

EL SANGRADO LIBRE



La sangre menstrual corre, pero no como una llave abierta. Habitualmente se da en pulsos, mediado por contracciones del miometrio (capa muscular del útero).

Hay personas menstruantes que logran reconocer en su cuerpo señales que les avisan cuando viene bajando la sangre, algunas eligen ir a menstruar al baño (algo similar a hacer pipí), algunas dejan que corra y la reciben en su ropa interior, sin intermediarios y otras conectan con rituales ancestrales y ofrendan su sangre a la tierra.

Habitualmente el sangrado libre está motivado por el cuidado del ecosistema, pero también se relaciona con el cuidado y el respeto al cuerpo.

Se ha visto que la piel de los genitales y la flora vaginal se ven afectadas por el uso de toallas desechables o productos para la recolección de la sangre, por el incremento de la humedad y el cambio en el "ambiental" genital.

Algunos grupos utilizan el sangrado libre para visibilizar la lucha feminista, a modo de expresión ideológica y de protesta contra el patriarcado.

Si tienes dudas y/o quieres comenzar con el sangrado libre y quieres conversarlo con un profesional, escribe a saludsexual@uc.cl.