

La Menstruación Digna es un asunto de todos



Radha Paudel, PhD

Radha Paudel Foundation

Gahana Pokhari, Katmandú

ISBN: 978-9937-1-4703-3

Precio: Nrs. 300/-

Copyright: Reserved @ Radha Paudel Foundation

Prólogo

Nosotros, el equipo de la Fundación Radha Paudel (RPF), estamos muy orgullosos de publicar la primera traducción al español de la quinta edición de **“La Menstruación Digna es un Asunto de Todos”**, una guía escrita originalmente en nepalí. Creemos que este libro será un instrumento para prevenir la violencia sexual y de género (SGBV), promover los derechos humanos, y mejorar la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SRHR) ya que expone y desmantela la discriminación menstrual en todas sus formas, denominaciones, y dimensiones globales.

Es importante mencionar que esta guía incluye conversaciones, debates, y diálogos sobre menstruación para cumplir con su objetivo, que es enseñar a familias, escuelas, lugares de trabajo, y otras instituciones públicas a empatizar con la menstruación digna. Este libro es esencial para todos los que están comprometidos a estudiar en detalle y realizar investigaciones, o a liderar una

campana sobre menstruación digna, ya que está basado en las experiencias de vida de la Dra. Radha Paudel, que ha luchado toda su vida por la menstruación digna en Nepal y en todo el mundo. Para facilitar la lectura y hacerla fluida, las creencias, prácticas, y actitudes basadas en conceptos erróneos y sus consecuentes restricciones están divididas en cinco categorías que se explican en detalle.

1. Sangrado menstrual
2. Restricciones de alimento durante la menstruación
3. Restricciones de contacto durante la menstruación
4. Restricciones de visión durante la menstruación
5. Restricciones de movilidad durante la menstruación

Como las creencias, prácticas, y actitudes pueden entrar en varias categorías y violar más de un derecho humano, tenemos que reconocer que esta división es un poco arbitraria.

La Dra. Radha Paudel no solo es una activista por la paz, los derechos humanos, el empoderamiento, y la transformación rural, sino que también es la tercera mujer en recibir el premio Madan Puraskar (premio literario) y una pionera de la menstruación digna. Su contribución para introducir la menstruación digna como un concepto y enfoque innovador es tan significativa que es difícil encontrar las palabras para agradecerle.

Les pedimos a todos los lectores de esta guía que empiecen a debatir o dialogar sobre la menstruación digna para correr la voz entre individuos, hogares, e instituciones. La menstruación digna se debe practicar en todos lados, sin excepciones.

En nombre de la RPF, agradecemos a todos los lectores y a quienes nos ayudaron a crear esta guía.

Equipo de la Fundación Radha Paudel

Correo electrónico: rpaulfoundation@gmail.com

La Menstruación Digna es un asunto de todos

En la historia del desarrollo humano, el feminismo, y los derechos humanos, la menstruación digna es un enfoque innovador o una herramienta para alcanzar la igualdad de género. Nos ayuda a entender y abordar la discriminación menstrual (tabúes, timidez, estigma, abusos, violencia, privación de recursos y servicios) que forma parte de toda la vida de las personas que menstrúan (desde que nacen hasta que mueren), así como también la menopausia y sus impactos sistemáticos y sintomáticos. Independientemente de su denominación, forma, o dimensión, la discriminación menstrual juega un rol fundamental en la enseñanza del impacto que tiene el poder y el patriarcado. Por lo tanto, los diálogos, conversaciones, y debates sobre menstruación digna en cada sector y en todos los niveles sociales son urgentes e importantes.

La quinta edición de la guía sobre menstruación digna jugará un rol importante a la hora de abordar

la menstruación como algo digno en todos los hogares, escuelas y comunidades de Nepal. Como esta guía utiliza un lenguaje sencillo y directo, y se apoya en los derechos humanos y la ciencia, es muy popular. De hecho, incluso los analfabetos la conocen por haber escuchado a quienes la leyeron hablar sobre sus principios.

Circulan muchas ideas erróneas, malas prácticas, mitos, y rumores, no solo en Nepal sino en todo el mundo. Se ven de distintas formas y se adhieren a distintas normas, pero todas van dirigidas a personas que nacieron con útero y ovarios, los productos que usan, la forma en la que esos productos se desechan, y los alimentos que comen, usan y tocan las personas que menstrúan. Como líder global, Nepal ha explorado estas prácticas en clases universitarias, cursos en línea y presenciales, webinarios, becas, y conferencias sobre menstruación digna en todo el mundo. Estas prácticas varían según el lugar y la cultura. Sin embargo, existen muchas similitudes que son importantes revelar, por eso es necesario iniciar un debate sobre la menstruación digna en todas partes del mundo. Como esta es solo una guía corta destinada a revelar el miedo que genera la discriminación menstrual, no puede documentar todas las prácticas que se han conocido durante la campaña mundial de menstruación digna.

Aunque esté incompleto, creemos que este libro es útil para activistas, académicos, y todos los que trabajan por los derechos menstruales, por la salud y los derechos sexuales y reproductivos, por el empoderamiento de la mujer, y por los derechos humanos, para que puedan combatir las ideas y prácticas irracionales, así como también el silencio e ignorancia que existe alrededor de las prácticas menstruales. Creo que esta guía ayudará a transformar a la sociedad ya que hará que las personas que menstrúan y las que no lo hacen reflexionen sobre la menstruación a nivel individual y a nivel político. Estas percepciones y prácticas serán analizadas desde una perspectiva de derechos humanos que se basa en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 y la definición de Violencia Sexual y de Género (ONU, 1993). Muchos instrumentos de derechos humanos, incluso los ODS, que también se ven afectados por la discriminación menstrual, lo pasan por alto. Todos los ámbitos de la sociedad, ya sea el ámbito sociocultural, político, económico, jurídico, educativo, de salud, y de ambiente, están influenciados por la discriminación menstrual: es imposible imaginar un lugar donde no haya personas que menstrúen, por eso, nuestras contribuciones no deben ser ignoradas. Lamentablemente, la comunidad global ha perdido la oportunidad de incluir la menstruación digna en sus agendas.

Es una guía corta, pero se basa en distintas investigaciones y es el primer paso para continuar con

nuevas investigaciones y estudios sobre la menstruación digna. Otras fuentes sobre menstruación digna son: *Menstruación Digna: Una Guía Práctica*, “Unholy Blood,” “Surgical Menopause,” “Menstruación Digna para Adolescentes con Trastornos del Desarrollo Neurológico”, y “Mariam Manchhe Bhai” (Mariam se convierte en “Humana”). Deseo que disfrutes este libro y espero poder ver más debates sobre la menstruación digna, estés donde estés.

Radha Paudel

Escritora / Activista

Gahana Pokhari, Katmandú

Septiembre 2023

Percepciones, prácticas, y afirmaciones sobre el sangrado menstrual

1. El sangrado menstrual es sangre impura, sucia, acumulada, y coagulada dentro del útero.

Esto es un mito. Cuando una niña entra en la pubertad, la capa interna o tercera capa de su útero empieza a ser más blanda y esponjosa para prepararse para una futura fecundación e implantación de un óvulo, que más tarde se transformará en un feto. Si la fecundación no ocurre, esta capa esponjosa se desprende y se produce un sangrado que comúnmente conocemos como menstruación. La sangre no es impura, sucia, acumulada, o coagulada. Solo cuando la sangre sale del cuerpo y está en contacto con una toalla sanitaria o paño menstrual por más de cuatro horas se contamina con gérmenes y se vuelve impura o sucia. O bien, si la persona que menstrúa transmite una enfermedad a través de la sangre, como el VIH, la sangre está infectada. Calificar el sangrado menstrual con adjetivos como “sucia”, “impura”, “acumulada”, o “coagulada” es un acto de discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos.

2. Como el cuerpo no quiere el sangrado menstrual, si se expulsa es mejor para la persona

que menstrúa.

Si no se expulsa la sangre suficiente, la persona que menstrúa morirá.

Esto es un mito. La fisiología de las células sanguíneas es diferente en cada persona, pero la fisiología de la menstruación es similar en todas las personas. La menstruación es un proceso natural e inevitable. Quienes menstrúan deben prestar atención a sus características: ¿De qué color es la sangre y qué cantidad se expulsa en cada uno de los cinco días (o más o menos) del período? Estos detalles dependen de muchos factores, como, por ejemplo, los factores hereditarios, el clima, la alimentación, el estrés, entre otros, y varían mes a mes. Tener un diario menstrual es muy importante para examinar el sangrado menstrual y registrar cualquier otro dato relacionado con la menstruación. Si se producen cambios repentinos, como sangrado excesivo o escaso, o aparecen síntomas como pérdida de peso, anorexia, o fatiga, se debe realizar una consulta médica. Decir que el sangrado menstrual es indeseable es ser ignorante y discriminatorio.

3. Menstruación, *rajswala*, *maharani*, período menstrual, ritual mensual, maldición de sangre, punto rojo, regla, ¿qué es realmente?

Seamos directos y llamemos a la menstruación por su nombre. Las prácticas menstruales varían según la persona y la cultura. En todo el mundo, se usan más de 5000 términos, muchos de ellos

eufemismos, para referirse a la menstruación. El uso de lenguaje indirecto es una forma de discriminación menstrual. El lenguaje juega un rol muy importante a la hora de impartir y formar ideas y conceptos, y el término “menstruación” es el más directo y, por lo tanto, el más adecuado. Los otros términos no solo son indirectos, sino, en muchos casos, despectivos, y hacen que la menstruación, el sangrado menstrual, las personas que menstrúan, y los productos menstruales tengan una mala imagen. El término “menstruación” inspira y ayuda a crear un espacio para el diálogo. Usar términos alternativos simplemente promueve el silencio y la ignorancia, y es una forma de discriminación menstrual.

4. ¿La menstruación dura 28 días?

No necesariamente. El ciclo promedio dura 28 días, pero existen muchos factores que intervienen en su duración, como factores hereditarios, medicamentos, y alimentación. Entonces, en vez de fijar una cantidad de días, es más preciso decir que el ciclo promedio dura entre 21 y 60 días. Para identificar si los ciclos son normales o no, quienes menstrúan deben llevar un registro en un diario menstrual. Si el ciclo cambia mucho de mes a mes, es recomendable realizar una consulta médica.

5. Se puede parar o retrasar la menstruación con pastillas. Estas pastillas no causan daños.

Esto es totalmente incorrecto. Tomar cualquier tipo de medicamento, incluso anticonceptivos orales para regular la menstruación, va en contra de la naturaleza del cuerpo, y afecta, principalmente, la producción y los niveles de hormonas. Tomar anticonceptivos expone al cuerpo a ciertos daños y no garantiza que la menstruación se produzca en las fechas esperadas. Tomar estas pastillas para participar de una actividad religiosa o viaje, o para evitar licencias no remuneradas, entre otros, es como cortar la rama de un árbol sobre la que estás colgada. Es una violación de los derechos humanos.

6. La menarquia indica que una niña está lista para parir.

Esto es incorrecto. Es totalmente incorrecto. La menarquia es solo un signo de que una niña puede dar a luz a un bebé. La edad legal para contraer matrimonio varía según el país. Una niña debe estar preparada mental y físicamente antes de parir. Forzar a una persona a casarse porque ha menstruado es un acto de discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos.

7. Como el sangrado menstrual es sucio, mientras más se expulsa, mejor es para la persona que menstrúa.

Esto es un mito. El sangrado menstrual es puro, limpio, y normal. Aunque quienes menstrúan sienten que una gran cantidad de sangre ha salido de su cuerpo, en realidad, solo pierden entre 40

y 80 mililitros. La cantidad de sangrado depende del grosor de la capa interna del útero. Decir que el sangrado menstrual es sucio es una forma de discriminación menstrual.

8. Los hombres no imponen restricciones durante la menstruación.

Esto no es cierto. Fisiológicamente, los hombres no menstrúan porque no tienen ni útero ni ovarios. Sin embargo, imponen restricciones menstruales. De hecho, lo hacen desde la niñez hasta que mueren. Aproximadamente cinco meses después de haber parido, la mujer vuelve a menstruar, y ellos junto con las madres, tienen que acatar ciertas restricciones y procedimientos de purificación antes de estar en contacto otra vez con el resto de la familia. En muchas culturas, estas prácticas se dan mientras sus hermanas y esposas menstrúan, y los mismos hombres evitan tener contacto con ellas para evitar contaminarse. Estas restricciones y prácticas de purificación son todas formas de discriminación menstrual.

9. El *Chhaupadi* solo se practica en Nepal occidental.

Esto es un mito. *Chhau* significa “sangre” y *padi* “estar condicionado”. Por lo tanto, la frase significa “estado de menstruación”. Este término se utiliza en algunas partes de Nepal occidental. Desafortunadamente, se ha usado para referirse a la práctica de aislar a las personas que menstrúan

en un establo, que es un acto extremo de discriminación menstrual por el concepto erróneo que tienen los medios de comunicación y las ONGs. Es una forma muy clara de discriminación menstrual y está asociada a la muerte, aunque otros factores se asocian a esas muertes, además de vivir en un establo. En el pasado, esto era ignorado por casi todas las partes interesadas. Mientras viven en un establo, quienes menstrúan deben seguir ciertas restricciones de alimentos, contacto, y movilidad. Estas prácticas no se suelen tener en cuenta. Para estudiar la discriminación menstrual, tenemos que analizar todas las actividades que se realizan las 24 horas, los cinco días del período menstrual, y compararlas con los otros 25 días. Si se ven diferencias, es por existe alguna forma de discriminación menstrual, aunque la persona que menstrúa viva en un hotel cinco estrellas, en una habitación rentada o en una choza. Existen muchas culturas en todo el mundo, pero a las personas que menstrúan se las separa por sus condiciones socioeconómicas, su cultura, o religión. En cualquier caso, forzar a las mujeres a vivir aisladas es discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos.

10. Las personas que menstrúan pueden erradicar la discriminación menstrual por sí solas.

Esto es no ser realista. Teniendo en cuenta la historia mundial de dinámicas de poder y sistemas patriarcales, no es posible imaginar que la personas que menstrúan puedan desmantelar por sí solas

la discriminación menstrual en hogares, escuelas, comunidades, y en cualquier otro lado. La discriminación menstrual es una barrera clave para mantener la paz, el desarrollo, y el empoderamiento. Por estas razones, la discriminación menstrual es un problema no solo para quienes menstrúan, sino también para quienes no lo hacen. Es una violación a los derechos humanos.

11. Las personas que menstrúan deberían que educar para erradicar la discriminación menstrual.

Esto es no ser realista. Como lo mencionamos anteriormente, las personas que menstrúan no son las únicas que tienen el poder para terminar con la discriminación menstrual. La educación es importante para aprender sobre la transformación, el pensamiento crítico, y muchas otras habilidades para la vida. Sin embargo, las personas que menstrúan y tienen una formación educativa, y las que viven en áreas urbanas no han podido dignificar la menstruación por su cuenta. Todos tienen que trabajar juntos para dignificar la menstruación ya que la menstruación digna es una cuestión de derechos humanos y una herramienta para lograr que las personas cambien.

12. Las prácticas asociadas a la discriminación menstrual cambian de generación en generación y van a desaparecer en el futuro. Por eso, no es necesario realizar campañas para terminar con ellas.

Este es un concepto erróneo. Con algunas excepciones, la discriminación menstrual no está disminuyendo en todo el mundo. Por supuesto que la práctica de la discriminación menstrual no

es la misma en todos lados. En algunos lugares es más visible y en otros no tanto. Según el lugar, se practica solo en el ámbito privado, solo en el ámbito público, o en ambos. Independientemente de su naturaleza, forma, o dimensión, siempre se encuentran nuevos motivos para justificar las prácticas relacionadas con la discriminación menstrual, y esto se vuelve parte de la cultura y la tradición. Es importante mencionar que, en el pasado, la discriminación menstrual no estaba definida ni se abordaba de manera integral, aunque afecta todos los ámbitos de una sociedad: el ámbito social, político, económico, tecnológico, y ecológico. Hoy en día, el mundo es una aldea global abierta y transparente gracias a la tecnología, e incluso los mayores están disfrutando de estos cambios tecnológicos. Por eso, no tenemos que esperar a que la próxima generación erradique la discriminación menstrual. Además, un enfoque múltiple facilitará el cambio y garantizará su subsistencia. Apoyar cualquier práctica de discriminación menstrual, independientemente de su forma u origen, significa violar los derechos humanos.

13. Mantener hábitos de higiene durante la menstruación es tener una menstruación digna. No es necesario realizar campañas dramáticas.

Esto es no ser realista. La discriminación menstrual es compleja y multifacética. Una restricción

durante la menstruación, incluso algo tan simple como prohibir que la persona que menstrúa coma una palta, no solo significa privar a alguien de comer una palta, sino que es una violación de los derechos a la dignidad, igualdad, libertad, a los alimentos, a la movilidad, la salud, y probablemente a otros derechos. La persona que menstrúa se enfrenta a distintas restricciones antes, durante, y después del período menstrual. La higiene menstrual no puede hacer frente por sí sola a todas las formas de discriminación menstrual y garantizar todos los derechos humanos. Veamos un ejemplo. Si una adolescente vive en una habitación con un baño y todo tipo de servicios, como suministro de agua potable, acceso a internet, y productos menstruales, pero no puede cocinar pan de yuca, o tocar las instalaciones de agua, o participar en actividades culturales. ¿Cuál será el resultado final? ¿Nuestro objetivo es que viva en condiciones indignas? Por supuesto que no. La menstruación digna va más allá de los productos, la infraestructura, la higiene, o la gestión. Necesitamos hacer campaña si queremos abordar la discriminación menstrual de manera integral.

14. Las restricciones durante la menstruación son parte de la cultura y la religión, por lo tanto, deben continuar y nadie las puede cambiar.

Esto es incorrecto. Cada sociedad construye su propia cultura como cree conveniente. La menstruación es algo natural y no cambia en ninguna parte del mundo, pero la discriminación

discriminación menstrual es algo que construye la sociedad, que es dinámico y que se puede cambiar. Ningún ser humano tiene derecho a oprimir o discriminar a otra por estar menstruando. La discriminación es injusta. La religión debería promover la bondad sin importar edad, sexo, género, región, u otro factor. Todos estamos comprometidos políticamente con nuestros países y somos responsables ante la ley de ese país. Como lo hacen los países miembros de la ONU, los países y sus ciudadanos tienen la obligación de dignificar la menstruación para defender los derechos humanos. Algunos países han promulgado políticas y leyes relacionadas con la menstruación que declaran la discriminación menstrual como un delito penado por ley. Nepal es uno de ellos (3 meses de cárcel, \$30 de multa, o ambos).

15. Las niñas deberían tener acceso gratuito a toallas sanitarias.

¿Esto es así? Existen muchas escuelas de pensamiento que debaten este tema. Muchos países consideran que la distribución gratuita de toallas sanitarias es una puerta de entrada a la menstruación digna. Algunos creen que las toallas sanitarias son más importantes que los preservativos y que deben ser gratuitas. La capacidad de distribuir toallas sanitarias de manera gratuita depende de la economía de cada país y de las prioridades del gobierno. Además, si quienes menstrúan no conocen lo que es la discriminación menstrual y su impacto, la distribución gratuita de toallas sanitarias no es tan efectiva. De hecho, una persona que menstruaba se suicidó en Kenia

en el 2019, en una escuela que había recibido toallas sanitarias gratuitamente de parte del gobierno desde el 2017. Los productos menstruales tienen que ser considerados teniendo en cuenta las 3 P. ¿Cómo impacta en la persona, en el planeta, y en el poder adquisitivo? Muchos países que distribuyen productos menstruales de manera gratuita no tienen en cuenta las prácticas de discriminación menstrual y, en consecuencia, no garantizan la dignidad de quienes menstrúan.

16. El olor del sangrado menstrual de las personas hindúes huele peor que el sangrado de una persona musulmana.

Esto es un mito. La menstruación es igual en todas las personas, independientemente de su religión, ya sea hindú, musulmana, cristiana, budista, etc. La menstruación es un proceso natural e inevitable, mientras que la religión es una creación del ser humano. No existe una conexión entre la religión, que es una institución creada por el ser humano, y el olor, que es un fenómeno natural. Además, el sangrado menstrual solo huele mal si la persona que menstrúa padece alguna enfermedad o si se utiliza el producto menstrual por un tiempo prolongado. En general, el sangrado menstrual huele bien, incluso algunas personas dicen que huele a caléndula o a un aroma similar. Todo tiene que ver con la educación. Muchas culturas consideran el sangrado menstrual como algo sucio o impuro, por eso quizás sienten que huele mal.

Restricciones de alimentos y bebidas durante la menstruación

1. Los animales domésticos trepan árboles si una persona que menstrúa los toca. También producen menos cantidad de leche.

Esto es un mito. Este mito priva a las personas que menstrúan de recursos y servicios, y es una forma de violencia de género y de derechos a la dignidad, la libertad, el alimento, entre otros. No existe una conexión entre la cantidad de leche que produce un animal y la menstruación.

2. Las personas que menstrúan no pueden comer alimentos que se han ofrendado a un dios. Si eso ocurre, ese dios se enojará y hará que la familia o su propiedad sufra una desgracia.

Esto es un mito. Las personas que menstrúan y la menstruación son construcciones de la naturaleza y de dios (muchos llaman dios a la naturaleza), por lo tanto, este punto no tiene sentido. Este mito también priva a las personas que menstrúan de recursos y servicios, y es una forma de violencia de género y de derechos a la dignidad, la libertad, el alimento, entre otros. Todas las

personas que menstrúan merecen tener la opción de elegir qué comer, mientras no sean alérgicos a estos alimentos.

3. Las personas que menstrúan no deberían comer arroz.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, todas las personas que menstrúan merecen tener la opción de elegir qué comer. Este es un derecho del ser humano.

4. Las personas que menstrúan no deberían comer carne o productos que contengan carne porque las excita sexualmente.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, todas las personas que menstrúan merecen tener la opción de elegir qué comer, mientras no sean alérgicos a estos alimentos. Tener la opción de elegir distintos alimentos es un derecho del ser humano. Una dieta rica en proteínas es muy importante antes, durante, y después de la menstruación. La persona que menstrúa debe ser libre de consumir carne o productos que contengan carne, principalmente porque las proteínas contienen nutrientes esenciales para el cuerpo humano.

5. Las personas que menstrúan no deberían consumir comidas que contengan cítricos, como los pepinos o las frutas, para evitar la excitación sexual.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, todas las personas que menstrúan merecen tener la opción de elegir qué comer, mientras no sean alérgicos a estos alimentos. Este es un

derecho del ser humano. Las comidas que contienen cítricos y las frutas son ricas en vitamina C, que es esencial para el organismo, y ayudan a estabilizar el ánimo.

6. Si las personas que menstrúan tocan pepinos, se pudren.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, los pepinos son alimentos que contienen cítricos, y los cítricos son importantes para la salud de quien menstrúa. Poder comerlos es un derecho humano. No existe una conexión entre las personas que menstrúan y los pepinos podridos.

7. Las personas que menstrúan deberían comer alimentos que contengan cítricos o frutas porque esto ayuda a que el sangrado sea más abundante.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, todas las personas que menstrúan merecen tener la opción de elegir qué comer, mientras no sean alérgicos a estos alimentos. Es su derecho poder comer lo que desean. Los alimentos que contienen cítricos y las frutas son ricas en vitamina C, que es una vitamina muy importante para el organismo y un estabilizador del ánimo.

8. Durante la menstruación, las personas que menstrúan no deberían tomar analgésicos porque esto afecta la fertilidad en el futuro.

Esto es un mito. Aquí tenemos que analizar dos elementos: los calmantes y el dolor. En general, no existe un calmante que no provoque efectos secundarios, por lo tanto, todos los calmantes tienen

que tomarse con precaución o después de haber realizado una consulta. El dolor no debe generalizarse ni glorificarse. De un total de 100, cerca del 80 % del dolor asociado a los síntomas de menstruación desaparece horas después de menstruar. Solo cerca del 5 % de las personas que menstrúan experimentan síntomas severos, incluso dolor. Esto puede indicar que padecen de SPM y que requieren de un cuidado y tratamiento especial, sin ser discriminadas. El resto de las personas que menstrúan, sin embargo, se sienten bien con remedios caseros, como el descanso o los analgésicos simples, que también son derechos del ser humano. La infertilidad tiene muchas causas. Ninguna se asocia a la toma de analgésicos durante la menstruación.

9. Si la persona que menstrúa toca o consume alimentos o bebidas de un plato o envase de cobre, será maldecida porque los utensilios de cobre son considerados sagrados y solo los utiliza el hombre para ciertos rituales.

Esto es un mito. Ni los utensilios de cobre ni los hombres son puros. Del mismo modo, ni la menstruación ni las personas que menstrúan son impuras. Estas creencias son formas de discriminación menstrual y constituyen una violación a los derechos humanos. Las personas que menstrúan deben consumir los alimentos o bebidas como quieran. Lo importante es que los consuman en un lugar limpio, seguro, y digno.

10. Las personas que menstrúan no deberían comer zanahorias, rábanos, o piñas porque su consumo aumenta la probabilidad de que el sangrado sea abundante.

Esto es un mito. Las causas del sangrado abundante y la importancia de una alimentación saludable ya se han explicado. No existe una conexión entre estos vegetales y frutas, y el sangrado menstrual. Estos alimentos tienen un gran valor nutricional. Las causas del sangrado abundante se deben consultar con un profesional. Poder comer los alimentos que desean y buscar ayuda médica profesional es un derecho que todas las personas que menstrúan deberían tener.

Restricciones de contacto durante la menstruación

- 1. El sangrado menstrual tiene cannabis, por lo tanto, nadie debería tocar a una persona que menstrúa porque quien la toca se vuelve loca.**

Esto es un mito. La fisiología del ciclo menstrual ya se explicó anteriormente. Es importante entender que la sangre es pura, limpia, y contiene agua, hierro, hemoglobina, proteínas, colesterol, bilirrubina, y plaquetas. Por lo tanto, no existe una conexión entre el cannabis y la locura o cualquier otra toxina. Este mito es el resultado del silencio y la ignorancia acerca de la menstruación, que también son formas de discriminación menstrual y de violación a los derechos humanos.

- 2. Los animales domésticos se enferman si la persona que menstrúa los toca.**

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, esta creencia no tiene sustento. Se genera este miedo para controlar a quienes menstrúan. Es el resultado de años de silencio e ignorancia acerca de la menstruación. Es una forma de discriminación menstrual y de violación a los derechos humanos.

3. Las personas que menstrúan no deben tocar a los mayores, a los líderes religiosos, o curanderos tradicionales porque, si los tocan, se enferman.

Esto es un mito. En muchas culturas, los mayores, los líderes religiosos, o los curanderos tradicionales tienen poder y se los respeta más que a cualquier persona. Esta prohibición de tocar o ser tocados por personas que menstrúan es una forma de discriminación menstrual. Es una violación a los derechos humanos, como al derecho a la dignidad, la libertad, la igualdad, y la movilidad. No existe una conexión entre tocar a una persona que menstrúa y una enfermedad. Esta prohibición sirve para mantener el statu quo: sirve para controlar la movilidad, la libertad, y otros derechos de las personas que menstrúan.

4. Las personas que menstrúan no pueden tocar a los hombres que usan hilo sagrado u otros elementos en su cuerpo porque, si lo hacen, se contaminan y se vuelven impuros.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, el sangrado menstrual es puro, limpio, y natural. Por el contrario, todas las normas creadas por la sociedad relacionadas con la menstruación y que se utilizan para mantener una jerarquía donde las personas que menstrúan son inferiores, es el resultado de las relaciones de poder desiguales y el patriarcado, que originaron y fortalecieron la discriminación menstrual. Estos mitos siguen existiendo porque no hay diálogo sobre la

menstruación digna en ningún nivel ni sector de la sociedad.

5. Las personas que menstrúan no pueden tocar libros, principalmente religiosos, porque los libros representan a los dioses y diosas.

Esto es un mito. Como el sangrado menstrual es puro y limpio, y es el medio por el cual existimos en el universo, prohibirles a las personas que menstrúan tocar libros es una privación de recursos y, por ende, una violación a los derechos humanos. Esta negación también viola los derechos a la dignidad, libertad, movilidad, no discriminación, educación, entre otros.

6. Las personas que menstrúan no pueden tocar a ningún líder religioso, santo, o chamán porque éstos son mediadores de los dioses. Si los tocan, sus dioses se enojan y hacen que se enfermen.

Esto es un mito. No existe una conexión entre las enfermedades, temblores, o enojo de cualquier líder religioso, chamán o santo, y la menstruación. Este mito sirve para controlar a quienes menstrúan y culparlos de estos males, y generar miedo entre las personas que menstrúan para que no interactúen con estos líderes. Esto es una violación de varios derechos, como el de la dignidad, libertad, y movilidad. Muchas personas que menstrúan, incluso la autora de este libro, han

participado de actividades religiosas y culturales mientras estaban menstruando, y nadie ha sufrido ninguna enfermedad.

7. Las personas que menstrúan no pueden tocar o entrar a una cocina, ni pueden cocinar.

Esto es un mito. Las personas que menstrúan tienen derecho a ir a donde quieran. Prohibirles el ingreso a una cocina no solo es privarlas de recursos y servicios, sino que es una forma de violencia emocional. Forzar a alguien a no comer es una forma de violencia física. Esta restricción viola muchos derechos, como el derecho a la dignidad, la libertad, la igualdad, el alimento, y la salud. En muchas culturas, la cocina es un lugar donde se toman decisiones, se hacen las paces, y se planifica. No tener acceso a ella es, por lo tanto, una violación a los derechos de negociación y participación. Como esta restricción dura toda la vida de la persona que menstrúa, su efecto se expande cada vez más.

8. Las personas que menstrúan no pueden acercarse a las escuelas ni pueden asistir a clases. Las razones varían según la cultura, pero muchas tienen que ver con que las escuelas se consideran lugares sagrados o la morada de alguna diosa, o porque los hombres de la familia también asisten a la misma escuela.

Esto es un mito. Si las personas que menstrúan no asistieran a clases, perderían 60 días de escuela (5 días del mes x 12 meses = 60 días) todos los años. Esta prohibición violaría el derecho a la educación y las privaría de recursos y servicios. También violaría otros derechos, como el derecho a la dignidad, la libertad, y la igualdad. A largo plazo, restringir el acceso a la escuela tendría un impacto negativo en la educación superior, el matrimonio forzado o infantil, las oportunidades laborales, los ingresos, y en la economía nacional.

9. Las personas que menstrúan no pueden tocar ni regar plantas que dan flores y frutos.

Esto es un mito. Este mito es una forma de violencia que priva de recursos y servicios a las personas que menstrúan. También viola derechos como el derecho a la dignidad, la libertad, la igualdad, el alimento, y la salud, porque las personas que menstrúan no tienen acceso a las frutas y vegetales. Poder acceder a frutas y vegetales es importante para que la dieta de la persona que menstrúa sea nutritiva.

10. Las personas que menstrúan no pueden tocar a las mujeres embarazadas o a los niños menores de cinco años porque, si lo hacen, éstos se enferman.

Esto es un mito. No existe una conexión entre una enfermedad y una persona que menstrúa. Después de seis meses de haber parido, aproximadamente, las mujeres vuelven a menstruar y

continúan al cuidado de su bebé. Estas ideas y prácticas continúan por el silencio y la ignorancia que existe acerca de la menstruación. La falta de conocimiento genera miedo. Este mito es una forma de discriminación y violación a los derechos humanos.

11. Los lugares y personas que tienen contacto con alguien que está menstruando tienen que limpiarse y purificarse según lo indica la cultura de ese lugar.

Esto es un mito. Como el sangrado menstrual es limpio, puro, y natural, la limpieza y purificación son irracionales, discriminatorias, y violan los derechos humanos.

12. Las personas que menstrúan no pueden tocar los grifos públicos u otros lugares donde haya agua como, por ejemplo, los ríos.

Esto es un mito. Este mito es una forma de violencia ya que priva a las personas que menstrúan de tener acceso a un recurso esencial. El agua es fundamental para estar hidratada durante la menstruación, controlar el sangrado, y limpiar el cuerpo y la ropa. Restringir el acceso al agua es una violación de los derechos al agua, la higiene, la dignidad, la salud, la educación (que se puede ver comprometida ya que las niñas y mujeres tienen que viajar a otros lugares para encontrar agua), la libertad, y la igualdad. También es una restricción a la movilidad y participación (derecho

político). En cierta medida, también revela la conexión entre la discriminación menstrual y la crisis climática de manera sistemática y sintomática.

13. Si la persona que menstrúa toca a un curandero tradicional, éste morirá después de vomitar sangre.

Esto es un mito. No existe una conexión entre la enfermedad de un curandero tradicional y el contacto con alguien que está menstruando. Este mito sirve para controlar a las personas que menstrúan al generar miedo. Es una forma de discriminación menstrual y ya se explicó detalladamente.

14. Si la persona que menstrúa toca la morada de algún dios o la montaña misma, ocurrirá un desastre o alguna desgracia.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, las personas que menstrúan tienen derecho a ir a donde quieran. Sangita Rokaya escaló el Monte Everest y el Manaslu con el objetivo de convencer a la ONU de adoptar el 8 de diciembre como el Día de la Menstruación Digna. Planea escalar otras 12 montañas de más de 8.000 metros con el mismo objetivo. Y menstrúa mientras escala.

15. Las personas que menstrúan no pueden tocar ningún recipiente de agua en sus escuelas.

Esto es un mito. Es una violación a los derechos humanos y ya se explicó anteriormente.

16. Las personas que menstrúan no pueden entrar al comedor de su escuela.

Esto es un mito. Es una violación a los derechos humanos y ya se explicó anteriormente.

17. Si alguien que no menstrúa se enferma después de tomar alcohol en una tienda local, es porque una mujer que menstrúa tuvo contacto con esa tienda.

Esto es un mito. Es una violación a los derechos humanos y ya se explicó anteriormente.

18. Si un hombre se enferma después de bañarse en un río o estanque, es porque alguien que menstrúa se bañó en el mismo río o estanque.

Esto es un mito. Es una violación a los derechos humanos y ya se explicó anteriormente. Ese río o estanque probablemente se haya contaminado por otros motivos, como la presencia de materia fecal.

19. Las personas que menstrúan no pueden tocar lugares religiosos u objetos de culto, ni participar de cultos.

Esto es un mito. Hasta el momento, ningún lugar, ya sea un templo, mezquita, monasterio, o iglesia, ha publicado alguna noticia diciendo que ya no se puede rendir culto a alguna diosa o mujer de un lugar religioso porque está menstruando. Todas las personas que menstrúan tienen derecho a ir a donde quieran y rendir el culto que deseen. Esta restricción es una violación a los derechos humanos y ya se explicó anteriormente. Como ejemplo, en 2009, Radha Paudel y su hermano menor participaron de un rito de duelo de 13 días en memoria de su madre, y lo hicieron junto a su hermana menor que estaba menstruando.

20. Las personas que menstrúan no pueden asistir a reuniones para no tocar a los otros participantes.

Esto es un mito. Las personas que menstrúan tienen derecho a asistir a la reunión que deseen. Si tienen alguna pérdida o de repente comienzan a menstruar durante la reunión, quienes organizan la reunión deben garantizar que el lugar sea un lugar digno (libre de cualquier tipo de discriminación menstrual), que tengan acceso a los sanitarios, productos menstruales, agua, cesto de basura, etc. Si los organizadores tienen un código de conducta o política que trata la menstruación digna, deben planificar reuniones para abordar la menstruación digna.

21. Las personas que menstrúan no pueden participar de ninguna actividad cultural para no tocar a los otros participantes.

Esto es un mito. Es una violación a los derechos humanos y ya se explicó anteriormente.

22. Las personas que menstrúan no pueden comprarles productos menstruales a los hombres porque, si lo hacen, pueden tocar a los vendedores.

Esto es un mito. Los hombres también nacieron gracias al sangrado menstrual, por lo tanto, deben empatizar con la lucha de las personas que menstrúan y exigirles a las autoridades que difundan la menstruación digna en todos los espacios públicos. La menstruación digna es un asunto de derechos humanos y de todos. Histórica y culturalmente, como los hombres tienen el poder, son tan responsables como las personas que menstrúan de empezar a hablar sobre el tema, educar a otros, y crear espacios dignos para quienes menstrúan.

23. Las personas que menstrúan deben quedarse en refugios limpios o casas comunales.

Esto es un mito. Aunque una casa comunal o refugio limpio con una variedad de productos menstruales, sanitarios limpios, internet y televisión suena ideal para una persona que menstrúa, estas comodidades no defienden los derechos a la dignidad, libertad, igualdad, movilidad, y participación. Por ejemplo, si una persona que menstrúa no puede vivir en una casa y compartir la

mesa y la cocina de la familia, queda privada de sus derechos. Las instalaciones adecuadas son importantes, pero deben ser compatibles con las condiciones que implican una menstruación digna.

24. Si la persona que menstrúa se baña o lava su ropa cerca de algún lugar religioso, sus bebés nacerán como espíritus o padecerán anencefalia.

Esto es un mito. No existe ninguna conexión entre las personas que menstrúan, su presencia en lugares religiosos, y la anencefalia. Este mito sirve para generar miedo y controlar a las personas que menstrúan. Tener agua e instalaciones adecuadas para higienizarse es muy importante y, a la vez, es una forma de dignificar la menstruación.

25. Las personas que menstrúan no pueden tocar el pasto o darles pasto a animales domésticos porque, si lo hacen, perderán los dientes.

Esto es un mito. Más del 80 % de las personas que menstrúan continúan trabajando como lo hacen diariamente, ya sea en el pastoreo, ordeñando y vendiendo leche, y nada ocurre. Los fundamentalistas religiosos crearon y justificaron este mito. Es una forma de discriminación menstrual y una violación de los derechos humanos.

26. Prohibirles el ingreso a la cocina a las personas que menstrúan es una buena tradición porque, de esta manera, pueden descansar.

Esto es un mito. Las mujeres que menstrúan necesitan descansar, especialmente si padecen de SPM moderado o severo. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, prohibirles trabajar es discriminación menstrual y una violación de los derechos humanos. En muchas culturas, esta restricción no es sinónimo de descanso porque muchas personas que menstrúan tienen que trabajar en los campos. Es más, tampoco tienen acceso a agua o alimentos por esta restricción.

27. Si una persona que menstrúa salta, pisa la orina de un hombre, o se para cerca de un hombre, queda embarazada.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, el embarazo es un proceso único y serio. La sociedad atemorizó a las personas que menstrúan, especialmente a las niñas y mujeres, para que se mantengan alejadas de los hombres, ya que muchas culturas consideran que la menstruación es un signo de madurez y preparación para tener sexo y casarse. Estas creencias son ignorantes y surgen del silencio que rodea la menstruación. Además, son una violación a los derechos humanos.

28. Las personas que menstrúan no pueden usar o tocar un sanitario que fue o será usado por los hombres de la familia.

Esto es un mito. Como se mencionó anteriormente, es una forma de discriminación menstrual y una violación de los derechos humanos. Todas las personas que menstrúan necesitan sanitarios limpios, con espacio, ventilación, un cesto de basura, y agua. La puerta debe poder cerrarse para garantizar la seguridad y dignidad de la persona.

29. Las toallas sanitarias no pueden secarse en un espacio abierto porque una bruja o espíritu puede usarlas para causarle una enfermedad a esa persona o incluso dejarla estéril.

Esto es un mito. Esta creencia es el resultado del silencio, ignorancia, y discriminación que rodean a la menstruación. Las toallas sanitarias deben secarse por tres horas bajo el sol. También se pueden secar cerca del fuego. Las personas que menstrúan tienen derecho a obtener estos productos teniendo en cuenta las 3 P.

30. Las toallas sanitarias o ropa interior no se pueden tirar cerca de ríos, bosques, y otros ecosistemas.

Esto es verdadero. Estos materiales no se pueden tirar en el agua, la tierra, o quemarse, porque la contaminación que producen daña al planeta y contribuye a la crisis climática. El enfoque de las 3 P ya se explicó anteriormente.

31. No se puede tocar la ropa, objetos, y espacios donde estuvo una persona que estaba menstruando antes de que sean purificados, por ejemplo, lavándolos.

Esto es un mito. Las personas que están menstruando tienen derecho a usar ropa, objetos, y espacios limpios y seguros. Este es su derecho. Los objetos y lugares donde están no se ensucian con su sangrado menstrual, por lo tanto, no es necesario realizar ningún rito para purificarlos. Imponer estas normas es una forma de discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos.

32. Las personas que menstrúan tienen que realizar un rito anual (por ejemplo, Rishi Panchami en Nepal) para purificarse de la contaminación que producen todo el año por menstruar.

Esto es un mito. Como el sangrado menstrual es limpio, puro, y natural, no es necesario realizar ningún rito para purificarse. Imponer estos ritos es discriminatorio y viola varios derechos humanos.

33. Cualquiera que toque a una persona que menstrúa tendrá dolor de muelas.

Esto es un mito. Como el sangrado menstrual es limpio y puro, no existe una conexión entre los dolores de muelas y la menstruación, como se explicó anteriormente.

34. Si las personas que menstrúan no siguen estas normas, tendrán dolor de muelas.

Esto es un mito. Imponer estas restricciones es una forma de discriminación menstrual y una violación de los derechos humanos. Quienes padecen de estas limitaciones son privadas del acceso al agua o forzadas a usar el agua del río o de algún arroyo. No tienen cepillos de dientes o pasta dental porque éstos están guardados en lugares donde entran los hombres de la familia. Es por esta razón que pueden llegar a sufrir de dolor de muelas, y no por la menstruación en sí.

35. La contaminación de las personas que están menstruando atrae serpientes a las casas.

Esto es un mito. Si una casa no está limpia o es un lugar perfecto para ratas y sapos, entonces atraerá serpientes. El contacto con una persona que está menstruando no está relacionado con esto. En Nepal y en algunos medios internacionales se dijo falsamente que una niña había muerto por la mordida de una serpiente mientras estaba menstruando. En realidad, no había centros de salud locales que tengan el antídoto. No había medios de transporte y comunicación adecuados ni servicio de ambulancias. Lamentablemente, los medios nacionales e internacionales no analizaron el fondo de la cuestión.

36. Las toallas sanitarias deben envolverse en papel de diario o colocarse en una bolsa de plástico opaca.

Esto es un mito. Esta práctica discrimina a las personas que menstrúan, como ya se explicó anteriormente.

Restricciones de visión

1. Las personas que están menstruando no pueden mirar a ningún hombre de su familia por, al menos, siete días porque, si lo hacen, la vida de estos hombres y niños se acorta.

Esto es un mito. Prohibirles mirar a los hombres de la familia significa que quienes están menstruando tienen que quedarse encerradas o en una esquina de una habitación y no interactuar con los miembros de la familia. Esta práctica es una forma de discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos. Esto ya se explicó.

2. Las personas que están menstruando no pueden mirar el techo de sus hogares para no enfadar al dios de la familia.

Esto es un mito. Es una forma de discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos que ya se explicó.

3. Las personas que están menstruando no pueden mirar al sol porque es un símbolo de dios.

Esto es un mito. Es una forma de discriminación menstrual y una violación a los derechos humanos que ya se explicó. El sol es esencial para las personas que están menstruando porque las ayuda a producir vitamina D y sirve para secar sus elementos de higiene menstrual.

4. Si las personas que están menstruando miran a los hombres, el sangrado será más abundante.

Esto es un mito. El sangrado depende del grosor de la capa interna del útero y de muchos otros factores asociados al útero. Esta restricción genera miedo psicológico y sirve para controlar los cuerpos y la movilidad de las personas que menstrúan. Este mito surgió del silencio, la ignorancia, y la discriminación asociada a la menstruación, y es una violación a los derechos humanos.

5. El sangrado menstrual tiene que ocultarse, al igual que la orina y la materia fecal.

El sangrado menstrual es limpio y puro, mientras que la orina y la materia fecal tienen gérmenes. Por lo tanto, el sangrado se debe tratar de una manera digna.

6. Las toallas sanitarias y la ropa interior tienen que ocultarse para proteger a esa persona de alguna brujería o espíritus malos.

Esto es un mito. Esta forma de discriminación menstrual ya se explicó.

7. Las toallas sanitarias y la ropa interior tienen que secarse en un lugar diferente u oculto para que nadie las vea.

Esto es un mito. Todos los productos menstruales tienen que lavarse y secarse antes de guardarlos en un lugar limpio y seco, como sucede con la ropa, para que el lugar sea propicio para una menstruación digna.

8. Las personas que están menstruando no pueden hablar con los que no menstrúan para evitar quedar embarazadas.

Esto es un mito. Esta idea errónea ya se ha explicado.

9. Si las personas que menstrúan usan esmalte de uñas, cremas, u otro maquillaje, se excitan sexualmente.

Esto es un mito. Esto es discriminar a las personas que menstrúan. No existe una conexión entre la excitación sexual y el maquillaje.

10. Las toallas sanitarias no se deben quemar porque el sangrado menstrual es la sangre de un ser vivo y, si se queman, quienes menstrúan sufrirán de alguna deformidad.

Esto es un mito. Aunque quemar las toallas sanitarias es la forma incorrecta de desecharlas ya que contaminan el ambiente, esto es aceptable si no existe otro modo de hacerlo y si se consulta con autoridades locales. Quemar estos elementos no produce ninguna deformidad.

Restricciones relacionadas con la participación

Ciertas restricciones menstruales relacionadas con la participación también se asocian a otras formas de discriminación menstrual. Aquí tienes un listado de estas restricciones:

1. Las personas que menstrúan no pueden hacer tareas de la casa para evitar la contaminación.
2. No pueden entrar a la cocina o sentarse en la mesa del comedor con sus padres.
3. No pueden ir a la huerta, cosechar vegetales o frutas, ni regar plantas.
4. No pueden tocar insectos, semillas, o plantas de los vegetales y frutas.
5. No pueden ir a la escuela para evitar que los hombres de la familia se contaminen.
6. No pueden sacar agua de un grifo o vasija de agua, ni tampoco ir a una cantina.
7. No pueden jugar.

8. No pueden caminar en la misma vereda por donde caminan los mayores o personas religiosas.
9. No pueden visitar lugares religiosos.
10. No pueden asistir a reuniones y, si son obligatorias, deben sentarse separadas.
11. No pueden participar de ninguna actividad religiosa.

Estas prácticas se superponen con otras formas de discriminación menstrual, que es una forma de discriminación sexual y de género, y una violación de los derechos humanos reconocidos por la ONU.

NOTAS