

PROPUESTAS SEMILLA DE ACTIVISMO MENSTRUAL

Los activismos menstruales implican realizar acciones cotidianas y/o puntuales donde se busquen revertir todas las creencias, mitos, tabús y mentiras sobre el ciclo menstrual, así como visibilizar las violencias, injusticias y falta de condiciones dignas para las millones de personas que viven las más diversas experiencias menstruales.

Las activistas menstruales feministas realizan acciones y creaciones divulgando información y recursos para la dignidad menstrual desde las más diversas dimensiones: desde el ecologismo, la espiritualidad, el arte, etc.

El activismo considerado como un acto propio y/o colectivo para intervenir y cambiar estructuras de pensamiento y actuación sobre un hecho concreto.

Propuestas e inspiración de activismos menstruales:

1. En la cotidianidad

Se practica el activismo menstrual **en el día a día** cuando hablamos de síntomas, de deseos y necesidades en las distintas fases del ciclo menstrual en el **ámbito del hogar, en el trabajo, en los encuentros entre amistades...** En sociedades donde la menstruación está invisibilizada, estigmatizada y disfrazada (la muestran de color azul en los anuncios de compresas y tampones), hacer visible, por ejemplo, que usamos compresas, tampones, copas menstruales, compresas de tela, bragas menstruales, esponjas... delante de nuestro entorno puede que genere en primera instancia aversión, pero la invitación es a la de ir naturalizando el hablar y compartir recursos para el ciclo delante de les demás para que en un futuro próximo el hecho natural fisiológico de ovular y menstruar deje de seguir siendo un tema tabú.

2. En eventos que se realizan en el espacio público ofreciendo un taller o pidiendo que lo haya (de ecomenstruación, de elaboración de compresas de tela, de nutrición para el ciclo...)

Ejemplo de espacios públicos:

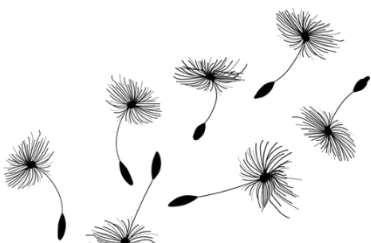
- En Jornadas de días Internacionales (Día de la mujer, Día contra la violencia hacia la mujer, Día de la salud, Día de la Tierra...)
- En fiestas vecinales
- En espacios de presentación de proyectos de mujeres. Por ejemplo, con la presentación de productos artesanales de herbodietética, con artesanías, pinturas, joyería relacionada (úteros, vulvas, etc)
- En festivales culturales con perspectiva feminista, ecologista y de cambio social, como BioRitme, Esperanzah, Rototom -España-, ofreciendo o proponiendo que haya un espacio donde compartir información sobre salud y sexualidad femenina y/o stand con dicha información y productos eco-saludables para la mujer.
- Creando una asociación para solicitar espacios públicos como las plazas o parques desde donde ofrecer charlas, talleres, jornadas, etc.

3. En el ámbito de lo Institucional o privado

- En las bibliotecas pidiendo la presentación de libros relacionados o si así lo permiten, ofreciendo o pidiendo que hayan charlas y exposiciones sobre Cultura Menstrual
- En los centros cívicos, entidades del ámbito de la salud, las asociaciones padres, etc
- Pidiendo charlas u ofreciéndolas en proyectos y entidades de transformación social.
- En las empresas privadas, pero en este caso, no deberían ser ofrecidas con la intención de que la mujer sea aún más productiva para el empresario/a, sino para tomar consciencia de sus capacidades y sus limitaciones, pudiendo reflexionar de manera individual y colectiva sobre lo que representa trabajar en una sociedad que valora la productividad y la competitividad y no el anteponer la salud y el bienestar de las personas.



4. **Generando reflexión y compartiendo conocimiento en diversos espacios feministas.** Partiendo de que somos feministas, vemos necesario hacer un apartado específico para remarcar la importancia de hablar y compartir información en las **asambleas y jornadas feministas** en las que mayoritariamente tienen cabida los activismos con la legítima urgencia de derrocar al sistema capitalista patriarcal.
 - a. Compartiendo libros, información de campañas, talleres para el autoconocimiento, etc.
 - b. Ofreciendo o buscando que tengan lugar los **espacios de debate** para hablar de qué sabemos, qué no conocemos y qué queremos reivindicar sobre este tema en concreto. **Las injusticias y la falta de dignidad menstrual** es manifiesta aún en nuestro Siglo. Necesitamos descolonizar nuestros cuerpos de la ginecología machista y para ello necesitamos reconocer las violencias en nuestros propios cuerpos.
5. **Propiciando y/o visibilizando la existencia de espacios de encuentro entre niñas, adolescentes, mujeres o personas trans que menstrúan.** En nuestros hogares, en salas privadas o asociaciones de vecinos, etc.
 - a. Creando los llamados encuentros en “Círculo de mujeres”
 - b. Generando encuentros de “Ginecompañía” (como dice Ana del proyecto “Ginevitex” regulador hormonal natural).
 - c. Proponiendo espacios de acompañamiento y/o de rituales para la menarquía o el climaterio.
 - d. Dando lugar a los encuentros entre personas que vivan o hayan vivido las más diversas experiencias menstruales. Espacios intergeneracionales, multiculturales, etc.
6. **Ofreciendo tus recursos**
 - a. Creando un espacio en las bibliotecas de barrio, en los Institutos, en los espacios socio-culturales autogestionados... con tus libros de ginecología, educación menstrual, anatomía, etc, que ya hayas leído.
 - b. Compartiendo cuentas de Instagram, páginas webs, eventos, etc.
 - c. Recomendando bibliografía, artistas, pedagogas, profesionales de la salud, etc.
 - d. Creando un fanzine, revista, boletín, haciendo Podcast, etc donde compartas información y conocimientos
7. Interviniendo o generando espacios donde poder ejercer de **altavoz de las injusticias** sobre las personas menstruantes. **(En la calle, en las radios locales, en los periódicos, recogiendo firmas...)** Y éstas pueden estar dirigidas al Gobierno, a los municipios, a la industria de los productos femeninos, a quién gestiona los recursos en investigación, a las empresas farmacéuticas...
 - a. Exigiendo la bajada del tipo impositivo en los productos de recogida del sangrado menstrual, por ejemplo.
 - b. Visibilizando la violencia ginecológica existente y globalizada
 - c. Demandando más investigación y recursos en enfermedades como la endometriosis
 - d. Dando a conocer el concepto de “Pobreza Menstrual” que refiere a la falta de acceso a los recursos básicos para el aseo personal (agua, jabón, electricidad) y para el acceso a los productos de recogida del sangrado menstrual (tampones, compresas, copas menstruales).
 - e. Exigiendo al sistema médico información sin sesgos para una anticoncepción saludable
 - f. Apoyando y dando difusión a campañas que generen colectivos de mujeres, proyectos o personas enfocados en la dignidad y salud menstrual, ginecológica y genital.
 - g. Pidiendo que se tenga en cuenta la perspectiva ecológica en la fabricación de productos de recogida del sangrado menstrual, etc.
 - h. **Exigiendo a la administración educación menstrual pública, integral, inclusiva y positiva.**



Estos son algunos ejemplos de los que puedo hablar y compartir como inspiración para que pueda tener lugar el ti el activismo menstrual.

Son propuestas que han sido gestadas desde mis características personales físicas, geográficas, económicas y mi propia práctica activista.

Son propuestas semilla...

Estaré encantada de que me escribas con propuestas para ampliar este documento. Contacto de email: carolina.culturamenstrual@gmail.com

Material elaborado por Carolina Ackermann y revisado por María Victoria López Benito, cofundadoras de la Asociación de Cultura Menstrual, La Vida en Rojo.

Carolina A. Proyecto personal: Espacio Matriz
María Victoria López Benito Proyecto personal: Hystera. Salud femenina

