

## El ciclo menstrual y la menstruación consciente desde los feminismos. Algunas notas sesgadas subjetivamente y a vuela-teclado sobre los últimos veinte años de reglas

*Now, suddenly, there is a flurry of interest, art and scholarship on this subject and it has made me realize again that the ongoing taboos surrounding menstruation reflect deeply held (negative) cultural attitudes towards women. So I celebrate the possibility that by depicting, discussing and presenting various views of menstruation, it will become what it should be; a natural part of human life.*

Judy Chicago (<http://www.menstruationresearch.org/2014/10/24/swedens-year-of-menstruation-is-it-the-menstrual-decade-maybe-the-menstrual-millennium/>)

Es 2018, se publica *Yo Menstrúo*, el segundo libro de Erika Irusta sobre menstruación consciente y ninguna de sus lectoras se acuerda, ya, de que ella fue *doula* y co-escribió un libro sobre maternidad. Entre 2010 y 2018, Irusta pasa de sanadora de la sexualidad femenina sagrada escribiendo en *El Blog Alternativo* a tener una comunidad online de pago de 2000 mujeres que están, de media, 18 meses suscritas a razón de 50€ cada 6 meses y a tener millones de visitas a su vídeo en español con PlayGround sobre su despertar como pedagoga menstrual llamado *#doers*. ¿Cómo llega a ello? Extracto algunos hitos de su camino y el nuestro como activistas menstruales que creo interesantes:

- 1998 el ciberfeminismo es la corriente de moda en redes, valga la redundancia. Hacia el 2000 la cibercultura en auge y la utopía feminista es el deshacernos del cuerpo de camino a la ciberigualdad gracias a avatares que no menstrúan (pero sí follan en IRC).
- 1998 la dra. O'Connell cartografía con resonancia el complejo clítoris-uretro-vaginal y en los años posteriores (2005) Foldès, Buisson y otros científicos-activistas contra la mutilación genital femenina desmontan, mal que les pese a algunos sexólogos y ginecólogos, el orgasmo vaginal y el punto G. la Dra. Northrup publica *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*.
- Blog de Mónica Felipe Larralde estudios sobre el útero
- Casilda Rodrigáñez va publicando sus libros entre la antropología el feminismo radical y la literatura consoladora o de combate. Alexandra Pope en España: talleres sobre Feminidad y Poder en Barcelona, Almería y Málaga
- 2006 Joanna Gröning, alemana, comienza a guardar facturas de productos de higiene menstrual
- 2009 Luna Miguel comienza a hablar de la menstruación en poesía y publica un libro <http://lunamiguel.blogspot.com/2009/01/>
- 2010 despega el blog sobre menstruación de Erika Irusta *El Camino Rubí (la vuelta a la casa de las mujeres)*, muy influido al principio por Luisa Muraro y Maureen Murdock
- Llega a España el activismo menstrual: citan *El Blog Alternativo* en el artículo de la revista *Mujer de hoy*: “el fin de la regla ¿Es "alternativo" defender la menstruación?”
- 2012 Anna Salvia Ribera publica *Viaje al ciclo menstrual*. Miranda Gray publica su sitio web de bendición del útero, también es español.
- 2013 Erika Irusta publica *Cartas desde mi cuarto* en e-book; activismo menstrual de Twitter, Flickr y Tumblr y un grupo de personas en Madrid con acciones callejeras de bragas manchadas de regla en paradas de autobús durante las manifestaciones del 8 de marzo. Se convierten en @sangrefucsia, magazine cultural feminista de



radio que habla de menstruación en diferentes episodios. El DSM-V recoge en trastornos depresivos el “síndrome de disforia premenstrual” o TDPM para poder medicarlo con SRRI, cosa que no se había conseguido ni en 1987 ni en 1995.

- 2013 Sophia Style lanza su curso online “El Viaje de la Mujer Cíclica” tras años como facilitadora de tiendas rojas (MoonMother). En Suecia es “el año de la menstruación” en palabras de la Menstruation Research Society. Judy Chicago y su Red Flag son redescubiertas en 1991 y de nuevo en 2014.
- 2014 Primer curso de ciclo menstrual online de la red-CAPS. Despega el activismo en Twitter de afectadas por circunstancias de salud hormonal (AKA pacientes): endometriosis, miomas, trastorno disfórico premenstrual, amenorrea, síndrome de ovarios poliquísticos... las pacientes y las im-pacientes están generando conocimiento situado desde grupos secretos ajenos al ojo de Google pero sobre todo atreviéndose a hablar en público



- 2014/15 En Estados Unidos, Reino Unido, Australia y Canadá comienza la lucha contra el *tampon tax*, liderada en España por las periodistas Celia Blanco y Cristina Mitre (2016)
- 2016 surge en México el proyecto Vulvasapiens y, en España, Me duele la regla. Sale al mercado la comunidad online SoyISoy4 de Erika Irusta y presenta su primer libro en loor de multitudes. Rupí Kaur publica un poema visual sobre la sangre de regla y al ser censurada en Instagram provoca en virtud del efecto streisand que su libro de poesía sea un bestseller mundial. Carne Cruda, magazine sociocultural de la *intelligentsia* española post 15M, dedica ¡todo un programa! (sí, estoy siendo irónica) a la menstruación: Luna Miguel, Erika Irusta... Fu Yuan Hui, nadadora olímpica, muestra y habla sobre su dismenorrea intensa en la final de natación de los juegos de verano
- 2017 el magazine L'Equipe publica un artículo en portada sobre las reglas, las deportistas “hablan sobre el último tabú”. Carla Trepát arma un directorio de terapeutas menstruales holísticas
- 2018 Instagram asiste al florecimiento de cuentas sobre empoderamiento de las vulvas-vaginas (autocoñocimiento) y cuentas de activismo menstrual y sobre arte menstrual, uterino, bodypositive que son poco menos que infinitas... la bendición del útero de Miranda Gray congrega virtualmente y *orbi et orbe* a 200000 personas menstruantes en octubre... Cosmopolitan habla de las activistas menstruales...
- 2019... continuará...

Yo diría que el resumen de estos veinte años de activismo feminista es que hemos pasado del signo con las manos alzadas por encima de la cabeza asemejando una vulva, yoni, útero (aunque hay diferentes teorías sobre qué representa) al *ovary gang sign*, el



gesto que indica útero, trompas y ovarios a pleno rendimiento, a tope de feminismo y que me visteis hacer en directo.

El movimiento menstrual (#periodmovement, #periodpositive #menstruacionconsciente....) quiere romper el tabú de la menstruación y en el mundo anglosajón bebe de fuentes como Alexandra Pope, Christiane Northrup y Miranda Gray, todas ellas relativamente jóvenes cuando se empezaron a ocupar del tema. Amalgama corrientes ecofeministas, orgánicas, zerowaste, tántricas, sabiduría ancestral o indígena, conocimiento sexológico, psicología new age y hasta coaching y PNL, ahora quiere exportarse a la gestión del talento menstrual (me lo acabo de inventar pero seguro que llega).

El paradigma del activismo menstrual post segundo milenio es una revista online como "The rag" o *Reglafanzine*, que pretende hablar públicamente y de una manera interseccional, feminista e informada sobre el "orgullo menstrual". Chapas, pegatinas y camisetas suceden a las agendas, fanzines y calendarios de lunas rojas. Ninguna chica sin su kit menstrual empoderador de Mr. Menstruaful.

Las artistas menstruales son incontables, bebiendo de las fuentes de los happenings y arte corporal de los 60-70, de la abuela, Judy Chicago, empleando la sangre menstrual como objeto, referente y cuerpo artístico: Eva Entropía, Stephanie Rose Freeman, Zinteta.... Caso aparte son las historietistas y humoristas como Escarolota, Lola Vendetta, Sarah Scribbles y muchas otras que, desde el humor y la ironía, visibilizan los asuntos menstruales aunque casi siempre los negativos: la dismenorrea, el síndrome premenstrual en colisión con vínculos sexoafectivos y empleos y los antojos alimenticios.

Se problematiza a escala masiva la publicidad de tampones y compresas de los emporios de la higiene menstrual, a modo de *femvertising* y tal y como ya entre 1990-2000 las ciberfeministas habían hecho con *Adbusters* y proyectos de arte activista contra las ninfoplastias y vaginoplastias (Wilding y otras en la *Internationale Frauenuniversität* de Hamburgo). Se graba el glorioso *Me huele el chichi a canela* <https://vimeo.com/47014249> de Marta Serrano en respuesta a Evax de procter&gamble.

Se empieza a problematizar por parte del activismo ecofeminista los productos de recogida de la sangre menstrual (estudio *Chemfatale*, entre otros) y por primera vez en 2016/2017 se estudia en el Estado español (y por la técnica por primera vez a nivel internacional) el producto de la fase menstrual de una muestra de mujeres cissexuales, con el estudio pionero de las dras. Barranco y Ocón de la Universidad de Granada.

Desde 2010 empezamos a hablar de cuerpos menstruantes frente a mujeres con la menstruación. GinePunk Lab realiza talleres de ginecología autogestiva en Madrid, para lograr auto-citologías en laboratorios domésticos. El *do it yourself* reemplaza al *selfhelp*, Anabel Carabantes y muchas otras matronas y terapeutas sostienen la estela de la autoexploración de los grupos de *self help* de los 70-80; con sus talleres, ya comerciales, en los que las mujeres y personas no binarias se examinan el cuello del útero en grupo.



Los círculos de mujeres facilitados por una educadora menstrual, doula, terapeuta, canalizadora o mujer medicina son la primera referencia feminista para muchas mujeres cis y heterosexuales. Son la primera experiencia entre pares, en sororidad, de compartir experiencias y saberes sobre sus cuerpos, sexualidad y genitalidad. Las personas socializadas como mujeres acceden al feminismo cada vez más a través de posts y reflexiones en las redes virtuales como Facebook, Instagram, Pinterest, Snapchat, Tumblr, donde el denominado feminismo interseccional/ transfeminista y, sobre todo, el feminismo radical, florecen y se convierten, para asombro de las que llevamos cierto número de años, en los dominantes (y luchando por la hegemonía) en esos espacios.

En paralelo el discurso político institucional acoge al feminismo liberal, fomentado por la crisis macroeconómica que debuta en 2008. Las opciones socioeconómicas y de acceso a la salud de las mujeres y los grupos sociales más humildes se ven reducidas.

Las primeras copas menstruales en España se venden en herbolarios y en círculos de mujeres, tuppersex bastante alternativos, ecologistas, naturistas. El modelo es principalmente el alemán. Hay compras a distancia online de otros modelos de copa que no sean la *Mooncup* británica. Las usuarias de copa menstrual de 2005-2010 somos unas *hippies*: ¿Qué es eso de mancharse los dedos con sangre menstrual? Diez años más tarde, el auge del discurso público en torno a la menstruación permite crear el espacio para una nueva demanda de otro tipo de productos y, en consecuencia y en retroalimentación, nuevas cooperativas, S.L.'s y proyectos de emprendizaje por y para mujeres florecen a lo largo y ancho del Estado. No hay una comunidad autónoma sin su copa, aunque las materias primas y procesos de fabricación no siempre están localizados aquí. El mercado menstrual *mainstream* es sabido que emplea *dumping* en Asia con regulaciones menos estrictas y precios baratos de siliconas y pigmentos. No todas las marcas cuyo lema comercial (*claim*) es “eco”, “saludable”, “orgánico” y “(pro)feminista” pueden trazar unas condiciones laborales dignas y unos materiales inocuos para la salud, ni de sus trabajadoras, ni de sus clientas. Con todo, casi cada país tiene sus copas menstruales de referencia.

El movimiento de las “tiendas rojas” y facilitadoras del “sa(n)grado femenino” siempre había ido en paralelo al de la sociedad *malestream*. Se trata de un conglomerado de artesanas textiles de compresas (toallas, en Latinoamérica), talibanas de la teta (como jocosamente autodenomina una amiga a los grupos de lactancia prolongada de su hija) y círculos reducidos de “enteradas” básicamente ecologistas y de movimientos sociales alternativos. Las terapeutas menstruales energéticas, holísticas, espirituales, de sexualidad femenina sagrada y enfoques naturalistas procuran un cierto empoderamiento de las mujeres que acuden a sus círculos a costa de emplear un feminismo esencialista, o feminismo de la diferencia, apelando al retorno a una “feminidad natural”.

Con el movimiento pro-cultura menstrual pasamos a resignificar los procesos fisiológicos que culturalmente estaban estigmatizados y, por tanto, invisibilizados en el discurso público. Las fisioterapeutas de suelo pélvico y matronas saben mucho del oscurantismo y secretismo con que se viven la defecación, micción y problemas circundantes a estos procesos naturales; y las sexólogas sabemos otro tanto sobre el tabú y la represión ejercidos sobre la conexión entre emociones, fisiología y genitalidad por parte del pensamiento cisheteropatriarcalcapitalista... o hegemónico, como preferamos. La imposición del complejo fármacopornográfico de Preciado (medicina



institucional regada por la industria farmacéutica y de los *papers*) sobre la gestión de la salud de las mujeres y la salud menstrual de todes no iba a quedar exenta de ello. La ocultación del SST durante décadas y el intento de la industria de demonizar las copas menstruales señalando con un solo caso que se ha producido shock tóxico ahora que los impuestos sobre las copas, compresas y tampones se ven reducidos (octubre de 2018 en España) es un capítulo más.

Estos años empieza a formar parte del acervo de matronas, sexólogas y terapeutas menstruales la conexión útero-placer señalada por Rodrigáñez, Felipe Larralde y probada por neurólogos concienciados como Komisaruk; y las ramificaciones nerviosas que permiten el clímax dinámico estimulando el complejo C.U.V. quedan acreditadas. Falta camino por recorrer a la hora de que la medicina oficial reconozca los efectos adversos de los LEETZ (conizaciones cervicales) y DIU en algunos casos, provocando dispareunia y neuropatías en la región lumbosacra.

Frases del activismo y artivismo menstrual como: “no estoy mala, estoy menstruando”, “ave vagina”, “menstruar en esta sociedad duele”, “la procesión del santísimo coño” (y su airada contrarreacción ultracatólica o “cristofascista”, como diría el fallecido Shangay Lily) y “el dolor de regla no es normal” (buque insignia de las activistas por los derechos en salud de las personas con endometriosis/adenomiosis) empiezan a calar en capas más amplias de adolescentes, jóvenes y mujeres. Cada vez menos mujeres se creen el discurso ginecológico oficial de la supresión de la ovulación y la prescripción sin ton ni son de píldoras anovulatorias<sup>1</sup>, brecha abierta en el entorno sanitario por muchas “pacientes impacientes” anónimas y con el aval de figuras como las doctoras Valls-Llobet y Barranco Castillo. Las consultas y publicaciones en redes sociales se llenan de mujeres quejándose de los efectos secundarios de la píldora. La píldora anticonceptiva, que fue revolucionaria y feminista para independizar el coito y el placer sexual de la procreación obligatoria empieza a ser observada con un gran recelo por capas crecientes de la población femenina, las cuales comienzan a dar crédito a sus propios ojos (como decía Jardiel Poncela) y menos a mí, profesional sanitario/a que se las receta como si fueran caramelos, para usos no indicados (tratamiento hormonal, con el mismo comprimido/marca de sintéticas combinadas, de afecciones y síndromes, a veces, incluso antitéticas —SOP, endometriosis, tiroiditis, miomas...—).

La otra novedad (aparente) de estos últimos veinte años en salud es que también los hombres menstrúan. Más concretamente, los chicos y hombres transgénero y transexuales quienes, tradicionalmente, habían sido invisibles o directamente discriminados en la atención endocrino-ginecológica. Digo discriminados ya que sus opciones de tratamiento hormonal no disponen de apenas evidencia sobre efectos secundarios y/o adversos a largo plazo en su salud menstrual. Gracias al trabajo de profesionales sanitarias comprometidas de la mano de activistas se ha logrado, por ejemplo, en Cataluña, modelos de atención integral de la salud trans, que también es menstrual: *The period prince*, *Toni the tampon*, Cori Louis Eli Smith...

Empezamos a reapropiarnos de nuestros cuerpos menstruales cuando nombramos las partes y los momentos vitales con la terminología apropiada. Adecuada al contexto clínico pero, también, ajustada al momento vital/etario. Sustituimos en memes y campañas los: “chocho, chichi, chumi, figa, coño...” por “vulva”, “clítoris” y “vagina”. Los coños de las transexuales vamos sabiendo que son *neovaginas* que requieren cuidados especiales aunque a) no menstrúen ni b) sean fértiles (las dos grandes



condiciones de la atención ginecológica sanitaria convencional). Por su parte, las personas propietarias de coños transgénero sin histerectomía deben cuidarse todavía, con o sin androgenización artificial (testo).

La salud menstrual se conecta con el resto del cuerpo, ya lo sabían las medicinas no convencionales, holísticas: la microbiota vaginal y el cuello del útero necesitan una ausencia de violencia de género, sin productos agresivos para las mucosas, relaciones sexuales deseadas (no consentidas), una salud intestinal y emocional, una anticoncepción no agresiva. Un confort vaginal, con la vagina despierta y lubricada pero no tensa, seca ni dormida, es imprescindible para la salud menstrual, con o sin menstruación. Y es que la menopausia es ahora *plenopausia* y ya Anna Freixas, Juana Ginzo, Valérie Tasso y otras enormes autoras empiezan a hablar de su sexualidad vieja y gozosa, con o sin abanico, no solo los foros de siempre financiados por empresas sanitarias (“menopausia clínica como enfermedad”).

En un contexto en el que la fertilidad cae en picado por la mala salud medioambiental, apostar por la salud menstrual es un reto. La pedagogía que desde las consultas feministas podemos hacer es muchísima y es un trabajo que tiene sus frutos toda la vida reproductiva y posterior de la mujer.

Pasar de conductos y glándulas de Skene o de Bartolino a *glándulas de Anarcha, Lucy y Betsey* o, al menos, *glándulas vestibulares mayores y lubricantes*. La nueva nomenclatura pasando de Falopio y nombrando a las trompas por su cercanía al útero es un hito que los activismos feministas en salud van a lograr.

Los baños de asiento con vapor de hierbas medicinales y los huevos Yoni de piedras y minerales son puestos de moda por actrices de Hollywood. Ampliamente criticada por los medios y sanitarios *mainstream*, hay que destacar los problemas de suelo pélvico que crean y el contenido en plomo, cobre, flúor, aluminio, azufre, fibras tóxicas, y problemas que su disolución y oxidación parciales podrían crear a nuestra sensible mucosa vaginal.

Las apps menstruales están generando más conocimiento acumulado en 5 años que todos los *papers*, las consultas ginecológicas y los autorregistros o diagramas menstruales. ClueApp (Alemania, ciclo menstrual y anticoncepción) y PHENDO (Nueva York, endometriosis) son dos estudios académicos longitudinales recabando diariamente datos vía móvil de miles de mujeres y hombres trans de todo el mundo. Las posibilidades epidemiológicas y de conocimiento del ciclo ovárico podrían ser enormes. Nunca antes la ciencia tenía acceso a las variaciones geográficas, etarias, y tenido en cuenta tal variedad de síntomas de esa cantidad de personas en estudios de ciclo menstrual. Debemos también no descuidar las preocupaciones sobre la confidencialidad de este big data de datos menstruales que, muy inteligentemente, plantearon activistas menstruales y una tesis próxima en la Universidad de Granada. Desde luego hay muchas sombras sobre las pantallas de móvil y los datos médicos.

Los cursos online, formaciones para facilitadoras, retiros de feminidad sagrada y talleres de ciclo menstrual junto con las apps son herramientas poderosas y multiplicadoras de la sabiduría menstrual, fuente de información en salud para sus usuarias y serán fuente de información basada en pruebas para ginecología y endocrinología, si realmente sus resultados son entregados a la comunidad científica.



Por otro lado las defensoras del trastorno disfórico premenstrual plantean un reto a las sanitarias feministas en mi opinión similar al de la fibromialgia. Podemos pensar que es marketing psiquiátrico-farmacológico pero ellas están ahí, organizándose y generando conciencia y apoyo mutuo.

Algunas profesionales sanitarias han dado el paso a la salud 3.0, divulgando en salud menstrual con perspectiva de género, como la dra. Al Adib, la dra. Barranco, que está relativamente presente en redes, múltiples matronas y sexólogas en instagram. Otros ginecólogos y clínicas de fertilidad siguen hablando, como siempre, de “salud femenina” desde una perspectiva *malestream* pero haciendo suyos los discursos de la diferencia sexual (nunca salieron del dimorfismo sexual, después de todo) y (en mucha menor medida) la medicina holística. Tomémoslo como un triunfo de la revolución roja, el cambio de paradigma de las “usuarias con una salud menstrual expropiada” a una salud autónoma, autogestiva y empoderadora. Los placeres menstruales (no solo, pero ¡también! el sexo con la regla y el descanso porque sí) van calando pero, para mojarnos del todo, necesitamos un cambio de modelo productivo que no sabemos si llegará. No sabemos si Marx tenía la luna roja que ocurrió en 2018 en mente pero, nosotras, sí.

*Coda: mientras tanto, en el sur global, las niñas dejan de ir a la escuela cuando empiezan a menstruar. No tan lejos de ti que lees esto, hay chavalas que no pueden sufragarse las compresas o tampones. Los tampones son caros y un nuevo/viejo concepto se abre paso en las noticias: la pobreza menstrual o period poverty, por lo que se instaura un 28 de mayo el día de la higiene menstrual para que el tabú deje de ser tal y el acceso en equidad sea una realidad incluso en las emergencias humanitarias. Aún queda mucho para que logremos este derecho humano a la salud menstrual*

### **FUENTES Y URLS PARA SABER MÁS POR ORDEN DE CITACIÓN...**

Para todo lo que pasó antes de 2010 os recomiendo este gran artículo chileno <http://menstruar.blogspot.com/2010/10/breve-historia-del-activismo-menstrual.html>

Y después este otro artículo

<https://lapoliticayyo.wordpress.com/2013/02/21/activismo-menstrual/>

Si los hombres tuvieran la regla, de Gloria Steinem, revisitado:

<https://www.youtube.com/watch?v=zOMPS2zkEIM> el femvertising en acción

[http://matriz.net/mys-10/articulos/art\\_10\\_01.html](http://matriz.net/mys-10/articulos/art_10_01.html), Carme Valls

<https://www.elcamenorubi.com/el-blog/tag/activismo-menstrual/>

Women: 'Why I fought being banished to a hut during my period' - BBC News

<https://www.bbc.com/news/world-asia-38559566>

Activismo punky: <https://sangremenstrual.wordpress.com/about/>

<https://www.elblogalternativo.com/2010/11/20/alexandra-pope-en-espana-talleres-sobre-feminidad-y-poder-en-barcelona-almeria-y-malaga/>



<https://www.elblogalternativo.com/2012/09/10/el-fin-de-la-regla-citan-a-el-blog-alternativo-en-la-revista-mujer-de-hoy-es-alternativo-defender-la-menstruacion/>

Cuerpo menstrual - Revista Anfibia <http://www.revistaanfibia.com/ensayo/cuerpo-menstrual/>

Entrevista a Casilda Rodríguez <http://www.alasbarricadas.org/noticias/?q=node/272>

[https://www.eldiario.es/carnecruda/programas/regla-ultimo-tabu\\_6\\_591500852.html](https://www.eldiario.es/carnecruda/programas/regla-ultimo-tabu_6_591500852.html)

[http://www.eldiario.es/sociedad/hombres-regla-considerado-sucio\\_0\\_559594372.html](http://www.eldiario.es/sociedad/hombres-regla-considerado-sucio_0_559594372.html)

<http://www.wombblessing.com/spanish-invitation.html> bendición del útero

<https://www.womensvoices.org/en-espanol/> sobre contaminantes en hogar y cosméticos

<http://redcapsciclomenstrual.blogspot.es/1398425566/curso-online-de-ciclo-menstrual-de-la-red-caps/>

artículos sobre menstruación en MYS

<http://matriz.net/resultados.htm?cx=010950507072193968502%3A-sisdoavxjq&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=menstruaci%C3%B3n&sa=Buscar&siteurl=matriz.net%2F&ref=www.google.com%2F&ss=1290j181848j13>

audiovisuales sobre menstruación – comparemos estos dos recientes

<https://www.nuestrasangrenuestrocuerpo.com/siemprelibre> “Nuestra Sangre, Nuestro Cuerpo” fue producido para StayFree / Johnson & Johnson por FOX LAB y parafrasea el Our bodies ourselves del Colectivo de Mujeres de Boston

28 Jours (en francés): Un documentaire d'Angèle Marrey, Justine Courtot et Myriam Attia. Écrit et Réalisé par Angèle Marrey. Instagram : <https://www.instagram.com/28.jours/>

<https://sangrefucsia.wordpress.com/2013/07/07/sangre-fucsia-5-de-julio-de-2013/>

La menstruación, la gran olvidada en las intervenciones humanitarias

[https://m.eldiario.es/sociedad/menstruacion-refugiadas-genero\\_0\\_532297542.html](https://m.eldiario.es/sociedad/menstruacion-refugiadas-genero_0_532297542.html)

---

<sup>i</sup> [http://matriz.net/mys16/16\\_21.htm](http://matriz.net/mys16/16_21.htm)

