

Amaryi #11

invierno 2025

ISSN 2981-3646

Voces sobre la menarquía

Ilustración: Érika Gómez {Patio de Brujas, Caldas, Colombia}



SHEREZADE

Ediciones femeninas



SHEREZADE

Ediciones femeninas

Amaryi #11 - Voces sobre la menarquia

Edición de invierno, 2025.

Chía & Pereira, Colombia.

Publicación seriada.

ISSN 2981-3646.

EDITORAS:

Anna A. Miranda

Sonia A. Rodríguez

© de la edición: Anna A. Miranda y Sonia A. Rodríguez.

El copyright de los textos e imágenes interiores
corresponde a sus respectivas autoras,
según como se indica en cada caso.



Ilustración de portada: Érika Gómez
{Patio de Brujas, Caldas. Colombia}

Mujer de origen campesino, madre y artesana.

Modela pájaros y pinta cielos.

PUBLICACIÓN EDITADA CON EL APOYO DE:



Proyecto Amaryi

www.proyectoamaryi.wordpress.com

@proyecto.amaryi



Ediciones Chiquitico.org

www.chiquitico.org



Mujeres en círculo

info@mujeresencirculo.org

www.mujeresencirculo.org/Amaryi/



Contenido

Amaryi. Rompiendo un tabú	5
----------------------------------	----------

Cuando el tabú nos permea	8
----------------------------------	----------

Autodescubrimiento	8
--------------------	---

Victoria Castiblanco {Bogotá, Colombia}

El día que Andrea se fue porque le llegó	10
--	----

Andrea Garzón {Bogotá, Colombia}

Galletas para la menstruación	13
-------------------------------	----

A Tolo {La Virginia, Risaralda}

Menárquica	16
------------	----

Emiliana Santa

Mi menarquia	18
--------------	----

Claudia Kryštal {Bakatá-Chía, Colombia}

Poéticas menstruales	20-21
-----------------------------	--------------

Nuestra primera menstruación	21
------------------------------	----

Dai Ortiz Bernal {Pereira, Colombia}

La sangre se quedó	22
--------------------	----

Esmeralda Cante {Gachancipá, Colombia}

Fluidos menstruales	24
---------------------	----

Fuego	25
-------	----

Menarquia {Banda bogotana, Colombia}

Menstruar	26
-----------	----

Hyca tepeyolohtli pyky {Chía, Colombia}

Manchada de sangre	28
--------------------	----

Anna A. Miranda {Cataluña-Colombia}

Resignificar nuestra menstruación	30-31
Mi corazón Apu <i>Victoria Castiblanco {Bogotá, Colombia}</i>	31
La primera última vez <i>Ana María Pérez Gómez {Cartago, Colombia}</i>	32
Mi divertida luna lunera <i>Juli Mhuysqa {Chía, Colombia}</i>	33
Yo y mi sangre menstrual <i>Ange Toro {La Virginia, Risaralda}</i>	36
¿Qué pasa cuando llega? <i>Ángela Sánchez {Cachipay, Colombia}</i>	38
Mi menarquia: tejer alas donde el dolor dejó heridas <i>Cimarrona {Bogotá – La Mesa, Colombia}</i>	41
Carta a una niña que menstruaba por primera vez <i>Sonia Ro {Chía-Bogotá, Colombia}</i>	44



Consulta otros números en
www.mujeresencirculo.org/Amaryi/

www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/
info@mujeresencirculo.org



Amaryi

Rompiendo un tabú

ES URGENTE CAMBIAR LOS IMAGINARIOS de lo que significa *menstruar por primera vez*; romper con la idea de que al derramar la primera gota de sangre nos “convertimos en mujeres”, comprender que este rito de paso es una transición, una puerta de entrada a un cambio, aunque no un cambio repentino. Por ejemplo, menstruar no es estar lista para tener relaciones sexuales compartidas con un otro, más bien es la posibilidad de entrar en contacto con nosotras mismas, con nuestro deseo y nuestro cuerpo, con nuestros cambios y nuestras fases. Hay que romper también con la noción de condena que trae consigo la menstruación, la condena que se le atribuye al ser mujer con la intención de despojarnos de todo lo contrario: nuestro poder –un poder genuino que nada tiene que ver con la dominación o el estar por encima de l_s otr_s, sino más bien con la capacidad y la potencia creativa-creadora–.

Venimos de ser socializadas a través del tabú menstrual, de una vivencia invisibilizada de la menstruación o atravesada por el malestar y el rechazo, que incluso puede colocarnos en un lugar que nos hace negarnos como mujeres, por todo aquello que se asocia a nuestras matrices.

Esta noción de la menstruación como algo invisible, atravesado por un tabú, hace que esté despojada de comprensión por parte de quien la vive, y por lo tanto a menudo vemos el sangrado como un evento aislado, cuando este es solo una fase de todo un ciclo. La menstruación no llega porque sí, es parte del ciclo ovulatorio-menstrual; sí, es su parte visible pero realmente no es su centro, sino la consecuencia de una ovulación en ausencia de

fecundación. La sangre menstrual sale a través de nuestra vagina, pero viene de nuestra matriz; es tejido endometrial que se desprende de ciclo a ciclo, y tiene sendos nutrientes entre sus componentes.

[Que las explicaciones sean a medias, que el acompañamiento brille por su ausencia, que me hagan salir de un espacio como si algo estuviera mal en mí, que me escondan... construye todo un imaginario de cómo debo comportarme y de lo “fallado” en mí, en lugar de darme el merecido lugar de rito de paso, de transformación física, de entrada en una nueva etapa, de dicha y celebración].

Las nociones de higiene y lo que versa alrededor de la “mancha de sangre” también se suelen convertir en factores que generan rechazo (y que desconocen las maravillas que trae este fluido). Por eso es súper importante abrir el espectro de opciones para nuestra gestión menstrual, buscando aquellas que resulten más cuidadosas con nuestro cuerpo y con el entorno, y que además nos permitan mayor conexión y comprensión de nuestro sangrado, y por lo tanto una reconciliación con el mismo. Elegir el producto o el método que más se adapte a nosotras es muy importante, sin imponer unas opciones sobre otras, sino siendo conscientes de las ventajas e inconvenientes de cada una, con información completa que nos permita decidir libremente.

Es urgente resignificar la *experiencia menstrual*, para vivirnos el cuerpo desde un lugar gozoso, para comprendernos en nuestros ciclos naturales, para tenernos paciencia, para sabernos valiosas, para *comprender* la fertilidad y para romper los tabúes que nos amarran a la culpa y el autodesprecio.

Queremos también dedicar un espacio y elevar una voz en este texto para reconocer a las mujeres en la tierra palestina de Gaza, especialmente a las que allí sangran, y a todas las mujeres y niñas del mundo que menstrúan en condiciones adversas, más complicadas aún que las nuestras.

Anna & Sonia — Editoras



“No ha habido suministro de compresas para la menstruación en Gaza en meses. Hay 700.000 mujeres y niñas para quienes cada mes el ciclo menstrual es una pesadilla”, ha agregado [Andrew Saberton, director ejecutivo adjunto del Fondo de Población de la ONU], dada la falta de privacidad, salubridad y agua limpia, y “se acaban las telas” recortadas a las que muchas recurren.

EFE-NACIONES UNIDAS, 31 DE OCTUBRE DE 2025.

ONU advierte: Menstruar en Gaza es una “pesadilla” y ya no hay “partos normales”

Tomado de:

<https://efeminista.com/menstruar-partos-gaza-pesadilla/>

Recuerdo esperar a que todos se durmieran para poder lavarme con una botella de agua y trozos de tela.

Recuerdo haber rezado para no manchar el colchón que compartí con tres primos.

Recuerdo la vergüenza –no de mi cuerpo, sino de no poder cuidarlo–.

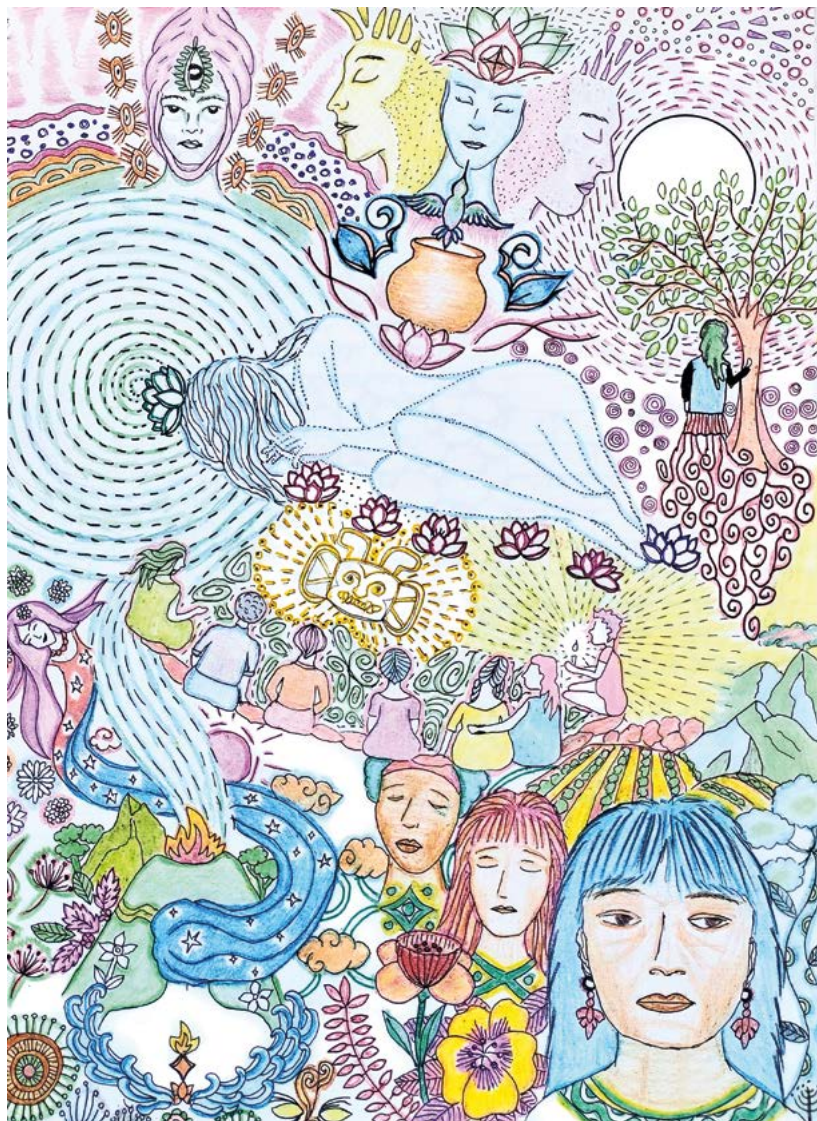
En la guerra el cuerpo pierde sus derechos. Sobre todo el cuerpo femenino.

Los titulares rara vez hablan de esto, lo que significa para una niña tener sus periodos bajo bombardeos, madres obligadas a sangrar en silencio y abortar en suelos fríos o dar a luz bajo drones.

MARIAM KHATEEB, 19 DE MAYO DE 2025.

Gaza, mujeres & menstruación. El holocausto de los cuerpos [vía Doriana Goracci].

Tomado del muro de  @palestinagritolibertad



Autodescubrimiento, Victoria Castiblanco 

Cuando el tabú nos permea

¿Sabías que un alto porcentaje de los dolores menstruales que viven las mujeres vienen dados por el imaginario social instaurado en nosotras acerca de esta experiencia? Se trata del dolor social del “ser mujer”.

[Autora ilustración página anterior]

 **Victoria Castiblanco {Bogotá, Colombia}.**

Ser mujer, para mí, ha sido un proceso de liberación y reencuentro conmigo misma. He aprendido a escuchar mi voz, a tomar decisiones con autonomía y a habitar mi cuerpo con respeto y dignidad. Ya no me defino por lo que otros esperan, sino por lo que soy: pensamiento, sensibilidad y fuerza para transformar. Ser mujer es vivir en libertad, reconociendo mi valor y el de otras, sin roles impuestos ni límites ajenos a mi esencia.

El día que Andrea se fue porque le llegó

ANDREA ERA UNA NIÑA BOGOTANA DE ONCE AÑOS. Había empezado recientemente el bachillerato en un colegio nuevo y todo en su vida estaba cambiando. Los fines de semana trabajaba con su madre y su hermana menor en un puesto ambulante de una tía cercana. Era muy inteligente y tenía facilidad para las matemáticas, por eso su tarea era vender y atender a los clientes, mientras su madre preparaba la comida allí mismo.

Un domingo cualquiera, mientras trabajaban, Andrea sintió la necesidad de ir al baño. Como el negocio estaba en una caseta callejera, debía caminar hasta un almacén de cadena cercano y pagar quinientos pesos para poder usar el servicio. Al entrar al baño, descubrió una gran mancha roja que había traspasado su ropa interior y su pantalón blanco, uno de sus favoritos.

El pánico la invadió. Trató de limpiar la sangre con el poco papel higiénico que le habían dado al entrar, pero fue inútil. Recordó que su madre usaba toallas higiénicas; muchas veces había tenido que salir a comprarlas, pero nadie le había explicado cómo usarlas. No sabía si llorar, quedarse allí, pedir ayuda o simplemente salir corriendo.

Desesperada, eligió correr. Atravesó el almacén lo más rápido que pudo, que parecía hacerse más y más grande con cada paso. Sintió que todas las miradas se posaban sobre ella. Cruzó la avenida casi sin mirar y, al llegar a la caseta, no supo cómo expresar lo que le había sucedido. Su madre, asustada, le preguntó qué pasaba. Andrea, tímidamente, respondió: —Me manché.

Su madre lo entendió de inmediato. La miró con atención, le dijo: —Ya vengo—. Y se fue. Andrea, nerviosa, atendía a

los clientes sin darles la espalda, temiendo que notaran la mancha. Se le notaba incómoda, como si todos la juzgaran en silencio. Su hermana menor, de apenas seis años, la observaba con curiosidad, pero tampoco dijo nada.

Poco después, su madre regresó con una bolsa que contenía un pantalón, ropa interior nueva y un paquete de toallas higiénicas.

—Mija, vaya al baño, se quita esa ropa, se pone los cucos nuevos, les pone la toalla y se cambia de pantalón— le indicó, entregándole los quinientos pesos y señalando la salida.

Andrea, más preocupada por cómo volver al baño que por las instrucciones, caminó con la bolsa en las manos, cubriéndose la espalda con la esperanza de ocultar la mancha que ella imaginaba enorme. Ya en el baño, abrió la toalla, le quitó los papeles, notó el adhesivo y la colocó como ella supuso que debía ir. Siguió las indicaciones de su madre al pie de la letra, empacó la ropa sucia en la bolsa y regresó al puesto.

Su madre solo le dijo que debía estar pendiente de cambiarse la toalla para no volver a mancharse. Andrea no respondió; como siempre, asumió el papel de “niña grande” y continuó como si entendiera todo al respecto.

Esa tarde, como de costumbre, fueron a casa de su tía para entregar el dinero del día y guardar las cosas importantes. Allí estaban sus primas, otra tía y los hijos de ella. Al entrar, uno de sus primos la recibió con una frase que no olvidaría: —¡Uy, ya se le rompió el mico!

Todos los presentes rieron. Su madre guardó silencio. Andrea solo se sonrojó. Su otra tía, dirigiéndose a su madre, comentó: —Terrible, le llegó primero que a Maira, que es un año mayor—. Su madre simplemente asintió.

Ese día terminó, pero algo en Andrea cambió para siempre.

Al día siguiente, se levantó temprano, se puso como pudo una toalla y fue al colegio. Durante las primeras dos horas

de clase, el profesor los llevó al salón de audiovisuales para ver una película. Aquel día, un chico que a Andrea le gustaba se sentó a su lado. Fue emocionante: él la miraba, le sonreía y aprovechaba la penumbra para acercarse a su mano.

Pero la magia se rompió cuando Andrea sintió nuevamente un líquido salir de su cuerpo. El miedo la paralizó; presentía que se había manchado. Levantó la mano y pidió permiso para ir al baño. El profesor accedió y ella volvió a correr, con la misma angustia del día anterior. Al llegar al baño, confirmó sus sospechas: la sangre había empapado su ropa interior y traspasado la larga jardinera del uniforme.

Encerrada, sola, por fin lloró. Se limpió como pudo y, con los ojos llenos de lágrimas, fue a la secretaría. Con mucha vergüenza, pidió que llamaran a su casa, pues se había manchado. El funcionario la tranquilizó y le dijo que pronto le traerían ropa para cambiarse.

Los minutos se hicieron eternos. Cuando sonó el timbre del colegio, Andrea esperó ver entrar a su madre, pero no fue así. Con el vigilante le enviaron una bolsa con una sudadera y ropa interior. Andrea volvió al baño, se cambió como pudo y, como no le habían traído tenis, tuvo que regresar al salón con la sudadera puesta y los zapatos cafés del uniforme diario.

Al entrar, ya había comenzado la siguiente clase. Todos estaban sentados mirando al frente. Andrea sintió que todas las miradas caían sobre ella. Se sentó tímidamente.

La niña alegre y participativa que era, ese día se fue... porque le llegó.

 **Andrea Garzón {Bogotá, Colombia}**

Mujer, mamá, hermana, hija, esposa, compañera y maestra en constante construcción. Curiosa del feminismo, la educación, la decolonialidad y la transformación individual y social.

Galletas para la menstruación

—USTED YA CASI ES UNA MUJER y a las mujeres nos llega la menstruación —dijo mi madre cuando ambas estábamos acostadas en la cama, escuchando la fuerte lluvia de aquella tarde. Yo, en ese momento, tenía 9 años.

—¿Qué es la menstruación? —le pregunté a mi madre.

—La menstruación es sangre que nos llega a las mujeres por la vagina, pero nadie más puede saber cuando le llegue, solo yo —contestó ella.

En ese entonces, era muy común que las mujeres se refirieran a las toallas higiénicas como *galletas*.

—Entonces las *galletas* se utilizan cuando a las mujeres les llega la menstruación; a usted prontamente le va a llegar —dijo ella.

—¿Cómo me voy a dar cuenta cuando me llegue? —le pregunté.

—De pronto le va a doler, le van a dar cólicos, va a manchar el pantalón y manchará la ropa interior con sangre roja o café —respondió ella.

Desde ese momento, me preparé mentalmente porque algún día la menstruación me llegaría.

Pasaron dos años, yo tenía 11, me fui para el baño y vi mi calzón manchado de café, a lo cual grité con suceso:

—¡Mamá, mamá, venga! —la llamé varias veces. Ella llegó y le mostré mi cuco manchado de café; ella fue por las famosas *galletas* y me explicó cómo ponerlas. Me cambié de cuco y me puse la toalla higiénica.

Recuerdo que mi madre me dio un paquete de *galletas* y las guardé en mi armario.

Un día, mi hermano menor, Julián, abrió mi armario y vio mi paquete de toallas higiénicas. Confundido y asustado gritó:

—¡Mami, Ángela tiene sus *galletas* en el armario de ella!
—a lo que mi madre le respondió—: Yo le dije a ella que me las guardara ahí.

Y es así como comienza mi vida como una mujer en desarrollo. Puedo decir que nunca he tenido dolores o cólicos menstruales, ni he pasado por desequilibrios hormonales.

Cuando tenía 14 años, recuerdo que mi madre estaba en su cuarto y me llamó, con voz baja, y me dijo:

—A su hermana no demora en llegarle la menstruación y yo no soy capaz de decirle, dígame usted.

—Bueno, mamá —le dije.

Así que en ese mismo momento llamé a mi hermana y le dije:

—Brujis, a usted le va a llegar la menstruación.

—¿Qué es eso? —ella muy asombrada me preguntó—, ¿es la sangre que a usted y a mi mamá les llega?

—Sí —le dije.

—¿Eso duele?, ¿me va a doler mucho?, ¿cómo me voy a dar cuenta cuando me llegue? Yo no quiero que me duela
—respondió ella muy alterada.

—Eso no duele, a mí nunca me ha dolido. Y cuando le llegue, me dice y yo le explico cómo ponerse la toalla higiénica.

A los pocos meses, mi mamá me contó que antes de abordar el bus rumbo a casa, mi hermana fue al baño y se dio cuenta de que estaba menstruando y mi madre mandó a mi hermano Julián a comprar las tales *galletas*. Mi hermana sangró tanto en el trayecto del bus que manchó de sangre el asiento, sangraba demasiado.

A diferencia de mi experiencia, mi hermana experimentó mucho dolor, mareos, daño de estómago y desmayos cada que le llegaba el periodo. Cada mujer vive la menstruación de manera diferente, con síntomas y emociones diversas.



A Tolo {La Virginia, Risaralda}

Soy Ángela Tolo, tengo 40 años. Nací en Pereira y he vivido en varios municipios de Risaralda. Soy madre de dos hijas, también soy deportista e instructora de spinning. Mi sueño es crear mi propia empresa de ropa deportiva, viajar por el mundo, vivir en una finca y al lado del mar.





Menárquica

CUANDO ERA NIÑA TENÍA GANAS DE CRECER lo más rápido que pudiera. Ser una mujer lo veía tan absurdo y lejano a mí... Pero realmente, ¿qué te convierte oficialmente en una mujer? Para mi familia era el periodo: con la llegada de éste finalizó mi infancia; yo tan solo tenía 10 años...

Aprendí a depilarme todos los vellos de mi cuerpo, usar brasieres que no necesitaba y labiales para parecer mayor. Pero hoy en día, después de tanto tiempo, no creo que me sienta oficialmente una mujer.

Recuerdo que la menarquia fue poco después de mi cumpleaños. La confusión y el orgullo brotaban sobre mí como esa masa viscosa, casi vinotinto, que yacía en mis calzones de encaje. Lo máximo que conocía sobre la menarquia era por los anuncios de la empresa Nosotras*. Alterada, le expliqué a mi mamá lo que había pasado y ella me enseñó poco a poco cómo funcionaba todo.

Como era tan pequeña, me creí de lleno que ya había terminado mi infancia. Decidí evitar jugar más, escondí mis muñecas, doné el resto de juguetes y empecé a pedir más maquillaje para Navidad, haciendo un intento por olvidar.

* Marca de productos sanitarios para la menstruación que inició en Medellín en los años 70 ofreciendo toallas higiénicas desechables (N. de la E.).

Tal vez mi primer periodo fue la excusa perfecta para poder decir que ya era una adolescente, como se mostraba en las series y películas que veía, o quizás fue solo un intento por querer demostrar algo que todavía no era.

En el presente, daría lo que fuera por volver a esas épocas. Aunque no todo el tiempo pasado fue mejor, mi realidad y el haber tenido el privilegio de ignorar muchas cosas y de haber vivido una infancia muy buena, hizo que mi primer periodo fuera un evento catártico, una autoprofecía que, en cierto modo, se terminó cumpliendo. Aceptarlo me hizo una verdadera mujer.

 Emiliana Santa

Me encanta todo lo que tenga que ver con el arte, la literatura, la historia y la música. Soy una persona muy sociable y sensible, adoro hablar con las personas y entender un poco cómo funciona el mundo. Acabo de salir del colegio y sinceramente todavía no sé qué quiero hacer, tengo tantas posibilidades que se me hace difícil todavía escoger algo que me defina el resto de mi vida. Mientras tanto me gusta seguir alimentando mis habilidades y pasiones. Aunque este sea un pequeño texto, siento que refleja un poco de lo que soy en general, y en cierto modo varias mujeres se podrían ver también reflejadas.

 **@santa_888_**





Mi menarquia

A LA EDAD DE 7 AÑOS ME ENTERÉ de que las mujeres sangran por la vagina, debido a una empleada del servicio que teníamos en casa. Un día quise llamar la atención y le dije a la empleada que me había golpeado en mis partes —lo cual era cierto—, y que había sangrado —lo cual no lo era—. Entonces ella empezó a hacerme preguntas y al final me terminó contando que eso les sucedía de manera normal a todas las mujeres del mundo, pero que sí se le hacía raro en mí porque yo apenas tenía 7 años. Cuando mi mamá llegó se desató un problema con la señora, ya que mi madre le dijo que a ella no le correspondía entregar esa información, y la terminó despidiendo.

Igual mi madre no me dijo nada más sobre el tema, solo que por ahí cuando cumpliera 13 o 14 años viviría la experiencia de ver correr la sangre fuera de mi cuerpo. Así que, sin más, seguí con mi vida. Vi a mi madre comprar toallas higiénicas y tampones —que era lo que ella más usaba—, pero nunca la vi ponérselos. Hasta que un día, muy a mis 12 años, sucedió lo que ninguna niña quiere que le suceda ese día.

Estando en clase de educación física con uniforme de camiseta, tenis y pantaloneta blanca, nos encontrábamos practicando la “medialuna”. Sí, sé lo que están pensando, no podría existir peor manera para la tan inesperada llegada. Yo ni me enteré de lo que pasaba. Mi profesor —que para colmo era hombre— se me acercó y me cubrió de la cintura para abajo con una chaqueta de sudadera color azul oscuro que seguro era de él. Me dijo que no me preocupara, pero

que debía llevarme a la enfermería. Yo no supe qué pasaba hasta que me quedé a solas con la enfermera, quien me dijo que me había llegado la regla. Vi mi pantaloneta y mis cucos con una gran mancha que, para cuando la vi, ya no era roja sino café.

—La... ¿qué? —pregunté, como si en la vida hubiera usado la palabra “regla”. Ella me respondió que así se le decía, pero que también las mujeres le llamaban el periodo o la menstruación, palabra que me sonaba un poco estrambótica, parecía una derivación de la palabra monstruo, *monstruación*.

Nadie me vino a recoger como se esperaba, no volví a entrar a clase el resto del día y mis compañeritas me visitaban en la enfermería con la curiosidad llevada a unos niveles de emoción inesperados. Al regresar a casa le conté a mi mamá, pero no recuerdo haber recibido algo especial de su parte, ni siquiera una felicitación; como de lo más normal del mundo. Nada me dolió nunca hasta después de mi tercer embarazo. Siempre fui muy regular en cuanto a ciclos y tiempos, y su visita no duraba más de cuatro días. Aprendí a usar tampones para poder ir a las piscinas, así como decía el comercial: “Que la llegada no te dañe la salida”.

Hoy pienso que habría podido relacionarme mejor con esos momentos de gran sabiduría femenina, pero igual lo pude hacer antes de perder mi útero por una miomatosis severa a la edad de 48 años, después de padecer de múltiples dolores y sangrados profusos durante casi cinco años, que me dejaron anémica y casi al borde de la muerte. Por esos días previos, pude entregar mi sangre a la Madre Tierra de manera consciente, y sembré mi luna. Amé esa expresión, ya que somos cíclicas como la Luna.

No tuve hijas, solamente hijos varones, pero sí una sobrina a quien, en compañía de su madre, le pude entregar esta información tal y como lo hubiera querido hacer con

una hija: en círculo de mujeres y alrededor del fuego. Hablamos y le compartimos las experiencias que cada una tuvo en el momento de la llegada, con amor y respeto por los procesos naturales de nuestra sagrada biología, así como hoy les transmito esta experiencia de mi primera menarquia.



Claudia Krystal

{Bakatá-Chía, Ciudad de la Luna, Colombia}

Soy terrícola, ser humano del sexo femenino, y he dado 58 vueltas al Sol desde que mis ojos vieron por primera vez la luz de este mundo. Escribo como unos letreros que me salen en la mente desde que era niña y componía versos y canciones de amor; esos letreros se convirtieron en poemas y los poemas en libros y la prosa se asomó un buen día para quedarse, y más libros se escribieron. También me gusta enseñar y he sido profe desde los 17. Me nace del alma y me brota por los poros; me encanta compartir con niñ_s y adultos y, claro, soy más feliz con l_s pequeñ_s. Valoro el tiempo que poseo, más que a nada en esta vida, porque con él comparto y celebro con quien amo, cada día. Mi madre me llamó Claudia Marlén, un padrastro me dio su apellido, pero YosoY Krystal, humana, agua, aire, tierra, fuego y todo lo demás...

[Autora ilustración siguiente página]

Dai Ortiz Bernal {Pereira, Colombia} 

Mi nombre es Dairan Ortiz Bernal. Actualmente tengo 26 años, soy médica de profesión y poeta por convicción. Nostálgica por experiencia de vida; amante de lo mutuo y la sencillez, fiel creyente del amor monógamo y eterno, escritora de las heridas y apasionada por el arte de las emociones. Dispuesta a escribir siempre sobre los dolores de la cotidianidad, la felicidad fugaz y el augurio del futuro.

Poéticas menstruales





La sangre se quedó

léase despacio

Y ME EMPEZABA A PREGUNTAR si ser mujer
se trataba de un dolor mensual,
de mancharse los cucos y las sábanas todos los
meses por usar una toalla mal diseñada.
Empezaba a preguntarme: ¿cuándo empezarán
a salir los pelos?, más allá de los que ya tenía.

¿Cuándo me saldrá el bigote?, y ¿tendré
que empezar a depilarme las cejas?

¿Tendría que usar labial o no?

¿Desde cuándo se debe mostrar de más
y para quién?

Mientras me sobaba la panza en círculos
como las manecillas del reloj.

Los extraños retorcijones en mi panza se estaban
apaciguando como un río sin corriente.

Me dirigí al cuarto a recoñarme
en la cama de mamá.

Y vi mi reflejo en el espejo,
y vi una niña,
me vi niña.

¡Recordé que era una niña!

Y las preguntas tontas se fueron,
y mi primera luna llegó,
y la sangre se quedó,
y me dormí en el nido de mamá.

 **Esmeralda Cante {Gachancipá, Colombia}**

*Mamá y artista multifacética. La literatura ha llegado para darme
un espacio de autoconocimiento y reflexión. Deseo compartir
con el mundo aquello que muchos niegan admitir. El amor,
el temor y la desinhibición del ser son mis temas principales.*

 **@esmeralda_cante.o_o**

Fluidos menstruales (canción)

NO MÁS CONTAMINACIÓN,
entra en acción.

No más contaminación,
entra en acción.

CORO:

¡Sangre menstrual!

¡Sangre menstrual!

¡Sangre menstrual!

¡Sangre menstrual!

No uses más toallas,
usa la copa.

No uses más toallas,
usa la copa.

No uses más toallas,
usa la copa.

Escucha la canción
en YouTube:





Fuego (canción)

NO, NO NOS MARCARÁN CON SU VERGÜENZA.
Nuestra sangre alimenta la vida y la tierra.

Sucia su violencia,
y sus ansias de dominio y poder.

Cuerpos menstꝛuantes unidxs en ciclos,
descubriendo caminos de sanación.



Menarquia {Banda bogotana, Colombia}

Menarquia es una agrupación que nace en Bogotá en el año 2018. Nuestra apuesta recoge las ideas de personas disidentes del sistema sexo-género impuesto, asimismo habitamos nuestra diversidad desde la resistencia social y el tejido comunitario. Parte de nuestra lucha es reivindicar a lxs cuerpos menstruantes, atendiendo a la sangre que brota producto del ciclo menstrual, sangre que también son tejidos y fluidos que alimentan la vida. Al mismo tiempo, buscamos atender, con voz de denuncia, a la sangre derramada fruto de la violencia y el asesinato hacia mujeres, personas trans y seres con sexualidad e identidades de género no normativas.



@menarquiabanda



Menstruar

MUJER CISGÉNERO; MOVIDA CÍCLICA.

Energía que sube y nos recuerda.

Nutrir, soltar expansivamente lo transitado.

Sabiduría, recogimiento, memoria de vida.

Tenemos y somos medicina, somos memoria, vínculos;
sueños e intenciones. Somos medicina.

Rueda del amor, de centro que nos da el poder,
que nos moviliza.

Unión y camino interno, hacemos desde el descanso
y habitar el mundo interno, *nuestra intuición*.

Andanzas profundas, recapituladoras e intencionantes.

Realmente confiar, sentir, ver; la ESCUCHA.



¿Necesitas ir adentro? Darte tu lugar, permitirte ser, estar
en el lugar en que me permito recibir y estar.

Observa-Anota-Aprende-Muévete

¿Qué es hacerme cargo con autoridad en este momento?
¿Qué me gustaría hacer?

PLANEA Y CREA.

Una cosa a la vez. Estar presente.

¿Qué hago en serio?

¿Qué tengo ganas de hacer?

Vas, te desahogas... Me permito retirarme,
¿debería estar para las otras personas siempre?,
¿me permito confiar en la capacidad de aprender
y ser autonomía cuando mi existir no depende de
ser *la buena mujer*? ¿Me permito disfrutar de estar
en retiro y oír mi guía interna?

... Solo piensa en eso que deleita tu enfoque.

Invierno. Cuida tus necesidades.

CONTEMPLA CÓMO CRECEN TUS SEMILLAS.

 Hycá tepeyolohtli pyky (Diana Paola López Bojacá)
{Chía, Colombia}

*Caminante, Hycá tepeyolohtli pyky, fura mhuysquac
indígena aprendiz de las abuelas y abuelos; confío,
conecto, me muevo; cambia, todo cambia. Creadora
de **Menstruero**, guardiana de semillas, diversas somos
todxs. Integrante de ~Red Cuidamos Juntxs.*

Manchada de sangre

NO HAY TRÁNSITO

solo pérdida.

No hay rito

solo trámite.

No hay explicación

solo: *evita mancharte.*

El problema no es lo que mana del cuerpo

el problema es *que se note.*

La risa

El asco

El rechazo

Vergüenza y Miedo.

Carga

condena

CULPA.

Nos van enseñando, de a pocos y desde el inicio,
a que nos autorrechacemos y autocensuremos para
que no hagamos ruido, para que no molestemos,
para que nos hagamos invisibles; en definitiva, para
que seamos domesticables y quepamos en el molde.

*Mi sangre molesta al otro,
por eso se vuelve mi vergüenza.*

Menstruar, entonces, se vuelve una carga basada en cuánto se me nota, o en las posibilidades de que se me note. Nos quedamos ahí, nadie nos acompaña a alcanzar otra visión, y entonces pasamos por alto cosas muy importantes:

entender por qué **M**enstruamos
saber que **mE**nstruar es un indicador de salud
que el ciclo tiene **distiN**tos momentos: sus 4 fases
comprender qué es la **S**angre
conocer los **distinT**os productos
de gestión **menstR**ual
(sus beneficios y **sU**s riesgos)
qué **cuidA**dos podemos darnos en cada fase
que no debemos **noR**malizar el dolor.

Nos desconectan
de nuestros cuerpos
de la pulsión
del instinto.

No cuido lo que no conozco, lo que no nombro,
lo que tapo y escondo.

Nos hacen
cargar un cuerpo
nombrado por hombres
que mutilan
y maltratan.

Abrazar nuestra sangre, hoy más que nunca,
es resistir.

Abrazar nuestra sangre es sabernos valiosas
en estos cuerpos que habitamos y somos.

Abrazar nuestra sangre es atrevernos a nombrarnos
con nuestras propias palabras.

Abrazar nuestra sangre es no volver a avergonzarnos
por mancharnos.

Abrazar nuestra sangre es honrar que se nos note,
porque si se nos nota es que estamos existiendo.

 Anna A. Miranda {Cataluña-Colombia}

*Camino la escritura como medio de autoindagación y lugar
de enunciación. Creo en la poesía como herramienta
para nombrar aquello silenciado. Nací en 1989 a orillas
del mar Mediterráneo. Desde 2016 habito en territorio
colombiano, actualmente en la cuenca media del
río Otún, donde he encontrado mi nido-casa.*

*La sangre menstrual está llena de nutrientes y
componentes de vida. Es por eso que en muchos
pueblos antiguos se usaba como abono para la
tierra y fecundidad para las buenas cosechas;
de hecho, estudios científicos han demostrado
que abonar las plantas con agua de sangre
menstrual mejora la fructificación de las mismas.*

Resignificar nuestra menstruación



Mi corazón Apu, Victoria Castiblanco.

La primera última vez

DESDE NIÑAS PROCURAN EVITARNOS todo lo referente al hecho de “perder”..., a pesar de que es a lo primero que nos enfrentamos desde bebés. Todo comienza con perder... Perdemos la protección del vientre de nuestra madre, perdemos luego los dientes de leche y perdemos la infancia con la llegada de nuestra primera menstruación.

Así como es difícil hablar de las pérdidas, se nos hace difícil también encontrar las ganancias dentro de ellas... Aquellas ganancias que quizás llegan como compensación directa por lo que hemos perdido. Es la ley de la naturaleza.

Cuando perdemos la protección del vientre de nuestra madre después del nacimiento, ganamos la capacidad de respirar solas. Cuando perdemos nuestros primeros dientes, ganamos luego la suficiencia para desgarrar con unos funcionales colmillos... Así mismo, cuando nos llega nuestro primer periodo ganamos el poder más grande de todos: generar y preservar la vida.

Tal vez si desde niñas se nos enseñara el trasfondo de la Menarquia, lo que guarda el sangrado molesto, las noches incómodas y lo vergonzosa que puede llegar a volverse una filtración en nuestra ropa, las mujeres en las que nos hemos convertido seríamos más seguras del poder, la fuerza, la fortaleza y, sobre todo, de la versatilidad y flexibilidad de adaptación con la que la naturaleza nos ha premiado desde el momento en que nos definimos cromosómicamente como XX.

 **Ana María Pérez Gómez {Cartago, Colombia}**

Soy Ana María Pérez Gómez, nacida en Cartago, el sol más alegre de Colombia. Química industrial de profesión desde hace 12 años y escritora por vocación. Encaminada desde mis años escolares a la lectura y escritura de crónicas y prosa. Entre 2021 y 2023 tuve dos publicaciones colaborativas con mis cuentos Salvada y La Guaca. Hoy quiero participar en este tema. Jamás lo había tocado en mis escritos, fue un reto que quise enfrentar dado su significado...



Mi divertida luna lunera

SOY JULI, INDÍGENA MUHYSQA, y hago parte de procesos en mi territorio, te contaré mi historia:

Todo comienza a mis 12 años aproximadamente. Anteriormente mi mamá, mientras planchaba la ropa, me había comentado un poco sobre el tema de la menstruación, qué hacer cuando me llegara, cómo se ponía una toalla y cómo debía cuidarme, así que para ese momento yo ya estaba un poco preparada.

En mi caso me pasó una tarde —cabe aclarar que días antes yo me había fracturado mi pie derecho, así que estaba en cama y tenía que usar muletas para poder caminar—, ese día yo solamente sentí que algo bajó entre mis piernas. Cuando me di cuenta de que me había llegado mi primera luna no podía de la emoción, pues era una de las pocas en mi curso a quienes aún no les había llegado. Mis amigas ya estaban creciendo y yo era la única que no había vivido esa experiencia; entonces claramente me emocioné y salté en un pie, corrí de mi cuarto al baño, del baño al cuarto y así, porque se me quedaba la toalla, se me quedaba la ropa interior..., todo eso mientras yo saltaba en un piecito. Ya te imaginarás una niña de 12 años con su pie fracturado saltando emocionada por todas partes de su casa...

Después de manejar la situación le comenté a mi mamá, pues ella me dijo que no andara descalza, que me cuidara y que no hiciera movimientos bruscos ni saltara —ahora que estoy más grande entiendo un poco de esos consejos

que me daba mi madre—. Luego cuando ella llegó a casa hablamos del tema.

En mi comunidad se hace una ceremonia cuando te llega tu primera luna, se llama la “Siembra de Luna”; la hicimos en mi territorio en compañía de mamá y papá, una experiencia muy linda a la cual no le cambiaría nada de lo que pasó. Durante esos días aún estaba aprendiendo que mi cuerpo estaba cambiando, cuidándome del frío, de no andar descalza, de no hacer tanta fuerza y todos esos consejos que me había dado mi mamá.

Con el tiempo he aprendido que tu cuidar tu luna no es prepararte solamente esos cinco días en que estás sangrando; la preparación viene desde mucho tiempo atrás, tu alimentación, tu hidratación, si te da mucho frío, todo eso se ve en el momento de tu luna, ¡una cuando está empujando no cree en todo eso! Yo era una de esas, al principio me dolían mucho los cólicos, pero después, cuando te haces consciente de que todo eso efectivamente tiene que ver con tu luna, pues vas cuidándote un poco más.

Tampoco te dejes llevar por los estereotipos de la sociedad, pues cuando estamos en luna nuestro cuerpo se hincha, y te hacen creer que no te ves bonita. Pero no te preocupes, es un proceso totalmente normal que nos sucede a todas, porque nuestro útero está teniendo un ciclo. Debemos cuidarnos porque nuestra alimentación se ve afectada en esos días del ciclo. Disfruta tu ciclo menstrual, escúchalo y así vas a aprender qué hacer y qué no hacer, pues cada mujer menstrúa de manera diferente y no a todas nos funcionan los mismos remedios; date mucho amor en esas semanas.

Lo que yo le diría a una niña que está próxima a tener su Luna sería lo siguiente:

No te apures por crecer o por si tus amiguitas ya la tienen, cada mujer tiene un proceso y no a todas nos va

a llegar al mismo tiempo. Tampoco creas en ese dicho de “a la edad que le llegó a tu mamá te va a llegar a ti”, es solo un mito, vive tu proceso y ya verás que pronto te llegará. Tampoco te dé vergüenza salir de tu salón de clases con tu toalla higiénica en mano pues todas las mujeres pasamos por lo mismo, todas menstruamos. Haz caso a lo que diga tu mamá, los consejos de ella son porque también le pasaron estas cosas en su tiempo. Y si tu primera Luna llega en un lugar público, no te avergüences tanto, pregúntale a alguien si te puede ayudar, sin pena. Pero si ya sientes que pronto te va a llegar, por si acaso siempre lleva contigo un kit con ropa interior de cambio, un protector, una toalla higiénica, pañitos húmedos; importante llevar unos chocalitos también, para abrazarte con amor.

Recuerda que tu primera vez a lo mejor sea una historia que puedas contar en un futuro y te rías, así como yo me río al contar la mía.

Espero que mi historia te ayude a recordar tu primera luna o a prepararte para ella, y que la vivas con alegría, así como yo la viví aquella tarde a los 12 años con mi pie enyesado. Dale un abrazo a tu niña interior de aquel momento.

Juli Mhuysqa {Chía, Colombia}

Mi nombre es Juliana Tellez Gómez, tengo 19 años y hago parte del resguardo indígena Mhuysqa de Chía. Hago parte de mujeres medicina dentro del territorio y también de lo ancestral. Me gustaría aprender más sobre la menstruación, sobre el tema del cuidado durante todo ese mes que vivimos nosotras las mujeres y poder llevarlo por el camino espiritual y también poder enseñarles a las niñas del territorio sobre lo que es la menstruación. Considero que no es una charla que se lleve muy confiablemente y no siempre estamos muy bien informadas sobre la menstruación.

Yo y mi sangre menstrual

¡POR FORTUNA!

Por fortuna tuve una madre que, desde muy pequeña, me habló sobre el sexo y la menstruación.

A los once años, por primera vez, vi sangre en mi calzón; recuerdo aquel día, 5 de marzo de 2013, era el cumpleaños de mi hermana menor.

Recuerdo ver la sangre y sentir aquel acontecimiento como algo normal. Sin mucha curiosidad, agarré una toalla sanitaria, me la puse en la ropa interior y eso hice durante tres días sin decirle a nadie.

En ese tercer día, me animé a decirle a mi madre que me había llegado el periodo y ella, muy contenta, dijo en voz alta: “Mi hija ya es una señorita”, frase que mi padre escuchó y me sentí muy avergonzada.

Recuerdo que días después, antes de ir al colegio, mi madre entró al baño conmigo para enseñarme cómo depilarme los vellos púbicos que ya habían empezado a salir. También me dijo que todos los días debía usar protectores diarios y eso es lo que hice durante varios años; hasta que un día, cuando ya tenía 16 años, decidí dejarlos de usar porque me irritaban mucho la piel de mi vulva y sentía que de alguna manera alteraban mis flujos vaginales.

Recuerdo que una vez intenté usar un tampón, pero no pude introducirlo en mi vagina, así que nunca los usé. Siempre usaba toallas higiénicas desechables para gestionar mi menstruación; hasta que el año pasado, 2024, empecé a cuestionarme el uso de las toallas sanitarias pues, igual que los protectores diarios, me irritaban la piel, generaban mal olor y, además, contaminan mucho.

Así que me puse a investigar sobre otras maneras de hacerle frente a mi menstruación y di con la copa menstrual. Mi madre la compró desde una tienda virtual para dármele como regalo; pero, por fortuna, nunca llegó. Digo “por fortuna”

porque aprendí que es cierto que la copa menstrual es una buena alternativa para gestionar la sangre menstrual, no contamina y se puede usar durante varios años; sin embargo, a nivel más energético y espiritual, la sangre menstrual es comprendida como una fuente de energía que nos enseña a soltar y al usar la copa menstrual esta energía de cierta manera se estanca, se retiene y no fluye de manera natural.

Entonces seguí buscando otras alternativas, y me encontré con un vídeo de una chica que enseñaba cómo coser las propias toallas higiénicas de tela, así que me puse manos a la obra. Luego, mi madre me regaló otras toallas de tela que compró y, desde ese momento en que las descubrí, dejé de usar por completo las toallas sanitarias. Siempre uso mis toallas de tela y siento que he visto varias ventajas al usarlas en mí: la sangre cambió de olor, es más poco y corto el sangrado, observo mucho más el color de mi sangre, no me irrita la piel ni se generan malos olores.

Cuando voy a lavar mis toallas de tela con agua, las dejo remojando para que salga la sangre y esa agua con sangre la siembro en la tierra o la riego en las plantas.

Amo menstruar y registro todo lo que me sucede a nivel físico, mental y emocional durante todo mi ciclo ovulatorio-menstrual en un diagrama lunar-menstrual.

Me encantaría que todos y todas tuviéramos la oportunidad de adentrarnos más en el mundo de los ciclos naturales internos y externos, de conocer nuestros cuerpos, nuestros sentires y así aceptarnos y comprendernos mejor.

Ange Toro {La Virginia, Risaralda}

Me llamo Angélica Ramírez Toro y nací hace 23 años en un pueblito de Risaralda llamado Marsella. Soy poeta, cantora, artesana, portadora de un amor profundo por el campo, la ruralidad. Aprendí de la sabiduría de los y las campesinas. Curiosa por saber acerca de las medicinas naturales, de los ciclos lunares y menstruales, de la partería y la brujería. Comprometida junto a muchos hermanos y hermanas con lo social, lo comunitario, cuidadores de las semillas criollas y nativas.



¿Qué pasa cuando llega?

EL AGOSTO SEVILLANO CAÍA CON FUERZA sobre nuestras cabezas, ese calor aplastante que se cuela en cada rincón de la vida y del cuerpo. Ese calor que hacía que, por aquel entonces, todo el mundo excepto yo hubiera huido de la ciudad. Solo la piscina me salvaba de ese momento ardiente y solitario de mi incipiente adolescencia. Y ahí, justo ahí, llegó una mancha inoportuna y extraña, que me dejó confusa y preocupada, aunque ya la esperara.

Sabía que tenía que avisar a mi madre, pero no sabía cómo hacerlo. La veo aún parada en la puerta del cuarto de baño, con la calma y claridad que yo no tenía en ese momento. Su cuerpo pequeño, que en aquel tiempo ya había dejado de parecerme grande para siempre.

Recuerdo la expresión de mi madre con una leve resignación frente a mi cara desorientada y tímida en aquel instante, ante esa mancha oscura que no alcanzaba a entender del todo, ante un montón de preguntas que se agolpaban en mi cabeza y que no encontraban palabras para emerger de mi boca. Las explicaciones fueron pocas, y me dio un paquetito de dibujitos que contenía una toalla higiénica gigante. Yo, la verdad, no tenía ni idea de cómo llevar eso entre mis piernas con normalidad. Y por supuesto se acabó la piscina. Había que soportar el calor abrasador fuera de la piscina con la mayor dignidad posible. Y así, poco a poco, con el paso de los meses y sin más remedio, me fui acostumbrando.

Definitivamente, deseo que las nuevas generaciones puedan vivirlo como un momento que se celebra y comprende. Y para que sea así, tenemos que hablar de ello, con alegría y franqueza, sin tapujos ni vergüenza. Seguramente has escuchado historias sobre la menstruación, relatos terroríficos o divertidos, o has visto a tu madre o a alguna otra mujer quejarse o comentar al respecto. Seguramente alguien te ha dicho “ya va a llegarte seguro” y puede que eso te inquiete, sintiendo la presencia de algo difuso, como una sombra silenciosa que viene pisándote los talones, sin tener la menor idea de cuándo te alcanzará.

Seguramente te andas preguntando cómo será, y quizá la temes porque te parece desagradable, como una especie de maldición. Y muy seguramente nadie te ha dicho que la llegada de tu sangre, en verdad, es una bendición. Y tú dirás: ¿y cómo así una bendición, si parece un castigo?

La sangre viene a renovarnos cada mes, a permitirnos soltar lo antiguo: los dolores, las emociones, las situaciones pasadas. Aprovecha para dejarlos ir, dejar que salgan de ti. Y cuando se vaya tu *luna*^{*}, tómate el tiempo para darte un baño y mira el mundo como si empezara de nuevo. Y así cada vez, cada mes.

Nuestra luna nos habla de la abundancia y fertilidad del mundo, de la vida. Nos recuerda que somos simplemente animales, una pieza más de este mundo que se rige por un orden distinto al de nuestra cabeza, que tiene unos hilos que los *todopoderosos* seres humanos no alcanzamos a vislumbrar. Nos recuerda que nuestros cuerpos importan, y que en la base de todo está escucharlos, cuidarlos, saberlos nuestra más íntima y sagrada casa.

* En ciertos círculos y entornos, donde se tienen en cuenta nociones ancestrales o pertenecientes a cosmovisiones originarias, se usa la palabra *luna* para designar la menstruación, por la relación entre las fases de la Luna celeste y las fases del ciclo ovulatorio-menstrual, así como por la influencia de la Luna en nosotras, en nuestras aguas y nuestros ciclos [N. de la E.].

Nuestra luna nos regala la ciclicidad: poder pasar por diferentes estados, cada uno de los cuales tiene una magia, un secreto, una enseñanza. Cada uno cumple su función para completar los rituales de la vida. Yo, desgraciadamente, tardé bastante tiempo en escuchar los regalos que se sucedían con cada fase, pero tú ya integras la sabiduría de las anteriores generaciones, estas luchas sucedidas para ser las soberanas de nuestros cuerpos y tratarlos con el amor y la ternura que se merecen.

Bienvenida al círculo.

🌀 **Ángela Sánchez {Cachipay, Colombia}**

Carga mi sangre una historia antigua y errante que se renueva cada día, que desconozco pero siento en un flujo pulsátil, como un latido, que me ha hecho asentarme al otro lado del océano, levantar mi casa y creer en mis sueños. Me acompaño a mí, y a otras mujeres, a crecer en alegría y poder, a contarnos con nuestros cuerpos, a caminar más livianas, más paradas.



Mi menarquia: tejer alas donde el dolor dejó heridas

ATRAVESÉ MI NIÑEZ SOBRE LOS CIMIENTOS RESQUEBRAJADOS del dolor, la tristeza y el miedo. Cada amanecer traía consigo el eco de las amenazas, el pavor a mi padre, un hombre que imponía el miedo con abuso, golpes y maltrato. Su furia se cebaba en mi madre, y la violencia se incrustó en mí y cada uno de mis hermanos, una cicatriz profunda que nos atravesó de pies a cabeza.

Fuera de casa, la crueldad no aminoraba. El matoneo escolar me perseguía; mis rizos, únicos en el salón, eran el blanco de burlas despiadadas; los niños me gritaban: “¡Medusa!, ¡esponjilla!, ¡trapero!, ¡bombril! ...”. Se reían de mi pobreza, de mi timidez. Me asombra aún hoy esa pulsión humana, ese instinto primario de ensañarse con lo vulnerable, de hundir aún más a quien ya yace en la penuria. ¿Cómo, siendo seres sintientes e inteligentes, podemos rozar tanta deshumanización?

A medida que crecía, una ansiedad incontrolable me invadía, manifestándose en un sudor copioso y acre, una respuesta física a la inmersión profunda en el estrés. Mis compañeros lo señalaban con mofas hirientes, creyéndome sucia, ajenos a la verdad de mis baños diarios. Cuanto más se burlaban, más yo me retraía, sudaba, me encogía en mi caparazón de dolor.

La soledad, paradójicamente, fue un bálsamo. Me costaba encajar en la multitud, prefería la compañía de mis libros, mis mundos voladores que me arrancaban de la triste realidad. Soñaba con ser defensora de animales, naturalista. Mi diario, un pequeño cuaderno verde que mi madre me regaló, se convirtió en mi santuario, la única rendija por donde mis penas y vulnerabilidades podían respirar. Escribir fue, casi, mi única forma de desahogo en una niñez marcada por la melancolía.

Era la menor de nueve hermanos, y nuestra existencia pendía de un hilo. Mi padre, médico de la Policía, disipaba su sueldo en el alcohol, las fiestas y otras mujeres. Mi madre, una fortaleza silenciosa, cargaba con el peso de nuestra supervivencia, lidiando con la violencia y la crianza de nueve hijos. La intuía agotada, atrapada en un torbellino de estrés y sufrimiento. Por eso me tragaba mis emociones, mis secretos, confiándoselos solo a las páginas de mi diario, para no añadir más carga a su ya abrumadora vida.

La llegada de mi menarquia fue un salto al vacío. El tema de la menstruación era un tabú, un silencio impuesto. Recuerdo a mi madre intentando explicarme, dibujando el útero y las trompas uterinas*. Pero la vergüenza me amordazó, impidiéndome preguntar. Tiempo atrás, mi madre me había sorprendido, con ocho o nueve años, explorando mi cuerpo contra un tubo en el patio. Aunque yo no sabía que era masturbación, sentía un placer inocente que me recorría. Su reacción, de escándalo y regaño, sembró en mí la convicción de que era un pecado, un acto prohibido. La religión reforzó esa narrativa: todo lo sexual era pecaminoso y censurable. A pesar de todo, el impulso persistió, escondido, culpable. Crecí con un trauma soterrado en lo sexual, una inseguridad constante.

Mi primera menstruación en el colegio fue un trauma. La mancha en el uniforme, las burlas crueles, la confusión, el miedo. Adolecía de una voz sabia y amorosa que me guiara, de alguien a quien confiar mis dudas, mis miedos más íntimos. La menarquia no fue un rito de paso, una conexión sagrada con el femenino, sino una experiencia dolorosa que profundizó mi ya vulnerada personalidad.

Sin embargo, el tiempo, la reflexión y la revaloración de mi ser me han permitido reconfigurar mi vida. He rescatado esa niña que a pesar de su vulnerabilidad estaba habitada por la

* Mal llamadas *trompas de Falopio* solo porque ese tal señor Falopio las “descubrió”.

imaginación y la creatividad, un refugio inexpugnable frente a la violencia doméstica que franqueaba mis días. He emprendido un viaje de reconexión con mi sexualidad, descolonizando y despatriarcalizando mi propio cuerpo, transitando un camino hacia una sexualidad libre de culpas y rebosante de amor propio y gozo. Pensar en aquella menarquia, décadas después, es tejer una bellísima reconciliación con mi sexualidad, un puente hacia aquel momento de transición a la pubertad. Amo mi cuerpo, su asombrosa capacidad de resiliencia y de sentir.

Ahora, en el umbral de la menopausia, otro momento poderoso de paso, reconecto con mi sangre como un nuevo rito. Ya no hay vergüenza, solo poder, conexión con mi esencia femenina, ancestral y libre. La sangre no es un tabú; menstruar fue un renacimiento. Se transformó en una tinta nueva con la que escribo mi propia historia. El gozo y el placer, antes pecado y culpa, son hoy un acto de libertad, el eco del latido de mi propio corazón. Mi cuerpo, libre y cimarrón, emancipado de culpas, vibra y siente. Después de tanto silencio y miedo, resignifico mi menarquia como el inicio de una voz que, aunque en su momento me aterrorizó, ahora me permite nombrarme desde la sensualidad y el sentir libre y emancipado de mis propios miedos.

Cimarrona {Bogotá – La Mesa, Colombia}

*Soy escritora, poeta, gestora cultural, artesana y tallerista de escrituras creativas, soy activista desde el ecofeminismo y el feminismo popular en favor de la población LGBTIQ+, las mujeres, las niñas y la naturaleza. Soy artista, promuevo el arte y la cultura colectiva como base del poder popular, y como acción política transformadora social a través del tráiler-biblioteca itinerante **Culturandantes**, tertulias y encuentros de saberes, en pro de la promoción de la juntanza, el diálogo colectivo y el tejido social.*

 **@juanacarolina.villacortes**

 **@juanacarolinavillacortes**



Carta a una niña que menstrúa por primera vez

HOLA. NADIE TE LO VA A DECIR AHORA, pero esto que te acaba de ocurrir, tu primera sangre, es importante por muchas más cosas que solo por la posibilidad de que quedes embarazada. Lo del embarazo seguramente ya lo sabes (y si no, mejor pregunta), pero eso está tan lejos de tu ser niña en este momento que no tiene ni sentido pensar en eso todavía.

Y en verdad no lo tiene, ya tendrás oportunidad de pensar si quieres tener hij_s o no, pero lo que sea que decidas te resultará más fácil si construyes una relación con tu sangre desde ya. Piensa que ella es como una amiga que te acompañará durante muchos años, te hará una visita al menos una vez al mes, y se quedará contigo por tres o cuatro días. Bueno, así ha sido para mí, al menos. Si te pones a contar exactamente cuántos días pasan entre cada visita es posible que puedas calcular cuándo será la siguiente vez, para que no te coja de sorpresa.

Porque esta es una amiga especial, y es mejor estar preparadas para cuando llegue, cada mes. Primero que nada, la tienes que recibir apenas se presenta. No importa qué más estés haciendo, una vez toca a tu puerta la tienes que atender de inmediato, porque no da espera. Por eso, si sabes de antemano cuándo está por venir será mucho más fácil para ti hacerte cargo (y hasta te puedes evitar una incomodidad).

Quizás tu mamá te enseñe a usar toallas higiénicas desechables, o más adelante tampones, pero no te quedes solo con estas opciones, hay muchas maneras. Todas las mujeres tienen métodos diferentes para recoger su sangre, así que busca el que mejor se acomode a ti, pregunta a otras mujeres de tu vida, háblalo con amigas, busca información. Hay métodos más amables para tu cuerpo y para el medio ambiente que los desechables. Incluso podrían explorarlos juntas con tu mamá, o se los podrías enseñar más adelante.

Sobre todo, aprende a relacionarte con tu menstruación verdaderamente como con una amiga. Aprende a anticiparla, a escuchar sus señales, a darte tiempo para recibir su visita sin estar distraída con un montón de cosas. Aprende a identificar cómo cambias cuando estás con ella, y también en los tiempos en que ella no está. Aunque ahora no lo creas, puedes encontrar que esa amiga influye en ti de diferentes maneras a medida que pasan los días, y con algo de constancia puedes aprender a conocer esos cambios en ti. La llaman “periodo” porque es un ciclo que se repite, más o menos de la misma forma cada mes.

La importancia de conocerla a ella, de conocerte a ti, es que te será más fácil notar cuando llegue distinta, cuando se tarde menos, o más, en llegar. Porque esos cambios te hablarán de ti y de tu cuerpo, te señalarán algo a lo que debes poner atención, te mostrarán tus propias mutaciones. A veces te muestran algún desequilibrio o una situación especial en tu vida. Si hay meses en los que te incomoda mucho, si duele, si te obliga a quedarte en cama, deberás ser aún más atenta y escuchar lo que quiere decirte. Quizás te esté alertando que debes descansar más en esos días o darte más tiempo para ti. Quizás hay algo que debes cambiar en tus hábitos para sentirte mejor. Cuando tu cuerpo te habla, siempre es sabio escucharlo. Pide ayuda a una amiga mayor si no estás segura de lo que tu sangre te dice.

Quizás tengas miedo de empezar a menstruar, pues este es un tema que socialmente está cargado de secretos y vergüenzas, y no es mucho lo que les cuentan a las niñas de tu edad. No debería ser así, pero hasta hace muy poco las mujeres no hablaban de sus periodos, ni siquiera con sus mamás o sus amigas (el mundo en que vivimos es bastante imperfecto y nos ha robado la voz a las mujeres. Quizás tú estés llamada a recuperar esa voz en ti y por eso estás leyendo esto).

Es posible que no sepas bien qué va a pasar o qué esperar de tu periodo, o si en algún momento te va a doler. Lo mejor sería que le contaras tus dudas y tus miedos a tu mamá o a una mujer adulta en la que confíes (como una tía o una profesora). Si no te satisfacen sus respuestas busca a otra mujer, ya darás con alguna que resuelva todas tus preguntas o que te ayude a hacerlo.

A muchas les llega su primera sangre cuando son todavía niñas, pero eso no las convierte automáticamente en “mujeres adultas”. Puedes seguir siendo una niña, aunque menstrúes, puedes hacer las mismas cosas, pensar igual, sentir lo mismo, jugar, correr, nadar. Tendrás que atender a tu nueva amiga cada mes, pero si le abres la puerta con curiosidad en vez de miedo, y aprendes a conocerla, te darás cuenta de que su visita puede ser sanadora.

Sobre todo, no sientas vergüenza por hablar de la menstruación, ya que es algo tan natural como dormir y nos pasa a todas las mujeres cuando vamos creciendo. A nuestras madres y abuelas les enseñaron a esconderla, y a darle nombres raros o graciosos para que pareciera que hablaban de otra cosa. Mi abuela materna un día me contó que cuando vivía en el campo, de joven, se había manchado la falda con sangre menstrual, y prefirió cubrir la “mancha” con mierda de oveja para que no la vieran así. Era preferible

estar untada de mierda que de sangre, ¡así de fuerte es el tabú*! Ojalá tú no sientas nunca esa vergüenza y puedas ayudar a otras niñas y mujeres a desmontar esos secretos. Todas deberíamos abrazar nuestro cuerpo y nuestros ciclos con amor y respeto.

Así que cada vez que recibas tu sangre, recuerda que ella es la cara visible de un ciclo que sucede dentro de tu cuerpo, cada mes. Recuerda entonces que, así como el ciclo interno de tu cuerpo, todo lo externo también se mueve en ciclos de cosas que nacen, mueren y se regeneran. También tú te renuevas cada mes, no eres siempre la misma, puedes ser muchas distintas y seguir siendo tú.

Y si quieres hacerte amiga de todas esas que eres por dentro, no hay mejor manera que haciéndote amiga de tu ciclo menstrual. Es todo un viaje, pero no vas sola:

Todas las mujeres estamos tejidas.



Sonia Ro {Chía-Bogotá, Colombia}

Sangré masomenos desde los 14 años, pero nunca me relacioné mucho con mi sangre hasta que empecé a reunir círculos de mujeres, ya empezando mis 30. Aprendí a sembrarla, honrarla y darle la bienvenida, pero entonces tuve que despedirme pronto de ella porque mi útero físico estaba enfermo. Ya no sangro, aunque sigo siendo cíclica y lunática. Escribo esto para que otras mujeres se conozcan mejor desde jóvenes y puedan vivir con mayor consciencia esas décadas de medicina menstrual. Quizás así eviten que sus úteros se enfermen.

* Un tabú es una regla social que dice que hay temas de los que no se debe hablar porque son inapropiados, groseros o “prohibidos”. Es algo difícil de explicar y entender, pero te irás dando cuenta de lo que sucede al hablar estos temas con diferentes personas.

La voz más antigua para designar el concepto de libertad es amaryi, [...] una expresión sumeria que significa “retorno a la madre” [...]. Seguramente hacía referencia a que la libertad solo había existido en la sociedad matricéntrica. El concepto de libertad apareció en la conciencia humana cuando apareció la represión; no pudo aparecer antes, pues no es posible el concepto de libertad si no existe represión.

MURRAY BOOKCHIN citado por
CASILDA RODRIGÁÑEZ BUSTOS, en *La sexualidad
y el funcionamiento de la dominación* (2009).



SHEREZADE

Ediciones femeninas

info@mujeresencirculo.org

*Esta edición se gestó
durante primavera, verano y otoño
para ser lanzada en invierno
(Hemisferio Norte),
diciembre de 2025, E. C.*



Es urgente cambiar los imaginarios de lo que significa *menstruar por primera vez*; romper con la idea de que al derramar la primera gota de sangre nos “convertimos en mujeres”, comprender que este rito de paso es una transición, una puerta de entrada a un cambio.

Es urgente resignificar la *experiencia menstrual*, para vivírnos el cuerpo desde un lugar gozoso, para comprendernos en nuestros ciclos naturales, para tenernos paciencia, para sabernos valiosas, para *comprender* la fertilidad y romper los tabúes que nos amarran a la culpa y el autodesprecio.

