

**KILLA
ONGOY**

guía
de acompañamiento al
ser menstruante



Esta guía se logra gracias a todas las seres menstruantes que nos hemos reunido, escuchado y compartido para la elaboración de paños menstruales, recolección de saberes, expresión de sentires, cuestionamientos, visibilizaciones y reflexiones, entre ellas mujeres cusqueñas de diversas edades, en encuentros posibles en colaboración con Wayra, Ñañaykuna, Asimetría, Casita Miau y el Centro de Salud Mental Comunitario de San Sebastián, y su contenido ha sido propuesto, reunido y creado desde las experiencias guiada por Milagros, Dan, Gabriela, Patricia, Elizabeth, Nina, Jesed y Julissa. Gracias también al programa de Puntos de Cultura quienes, enmarcado en el desarrollo del proyecto N° 2040117314, beneficiario del Fondo de Participación de la UNESCO gestionaron el financiamiento para su elaboración e impresión.



Para **compartir**
 con todas las personas con intención y posibilidad
 de contribuir en el sostener
 un ambiente sensible para el
bienestar respetuoso de la vida.

¿Cómo le llamamos a la menstruación?

"¿Estás con la ruler baby?" - Recuerdo me preguntaba con sorna una tía cada vez que me enojaba por alguna broma común en familia, pero que para mi era desagradable. Esto mucho antes de vivir mi primera menstruación, pero ya desde ese entonces sintiendo como se desacredita un sentir bajo pretexto de estar más "alterable" o "colérica", como causa de estarmenstruando.

"La regla", "mi mes", "Andrés", "mi periodo", "estar enferma" - son algunas de las formas en las que se nombra al fenómeno cíclico que viven algunas mamíferas: las humanas, algunas primates, algunas murciélagas, la musaraña elefante, la ratona egipcia y posiblemente otras. Pero pese a ser muy familiar en nuestras vidas es acompañado de silencios, tabus y estigmas que aislan, generan malestar y dañan.

El compartir con mujeres adolescentes, jóvenes, madres y adultas, ha revelado el sentir de vergüenza y miedo durante la menarquía, casos de abruptas demandas con el cambio de un cuerpo infante al de una adulta, sin darle el tiempo de transición propio de un proceso y muevamente miedo y muchas interrogantes al acercarse la menopausia.



Los encuentros han coincidido todos en reconocer que al ser un cambio tan grande es bueno estar acompañada además de contar con información; pero ello es un problema cuando el tema es satinizado y no permiten hablarlo con libertad, aumentando la carga con expectativas que llevan a enemistarse con la menstruación y lo cual lamentablemente silencia también sexualizaciones del cuerpo que conllevan a abusos y violencias. La relación que establecemos con el menstruar influye en como nos sentimos con nuestro cuerpo, en su cuidado, su sexualidad y su bienestar.

Contenidos:

- ¿Cómo le llamamos a la menstruación?
 - ¿Qué es eso que llega cada mes?
 - Ciclo menstrual
 - Posibles dolencias
 - Menarquías
 - Cuidados del cuerpo y del entorno
 - Reflexiones



Busca actualizaciones
de esta guía

¿Qué es eso que llega cada mes?

El cuerpo femenino se diferencia del masculino principalmente por el sistema reproductor.

La anatomía del aparato reproductor

Genitales externos:

- Monte de venus
- Labios mayores
- Labios menores
 - Clítoris
- Vestíbulo de la vagina

Genitales internos

- Útero
- Trompas de falopio
- Ovarios



El útero

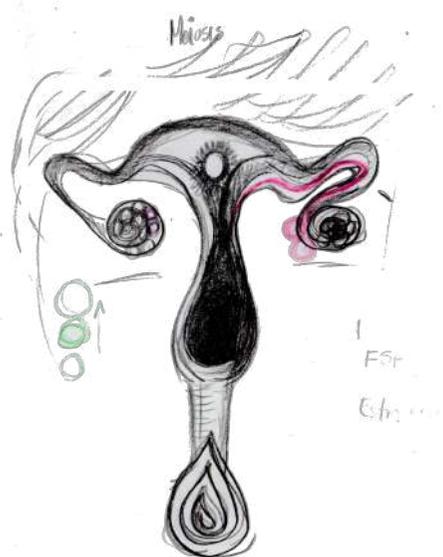
- Genera una barrera de selección del espermatozoide "más capaz", una mucosidad que hace más lentos a los espermatozoides en la competencia de llegar más rápido.
- Recibe el óvulo fecundado.
- Acoge al feto.

Las trompas de falopio

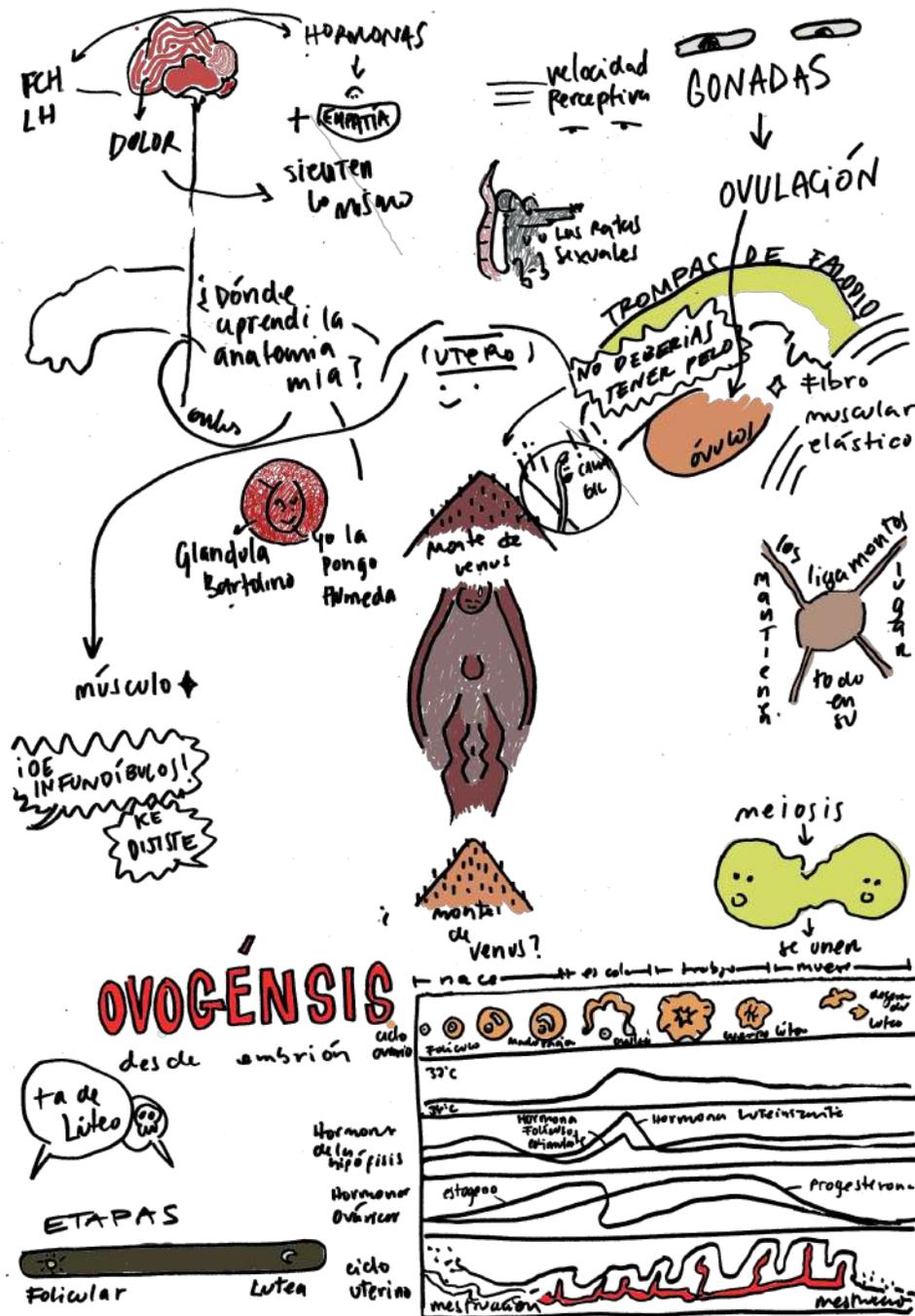
- Captan el óvulo
- Transportan el óvulo

Los ovarios

- Ovogénesis
- Producción de las hormonas:



- A nivel de la hipófisis se produce la FCH y LH, implicadas en el ciclo menstrual.
- Progesterona, predispone el cuerpo al parto y a la cianza posterior.
- Estrógenos: causante de características femeninas secundarias como el cambio del cuerpo, inicio de la menstruación, crecimiento de mamas, voz más delgada, rostro más perfilado, caderas más anchas, etc.



El ciclo menstrual

Tenemos 2 ciclos que suceden en paralelo: ovárico y uterino.

En el ovario se produce el folículo que gracias a la hormona FCH se llena de células antrales que le dan alimentación. Así sigue creciendo.

Durante la fase folicular se producen estrógenos para que el útero regenere la capa y produzca vasos sanguíneos.

Debido a un pico de la hormona luteinizante sale el óvulo.

Se forma un cuerpo lúteo del óvulo no fecundado.

El cuerpo amarillo o luteo se va degenerando, el óvulo se muere y ese tejido se empieza a necrosar por pérdida de irrigación.

El endometrio se cae y como en esa zona hay terminaciones nerviosas se produce el dolor de los cólicos menstruales.

Y así cada ciclo.



Posibles dolencias

“Luego del desmayo por dolor fui a un centro de salud a solicitar una

ecografía, pero el doctor se negó respondiendo que el dolor es normal en la menstruación. Tuve que defenderme recordando que en mi experiencia menstruando, soy capaz de ser consciente del dolor que suelo sentir y la pertinencia para solicitar el examen”.

Estas respuestas insensibles son parte de una estructura social, y lejos de contar con estrategias que brinden soluciones, nos golpea la impunidad en espacios pequeños donde nos desarrollamos cotidianamente.

Las patologías de la menstruación son invisibilizados en el servicio de salud, debido a que se normalizan dolencias.

“Mi madre tenía problemas con el hierro, entonces, demasiadas veces su periodo acababa en el hospital. Yo tenía esa conciencia. Mi madre usaba esos paños, cuando yo veía esos paños colgados, temía”

“En caso de deficiencia de hierro, procuren comer adecuadamente y pueden tomar sulfato ferroso”.

Trastorno disfórico premenstrual:

Problemas de conducta, como no disfrutar cosas que antes si.

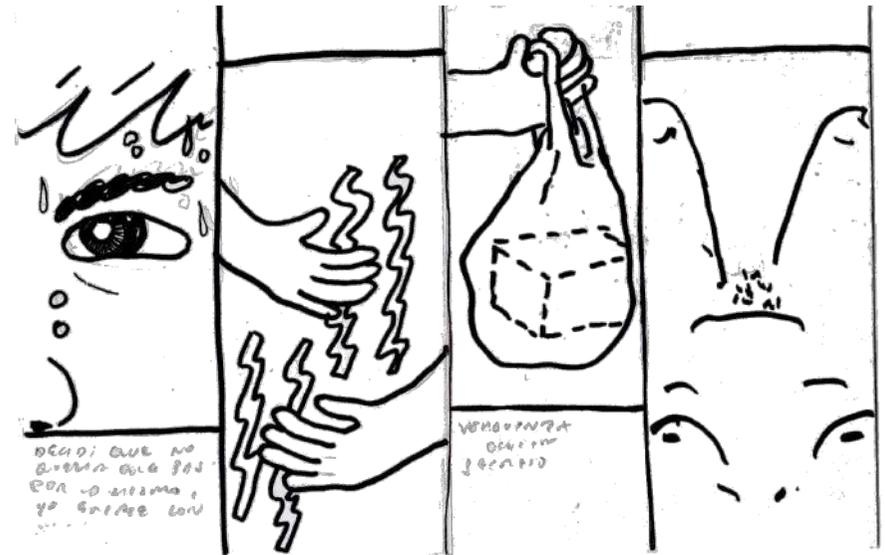
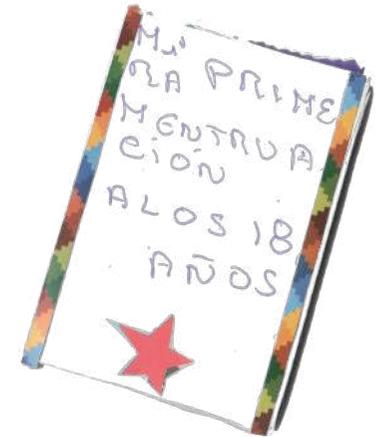
Cambios bruscos de humor.

Dolencias físicas.

“Nadie tiene la verdad sobre tu salud, siempre explorar nuestro cuerpo, conocer un poco más y saber cómo es, para conocerlo.”

Menarquías

Historias, vivencias con muchas texturas, a veces puntiagudas, otras duras o suavecitas... Nuestra relación con el menstruar va cambiando.





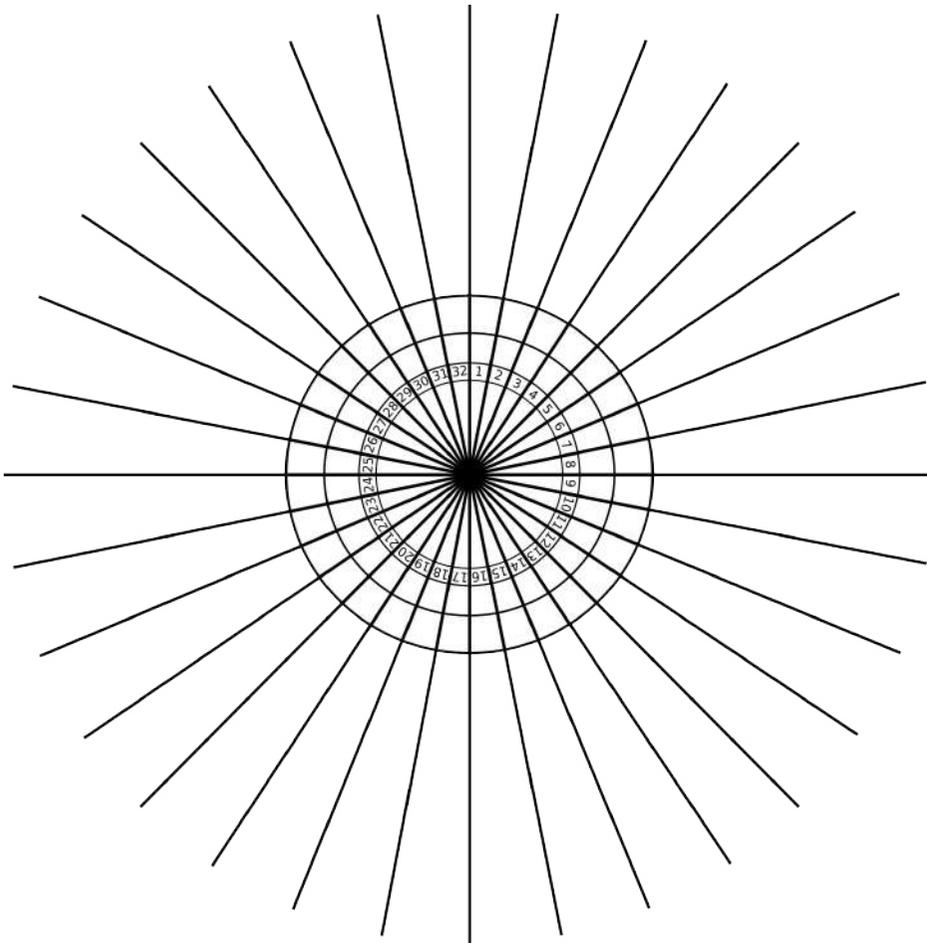
¿Cómo la recuerdas tú?

Cuidados del cuerpo y del entorno

Diagrama lunar

Investigando mi ciclo

El siguiente diagrama está dividido en 32 espacios.
Para usarlo nos ubicamos en el 1 que será el primer día de menstruación.
En el cuadrado paralelo al aro que le sigue: apuntar la fecha de ese día,
y en los siguientes recuadros la fase de la luna y sentires del día.



Plantas medicinales

Sabiduría de las abuelas, transmitidas intergeneracionalmente por comprobación al convivir, estar en contacto, e interactuar con ellas.

Por ejemplo; se sabe que los sabores amargos y formas espinosas pueden ser desintoxicantes.

Cada lugar tiene su propia sabiduría, en cada zona tienen sus propias plantas y su propia sabiduría al respecto.

Toda la naturaleza se puede percibir en colores, texturas, aromas y sabores.
Recordemos acercarnos con respeto, asombro y gratitud por lo que nos ofrece de forma accesible.

Pedir permiso.

Lo primero para conservar la planta es lavarla, dejarla secar en un ambiente ventilado donde no le caiga el sol directo y dejar secar colgada "de cabeza", sacar las flores u hojas según corresponda.

Para prepararlas tener en cuenta que las raíces se hierven y las hojas solo se remojan. Y se recomienda una constancia de entre 7 y 15 días, periodo tras el cual es necesario descansar de planta, porque todo en exceso lastima.



Ejercicio:

En el espacio natural más cercano, contempla y acércate a la planta que llame tu atención. Obsérvala ¿Cómo son sus formas? Dibújala!



Las dolencias de la menstruación tienen relación con la ansiedad y los cambios de humor. Se puede acompañar de la flor de Pensamiento, la Pimpinela y la Valeriana. Las 3 son una combinación potente para relajarse, tratar estrés y dormir

Para el temas de dolores se recomienda la Manzanilla en particular pero extensivamente a cualquier planta digestiva como el Romero, la Muña, el Ajenjo, el Orégano, el Apio, la Albahaca, el Paico, la Malva, el Hinojo y más; incluso se pueden combinar a gusto del sabor.

En casos de infecciones por el uso de toallas plásticas o por alergias hacer baños de asiento con Malva, Llantén o Rosas Blancas. El baño de asiento es el primer tratamiento para hemorroides y consiste en poner en un bañador, agua, entre tibia y caliente, "lo más que se aguante" y sentarse. Su efecto es inmediato.



Ejercicios de visualización y movimiento

El centro: 4 dedos bajo ombligo, punto de equilibrio desde donde movilizamos nuestras extremidades. Las ideas dominantes de ser mujer impactan y bloquean el movimiento del cuerpo. Por ejemplo; influyen nuestra postura, la cual tiende a cerrarse a modo de defensa, en contraste a abrimos al mundo. Por ello es necesario explorarse desde otras feminidades colectivas, con la libertad de poder explorarlas, también desde la dualidad masculina y femenina. Desbloquear el centro, implica la zona pélvica, los glúteos, la espalda y desde ella sus extremidades. La práctica de movimiento influye en nuestra sexualidad y sensualidad, también cargadas de expectativas ajenas que silencian las propias.

EJERCICIO 1: Antes de mover visualizar: ¿Cómo imaginas tu útero, tus ovarios, tu vagina?

EJERCICIO 2: Acariciar nuestro cuerpo, reconocer primero nuestros huesos palpando nuestras caderas. Sentir los músculos, activar las piernas.

EJERCICIO 3: Caminar, con atención de cómo el centro sostiene y encamina ¿Cómo se distribuyen los apoyos al desplazarse? ¿Cómo me acerco a la tierra? ¿Qué parte de mi cuerpo se activa para bajar? ¿Y luego para subir y pararme?

EJERCICIO 4: Retomar un movimiento e incluir formas circulares, nuestras ondas. Mover a ritmo intentando incluir todos los movimientos de nuestras caderas: arriba, abajo, incluyendo los brazos, las piernas, el cuello, la lengua.

EJERCICIO 5: Poco a poco volver al piso y tomar un tiempo de descanso.



Ejercicio para soltar

Hallar un lugar cómodo en el espacio.
Echadas, sintiendo todo el cuerpo en contacto con el suelo.

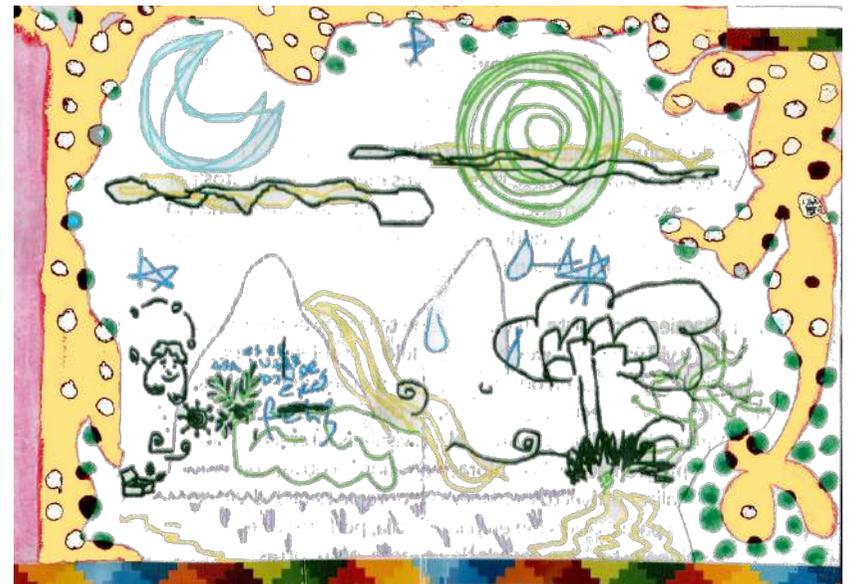
Elevar las 2 piernas y abrazarlas.

Luego, abrazar solo una pierna y poco a poco bajar la otra, despacio en dirección al piso, hasta donde llegue, mientras seguimos abrazando suave la pierna doblada. Se busca el estiramiento en muslo e isquiones.

Regresamos la pierna suavemente y sostenemos ambas despacito.

Alternar: la pierna que se estiró primero es flexionada y abrazada, y la que estuvo flexionada se estira.

Subimos lentamente. Procurar siempre volver al centro y realizar los movimientos pausados para evitar desgarros.



Reflexiones

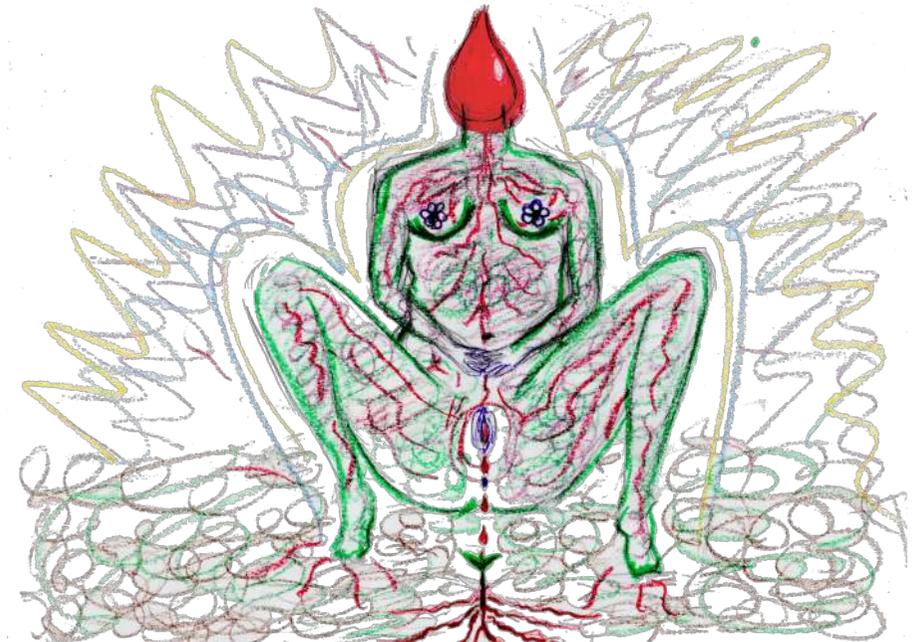
Autocuidado

Date lo que te hace bien.
Permítete un descanso, un gusto, un respiro.



Nos hemos encontrado con muchas dudas sobre nuestro cuerpo y el por qué se produce la menstruación. Además, hay información falsa y estos vacíos son aprovechados por las industrias. Es una constante la satanización de lo femenino desde el miedo que nos controla,

Por lo que es importante estar abiertas a seguir aprendiendo, abiertas a la exploración de infinitos en el hueco donde se produce la vida, desde donde gestamos no solamente nuestros hijos sino también ideas y proyectos, porque si tiene que ver tanto con los cambios hormonales es también como nos acercamos a la vida, con qué humores, con que paciencias, con qué dolencias. Los encuentros desde esta apertura rescatan nuestras diversas singularidades.



Mitos

Personas diversas con la menstruación como punto de encuentro, permiten redescubrir nuevos saberes y permiten entenderlo desde diferentes puntos.

"Los hombres no saben donde esta el clitoris y lo presionan como si fuera un boton, posiblemente por que creen que la anatomia de una mujer es como se representa en la pornografía pero realmente tiene otra implicancia desde la realidad que es una mujer. Y algunas personas ven de manera asquerosa al monte de venus asociando pelo con suciedad debido también a que la exposición de pelo público en la pornografía es nula, y eso contribuye en la creencia de que tener pelos es malo."

"El orificio de la vagina queda grande como producto de tener muchas relaciones sexuales. Falso porque al ser fibroelástico, su estructura es como una liga que se estira y vuelve a su forma inicial. Es un comentario ofensivo y poco informado."

"Existen tipos de himen. Ya no es una realidad que se acepta el hecho que una mujer virgen tiene el himen cerrado. No es absoluta la relación entre virginidad e himen."



La **escucha** como posibilidad de que hay diversidad de curiosidades, como permiso para alguien confundida, por sentirse diferente al resto, y que necesita esa **libertad** para poder explorarse y descubrirse, sin sentirse un monstruo por no corresponder a mandatos sociales.

