

El cuerpo que menstrúa

**"Esta será la primera
revolución a la vez
sangrienta y pacífica"**

Élise Thiébaut

y que, juntas, he... ir con
vivir y validar n... experi
puntazo poder com
por qué asentarse en lo
sten otras maneras de
ueden ir más allá del ide
ar de vestir el *uniforme de*
pongámonos) ir tejiendo y
de mujer, pero hecho
ida en los que l
caber, para enc
una se... de q
Así estaríamos siendo
os.
... que sigue



El cuerpo que menstrúa

***"Esta será la primera
revolución a la vez
sangrienta y pacífica"***

Élise Thiébaut

Diseño y maquetación:
Karilexis Ramírez

Edición:
Estefanía Reyes

Curaduría fotográfica:
María Alejandra Sánchez

Elaborado por **Proyecto Mujeres**
con el apoyo de **Frida Fund**

Agosto de 2021


Proyecto Mujeres





MENSTRUAR EN RESISTENCIA

La menstruación nos dice cosas. Si prestamos atención, nos habla de cómo nos relacionamos con el cuerpo (especialmente el propio, pero también con otros), de cómo encarnamos nuestra sexualidad, de cómo construimos nuestra identidad y de tantos otros aspectos que nos atraviesan en un sentido literal y metafórico.

A pesar de su poder (o precisamente debido a este), nos han condicionado a mantener la menstruación silente e invisible en el ámbito público. En las sociedades que habitamos, la menstruación solo viene a colación cuando el discurso está destinado a reforzar la supuesta naturaleza histérica de las mujeres e insistir en su impureza, suciedad e inconveniencia.

Todo lo que sabemos de la menstruación está permeado por el prisma de la vergüenza y el estigma. Esto no es casualidad porque, como nos recuerda Erika Irusta, se origina de un relato construido por seres no menstruantes. La menstruación ha servido como otro instrumento más de control patriarcal. Pese a todo, bien dicen que donde hay poder, hay resistencia.

Estas páginas que verán a continuación son una muestra de resistencia. Son el resultado de un esfuerzo por derribar las cadenas que mantienen a la menstruación limitada a los confines de lo privado para construir y validar juntas las diversas experiencias que conlleva habitar un cuerpo que menstrúa.

La menstruación importa. Porque liberarnos pasa por poner a la menstruación en la arena de lo político. Pasa por reconocerla y aportar nuevas narrativas emancipadoras que la describan, lejos de los discursos esencialistas, biomédicos y reduccionistas. Para narrarla, necesitamos hacerlo desde lo que sentimos, pensamos y encarnamos los cuerpos que menstruamos.

Estefanía Reyes

... molestan porque señalan como nadie el ruido que entre nuestro discurso (lo que decimos) y lo que hacemos). Son detectoras de incoherencias (lo que hacemos). Son detectoras de incoherencias que, por esto, entre tantas otras cosas, preparan antes, saben que sus procesos no pueden expresarse a través de que un señor les ponga una semillita o un seado dé una patadita. Tampoco la construcción de la identidad (fluida) puede verse limitada a esta escarchada y deja de cubitos de hielo. Menstruar no tiene nada que ver con nuestra orientación sexual, ni con nuestra identidad de género. Tampoco con la posibilidad o no de engendrar (la reproducción es solo una función de nuestra química).

Menarquía (primera menstruación) nos abre al mundo en dimensiones igual de importantes:

Fisiológica: ovulamos o estamos a meses de hacerlo (en los primeros sangrados no se suele ovular). La ovulación es fundamental para la salud física y el bienestar mental y emocional de las personas menstruantes.

2. Sociocultural: este ciclo ovulatorio/menstrual, con sus diferentes cambios físicos, mentales y anímicos, no va a ser cuidado ni respetado en esta sociedad porque esta sociedad está creada por los cuerpos que nunca han menstruado (ni lo harán).

... acerca a la po
... el, nuestra iden
... chas lesbianas
«Las lesbian
... dres (esta di
... ra es una b
... ra con rela
... encrucijac
... lar a cria
... rsetado
... a (cada
... es a
... a ma
... con
... is c

... de ellas quie
... de desoír a nuestras adolesce

“EL CUERPO QUE MENSTRÚA”

un espacio para narrar historias menstruales desde un lugar más amoroso, auténtico y liberador

En abril y mayo de 2021, nos juntamos desde la virtualidad en un taller de narrativa fotográfica enfocado en el ciclo menstrual, facilitado por **María Alejandra Sánchez y Estefanía Reyes**. Quisimos usar la fotografía como medio para aportar historias diversas y emancipadoras que develaran las marcas visibles del cuerpo menstruante.

Recurrimos un camino de autodescubrimiento, de reconciliación con el propio cuerpo, de reflexión introspectiva y también colectiva. Construimos un refugio seguro para exteriorizar nuestras inseguridades, miedos y fragilidades y, a la vez, elevar todo aquello que nos dio confianza, goce y libertad.

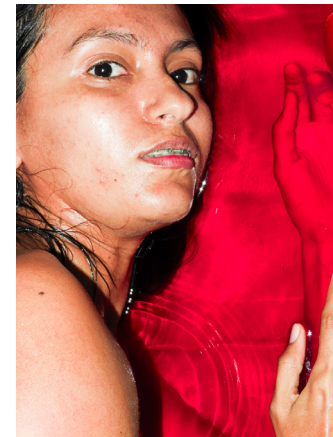
En cada uno de los ensayos fotográficos que contiene esta revista, hay un modo particular de habitar un cuerpo que menstrúa. El de Karilexis Ramírez refleja cómo su sangre menstrual pasó de ser un fluido desconectado de su propio ser a una extensión de su redescubierta y reapropiada corporalidad. El de Michell Moreno plasma la ligereza con la que ahora habita un cuerpo que ya no carga el peso de las normas y los estigmas. Johana Rojas nos muestra los vínculos simbólicos entre el ciclo menstrual y la naturaleza. Loris Zambrano le rinde tributo a aquellas que en el pasado (y presente) han menstruado entre el dolor y el silencio. Eimy Ponce se rebela contra el máximo de los tabúes y demuestra que la menstruación y el erotismo no son experiencias excluyentes. Betzabeth Bracho y María Eugenia nos enseñan que tener una relación ambivalente con el ciclo menstrual es también un camino válido.



ROJO FLUIDO

por Karilexis Ramírez

Mi menstruación era solo un ciclo obligatorio que nos tocaba por ser mujer, un indicativo fiable de no estar embarazada para una joven que temía con tan solo la idea de estarlo. Esa fue sin duda la relación más gratificante que pude tener con ella durante muchos años. Pero un día con tristeza me di cuenta de lo poco que conocía mi cuerpo, mi ciclo, mi menstruación y comencé un camino de reconocimiento, observación y cuestionamiento para romper tabúes y construir una nueva manera de vivir mi experiencia menstrual desde el amor propio. Sumergirme en aguas coloradas expresa el proceso fluido de reconocimiento que estoy viviendo para entender y aceptar mi cuerpo y mi ciclo menstrual.



DECONSTRUCCIÓN

Por Michell S. Moreno

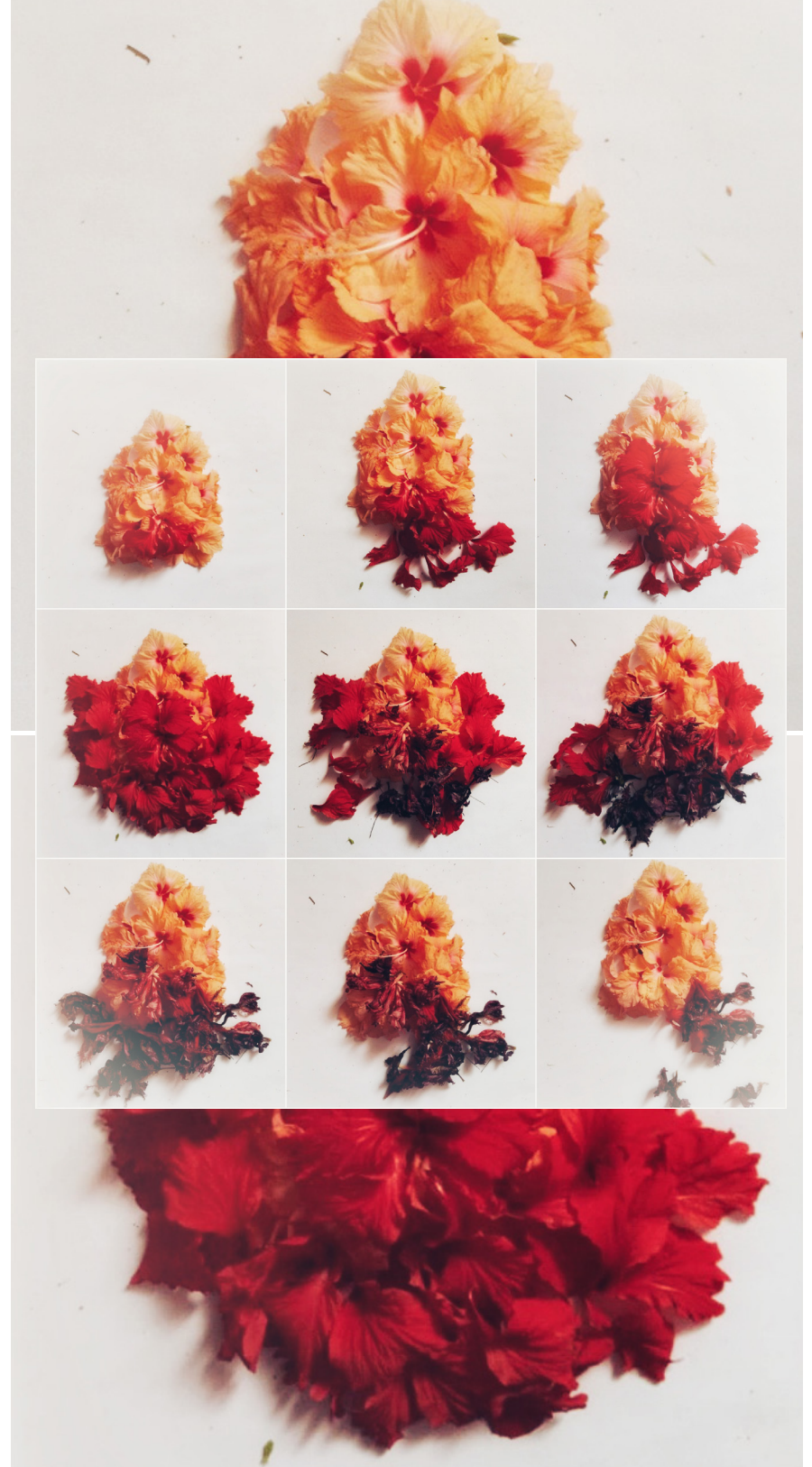
A mi parecer, todas vivimos ciclos y procesos distintos. Caminamos paso a paso hacia la experiencia y, con ella, ganamos, perdemos, aprendemos y continuamos creciendo. Esta es mi representación de la deconstrucción: desprenderme de pesos, normas, apegos y situaciones innecesarias que oscurecen mi ser; tocar fondo y resurgir apropiándome de la mujer que soy.



EL CICLO DE LA VIDA

Por Johana Rojas

Para mí, el ciclo menstrual es una representación del ciclo de la vida. Va floreciendo hasta el esplendor y luego se marchita hasta que ya no queda nada. Los ciclos se repiten. Las flores nacen y mueren. La menstruación, así como viene, algún día también se va. Al final del día, somos capullos que florecen y nada más.

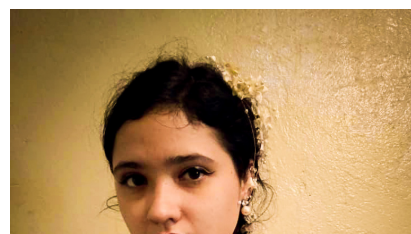


LAS REINAS TAMBIÉN SANGRAN

Por Loris Zambrano

Recientemente, leí en un libro que María Antonieta tuvo una historia menstrual trágica, caracterizada por sangrados abundantes y dolorosos. Quise constatar esos datos en Internet y fue nulo lo que encontré. Esto me llevó a hacerme un cuestionamiento que inspiró esta serie de autorretratos: ¿A quién le importa si esa información es cierta? Y aunque lo fuera, no es sencillo encontrarla por una simple razón: de la menstruación no se habla.

Da igual si habláramos de María Antonieta, de Isabel de Hungría o de Santa Teresa de Ávila; algo que la historia universal parece ignorar es que todas menstruaban. Ignorar la menstruación es casi tan injusto como satanizarla. Por eso, decidí hacer esta secuencia. Me inspiré en las dolorosas reglas de María Antonieta para poder decir que las santas, las monjas, las condesas y las reinas también sangran.



TÚ Y MI MENSTRUACIÓN

Por Eimy Ponce

Ella me ha acompañado primero. Con su irregularidad, no siempre tan abundante, de color vibrante y de flujo constante.

Tú, regular conmigo, abundante de amor, me ayudas a vibrar con un beat propio y me motivas a ser constante conmigo misma.

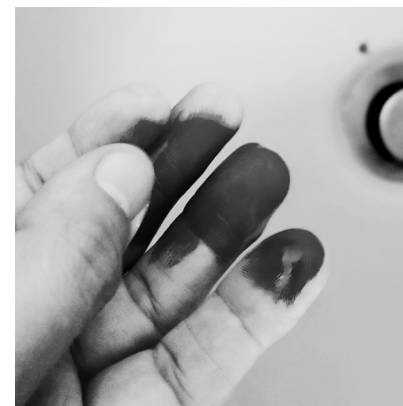
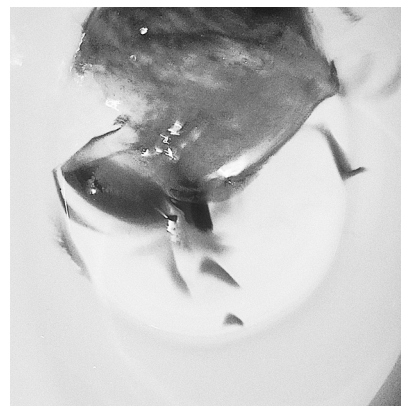
Ella y tú. Dos extraños que se encontraron para conocerse, aceptarse y acompañarme.

Ella y yo, amigas íntimas, cada día más unidas, más conscientes, más pacíficas, más amables.

Él y yo, amantes sin fechas, sin paréntesis mensuales, sin asco, ni vergüenza.

Ahora caminamos juntos, Él, Ella y yo. Nos hemos hecho amigos íntimos, amables de la naturaleza cíclica, amantes de cada día, de cada luna, de cada sol.

Gracias a Ella, gracias a Él, gracias a Mí, me amo, nos amamos.



HAY DÍAS

Por Betzabeth Bracho

En este momento de mi vida, con 26 años, por fin comienzo a identificar mis emociones. A comprender y aceptar cada una de ellas porque son parte de mí. No me hacen vulnerable; al contrario, me hacen ser una mujer fuerte, sensible y amorosa.

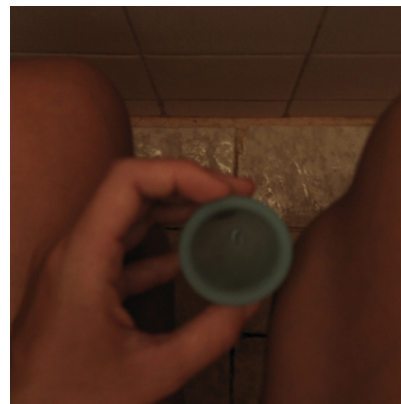
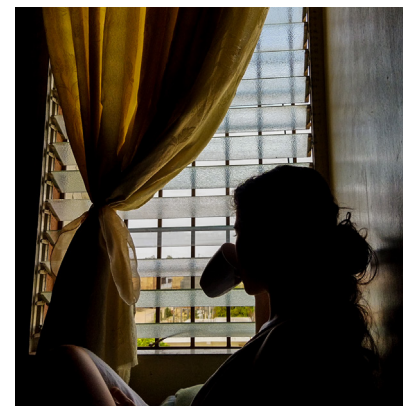
Durante mi menstruación, mis emociones son mucho más intensas, variantes y drásticas. Siento dolores como si estuvieran desgarrándome por dentro y es que tal vez así se deba sentir un momento de renovación interna, un cambio fuerte en mi cuerpo y así es como mi cuerpo lo asume y se expresa.

Hay días en los que siento ganas de pasar el día acostada, como también están esos días en los cuales solo deseo un té de manzanilla con miel de abeja hecho por mi mamá para aliviar dichos dolores.

Días en los que me siento súper poderosa.

Días en los que me siento súper sexy.

Por último están esas horas en las cuales todas las emociones y sentimientos se juntan.



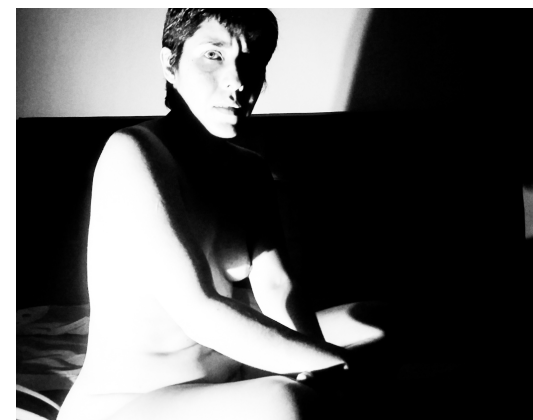


YO MENSTRÚO

Por María Eugenia Vasquez

*“El traje se rompe, la piel no se descompone.
Brilla, crece, se expande, contagia.
Esta carne que palpita es mía, Mía
No sé como hacerlo, ¿y qué?
Lo vamos a hacer. Así. Aquí. Desde las tripas.
No tengo un mapa.
Me tengo, te tengo.
Suficiente. ¿Para qué más?
No quiero mochilas. No busco caminos
Cuerpos, cuerpos. Tráete tu cuerpo. Ponte tu cuerpo”.*

Extracto del libro
Yo menstrúo un manifiesto
de Erika Irusta





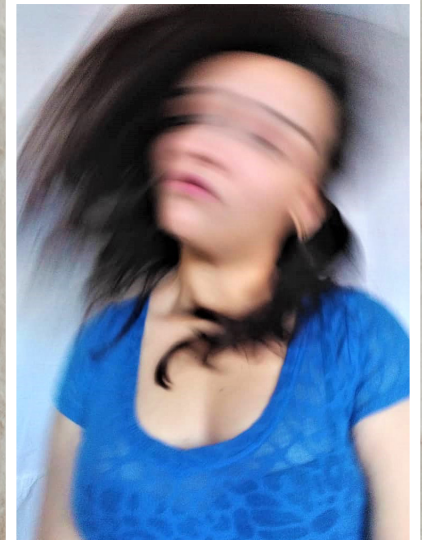
Alba Coccoluto



Betzabeth Bracho



Eimy Ponce



Johana Rojas

AUTORETRATOS



Loris Zambrano



María Eugenia Vasquez



Maria Guarache



Michell S. Moreno

tampón en sí mismo me pareció,
, un objeto maléfico, y me hicieron falta largos meses
de conseguir introducir uno en mi vagina, no sin
experimentado antes una cantidad increíble de posi-
es dignas del *Kamasutra* (aunque desgraciadamente,
un fin menos agradable). Y aunque quisiera hacerme la
rada, metiéndome tampones como quien se mete bas-
cillos de algodón en los oídos (aunque normalmente no
dejemos ahí todo el día), mi vagina de virgen se me re-
ía. En sus primeros tiempos, lo único que quería era san-
r en paz. Si le hubieran preguntado su opinión, se habría
sado el día tocando...



Proyecto Mujeres

✉ proyectoMdemujer@gmail.com

📷 @proyecomujeres

Con el apoyo de



menstrual
neras de
Sería un
no tiene p
o que exi
incluso p
En lug
pro

