

*Revista digital*

Octubre 2023, Número 1

# FINES MENSTRUUA



## EN ESTE NÚMERO

Mitos y tabúes sobre  
menstruación que aún  
persisten

Informe  
¿La menstruación  
es un factor de  
desigualdad?

Relatos y experiencias  
sobre la menstruación en  
el conurbano

# Jóvenes y Memoria 2023

## Estudiantes participantes

Jannie Acosta - Lucas Almirón  
Erika Amaya - Analía Aquino  
Nahiara Araneda - Gastón Belizán  
Jacqueline Belizán - Ezequiel Contreras  
Dario Costas - Yanet Damore  
Pablo Gómez - Ximena González  
Geraldine Jeréz - Ariadna Jimenez  
Ezequiel López - Yesica Martinez  
Sara Medina - Mauricio Ortiz  
Johana Ortiz - Gloria Peñaloza  
Rosa Ponce - Mariana Ramirez  
Ignacio Ríos - Micaela Rojas  
Victoria Santa Cruz - Laura Salazar  
Maia Sosa - Nadia Valdez  
Julián Flores

## Docentes Coordinadores

Esp. Carla Giuliana Diaz  
Esp. Silvia Elizabeth Cano  
Prof. Romina Antonella Ruiz  
Prof. Alicia Diaz

## Otrxs colaboradores

Analía Acevedo - Lucas Maidana - Betiana Benavidez - Sofia Pérez  
Yazaida Ramos - Nilda Castro  
Myriam Cabrera - Yamila Giménez  
Paula Orellana - Martin Rodríguez

@finesclubsarmiento

Editada por estudiantes de 3er año, 2023  
Fines Club Sarmiento (Villa Albertina, Lomas de Zamora)

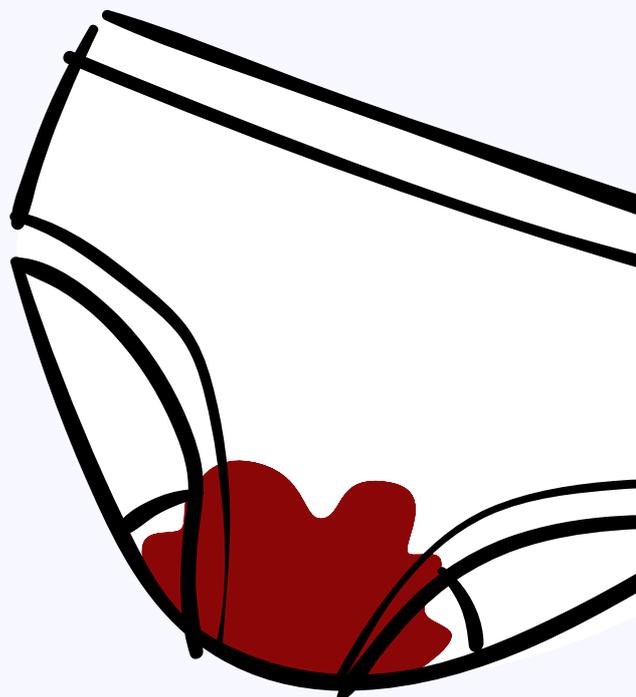
Todos los derechos reservados.

**UNA REVISTA PARA HABLAR  
DE MENSTRUACIÓN**



# ÍNDICE

¿Por qué una revista sobre menstruación?	04
Los mitos y tabúes de menstruar en el siglo XXI	06
Relatos y experiencias de menstruar en el conurbano	08
Menstruación en el barrio: informe sobre la menstruación como factor de desigualdad	34
La menstruación, sus costos, económicos y su contaminación	41
Fabricando nuestros propios insumos	44



# ¿POR QUÉ UNA REVISTA DE MENSTRUACIÓN?

HABLEMOS DE MENSTRUACIÓN, MITOS, DESINFORMACIÓN Y DESIGUALDAD

Es necesario y urgente entender que la menstruación es un factor de desigualdad; que cuando las personas no pueden menstruar de forma digna, se convierte en una problemática social. Cuando todo se divide entre la clase social de una persona menstruante u otra, si puede acceder o no a los insumos de gestión menstrual es que nos preguntamos ¿Por qué aún no se gestiona un producto accesible, para las todas personas menstruantes? ¿Por qué los productos como toallitas, tampones, copitas siguen incluyendo IVA? ¿Cuáles son las mejores características en lo que respecta a materia prima y precio para su uso?

Creemos que precios accesibles y

variedad de insumos generan igualdad de condiciones para el abastecimiento de cualquiera sea la clase social de una persona menstruante. Esto, para no perpetuar la desigualdad y exclusión social de una persona de pocos recursos a otra con recursos más altos.



Pero para lograrlo, primero tenemos que poder hablar sin miedos, vergüenzas, tabúes, informadxs sobre menstruación.

Por eso nace esta revista. Nosotrxs somos estudiantes jóvenes y adultxs de 3er año del Plan Fines de Lomas de Zamora. Estamos en el límite entre los barrios Villa Albertina y Santa Marta, cursamos en el Club Social y Deportivo Sarmiento. En ese contexto, es que decidimos abordar esta problemática, investigar sobre ella, analizarla. Pero también pensar qué podemos aportar desde nuestro espacio para mejorar las condiciones de las personas menstruantes.



**“La menstruación es la única sangre que no sale de la violencia y es la que más asco le da a la sociedad”**

---

# LOS MITOS Y TABUÉS DE MENSTRUAR EN EL SIGLO XXI

ANALIZAMOS LAS CREENCIAS, TABÚES, MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN QUE PERPETÚAN LA DESIGUALDAD

La menstruación es un proceso biológico en la vida de muchas mujeres y otros cuerpos menstruantes; pero también, es necesario entender que la menstruación es una construcción social y cultural. Si bien se trata de una experiencia universal, el acceso a los productos de gestión menstrual se constituye como un problema social, entendiendo que no todas las personas menstruantes pueden adquirirlos. Esto se intensifica cuando problematizamos sobre los mitos, miedos y tabúes que existen en relación a menstruar.

Muchos de ellos, aún están muy presentes en las comunidades y perpetúan la desigualdad en las personas menstruantes. Sumado a ello, la estigmatización que sufren las personas menstruantes, lleva a las dificultades de poder desarrollar sus vidas cotidianas y menstruar en condiciones dignas.

Muchas veces, se habla de comunidades y culturas donde las personas menstruantes no pueden compartir el espacio con otras personas durante el sangrado, que no pueden utilizar las mismas sillas que el resto de



la familia, que hasta son excluidas del dormitorio matrimonial. Pero esto que nos parece tan lejano (en tiempo y espacio), que nos parece de otra época, que parece específico de religiones ortodoxas, en realidad no difiere mucho de las realidades que tenemos más cer-



canas. Aún hoy, al hablar de menstruación hay muchas ideas arraigadas que es preciso visibilizar: “Si te lavas el pelo cuando menstruas, te vas a morir”, “Se corta la crema si te acercas cuando estás en tus días”, “Si comes limón, se corta el sangrado”.

Todo esto se incrementó con los medios de comunicación y el lugar que le daban a los cuerpos menstruantes en ellos. Por ejemplo, en los ‘90, fue cuando se comenzó a utilizar el color azul para presentar la sangre menstrual (considerada “sucia” por la sociedad”) en las publicidades como consecuencia de evitar la censura de las leyes antiobsenidades lanzadas por USA.



Estos mitos y tabúes llevan a la estigmatización de la menstruación y de las personas menstruantes, a tal punto que la sangre menstrual no se muestra, ni se nombra; muchas culturas la han ocultado y censurado. Esto nos lleva a pensar: ¿Qué nos pasa con la menstruación? ¿Por qué nos apuramos a guardar un tampón, toallitas si accidentalmente se cae de la mochila? ¿Por qué decidimos “me vino”, “vino Andrés”, “estoy en mis días” y no nombramos a la menstruación? ¿Qué sucede con la menstruación en la escuela, los espacios de trabajo y públicos?

---

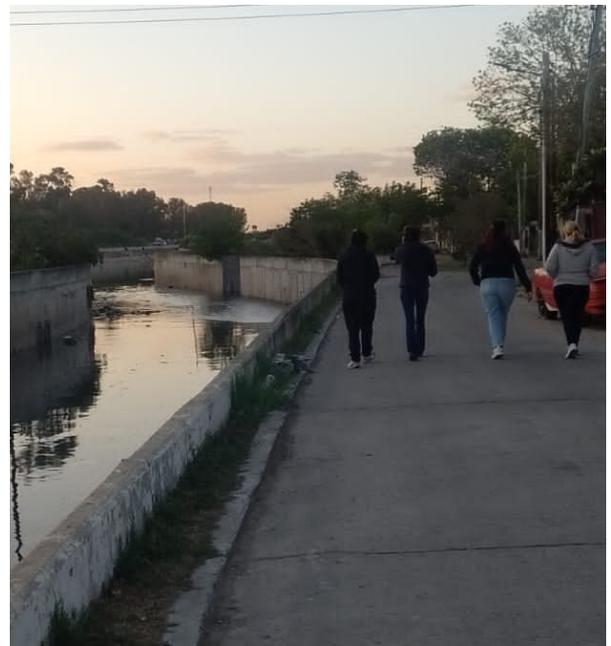
# RELATOS Y EXPERIENCIAS DE MENSTRUAR EN EL CONURBANO

## HISTORIAS EN PRIMERA PERSONA

Para transformar la realidad social, primero debemos conocerla y problematizar sobre ella. Por eso, para comenzar a romper con los mitos y tabúes que genera la menstruación, y que se perpetuaron por muchas generaciones, es importante poder poner en palabras cuáles son nuestras experiencias sobre ello.

Lxs estudiantes participantes de esta propuesta, compartimos algunas historias, anécdotas, experiencias y testimonios de personas (no) menstruantes y su vínculo con la menstruación, los insumos, la información o desinformación, entre otros.

Esto, enmarcado y situado en las particularidades del propio barrio, de nuestra comunidad plurinacional y plurirregional, sumamente diversa, lo que nos permite compartir saberes, creencias y enriquecernos de todo ello.



#FINESMENSTRA

# NIÑECES Y MENSTRUACIÓN

*"Nos enteramos que todas íbamos a menstruar"*

**Por Laura Salazar**

"Yesica con 12 años edad, fue criada en una familia con muy poco diálogo, donde cuya madre jamás le hablo o mencionó qué es la menstruación. Una tarde en una charla entre amigas de la misma edad, ella nos comenta que esa mañana se levanto con sangre en toda la cama, llamó a su mamá y la misma solo le alcanzó un paquete de toallitas sin darle más información.

Yesica hizo lo que pudo con eso, no logro colocarsela bien por eso igual se había manchado devuelta.

Nosotras como amigas tomamos la decisión de buscar más información con nuestras hermanas mayores o tías y nos enteramos que a todas nos iba a llegar en algún momento la menstruación pero ya un poco informadas sabíamos que hacer.

Hoy como madre y tía de distintos géneros siempre se charla de la menstruación y cada uno esta informado.



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRUA



## CITAS Y MENSTRUACIÓN

*"Me dí cuenta que me había manchado en una cita"*

**Por Geraldine Jeréz**

"Una tarde tuve una cita con el chico que tanto me gustaba y por la cuál esperé mucho tiempo. La cita iba muy bien, yo estaba súper contenta hasta que un momento me di cuenta que me había manchado.

Estuve casi una hora sentada tratando de buscar la manera de levantarme e ir al baño sin que se diera cuenta.

Después de tanto pensarlo decidí contárselo y para mi sorpresa me entendió, me acompañó hasta la puerta del baño, me prestó su campera para taparme y me fue a comprar toallitas.

Una vez pasado ese mal momento continuamos nuestra cita como si nada".

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# VERGÜENZA Y MENSTRUAR

*"Me inculcaron que menstruar era vergonzoso"*

**Por Ariadna Jiménez**

"Mí primera experiencia con la menstruación fue que siempre cuando estaba menstruando me sentía muy incómoda. Trataba de no moverme e iba a cada rato al baño a fijarme mí ropa por si me había manchado porque sino me daba mucha vergüenza que me vean.

No veía la hora de llegar a mi casa cuando volvía de la escuela porque siempre pensaba que me había manchado.

Siento que esa vergüenza es algo que me inculcaron desde chica, si alguna compañera pedía una toallita la pasábamos por abajo de la mesa o cuando iba a comprar al kiosco me las envolvían con papel de diario porque nadie se podía enterar que estabas menstruando".



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# HERMANOS Y MENSTRUAR

*"yo sabía de la existencia de las toallitas pero no sabía que había de muchos tipos"*

**Por Gastón Belizán**

Mi nombre es Gastón y quiero contar mi experiencia con la menstruación: un día estaba en mí casa y mí hermana me manda un mensaje que estaba sola y necesitaba que le haga un favor. Me dijo, si le podía comprar unas toallitas porque le había venido pero no tenía ni una, lo cual no podía salir así. Entonces yo fui al Chino con mucha vergüenza a cómprale pero ahí me di cuenta que había un montón de marcas y tipos de toallitas, no sabía cuál traer porque yo sabía de la existencia de las toallitas pero no sabía que había de muchos tipos, entonces la tuve que llamar a ella porque tampoco me dijo cual quería, supongo que ella asumía que yo sabía de todo eso pero no, porque no estaba tan informado y no me interesaba mucho.



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRUUA



# TOALLAS Y MENSTRUACIÓN

*"Yo no sabía que eran las toallas sanitarias"*

## **Por Mauricio Ortiz**

Mi nombre es Mauricio Ortiz y voy a contar mi experiencia con la menstruación.

Un día cuando, era más chico, mi mamá se sentía mal con dolor de cabeza, panza etc, y me mando a comprar toallitas y yo le dije que ya había toalla para secarse porque no tenía conocimiento sobre las toallitas sanitarias.

Mucho tiempo después, supe que eran las toallitas de las que mi mamá me hablaba.

Nadie me lo explicó antes...

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# MAMÁS Y MENSTRUACIÓN

*"Siempre me decían cosas que hoy sé que son mitos"*

**Por Gloria Peñalosa**



“Mi experiencia se basa sobre mi mamá y yo. Ella me habló sobre la menstruación aunque a mi mamá no le supieron explicar o enseñar; y ni hablar sobre “eso”.

El día que me vino la menstruación (que fue a los 15 años) lo tome bastante tranquila pero si con un poco de vergüenza porque era todo nuevo y más hacia los varones.

Siempre me decían cosas (que hoy sé que son mitos) como que no se podía bañar ni teñir el pelo porque “la tintura no te agarra”

En mi casa siempre supieron de menstruación, mi hermano y papá pese a ser hombres, siempre fue algo normal.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA



# ESCUELA Y MENSTRUACIÓN

*"Mi vergüenza era avisar porque era un hombre profesor"*

**Por Jacqueline Belizán**

Mi nombre es Belén y voy a contar mi relato sobre la menstruación. Fue a los 11 años, tenía conocimientos porque tengo cuatro hermanas mayores que me habían preparado para que no me asustará el día que me llegue la regla.

Me pasó que cuando tenía que ir a la escuela no quería ir por vergüenza o miedo a mancharme; los días de educación física solía llevar jeans, ya que no dejaban hacer ejercicios con esa ropa que no era la adecuada para hacer. Esa era mi excusa para no avisar que estaba menstruando y no podía hacer ejercicios por incomodidad.

Mi vergüenza era avisar porque era un hombre profesor y no tenía confianza. En ese tiempo no era común hablar de ese tema, solo con compañeras. Hoy en día ya es "normal" hablar y no tener vergüenza.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# TAMPONES Y MENSTRUAR

*"Nosotras, mis hermanas y yo, le informamos con lo que sabíamos"*

**Por Ximena González**

Quiero compartir la historia de mi tía con respecto a la menstruación. Ella se llama Rosalía Martel de 41 años, a esa edad quería utilizar por primera vez tampones; a falta de información vino a mi casa a preguntar cómo se utilizaba.

Nosotras, mis hermanas y yo, le informamos con lo que sabíamos. A las 2 semanas nos visita diciendo que le salía más caro utilizar tampones que toallitas. Nosotras, sin entender, le preguntamos ¿Cómo es posible, si el tampón dura máximo 8 horas? Le pedimos que nos explique cómo ella lo utilizaba y era que cada vez que iba a orinar se lo cambiaba; ya que, por desconocimiento de su propio cuerpo, pensaba que orinábamos por el mismo lado por dónde menstruamos y por ello se lo cambiaba cada vez que iba al baño. Le comentamos que no era así y pudimos explicarle.

Nos agradeció por la información y bueno hasta el día de hoy dice que es un buen insumo para la menstruación y que no hay edad para utilizar y aprender cosas nuevas.



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# NORMALIDAD Y MENSTRUAR

*"yo nunca escuche hablar de eso"*

**Por Ezequiel Contreras**



Mi primera experiencia con la menstruación fue cuando tenía 8 años. Era un día normal para mí donde me la pasaba jugando en el comedor de mi casa. Pero ese día a mi hermana le vino por primera vez y ella ya con conocimiento me dijo que le vaya a comprar toallitas; yo nunca escuche hablar de eso, entonces a lo que le respondí fue "¿Qué es una toallita?" y ella desesperada y también asustada me dijo "anda al kiosco y pedí toallitas, pelotudo". Entonces agarre la plata y fui al almacén mas cercano a comprar; me dieron un paquete raro a lo que yo le decía "mini pañales". Mi mamá luego de todo ese suceso me explicó que era el período y menstruación, a lo que con eso lo normalice y al día de hoy comprar toallitas es algo normal para mí.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# DESCONOCER Y MENSTRUAR

*" Su Mamá no le habló nada sobre la menstruación "*

**Por Sara Medina**



Mí Mamá se llamaba Gladys, ella se indispuso a los 9 años. Vivía vivía en Mendoza, San Rafael. En el momento de su primera menstruación, ella me contó que se había asustado, pensaba que se había lastimado, no sabía que le estaba pasando.

Además de que le causó mucho susto porque era una niña cuando se indispuso por primera vez. Ella decía que siempre tuvo hemorragia hasta la adultez. Su Mamá no le habló nada sobre la menstruación.

En el momento en el que mí Mamá tenía que hablarnos a mí hermana y a mí, ella no lo hizo, no sabía cómo hacerlo. Hoy en día sabemos que no lo hizo porque ella tampoco recibió información alguna.

Mí hermana recibió información sobre la menstruación por afuera de casa, y yo recibí la información por la psicopedagoga que mí Mamá le pidió si por favor me podía explicar y hablar de la menstruación.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# ACOMPañAR Y MENSTRUAR

*"que los varones sepan del tema fue fundamental"*

**Por Johana Ortiz**

Hola mi nombre es Johanna Ortiz y mi experiencia con la menstruación empezó a los 10 años cuando me hice "señorita". Esa palabra marcaba mucho en la preadolescencia entre mi grupo de amigas.

Mi mamá me enseñó cuáles eran los productos que debía usar. Tuve sangrados hemorrágicos a los 12 años lo cual me agarró en el colegio en el salón y mis compañeros tanto varones y mujeres me acompañaron en ese momento que yo la pasé mal.

A pesar de la vergüenza que en su momento sentíamos las mujeres, que los varones sepan del tema fue fundamental. Ellos fueron buenos compañeros y ni siquiera hubo burlas, ni risas de parte de ellos. Tuvimos la charla de Jonhson que nos dieron folletos y toallitas.



Hoy en Fines aprendí sobre otros insumos del cuál desconocía, como la Copa menstrual.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# DORMIR Y MENSTRUACIÓN

*"mi mamá hizo lo que pudo con lo que mi abuela le dijo porque hablar de menstruación en ese momento era todo un tabú"*

**Por Victoria Santacruz**

Yo recuerdo que tenía 12 años cuando mi mamá me había dicho que a las mujeres le venía un sangrado una vez por mes, que me iba "hacer señorita". Esa fue toda la información que recibí.

A la la edad de 13 años tuve mi primera experiencia menstrual. Estaba durmiendo y me desperté con dolor de panza, fui al baño y note que tenía manchada la bombacha. Asustada fui a contarle a mi mamá y lo único que me dijo fue "está bien anda a dormir". Me cambié y me puse la toallita como pude y me fui llorando a la cama.

Hoy a mis 30 años me doy cuenta que mi mamá hizo lo que pudo con lo que mi abuela le dijo porque hablar de menstruación en ese momento era todo un tabú.



Recuerdo que ir a comprar las toallitas era todo una odisea vergonzosa; íbamos al mediodía esperando que no hubiera nadie y cuando nos entregaban el paquete lo envolvían en diario para que no vieran lo que estábamos comprando.

También recuerdo que a mis hermanas y a mi nos habían enseñado que no teníamos que decirles toallitas si no que teníamos que decirles "femeninas" para que los demás no supieran de lo que estábamos hablando ni lo que íbamos a comprar.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# INFORMACIÓN Y MENSTRUAR

*"Mi experiencia de menstruar fue buena y acompañada"*

**Por Rosa Ponce**

"Mi experiencia con la menstruación fue a los 10 años. Puedo decir que ya me habían informado de lo que me sucedería y como tenía que tener cuidados sobre mi cuerpo después de que me sucediera.

Mi madre se encargó de hablarme mucho más antes de que "fuera señorita".

Mis padres se emocionaron, sabían que ya no iba a ser más esa niña y a la vez que muchas cosas no entendía pero puedo decir que mi experiencia fue buena y acompañada"



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# INSUMOS Y MENSTRUAR

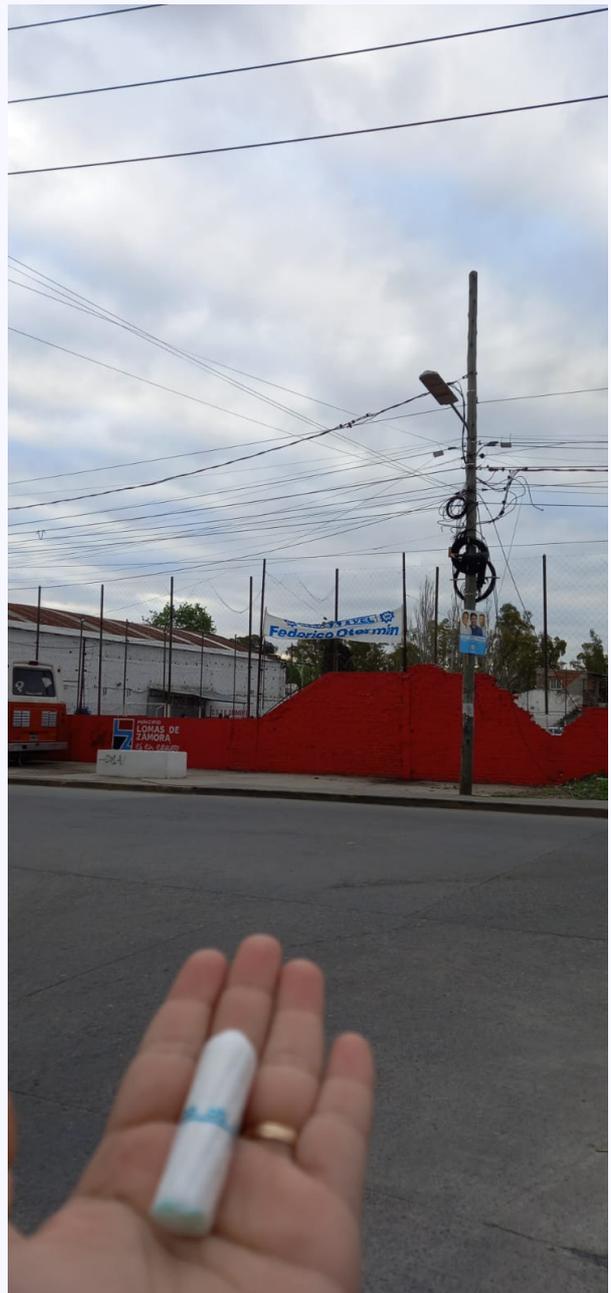
*"Utilizar productos que nos ayudan económicamente"*

**Por Yésica Martínez**

"Mi mamá cuenta que cuando ella era pequeña no tenían productos de gestión menstrual desechables como las toallas y los tampones. Tenían que armar toallitas con telas o gasas y algodón que lavaban cada vez que usaban y las reutilizaban.

Al principio yo no entendía cómo podían vivir así, ya que yo utilizo toallas y tampones que son desechables desde el inicio de mi período.

Ahora que estoy mejor informada gracias a Fines, me parece que esta bueno que estemos volviendo a eso, reutilizando y utilizando nuevos insumos como la copa menstrual, productos que nos ayudan a tomar conciencia del cuidado de nuestro planeta y también nos ayudan mucho económicamente.



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# AMIGOS Y MENSTRUACIÓN

*"Yo sin saber qué había pasado le pregunté qué pasó que tenía sangre"*

**Por Pablo Gómez**

Siendo adolescente, jugando con mis amigas y amigos a las escondidas, me encuentro con que una compañera al esconderse se agacha y sin darse cuenta se había manchado. Yo sin saber q había pasado le pregunte si se lastimó o qué pasó que tenía sangre. A todo esto jamás nadie me había comentado algo sobre "la menstruación", por lo cual, ni me imaginaba que las chicas les venía su período.

Ella de la vergüenza no supo que decir y se fue muy tímida, vergonzosa a su casa sin decirle nada a nadie.

Luego de todo esto, le comento a mi madre y de una u otra manera trato de explicarme lo sucedido. Pero al ser chico no lograba entender bien lo q me contaba.



Hoy ya varios años más grande, no digo que entiendo perfectamente pero estoy a tanto de la situación.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# SABER Y MENSTRUACIÓN

*"Yo sí sabía sobre el tema porque mi mamá siempre me habló de eso"*

**Por Maia Sosa**

Yo sí sabía sobre el tema porque mi mamá siempre me habló de eso, aunque ella me contó que la madre o sea mi abuela nunca le había hablado sobre menstruar, ni tampoco sobre ningún tema relacionado a todo esto del cuerpo de la mujer o el hombre.

A la edad en que me "hice señorita" fue a los 10 años más o menos, estaba en casa de mis abuelos (Lugano) de vacaciones y en un momento fui al baño normal a hacer pis, al mirar me di cuenta que había llegado ese día, el del cual mi mamá siempre me habló y me dijo que cuando pasara no me asustara, que le avisara a ella y que lo tome con calma.

Ese día ella no se encontraba allí, pero estaba mi abuela, al comentárselo, me dio una toallita y me pregunto si sabía como usarla y todo eso.



Yo le había dicho que sí porque ya mi mamá me había explicado y demás.

Mi experiencia con la menstruar estuvo más que bien. Me sentí muy segura y muy cuidada por mi familia siempre, ellos siempre me hablaron de todo como tiene que ser para estar bien informada de mi cuerpo y el cuidado que tenemos que darle.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# BURLA Y MENSTRUACIÓN

*"Un compañero que se burló de una compañera porque menstruó"*

**Por Ignacio Rios**

La primera vez que escuché la palabra "menstruación" fue en el colegio, a través de un compañero que se burló de una compañera y mi primera impresión fue que lo mencionado era parte del organismo de la mujer, pero al fin de cuentas sin saber lo que de verdad significaba, fue algo que deje pasar.

Después, a medida que transcurría mi adolescencia, fui conociendo gente femenina y descubriendo lo que era la menstruación.

Hoy en día que tengo mi pareja con la cual llevo mucho tiempo una vez al mes tocamos el tema y por ella. En mi opinión es algo que pasa desapercibido en el hombre si no tiene pareja o hijas.



**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# MATERNAR Y MENSTRUAR

*"Es algo que siempre se habló en mi casa porque somos 4 hermanas"*

**Por Micaela Rojas**

Cuento un poco sobre mi experiencia con "menstruar". Es algo que siempre se habló en mi casa porque somos cuatro hermanas mujeres; y fue un tema que siempre mamá nos habló desde muy chicas sobre los cuidados que teníamos que tener.

Pero mamá no era de esas que te decían "no te bañes o te mojes el pelo por que te vas a morir", para ella era todo un mito.

Entonces yo me quedé con eso y como yo era la más chica de mis hermanas y la más curiosa del saber, cuando me llegó ese momento a los 13 años de edad donde mi cuerpo empezó a cambiar, donde ya sabía como eran esos dolores horrible.



Hoy lo vivo con mi hija con 13 años de edad que hace menos de un año se "hizo señorita", mientras yo estaba trabajando me llama por teléfono y me dice "mami me vino ya soy señorita".

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRUUA

# PATERNAR Y MENSTRUAR

*"Hoy en día me toca vivirlo con mi hija de trece años"*

**Por Dario Costas**



Mi experiencia sobre la menstruación fue más de grande, cuando conocí a mi pareja y empecé a tener conocimiento sobre el tema; cuando era chico me tocó vivir con mis abuelos y no se hablaba de eso.

Con el correr del tiempo me fui dando cuenta de los cuidados que la mujer tenía que tener y los distintos insumos que hay.

Hoy en día me toca vivirlo de cerca con mi hija de 13 años que se "hizo señorita" y su primer experiencia fue en colegio. Ella le avisó a su mamá por teléfono y después me enteré yo. Ahora que tengo más conocimiento sobre la menstruación, su mamá o yo vamos a comprarle los insumos o ella nos cuenta lo que necesita y vamos a comprar juntos.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# HABLAR Y MENSTRUAR

*"me sentía muy segura y confiada al saber lo que iba a pasar a pesar"*

## **Por Yanet Damore**

Mi experiencia sobre la menstruación fue que me llegó a los 12 años. En cuanto al tema mi mamá siempre les explico a mis hermanas y a mi; nos mostró y nos enseñó a usar algunos productos de gestión menstrual, nos enseñó que el cuerpo iba a cambiar y lo que pasaba en eso momento, lo más común era usar una toallita.

También nos contó las diferencias de menstruar en su tiempo: era tabú hablar de eso,, ellas usaban trapos o algodón envuelto como insumos; no la dejaban bañarse o acercarse al horno porque se iba a desangrar.



Ella nos explico que eso eran mitos que se decían en su tiempo y nos hizo saber que no era verdad. En tiempos diferentes, mi mamá nos enseñó lo que a ella no le pudieron informar sobre el tema me sentía muy segura y confiada al saber lo que iba a pasar a pesar de ser chica

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# NOVIAZGO Y MENSTRUACIÓN

*"le pregunte cuáles son las toallitas que usa para poder ir a comprar."*

**Por Ezequiel López**

En algún momento de mi adolescencia con las redes sociales y demás medios de comunicación, un poco te informas sobre el tema (menstruación) ya que en algún momento algo aparece en la pantalla.

Pero fue cuando me puse de novio con mi actual pareja, que me informe un poco mas sobre la menstruación. Puedo contar como ejemplo que cuando a mi pareja le vino el período ella me dijo que no tenía toallitas y a ella le agarran unos dolores muy fuertes hasta el punto que se pone a llorar. Por lo cual yo le pregunte cuáles son las toallitas que usa para poder ir hacia el lugar donde las venden y poder comprar.

Yo soy un persona la cual tiene una personalidad que no le importa nada lo que digan los



demás o como te miren, por eso accedí a comprar lo que mi pareja necesitaba sin ningún tipo de problema. Con ejemplos como estos fue como yo me informe un poco sobre este tema.

Hoy en día en Fines Club Sarmiento estoy adquiriendo un poco de experiencia por si en el día de mañana tendría que cuidar a alguna persona de mi entorno familiar.

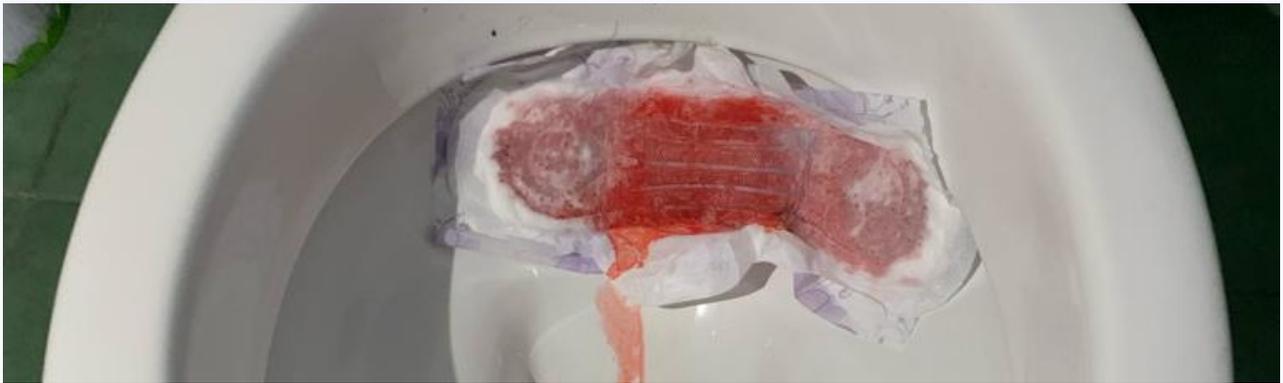
**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# TEMBLAR Y MENSTRUAR

*"Me temblaba todo de miedo y no sabía como decirle a mi mamá"*

**Por Jannie Acostas**



Hola soy jannie acosta y este es mi relato sobre la menstruación. Yo si sabía sobre el tema ya que con mi mamá siempre se hablo de eso. Siempre me aconsejo que cosas hacer y que no. A mi la menstruación me vino a la edad de 12 años, aunque ya estaba preparada mentalmente no voy a negar que el día que me vino estábamos con mi mamá. las dos solas x comer un asado y recuerdo que me empecé a sentir mal; me agarro un dolor de cintura que no me podía sostener parada y no entendía que me pasaba. Me acuerdo que baje al baño, porque vivíamos en una casa de dos pisos y al darme cuenta que me había venido, me temblaba todo de miedo y no sabía como decirle a mi mamá. Pero ella siempre me habló y me dijo que cuando llegara ese momento, que no me asustara pero igual no pude controlar eso. Subí la mire con lágrimas en los ojos y le dije "ma, me hice señorita. Ella me abrazo y me felicito, se fijo si me puse bien la toallita y trato de calmarme. Hoy lo vivo con mi hija de 14 años, que también se "hizo señorita" y mi reacción fue de la misma manera; ya lo veníamos hablando pero ella lo tomó más tranquila que yo.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTUA

# HERENCIA Y MENSTRUACIÓN

*"Mi mamá que no tuvo conocimiento del tema, se asustó mucho cuando le llegó"*

**Por Mariana Ramirez**



Unos meses antes de menstruar por primera vez, me explicaron sobre el tema los cuidados y que no me asuste cuando llegara ese día. Esto fue muy distinto a lo que ocurrió con mi mamá que no tuvo conocimiento del tema y se asustó mucho cuando le llegó su periodo.

A raíz de eso, mi tía y mamá nos

explicaron del tema a mi prima y a mi para que no nos pase lo mismo.

También, me tocó pedirles a mis hermanos que me fueran a comprar un paquete de toallitas. Ellos se mataban de la risa y morían de vergüenza; y con todo el lío que hacían no iban a comprarme.

**@FINESCLUBSARMIENTO**

#FINESMENSTRA

# VARONES Y MENSTRUAR

*"Si a una compañera le llegaba su periodo era un motivo de burla"*

**Por Lucas Almirón**

En mi experiencia personal, vengo de un hogar compuesto por cuatro hermanas y nueve hermanos varones, siendo yo el anteúltimo de todos. Me crie con mis dos hermanos varones, el que nació antes que yo, y con el que me sigue el último, junto a mi mamá siendo la única mujer en casa; por lo cual nunca nos habló de la gestión menstrual o la menstruación en sí. En la escuela no nos informaban, como podemos ver en la educación ahora. Si a una compañera le llegaba su periodo era un motivo de burla. Así me crie y crecí, hasta que conocí a mi mujer.

Donde tuve más relación con respecto al tema y me empecé a interiorizar e informar; Ella fue la que me explicó, y hasta me enseñó cómo tenía que pedir una toallita femenina o un protector diario al momento de comprar.

También compartió conmigo su experiencia. Cuando tuvo su primer ciclo menstrual, a los 13 años cursando la primaria, se despertó en la mañana y se sintió diferente, se fue al baño porque sentía su ropa interior húmeda y se encontró manchada de sangre. Al instante llamó a su madre la cuál con anticipación la venía preparando



**@FINESCLUBSARMIENTO**

# #FINESMENSTUA

para ese momento.

A ella también le enseñaron esos mitos, de que no se podía bañar, que en su periodo no podía tocarle el cabello a un hombre sino se le caía y no le crecía más, que no podía batir la crema, porque sino se le iba a cortar. Mitos que lo pudimos comprobar que no son ciertos y problematizándolos en las clases que tuvimos de Problemática Social Contemporánea en conjunto con Diseño y desarrollo de Proyecto.

Mi paso por fines me ayudó a visibilizar la problemática que existe sobre la gestión menstrual, en cuanto a los insumos. Haciendo las compras de la misma, me di cuenta que hay variedades del producto, en lo que respecta a marcas y precios. En este pequeño aspecto pude ver la desigualdad, como se divide una clase social de una persona menstruante a otra.



---

# MENSTRUACIÓN EN EL BARRIO: INFORME SOBRE LA MENSTRUACIÓN COMO FACTOR DE DESIGUALDAD

ANALIZAMOS LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE MENSTRUACIÓN EN NUESTRO BARRIO

**Entendemos a la menstruación como un factor de desigualdad, en tanto y cuanto, las personas menstruantes no puedan acceder a los productos de gestión menstrual ni hacerlo de forma digna.**

A lo largo de este año, les estudiantes de Fines Club Sarmiento, hemos investigado, analizado y reflexionado acerca de la menstruación como factor de desigualdad.

Puntualmente, trabajamos sobre lo que ocurre en nuestro propio barrio. Somos una comunidad plurinacional y plurirregional, pertenecemos al conurbano bonaerense con las características, particularidades y problemáticas que ello implica. Nuestro barrio, se encuentra ubicado

en el límite entre las delegaciones Santa Marta y Villa Albertina. Donde nosotros cursamos la secundaria, atraviesa el Arroyo del Rey (uno de los afluentes de la Cuenca Matanza-Riachuelo).

Se trata de un barrio donde en las calles principales y los alrededores se cuenta con los servicios públicos básicos garantizados a excepción de cloacas.





Pero a medida que nos adentramos, estos servicios comienzan a escasear. En particular, la falta de agua que afecta a todas las zonas de nuestra comunidad.

Para esta investigación, nos interesó comprender las realidades y desafíos que presentan las personas menstruantes en nuestro propio barrio con esas particularidades mencionadas. En el marco de esta investigación, se tuvo acceso a través de una encuesta, a conocer cuáles son esas realidades.

Esta encuesta fue pensada para investigar acerca de la menstruación como factor de desigualdad a partir de los siguientes disparadores: ¿Qué sabemos en nuestro barrio sobre menstruación? ¿Existen mitos sobre la menstruación en nuestra comunidad? ¿Menstruar es un tema

únicamente de mujeres? ¿Qué productos son los más utilizados y por qué en nuestro barrio? ¿Quiénes pueden costearlos?

Teniendo en cuenta que se trata de barrios extensos, decidimos delimitar el radio de las encuestadas para llevar a cabo la investigación. El mismo abarca desde Av. Presidente J.D. Perón (“Camino Negro”) hasta Bustos y desde Lisandro de La Torre/Urunday hasta Av. Escobar (“La Chancheria”). En esta encuesta, participaron 120 personas que actualmente viven en ese radio, las cuales el 90% se autoperceben mujeres. Este dato nos pareció interesante para analizar ya que fue una propuesta abierta a toda la comunidad, la única condición era vivir entre esa delimitación de calles; sin embargo, nos deja como pregunta ¿Por qué, por ejemplo, los varones cisgénero no participaron de la encuesta siendo que es un tema que nos atraviesa como sociedad? ¿Por qué a los varones cisgénero no les interesa o no se sienten involucrados en una encuesta sobre menstruación?



Nuestro análisis sobre ese interrogante es que las personas no tienen conocimiento adecuado sobre la menstruación, en clases hablamos mucho sobre este tema y nos planteamos ¿Cómo hacemos para hacerles saber a esas personas que no tuvieron educación menstrual? Por ejemplo se podrían hacer videos por Internet, publicaciones en redes sociales, talleres. Lo que pasa es que hablar de menstruación hasta el día de hoy sigue siendo un tema tabú para muchas personas, y los tabúes menstruales nos hacen entender la función de la menstruación como algo que ocultar, algo de qué avergonzarse y al no nombrarlo reforzamos la idea de que así debe ser. Entonces, si menstruar es vergonzoso y de lo que no hay que

hablar, difícilmente los cuerpos no menstruantes (como por ejemplo, los varones cisgénero) se animen a preguntar, a interiorizarse sobre ello. Por eso, creemos que no se sintieron interpelados por esta investigación.

También, en términos estadísticos, la mayoría de las personas (80%) que fueron encuestadas tienen entre 17 a 35 años; sumado a ello, gran parte de ese número son personas menstruantes. Esta información es importante e impactará de lleno en otro de los interrogantes: “¿Te hablaron alguna vez de menstruación? ¿Sabes de qué se trata?”. En ese sentido, la mayoría de las encuestadas manifestaron tener información actualizada, o bien, que les han hablado alguna vez en su vida sobre menstruación.

Sin embargo, este dato es importante entrecruzarlo con el hecho de que sólo el 50% de las encuestadas consideran que les es posible hablar abiertamente del menstruación o tienen espacios donde poder realizar consultas y preguntas. De esta forma hablar de menstruación queda de forma exclusiva entre las personas menstruantes. Nos resulta importante mencionar esto, ya que refuerza el hecho de que hablar de menstruación es sinónimo de algo vergonzoso, sucio, malo, asqueroso o tema tabú, perpetuando los mitos en torno a ésta.

Otro de los factores importantes en la investigación es la vinculación a la economía. En muchos de los encuentros, clases entre quienes llevamos adelante esta investigación, hemos reflexionado sobre el impacto económico que conlleva menstruar. De eso, recuperamos algunas experiencias que relatan nuestras compañeras y nos parece clave para comprender por qué entendemos la menstruación como un factor de desigualdad para los cuerpos menstruantes:

- “No recuerdo que me faltara nada porque mi mamá siendo viuda siempre trabajó. Tenía siempre para comprar las toallitas pero lo que sí no tenía era mucha ropa para poder cambiarme si me manchaba”.
- “Cuando fui adulta me costaba comprar las toallitas ya que alquilaba y estaba con mi hija sola. En la semana de la menstruación era más difícil gastar el dinero. Si bien trabajaba, lo hacía en casas de familia y por hora. No tenía mucha ropa para cambiarme ya que mi prioridad era mi hija, pagar el alquiler, la niñera, etc”.
- “Se me hace difícil costear el gasto de los productos de la menstruación ya que en casa somos dos personas menstruantes y que también se usan protectores diarios todo el mes. Yo trato de no usar protectores para dejarlos a mi hija para que tenga una mejor higiene”.

Con estos relatos, sumado a los datos recabados es que podemos afirmar que hoy en día menstruar es un factor de desigualdad. El 65% de las personas menstruantes encuestadas

sostienen que en reiteradas ocasiones no pueden costear el gasto de los insumos. Es importante visibilizar esta problemática que va en aumento, que tiene que ver con el ausentismo de las personas menstruantes en la escuela, trabajos, etc. Junto con esto problematizar sobre los factores que llevan a esta situación y entender que para muchas personas menstruar es un factor de desigualdad y vulneración de derechos a partir de que se convierte en un obstáculo para el desarrollo de sus vidas cotidianas.

Hace algunos años, a nivel local se implementaron una serie de políticas públicas pensadas para reducir y acompañar el gasto que genera menstruar. Entre ellas, se encuentra la distribución de copitas menstruales, talleres de fabricación de toallitas y protectores de tela, entre otros. Sin embargo, de las personas encuestadas que utilizan insumos menstruales, el 97% manifiestan recurrir a los productos desechables como los protectores y toallitas.

Analizando este resultado, entendemos que hay dos factores que llevan a esta elección. Por un lado, son los productos que se consiguen con facilidad en el barrio. Es más, es poca la oferta y variedad en relación a marcas, modelos, etc. Por otro lado, hay una realidad que nos atraviesa como barrio (mencionada más arriba) que tiene que ver con la escasez de agua, sobre todo en la temporada de verano. Esto implica que no se puedan esterilizar o lavar los productos con frecuencia o en condiciones óptimas. Sumado a ello, que un gran número de personas no cuenta con los elemen-



---

tos necesarios para la esterilización o lavado (ollas, gas natural, etc.)

Otro factor imprescindible para esta investigación, tiene que ver con el acceso al sistema de salud y los controles anuales de las personas menstruantes. En ese sentido, es importante resaltar que más de la mitad de las encuestadas (53,7%) no cuentan con obra social; por ende, no cuentan con la posibilidad de acceder a los controles de salud, atravesando situaciones donde menstrúan con dolor, malestar, etc. Tampoco, espacios donde consultar o resolver dudas/consultas sobre menstruación.

Estos factores nos llevan a pensar sobre todo, en aquellos cuerpos menstruantes que atraviesan situaciones de vulnerabilidad económica que se encuentran aún más expuestos a la desigualdad y exclusión social. Analizando ello, las personas menstruantes en situación de pobreza, enfrentan dificultades adicionales para satisfacer sus necesidades básicas, ya que no pueden acceder a los productos de gestión menstrual ni tampoco garan-

tizarse las condiciones de higiene. Esta desigualdad tiene que ver en gran medida con la brecha salarial de género que existe que suma otro factor a la capacidad de salir de la pobreza y mejorar sus condiciones de vida; por ello, la visibilización de la feminización de la pobreza es importante en la lucha por la ruptura de esa desigualdad.

Por ello, teniendo en cuenta todo lo expuesto en la investigación realizada es que sostenemos firmemente que mientras no se visibilice en la sociedad la importancia de hablar sobre menstruación, entenderla como parte de un proceso biológico que como ciudadanos convivientes dentro de una misma sociedad, barrio, espacio tenemos la obligación de saber sobre el tema. Esto es imprescindible para el desarrollo de la empatía, solidaridad y respeto como formas de eliminar las violencias, estigmatización y discriminación hacia los cuerpos menstruantes. Pero eso no será posible mientras no se hable libremente en las escuelas, hogares,

---

espacios laborales seguirá siendo un tabú. Sin embargo, promover conversaciones abiertas, informadas, actualizadas, educativas puede ayudar a desafiar este estigma y a “normalizar” la menstruación.

Para ello, es necesario de Políticas Públicas que garanticen a todas las personas menstruantes el acceso equitativo a todos los insumos de gestión menstrual y promover la sostenibilidad ambiental, para que a su vez tengamos conciencia y no contaminemos el medio ambiente. Es necesario que exista la educación menstrual, que haya programas y proyectos que informen a las niñas y también a los niños sobre la menstruación; no tiene que ser un asunto que genere vergüenza; no es nada malo y es un proceso de desarrollo que les sucede a todas las personas menstruantes.

Si bien celebramos que existen ya políticas públicas que trabajan en el tema, es necesario ampliarlas y abordarlas desde las realidades de cada barrio, comunidad para que deje de ser motivo de desigualdad de

género y exclusión social, Y en eso, todes tenemos un rol fundamental, como actores participantes, activos y transformadores de la realidad social. Es decir, que los ciudadanos y ciudadanas nos involucremos en esos proyectos, que podamos dar nuestra opinión, que participemos para que se puedan llevar a cabo.

Nosotres, deseamos que haya igualdad e inclusión social para las mujeres y personas menstruantes. La gestión menstrual tiene que ser parte de la agenda política, materializarse en una política pública porque ...

**menstruar en  
condiciones  
dignas es un  
derecho;  
menstruar es  
un acto  
político**

---

# LA MENSTRUACIÓN, SUS COSTOS ECONÓMICOS Y SU CONTAMINACIÓN

LES CONTAMOS SOBRE ALGUNOS PRODUCTOS ALTERNATIVOS PARA CUERPOS MENSTRUANTES QUE PUEDES ENCONTRAR EN EL MERCADO

Algunos informes nos dicen que en el transcurso de la vida, una persona que menstrua usará entre 5 y 15 mil toallitas o tampones, los cuales terminarán en los basurales y contaminan el ambiente por más de 500 años. Pensemos en ello: los tampones tardan más de 500 años en degradarse; las toallitas menstruales tardan más de 100 años en degradarse; la copa menstrual tarda 500 años en degradarse. Así que imagínense el impacto medio ambiental que esto genera al planeta. Sumado a ello, ahora pensemos a la menstruación en términos económicos:

- Los tampones valen entre 3700\$ y 5980\$. Son desechables, de un solo uso y cada uno puede utilizarse hasta 8hs

- Los tampones valen entre 3700\$ y 5980\$. Son desechables, de un solo uso y cada uno puede utilizarse hasta 8hs
- Las toallitas cuestan entre 1700\$ a 2700\$. Son desechables, de un solo uso y puede utilizarse hasta por 4hs
- Las copitas menstruales tienen un valor de 2700\$ a 13000\$. Son reutilizables con vida útil de 10 años.

Todos estos productos tienen un tiempo de uso recomendado que es limitado ya que pasado ese tiempo vienen las infecciones (a nivel vaginal, anal, en el útero). Por ello, es recomendable utilizar productos certificados y también que la persona menstruante pueda acceder a higienizarse de forma digna.

---



**8 TAMPONES REGULAR**

**\$ 3.746<sup>70</sup>**



**5.988<sup>30</sup>**



**\$ 2.770**



**\$ 1.772**

Como respuesta a este impacto económico y ambiental, desde hace unos años, existen en el mercado una oferta más amplia de productos de gestión menstrual; que se conocen poco por ello solo el 25% de la población menstrual mundial utiliza productos reutilizables, que son más "amigables" con el medio ambiente. Ya que los productos reutilizables son muy poco publicitados porque si una persona opta por ellos, dejan de consumir los desechables (acción que no le conviene a las grandes marcas). Pensemos lo así: si cada persona menstruante compra una copa y la renueva cada diez años, caerían las ventas de los productos como toallitas y tampones desechables. Por otro lado, la comodidad que genera los productos desechables.

Sin embargo, en los últimos años se ven con mayor frecuencia publicidades sobre las copas menstruales que si comparamos precios, el costo de comprarlos por primera vez es equivalente a las toallitas o tampones con la diferencia

que el cuidado del ambiente sería mayor. Aunque, en barrios como el nuestro, se dificulta el acceso al agua por lo que esterilizar la copa se convierte en una dificultad.

La menstruación tiene un gran impacto económico y social en la vida de las personas menstruantes pero también ecológico por el uso de productos desechables a nivel mundial. Con esto hablamos de una pobreza menstrual y discriminación económica hacia los cuerpos menstruantes. Por eso queremos presentarles algunas productos o métodos alternativos a los ya mencionados, que sería importante poder difundir y que cada persona menstruante elija el que más le gusta y se adapte a sus necesidades siendo conscientes del impacto al usar ese producto:

Toallita de tela



Protector de tela



Sangrado libre



Bombacha menstrual



Disco menstrual



# FABRICANDO NUESTROS PROPIOS INSUMOS

TE EXPLICAMOS PASO A PASO CÓMO FABRICAR UNA TOALLITA DE TELA REUTILIZABLE EN 3 SIMPLES PASOS

## Materiales

- Plantilla de papel para toallitas o protectores (te dejamos el modelo)
- Tijeras y lápiz
- Tela suave para el exterior
- Tela absorbente (tipo toalla)

## PASO 1

Tenés que dibujar la plantilla en la tela y cortar tres veces: dos de la tela exterior y una de la tela absorbente

## PASO 2

Ahora, tenés que coser las telas entre sí e ir “dibujando” con la costura los canales de la toallita o protector

## PASO 3

Por último, se cosen los bordes ¡Y listo!

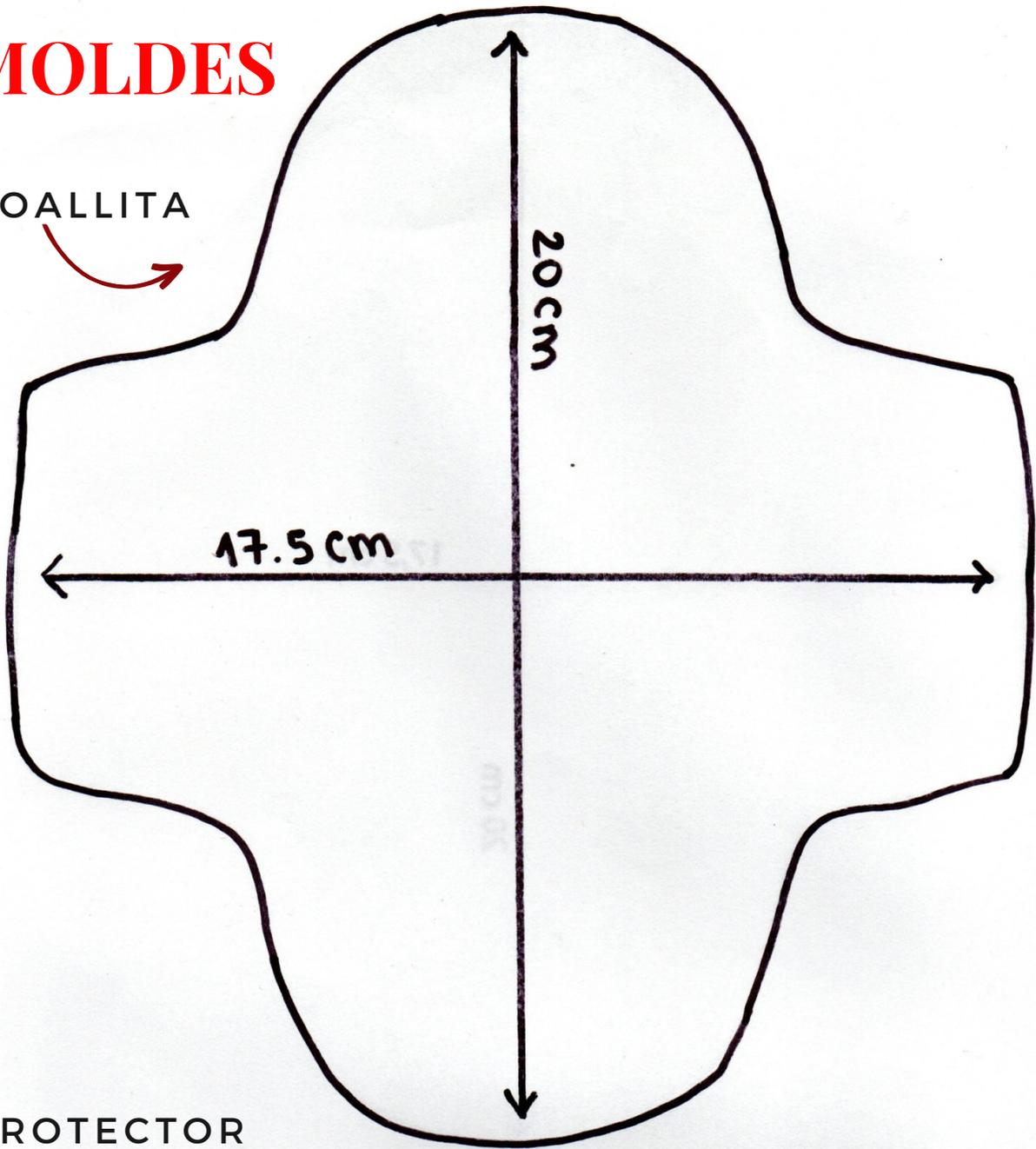
## Algunas recomendaciones

- Si quieren que tenga “agarre”, se ponen en las alitas dos ganchitos
- Las telas para el exterior tienen que ser suaves
- La tela interior tiene que ser toalla u otra similar que sea absorbente.
- Para realizar un protector el paso a paso es igual, cambiando únicamente el tamaño de la plantilla

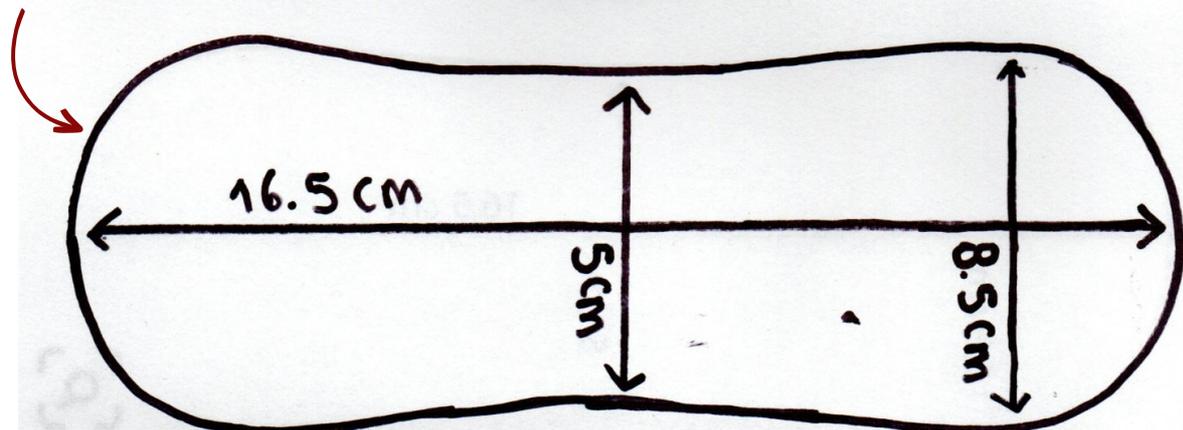


# MOLDES

TOALLITA



PROTECTOR



**¡PASÁ LA VOZ!**

LO QUE NO SE NOMBRA NO EXISTE  
Y PERPETÚA LA DESIGUALDAD

@finesclubsarmiento

Estamos agradecidos de que puedas leer, compartir, imprimir, trabajar, utilizar este material de forma gratuita y con responsabilidad, sin comercializarlo y citándonos siempre como autores/creadores.



@FINESCLUBSARMIENTO