



SEXUALIDAD Y CICLICIDAD MENSTRUAL



Tejiendo conocimiento en red

Diagnóstico sobre sexualidad y ciclicidad menstrual

Resumen Ejecutivo:

Diagnóstico:

Tejiendo conocimiento en red. Diagnóstico sobre sexualidad y ciclicidad menstrual.

Proyecto:

Sexualidad y Ciclicidad Menstrual.

Investigación:

Red de Educación Menstrual.

Financiamiento:

Fondo Semillas A.C.

Dirección Metodológica:

Consultoría de participación ciudadana y social Ciudad Vecina.

Equipo de investigación, sistematización, análisis y redacción del documento:

Laura Morales Lecona, María Concepción Juárez González, Laura Alejandra Martínez Bedolla, Alicia Rangel García y Lina Giovanna Juárez Jacinto.

Diseño de herramientas de evaluación:

Laura Morales Lecona, María Concepción Juárez González, Laura Alejandra Martínez Bedolla y Alicia Rangel García.

Consultoría metodológica y diseño de ordenadores gráficos:

María Curiel Bellon y Oscar Guerrero Hernández.

Corrección de estilo y revisión temática:

Emilia Almanza Towgood y Verónica Bucio Solís.

Diseño editorial:

Laura Morales Lecona y Teodoro Kiyoschi Magaña Asai.

Ilustraciones, diseño de imagen y organización de elementos gráficos y visuales:

Teodoro Kiyoschi Magaña Asai.





Contenido:

-Agradecimientos

-Presentación

-Consideraciones éticas

-Resumen metodológico

-Características de la población

-Resultados por categorías de análisis

Saberes -Saberes sobre salud menstrual

-Dudas, -Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios

-Procesos -Procesos de enseñanza-aprendizaje

-Salud menstrual y su relación con los DSyR

-Panorama general



→ Agradecimientos:



Este trabajo se realiza en red, gracias al financiamiento de Fondo Semillas A.C. y con los esfuerzos y la colaboración de muchas mujeres y personas acompañantes de procesos menstruales y sexuales, de niñeces, juventudes, docentes, personal de salud, madres-padres, directivos/as, organizaciones civiles y colectivas que confiaron en nuestro trabajo y nos abrieron las puertas para poner sobre la mesa la vivencia cotidiana en relación con la menstruación y la ciclicidad de los cuerpos menstruantes de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes, mujeres y disidencias.

Sin duda, no podemos dejar de lado todo el amor creativo de las educadoras menstruales de la Red de Educación Menstrual, no solo de quienes nos hemos dado a la tarea de construir, recuperar, analizar y redactar este documento, sino aquellas mujeres que han hecho posible el sueño de construir una red y que hoy también encarnan la experiencia de escuchar, acompañar, crear y tejer a nuestro lado todos estos saberes para repensar y co-construir el aprendizaje de la ciclicidad y el ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos como una forma de dignificar la vida de todas nosotras y de quienes acompañamos.

Finalmente, gracias a quienes creyeron en nuestro proyecto y nos apoyaron de muchas maneras para lograrlo, ya sea con difusión, con trabajo de diseño y edición, con ideas, propuestas y materiales, con escucha y con cuidados hacia nosotras para poder hacernos cargo de esto. Reconocemos también la valiosa colaboración de Fundación Merced Querétaro A.C., Voces de Mujeres en Acción A.C. y a Ciudad Vecina, por poner a nuestra disposición sus valiosos recursos, su confianza, tiempo y su entrega.





Presentación:



La Red de Educación Menstrual (REM) la conformamos un grupo de mujeres educadoras y activistas menstruales que buscamos crear espacios de educación en Salud Menstrual desde un enfoque biopsicosocial. Comenzamos a formar la red en el año 2021 y hoy en día tenemos aliadas en varios países de América Latina, incluyendo México, Colombia y Chile.

El proyecto "Sexualidad y Ciclicidad Menstrual" tiene como objetivo contribuir a la promoción de la salud menstrual como eje fundamental para el ejercicio pleno de los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR). Este proyecto se desarrolla en tres fases:

- **Diagnóstico participativo:** se elaboró un diagnóstico para escuchar las experiencias cíclicas y el acompañamiento que reciben niñas, niños, adolescentes, mujeres y personas menstruantes.
- **Formación para prácticas de acompañamiento:** se implementará una formación que incorpore contenidos fundamentales de la salud menstrual, la ciclicidad y los procesos del desarrollo psicosexual, misma que se diseñó a partir de los hallazgos de este diagnóstico.
- **Fortalecimiento de la comunidad de acompañantes:** se fortalecerá la comunidad de acompañantes y educadoras menstruales a través del intercambio de recursos informativos, educativos y didácticos.





Presentación:



El proyecto busca dignificar los procesos y ciclos de las corporalidades menstruantes, así como promover la autonomía y la dignidad menstrual. Destacamos la importancia de abordar la salud menstrual desde un enfoque de derechos, reconociendo su relación con la salud sexual y reproductiva. Luchamos por superar las visiones sesgadas y limitantes que han predominado hasta ahora, como la perspectiva higienista, biologicista, esencialista y reproductiva, así que enfatizamos la necesidad de visibilizar y garantizar el derecho a la salud menstrual, abordar la salud sexual desde una mirada integral, interseccional y biopsicosocial, generar espacios de educación inclusiva en salud menstrual, sin limitantes de edad, género, preferencias sexuales, situación socioeconómica, etc., cuestionamos los sistemas de opresión que afectan a las mujeres y personas menstruantes.

Consideramos que nos encontramos en un momento histórico crucial para avanzar en este sentido y promover una verdadera educación en salud menstrual que respete y promueva los derechos de todas las personas.



Consideraciones éticas:



Para el desarrollo de esta investigación, conformamos una muestra poblacional mediante invitaciones directas y convocatorias abiertas, garantizando la participación voluntaria y la protección de datos sensibles. Valoramos el trabajo colectivo y reconocemos la contribución de educadoras y activistas menstruales que nos han acompañado a lo largo de estos años. La visión y lenguaje de la REM buscan integrar diversidades y promover un enfoque transfeminista e incluyente. Utilizamos categorías políticas para visibilizar la existencia de niñas, mujeres y disidencias sexuales, y preferimos hablar de raza en lugar de etnia para desnaturalizar una categoría considerada “científica”. Buscamos problematizar los sistemas de opresión y fomentar el debate y la reflexión para seguir avanzando en la dignidad menstrual.



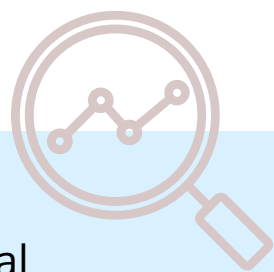
Objetivo General:

Conocer los saberes, intereses, necesidades y herramientas respecto a la salud menstrual que tienen las niñas, adolescentes, mujeres jóvenes, adultas, personas menstruantes de la comunidad LGBTQ+, así como las personas que acompañan procesos de desarrollo psicosexual.



Primera fase: Diagnóstico participativo.

Categorías de Análisis:



- 1 → Saberes sobre la salud menstrual
- 2 → Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios
- 3 → Procesos de enseñanza-aprendizaje.
- 4 → Salud menstrual y su relación con los DSyR

Territorios de Implementación:

- 1 → Querétaro
 - 2 → Michoacán
 - 3 → Chiapas
- 

Metodología:



- 1 → **Tipo de estudio:** Exploratorio-descriptivo
- 2 → **Método:** Diagnóstico participativo a nivel consultivo
- 3 → **Técnica:** Taller
- 4 → **Herramientas:** Cuadernillo de trabajo y tendedero de saberes

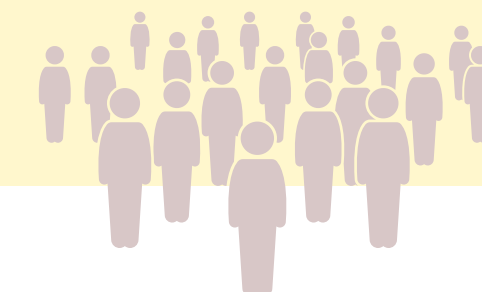
Cronograma:



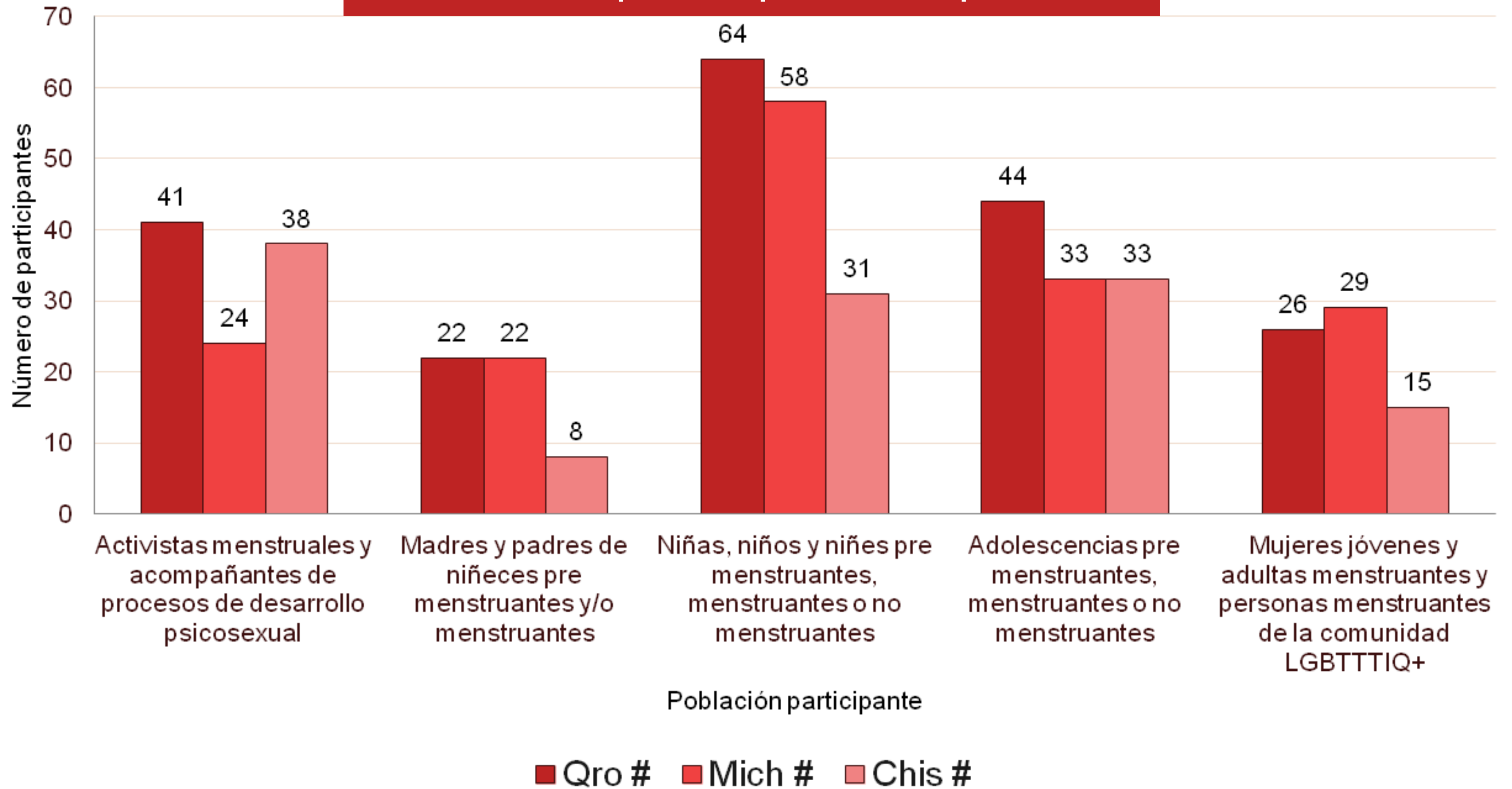
- 1 → **Diseño:** Marzo-Junio 2023
- 2 → **Implementación:** Julio-Septiembre 2023
- 3 → **Sistematización y análisis:** Octubre-Diciembre 2023
- 4 → **Redacción, publicación y divulgación:** Enero-Junio 2024

Muestra seleccionada:

- 1 → **Tipo de la muestra:** No probabilística, no representativa
- 2 → **Tamaño total de la muestra:** 488 participantes
- 3 → **Total de talleres:** Implementados: 26



Distribución de la población por talleres implementados



Sedes de implementación de los talleres distribuidos por población, estado y municipio.



No. de Taller y población	Estado	Municipio	Sede	Número de participantes
Taller 1. Activistas menstruales y acompañantes de procesos de desarrollo psicosexual	Querétaro	Querétaro	Centro de salud	25
		El Marqués	COBAQ Plantel 15	16
	Michoacán	Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	15
		Uruapan	Black Coffee	9
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	CESMECA	18
IXCHEL. Acompañamiento en salud			20	
Taller 2. Madres y padres de niñas pre menstruantes y/o menstruantes	Querétaro	Querétaro	Primaria pública Andrés Balvanera	11
			Espacio educativo Yekkan	11
	Michoacán	Morelia	Primaria Lázaro Cárdenas	20
		Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	2
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	4
Librería "La Cosecha"			4	
Taller 3. Niñas, niños y niñas pre menstruantes, menstruantes o no menstruantes	Querétaro	Querétaro	Primaria pública Andrés Balvanera	34
		El Marqués	Primaria pública Guillermo Rubio	30
	Michoacán	Morelia	Primaria Lázaro Cárdenas	58
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Librería "La Cosecha"	5
			Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	26
Taller 4. Adolescencias menstruantes o no menstruantes	Querétaro	El Marqués	COBAQ Plantel 16	44
	Michoacán	Morelia	Secundaria Popular Carrillo Puerto	18
		Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	15
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	33
Taller 5. Mujeres jóvenes y adultas menstruantes, personas menstruantes de la comunidad LGBTTTIQ (+18)	Querétaro	Querétaro	Universidad Tecnológica de México	26
	Michoacán	Comachuen	Educador Comunitario Comachuen	14
		Morelia	Escuela de Artes	8
		Uruapan	Black Coffee	7
	Chiapas	San Cristóbal de las Casas	Desarrollo Educativo Sueniños A.C.	15
TOTAL DE PARTICIPANTES				488

Diversidad poblacional en los estados de implementación

Criterios	Qro	Mich	Chis
El porcentaje corresponde al total de la muestra en cada estado: Qro: 197 personas, Mich: 166 personas y Chis: 125 personas			
Rango de edad (0-15 años)	24.37%	53.61%	48.00%
Rango de edad (16-29 años)	40.10%	22.89%	18.40%
Rango de edad (30-59 años)	26.40%	21.69%	29.60%
Rango de edad (60 años en adelante)	1.02%	0.60%	0.00%
Identidad de género (Ella)	36.04%	42.17%	44.00%
Identidad de género (Él)	9.14%	2.41%	3.20%
Identidad de género (Elle)	0.00%	0.00%	0.80%
Sexo (Mujer)	30.46%	31.93%	21.60%
Sexo (Hombre)	24.37%	22.89%	28.80%
Sí han menstruado una o más veces en su vida	20.30%	14.46%	5.60%
Pertenece a un pueblo originario	1.02%	6.63%	20.80%
Trabaja con pueblo originario	0.00%	7.23%	22.40%
Identidad afroamericana y/o afrodescendiente	0.00%	1.20%	0.00%
Trabaja con comunidad afroamericana y/o afrodescendiente	0.00%	0.00%	2.40%
Vive con discapacidad o diversidad funcional	0.51%	0.60%	0.80%
Trabaja con discapacidad o diversidad funcional	4.06%	1.20%	8.00%

Resultados por categorías de análisis

A continuación, presentamos un resumen esquemático de las actividades desarrolladas durante los talleres, algunas de las cuales se realizaron a través de un cuadernillo de trabajo y otras se llevaron a cabo de manera vivencial. El análisis de las preguntas y actividades que integran cada categoría, así como la descripción de los hallazgos, se presentan de manera general, abarcando los tres estados de implementación en una misma gráfica.

Síntesis de las actividades implementadas durante los talleres participativos

Nombre de la actividad	Categoría (s) que se aborda (n)	Población / Poblaciones con quienes se implementa
Elige tus prioridades (Diseñada y/o adaptada por Concepción Juárez)	* Procesos de enseñanza aprendizaje.	Todas.
Mapa semántico de enseñanza (Diseñada y/o adaptada por Concepción Juárez)	* Procesos de enseñanza aprendizaje.	* Activistas menstruales y acompañantes. * Madres y padres de niñas premenstruantes y/o menstruantes.
Mapa de aprendizaje (Diseñada y/o adaptada por Concepción Juárez)	* Saberes sobre salud menstrual. * Procesos de enseñanza aprendizaje.	* Niñas menstruantes o no menstruantes. * Adolescencias menstruantes o no menstruantes. * Mujeres jóvenes y adultas menstruantes, personas menstruantes de la comunidad LGBTIQ+.
Prejuicios basura (Diseñada y/o adaptada por Laura Lecona)	* Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios.	* Mujeres jóvenes y adultas menstruantes, personas menstruantes de la comunidad LGBTIQ+.
Reconociendo ideas comunes (Diseñada y/ o adaptada por Laura Lecona)	* Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios. * Salud menstrual y su relación con los DSyR.	* Activistas menstruales y acompañantes. * Niñas menstruantes o no menstruantes. * Adolescencias menstruantes o no menstruantes. * Mujeres jóvenes y adultas menstruantes, personas menstruantes de la comunidad LGBTIQ+.
Identificando derechos (Diseñada y/o adaptada por Laura Martínez)	* Salud menstrual y su relación con los DSyR.	* Activistas menstruales y acompañantes. * Madres y padres de niñas premenstruantes y/o menstruantes. * Adolescencias menstruantes o no menstruantes. * Mujeres jóvenes y adultas menstruantes, personas menstruantes de la comunidad LGBTTTIQ.
El Tendedero de saberes (Diseñada y/o adaptada por Alicia Rangel)	* Saberes sobre salud menstrual. * Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios.	Todas.

Saberes sobre la salud menstrual:



Realizamos dos actividades para indagar sobre los saberes y aprendizajes de las mujeres y personas menstruantes en relación con la sexualidad y menstruación:

1. Mapa de aprendizajes: Se pidió a las participantes que completaran un esquema con cuatro cuadrantes para identificar sus conocimientos y aprendizajes sobre sexualidad y menstruación. Se analizaron las respuestas en el inciso "Lo que sé sobre sexualidad y menstruación".

2. Tendedero de Saberes: Una técnica inspirada en la educación popular para la cual se pidió a las participantes que respondieran a dos preguntas en tarjetas de diferentes colores: "¿Qué sé sobre sexualidad y menstruación?" y "¿Qué dudas y/o preguntas tengo sobre sexualidad y menstruación?". Para esta categoría se recuperaron las respuestas a la primera pregunta para analizar los saberes sobre salud menstrual.

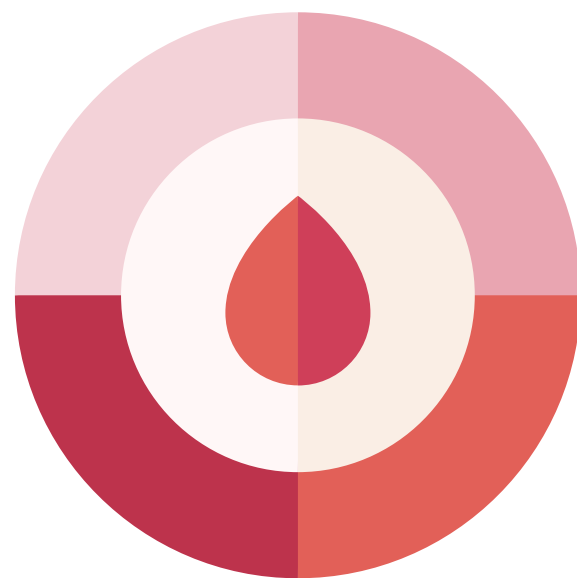
Ambas actividades buscaban profundizar en los saberes y aprendizajes de la población sobre los temas de menstruación y sexualidad.

Los resultados son los siguientes:

Saberes sobre la salud menstrual

Mapa mental de aprendizaje: Lo que sé sobre sexualidad y menstruación

Las respuestas que dieron las niñas y adolescencias fueron seleccionadas de un conjunto de opciones, lo cual facilitó la comunicación con los grupos al momento de explicar a qué nos referimos con sexualidad y menstruación.



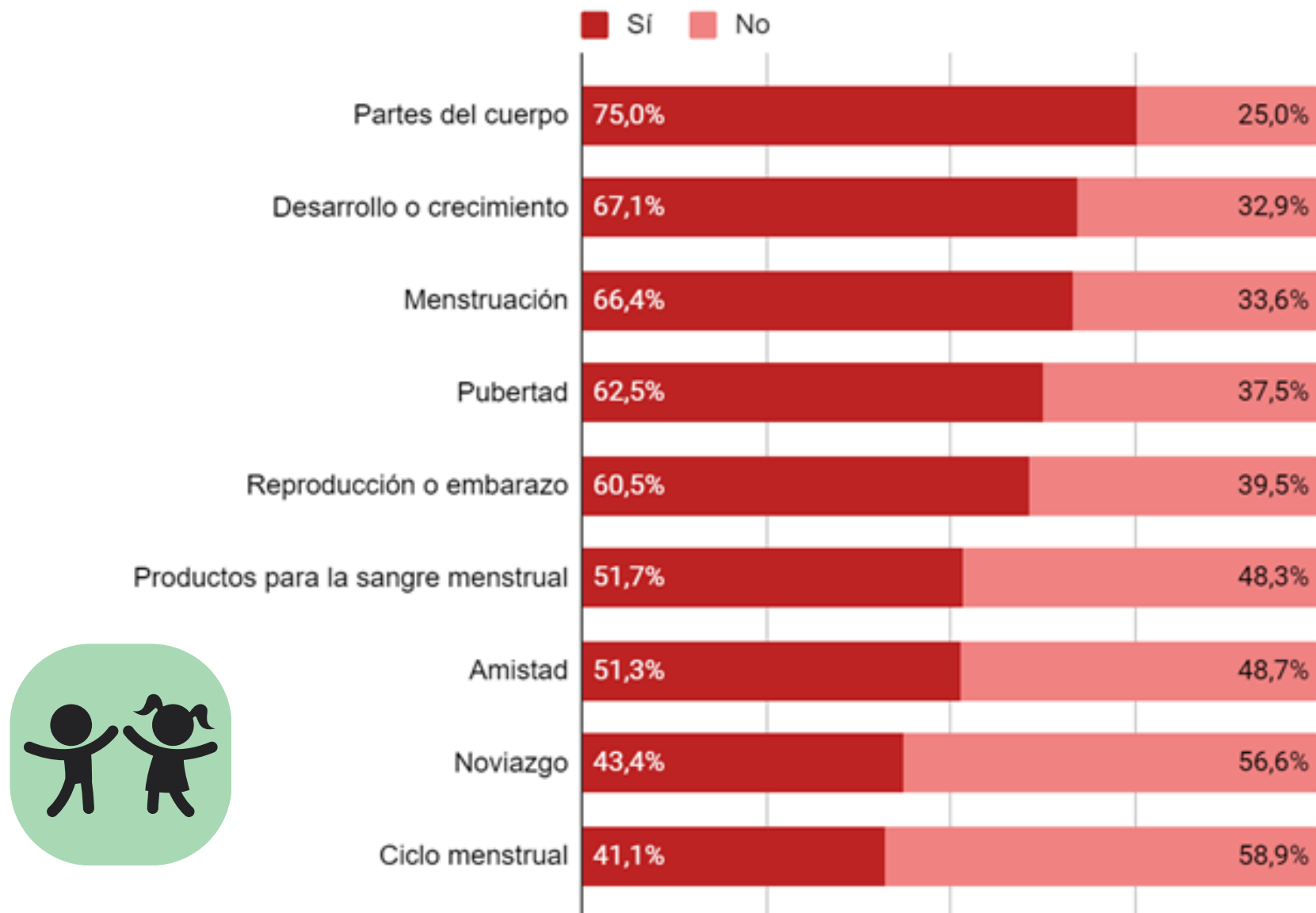
Saberes sobre la salud menstrual

Mapa mental de aprendizaje: Lo que sé sobre sexualidad y menstruación



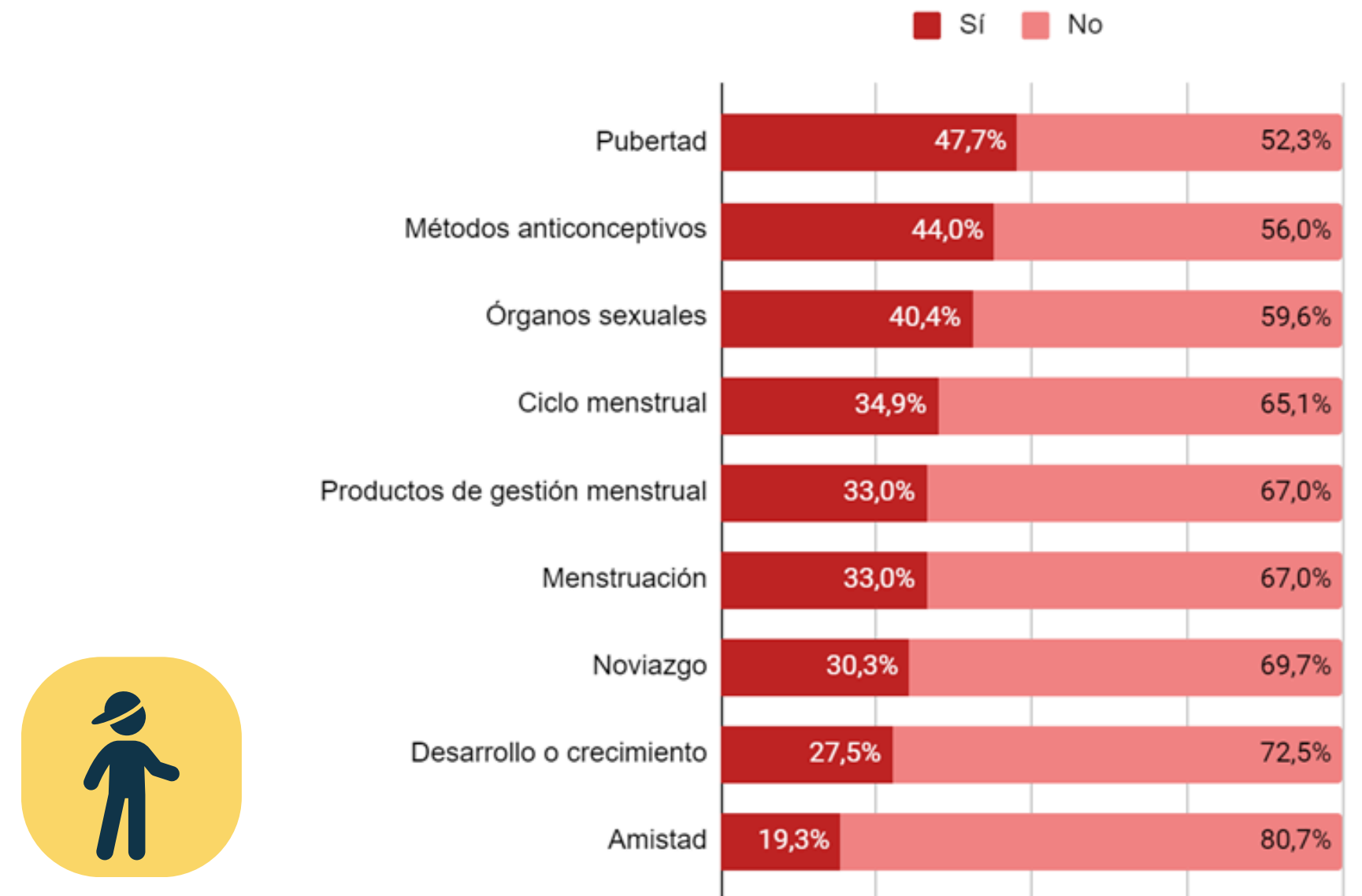
Lo que sé sobre sexualidad y menstruación

Mapa mental de aprendizajes | Niñeces menstruantes y no menstruantes



Lo que sé sobre sexualidad y menstruación

Mapa mental de aprendizajes | Adolescencias menstruantes y no menstruantes



Saberes sobre la salud menstrual

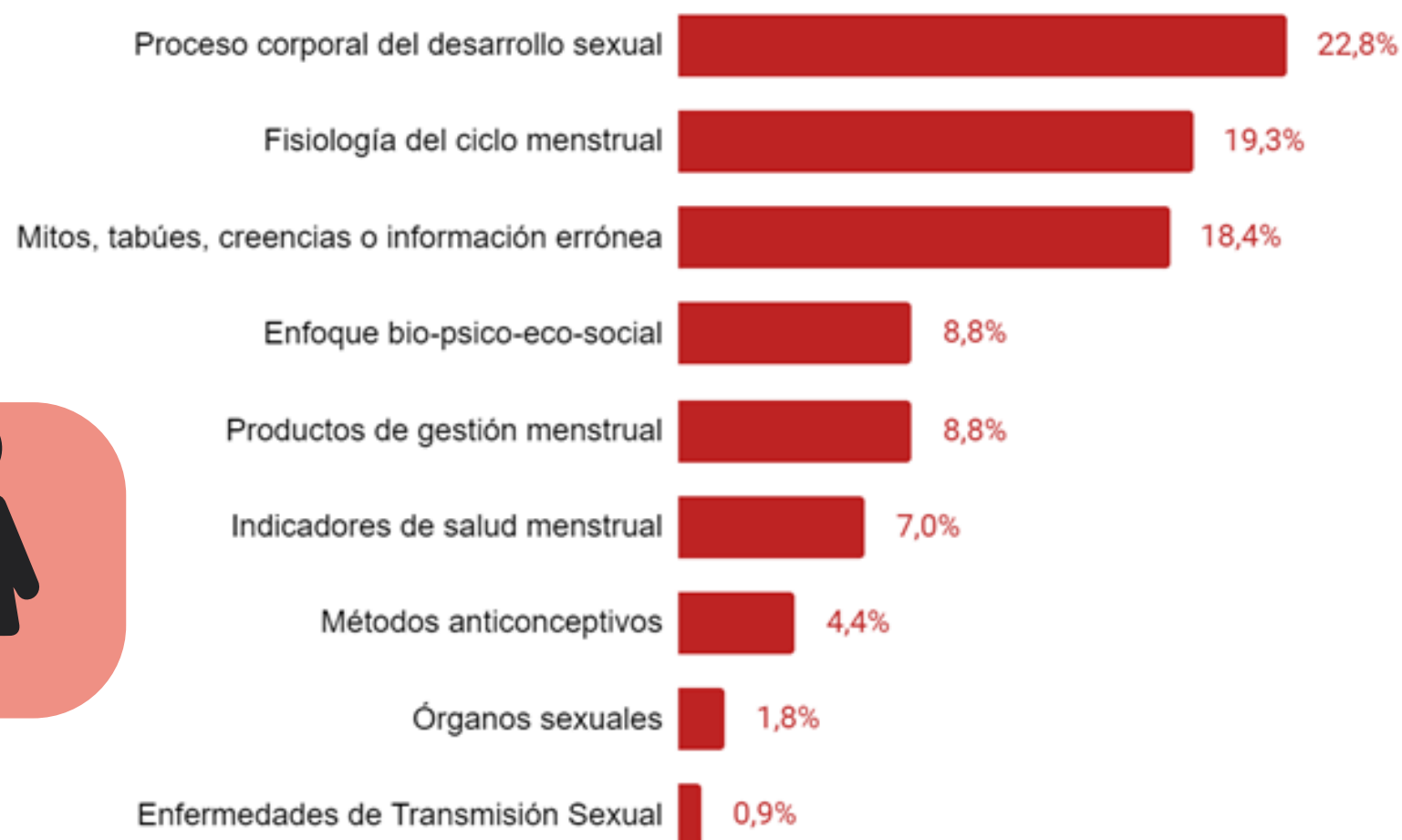
Mapa mental de aprendizaje: Lo que sé sobre sexualidad y menstruación



En los grupos conformados por mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes, no se dieron categorías previas, sino que se planteó como una pregunta abierta para posteriormente identificar las categorías emergentes.

Lo que sé sobre la sexualidad y menstruación

Mapa mental de aprendizajes | Mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes (LGBTIQ+)



- 1 →
- 2 →
- 3 →
- 4 →
- 5 →

Las categorías más relevantes fueron:

Proceso corporal del desarrollo sexual: La menstruación es vista como un proceso natural y biológico que ocurre en los cuerpos de las mujeres.

Fisiología del ciclo menstrual: Se refiere a las características del ciclo menstrual, como duración, cantidad y tipo de sangrado, y la interacción entre glándulas, hormonas y órganos.

Mitos, tabúes, creencias o información errónea: Se encontraron frases que muestran un sistema de creencias basado en el repudio a los cuerpos de las mujeres y personas menstruantes.

Enfoque bio-psico-eco-social 1: Se refiere a la aceptación y resignificación de la menstruación como parte de la vida cotidiana, relacionándola con otras dimensiones del desarrollo humano.

Indicadores de salud menstrual: Se encontraron saberes relacionados al cuidado y el bienestar integral, otorgando importancia a la ciclicidad y todas sus fases para procurar y mantener la salud física, mental, emocional y sexual.

1 Propuesta conceptual de Emilia Almanza. Para profundizar más sobre el modelo BioPsicoEcoSocial de la Salud Menstrual, puedes revisar el siguiente video de La Crecida: <https://www.instagram.com/p/C2A8-tVOYXU/>

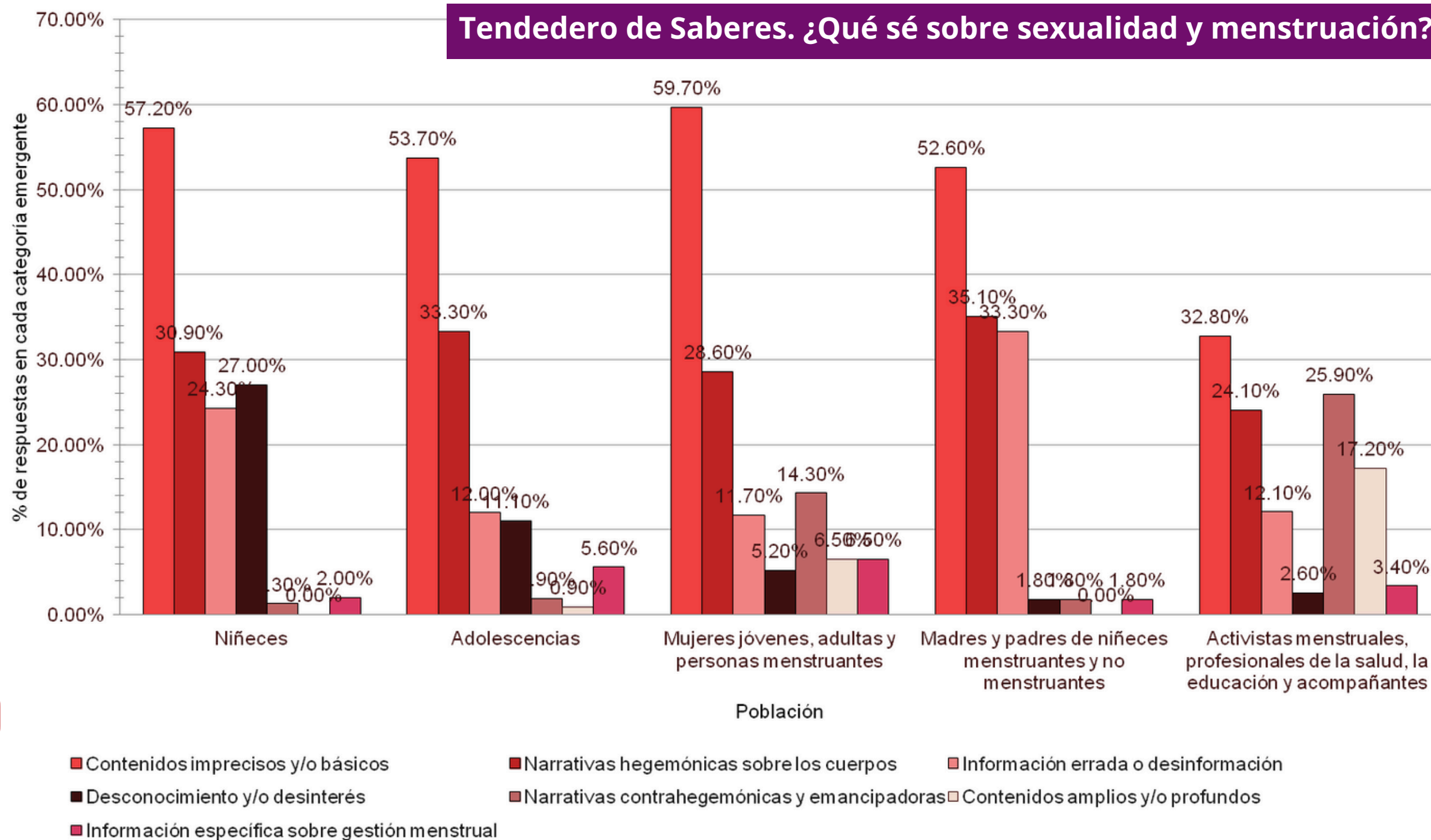
Saberes sobre la salud menstrual

Tendedero de saberes: ¿Qué sabes sobre sexualidad y menstruación?



El Tendedero de Saberes fue una actividad común en todos los talleres y con todas las poblaciones. Se pidió a las y los participantes que anotaran todo lo que sabían sobre los temas mencionados en una o varias tarjetas. Cada tarjeta se contabilizó como una respuesta, lo que resultó en un total de 510 respuestas recopiladas, superando el número de participantes totales en la implementación de este diagnóstico.

A través de la sistematización, logramos identificar y categorizar los saberes de las personas según el grupo poblacional al que pertenecen. Consideramos fundamental entender las diferencias que conforman estos saberes para construir estrategias adecuadas a cada contexto y condición social, evitando generalizar los hallazgos aunque tengan similitudes entre sí. Las categorías que construimos y la frecuencia con la que se mencionaron en cada respuesta se distribuyen de la siguiente manera:



Saberes sobre la salud menstrual

Tendedero de saberes: ¿Qué sabes sobre sexualidad y menstruación?



De las respuestas derivaron seis categorías que muestran el panorama de la educación menstrual en México:

- 1** → **Contenidos imprecisos y/o básicos:** Información mínima y general que se enseña en espacios educativos o se reproduce en la cotidianidad, pero con ambigüedad en su comprensión.
- 2** → **Narrativas hegemónicas sobre los cuerpos:** Expresiones que reflejan imposiciones patriarcales y coloniales hacia las personas menstruantes, reproduciendo discursos de género y prácticas violentas.
- 3** → **Información errada o desinformación:** Formas de comprender el ciclo ovulatorio-menstrual basadas en ideas equivocadas, información errónea y conjeturas personales y culturales.
- 4** → **Desconocimiento y/o desinterés:** Respuestas que declaran falta de conocimiento o interés en el tema de la ciclicidad y la sexualidad.
- 5** → **Narrativas contrahegemónicas y emancipadoras:** Saberes que muestran procesos emancipatorios y libertarios, confrontan narrativas patriarcales y coloniales, y reconocen la existencia de personas menstruantes con diferentes identidades.
- 6** → **Contenidos amplios y/o profundos:** Saberes detallados que profundizan en la relación bio-psico-social de la ciclicidad, involucran procesos hormonales, consideran el ciclo ovulatorio-menstrual como fundamental para los derechos sexuales y reproductivos, y reconocen la importancia de otras etapas de la sexualidad, mostrando formación previa y conocimiento de metodologías para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.



Saberes sobre la salud menstrual

Tendedero de saberes: ¿Qué sabes sobre sexualidad y menstruación?



Los hallazgos principales de esta categoría son:

- Hay una gran falta de conocimiento sobre la anatomía del sistema sexual femenino.
- La sexualidad es vista como algo malo y propio de adultos, sin mencionarla como un derecho.
- Es común el uso de eufemismos para referirse a la sexualidad y la menstruación, perpetuando el tabú.
- La menstruación se asocia con el crecimiento y la transición de la niñez a la adolescencia.
- Hay una conexión directa de la menstruación con el dolor, la incomodidad y el sufrimiento, así como una tendencia a patologizar la menstruación y la ciclicidad.



Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios:

Realizamos tres actividades para conocer y entender los imaginarios y las representaciones sociales sobre la menstruación, conformadas a partir de ideas y narrativas dominantes que estigmatizan nuestros cuerpos y refuerzan el tabú menstrual, la violencia corporal y la misoginia:

1 → **Prejuicios basura:** Es una herramienta diseñada por la organización Mujeres Madeni A.C.,² que busca concienciar sobre el tabú y el estigma menstrual. Las participantes dibujan o escriben algo absurdo que les han dicho sobre la menstruación y luego lo depositan en un bote de basura, simbolizando la eliminación de esas narrativas negativas y misóginas aprendidas de la sociedad.



2 → **Reconociendo ideas comunes:** Se llevó a cabo una actividad grupal donde se leyeron afirmaciones y las personas participantes debían mostrar si estaban de acuerdo o en desacuerdo. Estas afirmaciones incluían, entre otras frases, mitos, desconocimientos y prejuicios, lo que permitió explorar y analizar estas ideas comunes en la categoría correspondiente.



3 → **Tendedero de saberes:** Para esta categoría se recuperaron las respuestas a la pregunta "¿Qué dudas y/o preguntas tengo sobre sexualidad y menstruación?", misma que proporcionaron información valiosa para desarrollar los contenidos temáticos de la segunda fase del proyecto, abordando los temas de interés y necesidades de los participantes.



² Para revisar más sobre esta herramienta puedes revisar la publicación que se encuentra en la siguiente liga:
<https://escueladeeducacionmenstrual.com/wp-content/uploads/2022/12/Prejuicios-Basura-Mujeres-Madeni.pdf>

Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios:

Prejuicios basura: ¿qué es lo más absurdo que te han dicho sobre la menstruación?

Los resultados de las actividades muestran las narrativas dominantes sobre menstruación, cuerpos y sexualidad, que se expresan en relatos, enunciados y representaciones que contienen historias y creencias. Estas narrativas se manifiestan de diversas formas como canciones, frases, palabras o gestos, y moldean nuestra experiencia y percepción del mundo.

Prejuicios basura

Esta actividad se implementó exclusivamente en los talleres con mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes de la comunidad LGBTIQ+. Las respuestas obtenidas fueron diversas y tras un proceso de sistematización, identificamos y definimos las categorías emergentes. Es importante destacar que, aunque aplicamos la herramienta tal como la propone la organización que la diseñó, las categorías derivadas de las respuestas fueron propuestas por nosotras las investigadoras, ya que reflejan las particularidades de los grupos con los que trabajamos.

¿Qué es lo más absurdo que te han dicho sobre la menstruación?



Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios:

Prejuicios basura: ¿qué es lo más absurdo que te han dicho sobre la menstruación?

A continuación presentamos cómo entendemos cada una de las categorías:

- 1** **Mito, tabú y estigma menstrual:** Se refiere a las creencias erróneas, prohibiciones culturales y prejuicios que rodean la menstruación y la ciclicidad, lo que genera vergüenza, silencio y discriminación hacia las mujeres y personas menstruantes, perpetuando así las opresiones y sistemas de dominación.
- 2** **Invalidación del dolor y otros síntomas:** Entendida como los discursos que normalizan, minimizan, desestiman o niegan los dolores, molestias y otros síntomas asociados con la menstruación, ignorando el malestar físico y emocional que experimentan las personas que viven con dolor, pudiendo desencadenar o agravar enfermedades y condiciones asociadas al ciclo ovulatorio-menstrual.
- 3** **Mandatos de género y heteropatriarcales:** Son los múltiples sistemas de opresión que se ejercen sobre los cuerpos de las mujeres y personas menstruantes a través de normas, expectativas, restricciones y prohibiciones que perpetúan roles y estereotipos de género, limitando la autonomía, la libertad y la vida digna.
- 4** **Desconocimiento del ciclo ovulatorio-menstrual:** Se refiere a la falta de comprensión o información sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y ovulatorio; incluyendo sus fases, sus procesos; así como los cambios físicos y hormonales que ocurren en los cuerpos de las mujeres y personas menstruantes.
- 5** **Patologización del ciclo ovulatorio-menstrual:** Es la tendencia a considerar la ciclicidad y los cambios corporales como algo anormal, enfermo o problemático, en lugar de asumirlos como un proceso natural y fisiológico.
- 6** **Desconocimiento del cuerpo menstruante:** Esta categoría se refiere específicamente a la falta de conocimiento o comprensión sobre la anatomía, fisiología y procesos biológicos que experimentan las mujeres y personas menstruantes a lo largo de su vida, incluyendo las etapas de desarrollo y madurez.
- 7** **Control de la sexualidad:** Son las imposiciones de los sistemas dominantes y estructuras de poder que regulan, vigilan y restringen la sexualidad, reduciéndola a un acto exclusivamente reproductivo y heteronormativo. Esto limita el placer, el disfrute, el goce y otras prácticas e identidades que constituyen nuestra sexualidad, con el objetivo de mantener el control y dominio sobre los cuerpos y vidas de las personas.

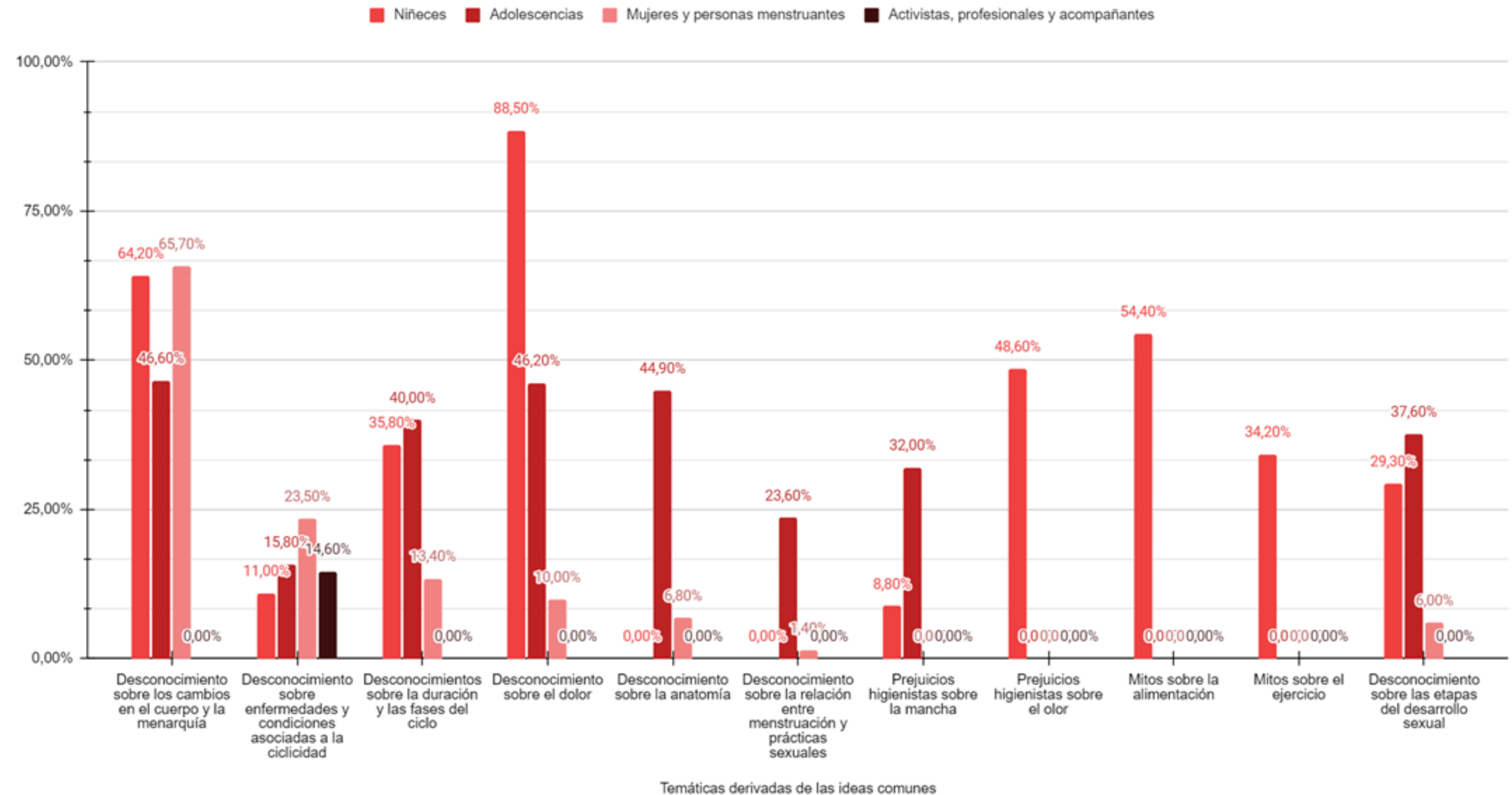
Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios: Reconociendo ideas comunes

Reconociendo ideas comunes

Para esta actividad, presentamos una serie de afirmaciones relacionadas con la experiencia menstrual. Dado que las afirmaciones fueron adaptadas al contexto de cada población, no todos los grupos respondieron a las mismas frases. Sin embargo, consideramos que en cada grupo se abordaron temas relevantes para conocer el posicionamiento de cada persona al respecto y la tendencia general en la forma de abordar los temas relacionados con la experiencia menstrual. Para el análisis de esta categoría, agrupamos las afirmaciones en temáticas que consideramos relevantes y mostramos el porcentaje de la población que está de acuerdo con las afirmaciones relacionadas a ese tema.

Acuerdo de ideas comunes entre la población

Afirmaciones relacionadas a la categoría de "Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios"



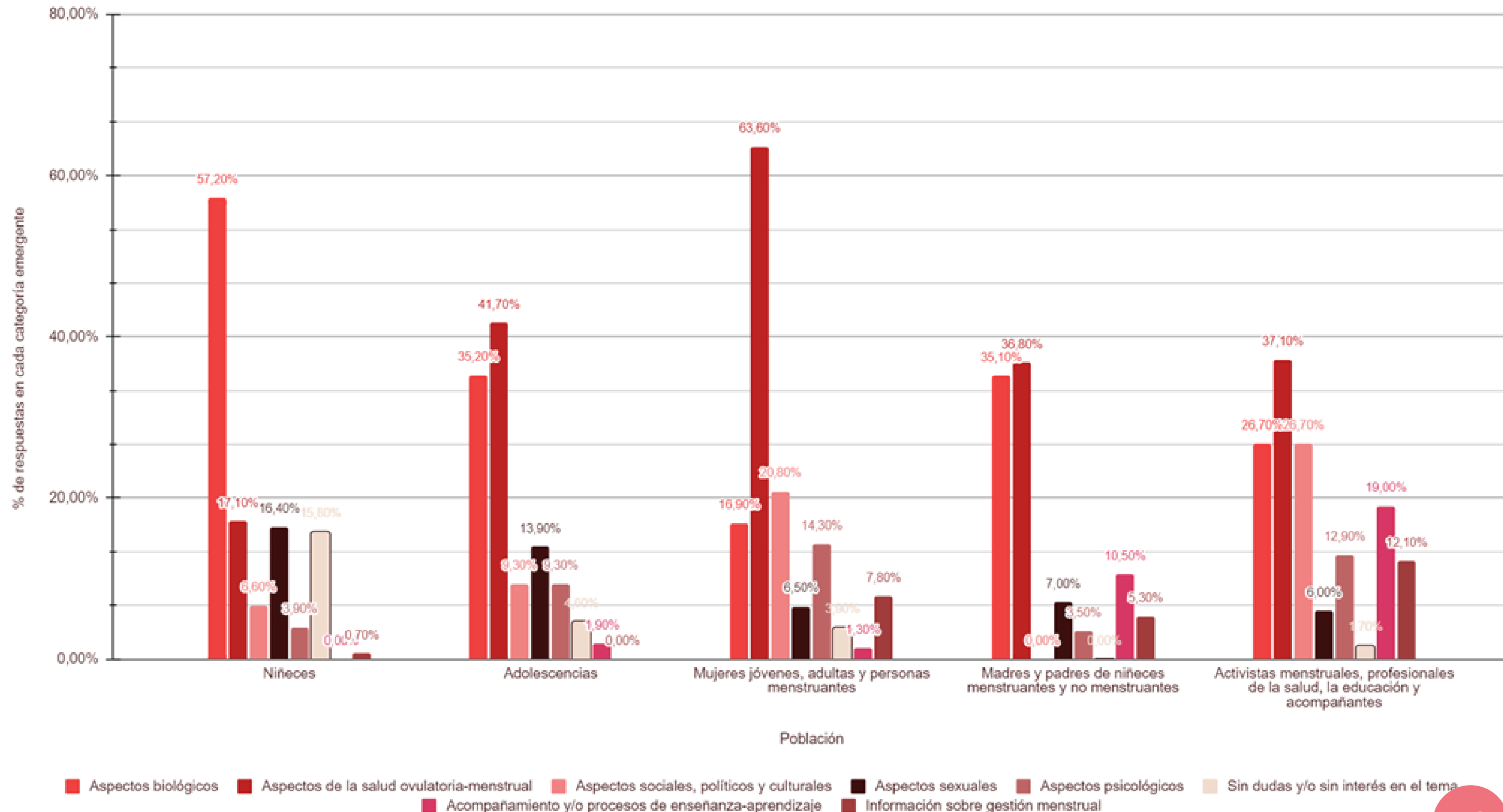
Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios:

Tendedoro de saberes: ¿Qué dudas y/o preguntas tengo sobre sexualidad y menstruación?

Esta pregunta refiere a los conocimientos no abordados en los procesos de enseñanza-aprendizaje sobre sexualidad y ciclo ovulatorio-menstrual experimentados por las personas participantes en los talleres diagnósticos. Las categorías que identificamos nos permiten diseñar un programa de contenidos temáticos esenciales, basado en los saberes previos, necesidades e intereses de las personas y a su vez nos permiten responder a la pregunta: ¿qué aspectos de la salud menstrual en México aún requieren ser enseñados y aprendidos?

Tendedoro de saberes | ¿Qué dudas o preguntas tengo sobre sexualidad y menstruación?

El porcentaje indica la frecuencia con la que se mencionó un tipo de respuesta o categoría emergente, diferenciado por población



Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios:

Tenedero de saberes: ¿Qué dudas y/o preguntas tengo sobre sexualidad y menstruación?

En las respuestas se identifican las principales temáticas o áreas clave que necesitan ser abordadas para incorporar la salud menstrual como un componente fundamental de los derechos sexuales y reproductivos (DSyR):

1

Aspectos biológicos: Dudas relacionadas con la anatomía y fisiología del ciclo menstrual ovulatorio, así como sobre las distintas etapas del desarrollo sexual en personas con cuerpos menstruantes.

2

Aspectos de la salud ovulatoria-menstrual: Dudas sobre los indicadores de salud relacionados con el ciclo menstrual y sus procesos, así como inquietudes sobre el cuidado integral de la salud ginecológica, incluyendo la salud uterina y menstrual-ovulatoria.

3

Aspectos sociales, políticos y culturales: Cuestionamientos hacia los mitos, tabúes y estigmas asociados a la menstruación, interés por conocer las políticas públicas para promover la dignidad menstrual, y dudas sobre prácticas culturales o ritos menstruales específicos.

4

Aspectos sexuales: Dudas relacionadas con los procesos psicosexuales, la reproducción, la fertilidad, el placer sexual, las prácticas sexuales saludables, la identidad de género y orientación sexual, así como los derechos sexuales y reproductivos.

5

Aspectos psicológicos: Dudas relacionadas con las emociones y afectos asociados al ciclo menstrual ovulatorio, que exploran la conexión entre la salud menstrual y la salud mental

6

Sin dudas y/o sin interés en el tema: Las respuestas muestran desinterés en temas de sexualidad y menstruación, ya sea por considerar que ya se sabe todo o por no considerarlo relevante, indicando una falta de curiosidad para aprender o profundizar en el tema.

7

Acompañamiento y/o procesos de enseñanza-aprendizaje: Dudas para mejorar cuidados y atención a niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y personas que menstrúan, inquietudes para explorar métodos adaptados para diversas poblaciones y contextos educativos, así como el interés de profundizar conocimiento personal sobre ciclo ovulatorio menstrual, salud y cuerpo.

8

Información sobre gestión menstrual: Dudas para ampliar el conocimiento sobre los diversos productos disponibles para recolectar, absorber o dejar fluir la sangre menstrual, así como preguntas relacionadas a la gratuidad de estos productos en todos los contextos y regiones de México.

Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios:

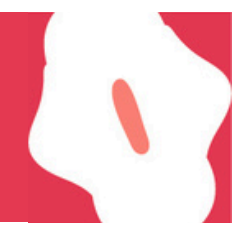
Los hallazgos principales de esta categoría son los siguientes:

- **Persisten gran cantidad de narrativas que refuerzan mitos**, prejuicios y estigmas hacia los cuerpos de las personas menstruantes en nuestra sociedad, lo que requiere un abordaje urgente para garantizar la dignidad, la justicia menstrual y el reconocimiento de estos derechos.
- **Hay un grave desconocimiento sobre las enfermedades menstruales**, mismo que perpetúa la normalización del dolor que a su vez deriva en ignorar síntomas importantes que indican enfermedades más graves; aún así, existe un interés creciente en aprender sobre los cólicos y su alivio.
- **Existe una necesidad colectiva de brindar información**, recursos y conocimientos para una experiencia menstrual segura, informada y acompañada.

Es importante cuestionar la información y los saberes existentes sobre la sexualidad y la ciclicidad menstrual, preguntándonos:

- ¿Cómo y para qué se transmite esta información?
- ¿Cuál es el origen de nuestros conocimientos sobre estos temas?
- ¿Cómo podemos vivir nuestra sexualidad libre de discursos limitantes y crear nuevos relatos?"

Procesos de enseñanza-aprendizaje:



En esta categoría, se desarrollaron tres actividades principales para analizar las prácticas de enseñanza y las condiciones de aprendizaje sobre sexualidad y ciclicidad menstrual.

- 1** **Elige tus prioridades:** Cada persona seleccionó de una lista de frases, las tres más importantes para su práctica profesional, el acompañamiento cotidiano y/o las condiciones necesarias para favorecer su aprendizaje en los temas relacionados a la sexualidad y la menstruación.
- 2** **Mapa semántico de enseñanza:** Se utilizó un esquema de cuatro cuadrantes para analizar el proceso de enseñanza y aprendizaje sobre sexualidad y ciclicidad menstrual. Los mapas de enseñanza abordaron estrategias, espacios, resultados y áreas de mejora.
- 3** **Mapa de aprendizaje:** Se trata del mismo esquema que se utilizó para analizar la categoría de "Saberes sobre salud menstrual", sin embargo para esta categoría se analizaron aquellas respuestas que abordan las fuentes de conocimiento, los métodos de aprendizaje y las aplicaciones prácticas

A partir de las características de la población buscamos contrastar las prácticas de enseñanza de profesionales, madres, padres y figuras de referencia con lo que las niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes están aprendiendo sobre estos temas, así como identificar lo que no se está abordando pero se demanda y se requiere.

Los resultados de estas actividades son los siguientes:



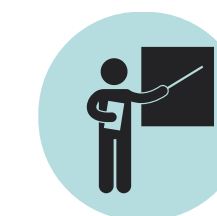
Procesos de enseñanza-aprendizaje:

Elige tus prioridades | Proceso de enseñanza



Esta actividad se implementó con cuatro de los grupos poblacionales, adaptando la redacción de las frases a cada contexto. Las respuestas que hablan sobre los procesos de enseñanza fueron recuperadas de los talleres con activistas, profesionistas, acompañantes, madres y/o padres de niñas menstruantes o premenstruantes:

Prioridades en el proceso de enseñanza sobre los temas de sexualidad y menstruación		
Orden de prioridad para los procesos de enseñanza	Activistas, profesionales y acompañantes	Madres y padres
1° lugar	Que puedan preguntar y externar dudas	Que puedan preguntar y externar dudas
2° lugar	Crear un espacio de escucha y comprensión	Crear un espacio de escucha y comprensión
3° lugar	Que conozcan y cuiden su desarrollo físico y emocional	Que conozcan y cuiden su desarrollo físico y emocional
4° lugar	Proporcionar toda la información posible	Proporcionar toda la información posible
5° lugar	Que puedan platicar con su familia sobre el tema	Que la actividad o plática sea agradable
6° lugar	Que la actividad les sea interesante	Que aprenda a gestionar sus emociones
7° lugar	Que tomen decisiones asertivas	Que tome decisiones asertivas
8° lugar	Dar información bibliográfica concreta	Que pueda platicar con otras personas sobre estos temas



Procesos de enseñanza-aprendizaje: Elige tus prioridades | Proceso de aprendizaje

Por su parte, las niñas y adolescentes ya sean menstruantes o no (porque no han experimentado la menarquía o porque tienen cuerpos que no menstrúan), expresan sus preferencias para aprender sobre la sexualidad y la menstruación de la siguiente manera:

Prioridades en el proceso de aprendizaje sobre los temas de sexualidad y menstruación		
Orden de prioridad para los procesos de enseñanza	Niñas menstruantes y no menstruantes	Adolescentes menstruantes y no menstruantes
1° lugar	Conocer mi cuerpo y cómo cuidarlo	Conocer mi cuerpo y cómo cuidarlo
2° lugar	Recibir toda la información posible	Recibir toda la información posible
3° lugar	Sentirme en confianza al platicar del tema	Poder preguntar y externar dudas
4° lugar	Que la actividad o plática sea divertida	Que la actividad o plática sea divertida
5° lugar	Poder hacer preguntas	Solo quiero escuchar sin que me pregunten
6° lugar	Que me escuchen y me comprendan	Que me escuchen y me comprendan
7° lugar	Que me expliquen con ejemplos	Que me ayuden a tomar decisiones correctas
8° lugar	Solo quiero escuchar sin que me pregunten	Que me expliquen con ejemplos
9° lugar	No aplica	Conocer las fuentes bibliográficas



Procesos de enseñanza-aprendizaje:

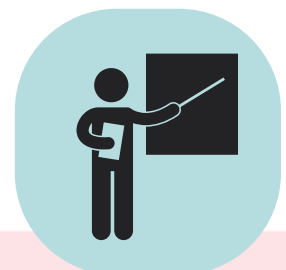
Mapa semántico de enseñanza: Estrategias, técnicas o actividades para dar la información



Esta actividad se realizó únicamente con los grupos de activistas, profesionistas, acompañantes, madres y/o padres de niñas menstruantes o premenstruantes:

Estrategias, técnicas o actividades

Mapa semántico de enseñanza | Activistas, profesionales y acompañantes



Estrategias, técnicas o actividades

Mapa semántico de enseñanza | Madres y padres de niñas menstruantes o no menstruantes



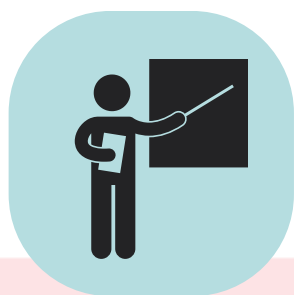
Procesos de enseñanza-aprendizaje:

Mapa semántico de enseñanza: Espacios o momentos donde se da la información



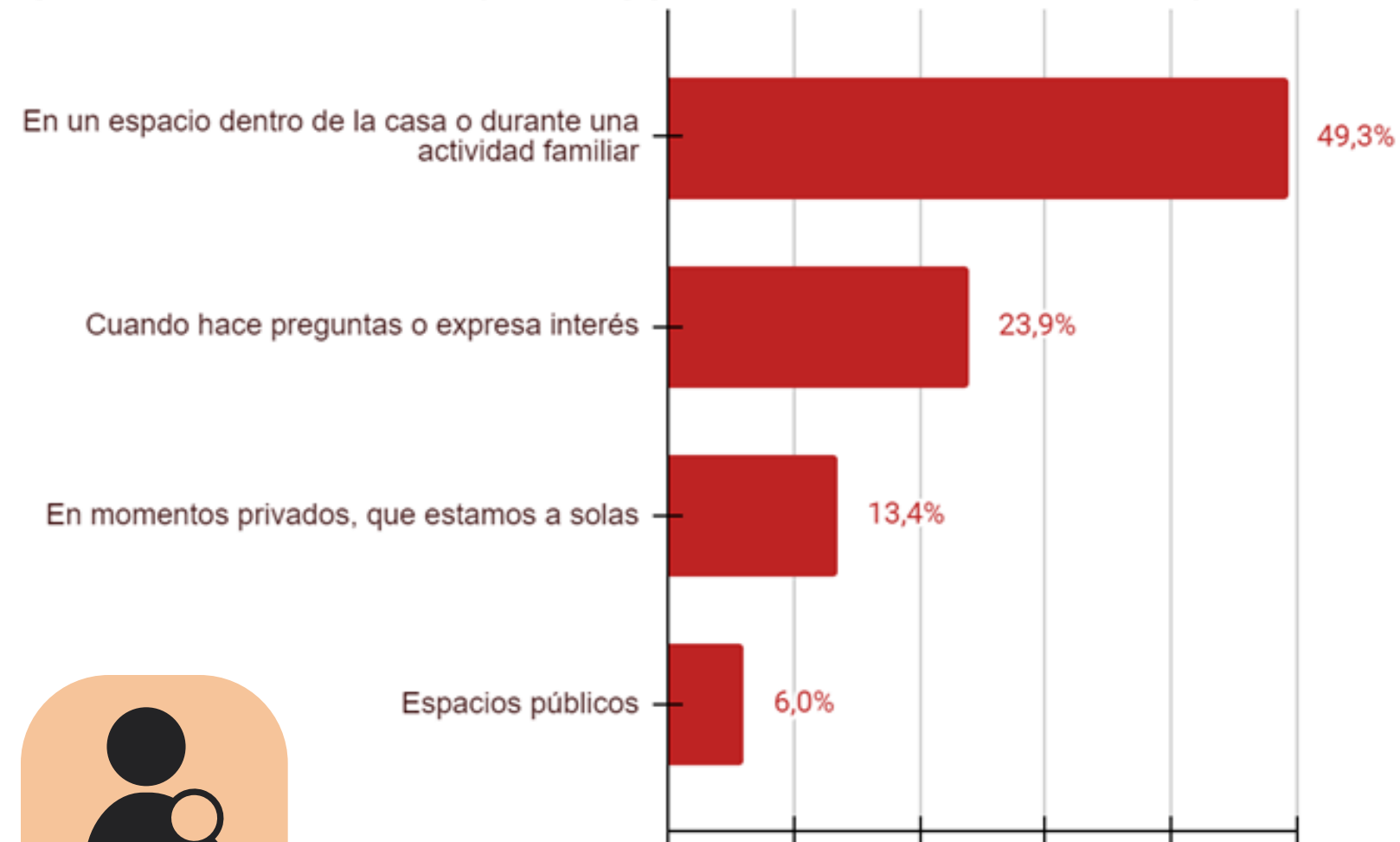
Espacios o momentos donde se da la información

Mapa semántico de enseñanza | Activistas, profesionales y acompañantes



Espacios o momentos donde se da la información

Mapa semántico de enseñanza | Madres y padres de niñas/menstruantes o premenst...

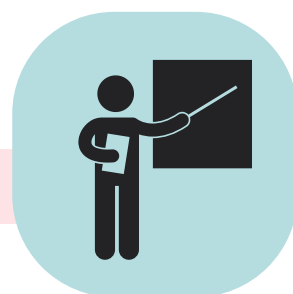


Procesos de enseñanza-aprendizaje: Mapa semántico de enseñanza: Resultados o aprendizajes logrados



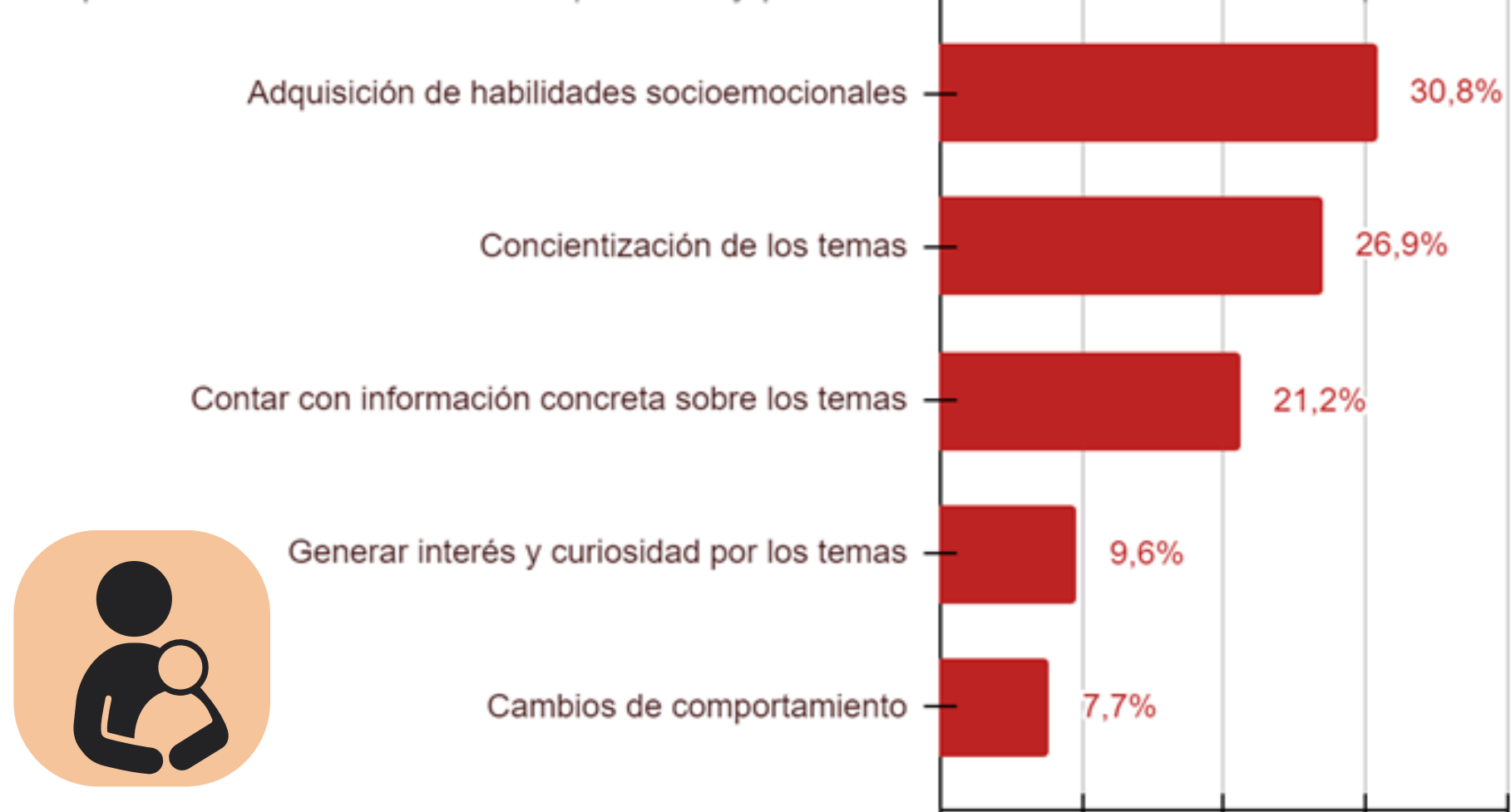
Resultados o aprendizajes logrados

Mapa semántico de enseñanza | Activistas, profesionales y acompañantes



Resultados o aprendizajes logrados

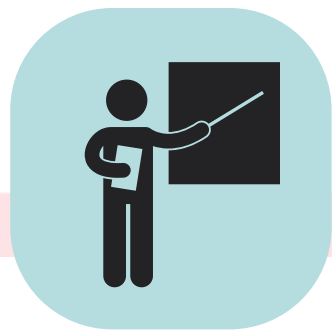
Mapa semántico de enseñanza | Madres y padres de niñas/menstruantes o premenstruantes



Procesos de enseñanza-aprendizaje: Mapa semántico de enseñanza: Áreas de mejora

Áreas de mejora

Mapa semántico de enseñanza | Activistas, profesionales y acompañantes



Áreas de mejora

Mapa semántico de enseñanza | Madres y padres de niñas/menstruantes o premenstruantes



Procesos de enseñanza-aprendizaje: Mapa mental de aprendizaje: ¿Dónde o de quién aprendí?

Al igual que en la categoría de “Saberes sobre salud menstrual”, este mapa fue aplicado con los grupos de niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes. En las preguntas siguientes, las niñas y adolescentes también respondieron seleccionando categorías previamente establecidas, mientras que las mujeres y personas menstruantes escribieron sus respuestas de manera libre y abierta:

¿Dónde o de quién lo aprendí?

Mapa mental de aprendizaje | Mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes (LGBTIQ+)



¿Dónde o de quién lo aprendí?

Mapa mental de aprendizaje | Adolescentes menstruantes y no menstruantes



¿Dónde o de quién aprendí?

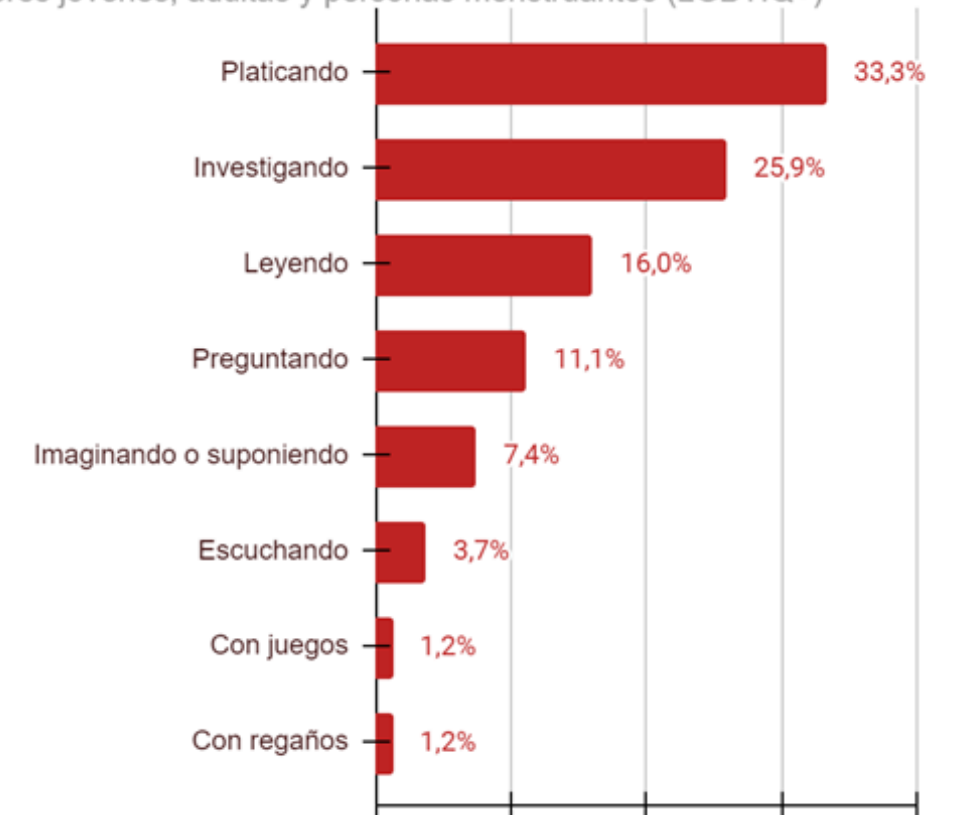
Mapa mental de aprendizaje | Niñas menstruantes y no menstruantes



Procesos de enseñanza-aprendizaje: Mapa mental de aprendizaje: ¿De qué manera lo aprendí?

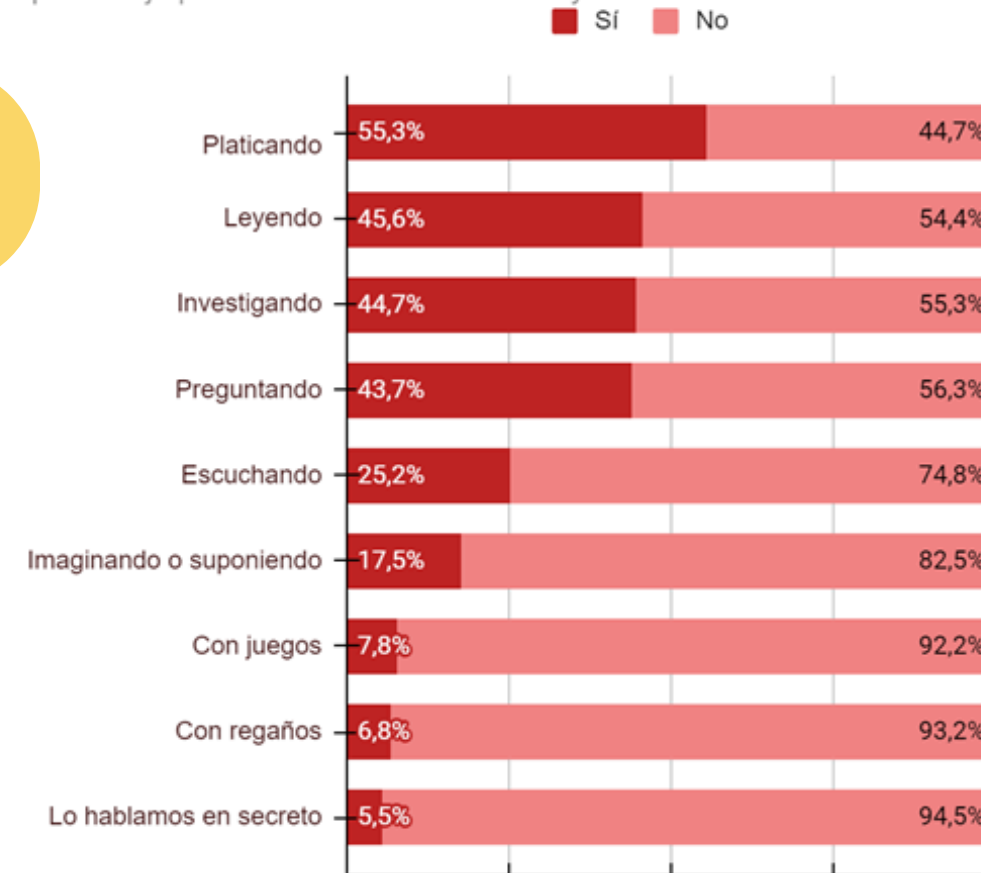
¿De qué manera aprendí?

Mapa mental de aprendizaje | Mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes (LGBTIQ+)



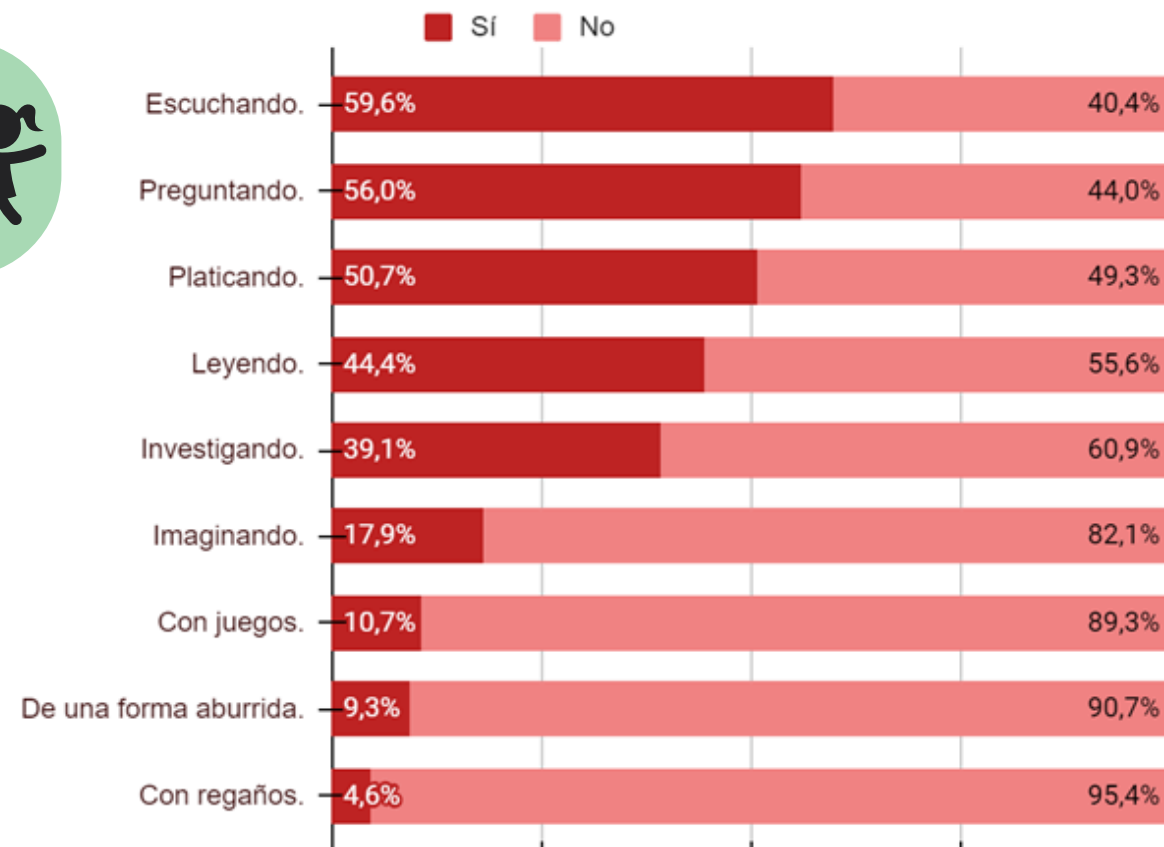
¿De qué manera lo aprendí?

Mapa mental de aprendizaje | Adolescentes menstruantes y no menstruantes



¿De qué manera lo aprendí?

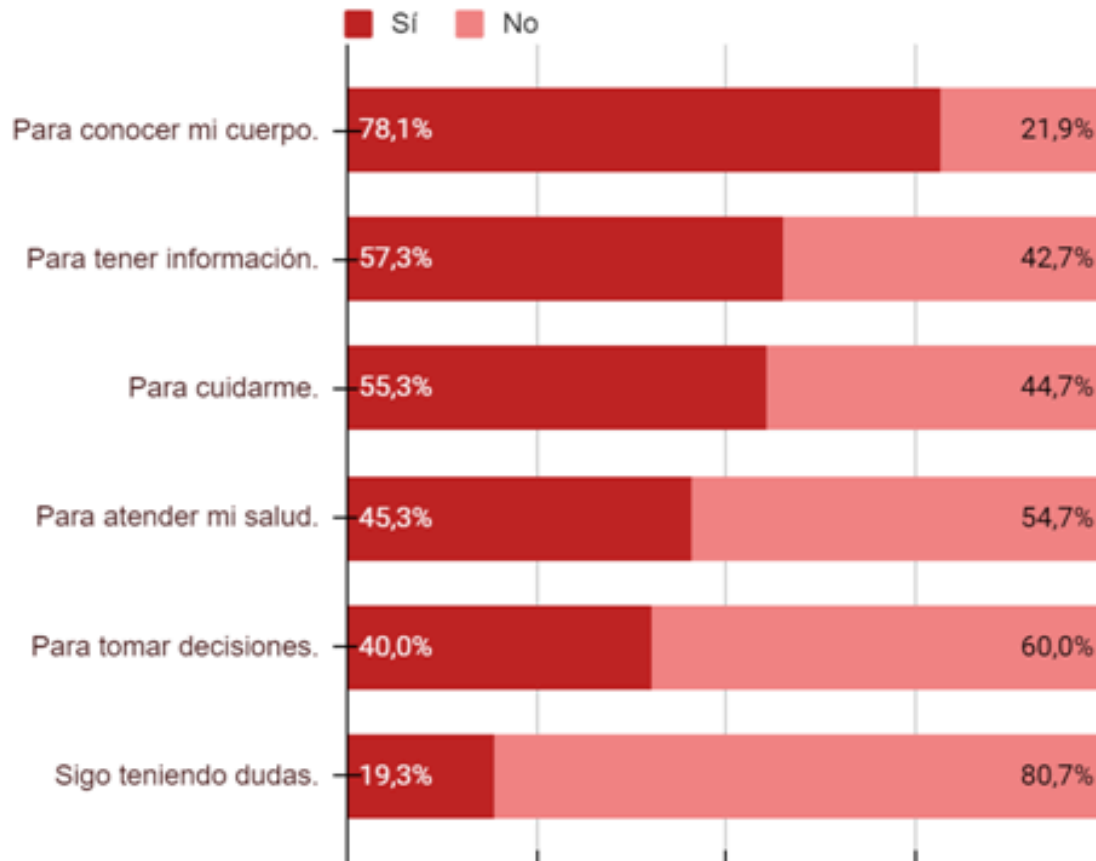
Mapa mental de aprendizaje | Niñeces menstruantes y no menstruantes



Procesos de enseñanza-aprendizaje: Mapa mental de aprendizaje: ¿Para qué me sirve lo que sé?

¿Para qué me sirve lo que sé?

Mapa mental de aprendizaje | Niñeces menstruantes y no menstruantes



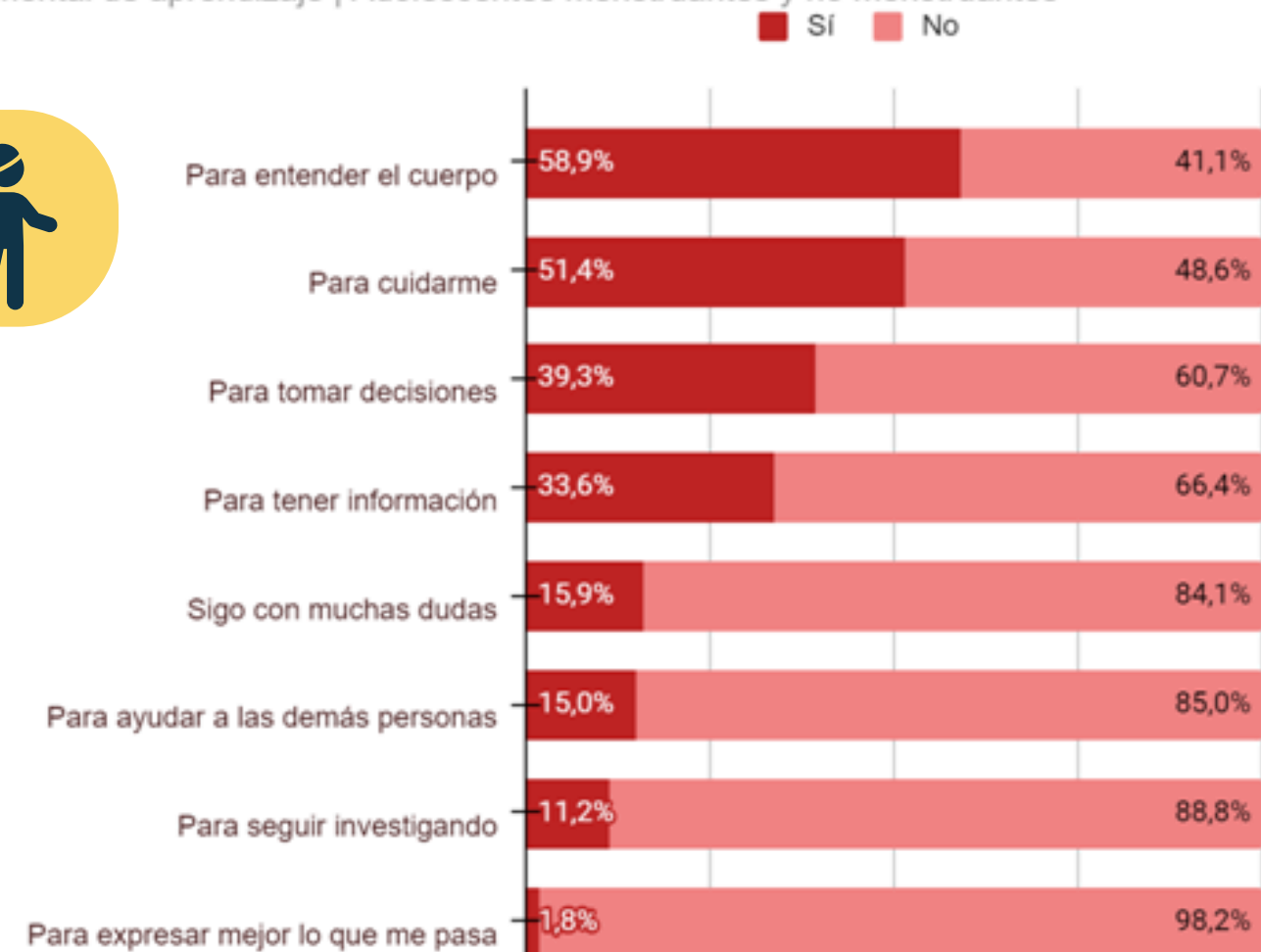
¿Para qué me sirve lo que sé?

Mapa mental de aprendizaje | Mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes (LGBTIQ+)



¿Para qué me sirve lo que sé?

Mapa mental de aprendizaje | Adolescentes menstruantes y no menstruantes



Procesos de enseñanza-aprendizaje:

Algunos de los hallazgos en esta categoría son:

- 🔴 **Niñeces y adolescentes consideran la diversión como una prioridad al abordar temas de sexualidad y menstruación**, sin embargo, los educadores la consideran como una de las últimas prioridades, lo que nos obliga a replantear nuestra práctica para hacerla más atractiva y efectiva. Las niñeces, adolescentes, jóvenes y personas adultas no acceden a la educación sexual y menstrual a través de técnicas de juego.
- 🔴 **La educación sexual y menstrual se atribuye al ámbito privado y no se considera adecuado abordarla en espacios públicos**. Con esto se sigue perpetuando el tabú menstrual.
- 🔴 **La escuela es un espacio importante para la educación sexual y menstrual**, especialmente en la primaria; además, la familia es un espacio clave para la educación sexual y menstrual, especialmente en la adolescencia y adultez.
- 🔴 **La tecnología es una herramienta de información para los adolescentes**, pero puede ser confusa si no se utiliza de manera crítica. Por otro lado, los talleres y cursos formativos son importantes principalmente para las personas jóvenes y adultas.
- 🔴 **Encontramos serias carencias en la información enfocada a la reproducción y conocimientos básicos** o poco acertados sobre el ciclo menstrual en la etapa adulta; asimismo, identificamos vacíos en los conocimientos y procesos de aprendizaje relacionados a los derechos sexuales y reproductivos y su vinculación con la salud menstrual. La población que educa, atiende, acompaña y da servicios en temas de salud menstrual y DSyR reconoce que necesita de herramientas didácticas, de información y capacitación para favorecer la educación y salud integral.

Salud menstrual y su relación con los DSyR:



Para comprender la interconexión entre la salud menstrual y los derechos sexuales y reproductivos, analizamos las respuestas de dos actividades:

1

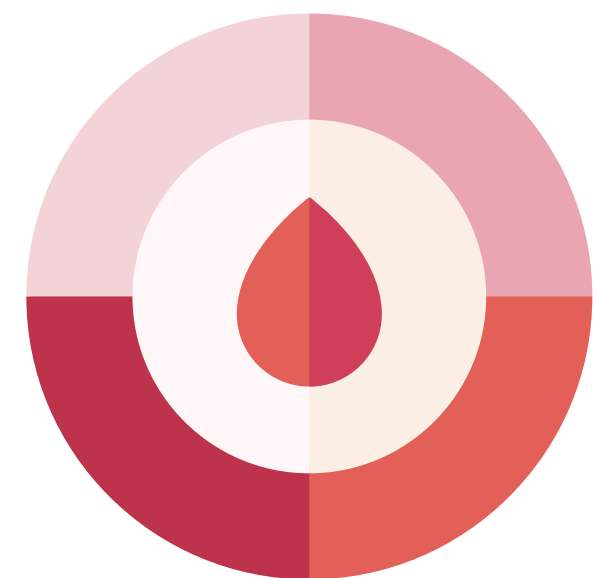
Identificando derechos: Presentamos una lista de enunciados y pedimos a las y los participantes que identificaran cuáles eran efectivamente derechos y cuáles no. El objetivo era comprender cómo las personas perciben lo que constituye un derecho y si existe un reconocimiento de los derechos sexuales, reproductivos y menstruales.

2

Reconociendo ideas comunes: Esta es la misma actividad que retomamos para el análisis de la categoría de “Dudas, desconocimientos, mitos y prejuicios”, en donde se llevó a cabo una actividad grupal donde se leyeron afirmaciones y los participantes debían mostrar si estaban de acuerdo o en desacuerdo. Esta actividad se incorporó al análisis de la presente categoría ya que algunas de las afirmaciones están directamente vinculadas con los DSyR, lo que permitió explorar las percepciones y creencias de los participantes sobre estos temas.

Las actividades permitieron identificar oportunidades y desafíos para abordar la salud menstrual desde una perspectiva de derechos que favorezca el acceso a información, el acceso a los servicios y apoyo para tomar decisiones informadas y el derecho a vivir de manera plena y autónoma.

A continuación, se presentan los resultados:



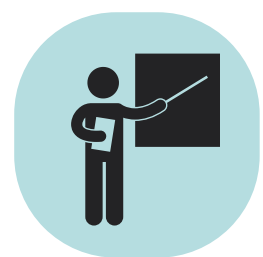
Salud menstrual y su relación con los DSyR:

Identificando derechos



Realizamos esta actividad con cuatro grupos poblacionales, exceptuando al grupo de niñas. Para cada grupo, adaptamos el lenguaje y el contexto de las frases presentadas como derechos, asegurándonos de que fueran comprensibles y relevantes para cada uno de ellos.

Activistas, profesionales y acompañantes



Salud menstrual y su relación con los DSyR: Identificando derechos



Madres y padres de niñas menstruantes o premenstruantes



Salud menstrual y su relación con los DSyR: Identificando derechos



Adolescentes menstruantes y no menstruantes

■ Sí es un derecho ■ No es un derecho



Salud menstrual y su relación con los DSyR: Identificando derechos



Mujeres jóvenes, adultas y personas menstruantes (LGBTIQ+)



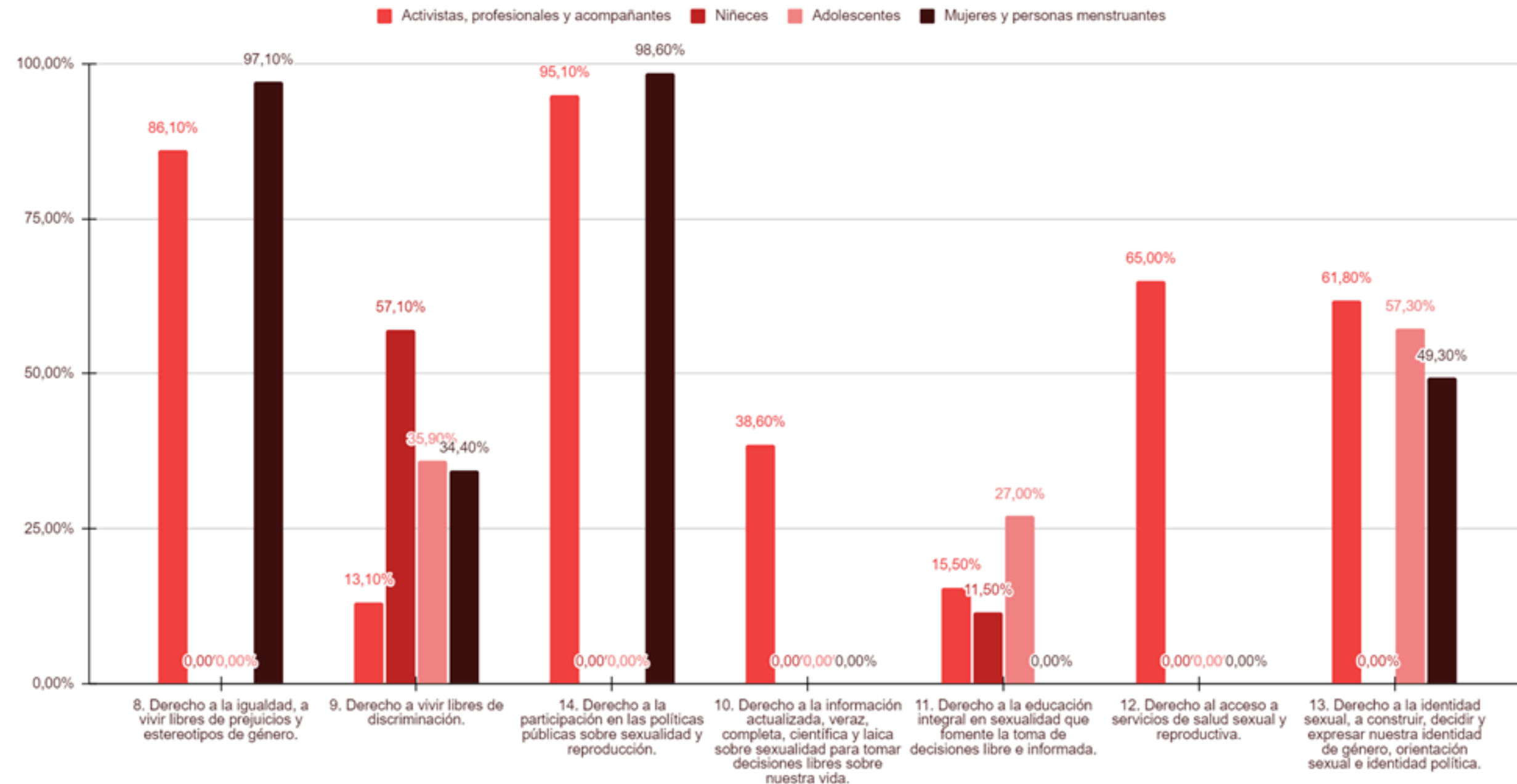
Salud menstrual y su relación con los DSyR: Reconociendo ideas comunes



Presentamos afirmaciones adaptadas al contexto específico de cada población, algunas de ellas relacionadas con el reconocimiento de los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR). Debido a esta adaptación, las afirmaciones variaron entre grupos y no siempre se obtuvo una respuesta en todas las poblaciones. Para el análisis vinculamos estas afirmaciones con los DSyR correspondientes y calculamos el porcentaje de la población que estuvo de acuerdo con cada una. Consideramos que al estar de acuerdo con una afirmación, se reconoce implícitamente la existencia del derecho relacionado con ella.

Acuerdo de ideas comunes entre la población

Afirmaciones relacionadas a los Derechos Sexuales y Reproductivos



DSyR con los que se vinculan las ideas comunes



Salud menstrual y su relación con los DSyR: Reconociendo ideas comunes



Algunos hallazgos dentro de esta categoría son:

- 🔴 **La falta de claridad en la distinción entre lo que es y lo que no es un derecho conlleva a un desconocimiento generalizado** sobre nuestros derechos fundamentales, incluyendo los derechos sexuales y reproductivos, los derechos humanos y, por extensión, los derechos menstruales. Esta ambigüedad genera confusión y dificulta la identificación y reivindicación de nuestros derechos esenciales.
- 🔴 **No se reconoce la vinculación entre la salud menstrual y los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR).** Si bien se identificaron derechos como el disfrute de la sexualidad, el cuidado del cuerpo, el acceso a productos y servicios de gestión menstrual, entre otros, la mayoría de las personas no consideran la salud menstrual como un derecho; especialmente en los talleres de activistas, profesionistas, acompañantes, madres y padres.
- 🔴 **Hay un fuerte discurso de los DSyR desde un punto de vista biologicista que se centra en el cuerpo reproductivo,** sin considerar la salud emocional, el deseo y la vivencia corporal.



Panorama general de la salud menstrual como eje fundamental de los DSyR



La desinformación y los tabúes en torno a la sexualidad y la menstruación perpetúan un ciclo de ignorancia que afecta la salud y el bienestar de las personas. Es urgente implementar intervenciones educativas y políticas públicas que garanticen el acceso a una educación menstrual integral y precisa.

La falta de conocimientos precisos limita la autonomía y la toma de decisiones de las personas, especialmente en relación con su salud y relaciones sexoafectivas. Es necesario abordar la salud menstrual desde una perspectiva integral, considerando su interconexión con otros aspectos de la salud y su impacto en contextos sociales, políticos, culturales, ambientales y económicos.

Los resultados de este diagnóstico nos permiten adaptar el contenido, los enfoques y los recursos pedagógicos para desarrollar un acompañamiento para la salud menstrual más efectiva y acorde con las necesidades y realidades específicas de cada territorio. Al comprender mejor las circunstancias locales y las percepciones culturales en torno a la menstruación, podemos desarrollar estrategias efectivas que aborden las necesidades reales de niñas, mujeres jóvenes, adultas y personas que menstrúan en sus diferentes contextos.

No podemos dejar de lado la importancia crucial que tenemos las educadoras menstruales en este proceso. nosotras no solo estamos sentando las bases para una temática fundamental en la autonomía corporal y cerrando brechas de desigualdad en materia de salud sexual, sino que también estamos construyendo una profesión especializada en el abordaje integral de la salud menstrual desde una perspectiva de derechos humanos. Esta aproximación considera las múltiples dimensiones humanas para garantizar el pleno desarrollo y una vida digna para todas las niñas, adolescentes, jóvenes mujeres y personas que menstruaron, menstrúan y menstruarán.



SEXUALIDAD Y CICLICIDAD MENSTRUAL

Página web: redmenstrual.com
Facebook: RedMenstrual
Instagram: [@red.educacion.menstrual](https://www.instagram.com/red.educacion.menstrual)
Correo electrónico: info@redmenstrual.com

