En dado caso de que tenga alguna duda posteriormente a la entrevista ¿Puedo preguntarte?

☐ Sí

☐ No

Tengo pensado en anexos realizar un directorio de quienes accedieron a participar ¿Te gustaría que comparta tu logo y tu fotografía?

☐ Sí

☐ No

¿Te consideras feminista?

☐ Sí

☐ No

☐ Tal vez

☐ Prefiero no responder

¿Cuántos años llevas en el activismo menstrual y a qué edad comenzaste?

Tu respuesta

¿Cuál es tu nivel de estudios?

Tu respuesta

Económicamente ¿Te sostienes del activismo menstrual?

☐ Sí

☐ No

☐ Mas o menos

Si tu respuesta anterior fue no ¿A qué otra actividad remunerada te dedicas?

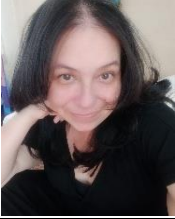
Tu respuesta

Alguna petición que quieras agregar, gracias.

Tu respuesta

Para contextualizar los perfiles de las activistas menstruales entrevistadas y complementar la información obtenida a través de las conversaciones en profundidad, se elaboró un cuadro sociodemográfico a partir de los datos recolectados mediante el formulario de Google Forms. Este cuadro presenta información relevante sobre cada participante, incluyendo aspectos clave que contribuyen a comprender su posicionamiento y experiencia en el activismo menstrual. El orden en el cuadro lo organizo de acuerdo a los años que llevan siendo activistas menstruales, en orden de mayor a menor.

Cuadro 5. Características de las activistas menstruales entrevistadas

Colectiva o nombre del proyecto	Cómo les gusta ser nombradas	Edad	Fotografía	Estado	Años de activismo	Escolaridad	¿Te sostienes económicamente del activismo menstrual?	Te consideras feminista
Fundadora de Luna Cup	Jimena Chalchi	45		México	15 años	Master	No	Sí
Una de las fundadoras de Vulva Sapiens	Lisel	48		Michoacán	15 años	Doctorado	Más o menos	Sí
Una de las fundadoras de Vulva Sapiens	Marcela	48		Michoacán	15 años	Doctorado	No	Sí
Una de las fundadoras de Toalla Sana	Cristina	41		Guadalajara	13 años	Licenciatura	Sí	Sí
Fundadora de Menstruación Consciente SLP	Joy Valverde	37		San Luis Potosí	13 años	Maestría	Sí	Sí
Una de las Fundadoras y exintegrante de Lechuza Buza Fundadora de La crecida	Emilia	38		Guanajuato	11 años	Maestría	Sí	Sí

Una de las fundadoras y exintegrante de Lechuza Buza/	Kar Helena	40		Ciudad de México	11 años	Maestría	No	Sí
Una de las fundadoras de WeyCup Despierta/ Ixchel Aradia	Laia Cerqueda	36		Morelos	11 años	Licenciatura	Sí	Sí
Una de las fundadoras y exintegrante de Ixanil	Concepción	42		Querétaro	11 años	Licenciatura	Mas o menos	Sí
Una de las creadoras de Mujeres Madeni	Lau Lecona	34		Querétaro	10 años	Maestría	No	Sí

Fuente Elaboración propia

Las colaboradoras de la investigación representan una muestra significativa en este campo porque son las pioneras del activismo menstrual en México. Todas ellas estuvieron de acuerdo en citar su nombre real en esta investigación y mencionar la colectiva a la que pertenecen o pertenecieron:

- a) Jimena Chalchi, maestra de la gran mayoría de las activistas menstruales en México y creadora de la copa menstrual Luna Cup y el proyecto Yeztli;
- b) Lisel y Marce, unas de las creadoras del proyecto Vulva Sapiens;
- c) Laia Cerqueda, creadora del proyecto Wey Cup- Ixchel Aradia;
- e) Cristina Aldana, creadora del proyecto Toalla Sana;
- f) Joy Valverde, fundadora de Menstruación Consciente SLP;
- g) Emilia Almanza y Kar Helena, creadoras del proyecto Lechuza Buza;
- h) Laura Lecona, una de las creadoras del proyecto Mujeres Madeni;

i) Concepción, una de las creadoras de la colectiva Ixanil.

Comparto a continuación la forma en que nos conocimos, como gesto de reconocimiento a los vínculos que sostienen esta investigación. El encuentro no fue solo metodológico, sino profundamente político: una apertura al diálogo, la escucha y la confianza mutua.

Kar Helena

Durante la segunda generación del Diplomado en Estudios Feministas desde América Latina (2018-2019)⁴⁹, las sesiones con invitadas especiales ofrecían espacios de diálogo y reflexión sobre diversas corrientes feministas. En una de estas sesiones, el 13 de marzo de 2019, conocí a Kar Helena, quien, junto con su compañera Giulia Marchese, ambas integrantes de Geobrujas, impartieron la charla *Cartografías de los feminismos en México*. Desde ese encuentro, fue evidente su profunda conexión con el concepto del cuerpo-territorio, especialmente desde los ecofeminismos y feminismos comunitarios (revisar Anexos, fotografía 6)

Al finalizar la sesión, me acerqué a ella, atraída por los materiales que llevaba consigo: un diagrama lunar y toallas ecológicas que adquirí en ese momento. En aquel entonces, Kar Helena aún formaba parte de Lechuza Buza.

Jimena Chalchi

Aunque no he tenido la oportunidad de conocer a Jimena Chalchi en persona, su nombre surgió repetidamente en las entrevistas con otras compañeras como Emilia Almanza, Marcela y Laura Lecona, lo que me indicó la necesidad de contactarla. A pesar de que Jimena Chalchi actualmente reside en Canadá y un encuentro presencial no fue posible, la virtualidad nos permitió conectar. A través de nuestra conversación, comprendí la magnitud de su rol en el activismo menstrual en México.

Lisel

Tuve la oportunidad de conocer a dos integrantes de la colectiva Vulva Sapiens en el encuentro virtual Descúbrete Mujer completa . Este evento (revisar anexos, fotografía 7)

⁴⁹ Tuve la fortuna de ser aceptada en la segunda generación del Diplomado Feminista desde América Latina, impartido por las profesoras Samanta Zaragoza, Yolanda Pineda y Mariana Berlanga. De quienes aprendí mucho, así como los diferentes feminismos que existen y reconocer los feminismos con los que me siento identificada. El Diplomado tuvo una duración de un año y las sesiones las llevaban a cabo cada miércoles por la mañana de forma presencial. Desafortunadamente ya no imparten este diplomado, pero la profesora Samanta Zaragoza imparte uno Diplomado en Peritajes Sociales en caso de feminicidio desde una perspectiva feminista.

tuvo una duración de una semana, y el 6 de mayo de 2020, Vulva Sapiens participó con la charla “Yo me ocupo de mi cuerpo: ginecología autogestiva durante el climaterio”⁵⁰. A partir de este encuentro, exploré las redes sociales de Vulva Sapiens y me sorprendió la profundidad de su contenido. En ese periodo, también mantenían activa una página web que recomendaba bibliografía relevante y, lo que es crucial, contenía un enlace que detallaba los órganos vulvares. Este recurso, además, incluía un cuestionamiento a la invisibilización de las glándulas de Anarcha, Lucy y Betsy. Fue en este contexto donde por primera vez comprendí la importancia de la colectiva⁵¹.

Tuve la oportunidad de establecer contacto con Lisel a través de Emilia Almanza. Al enterarse Emilia de mi investigación de tesis, le consulté sobre la posibilidad de conectar con alguna integrante de Vulva Sapiens. Fue durante el Encuentro de Educadoras Menstruales, en diciembre del 2023, que Emilia me presentó a Lisel, lo que marcó nuestro primer contacto. Al aproximarme, Lisel me recibió amablemente y compartió detalles sobre su tesis doctoral. En ese momento, no pudimos realizar la entrevista, ya que ambas estábamos disfrutando del encuentro. Sin embargo, muy gentilmente, me proporcionó su número de teléfono para agendar una conversación en línea, dado que ella reside en Michoacán.

Marcela

Durante la entrevista con Lisel, ella ofreció consultar a otras integrantes de Vulva Sapiens sobre su interés en participar en la entrevista; sin embargo, solo Marcela accedió.. Al contactarla, recibí una respuesta muy amable y logramos agendar la entrevista. Cabe destacar que a pesar de que nuestra interacción se ha limitado al ámbito virtual, percibí un recibimiento excepcionalmente cálido y cordial por parte de Marcela, lo que ha facilitado una comunicación abierta y fluida aún a través de WhatsApp.

Joy Valverde

Mi primer contacto con Joy Valverde se estableció a través de su participación en redes sociales, específicamente mediante una charla sobre menstruación consciente (Revisar Anexos, fotografía 8) que me reveló la profundidad de su conocimiento. Esta interacción inicial me condujo a encuentros posteriores en espacios como el círculo de la Crecida, lo que nos permitió dialogar cordialmente y conocernos más.

⁵⁰ El cartel se puede consultar en el siguiente link: <https://www.facebook.com/share/1AKFsx3EAX>

⁵¹ Desafortunadamente el dominio de la página ya está inactivo.

Lau Leco

En enero de 2023 me registré para formar parte de la REM dentro del área de alianzas. Coincidentemente, antes de mi integración formal, había representado a la REM en un evento con el consentimiento de las demás integrantes. Fue en ese contexto, un sábado por la mañana en febrero del 2023, cuando recibí un mensaje de WhatsApp de Lau Lecona: "Vero, tenemos reunión a las 10:00 a.m.; te registraste en alianzas, pero quizá querías estar en nodos activos". Ese mensaje marcó mi primer acercamiento con ella, y desde el inicio su energía y entusiasmo fueron evidentes.

A medida que fui participando en la REM, fuimos tejiendo una amistad, nuestras conversaciones se hicieron más frecuentes, y comencé a percatarme de su amplio recorrido en el activismo menstrual. En ocasiones, por la intensidad de su labor parece perder de vista la magnitud de su trayectoria y el impacto que tiene su accionar en el activismo y la educación menstrual, cada que la escucho aprendo mucho de ella y es una de mis maestras de vida.

Con el deseo de conocer más sobre sus inicios en el activismo menstrual, le propuse realizar una entrevista. Su respuesta fue inmediata y llena de emoción: aceptó con entusiasmo, abriendo la puerta a una conversación que permitiría explorar su camino dentro de la lucha por el activismo y la educación menstrual.

Laia

Mi primer encuentro con Laia fue durante la Primera Jornada de Visibilización Menstrual de la REM El 18 de junio de 2021, junto a su compañera Sof Ferrera, quienes impartieron la ponencia "Alquimia menstrual" (Revisar Anexos, fotografía 9). Al final de cada presentación había una rifa y tuve la fortuna de ganar un taller impartido por Laia. Recuerdo su amable y cálida respuesta cuando pedí acceso al taller gratuito. Así, el 28 de junio de 2021, participé en una sesión de "Diagrama menstrual", la cual forma parte de su diplomado. En ese momento, me di cuenta de los amplios conocimientos de Laia y de la libertad con la que abordaba estos temas.

Después, nos encontramos como compañeras en la REM y empezamos a conocernos mejor. Tuvimos nuestro primer encuentro presencial cuando ella propuso organizar el Primer encuentro de Educadoras Menstruales en Ciudad de México, en el Teatro Carlos Pellicer. Nos coordinamos para reunirnos y explorar el lugar. Fue muy grato conocernos en persona, y pude apreciar su pasión por el activismo y la educación menstrual, así como

admirar su capacidad para tejer redes y la gran empatía que posee. Poco a poco, nuestro vínculo, compañerismo y el tejido de una amistad política han crecido, pues a ambas nos une la pasión por lo que hacemos.

Para mí, ha sido muy significativo conocer a Laia, ya que compartimos el gusto por el Arte Menstrual, y agradezco que me haya invitado a una sesión que ella impartió sobre este tema.

Emilia Almanza

Tuve la oportunidad de conocer a Emilia en mayo de 2022, durante el taller virtual *Menstruación consciente y autocuidado cíclico*, que impartió de manera gratuita los días 26 y 27 de mayo (Revisar en Anexos, fotografía 10). Desde la primera vez que la escuché, me quedó clara su profunda pasión y vasta experiencia en el activismo y la educación menstrual. Como ella misma suele compartir, su formación como filósofa se refleja en la profundidad de las preguntas y reflexiones que plantea.

A partir de ese momento, comencé a seguir sus redes sociales en Instagram (@LaCrecida), y nuestra conexión se fortaleció cuando lanzó su primer círculo, nombrado La Crecida, del cual aún formo parte.

He sido testiga de su evolución y crecimiento profesional, y actualmente su enfoque está en el desarrollo de la educación en salud menstrual, consolidado a través del Laboratorio de Educación en Salud Menstrual que lanzó en 2023.

Me siento profundamente honrada por el vínculo importante de amistad que logramos tejer desde la REM, una relación sostenida por nuestro interés y gran pasión por la menstruación. Posteriormente, Emilia me extendió la invitación para impartir una sesión sobre Arte Menstrual en su Laboratorio en el 2024. Además, en la actualidad, tengo el honor de ser tutora, junto con mi compañera Giovana Juárez, en su segundo Laboratorio de Educación en Salud Menstrual (Revisar Anexos, fotografías 11 y 12).

En nuestras conversaciones algo que solía mencionar poco era su contribución al desarrollo del activismo menstrual en México, como una de las pioneras. Por ello, realizar una entrevista que nos permitiera profundizar en los orígenes de su labor como activista se volvió imprescindible.

Concepción

Mi primer contacto lo establecí con Concepción durante la Primera Jornada de Visibilización Menstrual 2021, evento en el cual seguía sus actividades con gran interés. En esa jornada, tuve la oportunidad de ganar un kit de toallas ecológicas enviado desde su proyecto personal Yekkan, lo cual resultó muy significativo para mí.

Posteriormente, en la segunda edición de la jornada, volví a ser afortunada al ganar tres toallas de tela. Concepción me solicitó amablemente una fotografía como confirmación de la recepción, la cual comparto desde su cuenta personal de Instagram, acompañada de un mensaje de profundo agradecimiento (revisar Anexos, fotografía 13). Este primer acercamiento virtual me permitió percibir el entusiasmo de Concepción por compartir temáticas de educación menstrual e incentivar el uso de alternativas ecológicas para la gestión de la sangre menstrual.

Antes de mi incorporación formal a la REM, en 2022, tuve la oportunidad de conocerla presencialmente en un evento de la UAM, al que Emilia Almanza me invitó para acompañarlas en un stand (Revisar Anexos, fotografía 3). Nuestra primera conversación se centró en sus excepcionales materiales de educación menstrual, los cuales me generaron gran entusiasmo. En esa ocasión, adquirí una toalla de tela y un útero tejido; ante la ausencia de efectivo, Concepción, con una notable muestra de confianza, me indicó que el depósito lo podría realizar posteriormente.

Fue hasta mi incorporación formal a la REM que logramos tejer un vínculo de amistad y empatía, y al indagar sobre su trayectoria en este campo, conocí que es pionera del activismo menstrual en Querétaro, con una experiencia de una década.

3.2.2. Criterios de selección y perfil de las activistas

Mi elección de las activistas para esta investigación se cimentó en criterios metodológicos cualitativos que surgieron de mi propia experiencia y mi doble posicionamiento como investigadora y activista menstrual.

Busqué intencionalmente a aquellas colaboradoras que han dedicado una década o más de sus vidas a desafiar y deconstruir el tabú menstrual, ya que su extensa trayectoria les ha permitido contribuir de manera significativa al desarrollo y consolidación del activismo menstrual en México. Fue un honor que todas las participantes me dieran su

consentimiento explícito para citar sus nombres reales y las colectivas a las que pertenecen o pertenecieron.

Durante el proceso de mi investigación, mi decisión de entrevistar solo a algunas integrantes de cada colectiva no fue aleatoria; se basó en una combinación de razones estratégicas y logísticas que se fueron revelando en el camino.

Mi acercamiento inicial con algunas participantes, por ejemplo, fue de una manera muy orgánica, a través de encuentros y colaboraciones previas que ya habíamos tenido. Recuerdo, en el caso de Vulva Sapiens, haber conocido a Lisel en el Segundo Encuentro de Educadoras Menstruales. Fue en ese momento cuando le propuse la entrevista virtual, a lo que ella accedió amablemente. Posteriormente, le pregunté si alguna de sus compañeras estaría interesada en participar; ella compartió mi invitación en su grupo de WhatsApp, y fue así como Marce aceptó unirse al estudio.

Para Lechuza Buza, mi atención se centró específicamente en entrevistar a sus iniciadoras, Emilia Almanza y Kar Helena. Ellas, además de continuar impulsando activamente la educación y el activismo menstrual, vivieron el proceso fundacional de la colectiva, lo cual era fundamental para esta investigación, a pesar de que hoy en día no formen parte de esta colectiva y continúe activa con otras integrantes.

En el caso de Laura Lecona, una de las fundadoras de Mujeres Madeni, exploré la posibilidad de entrevistar a otras integrantes, pero sus limitaciones de tiempo y logística de se los impidieron. Sin embargo, Laura, al ser una de las iniciadoras, pudo compartir información muy representativa sobre el proyecto, y me sentí respaldada por la confianza que sus compañeras depositaron en ella para ello.

Mi entrevista con Concepción Juárez se dio por su vinculación con la REM y por la mayor accesibilidad a pláticas en las que comprendí que Ixanil había sido clave en su inicio como activista menstrual en Querétaro; además, entendí que su compañera en la colectiva Ixanil se encargó de las redes sociales.

A Laia Cerqueda, de Wey Cup-Ixchel Aradia (actualmente DespiertasEscuela), la entrevisté porque ha sido la principal responsable de su proyecto desde sus inicios, manteniéndolo por más de diez años con una dedicación admirable.

Asimismo, me sentí motivada a entrevistar a Cristina, quien, si bien contó con el apoyo de su hermana y su madre, es la principal responsable y directora de su proyecto Toalla

Sana. A Jimena Chalchi la elegí porque fue la fundadora de Luna Cup y de Yeztli; aunque trabajó con otras compañeras, pude percibir que ella lideró el proyecto. Finalmente, decidí entrevistar a Joy Valverde, quien desde 2012 ha sostenido con gran esfuerzo el proyecto Menstruación Consciente SLP. Aunque su iniciativa no se estructura como una colectiva con otras integrantes, su impacto es indudablemente colectivo, pues difunde información crucial sobre educación, salud y activismo menstrual, y ha colaborado con numerosas activistas a lo largo de los años.

En suma, realicé diez entrevistas, que me permitieron conocer a fondo nueve colectivas o proyectos principales. Las características sociodemográficas de las activistas que entrevisté me ofrecieron un contexto adicional invaluable para comprender de mejor forma sus trayectorias y perspectivas.

Todas las participantes expresaron explícitamente su deseo de ser referidas con el pronombre "ella", una elección que he respetado consistentemente a lo largo de este capítulo, en aras de la precisión y el profundo respeto a su identidad.

Sus edades oscilan entre los 34 y 50 años. Me pareció muy relevante observar que algunas de ellas continúan menstruando, mientras que otras han transitado o se encuentran en la etapa de la perimenopausia o menopausia. Estos cambios vitales, he notado, han influido en la reorientación del trabajo de algunas activistas; por ejemplo, Jimena Chalchi ha virado su enfoque hacia temas relacionados con la menopausia, apartándose del activismo menstrual en un sentido más estricto.

En cuanto a su formación académica, me resultó notable descubrir que la totalidad de las participantes ha completado estudios superiores a nivel licenciatura, y una proporción significativa ha profundizado su desarrollo académico hasta culminar estudios de posgrado a nivel maestría o doctorado.

Respecto a su situación laboral y su compromiso con el activismo menstrual, observé una interesante diversificación: cuatro de ellas (Jimena Chalchi, Emilia Almanza, Joy Valverde y Laia) lograron establecer el activismo menstrual como su principal y única fuente de sustento económico. Otras, como Lisel y Concepción, han optado por combinar su labor activista con actividades profesionales que se vinculan con su formación académica. Las restantes (Laura Lecona, Kar Helena y Marce) mantienen el activismo menstrual como una actividad paralela y puramente voluntaria, motivada por su pasión y compromiso inquebrantable con la causa, sin depender económicamente de ella.

Un aspecto significativo para mi investigación fue que todas mis compañeras entrevistadas se identifican explícitamente con el movimiento feminista, lo que revela una clara alineación con esta perspectiva política y social. Este vínculo es de una gran importancia, pues recordemos que el activismo menstrual tiene su origen y un fuerte lazo con el movimiento feminista, particularmente durante su segunda y tercera ola (Bobel, 2010).

Finalmente, en cuanto a su ubicación geográfica, encontré que su presencia se distribuye a lo largo de diversos estados de la República Mexicana, incluyendo Querétaro, Michoacán, Jalisco, Hidalgo, Guanajuato y Ciudad de México. Esta diversidad geográfica me permitió obtener una comprensión más amplia del activismo menstrual en diferentes contextos urbanos y regionales del país, enriqueciendo mi análisis.

3.3 Análisis de datos cualitativos

El análisis de las entrevistas lo llevé a cabo siguiendo la propuesta de los itinerarios corporales de Mari Luz Esteban (2013). El proceso de análisis de las entrevistas lo base en reconstruir la trayectoria corporal individual de cada participante y, por otro, identificar los temas transversales que conectan estas experiencias subjetivas con estructuras sociales y culturales más amplias, particularmente en relación con el género y las relaciones de poder.

Inicié con una inmersión profunda en las transcripciones para, posteriormente, identificar y codificar sistemáticamente los temas recurrentes. El análisis lo articule en dos niveles: por un lado, rastree la manifestación de diversas temáticas dentro de la biografía particular de cada participante; por otro, realicé un análisis transversal para identificar los patrones comunes que configuran una experiencia colectiva. Este enfoque me permitió conectar las vivencias subjetivas con los procesos sociales y culturales más amplios que las enmarcan.

- A nivel individual, examiné cómo cada tema que mencionaban se manifestaba y cobraba sentido dentro de la biografía y trayectoria particular de cada participante, respetando la singularidad de su historia.
- A nivel colectivo, realicé un análisis transversal de dichos temas para comprender cómo las experiencias, a pesar de su carácter personal, daban cuenta de una trayectoria compartida. De esta manera, busqué patrones que trascendían lo

individual para revelar fenómenos estructurales, sociales y culturales que conforman un itinerario colectivo.

Para describir de mejor forma cómo realice el análisis de entrevistas lo estructuro en tres fases que son las siguientes:

Fase 1: Preparación y tratamiento de los datos

En esta etapa inicial de mi investigación, me enfoqué en los pasos técnicos y preliminares que considero esenciales para asegurar la calidad y la ética de mi análisis.

Transcripción

Las entrevistas, con una duración promedio de 90 minutos cada una, las grabé directamente a través de la plataforma Zoom. Posteriormente, transcribí cada una de forma literal utilizando un procesador de textos en Word. Para garantizar la máxima fidelidad al discurso original de las activistas, volví a escuchar cada entrevista varias veces, corrigiendo las posibles imprecisiones de la transcripción automática. Además, incluí elementos cruciales del discurso oral como pausas, énfasis, risas y suspiros, buscando conservar la riqueza y la profundidad de sus narrativas orales.

Anonimato

Un aspecto distintivo de esta investigación es que todas las participantes me otorgaron permiso explícito para usar sus nombres reales. Consideré que visibilizar sus nombres era de suma importancia, tanto para ellas como para mí, dada su significativa trayectoria en el activismo menstrual. En todo momento, prioricé y respeté la forma en que cada una deseaba ser nombrada en esta investigación .

Inmersión en los datos

El proceso de análisis comenzó con una lectura repetida y minuciosa de cada transcripción. Esta inmersión profunda en el material fue clave para familiarizarme con las narrativas individuales que emergieron. Complementé esta lectura escuchando las entrevistas con un lector de voz, lo que me permitió obtener una comprensión holística de cada historia de vida y me preparó para las fases subsiguientes del análisis.

Fase 2: Proceso de codificación y sistematización

Esta fase representó el corazón de mi análisis. Fue aquí donde sistemáticamente desglosé y reorganicé los datos de cada entrevista, buscando descubrir los patrones y significados que subyacían en las narrativas de las activistas menstruales.

Paso 2.1: Análisis Individual (Reconstrucción de itinerarios)

En un primer momento, mi análisis se centró en cada entrevista de forma individual. Mi objetivo principal fue identificar los hitos o puntos de inflexión en el itinerario corporal de cada participante. Estos momentos fueron cruciales, ya que les permitieron cuestionar aspectos de sus cuerpos y vivencias que, en ocasiones, respondían a un profundo desconocimiento o incluso a violencias de género. Acontecimientos clave que las atravesaron en sus cuerpos, como la depresión, el duelo o el embarazo, fueron reveladores. Estos momentos les impulsaron a interrogar las violencias que experimentaban por habitar un cuerpo que socialmente ha sido relegado a lo "femenino".

El resultado de esta primera fase fue la elaboración de una ficha de itinerario individual para cada participante. Cada ficha resumía cronológicamente la trayectoria de su cuerpo y cómo comenzaron a cuestionar las violencias menstruales (Cifuentes, 2023) que habían internalizado. Además, incluí los significados que ellas mismas atribuyeron a cada etapa, complementando la información con las citas más representativas de sus discursos.

Paso 2.2: Análisis transversal (Búsqueda de temas comunes)

Una vez que identifiqué y sistematicé los itinerarios individuales, realicé un análisis temático de todo el corpus de datos. Para guiar esta labor, me apoyé en preguntas clave como: ¿Qué experiencias son comunes a la mayoría de las activistas menstruales? ¿Qué discursos aparecen de forma recurrente en sus narrativas? ¿Qué formas de resistencia o agencia emergen de sus testimonios?

Para facilitar esta identificación, comencé a subrayar con diferentes colores las temáticas que se repetían en cada transcripción y que me permitió visualizar y agrupar con mayor facilidad los temas en común. Lo cual me permitió identificar seis temáticas centrales que atraviesan los distintos itinerarios de las activistas menstruales desde un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023):

Vivencias "personales": Reflexiones sobre la experiencia individual y su impacto en el activismo, Creación de colectivas: Narrativas en torno a la formación y desarrollo de espacios de acción conjunta, dificultades como activistas menstruales: Los obstáculos y

desafíos inherentes a su labor, La importancia de nombrarse activistas menstruales: El significado de la autoidentificación y el reconocimiento, Ancestras y maestras en su proceso de accionar colectivo: La influencia de figuras clave y la transmisión de saberes.

Fase 3: Interpretación y diálogo con la teoría

La fase de interpretación consistió en establecer un diálogo entre los temas emergentes y el marco teórico propuesto en el capítulo 1 . Yo no limité este proceso a la mera presentación de los temas, sino que busqué analizarlos como manifestaciones de procesos sociales más amplios. Interpreté cómo las narrativas de las activistas menstruales desafían, confirman o negocian las normas de género hegemónicas, y cómo el cuerpo se revela como un espacio de inscripción del poder, pero también como una fuente de agencia y conocimiento propio (Esteban, 2009). Para cada tema, seleccioné fragmentos de las entrevistas que ilustran vívidamente mi análisis, tal como lo desarrollaré en el siguiente capítulo.

Finalmente, este análisis se sostiene, además, en el reconocimiento de las trayectorias individuales y colectivas que llevaron a mis compañeras activistas a convertirse en pioneras del activismo menstrual en México. Sus recorridos están marcados por experiencias de violencias menstruales (Cifuentes, 2023), estigmatización, búsqueda de información, vínculos con redes feministas y procesos de politización del cuerpo que, lejos de ser lineales, se entretajan con momentos de ruptura, aprendizaje y organización.

Al considerar estas trayectorias como parte del análisis, se revela cómo el activismo menstrual no surge de una abstracción teórica, sino de vivencias encarnadas que se transforman en acción colectiva, pedagogía situada y disputa por el reconocimiento. Estos itinerarios corporales de un cuerpo político menstrual permiten comprender la potencia del accionar menstrual como forma de resistencia y como práctica de construcción de mundos más justos libres de violencia.

IV. ITINERARIOS DEL ACTIVISMO MENSTRUAL EN MÉXICO: LAS VOCES DE LAS PIONERAS

El objetivo de este capítulo es conocer y analizar los itinerarios del activismo menstrual en México desde la perspectiva de algunas activistas menstruales, integrantes de colectivas y proyectos sugestivos con diez años o más de trayectoria en México.

El análisis de las entrevistas realizadas a las activistas menstruales, lo desarrollo a través de seis temáticas identificadas para comprender los itinerarios del activismo menstrual en México y la complejidad del movimiento: 1) el inicio de su involucramiento en el activismo menstrual, 2) el proceso de creación y consolidación de las diversas colectivas, 3) la creación de proyectos individuales desde sus propias inquietudes, 4) los desafíos enfrentados, retos y dificultades en el accionar activista menstrual, 5) Experiencias y significados de nombrarse activistas menstrual y 6) las genealogías y conexiones dentro del activismo menstrual.

Es importante precisar que el concepto de itinerarios que se encuentra presente en el título de esta tesis va más allá de su definición académica tradicional como simples "camino" o "trayectorias". Mi aproximación entreteje esta noción con el concepto de itinerarios corporales propuesto por Mari Luz Esteban (2013), al reconocer que estos recorridos se materializan en cuerpos concretos, cada uno con sus propias experiencias, procesos y transformaciones individuales, que se entrelazan con procesos colectivos y políticos más amplios que permiten dar forma a la creación de itinerarios del activismo menstrual.

Esta perspectiva nos permite entender el activismo menstrual como un movimiento encarnado (Bobel y Fahs, 2010), que experimentan las activistas menstruales a través de un cuerpo político menstrual colectivo (Guilló, 2023) que desafía y transforma las narrativas dominantes sobre la menstruación específicamente en México.

A continuación, daré paso al análisis de las entrevistas que como mencioné anteriormente, ordeno por temáticas para situar y comprender los itinerarios del activismo menstrual en México desde la voz de algunas activistas pioneras en el accionar político menstrual.

4.1. Los inicios como activista menstrual

En las siguientes narraciones de cada activista y educadora menstrual exploro cómo comenzó su interés en el inicio del activismo menstrual y por qué sintieron la necesidad de posicionar esta temática como algo fundamental en sus vidas. El orden de presentación

responde a la cronología del año en que cada colectiva o proyecto fue conformado. La extensión de los relatos varía, ya que, al tratarse de entrevistas abiertas, algunas participantes profundizaron más en sus trayectorias de activismo menstrual.

Jimena Chalchi

Actualmente tiene 45 años, cuenta con estudios de maestría y es madre. Reside en Canadá, aunque vivió muchos años en México. Tiene más de 15 años de experiencia en el activismo menstrual. Uno de sus primeros proyectos fue Yestli, el cual posteriormente evolucionó en Red Luna Cup, iniciativa clave para la difusión y conocimiento de la copa menstrual en México.

Jimena Chalchi me compartió parte de su historia personal y la forma en que se conectó con su experiencia en el activismo menstrual. Su incursión en este activismo comenzó luego de una experiencia personal con la maternidad: cuando tenía 20 años y después de haber tomado pastillas anticonceptivas y antidepresivos, descubrió que estaba embarazada, una situación que inicialmente no lograba comprender. Luego se enfrentó a la violencia gineco-obstétrica tras vivir un parto bastante violento. Tras estas vivencias Jimena Chalchi comenzó con cuestionamientos que la llevaron a decidir buscar otro lugar junto a su pequeño hijo, para responder a sus preguntas, cuando se encontró con las “medicinas sagradas” como el peyote y se encontró con un par de curanderas. El relato de Jimena en sus palabras señala:

En el proceso de entender qué diablos fue lo que pasó y por qué me embaracé y por qué me metí con esa persona y por qué en esa relación tóxica y por qué acabé con un niño y por qué el doctor, pues, por qué me hicieron tanto daño. Entonces ese algo que vino junto, como todas mis preguntas existenciales como mujer en ese momento, es decir, algo aquí no está bien.

Así que como que yo soy bastante radical. Entonces agarré a mi chamaquito de cuatro años y dije, tú y yo, no, no vamos a sobrevivir. O sea, si yo me quedo frustrada con todas estas preguntas, porque ya sabes, no, el sistema ofreciéndome el trabajo, la estabilidad, la casa y yo con todo. Así no voy a poder, o sea, no voy a poder con esta vaina me voy a volver loca.

Este, pues me agarré a mi chamaquito y me puse a caminar hacia el sur...paralelamente en mi vida llegaron las medicinas sagradas y empecé a trabajar con los enterógenos, específicamente con el peyote. Y en una de esas, pues conocí a un par de curanderas que me bajaron los pies a la Tierra... y entonces una de ellas me dijo...Tu útero no está contento...entonces empecé a investigar esto del útero y las emociones del útero... entonces yo viajaba... pues estamos hablando de hace 25 años. Pues no había Internet, ni Google ni que ocho cuartos⁵². La única página que había como de Body literacy⁵³ y de

⁵² La expresión “ni que ocho cuartos” hace referencia a resaltar que no había nada.

⁵³ <https://www.menstruationresearch.org/2012/06/28/bodyliteracy-a-hashtag-a-title-a-meme/>

este tema de literatura corporal... una que se llamaba *Sisters Zeus*. Ya sabes, bueno como estás blogspot, así, súper TIC. Y traía como ciertas recetitas y así como ve cositas. Y ahí fue donde dije, Oh, la herbolaria anticonceptiva. Porque pues esa era otra de mis preguntas. O sea, cómo me cuido, si me embaracé con pastillas, entonces eran puras preguntas que yo tenía. (Jimena, Luna Cup, 2024).

En esta narrativa Jimena Chalchi comparte cómo desde su capacidad de agencia (Esteban, 2009) decidió irse con su niño pequeño, poniendo en cuestión incluso los roles de género desde la maternidad, pues una madre tendría que estar en su “casa” cuidando de su hijo. Ella sabía que a pesar de que era su vivencia había otras respuestas que iban más allá de sí misma, es decir de lo personal, e implicaban otro tipo de entendimiento.

En esta narrativa destaco como las violencias menstruales (Cifuentes, 2023) tienen diversas manifestaciones en un cuerpo que posee útero, si bien para algunas feministas las pastillas anticonceptivas en su momento contribuyeron a vivir de una forma placentera la sexualidad y decidir sobre gestar o no hacerlo, para otras fue fundamental proponer otras formas de autocuidado a través de promover la ginecología natural (Pérez, 2015) comenzaron a cuestionar la supresión de la menstruación (Valls, 2006), el daño que provocaban las pastillas anticonceptivas en nuestro cuerpo (Pérez, 2015) y el experimento con mujeres pobres, negras, afrodescendientes y puertorriqueñas (Felitti, 2012) e incluso en el caso de Jimena Chalchi, no habían tenido el efecto que prometían lo cuál la llevo a hacerse muchas preguntas.

Por otra parte, Jimena destaca lo difícil que era tener acceso a información, pues únicamente se encontraba viajando, hace la aclaración de que las redes sociales no son como ahora, hace 25 años apenas comenzaba a haber blogs, que sí bien encontró uno que le ayudó, ella necesitaba seguir viajando y poder responder a todas sus dudas y preguntas, en su caminar encontró a mujeres indígenas que forman parte del *Movimiento Arcoiris* en el que una se iba y vivía 3 meses y se compartían conocimiento, las cuales la llevaron a encontrarse con las toallas ecológicas que permitieron una transformación en su vida.

Pero entonces lo que hice fue caminar el mundo a contestar esas preguntas y caminé el mundo indígena y pues ahí encontré mujeres aquí y allá y compartir. Con pues con todo el movimiento Arcoiris, entonces te hacen como encuentros en la naturaleza, donde te vas y vives ahí 3 meses en el cerro en quién sabe dónde y llega gente de todo el mundo y armas un campamento.

- . Estamos encueradas. Muy radical y hay una mujer que venía de Argentina. Me bajó, y yo así de ay, no sé qué voy a hacer. Entonces ella me dijo... aquí la cosa es simple, mira,

ven, te voy a enseñar a hacerte tus toallitas. Y empezó a hacer unas toallitas de tela y dije, oh...y esa fue como mi primer acercamiento con todo esto.

Paralelo a eso. Por la investigación que yo estaba haciendo en torno a la literatura antigua, encontré el libro de Clarisa Pincola, el de *mujeres que corren con los lobos*. Hay una parte donde ella habla de la sangre y de que cuando las mujeres huelen la sangre, el instinto se despierta. Entonces a mí eso me resonó mucho porque yo estaba en esa parte de aceptar mi instinto, no, de aceptar mi intuición. Entonces, entre de esa mujer y ese libro, yo dije a ver, aquí hay algo que está muy importante, que es el arquetipo de la mujer salvaje.

El relato compartido configura una experiencia encarnada de tránsito, descubrimiento y resignificación del cuerpo menstrual como territorio político, afectivo y ancestral desde una perspectiva feminista situada, y en diálogo con los planteamientos de Miren Guilló (2023) y Mari Luz Esteban (2011) la práctica de vivir en comunidad, “encueradas”, elaborando toallitas de tela en talleres improvisados, abre pase a la construcción de un cuerpo político menstrual que se transforma en la experiencia compartida, en el hacer con otras, en el tiempo lento y ritual del cerro. El cuerpo menstrual (Tarzibachi, 2017) se convierte en espacio de saber, en superficie de aprendizaje y en archivo vivo.

Todas éstas vivencias fueron fundamentales para Jimena Chalchi porque marcaron el inicio de su activismo menstrual, como ella lo narra:

Y cuando vi las toallitas y empecé a usar toallitas, me hice mis toallitas. Obvio, pues no teníamos nada que hacer ahí en el cerro. O sea, eran horas y horas de haber qué hacemos, un taller de toallitas. Y también había por ahí en esa en esa comunidad, no me acuerdo de su nombre. Pero es como una abuela de estas que venían de la India con unas rastas muy largas. Ellas están en Palenque, creo todavía. Haciendo círculos del sagrado femenino, porque eso es lo que las abuelas que a mí me tocaron estaban moviendo el sagrado femenino, que es un movimiento que empezó en los ochentas y pues ahí más o menos sigue.

Entonces, después de esas toallitas, yo dije: “¿Y a ti quién te enseñó esto?” Y me respondió: “Hay una chava de Argentina que se llama... no sé.” Yo estaba en Panamá, imagínate. Dije: “Oh, interesante.” Entonces, como que entre esa y otra, y otra recomendación... y este tema del olor de la sangre, y la intuición... o sea, sí, realmente despertó en mí algo. Empezar a trabajar con la sangre despertó en mí cosas muy, muy profundas. Muy... muy ancestrales...

La afirmación que hace Jimena Chalchi “empece a trabajar con la sangre” encarna lo que Guilló (2023) denomina cuerpo político menstrual: un cuerpo que se organiza, se vincula y se transforma desde la sangre, desafiando el mandato higienista y medicalizador que invisibiliza o patologiza la menstruación.

Lisel

Actualmente, Lisel tiene 48 años y lleva 15 dedicándose al activismo menstrual. Es integrante de Vulva Sapiens desde su fundación, así como de Mujeres Aliadas. Habita en Michoacán. Es mamá y realizó su doctorado en la Universidad de Michoacán, donde investigó las cuestiones menstruales desde el enfoque de las políticas públicas.

En cuanto a sus inicios en el activismo menstrual, se relacionan con experiencias de su propio cuerpo: embarazos, el parto y la lactancia; la forma en que le despertaron preguntas e inquietudes, pero principalmente su interés inicia debido a que la mamá de una de sus amigas falleció por un sangrado en su proceso de menopausia.

Mi inquietud por los temas del cuerpo empezó a partir de mis embarazos, mis partos, mis procesos de lactancia, ahí como que tuve más interés en el cuerpo que antes no era algo que consideraba tan relevante pues siempre viví menstruaciones sencillas, sin dolor, nada complicado...

Entonces, bueno. En esa época en que yo estaba con mis hijas pequeñas y como con partos recientes y procesos de lactancia recientes, pasó un suceso en mi grupo de amigas, la mamá de una de ellas falleció en su proceso de menopausia, murió desangrada en su menopausia porque estaba sangrando mucho y no se dio cuenta de que era algo terrible. O sea, no se enteró de qué estaba pasando algo fuerte en su cuerpo y murió entonces eso causó mucho, mucho impacto en este grupo.

Y estas hermanas, sobre todo una antropóloga-investigadora dijo: pues yo no quiero que esto vuelva a pasar. No es posible que mi mamá estuviera en tan poco contacto con su cuerpo, de que no se diera cuenta que algo estaba pasando, dejó esta situación en manos de los médicos y estos fueron negligentes. Entonces una manera de procesar este duelo fue decir, bueno, investiguemos, hagamos algo, tenemos que conocer nuestro cuerpo, nuestros ciclos, nuestros periodos y demás, y nos juntó a un grupo de amigas a hablar de este tema (Lisel, Vulva Sapiens, 2024).

En esta narrativa podemos dar cuenta de que no todas las activistas menstruales inician únicamente por un acercamiento a su menstruación—experiencia que ella describe como “sencilla, sin complicaciones”—, sino por otros procesos vitales que atraviesa su cuerpo (Esteban, 2009) es decir estos cambios se ven a travesados por cuestiones “biológicas”, pero a la vez sociales sobre lo que se ha construido alrededor de distintos procesos que atraviesa un cuerpo que posee útero desde la maternidad, lactancia y duelo. La muerte de la madre de una amiga, ocurrida durante la menopausia por una hemorragia no atendida, opera como punto de quiebre colectivo: un evento que interpela la desconexión corporal, la negligencia médica y la falta de saberes intergeneracionales.

El duelo se convierte en motor de investigación y resistencia, dando lugar a la organización de un grupo de mujeres que decide “conocer su cuerpo, sus ciclos y sus

sentires”, lo que recuerda el impulso fundacional de los grupos de autoconciencia feminista de los años 70’s (Hanisch, 2016).

Asimismo, la señalización que realiza Lisel a la delegación del cuerpo a saberes médicos “dejó esta situación en manos de los médicos” puede leerse en diálogo con Pabla Pérez (2019) quien en su libro *Ginecología Natural* advierte sobre los peligros de ceder el conocimiento corporal a sistemas que históricamente han desatendido, patologizado o violentado los cuerpos feminizados.

Por último, aunado a estos acontecimientos, fue fundamental el que Lisel comenzará a usar la copa menstrual.

Bueno, de ahí, el primer ejercicio que hicimos fue importar unas copas menstruales de Dinamarca porque no había disponibles en México y empezamos a usarlas. Necesitábamos 10 para que nos hicieran precio de mayoreo, para que nos hicieran descuento porque estaban muy caras. Entonces, pues ahorramos, juntamos un grupo de 10 amigas y encargamos las copas. Y las empezamos a usar, y no teníamos idea de cómo hacerlo. Entonces empezamos a reunirnos en círculo para saber cómo era la cosa. Entonces decíamos ahí: ¿cómo la metes y cómo la sacas y qué pasa? Y este... y el espejo. Y entonces empezamos a hacer actividades así, de círculos de mujeres (Lisel, Vulva Sapiens, 2024).

En este testimonio de Lisel, la copa menstrual aparece no sólo como objeto material, sino como dispositivo simbólico que cataliza el tránsito hacia una conciencia corporal y política. La necesidad de importar copas menstruales desde Dinamarca ante su ausencia en México revela una precariedad estructural en el acceso a tecnologías menstruales dignas (Tarzibachi, 2017) pero también activa una lógica organizativa que transforma la obtención de la copa menstrual en acción colectiva. El gesto de “juntar 10 amigas” para acceder a un descuento no es menor: implica una red de confianza, una economía afectiva y una voluntad de explorar juntas lo desconocido.

La copa menstrual, al requerir una práctica corporal distinta —introducir, extraer, observar, tocar, mirar con espejo— obliga a romper con la distancia higienista y el tabú menstrual (Ramírez, 2022). En ese sentido, se convierte en catalizador de preguntas, de encuentros, de círculos. “No teníamos idea de cómo hacerlo”, dice Lisel, y esa ignorancia compartida se convierte en semilla de un aprendizaje autónomo. El cuerpo ya no se delega al saber médico, sino que se explora en diálogo, en voz alta, en vínculo. La copa, entonces, no sólo permite contener la sangre: permite mirar el cuerpo, nombrarlo, preguntarlo, resignificarlo.

Esta forma de activismo menstrual no parte de una consigna, sino de una práctica situada, encarnada y afectiva. La copa menstrual se convierte en umbral: de la intimidad a lo

colectivo, del tabú al saber, del silencio a la pregunta. En diálogo con Audre Lorde (2016), podríamos decir que este gesto activa el poder erótico como fuerza de conocimiento y transformación. Y en clave de genealogía feminista, la escena del círculo —con espejo, con preguntas, con risas y dudas— puede leerse como fundacional: una forma de organización que nace del cuerpo, pero que no se queda en él, sino que lo convierte en un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023).

Marcela

Marcela tiene 48 años y es originaria de Michoacán. Desde hace 15 años participa activamente en el activismo menstrual. Cuenta con estudios de doctorado y se reconoce como feminista. Fue integrante de Vulva Sapiens desde su fundación.

Su acercamiento al activismo menstrual surgió a raíz del fallecimiento de su madre, quien sufrió una hemorragia uterina no identificada a tiempo, lo que lamentablemente derivó en su deceso. Este doloroso proceso constituyó un parteaguas en su vida, impulsándola a evitar que otras mujeres enfrentaran una situación similar, pues al compartir su experiencia se comenzó a dar cuenta que esto era muy común y había narraciones de mujeres que le compartían que habían estado a punto de morir.

Marcela se autodefine como una persona intrínsecamente curiosa y con un profundo interés por la investigación. Este acontecimiento marcó un parteaguas en su vida, impulsándola a indagar exhaustivamente en el tema. A partir de 2010, comenzó a explorar la menopausia y, paralelamente, la menstruación. Fue entonces cuando percibió la minimización de los sangrados y su conexión con diversas problemáticas de salud.

Empecé a hacer mucha investigación porque mi mamá murió de una hemorragia uterina muy súbita en 2009. Se cruzó como una situación de mala información, con negligencia médica, y fue una muerte, pues temprana, ella tenía 53 años. Y entonces para mí eso me sacudió la vida muy fuertemente. Yo empecé a investigar porque además muchas mujeres que eran amigas y conocidas tuyas, después de que murió, me empezaron a compartir sus historias y me decían que es muy común en la menopausia o en la perimeopausia.

Bueno, para mí esas frases del yo también estuve casi a punto de morir. Fue algo que creo que me trastocó por completo. O sea, decir, pero cómo es posible, o sea, que haya, no debería de haber ni una historia. Como que hay muchas historias, personas que me contaron que recibieron transfusiones, personas que me contaron que habían padecido histerectomías muy violentas.

Entonces como que siento que después de la muerte mi mamá, yo entré, lo he pensado mucho y siento que entré como al mundo de las mujeres de una manera que no imaginaba a una etapa de vida que no era la mía. Me centré mucho en la menopausia, pero también en la en la menstruación en general. Yo empecé como a elaborar que la normalización de los sangrados, o sea estar tan habituadas a sangrar todo el tiempo, hacía que, de alguna

manera, muchas mujeres minimizaran los sangrados que se presentaban en otras etapas de la vida (Marcela, Vulva Sapiens,2024).

Esta experiencia personal de Marcela constituye una manifestación de las violencias menstruales (Cifuentes, 2023). Históricamente, la menstruación ha sido concebida exclusivamente desde una perspectiva reproductiva y al llegar a la menopausia, el útero es percibido como un órgano sin utilidad. Estas vivencias trascienden lo individual para politizarse, dado que afectan a múltiples mujeres y cuerpos que menstrúan. Persiste una necesidad imperante de transformación en las instituciones médicas. Esta situación ha motivado a activistas e investigadoras como Marcela a continuar sus indagaciones de manera autónoma.

En ese mismo proceso de investigación autodidacta, Marcela comenzó a elaborar jabones artesanales como una forma de conectar y vincularse con su madre, quien también los fabricaba. Un día, mientras Marcela exploraba un foro español de elaboración de jabones, alguien inició una conversación sobre un tema completamente nuevo para ella:

Mi mamá hacía jabones artesanales y yo también empecé a hacer como jabones, pues por sentir una vinculación con ella. Y en una cosa, una anécdota muy curiosa, porque yo justo en una página española con *jaboneras* alguien abrió un tema y dijo, oigan, yo quisiera saber si alguien tiene información de esto. Ya sé que no es el tema, pero no tengo otro lugar en donde preguntar. Y puso un link, entonces yo como soy muy curiosa, fui al link y era de una cosa que se llamaba Copa Menstrual, entonces este. Pues yo, o sea, qué es esto y cómo se usa y por qué no tenemos en todos lados, no.

Entonces tenía un grupo de amigas y les comenté, oigan, este alguien conoce esto. Y una amiga española también me dijo, yo tengo, la uso desde hace como 3 años...entonces organizamos una reunión en mi casa para que nos explicara a varias.

Ella nos explicó, cómo se la ponía, cómo se la sacaba todo el rollo y este y yo soy una persona muy mitotera entonces empecé a comentarle a todo el mundo, descubrimos esto y ya encontré quién las vende en México (Marcela, Vulva Sapiens,2024).

Si bien el movimiento sobre la copa menstrual ya tenía un camino consolidado en España, compartir este conocimiento con otras mujeres y el interés personal de Marcela impulsó la búsqueda de información sobre su presencia en México. Consecuentemente, este importante descubrimiento se propagó de boca en boca, transformando efectivamente una experiencia personal en un acto político (Hanisch, 2016), es decir la copa permitió sacar del baño a la menstruación (Aguilar, 2024) y apropiarse de un espacio que socialmente se

había construido como privado al ámbito colectivo. Marcela ahí sitúa el inicio de su activismo, en una experiencia personal que se colectivizó poco a poco.

El primer pedido de copas, fue de 35 copas porque había 35 mujeres interesadas que querían usarla en Morelia, que es donde yo vivo, y entonces este pues ya hicimos el pedido, pedimos las copas y luego vino la cosa de ya la tenemos, pero nadie la sabe usar y nos da cosa, nos da susto, etcétera. Todo esto que te cuento es 2010.

Entonces en para 2011, en enero, más o menos febrero, ya teníamos un grupo como de 50 mujeres en WhatsApp, que entonces básicamente era como de porra, no. O sea, de ya voy a intentar ponérmela y todas así de sí cuéntanos. Y luego no me la puedo poner o ya me la puse y no me la puedo sacar, no, así se hizo una cosa muy chistosa y yo decidí hacer ahí un grupo en Facebook, un grupo privado.

Hicimos el Grupo en Facebook y ahí yo creo que ahí considero que en ese momento es como cuando empezó como la cosa, como de activismo menstrual, así como tal. Que luego derivó en la conformación de una colectiva en donde participó Lisel que se llamaba la carpa roja (Marce, Vulva Sapiens, 2024).

En la narrativa de Marcela, resulta evidente el papel crucial de las redes sociales y el contacto con otras compañeras en la difusión y uso de la copa menstrual (Ramírez, 2019). La introducción temprana de este producto en otros países, antes que, en México, sumado al contacto de Marcela con una amiga española, subraya inicialmente, como la copa menstrual fue una herramienta significativa que contribuyó a la creación de una página de Facebook para resolver dudas y “a la creación de una colectiva” como lo indica Marcela, lo que contribuyó en la expansión del activismo menstrual (Bobel, 2010) en Michoacán.

Joy Valverde

Joy Valverde es originaria de San Luis Potosí. Tiene 37 años y acumula 13 de trayectoria en el activismo menstrual. Se reconoce como feminista y cuenta con estudios de maestría. Es creadora del proyecto Menstruación Consciente SLP.

Joy Valverde posee un extenso y notable cúmulo de conocimientos sobre salud menstrual, y aporta constantemente nuevas perspectivas a nuestras conversaciones. A pesar de su humildad al reconocerlo, su influencia como maestra y referente para otras activistas y educadoras menstruales, como Emilia Almanza, es innegable.

Parte fundamental de su desarrollo y comprensión reside en su auto-reconocimiento como mujer neurodivergente, caracterizada por intereses profundos desde la infancia como la menstruación, y una capacidad intelectual superior. A esto se suma un entorno familiar en

el que la sexualidad y temas afines fueron abordados libres de tabúes o prejuicios, lo que facilitó un acceso temprano a diversas fuentes bibliográficas. Si bien esta naturalidad era cotidiana en su hogar, contrastó drásticamente con las reacciones de sus maestras en la educación primaria, quienes se sorprendían ante su abierta expresión sobre la menstruación.

Un ejemplo ilustrativo de esta situación fue un incidente en el que Joy Valverde acompañó a una compañera al baño para explicarle la colocación de una toalla, lo que derivó en una llamada a su madre por parte de las autoridades escolares en palabras de Joy Valverde se volvió “acompañanta de la situación”.

Desde niña, mis compañeras me buscaban en el baño para preguntarme qué hacer cuando les bajaba. Les explicaba, les ayudaba, y traía toallas en mi mochila para compartir. Luego se armó un desmadre porque alguien se enteró, y se propuso hacer un botiquín comunitario con insumos menstruales. Yo seguía con mi propaganda sin querer: “¿Necesitan toallas? Aquí tengo, agárrenlas.” (Joy Valverde, Menstruación consciente SLP, 2024).

En este caso la narración de Joy Valverde nos permite dar cuenta de cómo una educación a temprana edad sobre educación menstrual y derechos sexuales y reproductivos libres de tabú si son posibles, en su caso ella creció viviéndolo de manera muy natural. Mientras que en la escuela ella más bien recibió un llamado de atención por saber, es decir violencia institucional e incluso de género que contradictoriamente provenía de un espacio de educación. Para Joy Valverde estos acontecimientos son muy importantes porque le permitieron llegar a ser la educadora y activista menstrual que es actualmente. En diversos contextos escolares ella demandaba las necesidades menstruales de las niñas o adolescentes como lo comenta en la siguiente viñeta:

A los 15 o 16 ya había metido mano en propuestas escolares. Me fui a vivir a Tampico, y entre el calor, los uniformes blancos y la falta de ventilación, era una bronca. Yo decía: “Contemplan que somos niñas, que hace mucho calor, que estamos jugando.” Hice varias propuestas para que se tomara en cuenta todo eso.

En la prepa, una maestra pidió que hiciéramos un trabajo sobre algo que nos interesara profundamente. Yo dije: “Lo único que me interesa profundamente es la menstruación.” Propuse investigar la relación emocional entre madres e hijas en las niñas menarcas. La maestra se encabronó, decía que esos temas eran privados. Me puso siete. Yo seguí con mi vida, y en la universidad hice exposiciones de arte menstrual y talleres, aunque me tachaban de feminazi loca (Joy Valverde, Menstruación consciente SLP, 2024).

Este relato configura una genealogía encarnada del cuerpo político menstrual (Guilló, 2023), que no solo se construye en la edad adulta, sino que traza una línea de resistencia que comienza en la niñez-adolescencia y se extiende hasta la universidad. Joy Valve recuerda cómo, desde los 15 o 16 años, comenzó a intervenir en espacios escolares, cuestionando las condiciones materiales que afectan a los cuerpos menstruantes: el calor, los uniformes blancos, la falta de ventilación. Su demanda —“contemplan que somos niñas, que hace mucho calor, que estamos jugando”— interpela directamente a las instituciones educativas desde una ética del cuidado (Gilligan, 1985), visibilizando las violencias menstruales (Cifuentes, 2023) que se ejercen sobre cuerpos que sangran.

El momento en que propone investigar la menstruación como tema central revela una ruptura con los mandatos escolares que relegan lo menstrual al ámbito de lo privado (Ramírez, 2022). La reacción de la maestra —encabronada, calificando con un siete— funciona como castigo simbólico por transgredir lo permitido. Sin embargo, esta censura no detiene el impulso político: Joy Valverde continúa su camino, organizando exposiciones de arte menstrual y talleres en la universidad, a pesar de ser tachada de “feminazi loca”. Esta descalificación, lejos de neutralizarla, confirma la potencia disruptiva de su práctica. En este sentido, el relato no solo narra una experiencia personal, sino que inscribe una historia colectiva que invita a sacar a la menstruación del baño (Aguilar, 2024), es decir que se vuelva un tema público que no solo nos concierne a quienes menstruamos, pues es algo que no elegimos.

Yo seguía haciendo ensayo y error con lo que sabía. Entre la prepa y la uni, todavía usaba Internet prepagado. Un día me metí a una sala de chat, como en 2004, y estaban hablando de cólicos. Me quedé viendo lo que subían, y una chava empezó a decir que las toallitas eran horribles. Me interesó porque dije: ¡woow!, a mí también me pasa eso. Luego dió una mini charla sobre la Copa. Yo: ¿Qué chingados es la Copa? Nos mandó una foto, creo que era una meluna. Ella era inglesa, viviendo en Francia.

Nos citamos para seguir hablando. Yo esperaba los jueves con ansia, cuidando que no descolgaran el teléfono para no perder la conexión. Lo único que atiné a preguntar fue dónde conseguirla en México. Contacté a una chava española que tenía una amiga que viajaría a Ciudad de México. Guardé dinero, hicimos trato, y en un viaje a Tampico nos vimos. Fue súper clandestino. Yo tenía como 17. Era de caucho, muy dura, muy grande. No sé por qué lo hice a escondidas, creo que pude haber tenido más apoyo. Mis papás no tenían reparo con los tampones, los mandábamos traer de Estados Unidos. Pero nunca les dije. Fue como de closet. Por fin conseguí la Copa. No era mi talla, pero era una estrategia.

A pesar de las complicaciones, fue muy innovadora para mí. Seguí buscando espacios digitales para seguir conectándome, pero no encontré mucho. Ya en la uni quise hacer una tesis sobre eso. Me pusieron un estate quieto: “No te metas en complicaciones, tienes buenas condiciones para titularte de otras maneras.” Nunca fue rotundo, pero sí muy batalloso. Me urgía trabajar... (Joy Valverde, *Menstruación consciente* SLP, 2024).

Este testimonio reconstruye una genealogía digital (Ramírez , 2019) y afectiva del acceso a saberes menstruales en contextos de precariedad tecnológica y resistencia cotidiana. La narradora transita entre el ensayo y error, la conexión intermitente y la búsqueda de alternativas, en un momento en que el acceso a Internet era limitado y los espacios de conversación sobre menstruación eran escasos. El encuentro en una sala de chat en 2004, donde se hablaba de cólicos y toallitas, marca un punto de inflexión: la aparición de la Copa menstrual como objeto disruptivo y la posibilidad de nombrar lo que hasta entonces había sido silenciado.

La escena del intercambio clandestino —guardar dinero, coordinar el viaje, recibir la Copa en Tampico— revela una estrategia corporal y política de apropiación, incluso en condiciones adversas. El uso de la Copa, aunque incómodo y fuera de talla, se convierte en símbolo de autonomía y deseo de transformación. El gesto de hacerlo “a escondidas”, pese a que los tampones eran aceptados en casa, muestra cómo lo menstrual sigue siendo un terreno de disputa, incluso en entornos aparentemente abiertos.

Esta narrativa también da cuenta de los límites institucionales al intentar convertir esta experiencia en objeto de estudio. La negativa a desarrollar una tesis sobre menstruación, bajo el argumento de “no meterse en complicaciones”, evidencia la persistente deslegitimación de los saberes encarnados en el ámbito académico. El “estate quieto” funciona como dispositivo de control, que desactiva la potencia política del cuerpo menstruante (Guilló, 2023) y empuja hacia formas de titulación más “seguras”.

Después de que Joy Valverde terminó su universidad, comenzó a investigar en realizar la especialidad y no dejó de lado la temática de la menstruación. El que ella siguiera buscando espacios, fue muy significativo,

Inmediatamente que yo salgo en el 2010 empiezo a ahondar en mi especialidad, que es la educación en la sexualidad. Curso varios diplomados y en uno de esos tenemos una visita en San Luis con Elina y Yesenia Peña. Cuando viene la semana cultural, yo participo en el staff y ahí conozco a muchas personas que vinieron a presentar ponencias. Una de ellas era Carmen Captinya, creo que española, que venía representando al colectivo Helecho Verde. A mi entender, estaban en Ciudad de México y ya tenían unos dos años operando con alternativas menstruales: toallas, tampones de esponja marina y copas.

Con ella adquiero copas, toallas y tampones de esponja marina. De hecho, uno lo tengo aquí todavía, lo uso para talleres desde esa temporada. Fue algo bien chido, porque fue como voltear y ver a todos con cara de impresión. Realmente dijo cosas muy básicas, ni siquiera puso imágenes, fue bastante textual. Pero solo ver la impresión y la cara de todos fue algo muy importante. Sí, sí se tiene que hablar de este tema. Definitivamente es una

deuda pendiente. Y creo que quienes lo tenemos claro somos quienes venimos interesadas desde hace tiempo (Joy Valverde, Menstruación consciente SLP, 2024).

Esta narrativa no solo documenta una experiencia personal, sino que inscribe una historia colectiva de insubordinación menstrual, tejida entre cuerpos y afectos. Evidencia una experiencia clave en la consolidación del cuerpo político menstrual como territorio de saber y resistencia (Guilló, 2023). La participación en espacios formativos y culturales, el encuentro con Carmen Captinya y el colectivo Lecho Verde, y la adquisición de insumos menstruales alternativos marcan un momento de apropiación material y simbólica del cuerpo que menstrua.

Finalmente, la impresión colectiva ante una charla sencilla, pero disruptiva, revela el poder de lo menstrual como tema silenciado y urgente. Joy Valverde, al conservar un tampón de esponja marina como herramienta pedagógica, encarna una práctica de memoria y transmisión que desafía los límites del saber autorizado. Su afirmación final —“es una deuda pendiente”— señala la urgencia de hablar de menstruación como parte de una lucha más amplia por la soberanía corporal y la justicia menstrual (Bobel, 2010).

Kar Helena

Kar Helena habita en Ciudad de México y tiene 40 años. Se reconoce como feminista y cuenta con estudios de maestría. Desde hace 11 años participa en el activismo menstrual. Fue fundadora y exintegrante de Lechuza Buza. Actualmente impulsa su proyecto personal *Ecología y Feminismos*⁵⁴.

Como filósofa, su pensamiento crítico la llevó a reflexionar y cuestionar profundamente los discursos establecidos acerca de qué, lo que se reflejó en la entrevista que tuvimos. A través de su testimonio, compartió el origen de su involucramiento en el activismo menstrual, al revelar cómo sus reflexiones sobre el feminismo y el cuerpo-territorio han guiado su trabajo y compromiso político.

En el caso de Kar Helena, sumarse a diversas luchas feministas, especialmente aquellas contra el feminicidio, le abrieron distintas puertas en su accionar feminista y activista

⁵⁴ Puedes seguir su página en el siguiente link: <https://www.facebook.com/share/1a9g4a5JnZ/>

menstrual, pues ambas cuestionan la violencia de género que vivimos las mujeres y cuerpos diversos.

Yo también estuve ahí vinculado a otras redes, entonces del movimiento contra feminicidio, y digamos que yo ya estaba en el activismo feminista, pero iniciando con el tema de la violencia de género y la violencia feminicida. Entonces es donde yo estaba situada, y más también con mi tesis trabajando el tema de violencia de Estado. Entonces digamos que eran como los elementos que me estaban rodeando: Violencia de estado, mujeres en defensa del territorio y la violencia feminicida...

Pero yo recuerdo que desde el 2014 ya llevaba 4 años en el activismo feminista dentro de la universidad, con Emilia Almanza teníamos un grupo interdisciplinario feminista, ya habíamos estado articuladas con una red de denuncia en la UNAM, ya había estado yo en el movimiento contra el feminicidio 3 años (Kar Helena, Lechuza Buza, 2024).

Su trayectoria nos muestra cómo el activismo menstrual no emerge como una práctica aislada, sino que se entreteje con otras luchas feministas (Bobel, 2010) que denuncian la violencia estructural. Su vinculación con redes contra el feminicidio, la violencia de Estado y la defensa del territorio configura un posicionamiento político que reconoce el cuerpo menstruante como territorio afectado por múltiples formas de violencia.

Por otra parte es fundamental señalar que el año 2014 fue un momento crucial para la protesta contra los feminicidios, con un aumento significativo en la movilización, especialmente en Ciudad Juárez. En este contexto, Kar Helena inició su labor de difusión de la copa menstrual en el Festival Internacional de graffiti y Arte Urbano (Feminem)⁵⁵, un evento cuya realización no era ajena a la problemática de los feminicidios.

A partir de la venta de la copa, montaba conversaciones con las mujeres en torno a la importancia de utilizar alternativas de higiene menstrual, reflexiones en torno a la industria y el modo en que la mercadotecnia ha difundido ideas falsas sobre el cuerpo de las mujeres, la menstruación y la higiene menstrual.

Al hablar de sus orígenes e inicios en el activismo menstrual, Kar Helena señala que hoy puede darse cuenta de que, si bien no contaba con la formación profesional, su intuición le permitía hablar de temas fundamentales para el feminismo y el activismo menstrual como lo ambiental, el cuerpo como territorio y el daño que causan los químicos al cuerpo.

⁵⁵ Para más información sobre el festival revisar la tesis de Gema Leticia Sánchez Juárez, *Mujeres y Arte Urbano contra la violencia de género en América Latina*. También consultar las redes sociales de Feminem.

Entonces cuando vamos a Ciudad Juárez, recuerdo que yo viajé con mi amiga Alicia andares, que ella era parte de la red de la Lechuza Buza y con quien conforme con Julia y con Alicia, Alicia, Emilia y yo cofundamos esta eco-red.

Entonces este festival fue el espacio donde por primera vez me llevó copas menstruales, toallitas de tela y un calendario lunar que había hecho en espiral, que en realidad esa espiral ya existía, ya había visto muchas espirales.

Entonces yo empecé con ese *speech*. Pero, desde mi posición política, desde la geografía, no, siempre hablando del cuerpo como territorio y la parte ambiental que siempre tuve la inquietud. En este momento no tenía la formación, pero tenía la inquietud de hablar de los químicos que dañaban el cuerpo. Entonces fue algo muy desde muy intuitivo... (Kar Helena, Lechuza Buza, 2024).

En esta narrativa es posible identificar cómo el feminismo mantiene una relación estrecha con el activismo menstrual (Bobel, 2010), y cómo el concepto de cuerpo encarnado menstrual (Bobel y Fahs, 2020) le ha permitido situarse en un espacio de autopercepción. Esta familiaridad con los feminismos contribuye a la politización de la premisa “lo personal es político” (Hanisch, 2016), entendida no solo como una intuición individual, sino como una respuesta contextual frente a la violencia y estigmatización que históricamente han afectado de manera sistemática a las mujeres y cuerpos feminizados (Gago, 2020).

Cuando Kar Helena viaja a Ciudad Juárez en 2014, lo hace desde una experiencia acumulada de cuatro años de activismo universitario feminista, articulada con redes de denuncia en la UNAM. En ese festival, por primera vez lleva consigo copas menstruales, toallitas de tela y un calendario lunar en espiral: objetos que no solo representan alternativas materiales, sino también gestos simbólicos de reapropiación corporal (Esteban, 2009) y temporal. Estos elementos configuran una práctica situada que transforma el cuerpo menstruante en cuerpo político menstrual es decir, la menstruación, en este marco, deja de ser un proceso biológico silenciado para convertirse en territorio de disputa, memoria y acción colectiva (Guilló, 2023).

Esta narrativa también revela cómo el cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) se vincula con otras problemáticas sociales relacionadas con el cuerpo (Esteban, 2011) emergiendo en paralelo a cuestiones como los feminicidios, lo que evidencia la interseccionalidad de las luchas feministas y la necesidad de analizarlas en su dimensión histórica y social.

La espiral, como figura ya existente en otros contextos, se resignifica aquí como herramienta de autoconocimiento y resistencia. No se trata solo de distribuir insumos,

sino de situar la menstruación en un entramado de luchas por la vida, la dignidad y el territorio. El gesto de llevar estos objetos a un espacio de denuncia feminista en Ciudad Juárez —territorio marcado por la violencia feminicida— revela una apuesta por vincular la gestión menstrual con la memoria, la justicia y la autonomía.

Emilia Almanza

Emilia Almanza fue una de las fundadoras de Lechuza Buza y exintegrante de dicho proyecto. Es creadora de *La Crecida*. Actualmente tiene 38 años, habita en Guanajuato, cuenta con estudios de posgrado y se reconoce como feminista.

Emilia recuerda con claridad su comienzo en el activismo menstrual. Sí bien hubo cuestiones específicas que ocurrieron en su cuerpo como pasar por una depresión y el diagnóstico de quistes en los ovarios, el acercamiento a un libro sobre salud menstrual (Revisar en Anexos, Fotografía 14), le permitió conocer un mundo que no se imaginaba y que le despertó gran interés, además del uso de la copa menstrual y el llamado de su amiga Kar Helena para formar una Ecored.

(...) Entonces bueno, todo este cúmulo de acontecimientos, pues a mí me marcó muchísimo y me puse a investigar mucho sobre salud, y en específico me cayeron así del cielo unos libros que se llaman Women's Health y ahí había todo un capítulo sobre salud menstrual, sobre endometriosis, sobre problemas de depresión, o sea, como todo, entonces yo estaba ávida de conocer más y más.

Y luego Karla y yo llevábamos como 3 o 4 años usando la Copa y Karla Helena me dice, oye, pues no te pierdas este. Ya reconcílate con el feminismo y conmigo (risas) y entonces... (risas)... (Emilia Almanza, Lechuza Buza, 2024).

Es importante señalar en la narrativa de Emilia que la posición geográfica y las circunstancias de vida de cada activista son factores determinantes en su acercamiento al activismo menstrual. En el caso de ella, su origen canadiense y su bilingüismo en español e inglés le permitieron acceder a textos escritos en otro idioma, el inglés, lo que influyó significativamente en su proceso de formación, pues era más accesible encontrar textos sobre todo escritos en inglés.

Como señala Chris Bobel (2010) a partir de la década de 1970, el movimiento de salud de las mujeres y el activismo menstrual cobraron fuerza en Estados Unidos, impulsados por publicaciones clave como *Our Bodies Ourselves*, que marcaron un hito en la divulgación del conocimiento sobre el cuerpo femenino. Gracias a esta expansión editorial, Emilia pudo acceder a otras obras que profundizaban en la salud de las mujeres,

lo que despertó en ella un interés genuino por comprender y entender que le sucedía en su cuerpo.

En este proceso de autoconocimiento, tuvo que experimentar y reflexionar sobre sus vivencias corporales, enfrentándose a los malestares que sentía, los cuales, en el marco de una sociedad patriarcal, resultaban difíciles de interpretar y atender. En este sentido, su trayectoria evidencia lo que Mari Luz Esteban (2011) plantea sobre el cuerpo como espacio de significación social y política, donde la experiencia corporal no es un mero fenómeno biológico, sino un constructo que responde a dinámicas culturales, históricas y de poder. Así, no solo buscó respuestas individuales, sino que su exploración y búsqueda contribuyó a la resignificación del cuerpo menstrual como un territorio de resistencia y agencia (Esteban, 2009).

Además, esta narrativa da cuenta de un proceso de búsqueda y reapropiación del saber menstrual desde una experiencia situada, marcada por el deseo de comprender el cuerpo más allá de los discursos médicos hegemónicos. La llegada “del cielo” de los libros *Women's Health* y el hallazgo de un capítulo sobre salud menstrual, endometriosis y depresión activan una pulsión de conocimiento que se entrelaza con la vivencia corporal y la urgencia de nombrar lo que históricamente ha sido silenciado.

La referencia a la copa menstrual, usada durante algunos años junto a Kar Helena , y la frase “reconcílate con el feminismo y conmigo”, revelan una dimensión afectiva y política del cuerpo menstruante. En ese gesto se encarna la amistad política (Gaviola, 2018) como vínculo que sostiene, interpela y acompaña en la construcción del cuerpo político menstrual (Guilló, 2023). El humor, la complicidad y el cuidado entre amigas (Gaviola, 2018) funcionan como mediadores de una pedagogía encarnada, donde el cuerpo que sangra se convierte en territorio de resistencia, memoria y acción colectiva (Guilló, 2023).

Lau Lecona

Creadora e integrante de *Mujeres Madeni* y cofundadora de la REM. Tiene 34 años, habita en Querétaro y cuenta con estudios de maestría. Se reconoce como feminista y lleva 10 años de trayectoria en el activismo menstrual.

En el caso de Lau Lecona, experimentar en su cuerpo diversos síntomas físicos, como menstruaciones muy abundantes y desagradables, sin atención médica y recurriendo a la automedicación con butilhioscina, fue una constante. No obstante, el acceso a una copa

menstrual marcó el inicio de su accionar activista, pues identificó que su uso eliminó estos malestares, ayudándola a situarse desde otro lugar en relación con su ciclo menstrual.

Yo llegué al activismo por la Copa Menstrual...el chiste es que cuando nos llega la copa, la primera la usa mi amiga, yo estaba en la sierra. Me acuerdo, estaba haciendo, servicio social y ...entonces ahí fue que la usé en la sierra, donde no teníamos agua, este, no teníamos cómo bañarnos y para mí fue maravillosa, como una oportunidad... (Lau Lecona, Mujeres Madeni, 2024).

La narrativa de Lau Lecona, ofrece una entrada poderosa al análisis feminista de la menstruación como experiencia situada, encarnada y politizada. Su relato se ubica en la sierra, un territorio marcado por la precariedad hídrica y la falta de infraestructura básica. En ese contexto, el uso de la copa menstrual no solo representa una solución práctica, sino una estrategia de autonomía corporal. La frase “no teníamos agua, no teníamos cómo bañarnos” revela las condiciones materiales que atraviesan los cuerpos menstruantes en algunas zonas rurales, y cómo una tecnología aparentemente simple puede resignificarse como herramienta de resistencia.

La copa menstrual, lejos de ser un objeto neutro, se convierte en una aliada política. No es solo el insumo, sino su circulación entre amigas, su uso compartido, lo que permite la emergencia de una conciencia corporal y colectiva. Laura Lecona no llega al activismo desde una teoría previa, sino desde la experiencia encarnada: “yo llegué al activismo por la Copa Menstrual”. Esta frase condensa una politización del cuerpo que nace en lo cotidiano, en el gesto de compartir, en la pedagogía afectiva que caracteriza a muchos feminismos comunitarios (K’abnal, 2010).

Esta narrativa evidencia la necesidad de replantear discursos y prácticas que reconozcan la complejidad del cuerpo menstrual más allá de su función biológica. Para Lau Lecona, la experiencia de usar la copa menstrual fue un evento significativo que transformó su vivencia del ciclo menstrual, situándola en un cuerpo menstrual encarnado (Bobel y Fahs, 2020), lo que a su vez generó un proceso de reflexión que la orientó hacia el accionar político y la colectivización de sus conocimientos, es decir que su experiencia menstrual con la copa la llevó a compartirlo con otras mujeres y personas menstruantes (Guilló, 2023).

Aquí se configura lo que podemos nombrar como un cuerpo (Esteban, 2009) que interpela las condiciones estructurales de exclusión, que transforma la vivencia menstrual en una plataforma de denuncia, de cuidado colectivo y de exigencia de derechos. En territorios

donde la menstruación se vive en condiciones de precariedad, el cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) emerge como resistencia encarnada, como memoria situada, como posibilidad de transformación.

El testimonio también permite pensar la tecnología desde una clave feminista. La copa menstrual no es una solución universal, sino una oportunidad situada. Laura Lecona la nombra como “maravillosa”, como una “oportunidad”, y en esa elección lingüística se abre un umbral: la posibilidad de vivir la menstruación sin vergüenza, sin miedo, sin dependencia de productos desechables inaccesibles. Es también una forma de agencia (Esteban, 2009) de decir “yo puedo”, “yo decido”, “yo me organizo”.

Cristina Aldana

Cuenta con estudios de licenciatura y se reconoce como feminista. Es creadora del proyecto Toalla Sana. Tiene 41 años, habita en Guadalajara y es madre. Desde hace 13 años participa activamente en el activismo menstrual.

En el caso de Cristina, su experiencia con el DIU le provocó diversos efectos, incluyendo sangrados abundantes y prolongados, además de hemorragias intermenstruales que le generaban la sensación de menstruar durante todo el mes. Esta situación la impulsó a buscar alternativas ecológicas para la gestión de su sangrado menstrual.

La eliminación de productos desechables resultó muy beneficiosa, ya que contribuyó a reducir progresivamente la irritación en su piel. A esto se sumó la incorporación de otros insumos de gestión menstrual alternativos, previamente utilizados por su madre y su abuela. Con base en estas experiencias y vivencias, Cristina inició la búsqueda de una alternativa para confeccionar sus propias toallas de tela reutilizables, sobre las cuales ya poseía información previa.

O sea, como tenía que estar como muy al cuidado que no pasara tanto tiempo para hacer el cambio, pero logré gestionar súper chido y hubo un gran cambio en mi salud ginecológica, o sea, se fueron así irritaciones y todo. Después de usar los trapos, hice los primeros como modelos de toalla, para mí. Además, pues ya tenía la referencia de que las toallas de tela existían porque había ido a un congreso de Partería en Monterrey (Cristina, Toalla Sana, 2024).

Similar a los casos de las activistas ya expuestas, los eventos personales, que vivió Cristina se materializan en el cuerpo (Esteban, 2011), son una manifestación de las violencias menstruales (Cifuentes, 2023). Dichas violencias se perpetúan al reducir la menstruación a una función meramente reproductiva y biomédica (Tarzibachi, 2017), lo

que facilita su control a través de métodos anticonceptivos como el implante o el DIU, frecuentemente sin un análisis profundo de sus efectos secundarios.

Otro cambio significativo que Cristina identificó en su cuerpo está vinculado a la transición del uso de productos de gestión menstrual desechables hacia alternativas reutilizables. Esta decisión no es trivial, ya que históricamente, desde la década de 1990, las activistas menstruales radicales cuestionaron el empleo de tampones desechables debido a los reportes de Síndrome de Shock Tóxico, lo que las impulsó a investigar y promover alternativas ecológicas y seguras (Bobel, 2010) ya que los insumos desechables contienen sustancias químicas y toxinas que pueden ser perjudiciales para la salud, incluso provocando irritación, como en el caso de Cristina.

Concepción

Concepción Juárez tiene 42 años, cuenta con estudios de licenciatura y habita en Querétaro. Se reconoce como feminista y es madre. Fue una de las fundadoras de *Ixanil*, cofundadora de la REM y creadora de su proyecto personal *Yekkan*⁵⁶.

En el caso de Concepción, encontrar una fuente de ingreso que le permitiera acompañar el proceso de cuidado de su hija fue fundamental. Un acontecimiento significativo en ese camino fue el momento en que su hija cursaba la materia de ecología, lo que le permitió conocer las toallas de tela y acercarse a su tejido. A partir de ahí, comenzó a explorar este dispositivo como posibilidad económica, política y corporal. También identificó cambios en su ciclo menstrual tras el parto, lo que profundizó su vínculo con las toallas de tela y con una mirada situada sobre su cuerpo.

Pues comenzó a partir de una necesidad económica. Y fue en este proceso de la maternidad que me doy cuenta, pues que ya sabes, no, en nuestro sistema en realidad no nos favorece para nada a las mamás en la cuestión laboral, profesional y personal, entre otras. O sea, todo va ahí, como unido. Y entonces empiezo a hacer cosas aquí en mi casa.

Entonces creo que las dos cosas como que ahí se combinaron también en la escuela de mi hija, empezó a tener la materia de ecología, o sea, estaba chiquitita, pero tenía su materia de ecología, entonces como que todo eso se empezó a juntar. Se empezó a vincular y conozco las toallas de tela y ahí es donde surge el interés, o sea, yo las empecé a usar...(Concepción, Ixanil, 2024).

La narrativa de Concepción revela que su inicio en el activismo menstrual trascendió lo meramente individual ya que al mencionar la frase “todo va ahí, como unido” sugiere

⁵⁶ El proyecto de Yekkan tiene 5 años de su creación. Concepción realiza materiales lúdicos de Educación Menstrual los cuales han sido muy importantes.

una comprensión holística de las opresiones donde las experiencias de maternidad, trabajo y cuidado se entrelazan (Collins y Bilge, 2019) y que no son ajenas a la discriminación por género.

Esta vivencia aparentemente personal, también responde a la precariedad laboral y la doble jornada de trabajo, analizada por el feminismo materialista (Federici, 2012), la cual la impulsó a buscar alternativas domésticas para cuidar a su hija y a la vez obtener un ingreso.

Su decisión de empezar a trabajar desde casa al realizar toallas de tela, motivado también por la educación ecológica de su hija y por una necesidad económica, ilustran cómo lo que inicialmente fue una solución personal se transformó en un acto de agencia y politización de lo cotidiano (Esteban, 2009), es decir, contradictoriamente, en algunas ocasiones las experiencias individuales de opresión son reflejo y motor de cambios sociales más amplios. Ya que al vender las toallas de tela también estaba promoviendo una forma cuestionar y romper el tabú menstrual.

Laia

Laia Cerqueda tiene 36 años y cuenta con estudios de licenciatura. Nació en España, pero lleva más de 20 años viviendo en México. Se reconoce como feminista y radica en Morelos, aunque se traslada a otros estados de la República Mexicana de acuerdo con las necesidades de su trabajo. Lleva once años de trayectoria en el activismo menstrual. Es una de las creadoras del proyecto WeyCup Despierta.

Su inicio se remonta cuando estaba en la universidad y en ese tiempo estudiaba en Barcelona y le fueron a dar un taller sobre las copas menstruales, en palabras de Laia “Fue muy revolucionario” y ese mismo día se fue a comprar una copa menstrual. Tener contacto con su sangre fue muy significativo para ella, incluso sus sangrados comenzaron a ser menos que lo habitual, también tuvo contacto con el libro de Luna Roja de Miranda Gray que fue muy significativo.

También coincidió que en la universidad en donde estudiaba en España, en ese entonces, crearon una huelga general con el fin de cuestionar el sistema educativo, puesto que se quería hacer un plan para que la educación no fuera pública. Entonces Laia y un círculo de activismo crearon un proyecto de universidad libre que nombraron “universidad libre la red maya” con el objetivo de crear un espacio en donde todas las personas tuvieran

cabida, en el que los conocimientos fueran gratuitos y se transmitieran de otra forma alternativa a la hegemónica y cuestionaban el conocimiento mismo de la educación. En estos espacios Laia junto con otras compañeras abrió un grupo de autoconocimiento que narra de la siguiente forma:

Aquí abrí junto unas compañeras unos grupos de auto conocimiento del cuerpo y comenzamos a crear círculos en donde estudiábamos el hígado, los riñones, el vaso, el útero, los ovarios, todo, y este nos reuníamos para hacer círculos de confianza, de auto exploración. Teníamos espéculos, para observar nuestro cervix, nuestros flujos, hicimos una exposición de vulvas y cérvix en Barcelona. En ese momento, estoy hablando de cuando tenía 18 años, ahorita tengo 36 y entonces ya pasó mucho y no sé hablaba mucho de eso. En ese momento cuestioné mucho como no sé hablaba de la ciclicidad y me quedó muy claro que quería compartir todo lo que estaba viviendo en mi cuerpo.

Se convirtió en mi camino, el cómo menstruar desde un espacio de dignidad, de aceptación, desde una parte espiritual y reconocer la ofrenda como la sangre también tiene un valor espiritual y emocional muy grande, no todo es cuerpo físico y resignificar la sangre , la ovulación, la ciclicidad (Laia, Wey Cup, 2024).

Las condiciones sociales que la rodeaban fueron clave: a través del cuestionamiento de una educación bancaria (Freire, 2005), Laia pudo abrir camino, en colectivo, hacia otras formas de aprendizaje más horizontales y necesarias. Especialmente en su experiencia como estudiante, fue vital reconocer el valor de los saberes que ya habitaban en ella, y desde ahí, compartirlos y construirlos colectivamente (hooks, 2017).

Cabe destacar que en ese momento en España (Aterido,2018) se caracterizaba por tener un adelanto en el accionar del activismo menstrual, lo cual influyó en el propio proceso de Laia y también fue muy importante el acercamiento a la autoexploración (Bobel, 2010). También destaca como en la narrativa de Laia hay un entrettejido desde el activismo menstrual radical y espiritual (Bobel, 2010) ella más que verlo como una división nos invita a repensarlos como una unión que es necesaria para poder construir los itinerarios de un cuerpo político menstrual (Esteban, 2013; Guilló, 2023).

Laia decidió venirse a vivir a México en el 2014 y nació la posibilidad de crear una copa para que fuera esa herramienta de despertar y de excusa para hablar de autoconocimiento, en resumen, Laia comparte que llegó al activismo menstrual por lo siguiente:

Mi inicio fue con la copa y mi propia sangre para mí es muy importante que la revolución se haga desde una misma, yo no puedo hablar de otras personas solo comparto la revolución que he vivido en mí, para poder expandir esa forma de que cada una pueda vivir la menstruación desde su realidad y a través del círculo seguir expandiendo...(Laia, WeyCup, 2024).

La narrativa que comparte Laia es fundamental, pues da cuenta de cómo primero vivió en su propio cuerpo el proceso de usar la copa menstrual, lo cual cobró una profunda

resignificación corporal (Esteban, 2013). El contacto directo con su sangre menstrual marcó un parteaguas en su interés y despertar hacia la ciclicidad y la conexión con su cuerpo.

4.1.1 La copa menstrual y toallas de tela como motor activista menstrual

Antes de hablar de la menstruación como eje organizativo, es necesario reconocer que muchas activistas llegaron a este campo desde experiencias corporales profundamente atravesadas por la desigualdad. En las entrevistas, emergen relatos sobre maternidades vividas en soledad, enfermedades ginecológicas ignoradas por el sistema médico, violencias obstétricas que dejaron marcas imborrables. No se trata de vivencias aisladas, sino de procesos encarnados que las impulsaron a buscar información, a nombrar lo que dolía, a compartir con otras lo que no se decía. En ese tránsito, la menstruación dejó de ser un dato biológico para convertirse en territorio político.

En estas narrativas, la copa menstrual y las toallas de tela aparecen como elementos clave en el acercamiento al activismo menstrual. No fueron adoptadas por moda ni por comodidad, sino como respuestas corporales a una necesidad de autonomía, cuidado y transformación. Las activistas no solo hablan de estos insumos: los experimentaron en sus propios cuerpos, y esa vivencia les permitió reconocer que lo menstrual no debía permanecer en el ámbito privado. Como señala Miren Guilló (2023), el cuerpo político menstrual es tanto individual como colectivo, y estas tecnologías menstruales —como las denomina Tarzibachi (2017)— funcionan como puentes que articulan experiencias personales con procesos organizativos. A través de ellas, se habilita el diálogo entre compañeras, se construyen colectivas, se trazan objetivos comunes.

La copa menstrual, las toallas de tela, los talleres comunitarios, no fueron solo insumos o actividades: fueron herramientas para transformar el malestar en vínculo, el silencio en palabra, la experiencia en acción. Muchas comenzaron preguntándose por qué dolía tanto, por qué sangraban así, por qué nadie hablaba de eso. Y en esa búsqueda, encontraron otras que también estaban preguntando. Así nació el impulso de organizarse, de colectivizar lo vivido, de construir saberes propios. El activismo menstrual, entonces, no surge de una idea abstracta, sino de cuerpos que sangran, que resisten, que se acompañan.

En el siguiente apartado abordaré la creación de colectivas desde la perspectiva de las entrevistadas. Para muchas de ellas, la promoción de la copa menstrual y las toallas de

tela fue una prioridad política. A través de la venta y circulación de estos insumos, se cuestionó el tabú menstrual, se promovieron talleres y se impulsaron actividades que habilitaron una pedagogía del ciclo. En los testimonios, la copa menstrual no aparece solo como un dispositivo práctico, sino como un catalizador político. Su introducción permitió abrir conversaciones sobre el cuerpo, el consumo, el ciclo y la autonomía, y funcionó como punto de encuentro entre experiencias individuales y reflexiones colectivas.

En este sentido, la copa se vuelve una herramienta crucial en la configuración de los itinerarios del cuerpo político menstrual. Habilita procesos de autoconocimiento, cuestiona los mandatos higiénicos y articula resistencias frente a la medicalización y la mercantilización del cuerpo menstruante (Bobel, 2010; Fahs, 2016). A través de su uso, muchas activistas comenzaron a resignificar el cuerpo como territorio de disputa, memoria y agencia, reconociendo que lo menstrual no es solo un hecho biológico, sino una dimensión profundamente política que interpela prácticas, discursos y vínculos.

4.2. Formas de organización política y creación de colectivas menstruales

La categoría cuerpo político menstrual ha sido clave porque permite reconocer que los itinerarios de activismo menstrual no nacen únicamente de marcos teóricos, sino de experiencias corporales vividas en contextos de desigualdad, afectos y resistencia. Nombrar el cuerpo menstruante como político visibiliza cómo lo cotidiano —el uso de la copa, la precariedad hídrica, el compartir entre amigas— se convierte en conciencia, vínculo y acción. Esta noción legitima trayectorias diversas, especialmente aquellas que surgen en territorios no hegemónicos, y permite articular la vivencia menstrual con organización colectiva, exigencia de derechos y memoria situada.

Las colectivas menstruales que mencionaré a continuación han sido pioneras y clave en la construcción de los itinerarios de un cuerpo político menstrual (Esteban, 2013; Guilló, 2023) del activismo en México. Su relevancia radica en que su origen remonta a diez o más años de existencia, e incluso algunas ya han terminado su ciclo. Cabe destacar que estas colectivas no se conformaron por “generación espontánea”, sino que responden a las acciones colectivas que son parte fundamental de los movimientos sociales. Estas acciones no son fijas ni estáticas; cambian y evolucionan según el contexto y los objetivos (Díaz y Luengo, 2016).

Considero fundamental leer estas narraciones desde la dimensión emocional de la acción colectiva, tal como la plantea James M. Jasper (2008), quien destaca que las emociones

compartidas ante la injusticia son clave para iniciar y sostener procesos organizativos. En mi experiencia, esta dimensión resulta esencial para comprender cómo se conforman y mantienen las colectivas menstruales: no como agrupaciones espontáneas, sino como espacios tejidos por afectos, vínculos y objetivos comunes que se transforman con el tiempo.

Las emociones que movilizan a estas colectivas no emergen al azar; están profundamente arraigadas en una memoria feminista que interpela siglos de desigualdad y violencia sobre mujeres y cuerpos feminizados. Cuerpos que sangran, que habitan una corporalidad distinta a la norma hegemónica, y que se colocan en el centro de la disputa política. Diversas autoras —como Holmes, Ahmed, Garza, Peláez y Flores han abordado esta dimensión emocional en los movimientos feministas, especialmente en luchas contra el feminicidio y el acoso. Aunque no es el foco principal de este apartado, me interesa mostrar cómo estas emociones también atraviesan los itinerarios del cuerpo político menstrual, a partir de las voces de colectivas pioneras en México.

De Yestli a Red Luna Cup

El antecedente de Red Luna Cup es Yestli⁵⁷, proyecto creado por Jimena Chalchi la cual estuvo a punto de convertirse en una ONG, pero por cuestiones personales no pudo seguir sosteniendo el proyecto, sin embargo, si dejó muchos conocimientos sembrados en otras mujeres. Jimena Chalchi nos comparte lo siguiente:

Yestli es la matriz de todo, es así, como yo lo veo. Yestli es el primer proyecto que hubo sobre ginecología autogestiva o activismo menstrual en México. Digamos como online, había otros, pero ninguno como que trascendió a algo mayor. Entonces primero para empezamos con Natalia Vargas, una cosa que se llama Menstruación Alternativa, y menstruación alternativa se convirtió en Yestli.

Menstruación Alternativa fue un proyecto como el principio, promovíamos copitas, toallitas, fertilidad consciente, ginecología autogestiva y cosas así. Después yo elegí hacerlo como una marca que se llamó Yestli, es un proyecto que yo funde y yo dirigí, por eso le llamo la matriz. Yestli significa “Sangre Nueva” y el objetivo y visión de Yestli era ser una matriz creadora y un centro semilla que promoviera todos estos conceptos en México, porque no había nada cuando lo hicimos. Todo esto empezó en el 2005 una cosa así, Casi veinte años, todavía estábamos en Messenger y lo único que había era blog Spot (risas).

Yestli tenía una tiendita que vendía los productos, vendíamos Moon Cup y otras marcas de copas, por su puesto Luna Cup no existía, vendíamos el curso de fertilidad consciente, tampoco había nadie en México haciendo anticoncepción

⁵⁷ https://x.com/yeztli_

natural y todo esto. Desarrollamos los primeros libritos y los primeros cursos. Y también desarrollamos el curso de ginecología autogestiva (Jimena Chalchi, Luna Cup, 2024).

Después Jimena Chalchi comenzó a trabajar con Moon Cup, pero al final le dieron el contrato a otra persona, ella también identificó una forma de emprendimiento, Jimena continuó su propio proyecto que fue Luna Cup y que creció poco a poco.

Este proyecto se comenzó a tejer desde el año 2011 y oficialmente fue lanzado al mercado en todo México en el año 2012. Para Jimena Chalchi, el objetivo de la creación de Luna Cup fue despertar el activismo menstrual en México. Fue una de las primeras colectivas en México que promovieron el uso de la copa menstrual, y en la que una de sus creadoras, directora y líder del proyecto, Jimena Chalchi, tenía conocimientos sobre ginecología natural autogestiva, lo cual permitía promover la copa menstrual con el fin de que cada una tuviera una relación distinta con su cuerpo al tener contacto su menstruación.

Jimena Chalchi destaca cómo este proyecto tuvo continuidad y se sostuvo en la colaboración de diversas activistas menstruales quienes conformaron la Red Luna Cup.

Yo no puedo decir que era solo yo, o sea, porque pues sí, yo era como la directora y siempre estaba en este lugar de liderazgo. Pero pues las que realmente llevaron eso a la calle y a las mujeres fueron las chavas de la Red Luna Cup(...) O sea (...) yo las entrené (...) y todas ellas formaron la Red Luna Cup. Entonces ahí están Emilia⁵⁸, Yolanda⁵⁹ y todas ellas eran como las que vendían las copas (Jimena Chalchi, Luna Cup, 2024).

En esta narrativa, es clave reconocer que el activismo menstrual se construye desde lo colectivo (Bobel, 2010). La conformación de la Red Luna Cup⁶⁰ en México no solo organiza, sino que habilita estrategias para construir un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) a través de la promoción de la copa menstrual como herramienta material y simbólica, se cuestiona el tabú y se desestabilizan los estigmas que históricamente han marcado al cuerpo menstruante (Tarzibachi, 2017).

Una de sus principales actividades fue promover la primera copa menstrual hecha en México, Luna Cup, capacitar a promotoras de distintos estados de la República Mexicana no solo para vender la copa menstrual, sino para aprender a acompañar a otras en su transición de cambio de insumos de gestión menstrual, promovían actividades a través de

⁵⁸ Hace referencia a la Educadora Menstrual Emilia Almanza del proyecto *La crecida*

⁵⁹ Hace referencia a, a Educadora Menstrual Joy Valverde del proyecto *Menstruación Consciente SLP*

⁶⁰ <https://www.facebook.com/share/1MKPTBz6wu/>

su página de Facebook⁶¹ y una de sus últimas participaciones fue invitada al proyecto Shark Tank⁶² México

En la actualidad, Jimena señala que este proyecto “murió con el covid-19, es decir 2020” y su objetivo ya se cumplió.

Ahora toda la energía se puso en la ofrenda menstrual mundial porque básicamente, pues ya copas menstruales ya hay, no. O sea, es el objetivo... el producto ya está, el conocimiento está, los talleres están, ya hay educadoras, o sea esto ya está contenido, ya estamos. Ahora lo que necesitamos es que las mujeres empiecen a hacer esta relación de su sangre con la Tierra-Útero, para que se empiece a entender que todo esto, además, no es nada más por nosotras, es por todos (Jimena Chalchi, comunicación personal, 2024).

Esta narrativa nos invita a identificar cómo el cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) no es estático, sino que se transforma, crece y se construye a través del tiempo. Nos remite a la ciclicidad del movimiento. Expresa un momento de transición en el activismo menstrual: del énfasis en la distribución de productos y saberes hacia una dimensión ritual, simbólica y espiritual del cuerpo menstruante. La frase “ya estamos” marca un punto de inflexión: lo técnico, lo pedagógico y lo organizativo han sido sembrados; ahora se convoca a una relación más profunda entre el cuerpo y la Tierra-Útero.

El cuerpo colectivo menstrual, en este contexto, se expande: ya no es solo cuerpo que denuncia o educa, sino cuerpo que ofrenda, que ritualiza, que conecta ciclos vitales con la tierra. Esto contribuye a edificar un cuerpo menstrual radical (Bobel y Fahs, 2020) que busca expandir la conversación más allá de la menstruación, incluyendo otros temas poco abordados pero intrínsecos a la ciclicidad y la transformación del cuerpo. El activismo se desplaza hacia la construcción de sentidos colectivos que vinculan el sangrado con lo sagrado, lo comunitario y lo planetario. La ofrenda menstrual mundial aparece como gesto que resignifica la sangre no como desecho, sino como vínculo, como ofrenda, como memoria encarnada. Esta práctica interpela no solo a las mujeres, sino a una conciencia más amplia sobre el cuidado, la reciprocidad y la vida.

Wey Cup Despierta en una historia de amor

Laia y Steph fueron de las primeras mujeres activistas que comenzaron a producir en México la primera copa menstrual social mexicana certificada ante COFEPRIS en el

⁶¹ Actualmente se encuentra desactivada la página de el sitio Web.

⁶² <https://youtu.be/iVrO6aptFKo?si=WXs46jjS1rXuBKOV>

2014. Con el enfoque de un proyecto social y el objetivo de que se llevaran programas educativos sobre salud menstrual. Para remontarse a su inicio Laia comenta:

Es una historia de amor, yo conozco a mi expareja en Brasil, ella se llama Steph, una gran maestra de mi vida, y pues nos cocimos, nos super-enamoramos y cuando me bajó mi menstruación y yo usaba la copa desde hacia siete y ocho años, ella me dijo, wey, qué es eso, y yo le dije no manches es mi copa, y ella me dijo qué es eso de la copa menstrual y le expliqué y alucinó. Y entonces me dijo no manches eso no existe en México, nunca lo había escuchado. Yo estaba a punto de regresarme a España después de conocerla y le regalé mi copa (Laia, Wey Cup, 2024).

Este testimonio condensa con fuerza la dimensión amorosa, pedagógica y política del activismo menstrual. El amor se ha quedado encapsulado en el fantasioso deseo del amor romántico al servicio del patriarcado y el capitalismo, pero ¿existe la posibilidad de pensar en el amor como una potencia que emana del activismo feminista? Para bell hooks (2022) la respuesta es afirmativa, sin el amor sería complejo crear distintas formas de vida y de organizarnos. Para ella el amor permite movilizarnos y accionar. Es la potencia que nos permite conectar con lo que nos hace ser y estar en el mundo en este caso, para Laia y Sof fue muy importante el amor que entre ellas habitaba y a la par el amor por compartir sus conocimientos como una forma de movilización en el activismo menstrual.

La historia comienza como una experiencia íntima, marcada por el encuentro afectivo entre dos mujeres en Brasil, pero rápidamente se transforma en una escena de transmisión de saberes corporales. La copa menstrual, que Laia había usado durante siete u ocho años, aparece en el relato no como un objeto técnico, sino como una extensión del cuerpo, una herramienta encarnada que habilita conversación, curiosidad y vínculo.

La reacción de Steph —“wey, qué es eso”— revela la potencia disruptiva de la copa como tecnología menstrual: no solo interpela los mandatos higiénicos, sino que abre preguntas, genera asombro y permite nombrar lo que antes no se decía. En ese gesto de explicación, de compartir lo vivido, se produce una pedagogía situada, afectiva, que no necesita aula ni manual, sino cuerpo, confianza y deseo. Laia no solo informa: transmite, habilita, transforma.

El acto de regalar la copa antes de regresar a España no es un gesto menor. Es una forma de continuidad, de siembra, de resistencia amorosa. La copa se convierte en símbolo de lo que se quiere dejar: autonomía, cuidado, posibilidad de organización. En este sentido, el testimonio permite pensar la circulación de las tecnologías menstruales como parte de una economía afectiva del activismo: no se trata solo de distribuir insumos, sino de

compartir experiencias, abrir conversaciones y construir redes desde el cuerpo y el vínculo.

Steph quedó fascinada con la copa que le había regalado Laia, en ese entonces su pareja comenzó a distribuir copas, sin embargo, eran muy caras, y es importante destacar que le dijo a Laia “vender copas en México es un privilegio” y era algo muy caro y difícil de tener acceso. Así que ambas se fueron a Estados Unidos para trabajar en producir la copa menstrual y después poderla vender en México, con un fin más allá de lo económico o mercantil, sino educativo. Describe su propósito como sigue:

No solo queríamos vender sino integrar esa parte de la educación y así pues nació de una visión haciendo el amor. Comenzamos a hacer círculos de mujeres y se nos unieron. Mis amigas siempre han sido grandes confidentes del proyecto y han ayudado muchísimo, quienes no han tirado porras (Laia, Wey Cup, 2024)

Este testimonio revela cómo el activismo menstrual puede surgir desde el deseo, el vínculo y la pedagogía situada. “Nació de una visión haciendo el amor”, dice Laia, y con ello condensa una forma de organización encarnada, afectiva y profundamente política. La venta de copas menstruales no fue el objetivo principal, sino el medio para integrar procesos educativos, abrir conversaciones y construir redes entre mujeres.

Los círculos que comenzaron a formarse no fueron solo espacios de encuentro, sino territorios de resonancia menstrual, donde el cuerpo dejó de ser privado para volverse colectivo. En este gesto, el cuerpo político menstrual —como plantea Miren Guilló (2023)— se configura no solo en la experiencia individual, sino en la capacidad de vincularse, de compartir saberes, de resistir juntas. Las tecnologías menstruales, como la copa y las toallas de tela, habilitan ese tránsito: del cuerpo vivido al cuerpo organizado, del malestar al vínculo, de la intimidad a la acción.

No obstante, como argumenta Jasper (2018), la dimensión emocional cambia a través del tiempo. Laia y Steph en el 2023 se separan y decidieron que Laia se quedara como encargada de ese proyecto, pues Steph no estaba ya tan involucrada en éste. Actualmente, el proyecto continúa y cada vez el interés de Laia por integrarlo desde un proyecto social aumenta. Si bien es un proyecto que ella lidera, también se conforma por nuevas integrantes que ella nombra “polinizadoras” y quienes contribuyen a realzar difusión sobre la copa menstrual, así mismo promover la salud menstrual a través del amor a la menstruación.

Menstruación Consciente desde Lechuza Buza

Esta colectiva surge en noviembre del 2013, realizando actividades principalmente en Guanajuato y Ciudad de México, a través de una pijamada entre amigas Emilia, Karla y Licha (Emilia y Kar se conocieron en la universidad y ambas conocieron a Alicia en un campamento de mujeres jóvenes activistas que tuvieron en el 2011) quienes compartían ideas políticas feministas a fines y muchas ganas de romper no solo el tabú menstrual sino promover la autoexploración del cuerpo, como una vía de autoconocimiento.

Su idea fue crear un proyecto cooperativo y formar redes de colaboración más desde el anarquismo y el apoyo mutuo. El cooperativismo era un sueño más anarquista, vinculado al feminismo, evidentemente, y con claras tendencias ecológicas. En palabras de Kar Helena:

En diciembre lo soltamos un poco y en enero lo retomamos. Emilia, dice, vamos a llamarle, como algo metafórico y filosófico. ¡La lechuza! ¡La lechuza Buza! y entonces yo digo ¡Sí! hay que hacer una red ecofeminista, que sea una eco red!

Entonces fue algo que inició con la idea de convocar a compañeras a hacer proyectos de conciencia ecológica y pedíamos como algo económico que nos podía ayudar a hacer talleres y hacer activismo. Vender las copas menstruales (Kar Helena, Lechuza Buza, 2024).

Este relato da cuenta de cómo el activismo menstrual puede surgir desde el juego, la metáfora y el deseo de vincularse. La creación de “La lechuza Buza” nace como una red ecofeminista que articula conciencia ecológica, afectos y tecnologías menstruales. La propuesta de vender copas no se plantea como fin, sino como medio para sostener talleres, encuentros y acciones colectivas. En este gesto, el cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) se configura como territorio de organización, donde lo ecológico, lo económico y lo afectivo se entrelazan.

Nombrar a la red como “lechuza” —figura simbólica de sabiduría, visión nocturna y cuidado— revela una dimensión filosófica y poética del activismo. La menstruación, en este contexto, no es solo un proceso biológico, sino una puerta para pensar el cuerpo como espacio de resistencia, memoria y agencia. La copa menstrual, entonces, se vuelve tecnología del cuidado, herramienta pedagógica y catalizador de vínculos entre mujeres que buscan transformar sus ciclos en acción política situada.

Es crucial que, para construir un cuerpo político menstrual, se comparta una visión y una utopía orientadas a transformar las narrativas menstruales que perpetúan el estigma y el tabú (Ramírez, 2022). Asimismo, la construcción de lazos desde una amistad política

(Gaviola, 2018) es fundamental para algunas colectivas. Por ejemplo, Lechuza Buza se conformó como resultado de la amistad forjada por sus integrantes desde la universidad.

Al primer evento que asistieron como Ecored fue en el Festival Internacional de Graffiti y Arte Urbano (FEMINEM) 2014 llevado a cabo en Ciudad Juárez. Asistieron dos compañeras de la colectiva, Karla y Alicia. En el cuál, comenzaron a promoverlo y también llevaron la copa menstrual para promocionarla, no solamente venderla, sino para que el acceso a esta permitiera crear el espacio para dialogar sobre la sexualidad y el autoconocimiento del cuerpo y la menstruación:

Empezamos en Ciudad Juárez. En el Festival internacional de Arte Urbano y Graffiti Femenino. Con la compañera, oveja negra de batallones femeninos. En ese momento es cuando empezamos en el activismo menstrual y recuerdo que exactamente. No recuerdo si ... era un verano, me parece. Junio, Julio, agosto (Kar Helena, comunicación personal, 2024).

Después en cafeterías, así como pues hay una cafetería donde se puede este organizar eventos, no, entonces, hablé con la dueña y pues nos dio chance de convocar a una charla de menstruación consciente para promover la copa y pues todo fue por medio de la promoción de la copa (Emilia, Lechuza Buza, 2024).

Esta narrativa da cuenta sobre cómo el movimiento feminista ha sido fundamental y constituye uno de los antecedentes en el origen del activismo menstrual (Bobel, 2010). En el caso de Lechuza Buza, su acercamiento al activismo menstrual inició en un contexto de denuncia de los feminicidios en Ciudad Juárez. Esto refleja que el activismo menstrual en México también tiene una raíz profunda en las violencias específicas de género que experimentamos en países de América Latina.

Emilia no asistió al FEMINEM pero su contribución en Lechuza Buza consistió en organizar y buscar espacios para impartir talleres presenciales sobre Menstruación Consciente en Guanajuato, así como promover el uso de la copa menstrual y toallas de tela en diversos espacios en Guanajuato, cabe resaltar que esto es muy importante pues es un país muy conservador.

La colectiva Lechuza Buza cada vez creció más, lo cual si bien fue beneficioso para la colectiva a la par influyó en que las iniciadoras decidieran irse de la organización, debido a quienes entraron no tenían la misma formación política en cuanto a anarquismo o feminismos.

Finalmente empezamos a convocar y... llegamos a ser creo como 13 o 15 en la lechuza. No me acuerdo si más, no me acuerdo exactamente cuantas. Y entonces así fue como empezamos a desarrollar talleres este a hablar de menstruación consciente. Este, y a promover la copa (Emilia, Lechuza Buza, 2024).

Después de los meses, yo invité a otra (compañera). Luego Emilia invitó... a 2 amigas de Guanajuato, cada una invitó a una o 2 más y se fue tejiendo... Esas que invitamos luego invitaron a otras entonces de repente, pues obviamente, cuando crece algo y no hay mucha formación política, la formación política la traíamos nosotras 3, pero no el resto (Kar Helena, Lechuza Buza, 2024).

Esta narrativa es muy importante pues da cuenta de cómo partir de una idea en colectivo y tener un mismo horizonte es muy importante para su continuidad, así como forjar lazos duraderos, no obstante, tal vez una cuestión que sucedió es que al irse agrandando la colectiva fue complicado incluso mantener proyectos en común (Jasper, 2018), pues no solamente como lo menciona Kar Helena, no tenían la misma formación política, sino también quienes la iniciaron conformaban una amistad política (Gaviola, 2018), que no fue posible sostenerse con quienes fueron entrando.

No obstante, esto fue un aprendizaje en el accionar colectivo y les permitió tanto a Kar Helena y Emilia, seguir creando proyectos que se alinearan con sus propias convicciones, fue así que cada una conformó su proyecto personal. Kar Helena decidió formar su proyecto *Ecología y Feminismo*, que no solamente es sobre la temática de menstruación y Emilia decide formar *La crecida*, siguiendo el camino y sus saberes desde la menstruación.

Toalla Sana

En el 2011 Cristina Aldana, su mamá y su amiga iniciaron en Nayarit la preparación del proyecto. Oficialmente en el año 2012 lo nombraron y arrancó como *Toalla sana*.

Pero, o sea, sí como justo el inicio de... toalla sana fue porque yo siempre escuchaba como en las sobremesas de las comidas de los domingos, familiares que éramos mayormente puras mujeres. Entonces siempre se hablaba como pues, o sea, no, no había este como de que ocultarlo en el diálogo y ellas siempre nos contaban, no que utilizaban los trapitos este que. El proceso de también como promoverlas.

Porque bueno, antes, o sea, como no existían esto de las redes sociales cuando inició toalla sana. O sea, sí teníamos un Facebook... pero no, no era algo que la gente acostumbrara, o sea, era un medio de comunicación, inicialmente como personal y después se volvió como un punto de este..." (Cristina, Toalla Sana, 2024).

El testimonio de Cristina revela cómo el activismo menstrual puede surgir desde la memoria oral y los vínculos familiares. En las sobremesas dominicales, rodeadas mayormente de mujeres, la menstruación no era un tema oculto, sino parte del diálogo cotidiano. Las referencias a los "trapitos" que usaban sus familiares no solo evocan prácticas de gestión menstrual previas a la industrialización, sino que recuperan saberes encarnados, transmitidos entre generaciones. En ese gesto, el cuerpo político menstrual

se configura como memoria viva, como territorio que guarda y comparte formas de cuidado.

La creación de Toalla Sana no parte de una estrategia digital, sino de una escucha situada. Aunque existía un Facebook, Cristina señala que en ese momento las redes sociales no eran espacios habituales para hablar de menstruación. El proyecto, entonces, se inicia desde lo íntimo, lo doméstico, lo afectivo, y poco a poco se convierte en punto de encuentro y organización. Promover las toallas de tela no fue solo una acción ecológica, sino una forma de resignificar los saberes heredados, de articular tecnologías del cuidado con pedagogías del ciclo, y de construir una red que transforma lo menstrual en potencia colectiva.

Después Cristina se fue a vivir a Guadalajara, lo cual dificultó seguir manteniendo el proyecto con su compañera y ella continuo junto con su mamá.

Mi mamá ha estado desde el inicio, o sea, mi mamá nos ha ayudado con la costura, o sea, las toallas. Yo las diseñé con la ayuda de ella, este como esta parte de la forma del tamaño y todo eso, ella me ayudó a generarlo (Cristina, comunicación personal, 2024).

El testimonio de Cristina muestra cómo el cuerpo político menstrual también se teje en lo familiar. Su madre no solo acompañó el proyecto Toalla Sana, sino que participó activamente en el diseño y confección de las toallas. Coser juntas fue un acto de cuidado y transmisión intergeneracional, donde el saber técnico se entrelazó con el afecto. Así, las tecnologías menstruales se resignifican como herramientas de autonomía, pero también como dispositivos que encarnan vínculos, memoria y agencia compartida.

Después en el 2017 se une su hermana y luego en el 2018 también se une su amiga Diana, sin embargo, con la llegada del covid-19 ya no les alcanzaba para sostenerse económicamente y Nadia decidió salir del proyecto a partir del 2021. Hasta la fecha siguen trabajando con su hermana y su mamá.

Cristina no solamente promociona las toallas, sino que también participa en la impartición de talleres sobre salud menstrual y asiste a mercaditas tanto para promocionar, pero a la vez para hablar y abordar las dudas que tengan sobre su cuerpo y su menstruación. Lo que permite dar cuenta que su accionar activista menstrual va más allá de promocionar insumos de gestión menstrual, sino en que las mujeres o personas menstruantes se apropien de sus cuerpos y puedan cuestionar el tabú menstrual (Bobel, 2010).

Su narrativa también nos permite observar cómo la construcción de un cuerpo político menstrual puede manifestarse de diversas formas. En el caso de Cristina, esto ocurre a través de la recuperación de los saberes de su madre, lo que cuestiona la tensión entre lo "antiguo" y lo "moderno". Las toallas de tela son un claro ejemplo de cómo el uso de "trapitos" por parte de su madre, previamente considerado obsoleto ante la existencia de las "tecnologías de paso" (Bobel y Fahs, 2020), se revaloriza y se integra como un insumo relevante en el presente.

Mujeres Madeni

Este proyecto surge en Querétaro entre la plática entre amigas Dul y Lau, después de que ya tenían cinco años de experiencia en usar la copa menstrual y de regresar de un evento al que asistieron sobre menstruación que organizó Toalla sana y que les dejó la pregunta de cómo fue tu primera menstruación.

Se dieron cuenta que a pesar de llevar más de diez años siendo amigas nunca habían hablado y abordado sus experiencias menstruales. Juntas decidieron crear la colectiva Mujeres Madeni con el objetivo de hacer difusión sobre la copa menstrual y talleres sobre menstruación. Después se unió Kari a raíz de un diplomado en el que conoció a Dul. Las primeras actividades que comenzaron a realizar fueron las siguientes:

Empezábamos a hacer difusión de que la copa y la menstruación y eso nuestras profesoras en el campus donde yo estudié en San Juan del río de Querétaro, que es un campus central de la UAQ, sino uno periférico en un municipio este, ahí estudiamos mi amiga Kari y yo, y ahí cada año, desde hace muchos años, este desde casi desde que empezó la facultad de Psicología, allá se hace un evento que se llama el Sexposium que es un evento específicamente para hablar de sexualidad.

Preparamos nuestro primer taller, que es así nuestro bebito porque lo queremos mucho y todavía lo seguimos dando. Y de ahí salió una propuesta, una herramienta bien chida de narrativas menstruales que nos gusta mucho poner en cada taller que vamos, escribimos un cuentito y lo metimos a un concurso este para un evento en San Cristóbal, precisamente que ya conocía a Eva.

Ella, estaba haciendo su tesis e hizo un evento de *menstruativismo* en San Cristóbal y convocó abiertamente y entonces nosotras escribimos un cuento para un fanzine que ella hizo y lo publicó. Entonces ya de ahí sacamos nuestro taller, invitamos a nuestras amigas a la casa y les dijimos vénganse porque les vamos a dar un taller porque nos vamos a ir al sexposium, a ver qué les parece (Lau Lecona, Mujeres Madeni, 2024).

En ese momento eran tres compañeras quienes conformaron Mujeres Madeni. Pero después, en uno de sus primeros talleres solo llegó una compañera, a quien ya conocían, y se ahí fue que se sumó, Vero y en palabras de Laura Lecona se acabó de conformar la pieza que le faltaba a Mujeres Madeni (...)

En la narrativa de Laura Lecona, se evidencia la trascendencia no solo de la amistad, sino de la construcción de una amistad política (Gaviola, 2018). A pesar de los años de vínculo con su amiga Dulce, nunca habían abordado temas considerados privados, como la menstruación. El haber logrado esta conversación les permitió reconocer la relevancia de estos diálogos, impulsándolas a compartir sus experiencias con otras mujeres. Además, el testimonio resalta cómo la copa menstrual fue fundamental en la conformación de la colectiva y cómo esta herramienta se vuelve crucial en la configuración de los itinerarios del cuerpo político menstrual (Esteban, 2011; Guilló, 2023).

Actualmente Mujeres Madeni está constituida como una organización en Querétaro y se encuentra conformada por cuatro compañeras: Lau Lecona, Karina Bello (Kari), Dulce (Dul) y Verónica (Vero). Continúan participando en talleres, mesas de salud y charlas con el objetivo de visibilizar la menstruación y el autoconocimiento del cuerpo desde el activismo menstrual.

De la Carpa Roja a Vulva Sapiens: un conocimiento autogestivo del cuerpo

En el 2013 en Michoacán un grupo de amigas decidieron formar una colectiva que nombraron *Carpa roja*, su principal objetivo era el autoconocimiento del cuerpo. No obstante, a casi un año de iniciar el proyecto de la *Carpa roja* comenzaron a cuestionar el rumbo de ésta, pues su formación académica les había permitido cuestionar ciertos discursos y uno de estos era sobre el autoconocimiento del cuerpo en el que no solo importaba la conexión con una misma y la parte espiritual, sino que también existía un aspecto social y ambiental que intervenía en esos procesos. Por lo que todas deciden reformular lo que estaban haciendo y dar vida a otro nuevo proyecto, “matando” simbólicamente a la carpa roja:

Mi amiga ñoña investigadora, este se puso a investigar más de los círculos y de los de procesos corporales y de la mostración y de los ciclos y demás. Entonces como ñoña investigadora y el grupo de amigas que estábamos respaldando esto, entonces empezamos a experimentar juntas todos estos procesos y a conocernos más. Empezamos este a conocer otras iniciativas de este tipo, como desde los sesentas, no, como del colectivo de Mujeres de Boston que se empezaban a explorar, que se veían con un espejo, que se examinaban la vulva que compartían. Así, entonces empezamos a hacer esas cosas.

Un tiempo nos pusimos un nombre, entonces éramos la carpa roja y empezamos a hacer actividades en Grupo y luego empezamos a hacer actividades en redes sociales. Y empezamos a tener muchas seguidoras y muchas preguntas y mucha interacción. Y luego, después de un tiempo, nos cambiamos el nombre. (Lisel, Vulva Sapiens, 2024).

Hicimos todo un show ahí de vamos a matar a la carpa y ahora nacemos como vulva sapiens. Hicimos como un manifiesto de que creo que fue un documento muy poderoso

sobre cuestiones de pues cómo entendíamos la salud, cómo entendíamos el vínculo con nuestro cuerpo, etcétera. Y así nació Vulva Sapiens (Marcela, Vulva Sapiens, 2024).

Esta viñeta ilustra las tensiones entre el activismo espiritual y el activismo radical, tal como lo plantea Bobel (2010), quien distingue entre enfoques que privilegian la introspección y la conexión personal, y aquellos que buscan transformar estructuras sociales desde una crítica política situada. En un inicio, los círculos de mujeres ofrecieron un espacio para el encuentro consigo mismas, facilitando procesos de autoconocimiento corporal desde una clave espiritual.

Sin embargo, conforme profundizaron en sus estudios y prácticas, como lo menciona Marcela “Empezamos a conocer iniciativas de los 70’s como la del colectivo mujeres de Boston” comenzaron a cuestionar los que no bastaba con la conexión individual desde la carpa roja para transformar las relaciones con el cuerpo, sino que era necesario articular posicionamientos políticos explícitos, como manifiestos, que les permitieran replantear sus propios objetivos (Bobel, 2010; Bobel y Fahs, 2020). Por lo que este tránsito evidencia cómo muchas activistas menstruales se aproximan inicialmente desde el camino espiritual, pero con el tiempo reconocen la necesidad de complejizarlo, incluso problematizando los discursos de la era new age que suelen acompañarlon (Bobel, 2010). El propósito de Vulva Sapiens estaba más encaminado al activismo menstrual radical.

Nuestro objetivo era conocer nuestro cuerpo. Sus nombres, sus procesos, sus partes...o sea, el objetivo de vulvas sapiens era autoconocimiento compartido, decíamos autoconocimiento en vitrina...dimos algunos talleres en línea de Ginecología autogestiva...entonces lo hacíamos cosas y las tuviéramos a redes así de compartir o lanzábamos preguntas...dimos algunos talleres en línea de Ginecología Autogestiva. Durante durante 4 años seguidos dimos unos ayerés, eso empezó creo que en 2000...estaban muy padres nuestros talleres...llegamos a tener muchísimas seguidoras (Lisel, Vulva Sapiens, 2024)

Si algo nos ha sido históricamente negado a las mujeres y cuerpos menstruales, es el derecho a conocer nuestros cuerpos como territorios legítimos de saber, memoria y acción política. Esta negación no solo ha operado desde el silenciamiento médico y educativo, sino también desde la desarticulación de nuestras experiencias corporales como fuente de conocimiento situado. En este sentido, el cuerpo menstrual no es solo biológico ni simbólico: es un cuerpo político, atravesado por normas, estigmas y disputas que configuran lo que se puede sentir, decir y transformar (Bobel, 2010; Fahs, 2016). Recuperar el derecho a conocerlo implica resignificarlo como espacio de agencia, resistencia y reescritura colectiva, desafiando los discursos que lo han patologizado, higienizado o espiritualizado sin contexto (Ehrenreich y English, 2010).

También cada compañera tenía diferentes funciones pues esto permitió mantener viva a la colectiva.

Mis comadres ñoñas eran son las responsables más de los contenidos. Yo este, pero yo...era la que me encueraba en los talleres, yo siempre me iba a encuerar y enseñar la vulva y a y a ponerme un espejo y un espéculo para que vieran, o sea como para yo era la de la que causaba el shock porque me bajaba los calzones y me encueraban en los auditorios...(Lisel, Vulva Sapiens, 2024).

Actualmente vulva-sapiens ha cumplido su ciclo, pues todas las integrantes se encuentran en etapas distintas de sus vidas. El activismo menstrual ahora cobra vida de distinta forma pues se encuentran en la etapa de la, peri menopausia o menopausia:

Ahora tenemos hijas más grandes, ahora estamos perimeopáusicas la mayoría de las vulvas, entonces este ahora nos digo, ya no hacemos la parte de redes y así de compartir y de talleres, pero seguimos en contacto y nos compartimos. Oye, cómo vas, qué estás tomando, qué onda con el bochorno, qué onda con la piel. O sea, eso es un es un grupo de amigas que nos acompañamos en los procesos de la vida y la parte de compartirlo en redes. Fue una parte muy, muy padre que llegamos a tener.

Y las 2 que estamos acá en mujeres aliadas, 2 de las ex vulvas este, pues seguimos, digo en este contexto trabajando temas de mujeres, del cuerpo, de partería, de procesos, del de la salud de las mujeres en general, no (Lisel, Vulva Sapiens, 2024).

Esto da cuenta de cómo la conformación de una encarnación radical (Bobel y Fahs, 2010) es decir, se hace presente con la incorporación de diversas temáticas a medida que el cuerpo cíclico de las activistas se transforma. Ahora ya no solo abordan la temática sobre menstruación y autocuidado, sino la menopausia. Esto resulta crucial en la conformación de los itinerarios de un cuerpo político menstrual, que se transforma a través del tiempo, pero que a su vez aportan los conocimientos y experiencias para las activistas menstruales que son más jóvenes en este andar.

Da cuenta de cómo el activismo no es estático, se transforma a través del tiempo y sobre todo se transforma a través de los procesos cíclicos de cada activista. Lo valioso es que cada una abona a la construcción de un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) que se sostiene por quienes iniciaron, quienes continúan y quienes vendrán. Por lo que los itinerarios del cuerpo político menstrual se transforman, y evolucionan a través del tiempo.

Ixanil: ¡Hablar de Sangre Menstrual!

Este proyecto surgió en Querétaro en 2013 entre dos compañeras que habían estudiado juntas en la universidad. El nombre Ixanil es una derivación del nombre Ixchel, diosa de

la Luna. Este fue sugerido por otra compañera que se unió a ellas; aunque duró muy poco en el proyecto, su contribución fue importante al otorgar el nombre a la colectiva.

Concepción Juárez invitó a su compañera a vender toallas ecológicas, motivada principalmente por una necesidad económica de ambas y también porque así Concepción podía cuidar de su hija al tener un trabajo desde casa. Además, era complicado conseguir toallas ecológicas en ese entonces, por lo que representaba una buena oportunidad para promocionarlas y venderlas.

Concepción tenía muy claro que no solo quería vender los productos, sino también ofrecer un acompañamiento sobre los procesos de autoconocimiento del cuerpo y sobre la menstruación. Esto se lo compartió a su compañera cuando le propuso construir un proyecto en equipo y Concepción respondió emocionada: "¡Yo quiero hablar de sangre menstrual!"

Después de definir el nombre del proyecto, asistieron cada fin de semana a mercaditos, ferias y exposiciones, en jornadas de hasta casi doce horas. Entre semana, Concepción tejía las toallas ecológicas que ella y su compañera vendían durante los eventos, realizados mayoritariamente los fines de semana. Poco a poco, se fueron dando a conocer por su trabajo de promoción de salud menstrual que emprendieron de manera autodidacta, pues en aquel entonces, la información al respecto era escasa.

Era un trabajo muy pesado, en algunos se vendía, en otros no, pero allí en esos lugares es donde empecé a hablar, a hacer educación, hacer activismo, a promover la salud menstrual (lo dice con tono de emoción) ahí con las mujeres o las personas que se acercaban hasta niñas y niños que se acercaban y esto ¿qué es? Y poco a poco, pues fui conociendo un poquito más del ciclo. Fui investigando, me fui como formando (risas) yo solita de manera autodidacta, porque ya sabes que no hay, en ese tiempo no había muchos espacios (Concepción, Ixanil, 2024).

El testimonio de Concepción revela cómo el activismo menstrual se construye desde la experiencia encarnada y la práctica cotidiana. Aunque el trabajo era pesado y las ventas fluctuaban, esos espacios se convirtieron en escenarios de diálogo, educación y organización. La pregunta espontánea —“¿qué es?”— hecha por mujeres, niñas y niños, marca el inicio de una pedagogía situada, donde el cuerpo menstruante se vuelve punto de partida para compartir saberes y promover la salud menstrual. En ese proceso, Concepción se forma de manera autodidacta, reconociendo que en ese momento no existían espacios formales para aprender sobre el ciclo. Así, el cuerpo político menstrual

se configura como territorio de aprendizaje, agencia y resistencia, donde la experiencia se transforma en acción colectiva.

A pesar del incremento de ventas de las toallas y de haber encontrado un lugar para impartir talleres como la UAQ, las integrantes de la colectiva Ixanil comenzaron a tener enfoques distintos sobre la forma de hacer y compartir el activismo menstrual. Con lo cual a finales del 2020 decidieron terminar el proyecto y continuar cada una su propio camino. En ese mismo año Concepción decidió crear Yekkan.

En esta narrativa se evidencian dos enfoques distintos dentro del activismo menstrual: por un lado, Concepción se inclina hacia una práctica más radical, centrada en la educación menstrual como herramienta de transformación política; por otro, su compañera apuesta por un activismo espiritual, vinculado a la dimensión simbólica y energética del ciclo. Esta diferencia de horizontes influyó en su separación, revelando que, aunque ambas buscaban erradicar el tabú menstrual, sus caminos, tácticas y prácticas no eran los mismos. Tal como señala Bobel (2010), el activismo menstrual se sostiene en dos alas: una radical y otra espiritual, cada una con sus propias estrategias y lenguajes. Koskenniemi también advierte que, si bien comparten una meta común, estos enfoques divergen en sus modos de acción y en la forma en que conciben el cuerpo político menstrual.

4.3 Un cuarto propio: Hacia un proyecto personal activista

Retomo la figura del “cuarto propio” propuesta por Virginia Woolf no solo como metáfora de autonomía intelectual, sino como espacio afectivo y político desde el cual es posible gestar una voz situada, encarnar una práctica activista y sostener un proyecto personal en diálogo con lo colectivo.

En este apartado comparto los recorridos de Joy Valverde y Emilia Almanza, quienes han construido sus propios cuartos —reales y simbólicos— como territorios de resistencia, creación y cuidado. Si bien construir en colectivo es esencial, también es necesario reconocer que cada activista menstrual posee una capacidad de agencia (Esteban, 2009), lo que permite identificar que no basta con organizarse en comunidad: también es urgente sostener proyectos personales que respondan a sus propios ritmos, deseos y memorias. Las propuestas de Joy y Emilia, diversas en forma pero afines en gesto, permiten pensar

cómo lo íntimo puede devenir en archivo vivo, en trinchera afectiva, en apuesta política que entrelaza deseo, autonomía y acción.

Menstruación Consciente LSP

En el caso de Joy Valverde tejió vínculos con otras activistas menstruales, los cuales fueron muy importantes para el desarrollo de su proyecto el cual hasta la fecha permanece y sigue creciendo cada vez no solo desde el activismo menstrual, sino desde la ginecología natural y la educación menstrual.

Cuando Joy Valverde terminó su licenciatura decidió entrar a una especialidad y se dio cuenta de que la temática sobre la sexualidad y el cuerpo podría ser un tema que abonara al conocimiento en la investigación. Por lo que decidió armar un grupo privado en Facebook, den el que logró conjuntar en poco tiempo 150 invitaciones, tanto de hombres y de mujeres. Justo como el fin era que el grupo fuera únicamente para mujeres, elaboró una página en Facebook para hablar de menstruación, que actualmente sigue vigente.

Principalmente Joy Valverde utilizaba sus páginas para compartir información sobre menstruación por ejemplo, hacía publicaciones sobre la copa menstrual, pero a su vez compartía el nombre de amigas y compañeras con quienes la podían conseguir en otros países, sin embargo, se dio cuenta que no solamente bastaba con dar el contacto si el acceso a las copas era muy difícil, por lo que se animó a pedir las con sus conocidas hasta lograr pasar de un consultorio de psicología a un consultorio de menstruación consciente.

Yo creo que la primera vez que me mandaron copas pedí 5 copas. Porque yo decía, hídole, se me van a quedar. Claro que nadie va a comprar, no es muy complejo. Pedí 20 toallas. Yo me quedé como con 5, o sea, la verdad lo veía muy limitadamente. Y claro que no. O sea, la vida y las compañeras me callaron la bocota de decir, no, necesitamos más y eventualmente, pues empecé a ponerme en espacios públicos.

...Y la primera vez que puse una mesita en un tianguis...y entonces pues eventualmente empezaron a llegar, no, de haber, yo quiero una toalla, yo quiero una copa...yo quiero que me asesores, este, dónde te puedo consultar. Y entonces el consultorio, pues pasó de ser el consultorio de psicología al consultorio de Menstruación Consciente y Psicología (Joy Valverde, Menstruación Consciente SLP. 2024).

Este testimonio encarna el tránsito de lo íntimo a lo público (Bobel, 2010), revelando cómo una práctica inicialmente percibida como limitada —la distribución de copas y toallas menstruales— se transforma en una experiencia colectiva de escucha, asesoría y acompañamiento. La oralidad de Joy, con sus pausas, dudas y afirmaciones (“hídole”, “me callaron la bocota”), permite rastrear el proceso de politización (Guilló, 2023) de su

práctica, donde el cuerpo, la sorpresa y el vínculo con otras se vuelven motores de agencia (Esteban, 2009).

La escena del tianguis funciona como metáfora de apertura: al poner “una mesita”, Joy no solo ofrece productos, sino que habilita un espacio de consulta, deseo y reconocimiento mutuo. Las compañeras que “empezaron a llegar” no solo buscan objetos, sino también saberes y acompañamiento. Así, el consultorio se resignifica: deja de ser exclusivamente psicológico para devenir en espacio híbrido, donde la Menstruación Consciente se entrelaza con la escucha profesional, la pedagogía situada y la acción política.

Este relato ilustra cómo un proyecto personal activista puede emerger desde la experiencia encarnada, la intuición y el vínculo con otras. La capacidad de agencia (Esteban, 2009) menstrual no se presenta aquí como una estrategia previamente diseñada, sino como una respuesta viva a las necesidades colectivas, que transforma el miedo inicial (“nadie va a comprar”) en certeza compartida (“necesitamos más”).

Aunque esta práctica puede leerse como una estrategia de autoempleo, también revela una dimensión política (Hanisch, 2016): la demanda constante de información sobre el uso de la copa y sobre la salud menstrual en general la llevó a transformar su consultorio psicológico en un espacio híbrido, donde la escucha profesional se entrelaza con la pedagogía menstrual. En este gesto, lo económico no se opone al activismo, sino que se articula con él, mostrando cómo la agencia (Esteban, 2009) situada puede sostenerse desde la autonomía material, el deseo de compartir saberes y el vínculo con otras.

Además, Joy comparte cómo varias mujeres buscaban asesoría sobre el uso de la copa, por lo que debido a esto ella también capacitó a otras mujeres para acompañar y asesorar. Poco a poco su proyecto empezó a crecer no solamente a través de los insumos de gestión menstrual sino impartiendo talleres, charlas, cursos, capacitaciones en diversos espacios y ser acompañanta desde la ginecología natural.

Actualmente continua con su proyecto y a la par decidió tomar tiempo de descanso para sí misma e incluso mantener su proceso más en lo privado.

Mi proceso ha sido como más, no, para afuera. Creo que durante muchos años me dediqué a justo esto, no como exponer, exponer, exponer, exponer, exponer y de unos años hacia acá. Uno por el diagnóstico de autismo. Me replanteé muchas cosas y entonces mi proceso en muchas formas se ha vuelto como más privado (Joy Valverde, Menstruación Consciente SLP, 2024).

En esta narrativa revela un tránsito entre lo público y lo privado en la práctica activista de Joy Valverde. La repetición de “exponer” da cuenta de una etapa marcada por la visibilización constante del Activismo Menstrual, que se replantea tras el diagnóstico de autismo. El giro hacia lo privado no implica retirada, sino una reconfiguración del cuerpo político menstrual (Guilló, 2023): el activismo se vuelve introspectivo, más atento a los propios ritmos y necesidades. Esta transformación muestra que también en el resguardo hay agencia (Esteban, 2009) y que lo íntimo puede ser un territorio político desde el cual sostener prácticas de cuidado y resistencia.

La crecida

Emilia Almanza después de salir de Lechuza Buza comenzó a construir su proyecto La crecida. Si bien para ella fue muy importante formar parte de Lechuza Buza —la impartición de talleres y, a su vez, la promoción de insumos menstruales como la copa menstrual y las toallas de tela—, se dio cuenta de que también tenía sus propios intereses. En sus palabras: “yo ya no soy solamente de Lechuza Buza de Guanajuato, no, o sea yo traigo mi propio rollo” (Emilia, Lechuza Buza y La Crecida, 2024).

Su idea inicial era conformar un proyecto colectivo en Guanajuato con la finalidad de dar charlas e impartir talleres sobre educación menstrual y aunque se unieron dos compañeras, después terminaron saliendo, por lo que Emilia asumió que era su proyecto.

El caso de Emilia nos invita a reflexionar sobre la formación del activismo menstrual, parafraseando a bell hooks (2017) al argumentar que una feminista “no nace, se hace”. Extrapolando esta idea, podemos afirmar que una activista menstrual tampoco nace, sino que se forma. No todas las mujeres o personas menstruantes se sentirán convocadas a sumarse a esta labor, ya que existen cuestiones interseccionales que atraviesan y condicionan estas posibilidades.

Asimismo, Emilia destaca la capacidad de reconocer y manejar las diferencias dentro del movimiento, al señalar que “todo quedó bien con las compañeras”. Esta habilidad es crucial y resuena con el planteamiento de Audre Lorde (2003) sobre la necesidad de reconocer la casa de las diferencias. Esto es fundamental porque, dentro del activismo feminista, la existencia de intereses y perspectivas diversas es indispensable para seguir cuestionando y desmontando eficazmente el sistema patriarcal.

Formalmente su proyecto La Crecida inicia cuando crea su página personal de Facebook el día 26 de julio de 2015. Según explica que el nombre lo retoma como metáfora de los ciclos del agua del río que bajan con fuerza.

El nombre de la crecida es por “las crecidas de los ríos, aquí entre las montañas, pues es algo muy, muy particular, no. Y de los callejones que cuando llueve es así como cada callejón se vuelve una crecida. Entonces pues es un nombre que se me ocurrió por eso, porque era algo cíclico que baja fuerza...(Emilia, Lechuza Buza y La crecida, 2024)

Actualmente, aunque el nombre del proyecto se mantiene, Emilia está tratando de que se reconozca por su nombre personal y no solo por La crecida para visibilizar el trabajo realizado:

Entonces ahora estoy... también tratando de que se nombre menos La crecida y que... se me visibilice más mi nombre... y también algo muy importante que he aprendido recientemente, es que todas las que tengan un proyecto pongan su nombre en con el proyecto (Emilia, Lechuza Buza y La Crecida, 2024)

Finalmente, la narrativa de Emilia demuestra su notable capacidad de agencia (Esteban,2009) para construir y desarrollar su proyecto personal, evidenciando un profundo interés y persistencia. Todo su recorrido ha contribuido significativamente a la formación de un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023), destacándose no solo por su labor presencial inicial, sino también por su marcada presencia en redes sociales. Como filósofa, Emilia ha enriquecido el campo con la creación de nuevos conceptos, como la intercepción cíclica, la educación en salud menstrual y ha construido otra forma de comprender el proceso de menopausia, lo que subraya su aporte a la edificación de un cuerpo menstrual radical (Bobel y Fahs, 2020).

Para finalizar es fundamental reconocer que Emilia Almanza ha dedicado más de una década a la salud menstrual desde una praxis comprometida con la sanación colectiva, la educación situada y la incidencia institucional. Su trabajo articula el acompañamiento ovulatorio y los Círculos de Mujeres con procesos pedagógicos que alcanzan a niñas, adolescentes, personas adultas y profesionales de la salud, la educación y la atención humanitaria. Ha colaborado con organizaciones como AHF México, Save the Children, UNICEF y AVE de México, y fue responsable de redactar los Manuales de Salud Menstrual de UNICEF México, integrando enfoques de derechos humanos y género. Además, impulsa la profesionalización de la educación menstrual en México y Abya Yala a través de redes y alianzas con activistas y educadoras menstruales (La crecida, 2024).

4.4. Dificultades, retos y desafíos de ser activista menstrual

Desafortunadamente las activistas menstruales aún se enfrentan a grandes dificultades como el ser señaladas y juzgadas por su accionar activista. Joy Valverde ejemplifica como casi ninguna activista menciona las dificultades que ha tenido en sus relaciones familiares y de amistades al autonombrarse activista menstrual, pues no es lo mismo tener una “médica” o “abogada” en la familia, que una “activista menstrual”. En México aún se genera vergüenza social al practicar el activismo menstrual.

Para Joy Valverde elegir el camino del activismo menstrual le implicó ser víctima de violencias a través de las redes sociales, en las que recibió burlas o mensajes agresivos por hablar libremente sobre la menstruación. Esto ha implicado un reto para ella:

En algún momento de, no sé, 100 mensajes que me llegaban al día, 80 eran muy hostiles, o sea, era una cosa impresionante y aparte en esta hostilidad, como bien lo dices consumista, no decir, pero si tú para eso, o sea contéstame. ¿Qué te pasa? Ay pinche vieja. Este, o sea, era una cosa también quemante. O sea, es difícil que uno no termine en quemarse en estos procesos, sobre todo (Joy Valverde, Menstruación consciente SLP, 2024).

Esta narrativa permite constatar que las mujeres que cuestionan las violencias de género suelen enfrentar rechazo y violencia social por no ajustarse a los roles “femeninos” impuestos históricamente. Silvia Federici (2004), en *Calibán y la bruja*, documenta cómo estas violencias —desde la caza de brujas hasta las formas actuales de disciplinamiento— se perpetúan y se adaptan a nuevos contextos. Un ejemplo es la experiencia de Joy Valverde, quien ha vivido estas mismas violencias en el ámbito digital, donde su activismo menstrual ha sido blanco de ataques, burlas y deslegitimaciones. Su caso evidencia que el cuerpo político menstrual sigue siendo un territorio de disputa, y que la resistencia frente a los mandatos de género continúa generando reacciones violentas, incluso en espacios virtuales.

En el caso de Lisel se ha enfrentado a otras violencias al ser cuestionada por la información que difunden al no ser “profesionales de la salud”. Estos cuestionamientos provienen principalmente de personas que sí tiene una formación en el área de medicina, lo cual para ella es incongruente porque el saber médico en gran medida es patriarcal.

(...) con qué autoridad hablan si no son médicas, ni ginecólogas y con qué autoridad hablas de tu cuerpo. Pues el tema de que tener, o sea vivir en un cuerpo que menstrúa te da autoridad para hablar de ello, o sea, entonces ese era como nuestra defensa (...) (Lisel, *Vulva Sapiens*, 2024).

Esta viñeta nos permite cuestionar el peligro de la historia única (Adichie, 2018) dentro del ámbito de la medicina tradicionalmente patriarcal. Ya figuras históricas como Hipócrates, considerado el “padre de la medicina”, argumentaba la inferioridad femenina basándose en el hecho de menstruar. Esto nos lleva a un profundo cuestionamiento sobre la práctica médica y cómo, a lo largo de la historia, se han invisibilizado numerosos conocimientos médicos provenientes de las mujeres, a menudo descalificadas como “brujas” (Federici, 2004). Precisamente debido a este desconocimiento y control sobre el cuerpo de las mujeres, el Colectivo de Boston creó el influyente libro “Our Bodies, Ourselves”.

Otra dificultad que comparten la mayoría de las activistas entrevistadas es que dedicarse al activismo menstrual, aunque es su pasión, no les ha permitido a la mayoría sostenerse económicamente. La menstruación hoy en día continúa siendo considerada como un tema solo de mujeres (Tarzibachi, 2017) y se espera que se brinde como un servicio gratuito. En muchos casos, en los que han sido llamadas para brindar talleres de educación menstrual, ni siquiera se ofrecen pagos de viáticos y alimentación. Se espera que una activista menstrual cubra sus gastos, invisibilizando sus necesidades y el trabajo que hacemos.

Porque justo es eso, o sea, creo que el activismo en específico nos lo han pintado de manera histórica como algo casi heroico, que solo el simple hecho de hacerlo te debería dar la suficiente satisfacción hasta para casi comer. Cuando, claro que no paga las cuentas (Joy Valverde, Menstruación Consciente SLP, 2024).

Kar Helena señala una dificultad fundamental en los procesos colectivos: a medida que Lechuza Buza fue creciendo, comenzaron a surgir dinámicas que se alejaban del objetivo inicial del grupo, como los conflictos internos y los comentarios a espaldas entre compañeras. Para ella, esto evidencia la necesidad de cuestionar la idealización de que formar una colectiva integrada solo por mujeres será necesariamente fácil o armoniosa. Su testimonio invita a reconocer que también en los espacios feministas existen tensiones, y que el trabajo colectivo requiere cuidado, escucha y revisión constante.

Lo que esperas es que...se teja de manera armónica, no que se esté, como, envidiando lo que la otra hace o celando su proceso o cuestionando su vida. Eso es resultado del patriarcado, no, la competitividad entre mujeres(...) mientras más buscas, más mujeres diferentes a ti vas a conocer mientras más expandas y eso no es malo. Todo lo contrario, te va a ampliar la posibilidad de salirte de tus círculos de zonas de confort en donde ya tienes como afinidad (...) (Kar Helena, Lechuza Buza, 2024).

Con la narrativa que nos comparte Kar, no es que no haya diferencias entre mujeres, sino que más bien, lo que se requiere es la capacidad de reconocer estas diferencias y hacerles

frente. Para Audre Lorde (2003) el feminismo necesita sostenerse en la casa de las diferencias, en la que no podemos homogeneizar a todas las mujeres, sino más bien ser capaces de reconocer las diferencias y desde ahí construir en colectivo. Sin embargo, no siempre es posible construir en espacios en donde las diferencias son tan grandes que impiden esta construcción.

Muchas veces los intereses personales ganan más que la amistad y el reconocimiento al trabajo de otras, pues Kar Helena y Emilia Almanza, se han enfrentado al plagio de sus conocimientos. En palabras de Kar Helena, “se vuelve un extractivismo” el no reconocer el trabajo de la compañera, reconocer todo su recorrido y el tiempo y esfuerzo que le ha llevado llegar ahí.

Las narrativas de Emilia Almanza y Kar Helena, respectivamente, nos invitan a reflexionar que un reto fundamental al que se enfrentan las mujeres es la confrontación con el sexismo interiorizado, concepto desarrollado por bell hooks (2017), quien argumenta como frecuentemente, el análisis del patriarcado se limita a sus manifestaciones externas, soslayando cómo este sistema de dominación se ha arraigado en la psique y las prácticas cotidianas de las propias mujeres. La dificultad inherente a esta introspección radica en que cuestionar estas internalizaciones implicaría reconocer y desaprender patrones de pensamiento y acción que si bien refuerzan el sistema patriarcal, pueden haber sido percibidos como adaptativos o ventajosos en determinados contextos.

El extractivismo que mencionan Kar Helena y Emilia Almanza no solamente lo pueden realizar las mismas compañeras sino también empresas que encuentran una oportunidad de negocio. Cristina Aldana comenta cómo muchas tiendas comienzan a vender insumos de gestión menstrual ecológicos como los calzones menstruales, copas o toallas, una vez que se dieron cuenta que esto podía ser un buen negocio, omitiendo que todos estos logros son gracias a las activistas y educadoras menstruales.

(...)yo creo que, en un principio, o sea, nos veían tan minoría, no les parecía como un mercado importante de acaparar. Hasta que nosotras, o sea, que las promotoras como picamos piedra, abrimos camino. Esto se abrió gracias a las redes...se expandió muy, muy rápido, se corrió como pólvora y entonces ya como que ya vieron ellos que sí, era un mercado interesante de atender, como las mujeres que les interesaba hacer este cambio por su salud y por cuestiones ambientales (Cristina, Toalla Sana, 2024).

Cristina señala cómo el activismo menstrual, en ciertos momentos, ha sido cooptado por el capitalismo. La visibilización del tema no surge necesariamente de un interés por desmitificar el tabú menstrual, sino como respuesta al creciente deseo de mujeres y

personas menstruantes de acceder a insumos de gestión menstrual. Esta demanda es leída por el mercado como una oportunidad de consumo, donde el foco no está en transformar imaginarios ni garantizar derechos, sino en vender productos. En este contexto, los insumos menstruales se convierten en una “tecnología de paso” (Bobel y Fahs, 2020): objetos que circulan sin necesariamente transformar las estructuras que sostienen el estigma menstrual.

A la par, Cristina reconoce que por más que las empresas traten de llevar a la venta los insumos de gestión menstrual, el acompañamiento que brinda una activista o educadora menstrual no lo podrá suplir:

Este, yo creo que la manera en que lo suplen las como empresas grandes es que tienen como información en sus páginas, o sea, es la manera en que suplen ese hueco que nosotras hacemos de manera, como humana. Y que, además, pues adaptamos la información a las necesidades y a las preguntas que las personas tienen, las mujeres tienen (Cristina, Toalla Sana, 2024).

El autoconocimiento del cuerpo es un gran legado de los círculos feministas de 1970, en los que “Lo personal es político” (Hanisch, 2016) cobra vida. El nombrarse activistas menstruales tampoco ha implicado un camino fácil, justo en su propio proceso activista se han nombrado de distintas formas reconociendo que esto les permite ser honestas en su accionar con distintas personas. Pues nombrarse activista menstrual y educadora menstrual también requiere de un compromiso y responsabilidad como lo abordaré en el siguiente apartado.

4.5.Experiencias y significados de nombrarse Activista Menstrual

En el caso de las diez compañeras entrevistadas, la construcción del cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) no se limitó a una única forma de auto-identificación como activistas. En su lugar, adoptaron diversas maneras de nombrarse que les permitieron forjar una identidad propia y, en consecuencia, edificar colectivamente este cuerpo político menstrual de acuerdo con su contexto y momento específico.

Actualmente, no existe un documento que defina los conceptos de vendedora, asesora, promotora e investigadora menstrual. Esto nos lleva a validar las definiciones construidas por las propias activistas y educadoras menstruales. Las siguientes narrativas nos ayudarán a comprender cómo ha evolucionado la forma en que se nombran y qué significa para ellas. Es fundamental tomar en cuenta el contexto y el territorio de cada una, lo que

a su vez permite construir un diálogo común sobre cómo se han denominado con el paso del tiempo.

En el caso de Lau Lecona, integrante de Mujeres Madeni, argumentó que al inicio ellas se nombraban “asesoras menstruales”, quienes se encargaban de concientizar sobre la importancia de usar una alternativa de insumo menstrual más allá de las toallas y los tampones.

Fue hasta... una charla que dimos de activismo menstrual, hasta ese momento que empezamos a investigar y encontramos el concepto de activismo menstrual en Estados Unidos, con Chris Bobel. Y nos empezamos a nombrar activistas menstruales (Laura Lecona, Mujeres Madeni, 2024).

Es muy interesante cómo en esta narrativa destaca la propuesta teórica del activismo menstrual de Chris Bobel (2010), la cual ha sido un referente para que ellas pudieran nombrarse activistas menstruales. Lo cual es un indicador de que la investigación sobre activismo menstrual en la academia también es muy importante para quienes accionan como activistas menstruales, pues se mueven en ambos ámbitos, tanto en la teoría y en la práctica.

En el caso de Cristina, en su inicio se identificaba como “promotora” lo que le permitió vender toallas y productos de gestión menstrual, así como acercarse a las personas, en sus palabras señala:

En ese tiempo éramos promotoras de productos, lo cual permitió abrir la puerta al diálogo', este y que hacíamos en un en un tianguis de boca en boca en el que pues se difundía (...) como promotora, a lo mejor este la gran diferencia es que siento que no hay tanta reflexión, o sea, tal vez como en lo que estás haciendo y en el impacto social que tiene" (Cristina, Toalla Sana, 2024).

En el caso de Emilia Almanza, argumentó que hay importantes diferencias entre ser vendedora de insumos de gestión menstrual, promotora, activista y educadora menstrual. Para ella, cada término es distinto, porque una vendedora solo tiene la intención de vender un producto, mientras que una promotora trata de hablar más sobre éste y explicar la colocación del insumo de gestión menstrual, etc.

Los últimos dos conceptos los explica a mayor profundidad en los manuales de UNICEF. Mientras que el activismo menstrual subraya su importancia no solo como un movimiento de salud, sino como una fuerza impulsora para el cambio social y la igualdad de género que se manifiesta en tres ámbitos distintos como el político, el social y el cultural (Almanza, 2024).

Para Jimena Chalchi, por su parte, a partir de su propio proceso, el activismo menstrual no puede basarse únicamente en una queja y pancarta, sino que es necesario que este provea soluciones y no solamente quejas.

(...) A ver, veo que hay un problema con el tema de fertilidad y cómo estamos gestionando nuestra fertilidad y nuestra ginecología, pues ahí están los talleres, ahí está el activismo, ahí están las conferencias, ahí están los informes, ahí este libro, ahí están las soluciones, así se le hace. Tenemos un problema con la menstruación, ahí está la Copa Menstrual. Y así eso es. O sea, yo creo que el activismo tiene que ser así. El activismo moderno ya no podemos estar, queja y pancarta y ¿Cuál es la solución? (Entrevista Jimena Chalchi, 2024).

En el caso de Cristina, deja claro que su activismo no es desde las políticas públicas, sino que lo enfoca más en las experiencias de las mujeres:

...mi activismo, yo lo he visto cómo te decía, no, o sea, yo no estoy como atrás de esta parte de la política pública de generar, pero sí en que haya un reconocimiento de la importancia de la menstruación para la vida de las mujeres. O sea, en esa parte sí me siento como al pie del cañón, que se reconozca este (Cristina, Toalla Sana, 2024).

Para Laia es necesario el activismo que se conforme por la empatía:

Para mí el activismo pasa a través del círculo de mujeres dejar de criticarnos, juzgarnos, pelearnos y al contrario poder ver la vulnerabilidad y la historia que hay de tras de cada una (Laia, WeyCup, 2024).

En el caso de Lisel, propone un término que ninguna otra compañera mencionó en las entrevistas. Ella no solamente reconoce el concepto de activista menstrual desde los términos que teoriza Chris Bobel (2010), sino que también personalmente se considera *Investigadora Menstrual*, término que argumenta ha sido muy poco nombrado y explorado por las activistas menstruales, pero que es fundamental porque desde su perspectiva, se necesitan cada vez más investigaciones que permitan posicionar el activismo y la educación menstrual desde los diferentes territorios:

Desde mujeres aliadas, hemos retomado muchos temas de menstruación ya desde más desde el activismo, pero yo más bien me considero investigadora menstrual. Creo que en México hay mucho activismo y poca investigación, cada vez hay más. Afortunadamente está padrísimo que muchas estemos investigando sobre menstruación y sus diferentes aspectos... hay mucha tela de donde cortar, entonces ha sido un camino muy, muy emocionante...(Lisel, Vulva Sapiens, 2024).

También algunas de ellas señalan la importancia de ya no solo nombrarse únicamente activistas menstruales, sino priorizar el nombrarse educadoras menstruales, esto por la necesidad y la importancia de posicionar el tema de la menstruación como parte de una pedagogía liberadora y emancipadora (Ramírez, 2023).

Por ejemplo, Emilia Almanza en un inicio se consideró activista menstrual, lo cual le permitió poco a poco ir construyendo el camino y el conocimiento para actualmente nombrarse Educadora en Salud Menstrual , concepto que sigue construyendo.

En el caso de Cristina, prioriza el nombrarse Educadora Menstrual más que activista porque prioriza profesionalizar la información que comparte:

A través de la promoción de pues de los productos y como de resolver las dudas, o sea, como que fui este intentando profesionalizar la información que compartía y eso me llevó a ser educadora menstrual que yo me acabo de autonombrar hace muy poco (Entrevista Cristina, 2024).

En el caso de Mujeres Madeni, después de un largo camino de recorrido, comenzaron a nombrarse como “educadoras menstruales”:

Y todavía hasta mucho tiempo después nos empezamos a llamar educadoras menstruales que no queríamos, no, porque decíamos quién nos quién nos avala. O sea, no tenemos una formación hasta que, pues claro, después nos empezamos a nombrar educadoras mensuales más por un asunto político (Lau Lecona, Mujeres Madeni, 2024).

4.6 Genealogías menstruales : Ancestras, maestras y compañeras

Un aspecto crucial en el desarrollo del activismo menstrual en México es el reconocimiento de una genealogía feminista que en palabras de Raquel Güereca Torres (2021) plantea del siguiente modo:

Conforma un legado histórico en el que mujeres de sucesivas generaciones podemos aprovechar los recursos sociales, políticos y simbólicos para andar las brechas abiertas por antecesoras feministas. Por ello, la experiencia y cultura feminista puede encontrarse en los espacios académicos, mediáticos, políticos y artísticos, por mencionar algunos, en los que han incidido las mujeres durante los últimos dos siglos (p.1).

Esta genealogía Feminista es compartida entre sus integrantes, lo que Lau Lecona describe elocuentemente como un “tejido que se ha ido creando”. En este contexto, Jimena Chalchi quien aprendió de sus abuelas y mujeres con quienes coincidieron a lo largo de su viaje, emergió como una figura central en la formación y el desarrollo activista menstrual de varias de las mujeres activistas entrevistadas. Esta influencia se manifiesta en casos como el de Emilia Almanza, Joy Valverde y Cristina, quienes, desde la Red Luna Cup, no solo promovieron el uso de la copa menstrual, sino que también se beneficiaron directamente de la capacitación y el acompañamiento de Jimena Chalchi, reconociéndola como una precursora.

De manera similar, Marcela de Vulva Sapiens estableció contacto con Jimena Chalchi en las fases iniciales de su proyecto Yestly, predecesor de Luna Cup. Para Laia creadora del proyecto de Wey Cup también ha sido una inspiración muy importante en el activismo en México argumentando lo siguiente:

Tuve la suerte de compartir con grandes mujeres de México como Jimena Chalchi quien fue la fundadora de *Luna Cup* la primera copa menstrual que se vendió en México, por una mujer mexicana, ella sembró muchísimo el concepto de ginecología natural, es una gran líder de varios movimientos a través de la menstruación (Laia, Wey Cup, 2024).

La red que se va creando se extiende y diversifica, como lo ilustra el caso de Lau Lecona, integrante de Mujeres Madeni. Ella identifica a Jimena Chalchi (de Luna Cup), Laia Cerqueda (de Wey Cup Despierta) y Cristina (del proyecto Toalla Sana) como maestras y compañeras que la inspiraron a continuar en el activismo menstrual. Este encuentro clave se dio durante un evento en Guadalajara, Jalisco, en 2012 lo que subraya la trascendencia de los espacios de encuentro y la interconexión para la consolidación de esta línea formativa y de reconocimiento mutuo que conforma el “tejido” del activismo menstrual.

Las narrativas de las activistas evidencian que el proceso de aprendizaje en el activismo menstrual trasciende las dinámicas entre colegas, integrando profundamente la influencia de madres y otras mujeres significativas en su trayectoria. Jimena Chalchi ejemplifica esta transmisión al describir la profunda sabiduría que le heredaron las "ancestras" y "abuelas" en sus viajes. Ella enfatiza que estos son conocimientos ancestrales, no disponibles en textos y son transmitidos oralmente, por lo cual, su recuperación es esencial.

En la misma línea, la contribución materna es un factor recurrente: la madre de Cristina fue crucial en la creación y elaboración de sus toallas de tela. Asimismo, la enseñanza de costura por parte de la madre de Concepción, aunque en general, fue determinante para que esta última pudiera diseñar y confeccionar sus propias toallas, demostrando la aplicación de saberes tradicionales en el contexto del activismo.

Sus narrativas nos invitan a dar cuenta de la importancia de reconstruir una Genealogía que incluya no solamente a figuras académicas, sino mujeres y personas menstruantes que nos han acompañado en nuestro proceso de crecimiento y aprendizaje, es decir, amigas, compañeras, colegas, madres y abuelas. Necesitamos nombrar los saberes ancestrales (K'abnal, 2010) y así mismo incluir otras formas de aprendizaje desde la práctica (hooks, 2021) y otorgarles valor a saberes desde diversos contextos y territorios.

En la trayectoria de Joy Valverde, un temprano acercamiento al autoconocimiento del cuerpo y la sexualidad fue propiciado por el acompañamiento de su padre y madre. En este contexto, Joy reconoce explícitamente cómo dos enciclopedias y una serie de materiales audiovisuales funcionaron como pilares esenciales en su formación. En relación con las enciclopedias, Joy comenta:

...una enciclopedia, que si te soy muy sincera y tal vez no era muy adecuada para el niño porque era obviamente muy gráfica y basada en lo científico y pues no tenía ningún tapujo no, era como, pues a ver...un pubis, este es una vulva, este es un ano, así se ve un cordón umbilical, así se ve el interior del aparato auditivo, o sea. Ni siquiera había como esa remanente de vamos a hacer una versión muy infantil, no (Joy Valverde, Menstruación consciente SLP, 2024)

Respecto a los medios audiovisuales aún Joy Valverde recuerda los que solía mirar y cómo para ella fueron muy importantes, pues su padre y madre le dejaban mirarlos sin ninguna prohibición.

Y la segunda es que en cuanto a contenido audiovisual en ese tiempo, por lo menos en México, en el Canal 11 se publicaba que me parece que antes era el canal 4 aquí en San Luis, 9 bueno, pero el Canal 11 de México. Ponía las tardes una serie española que se llama...Viajando al cuerpo. Bueno, no recuerdo muy bien cómo es el nombre. Es una serie española que básicamente lo que se dedica es eso, no como dice, como cada capítulo, explicando sistema circulatorio, con un tono más infantil pero muy científico.

Y había otro que se llamaba “Abuela, cuéntame cómo pasó” que también era por lo menos esa versión que yo veía. Era también una traducción de español...” (Joy Valverde, Menstruación consciente SLP,2024)

Las narrativas de las activistas menstruales mencionadas delinean una compleja red de saberes que se extiende no solo a nivel nacional sino a nivel internacional, nutrida por el intercambio con otras mujeres, así como por la consulta de literatura y diversos materiales audiovisuales de distintas procedencias. Un ejemplo claro lo ofrece Concepción, quien subraya la significativa influencia de Carolina Ramírez, creadora del proyecto Princesas Menstruantes y de la metodología de Educación Menstrual Emancipada, en su propia formación.

Esta permeabilidad global se refleja también en la experiencia de Lau Lecona. Su viaje a España fue determinante para que pudiera familiarizarse con el activismo menstrual en ese contexto, llevándola a reconocer la existencia de “ancestras formadoras”. Entre ellas, Erika Irustra se erige como un referente primordial en su trayectoria como activista, a pesar de no haberla conocido directamente.

Asimismo, la relevancia de figuras internacionales es palpable en el relato de Marcela quien reconoce la importancia de Miranda Gray en la configuración de la Carpa Roja y

también Laia la reconoce como una figura importante en el acercamiento de su Activismo menstrual. En una línea similar, Lisel identifica el libro *Our Bodies, Ourselves* de la colectiva Mujeres de Boston como un texto fundamental para el proyecto Vulva Sapiens, y destaca la lectura de la autora Chris Bobel como un aporte crucial a su propio pensamiento.

Emilia relata que la lectura del libro *Women's Health* fue de suma importancia en las fases iniciales de su involucramiento con el activismo menstrual, sirviendo como un catalizador para su interés en el tema.

Cabe destacar que todos estos tejidos de conocimientos se van transmitiendo de generación en generación a su vez, se transmiten incluso de otras fuentes escritas por otras mujeres o personas que se encuentran en libros, reportajes, películas, o se transmiten de forma oral, etc. Hablar sobre genealogías nos permite hacer válidos conocimientos que han sido enterrados e invisibilizados por un sistema patriarcal, nos permite reconstruir la historia narrada en clave de las mujeres y cuerpos que menstruamos, una historia que en muchas ocasiones ha querido ser recluida en el baño (Aguilar, 2023).

Cierre reflexivo

Las narrativas de las activistas menstruales en México revelan cómo el desarrollo del activismo menstrual se ha caracterizado por un proceso de aprendizaje dinámico. Este proceso, que es a la vez individual, colectivo y transgeneracional, ha permitido que el conocimiento y las prácticas del activismo menstrual se configuren y transmitan a través de diversas redes de apoyo. En estas redes, la conexión entre las propias activistas ha sido crucial. Figuras clave como Jimena Chalchi han desempeñado un rol fundamental en la formación de nuevas activistas, generando un efecto multiplicador del conocimiento y la acción política.

El movimiento del activismo menstrual en México se distingue por nutrirse de un polifacético entramado de saberes, cuya riqueza trasciende las fronteras disciplinarias y geográficas. Este vasto caudal de conocimiento no se restringe a lo académico o al intercambio formal, sino que se enraíza profundamente en la sabiduría ancestral transmitida oralmente por las “abuelas”, evocando una genealogía feminista (Güereca, 2021) de resistencia y resiliencia.

Además, el movimiento se fortalece con una perspectiva transnacional, evidente en la asimilación de literatura feminista clave, como el influyente libro *Our Bodies, Ourselves*, y en el diálogo con pensadoras como Chris Bobel (2010). Este intercambio de saberes con activistas de diferentes países no solo enriquece sus prácticas, sino que subraya la naturaleza interconectada y global del activismo menstrual, reflejando cómo las redes de conocimiento redefinen las fronteras del aprendizaje y la acción colectiva.

CONCLUSIONES

Considero fundamental reconocer que el activismo menstrual como categoría de análisis en México implica nombrar un campo en construcción. Aunque sus primeros registros se vinculan con experiencias en Estados Unidos (Bobel. 2010), he aprendido que los feminismos en México han tejido sus propias rutas, con otras urgencias, otros cuerpos y otras formas de resistencia.

El activismo menstrual como movimiento en México tiene sus antecedentes desde 1970 con el surgimiento de colectivos feministas como la revuelta, la creación de la revista *fem* y la creación de CIDHAL. Sin embargo, como tal la categoría de activista menstrual comienza a estar presente desde aproximadamente el 2010, con la aparición de distintas colectivas como Red Luna Cup, Lechuza Buza, Vulva Sapiens y Mujeres Madeni.

A través de las entrevistas que realicé a diez compañeras activistas menstruales, comprendí que este activismo comenzó a tomar forma hace menos de veinte años, y que su fuerza no radica en su antigüedad, sino en su capacidad de transformación. Esta intuición la confirmé en el Estado del Arte: las investigaciones que revisé son recientes, las más antiguas datan de 2010 y la mayoría fueron publicadas entre 2020 y 2025. Lo que me revelaron estos textos es que, aunque se habla de las experiencias de quienes menstrúan, se nombra poco —o casi nada— a quienes han sostenido esta lucha desde el cuerpo, la palabra y la organización. Por eso decidí centrar esta tesis en mis compañeras: las activistas menstruales, que han hecho posible que hoy podamos hablar de educación y activismo menstrual desde una perspectiva situada, feminista y colectiva.

Esta investigación me permitió cumplir con el objetivo principal que me propuse: reconstruir los itinerarios del activismo menstrual en México a partir de las narrativas de activistas pioneras. A través de sus relatos, identifiqué que el catalizador de la construcción de un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) han sido los insumos de gestión menstrual, especialmente la copa menstrual y las toallas de tela. Estos objetos, lejos de ser meros dispositivos, han funcionado como medios para interrogar la relación con el cuerpo, habilitar la organización colectiva y abrir caminos para la acción política. Desde ahí, pude trazar seis momentos clave que configuran los itinerarios del cuerpo político menstrual (Esteban, 2011; Guilló, 2023) en el país.

Sin embargo, la construcción de un cuerpo político menstrual (Guilló, 2023) no se limita al uso de insumos alternativos ni a la visibilización de la menstruación como experiencia corporal. Implica un proceso situado de reapropiación, documentación, denuncia y articulación colectiva, que transforma el cuerpo menstruante en un territorio de resistencia, memoria y agencia. En los relatos de las activistas, este cuerpo se configura a través de múltiples gestos: desde la infancia con la creación de botiquines comunitarios, la documentación exhaustiva de los procesos fisiológicos, la crítica a las respuestas medicalizantes, la búsqueda de alternativas materiales a los insumos desechables y la fundación de espacios autónomos para el cuidado y el acompañamiento.

Este cuerpo no se construye en soledad. Se entreteje con redes feministas, con luchas contra el feminicidio, con la defensa del territorio y con la creación de espacios digitales que habilitan el intercambio de saberes. La espiral menstrual, el calendario lunar, los talleres, los grupos virtuales y los espacios autogestivos forman parte de esta arquitectura política que desborda lo íntimo y lo clínico. El cuerpo menstrual se afirma como cuerpo político (Esteban, 2009): no solo como experiencia biológica, sino como espacio donde se inscriben mandatos de género, silencios culturales y violencias estructurales (Cifuentes, 2023). Al visibilizarlo, las colectivas pioneras han desafiado la hegemonía menstrual y han convertido lo íntimo en acción pública. Han mostrado que el cuerpo que menstrua no es pasivo ni aislado, sino activo, situado y capaz de disputar sentidos.

El cuerpo político menstrual (Guilló, 2023), entonces, no es solo el que sangra, sino el que nombra, organiza, acompaña, documenta y transforma. Es el que se resiste a ser patologizado, silenciado o instrumentalizado. Es el que se construye en diálogo con otras, en tensión con las instituciones, y en apertura hacia nuevas formas de habitar el cuerpo y el mundo. Cada experiencia menstrual, cuando se convierte en palabra, en red, en gesto colectivo, desafía el silencio impuesto y contribuye a la construcción de una genealogía afectiva y política. Visibilizar y reconocer a quienes abrieron camino es también comprometerse con la continuidad de esa genealogía desde los feminismos menstruantes (Aguilar, 2023), sus luchas y la creación de espacios donde lo menstrual deje de ser tabú y se afirme como potencia transformadora.

Volver al origen del activismo menstrual en México desde las narraciones de las propias activistas menstruales con más de diez años de experiencia es para mí, un gesto profundamente político. Permite situarlo dentro de una historia más amplia de luchas feministas, resignificaciones corporales y disputas por la memoria. Reconocer estas raíces

expande el horizonte desde el cual comprendemos el presente y proyectamos futuros posibles. Este recorrido me permitió reconocer la riqueza y complejidad del activismo menstrual como campo de investigación desde los feminismos menstruantes, donde lo personal, lo político y lo corporal se entrelazan en procesos de resistencia y transformación.

Con esta tesis no pretendo clausurar una narrativa, sino abrir preguntas. Invito a seguir investigando, a incorporar otras perspectivas y contextos que, aunque no abordé en profundidad por razones de delimitación, reconozco como fundamentales.

Mi apuesta es por un activismo menstrual interseccional, situado y en constante movimiento. Aún hace falta bastante trabajo de archivo sobre lo que escribieron algunas feministas antes del auge del activismo menstrual; es decir, una reconstrucción de la memoria escrita en torno a la menstruación.

También es necesario indagar más en contextos indígenas y realizar investigaciones que aborden las trayectorias de vida de cada activista menstrual en sus distintas etapas, así como las violencias menstruales (Cifuentes, 2023) a las que nos enfrentamos como la precarización laboral y la cooptación capitalista hacia la profesionalización de la Educación Menstrual. También es importante continuar investigando sobre las nuevas colectivas que cada vez surgen y emergen, ya no solo como activistas sino como Educadoras Menstruales.

Otro concepto que considero fundamental explorar es el de educación menstrual, una noción con la que se identificó la mayoría de mis compañeras activistas menstruales que entrevisté. A través de la educación menstrual buscamos transformar y crear un mundo distinto, libre de violencias menstruales (Cifuentes, 2023). Buscamos crear conocimiento vivo y situado.

Por último, realicé esta investigación desde un lugar situado, encarnado y comprometido. Para mí, no ha significado únicamente investigar, sino habitar lo que investigo. Como activista, investigadora y educadora en salud menstrual, este proceso implicó no solo el análisis académico, sino también el reconocimiento de mi propia trayectoria dentro del campo que estudio. A lo largo de las entrevistas, tejí vínculos que fueron más allá del intercambio metodológico: construí amistades políticas (Gaviola, 2018) con algunas de las compañeras que participaron, y en ese encuentro descubrí que mi pasión no se limita

a la escritura o la documentación, sino que se expande hacia la práctica viva del activismo y la educación menstrual como herramienta de transformación colectiva.

En ese mismo gesto, abrí mi página de Instagram @Menstruaciclica, un espacio digital donde comparto saberes, experiencias y reflexiones sobre el cuerpo menstruante desde una perspectiva feminista y situada. Actualmente me dedico al trabajo autogestivo, articulando la investigación, la pedagogía y la acción política en torno a la salud menstrual. Esta tesis, entonces, no solo es resultado de un proceso académico, sino también de una vivencia encarnada que continúa en movimiento.

Por último, reconocer a las diversas pioneras del activismo menstrual en México es también reconocer que este activismo es múltiple, situado y vivo, es decir, no solo existe un activismo menstrual, sino existen diversos activismos menstruales que se entretajan, y dialogan entre sí. No hay una sola forma de nombrar, de resistir, de transformar porque cada niña, adolescente, mujer y cuerpo que sangra puede ser territorio de resistencia, archivo de memoria y motor de cambio.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, Marta. (1981, febrero-marzo). Los signos de la mujer moderna: Los tampones en Base de datos Archivos históricos del feminismo de la biblioteca Rosario Castellanos del Centro de investigaciones y Estudios fem, 4(17), 67-68. Ciudad de México. https://ciegb.bibliotecas.unam.mx:81/opactmpl/bootstrap/images/documentos/pdf_cih01/000001281.pdf
- Adichie, Chimamanda (2018). *El peligro de la historia única*, Barcelona, Penguin Random House.
- Almanza, Emilia (2024). *Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y facilitadores*. México: UNICEF Consultado el 16 de julio de 2024. <https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>
- Aguilar, Andrea (2022). *Contra narrativas menstruales desde Abya Yala*, Guatemala, Catafixia.
- Aguilar Ferro, Andrea Isabel. (2024, 20 de febrero). Es necesario que saquemos a la menstruación del baño [Entrevista]. *Agencia Ocote*. Recuperado de <https://www.agenciaocote.com/blog/2024/02/20/es-necesario-que-saquemos-a-la-menstruacion-del-bano/>
- Alonso, Luis Enrique. (1995). Sujeto y discurso: El lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En J. M. Delgado & J. Gutiérrez (Coords.), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (pp. 225-239). Madrid, Síntesis.
- Arana, Magdalena. (2022). *Corporalidades menstruantes: Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de diferentes generaciones*. (Tesis de Maestría). Querétaro, Universidad Autónoma de Querétaro.
- Azcue, Ludmila y Patiño Aráoz, Luciana. (2018). La menstruación como política pública: Un estudio exploratorio de proyectos legislativos sobre gestión menstrual en Argentina. En X Jornadas de Sociología de la UNLP (Actas). Universidad Nacional de La Plata. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11354/ev.11354.pdf
- Bartra, Eli. (2021). *De las olas del feminismo al maremoto*. En Bartra, Eli; Lau, Ana & Viera, Merarit (Eds.), *Feminismo en acción* (pp. 15-42). Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana.
- Bartra, Eli. (2010). Acerca de la investigación y la metodología feminista. En N. Blazquez Graf, F. Palacios & M. Ríos Everardo (Eds.), *Investigación feminista: Epistemología, metodología y representaciones sociales* (pp. 67-78). Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Bartra, Eli; Brumm, María; Cervantes, Chela; Faith, Bea; González, Lucero; Guillemet, Dominique; Hiriart, Berta; & Necoechea, Ángeles. (1983). *La Revuelta: Reflexiones, testimonios y reportajes de mujeres en México, 1975–1983*. Ciudad de México, Martín Casillas Editores.

Bidau, Juana. (2023). Pobreza menstrual: ¿Una canasta básica femenina podría cambiar la situación actual de pobreza menstrual en Argentina? . Tesis para optar por la Licenciatura en Economía. Argentina, Universidad de San Andrés, Departamento de Economía.

bell hooks. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Barcelona, Traficantes de Sueños.

bell hooks. (2021). *Todo sobre el amor*. Barcelona, Paidós.

bell hooks. (2020). *Teoría feminista: De los márgenes al centro*. Madrid, Traficantes de Sueños.

bell hooks. (2017). *Enseñar a transgredir: La educación como práctica de la libertad*. Madrid, Capitán Swing Libros.

Bobel, Chris. (2010). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Nueva Jersey, Rutgers University Press.

Bobel, Chris. (2019). *The managed body*. Switzerland, Palgrave Macmillan.

Bobel, Chris, y Fahs, Breanne. (2020). From bloodless respectability to radical menstrual embodiment: Shifting menstrual politics from private to public. *Journal of Women in Culture and Society*, 45(4), 956-983.

Bourdieu, Pierre, Chamboredon, Jean-Claude, y Passeron, Jean-Claude. (2005). Fortaleza científica y vigilancia epistemológica. En *El oficio de sociólogo: presupuestos epistemológicos* (pp. 106–111). Buenos Aires, Argentina, Siglo XXI Editores.

Castañeda Salgado, Martha Patricia. (2019). Perspectivas y aportes de la investigación feminista a la emancipación. En Gloria Guzmán Orellana, Irantzu Mendia Azkue, Itziar Mujika Chao, & Iker Zirion Landaluze (Coords.), *Otras formas de (des)aprender: investigación feminista en tiempos de violencia, resistencias y decolonialidad* (pp. 17–40). Bilbao, España: Hegoa / SIMReF. Recuperado de <https://www.hegoa.ehu.es>

Castellanos, Laura. (2021). *La marcha del #terremoto feminista: Historia ilustrada del patriarcado en México*. Ciudad de México, Grijalbo.

Centro de Información y Documentación de la Historia de las Mujeres en América Latina y el Caribe (CIDHAL). (s.f.). CIDHAL. <http://cidhal.mayfirst.org/cidhal/>

Cifuentes Contador, Sofía Antonia. (2023). *Desafiando el tabú y estigma menstrual en Chile: Una lectura feminista de los discursos que, desde la sociedad civil, buscan resignificar la menstruación*. Tesis de Magíster en Ciencias Sociales, mención Estudios de la Sociedad Civil. Universidad de Santiago de Chile, Facultad de Humanidades,

Departamento de Historia, Instituto de Estudios Avanzados.
<https://descubridor.usach.cl/discovery/delivery/56USACHINST:56USACHINST/1277754190006116>

Collins, Patricia Hill y Bilge, Sirma (2019). *Interseccionalidad*. Madrid, Morata.

Cumes, Aura. (2011). La presencia subalterna en la investigación social: reflexiones a partir de una experiencia de trabajo. En X. Leyva, Conocimientos y prácticas políticas: reflexiones desde nuestras prácticas de conocimiento situado (págs. 215-248). Chiapas, Ciudad de México, Ciudad de Guatemala y Lima, CIESAS, UNICACH Y PDGTG-UNMSM.

CADENA, y UNICEF. (2024). *Menstruar en la frontera Sur de México*. México, Equipo Periodo en Movimientos.

Calafell, Núria. (2019). La ginecología natural en América Latina: Un movimiento sociocultural del presente. *Revista Latinoamericana, Sexualidad, Salud y Sociedad*, (32), 59-78.

Caselin, Johanan Alejandra. (2022). *“Una amiga en quien confiar”: Historia de la toalla sanitaria en México (siglo XX)*. (Tesis de Licenciatura). Puebla, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Day, WASH United for MH. (2024, mayo 1). *Period Tax*. Recuperado de <https://periodtax.org/index.html>

Dacunte, Ariana. (2023). *El acceso a la gestión menstrual como política contra la desigualdad social*. (Tesis de Pregrado). Ciudad de Bue Aires, Universidad Nacional de Villa María.

Denzin, Norman K., & Lincoln, Yvonna S. (2012). Introducción general: La investigación cualitativa como disciplina y como práctica. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Coords.), *Manual de investigación cualitativa, Vol. I* (pp. 43-116). Barcelona, Gedisa.

Dorantes, Abigail. (2021). *La copa menstrual como lucha comercial*. (Tesis de Licenciatura). Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Ecofemita. (2023, noviembre 9). *Ecofemita*. Recuperado de <https://ecofeminita.com/equipo/?v=0b98720dcb2c>

Ecofemita. (2023, noviembre 9). *Quiénes somos*. Recuperado de <https://ecofeminita.com/equipo/?v=0b98720dcb2c>

Ecofemita. (s.f.). *MenstruAcción: Info para Legisladores*. Recuperado de https://ecofeminita.com/wpcontent/uploads/2021/09/MenstruAccio%CC%81n_InfoparaLegisladores.pdf?v=0b98720dcb2c

Emancipadas. (2023, noviembre 10). *1er Encuentro Latinoamerica de Practicas de Educación Menstrual*. Recuperado de <https://escueladeeducacionmenstrual.com/encuentro-2020/>

Emancipadas. (2023, noviembre 10). *El 4to Encuentro Latinoamericano*. Recuperado de <https://escueladeeducacionmenstrual.com/4to-encuentro-2023/>

Esteban, Mari Luz. (2013). *Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. España, Bellaterra.

Esteban, Mari Luz. (2009, diciembre 5-7). *Cuerpos y políticas feministas* [Ponencia]. Jornadas Estatales Feministas de Granada, Granada, España. Recuperado de http://www.cmpa.es/datos/2351/Mari_Luz_Esteban_cuerpos_5351.pdf

Esteban, Mari Luz. (2011). *Cuerpos y políticas feministas: El feminismo como cuerpo*. En Cristina Villalba y Nacho Álvarez (Coords.), *Cuerpos políticos y agencia: Reflexiones feministas sobre cuerpo, trabajo y colonialidad* (pp. 45-84). Granada, Universidad de Granada.

Espinoza Ramos, María Magdalena (2008). *El movimiento feminista en México y sus centros de documentación*. (Tesis de licenciatura en Bibliotecología). Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Espino, Saúl. (2019). *Feminismo católico en México: la historia del CIDHAL y sus redes transnacionales* (c. 1960-1990). (Tesis para optar por el Doctorado en Historia). Ciudad de México, El Colegio de México, Centro de Estudios Históricos.

Expansión Política. (30 de marzo). México declara emergencia sanitaria y endurece medidas contra el COVID-19. Recuperado de https://www.trabajosocial.unam.mx/politicassocial/material/Salud/2020/salud_mar_t_endurecen_medidas_covid.pdf

Fahs, Breanne. (2016). *Out for Blood: Essays on Menstruation and Resistance*. New York, State University of New York Press.

Felitti, Karina. (2016). Cíclica y la copa menstrual en Argentina: Historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. *RevIISE*, 7(7), 37-50.

Felitti, Karina. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI: Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Revista Latinoamericana*, (2016), 175-206.

Felitti, Karina. (2012). *La revolución de la píldora: Sexualidad y política en los sesenta*. Buenos Aires, Edhasa.

Federici, Silvia. (2010). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Buenos Aires, Tinta Limón.

Freire, Paulo. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Ciudad de México, Siglo XXI Editores.

Foppa, Alaide. (1990, diciembre). Anatomía no es destino en Base de datos Archivos históricos del feminismo de la biblioteca Rosario Castellanos del Centro de investigaciones y Estudios. *Fem*, (96), 15-20. Ciudad de México. Recuperado de https://archivos-feministas.cieg.unam.mx/ejemplares/fem/Anio_14_no_96_diciembre_1990.pdf

Gaviola, Eddna (2018). Apuntes sobre la amistad política entre mujeres. *En sobre la amistad política entre mujeres*. Buenos Aires, Por Pensare cartoneras. p.5-34

Guzmán, Ochy Curiel. (2014). Construyendo metodologías feministas desde el feminismo decolonial. En A. Iranzu, M. Luxán, L. Matxalen & G. Z. Guzmán (Eds.), *Otras formas de (re)conocer: Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista* (pp. 45-60). Bilbao: Universidad del País Vasco.

Guber, Rosana. (2004). *El salvaje metropolitano: Reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo*. Buenos Aires, Paidós.

Güereca Torres, E. Raquel. (2021). OLEAJES VIOLETAS: Genealogía de la cultura feminista en la última década. *An@lítica*, (3|4), 3–18. México. <http://revista-csh.ler.uam.mx/index.php/rda/issue/view/14>

Grahn, Judy. (1940). *Blood, Bread and Roses: How Menstruation Created the World*. Boston, Beacon Press.

Gago, Verónica. (2020). *La potencia feminista o el deseo de cambiarlo todo*. Ciudad de México/Oaxaca, Bajo Tierra Ediciones y Pez en el árbol.

Grupo de Género y Justicia Económica de la Red por la Justicia Tributaria en Colombia. (2017). Menstruación libre de impuestos, una iniciativa por la igualdad económica. *Revista Deslinde*, pp. 32–33.

Guijosa, Marcela. (1992, abril). Querido diario en Base de datos Archivos históricos del feminismo de la biblioteca Rosario Castellanos del Centro de investigaciones y Estudios. *fem*, (110), 20-21. Ciudad de México.

Gilligan, Carol. (1985). Ética del cuidado. En *La moral y la teoría: Psicología del desarrollo femenino*. Fondo de Cultura Económica.

Guilló, Miren. (2023). *Sangre y resistencia. Políticas y culturas alternativas a la menstruación*. Bellaterra, Bellaterra Edicions.

Harding, Sandra. (2002). ¿Existe un método feminista? En Eli Bartra (Ed.), *Debates en torno a una metodología feminista* (pp. 9-34). Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco y Universidad Nacional Autónoma de México.

Harding, Sandra. (2016). *Ciencia y feminismo*. Madrid, Ediciones Morata.

Hanisch, Carol. (2016). *Lo personal es político*. Barcelona, feministas lúcidas.

Hiriart, Marcia. (1987, junio). Los misteriosos trastornos de la menstruación en Base de datos Archivos históricos del feminismo de la biblioteca Rosario Castellanos del Centro de investigaciones y Estudios . *fem*, (54).

Elu, María del Carmen (1988). De nosotras para nosotras en Base de datos Archivos históricos del feminismo de la biblioteca Rosario Castellanos del Centro de investigaciones y Estudios. *fem*, (76). https://cieg-b.bibliotecas.unam.mx:81/opac-tmpl/bootstrap/images/documentos/pdf_pug01/000000628.pdf

- Jasper, James M. (2018). *The Emotions of Protest*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ehrenreich, Barbara, & English, Deirdre. (2010). *Brujas, parteras y enfermeras: Una historia de sanadoras*. Oaxaca, El rebozo.
- Lau, Ana & Viera Alcázar, Merarit. (2021). Feminismos en México: diálogos intergeneracionales y prácticas políticas contra la violencia hacia las mujeres. En Bartra, Eli; Lau, Ana & Viera Alcázar, Merarit (Coords.), Feminismo en acción (pp. xx-xx). Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana.
- K'abnal, Lorena. (2010). *Acercamiento a la construcción del pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala*. En *Feminismos diversos: el feminismo comunitario* (pp. 10-25). Ciudad de Guatemala, Asociación de Mujeres de Petén Ixqik.
- Koskenniemi, Aino. (2021). Say no to shame, waste, inequality- and leaks! Menstrual activism in the market for alternative period products. *Feminist Media Studies*, 21(1), 1-18.
- Lau, Ana, y Maria del Pilar Cruz. *La incorporación de los estudios de mujeres y de género a las instituciones de educación superior. El Programa de Especialización-Maestría en Estudios de la Mujer de la UAM-Xochimilco*. La ventana, 2005: 228-251.
- La revuelta. (1977, abril). *Conozcamos nuestro cuerpo*, (5). Recuperado de https://archivosfeministas.cieg.unam.mx/ejemplares/la_revuelta/N_5_Abril_1977.pdf
- Larrondo, Lara, & Ponce, Camila. (2019). Activismos feministas jóvenes en América Latina. Dimensiones y perspectivas conceptuales. En N. Garita et al. (Eds.), *Activismos feministas jóvenes: emergencias, actrices y luchas en América Latina* (pp. 21-40). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, CLACSO.
- Lerner, Gerda. (2017). *La creación del patriarcado*. Pamplona, Katakarak.
- Lorde, Audre. (2003). *La hermana extranjera: artículos y conferencias*. Madrid, Horas y horas.
- Lorde, A. (2016). *Los usos de lo erótico: lo erótico como poder. Lo erótico como poder y otros ensayos*, (1), 8–18. Córdoba, Argentina: Editorial Katz / Universidad Nacional de Córdoba.
- León, Litzi Mariana. (2022). *Lo menstrual es político: la experiencia emocional, sensorial y corporal de menstruar* (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, Ciudad de México.
- Lifshitz, Lisel. (2019). *Las dimensiones que afectan a la menstruación y su gestión abordadas desde la política pública; el caso de Morelia y la ribera del Lago de Pátzcuaro Michoacán* (Tesis de doctorado). Michoacán, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia.

Lugones, María. (2008). *Colonialidad y género*. Tabula Rasa, (9), 73-101. Bogotá, Colombia.

Macías, Aurora & Ramírez, Carolina. (2023). *¿Por qué hablar de Abya Yala?*. Emancipadas. <https://share.google/7NN7vOuFWxauMYRZH>

Meléndez Huerta, T. (2017, mayo). *El Periódico La Revuelta... Y las brujas conspiraron* (pp.16). Estudios Latinoamericanos, UNAM. <https://archivosfeministas.cieg.unam.mx/semblanzas/semblanzasrevuelta.html#semblanzasrevuelta>

Menstruación Digna México y ESSITY. (2022). *Encuesta nacional y estatales: Menstruación Digna. Adolescentes, mujeres adultas y personas menstruantes en México*. Ciudad de México: Menstruación Digna México y ESSITY.

Mexicanos Primero & Fundación Femmex. (2024). *Menstruar en la escuela: Manual de acción para docentes y personal directivo*. México.

Mexicanos Primero Visión 2030 (2024). *Menstruar en la escuela*. Guadalajara, Aprender Primero & Fundación Femmex.

Morales Lecona, Laura, Juárez González, María Concepción, Martínez Bedolla, Laura Alejandra, Rangel García, Alicia, & Juárez Jacinto, Lina Giovanna. (2024). *Diagnóstico: Tejiendo conocimiento en red. Diagnóstico sobre sexualidad y ciclicidad menstrual*. Red de Educación Menstrual. México.

Moreyra, Zulma. (2021). *Mi sangre cura*. Argentina, Macro Ediciones.

Mujeres Unidas Por la Libertad. (2021). *Periodo tras las rejas: Diagnóstico sobre la gestión del proceso menstrual de las personas menstruantes y mujeres privadas de la libertad en la Ciudad de México*. Ciudad de México, COPRED.

Muñiz Moreno, Susana Gabriela; Ramírez Morales, Rosario; Sánchez Sánchez, Alma Mariana; Garibaldi Álvarez, Eduardo; García Romero, Zoe; Romero, Fernanda y Reynoso, María. (2024). *Encuesta Universitaria de Menstruación “Fluye con Seguridad”*. Guadalajara, Jalisco: Universidad de Guadalajara, Federación Estudiantil Universitaria, Centro de Estudios de Género.

Olympia y Simone. (2020). *Cinco Estados de México colocan antimonumenta por los feminicidios*. Voces Feministas. <https://share.google/EjezktGqyis0EgHtD>

Organización Civil El Caracol. (2021). *La vida en rojo: Diagnóstico sobre gestión menstrual en las mujeres y personas que integran las poblaciones callejeras*. Ciudad de México, COPRED.

Pagola, Florencia. (2016, 19 de julio). *Guatemala menstruante: Rompiendo estigmas sobre el ciclo menstrual*. Comunidad LATAM. Recuperado de <https://distintaslatitudes.net/oportunidades/rompiendo-estigmas-del-ciclo-menstrual>

Pérez San Martín, Pabla. (2019). *Ginecología Natural*. México, Ginecosofía.

- Peralta Dorado, P. L., Hernández Sánchez, P., Herrera Casados, V., Pontigo González, B., Salgado Portillo, A. A., & Luevano Meza, F. C. (2022). *La menstruación como proceso de subjetivación: implicaciones, cuerpo y vínculo en las experiencias de las mujeres menstruantes* (Tesis de licenciatura). Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.
- Ramírez, Carolina. (2022). *Educación menstrual emancipadora: Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Medellín, Secretaría de las Mujeres.
- Ramírez, María del Rosario. (2019). *Ciberactivismo menstrual: Feminismo en redes sociales*. Revista de Tecnología y Sociedad.
- Ramírez, María del Rosario. (2019). *Mujeres en círculo: Espiritualidad y corporalidad femenina*. Ciudad de México, UAM-I.
- Romero, Guadalupe Ivanka. (2022). *De la menarquía a la menopausia: Relatos de vida de mujeres en clave sensorial* (Tesis de licenciatura). Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
- Ramírez Vásquez, Carolina. (2023, 26 de marzo). *Seminario de herramientas sobre educación menstrual*. (Seminario presencial). Ciudad de México.
- Ramírez Vásquez, Carolina. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora*. Medellín, Colombia: Alcaldía de Medellín – Secretaría de las Mujeres.
- Romero, Judith. (2015). *Menstruación consciente: Alternativas ecológicas y consumo responsable* (Tesis de licenciatura). Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sandoval, Adriana. (1985, abril-mayo). *La herida sabía* en Base de datos Archivos históricos del feminismo de la biblioteca Rosario Castellanos del Centro de investigaciones y Estudios . *fem*, (39), 60-61. Ciudad de México. https://cieg-b.bibliotecas.unam.mx:81/opactmpl/bootstrap/images/documentos/pdf_cih01/000001827.pdf
- Santiago, Sally Helena. (2020). *Gestión menstrual y experiencias de mujeres en contexto de privación de la libertad: Voces desde Santa Marta* (Tesis de maestría). Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, Ciudad de México.
- Sánchez Juárez, Gemma Leticia. (2019). *Mujeres y arte urbano contra la violencia de género en América Latina* (Tesis de maestría). Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, Ciudad de México.
- Schiebert, Stefania. (2023). *Análisis de las políticas públicas planteadas para disminuir la inequidad de los productos de gestión menstrual* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de La Plata, La Plata, Argentina.
- Scott, Joan. (2022). “Experiencia”. Revista de Estudios de Género, La Ventana, 27(56), 42-74. Ciudad de México, México.

Spivak, Gayatri Chakravorty. (1998). *¿Puede hablar el sujeto subalterno?* Orbis Tertius, 3(6), 175–235. Recuperado de <https://www.orbistertius.unlp.edu.ar/article/view/257>

Suárez Tomé, Danila, y Mileo, Agustina. (2018, 10–12 de julio). #MenstruAcción: aspectos de la socialización de conocimiento a través de una demanda colectiva a la gestión pública. Ponencia presentada en las *Vº Jornadas CINIG de Estudios de Género y Feminismos y IIIº Congreso Internacional de Identidades*, Ensenada, Argentina. Recuperado de <https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/94617/Documentocompleto.pdf>

Tarzibachi, Eugenia. (2017). *Cosa de mujeres: Menstruación, Género y Poder*. Buenos Aires, Sudamericana.

UNICEF (2024). *Manual sobre salud menstrual para facilitadoras y facilitadores*, , México. Consultado el 16 de julio de 2024. <https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>

UNICEF (2024). *Manual sobre salud menstrual para niñas, niños y facilitadores*, UNICEF, México. Consultado el 16 de julio de 2024. <https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>

Valadez Ángeles, Eva. (2019). *Menstruartivismo: Una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes* (Tesis de Maestría). San Cristóbal de Las Casas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Varela, Nuria. (2019). *Feminismo 4.0. La cuarta ola*. Madrid, EDICIONES B.

Vasilachis de Gialdino, Irene. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona, Gedisa Mexicana S.A.

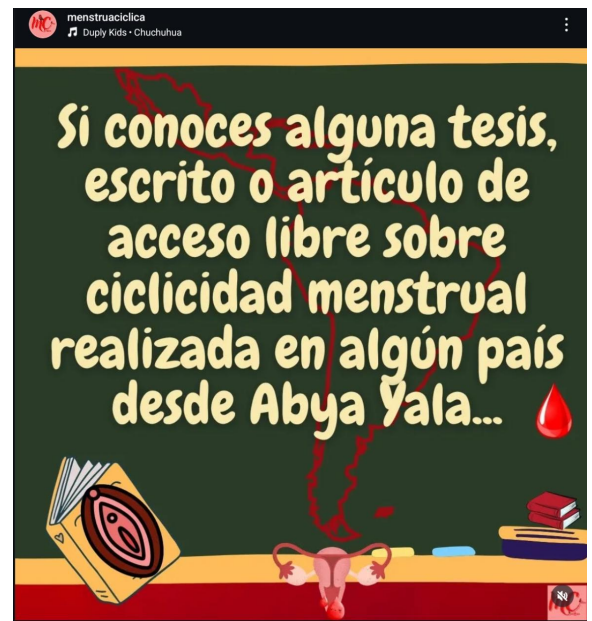
Valls, Carme. (2020). *Mujeres invisibles para la medicina*. Madrid, Capitán Swing.

Velasco, Nora. (2023). *Análisis de la gestión de la menstruación digna de mujeres privadas de libertad en el Centro Femenil de Reinserción Social Santa Martha Acatitla (2022-2023)* (Tesis de Licenciatura). Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana: Unidad Xochimilco.

Vela Peón, Fortino. (2013). Un acto metodológico básico de la investigación social: la entrevista cualitativa. En María Luisa Tarrés (Coord.), *Observar, escuchar y comprender: sobre la tradición cualitativa en la investigación social* (pp. 63–92). México, El Colegio de México / FLACSO México.

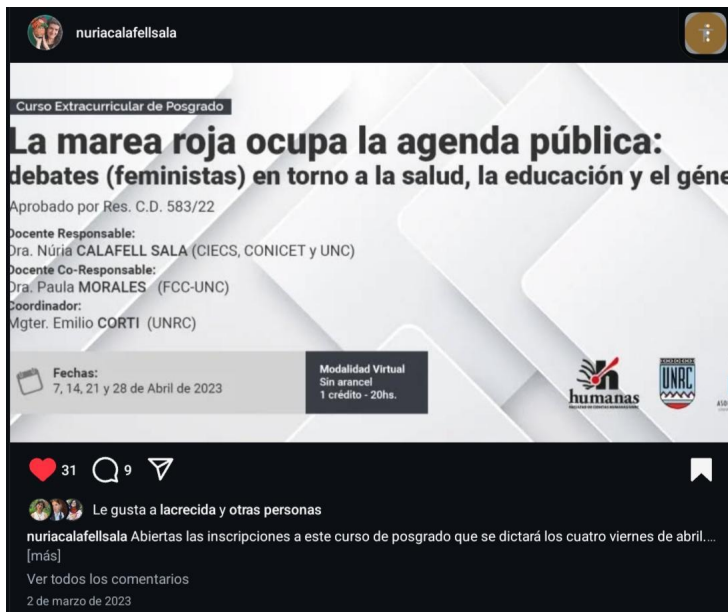
Young, Iris Marion. (1990). On Female Body Experience: “Throwing Like a Girl” and Other Essays. En *Throwing like a Girl and other essays*. New York, Oxford University Press.

ANEXO 1. ARCHIVO VISUAL DE LA TESIS



Fotografía 1. Post desde mi proyecto personal menstrua cíclica para invitar a subir algún escrito o tesis sobre menstruación





Fotografía 2. Invitación para tomar el curso sobre activismo menstrual con Nuria Calafell



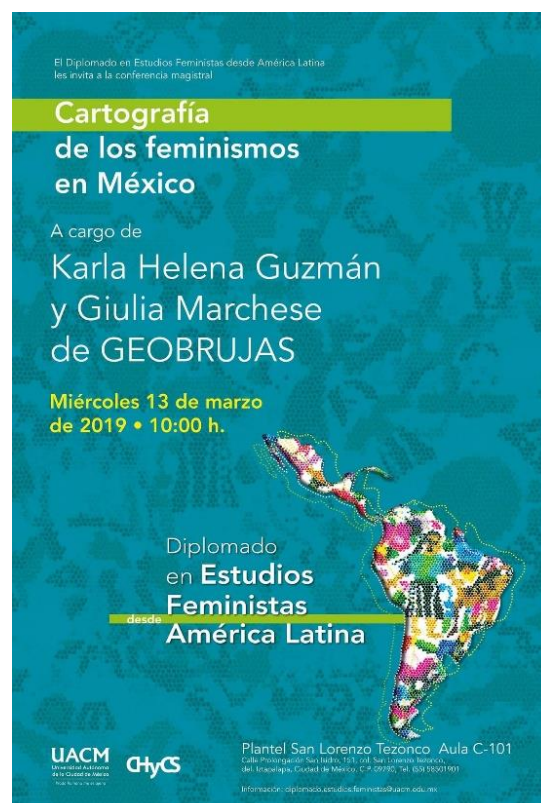
Fotografía 4. Primera actividad en la que participé en un stand informativo como parte de la Red de Educación Menstrual (REM)



Fotografía 3. Cartel del primer evento al que me invitó Emilia y en el que conocí a Concepción de forma presencial



Fotografía 5. Invitación al primer encuentro de Educadoras Menstruales en territorio Mexicano



Fotografía 6. Cartel del Diplomado en Estudios Feministas desde América Latina en el que conocí a Kar Helena



Fotografía 7. Cartel del primer evento en el que conocí a dos integrantes de Vulva Sapiens

23 de marzo de 2021



Fotografía 8. Cartel de la primera charla en la que conocí a Joy Valverde



Fotografía 9. Cartel del primera pone en la que conocí a Laia Cerqueda



Fotografía 10. Cartel en el que me inscribí por primera vez a un taller impartido por Emilia Almanza

La Crecida - Educación en Salud Menstrual

Laboratorio de Educación en Salud Menstrual

Con Emilia Almanza Towgood

Autonomía Cíclica para la Justicia Menstrual

Proceso 2025

Tutoras a lo largo del Laboratorio

Emilia Almanza Towgood
Directora del Laboratorio de Educación en Salud Menstrual y creadora de La Crecida

Lina Giovana Juárez
Educatora Menstrual, Co-fundadora de Red Educación Menstrual (REM) en México y tallerista en la Escuela Ciclar

Verónica Bucio Solís
Psicóloga, Activista y Educatora Menstrual. Maestrante en Estudios de la Mujer, integrante de la Red de Educación Menstrual (REM) y Creadora de Menstrúa Cíclica

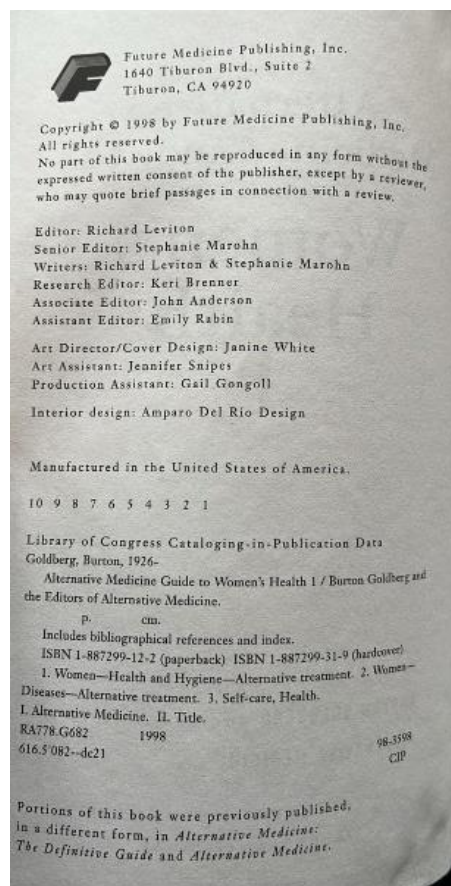
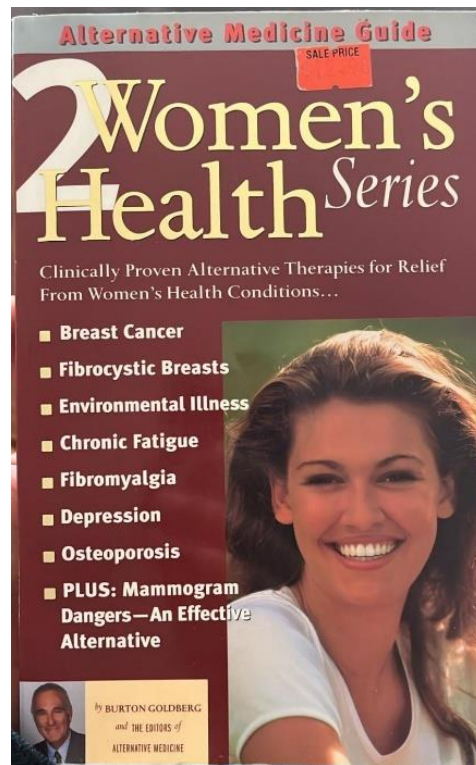
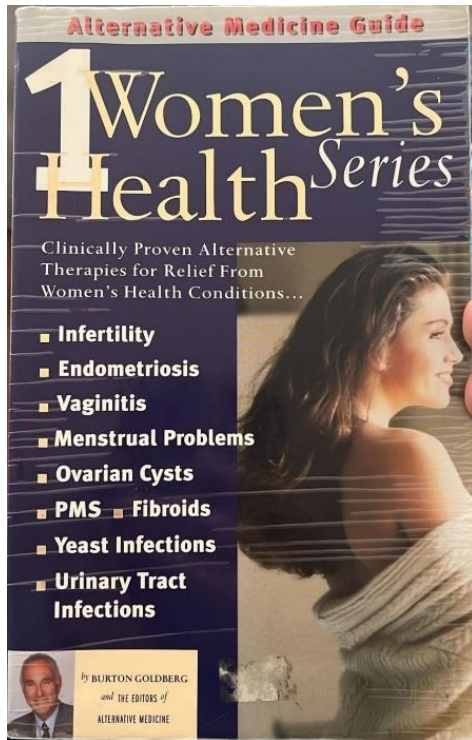
Fotografía 11. Cartel del Laboratorio en Salud Menstrual 2025 creado y dirigido por la Educadora en Salud Menstrual Emilia Almanza



Fotografía 12. Cartel del Laboratorio en Salud Menstrual 2026 creado y dirigido por la Educadora en Salud Menstrual Emilia Almanza



Fotografía 13. Publicación que Concepción subió a su página de Yekkan por la entrega de los regalos que ganó.



Fotografía 14. Fotografías tomadas por Emilia Almanza de los primeros libros que le permitieron interesarse en la menstruación

ANEXO 2. SISTEMATIZACIÓN PROPIA DE ACTIVISMO MENSTRUAL EN MÉXICO A PARTIR DE LA PROPUESTA DE KOSKENNIEMI (2021)

La autora Koskenniemi (2021) analiza los diversos objetivos, metas y fines del activismo menstrual. A continuación, presento los objetivos, metas y fines que considero caracterizan a cada colectiva en México. Las entrevistas fueron clave para lograrlo, así como la revisión de sus redes sociales.

El criterio de orden lo considero destacando primero a las colectivas que ya no están activas Red Luna Cup, Vulva Sapiens e Ixanil. Después continuo con las que siguen estando activas.

Colectivas	Inicio	Metas	Estrategias	Tácticas
Luna Cup 	2011 hasta el 2024	Romper tabúes menstruales Disminuir los daños al medio ambiente con el uso alternativo de insumos de gestión menstrual ecológicos	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre	Cursos sobre ginecología natural Capacitar a promotoras de la Red Luna CUP Crear la primera marca de copa mexicana y ponerla en venta Publicaciones vía Facebook

Vulva Sapiens 	2013 hasta el 2021	Romper tabúes menstruales	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre	Publicaciones vía Facebook sobre menstruación y autoconocimiento del cuerpo (libros, imágenes, y creación de fanzines) Creación de página Web Cursos sobre ginecología natural presenciales y virtuales.
Ixanil 	2013 hasta el 2020	Disminuir los daños al medio ambiente con el uso alternativo de insumos de gestión menstrual ecológicos	Abogar por el uso de insumos de gestión menstrual elaborados de creación propia Promover el uso de productos de toalla de tela reutilizables y sin plásticos	Realizar talleres de elaboración de toallas ecológicas Crear página de Facebook Educación ambiental sobre los efectos en el cuerpo y en el medio ambiente al usar productos de gestión menstrual desechables Participación en mesas informativas

Colectivas	Inicio	Metas	Estrategias	Tácticas
Toalla sana	2012-a la fecha	Disminuir los daños al medio ambiente con el uso alternativo de insumos de gestión menstrual ecológicos Reducir el consumo y el poder de las corporaciones	Abogar por el uso de insumos de gestión menstrual elaborados de creación propia Promover el uso de productos de toalla de tela reutilizables y sin plásticos	Elaboración de toallas ecológicas Participación en stands Crear página de Facebook Talleres presenciales sobre menstruación consciente
Wey Cup 	2014	Disminuir los daños al medio ambiente con el uso alternativo de insumos de gestión menstrual ecológicos Romper el tabú menstrual	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre	Crear la primera marca de copa mexicana con permiso de Cofepris y ponerla en venta Crear un programa social para abordar temáticas sobre la menstruación Realizar talleres y cursos sobre la Ciclicidad menstrual

				Red de Polinizadoras Realizar Arte Menstrual
Lechuza buza 	2013	Romper el tabú menstrual Reducir el consumo y el poder de las corporaciones Disminuir los daños al medio ambiente con el uso	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre Promoción del uso de productos alternativos de gestión menstrual Promover el uso de productos de gestión menstrual reutilizables y sin plásticos	Eventos públicos e intervenciones: Festival internacional de Artes Feministas, mesas informativas y promoción de insumos menstruales. Talleres presenciales sobre menstruación consciente presenciales, principalmente en Guanajuato. Publicaciones en redes sociales a través de Facebook para promover la copa menstrual y toallas ecológicas. Creación de una eco-tienda feminista

		alternativo de insumos de gestión menstrual ecológicos		
Mujeres Madeni 	2015	Romper el tabú menstrual Abogar por insumos de gestión menstrual y su uso seguro	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre	Impartir talleres sobre menstruación consciente. Asistir a jornadas y mesas para exponer su proyecto en Querétaro Promocionar copas menstruales.
Menstruación Consciente SLP	2014	Romper el tabú menstrual	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación	Creación de página de Facebook e Instagram Menstruación Consciente SLP Participación en stands y tianguis

		Abogar por insumos de gestión menstrual y su uso seguro	Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre	Venta de copas menstruales, toallas de tela y disco menstrual. Impartición de cursos, talleres y charlas sobre menstruación presenciales y virtuales.
La Crecida 	2015	Romper el tabú menstrual Reducir el consumo y el poder de las corporaciones Romper normas y opresión basada en el género	Aumentar las discusiones privadas sobre la menstruación Aumentar el contacto con el autoconocimiento del cuerpo y la propia sangre	Creación de La crecida vía Facebook e Instagram Participación en stands Publicaciones en redes sociales Talleres, charlas y conferencias sobre Menstruación consciente e intercepción cíclica presencial y virtual Laboratorio de Educación en Salud Menstrual, virtual Círculo de mujeres la crecida, virtual Escritos sobre menstruación

				Neurodivergencias y menstruación
--	--	--	--	----------------------------------

ANEXO 3. DIRECTORIO DE ACTIVISTAS MENSTRUALES EN MÉXICO DESDE 2009 AL 2025 (ELABORACIÓN PROPIA)

Nombre del proyecto	Nombre	Año	Estado	Población objetivo	Temáticas	Redes Sociales
	Mujeres Aliadas	2009	Michoacán	Mujeres, niñas, adolescentes, funcionarixs públicxs	Salud y derechos sexuales y, en su caso, reproductivos	https://www.mujeresaliadas.mx/
Menstruación Consciente SLP 	Yolanda Lucía Valverde Macías	2014	San Luis Potosí	Población general en cursos, talleres y pláticas, público específico mujeres y adolescentes en acompañamiento personalizado y asesorías	Salud mental, acompañamiento terapéutico desde la perspectiva feminista, salud y educación menstrual, salud y educación en sexualidad integral, hormonal y género	
Despiertas - Escuela de autoconocimiento 	Laia Cerqueda Segarra	2015	Morelos	Activista Menstrual, Educadora Menstrual, Terapeuta Menstrual	Ciclicidad, autoconocimiento, herbolaria, partería tradicional mexicana, menopausia, menarquia, ritos de paso, alquimia menstrual, arte menstrual.	

La crecida 	Ana Emilia Almanza Towgood	2015	Guanajuato	Mujeres, niñas, adolescentes y personas menstruantes	Educación y Salud Menstrual	
Xarhatani 	Alicia Rangel	2015	Michoacán	Comunidades indígenas, maestras, mujeres jóvenes y adultas, adolescentes y niñas	Procesos ligados las expresiones de la sexualidad femenina Gestión Menstrual desde la Sostenibilidad Aspectos biopsicoecosociales del ciclo Menstrual-Ovulatorio Ciclicidad emocional femenina Menarca – Primera menstruación Productos de gestión menstrual Estrategias didácticas en la educación menstrual y la educación sexual Derechos sexuales y reproductivos	
Cíclica y tropical	Virginia del Carmen Bernal Cordero	2016	Tabasco	Adolescentes y Mujeres jóvenes	Divulgación del ciclo ovumenstrual Divulgación para la salud menstrual Alternativas de gestión menstrual	
Menstruoteca	Aurora Macias	2016	Guadalajara	Niñeces	Educación menstrual y salud menstrual	

						
Zyanya Natura 		2018	Guanajuato	Activistas, educadoras y terapeutas menstruales, maestr@s, infancias, familias...	Material didáctico y lúdico para Educación Sexual Integral: menarca y menstruación	
ocotilla colectiva 	Ana luisa arreola salas y karla rivera téllez	2018	Querétaro Y Coahuila	Niñas, adolescentes, mujeres adultas, personas menstruantes, acompañantes tutores / madres de familia de personas menstruantes!	Nos enfocamos principalmente en el señalamiento y cuestionamiento de las narrativas dominantes sobre la menstruación que desde la ignorancia y el tabú, intencional o no, perpetúan discursos que cuartan la autonomía de las mujeres respecto a su sexualidad, su identidad, su autocuidado.	
Empode@hadas 	Maira Alejandra Treviño Cruz	2019	Tamaulipas	Sociedades en general	Menarquia, arte menstrual	

	Giovana	2019	Michoacán	Mujeres adultas mayormente	Conceptos básicos como camino al autoconocimiento	
Romper la regla 		2019	Ciudad de México			
Consciencia Menstrual 	Mariana Terrones-Núñez	2019	Colima	Adolescentes y mujeres adultas	Ciclicidad, tabú menstrual, política pública y insumos de gestión	
Luna diversa		2019	Ciudad de México	Discapacidad sensorial y neurodivergente	Ajustes razonables en temas de menstruación, salud menstrual	
	Mi Luna Nueva	2019				

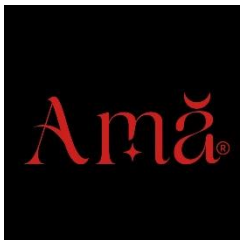
Más allá de la luna 	Sofía Rodríguez Beltrán	2020	Veracruz	Mujeres adultas	Educación del ciclo, sintotermia y perinatalidad	
Centro Zinnia 	Guiulianii Canales	2020	Ciudad de México	Niñas, adolescentes y adultos	Ciclicidad femenina desde un enfoque integral (emocional, físico, mental y espiritual) adaptado a las distintas etapas de la vida de la mujer: desde la menarca a la menopausia (y más allá) brindando herramientas de autoconocimiento, auto cuidado y sabiduría propia del cuerpo.	
	María Olga Terán Cortés	2020	Aguascalientes			
Educadoras Menstruales Guías Menarca	Mayella Almazan Arreola	2020	Querétaro			

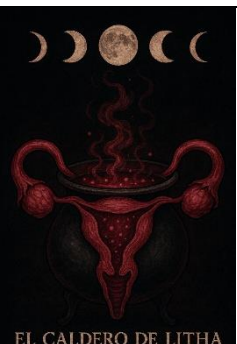
						
	Mariana Flores Franco	2020	Ciudad de México	Mujeres y niñas	Medicina natural y educación menstrual	
Yekkan. Mujeres creando comunidad 	Concepción Juárez González	2020		Personas jóvenes y adultas, niñas y adolescencias		
Brujabordadoraincendiaria 		2020	Estado de México	Espacios para niñas, juventudes y adultas en contextos rurales indígenas y otros territorios descentralizados.		

Danzar la luna: Ciclicidad menstrual y movimiento consciente		2020			Movimiento somático, bienestar integral a través del movimiento y autoconocimiento cíclico.	@DANZAR.LA.LUNA
	Organización para Chicas A.C. OPC	2021	San Luis Potosí, Ciudad de México, Morelos y a nivel internacional Uruguay e Irlanda	CERESOS, comunidades indígenas, zonas rurales, zonas urbanas y cooperación internacional	Salud sexual integral con enfoque en menstruación	@ORGANIZACION_PARA_CHICAS
Luna menstrual	Andrea Isabel García Herrera	2021	Jalisco	Adolescentes, mujeres y personas menstruantes jóvenes y adultas	Educación sobre el ciclo menstrual, salud menstrual y gineco-ecológica, autogestión de la fertilidad, método sintotérmico	@LUNAMENSTRUAL
Amoriintimo	Laura Alejandra Martínez Bedolla	2021	Querétaro	Adolescencias y juventudes	Sexualidad, menstruación acompañamiento terapéutico con perspectiva de juventudes	

						
	Red de educación menstrual (REM)	2021	Querétaro/Michoacán/Guanajuato/Ciudad de México/Puebla y vía Online	Educadoras Menstruales, niñas, adolescentes y mujeres adultas	Salud menstrual, Activismo Menstrual y Educación Menstrual	
Sismicas_Esi 		2022	Estado de México	Infancias, familias.	Herramientas para tratar la menstruación	
Menstrúa Cíclica 	Verónica Bucio Solís	2022	Ciudad de México/Puebla y Querétaro	Infancias, adolescencias y mujeres adultas	Educación en Salud menstrual desde un aspecto biopsicoecosocial (propuesta de Emilia Almanza) Feminismos y genealogías menstruales Cuestionar el tabú y narrativas menstruales (propuesta de Carolina Ramírez) Arte Menstrual	

	Diana Rosy Ricárdez López	2022				
Hablemos de TDPM.MX 	Mónica Herrera Aguirre	2022	MÉXICO Y LATINOAMÉRICA		Salud integral de la mujer y en patologías propias como TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL	
ERU Autocuidado Intuitivo 	Eru Maldonado	2022	Ciudad de México	Niñas, adolescentes mujeres y mujeres.	Psicoterapia Feminista/ Nutrición y Liberación corporal/ Psiconutrición no hegemónica e incluyente en peso/ Alimentación conectada/ Prevención y Tratamiento de TCA.	
Gaia Roja 		2022				

Cuerpa Lútea 	María del Carmen Ríos Díaz	2023	Ciudad de México	Niñas, mujeres jóvenes, adultas en perimenopausia, hombres trans	Alfabetización y politización corporal, autorreconocimiento menstrual-ovulatorio	
Dra. Diana Zaragoza 	Diana Grecia Elissa Zaragoza García	2024	Ciudad de México	Niñas y adolescentes	Menarquia, salud menstrual en niñas y adolescentes.	
AMA 	Andrea Sharo García López	2024	Estado de México	Niñas, adolescentes y mujeres que viven el ciclo menstrual ovulatorio	Menstruación, menarquia, ciclo menstrual ovulatorio	

Vulvaticas 	Itzel Viridiana Hernández Elizalde	2024	Ciudad de México	Niñas y lesbianas	Conexión con la ciclicidad, Ancestralidad.	
 Tejiendo Lunas	Tejiendo lunas	2024	Chiapas	Infancias	Sensibilización, Anatomía de los órganos sexuales femeninos y gestión menstrual	
	Hitai Montserrat Amezcuá Tinajero	2025	Querétaro	ADOLESCENTES Y MUJERES ARRIBA DE 40 AÑOS	Menstruar en sociedad	

Nota aclaratoria: Los datos recabados son con la autorización de cada compañera, mediante un formulario en Google Forms se registraron. En algunos casos hay datos en blanco, porque son datos que no permitieron compartir.



Sí te consideras activista menstrual aún puedes realizar tu registro siguiendo el código QR y si tienes alguna duda o pregunta puedes escribirme al correo menstruacíclica@gmail.com