La menstruación

FOTOS: Rupi Kaur

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). La única **sangre** que no proviene de la violencia y que además está relacionada con dar vida es la **sangre menstrual** y, pese a esto, es la que más asco y vergüenza causa tanto en hombres como mujeres.

> *En vez de nombrarla por lo que es, nos hemos inventado varias formas de llamarla como la regla, la visita de Andrés, mis días, me bajó, entre otras. Pero, ¿por qué existen tantos eufemismos para hablar de* ***menstruación?***

También te podría interesar: La cultura de la violación

Sabemos que el odio y repudio a la mujer es historia vieja, cada sociedad se ha encargado de imponerle sus propias limitaciones y castigos, esto se ha visto reforzado por religiones como la católica o musulmana en donde la **menstruación** está ligada a la impureza:

Y "cuando a una mujer le llegue su menstruación, quedará impura durante siete días. Todo el que la toque quedará impuro hasta el anochecer" (Levítico 15, Biblia).
Es dañina, así que manténganse alejados de las esposas durante la menstruación. Y no se acerquen a ellas hasta que estén puras" (Corán 2:222).

Aún hoy, cientos de niñas y mujeres mueren por la absurda tradición de aislarlas y encerrarlas durante todo su **periodo menstrual** en casas o cuartos insalubres y sin ventilación, como el caso de una niña de Nepal en 2016. Esto se debe a la

constante de ver el cuerpo femenino como algo sucio, y ese pensamiento se extiende a lo que expulsa de él o no sirve para consumo masculino, como el vello corporal, las estrías y, por supuesto, la **sangre.** Sobre todo en el caso de la **sangre menstrual,** que se actúa como si no existiera y no se debe de notar a ningún costo. Si bien a muchas lo que nos preocupa es mancharnos, lo que en realidad se instaura en nuestras mentes es la vergüenza al qué dirán si se nota que traemos una mancha.

Además, crecimos viendo pequeños gestos o microgestos ligados a la vergüenza de que **menstruemos,** el pedir una toalla sanitaria – tendría que replantearse esta palabra– o un tampón en público, siempre se hace con voz bajita y escondiendo ya sea en la mano o en la ropa, lo más rápido posible el producto para que no se note que estamos **menstruando.**

Todos estos tabúes nos han llevado a tener dudas y en muchos casos temor de nuestra propia **sangre,** lo que no nos permite

vivirnos libremente y nos mantiene atadas a creencias que muchas veces ni entendemos. Es por esto que te dejo algunos datos curiosos acerca de la **sangre menstrual.**

En primer lugar, existe una gran cantidad de mujeres que cree no ser exacta al momento de **menstruar,** esto se debe a que nos han dicho que el ciclo debe de ser cada 28 días y esperamos que siempre caiga en el mismo día del mes; si bien hay mujeres en las que esto coincide, para muchas no es así. El **ciclo menstrual** normal puede durar entre 21 y 35 días, por lo que cada mujer experimenta distintos periodos –ya existen aplicaciones especializadas para llevar el conteo por ti– por lo que, en la mayoría de las veces, no coincidirá siempre con el mismo día del mes. Si tu periodo es más corto o más largo, te recomiendo que visites a un especialista.

La cantidad más común de pérdida de **sangre** es entre los 30 a 40 ml –menos de un *shot* de tequila–, sin embargo, hay mujeres que pueden evacuar hasta 80 ml. Llevar el registro de cuanta **sangre** expulsas es más sencillo si usas la **copa menstrual**. Aunque lo común es que el sangrado dure entre tres a 7 u 8 días, dependiendo de la edad, alimentación, estrés y si utilizas algún método anticonceptivo, puede extenderse por más tiempo. Si pasa con frecuencia, ve con tu ginecólogo/a de confianza.

No le pasa absolutamente nada a tu vagina o al pene si tienes relaciones sexuales mientras **menstruas,** hasta de lubricación te puede ayudar. No obstante, sí hay riesgo de embarazo, ya que, al tener dos ovarios, uno de ellos podría estar ovulando. Por cierto, aunque se dice que al estar amamantando no puedes quedar embarazada, esto no es del todo cierto, si bien hay un periodo de seis meses en lo que se considera “seguro”, lo mejor es no arriesgarse.

Cuando usas toallas sanitarias o tampones, lo más probable es que hayas olido algo desagradable, esto se debe a los materiales y químicos que contienen estos productos, la **sangre menstrual** tiene distintos aromas, pero no es nada apestosa: si usas toallas ecológicas o la **copita menstrual** podrás percatarte de esto.

La ginecóloga **Alexis Soberanis** nos ayuda a comprender que significan los distintos tonos de la **sangre menstrual**

• Rojo Pálido: Normal con la píldora anticonceptiva o señal de algún desequilibrio hormonal.
• Naranja: Asociado a infecciones.
• Rojo Brillante: Sangre recién arrojada, por lo general se trata de flujo ligero y bastante frecuente en la mayoría de periodos.
• Rojo oscuro / Púrpura: Sangre “Vieja” residuo de tu última **menstruación** o podría haberse almacenado en el útero por más tiempo del habitual antes de ser expulsado.

• Café / Negro: Residuos de tejido en Sangre. También es sangrado “viejo” casi hacia el final del periodo y en cantidades mínimas.

Por último, recuerda que la comunicación con tu profesional de salud es indispensable para tener una buena salud, sobre todo si presentas alguno de estos síntomas

• Tus períodos se detienen repentinamente por más de 90 días y no estás embarazada.
• Tus períodos se vuelven irregulares después de haber sido regulares.
• Sangras durante más de siete días.
• Sangras más de lo habitual o mojas más de una toalla sanitaria o tampón cada una o dos horas.
• Tus períodos son de menos de 21 días o más de 35 días de diferencia
• Sangras entre periodos menstruales.
• Presentas dolor intenso durante el **período menstrual.**

• De repente te da fiebre y te sientes mal después de usar tampones.

Abandonemos la creencia de que nuestra **sangre menstrual** es algo asqueroso o sucio, hablar de nuestros cuerpos sangrantes nos acerca a la comprensión de lo que nos pasa y de cómo nos vivimos. Además, entre mayor sea el conocimiento que tengamos, nos permite exigir mayor y mejor educación menstrual y sexual, así como productos íntimos más higiénicos, efectivos y seguros

Bibliografía

• *Llorente, A. (2020). Menstruación: "Vino Andrés", "Juana la colorada", "me cantó el gallo", las diferentes formas de llamar al ciclo menstrual en América Latina y por qué es tabú. BBC News. Recuperado de: https://www.bbc.com/mundo/noticias-51700849*

• *Mayo Clinic. (2019). Ciclo menstrual: qué es normal y qué no. Recuperado de: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186#:~:text=El%20flujo%20menstrual%20puede%20ocurrir,los%20ciclos%20largos%20son%20comunes.*

• *Redacción BBC Mundo (2016). Cómo la tradición de aislar a las mujeres mientras menstrúan provocó la muerte por asfixia de una niña en Nepal. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-38391898)*

• *Soberanis, A. (2020). El color de la menstruación. Recuperado de: https://www.facebook.com/111237157196192/photos/p.152543909732183/152543909732183/?type=1&theater*

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor;

confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.