

CUERPOS, CICLOS Y CAMBIOS

LA MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA DESDE UNA PERSPECTIVA DE DERECHOS

EDUCACIÓN
MENSTRUAL
para todes →

MENOPÁUSICA

CON
ORGULLO

La menstruación no es
un impedimento para
MI PLACER



Creación
Positiva



**Vivencias y cambios durante
la menstruación, el climaterio
y la menopausia**

En este material recogemos información en relación a la menstruación, la menopausia y el climaterio, desde una perspectiva feminista y de derechos, con el objetivo de proveer información precisa de los cambios que experimenta nuestro cuerpo en esas fases, romper algunos mitos y compartir herramientas de cuidado para los diferentes momentos de nuestros ciclos menstruales.

¿QUÉ NOS PASA DURANTE EL CICLO MENSTRUAL?

El ciclo menstrual es un proceso biológico que consiste en una serie de cambios hormonales y físicos que preparan el cuerpo para la fertilización y el embarazo.

El ciclo comienza con la menstruación, donde el revestimiento del útero se desprende y se expulsa a través de la vagina en forma de sangrado menstrual. Luego, el cuerpo se prepara para liberar un óvulo maduro durante la ovulación, aproximadamente a la mitad del ciclo. Si no hay fertilización, el óvulo y el revestimiento uterino no utilizados se descomponen y son eliminados durante la menstruación. Este ciclo suele repetirse cada 28 días, aunque la duración y regularidad pueden variar entre personas. Es un proceso fundamental en la reproducción humana y puede estar influenciado por factores hormonales, emocionales y ambientales.

FASE FOLICULAR

Es posible que en esta fase nos sintamos con más energía, notemos una mejora en la piel y nos sintamos más optimistas y abiertas. Esto se debe a un aumento en los niveles de estrógenos. Durante esta fase, hay dos momentos a destacar:

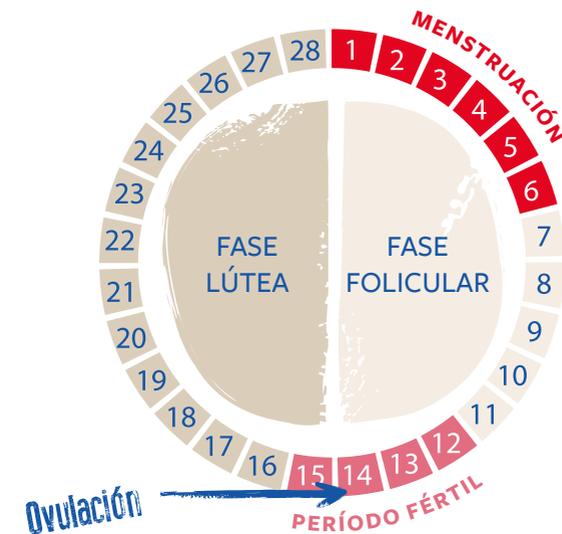
- **Menstruación:** es el período en el que se produce el sangrado, durante el cual es posible experimentar molestias abdominales, mayor fatiga, variaciones en el flujo sanguíneo y sensibilidad en los senos.

- **Ovulación:** alrededor del día 14 es cuando estamos ovulando y el folículo libera un óvulo hacia las trompas de falopio. En este momento podemos sentir un aumento de la libido y un aumento del flujo vaginal. Pueden aparecer molestias en el abdomen.

FASE LÚTEA

En esta fase pueden aparecer síntomas como la retención de líquidos, podemos sentirnos más hinchadas y sentir más sensibilidad en los senos. A nivel emocional puede que nos sintamos más sensibles. Esto se debe a la disminución de los niveles de estrógenos y progesterona.

Si durante estas fases notamos dolor, molestias o algún elemento que nos preocupe podemos acudir a los servicios de salud.

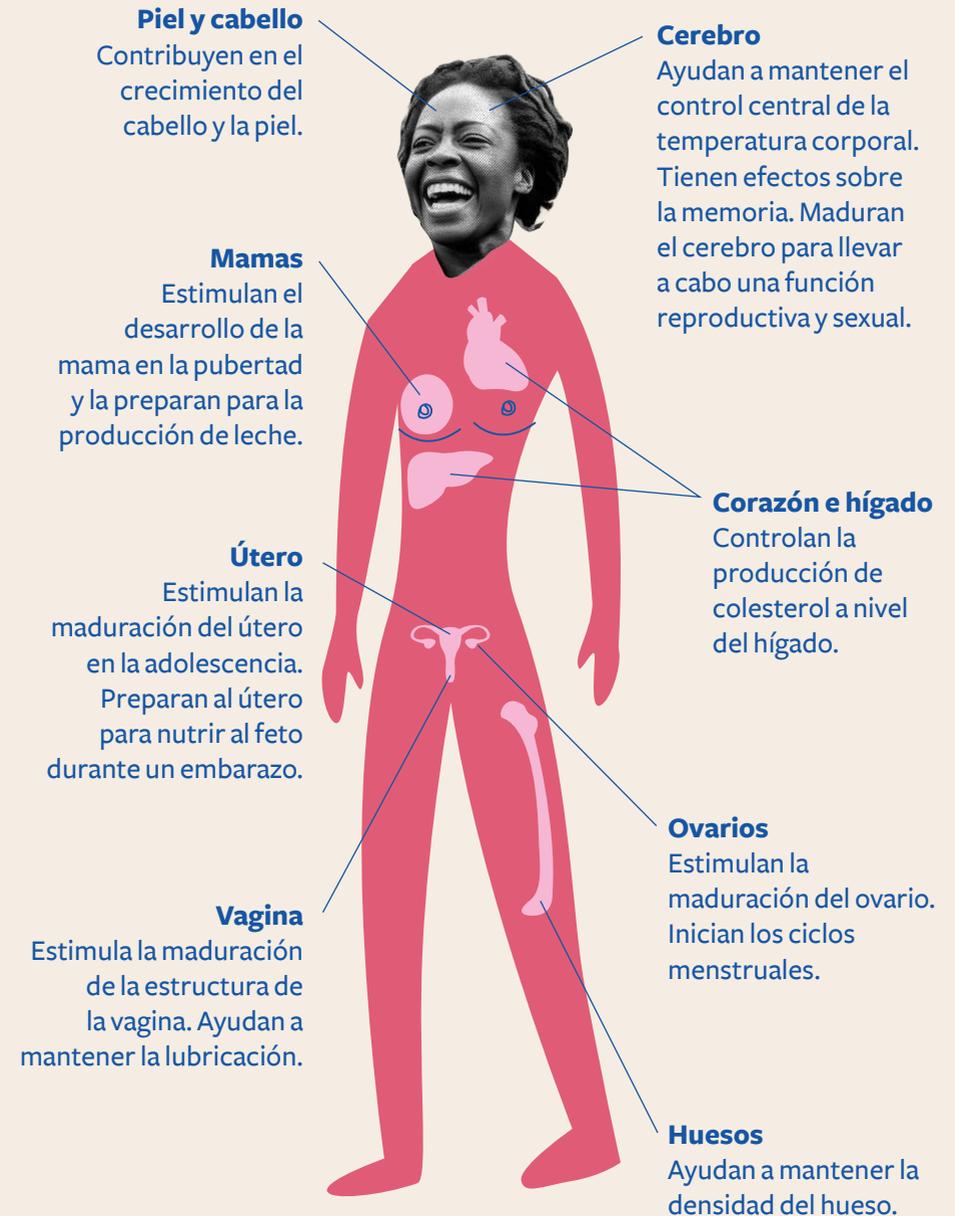


MENSTRUACIÓN Y ESTRÓGENOS

Los estrógenos son hormonas sexuales que se producen en los ovarios y en las glándulas suprarrenales. Entre sus múltiples funciones, destacan el desarrollo de los órganos sexuales socialmente llamados como “femeninos”, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la regulación del ciclo menstrual. Los estrógenos preparan el aparato genital “femenino” para la ovulación y la fecundación. La producción de estrógenos se incrementa durante la pubertad y, a menos que exista una anomalía, dicha producción se mantiene estable hasta la menopausia. En esa etapa se produce una drástica reducción de los niveles de esta hormona. Esto ocasiona, entre otras cosas, la desaparición de la menstruación. Por tanto, los estrógenos desempeñan un papel crucial en nuestra salud física y emocional.

Comprender estos cambios es muy importante para poder tomar decisiones informadas sobre nuestra salud y bienestar. En esta representación gráfica, exploramos cómo nos afecta la presencia y la ausencia de estas hormonas.

Efectos de los estrógenos sobre distintos órganos de nuestro cuerpo



MATERIAL PARA LA GESTIÓN DEL SANGRADO

Los productos de gestión del sangrado son aquellos cuya función es recoger la sangre que se expulsa durante la menstruación. Hay diversos tipos de productos que sirven para desempeñar esta función. Y se puede necesitar algún tiempo para experimentar y encontrar el que a ti te vaya mejor, incluso optar por el sangrado libre. A continuación, describimos algunos de estos productos y sus características:



COMPRESA REUTILIZABLE

Una toallita de tela cosida para absorber la sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se sujeta con broches. Viene en diferentes tamaños, formas y materiales. Se puede comprar o coserla una misma. La comodidad, la absorbenencia y la facilidad de uso varían. Debe lavarse y secarse después de cada uso.



COMPRESA O TOALLA HIGIÉNICA DESECHABLE

Una toalla higiénica de un solo uso diseñada para absorber la sangre. Se coloca en la ropa interior y generalmente se mantiene en su lugar con un adhesivo. Viene en diferentes formas y tamaños para un sangrado más abundante o ligero. Generan residuos no reciclables y contribuyen a la contaminación.



TELA

Trozos de tela, doblados en capas y colocados en la ropa interior o atados a la cintura, para absorber la sangre. Se puede reutilizar varias veces si se limpia adecuadamente después de cada uso.



TAMPÓN

Un tapón de algodón o rayón de un solo uso que se inserta en la vagina para absorber la sangre, con una cuerda para ayudar a retirarlo. Viene en diferentes tamaños para sangrado más abundante o ligero. No reutilizable y generan residuos no reciclables y contribuyen a la contaminación.



BRAGAS MENSTRUALES

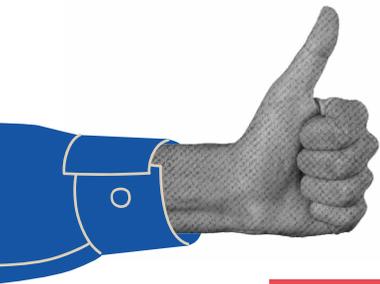
Un tipo especial de ropa interior reutilizable diseñada para absorber la sangre. Viene en diferentes tamaños, estilos y materiales. Debe lavarse y secarse después de cada uso.



COPA MENSTRUAL

Un dispositivo de silicona en forma de campana que se inserta en la vagina para recolectar la sangre. Viene en diferentes tamaños, formas y grados de firmeza. Reutilizable. Debe lavarse y desinfectarse después de cada uso.

Todos los productos son seguros si se usan, lavan y secan adecuadamente. Según la opción u opciones que elijas, es posible que también sean necesarios agua, jabón, ropa interior y recipientes para lavar y almacenarlos.



¿Qué método de gestión del sangrado prefieres?

	Paño/tela	Compresa reutilizable	Compresa desechable	Tampón	Copa	Braga menstrual
Inserción en la vagina	No	No	No	Sí	Sí	No
Reúso	Máximo 1 año	1 año	No	No	5 a 10 años	2 a 5 años
Tiempo de uso	2 a 4 h	3 a 6 h	3 a 6 h	4 a 8 h	6 a 12 h	4 a 8 h
Cantidad por ciclo	Mínimo 5	Mínimo 5	12-22	12-22	1	4-5
Riesgos para la salud*	Medio	Medio	Medio	Medio	Bajo	Bajo
Cuidado del material	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Medio	Alto
Sostenibilidad	Alta	Alta	Baja	Baja	Alta	Alta

* Pueden relacionarse con irritaciones de la piel e infecciones urogenitales, vinculadas principalmente con los materiales con los que están elaborados o por una inadecuada manipulación y uso.

CUIDADO DEL DOLOR MENSTRUAL

Las molestias o dolor menstrual que algunas hemos podido experimentar son debidos a las contracciones uterinas que abren el cuello del útero y expulsan el sangrado menstrual. Estas contracciones se pueden experimentar con dolor, sin sensaciones o hasta con placer.

Este malestar se suele tener durante las primeras horas de sangrado, que es cuando las contracciones son más fuertes.

Algunas estrategias que nos pueden ayudar a reducir el malestar:

- **Aplicar calor en el bajo vientre y en la parte baja de la espalda.** Se puede llevar una vestimenta que tape completamente esta zona y reforzarla con una tela (pañuelo o bufanda grande).
- **Concentrarnos en la respiración** para acompañar la apertura del útero y relajar el bajo vientre.
- **Hacernos un masaje** en el bajo vientre.
- **Mover las caderas y el vientre de forma suave o intensa**, según se desee, haciendo movimientos ondulantes y basculando la pelvis.
- **Masturbarse** es también una manera efectiva y rápida de reducir el dolor menstrual.

Si el dolor es muy intenso y lo consideras necesario, también puedes acudir a los servicios de atención a la Salud Sexual.

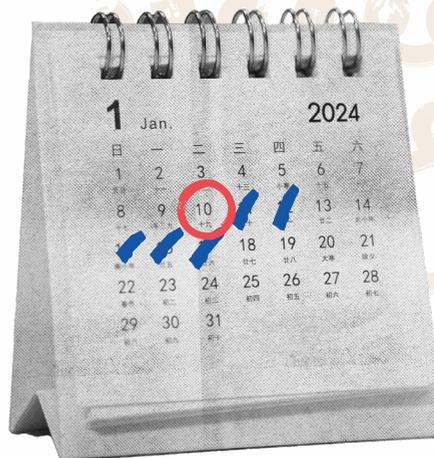
MENSTRUACIÓN Y ANTICONCEPCIÓN

Si usamos anticonceptivos hormonales o un DIU de cobre, podemos experimentar cambios en nuestra menstruación. Estos cambios son habituales y pueden afectar la forma en que elegimos manejar nuestra menstruación. Todas las personas somos diferentes y es difícil predecir qué cambios experimentaremos al usar un método anticonceptivo específico.

Los cambios menstruales debidos a la anticoncepción pueden incluir:

- Sangrado más ligero o menos flujo.
- Sangrado menos frecuente y/o más corto en duración.
- Manchado o sangrado cuando no lo esperamos.
- Sangrado en pausa o sin sangrado durante el uso del método.
- Sangrado más intenso.
- Menos calambres y dolor.

Hablar con los servicios de Salud Sexual y Reproductiva puede ser una estrategia para obtener información sobre qué métodos anticonceptivos podrían ser adecuados para cada una de nosotras.



¿Y tú?

¿Qué herramientas de autocuidado utilizas en las diferentes situaciones?

- 1 “Cuando tengo dolores durante la regla me sirve hacer ejercicios de respiración consciente, relajación y algunos estiramientos.”
- 2 “Cuando no puedo dormir porque tengo dolores menstruales a mí me sirve ponerme calor en el vientre y tumbarme con las piernas dobladas.”
- 3 “A veces, hablar abiertamente sobre la menstruación con amigas o seres queridos me alivia la incomodidad y reduce el estrés asociado.”
- 4 “Me gusta llevar un registro de mi ciclo menstrual para conocer mejor mi cuerpo. Eso me ayuda a prepararme para los cambios.”
- 5 “Cuando me encuentro mal por la regla, mis compañeras me cuidan mucho. Me tumban, me traen comida a la cama y me hacen compañía. Este cuidado me reconforta.”
- 6 “Yo los días en los que estoy menstruando procuro no realizar esfuerzos físicos y ponerme ropa cómoda.”
- 7 “Durante la menstruación estoy más baja de energía. Tengo una vida muy activa, así que siempre aprovecho esos días para bajar el ritmo y cuidarme un poco, es como un ritual y me siento bien.”

¿QUÉ NOS PASA DURANTE EL CLIMATERIO?

La **menopausia** es un punto clave en la vida de aquellas mujeres y personas que menstrúan donde **cesa permanentemente la menstruación**. Para confirmar la llegada de la menopausia, se requiere esperar un período de un año desde la última regla. Generalmente sucede entre los **45 y 55 años**, aunque las diferencias individuales y algunos problemas físicos pueden ampliar este rango de edades.

El **climaterio** es un proceso natural y se refiere al **conjunto de cambios físicos, emocionales y hormonales que se experimentan en esta etapa de tránsito** en la que los ovarios disminuyen su actividad y, en consecuencia, producen menos hormonas sexuales (estrógenos y progesterona).

El climaterio puede abarcar un período de tiempo considerable: suele iniciarse entre 2 y 8 años antes de la menopausia y alargarse hasta 10 años después de la menopausia, y varía en cada persona en cuanto a la intensidad y duración de los síntomas.

Estos son los principales cambios que podemos experimentar:

- **Ciclo menstrual irregular:** podemos notar ciclos menstruales más cortos, más largos, más abundantes o con intervalos irregulares.
- **Sofocos y sudores nocturnos:** podemos experimentar sensaciones repentinas de calor intenso que pueden causar malestar y sudoración.
- **Cambios en la piel y el cabello:** podemos notar la piel más seca y/o menos elástica. Además, pueden aparecer cambios en la textura del cabello. Cuidar nuestra piel y cabello durante este período puede reducir estos síntomas.

- **Alteraciones en el estado de ánimo:** podemos notar cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, ansiedad o tristeza. Podemos buscar estrategias de autocuidado y apoyo emocional que nos ayuden a gestionarlo.
- **Cambios en la salud ósea:** durante el climaterio puede haber un deterioro de la salud de los huesos haciendo que podamos desarrollar osteoporosis. Tener una buena dieta y rica en calcio, hacer ejercicio y realizar revisiones médicas pueden ser algunas formas de autocuidado.
- **Variaciones en la libido:** es habitual que podamos experimentar algún cambio en nuestro deseo sexual.

DERECHO A TOMAR DECISIONES EN SALUD SEXUAL

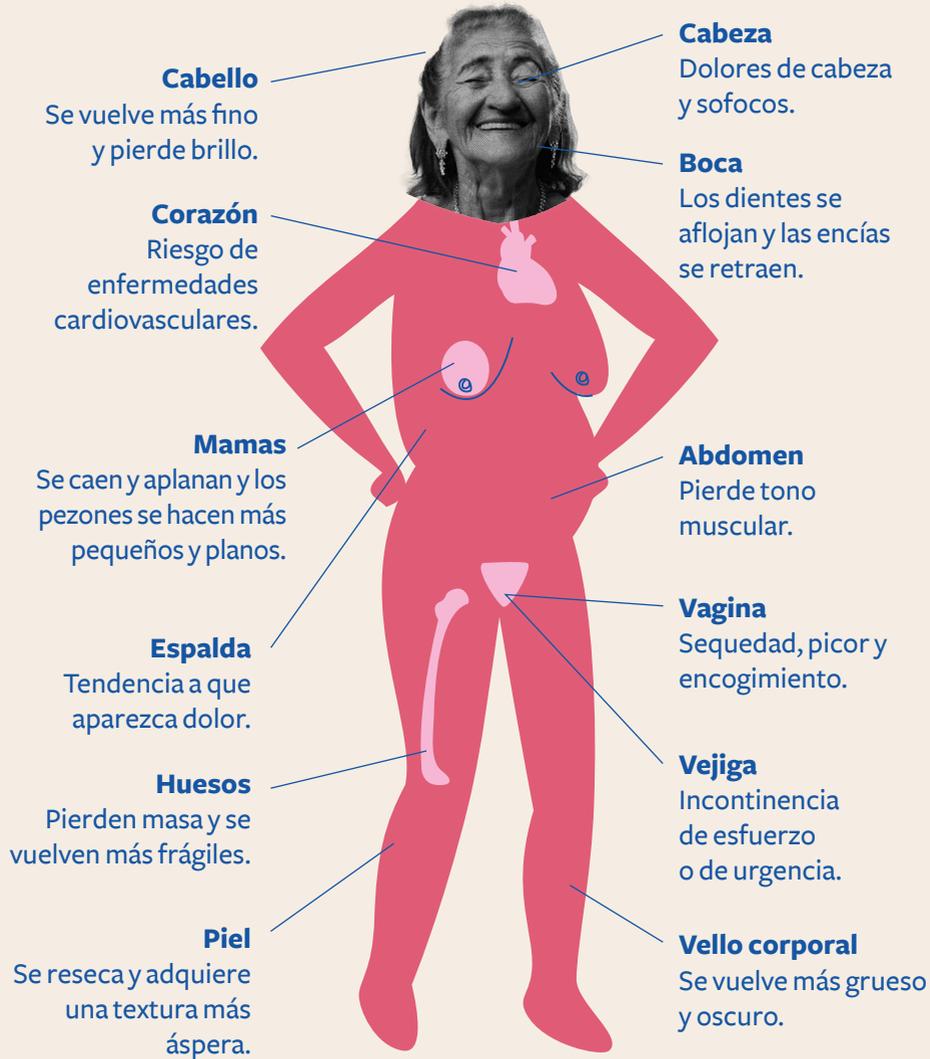
Todas vivimos el climaterio de una manera única. Tenemos derecho a tomar el tiempo que necesitemos para cuidarnos y explorar lo que nos hace sentir mejor, informarnos, y a tomar decisiones sobre nuestros cuerpos y nuestra salud durante esta etapa de la vida.

DESAFIANDO LOS ESTIGMAS

Desafiar el tabú que rodea al climaterio y, si nos apetece, hablar abiertamente sobre el tema, nos puede conectar con otras mujeres y personas que menstrúan que están pasando por experiencias similares. Nuestra experiencia es valiosa y merece ser compartida.



Efectos de la bajada de estrógenos sobre nuestro cuerpo en el climaterio



¿Y tú?

¿Qué herramientas de autocuidado utilizas en las diferentes situaciones?

- 1 *“Durante el climaterio, encontrar momentos para la meditación, la reflexión y el ejercicio físico me ayuda a enfrentar los cambios emocionales.”*

- 2 *“Cuando experimento sofocos, llevar capas de ropa ligera, utilizar abanicos y llevar encima gel refrescante me brinda comodidad y alivio.”*

- 3 *“Buscar información precisa sobre el climaterio me empodera y me ayuda a tomar decisiones informadas y normalizar mis síntomas.”*

- 4 *“Durante el climaterio, el cuidado de la piel y mantener una hidratación adecuada son parte esencial de mi rutina de autocuidado.”*

- 5 *“Mi mantra durante el climaterio es ‘flexibilidad’. Acepto los altibajos y celebro los momentos de calma.”*

* Ejemplos de estrategias de autocuidado durante el climaterio aportados por personas privadas de libertad.

DESMONTANDO MITOS SOBRE NUESTROS CUERPOS

Falsos mitos	Realidades
“La menstruación da asco y mejor que no se note”	Los tabúes sociales y los roles de género estigmatizan e invisibilizan la menstruación y nos hacen sentir avergonzadas cuando estamos menstruando.
“Las mujeres y personas que menstrúan somos emocionalmente inestables durante la menstruación”	La menstruación no determina nuestras emociones. Los cambios hormonales y corporales pueden hacernos sentir de diversas maneras, pero eso no quiere decir que seamos inestables.
“La menopausia significa el fin de la productividad y vitalidad de una mujer”	Durante el climaterio el cuerpo experimenta cambios y nos podemos sentir de diferentes maneras, pero esto no tiene nada que ver con nuestra vitalidad, deseos y ganas de hacer cosas.
“Durante la menstruación, no se pueden hacer ciertas actividades”	A lo largo de la historia, mitos como que no se puede hacer mayonesa o regar las plantas durante la menstruación se han transmitido de generación en generación, contribuyendo a incrementar el tabú alrededor de la sexualidad(es) de las mujeres. No hay ningún impedimento para realizar ninguna actividad cotidiana durante la menstruación. Podemos elegir en qué actividades queremos participar en cada momento de nuestro ciclo menstrual según nuestras necesidades, nuestra energía y nuestros deseos.

MITO ↓

mentira!!

“El climaterio es una enfermedad que necesita ser tratada médicamente”

El climaterio no es una enfermedad, forma parte de un proceso que experimenta el cuerpo. Aun así, si lo queremos o necesitamos, podemos acceder a un acompañamiento médico durante este proceso para aliviar ciertos síntomas que nos generen malestar.

“La menstruación y la menopausia son temas tabú de los que no debe hablarse públicamente”

TABÚ

Aunque históricamente la menstruación, la menopausia y, en general, la sexualidad de las mujeres e identidades disidentes se ha rodeado de tabúes y silencio, hablar abiertamente sobre nuestras dudas, inquietudes y vivencias es esencial para combatir el estigma y la invisibilización, y nos puede facilitar el acceso a información, apoyo emocional y herramientas de cuidado de nuestra Salud Sexual.

“El dolor durante la menstruación es normal”



El dolor severo durante la menstruación no debería considerarse normal. Aunque es común sentir molestias, el dolor intenso puede ser un signo de problemas de salud subyacentes como la endometriosis u otros problemas ginecológicos. Es esencial buscar atención a la Salud Sexual si el dolor menstrual afecta nuestra calidad de vida.

“No se pueden tener relaciones sexuales durante la menstruación”

Tener relaciones sexuales durante la menstruación es una elección personal y cada persona tiene diferentes preferencias y niveles de comodidad al respecto. La menstruación no es un impedimento para el placer.

¿CUÁLES SON NUESTROS DERECHOS MENSTRUALES?

- **Acceso a los productos de gestión de la menstruación:** derecho a disponer de productos de gestión menstrual asequibles y de calidad. El Plan Integral de Equidad Menstrual y Climaterio 2023-2025 de la Generalitat de Catalunya, incluye el acceso gratuito a productos sostenibles, como las copas menstruales, bragas y compresas reutilizables.
- **Derecho a la educación menstrual:** acceso a información inclusiva y precisa sobre la menstruación, el climaterio y otros temas relacionados con la Salud Sexual a lo largo de nuestra vida.
- **Derecho a la salud:** acceso a un abordaje integral de la Salud Sexual, en el que se incluye una atención médica accesible y de calidad.
- **Autonomía y decisiones sobre la salud:** derecho a tomar decisiones informadas sobre la gestión menstrual y la salud menstrual, incluyendo opciones de manejo de la menstruación y la menopausia que se ajusten a las preferencias y necesidades individuales.
- **Ambientes de cuidado en Salud Sexual:** derecho a contar con espacios adecuados y dignos para el manejo de la menstruación y menopausia, que incluyan acceso a baños limpios, suministro de agua y eliminación de desechos menstruales de manera segura y privada (intimidad).
- **Apoyo y respeto en el entorno social:** derecho a un entorno social y laboral libre de estigma y discriminación relacionados con la menstruación, la menopausia y el climaterio, que fomente la comprensión y el apoyo entre las personas.

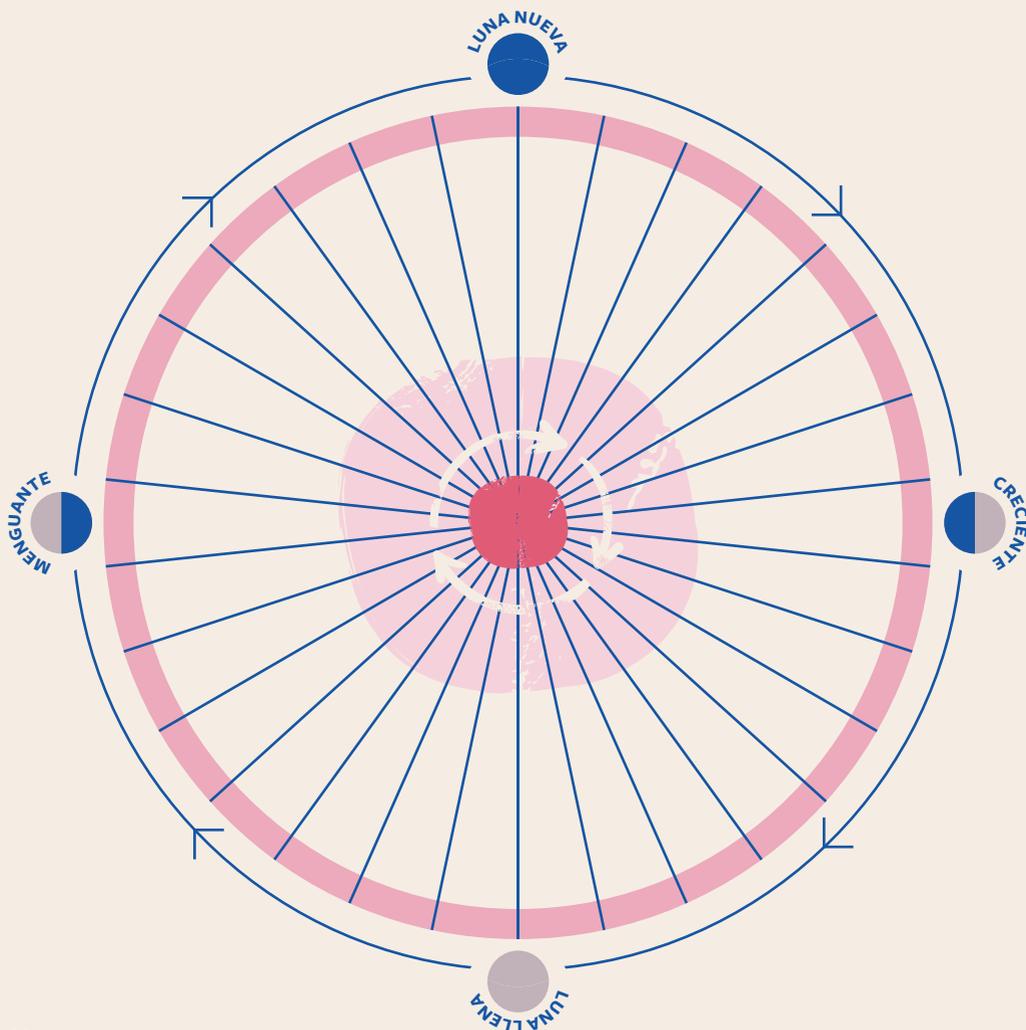


¿De qué manera podemos ejercer nuestros Derechos Sexuales en los centros penitenciarios?



CALENDARIO LUNAR

Una herramienta que nos ayuda a conocer mejor nuestros ciclos menstruales, a reconocernos y a comprender qué pasa en nuestros cuerpos y en nuestras emociones en estos períodos.



¿Cómo podemos utilizar este calendario menstrual?



DÍA Y FASE

Este espacio es para anotar el día del ciclo menstrual en el que estás. El día 1 es el primer día de sangrado y a partir de ahí se va contando.

FLUJO O SANGRADO

Se pueden colorear los días en que aparezca sangrado y, si queremos, usar distintos iconos o colores en función de la cantidad o el tipo de sangrado. Podemos usar un icono de sangre: tres gotas, dos gotas y una gota para señalar el tipo de sangrado.

MENTE Y CUERPO

Estas casillas son para que se puedan escribir palabras clave que describan los cambios diarios que hayamos podido experimentar o sentir. Algunos aspectos que podemos observar y anotar pueden ser:

- **Relacionados con el cuerpo:** sueño, deseo sexual, apetito, dolor o molestias o sensación en los pechos...
- **Relacionados con la mente:** pensamientos que aparecen, ganas de socializar, creatividad, nivel de optimismo o capacidad de concentración...
- **Relacionados con las emociones:** cómo me siento, qué emoción es la que está más presente ese día o cuál es el nivel de sensibilidad o energía...

En Creación Positiva ofrecemos, desde una perspectiva feminista, atención individual, grupos de soporte y talleres de promoción de la salud sexual, poniendo en el centro los cuidados, las diversidades y la defensa de Derechos Sexuales.

Creación Positiva desarrolla, en los centros penitenciarios Brians I (Módulo de Mujeres) y CPDB (Wad-Ras), un espacio de información, soporte y acompañamiento emocional, desde una perspectiva feminista y de derechos, donde poder abordar dudas, vivencias, inquietudes y necesidades específicas en temas relacionados con la Salud Sexual.



Creación
Positiva

93 431 45 48

crea@creacionpositiva.org

[i](#) [f](#) [t](#) @CreaPositiva

www.creacionpositiva.org

Financiado por:



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

