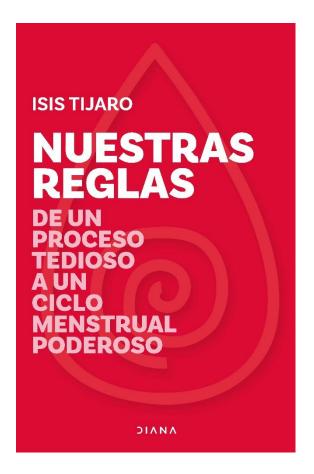
Fecha de publicación: 29/09/2021



NUESTRAS REGLAS

DE UN PROCESO TEDIOSO A UN CICLO MENSTRUAL PODEROSO

ISIS TIJARO



El 51 % de la población menstrúa cada mes durante aproximadamente cuarenta años de su vida.

Aun así, el tema es un tabú y muchas personas menstruantes no saben realmente qué sucede en su cuerpo, más allá de observar su sangrado. Este es un problema de educación y derechos fundamentales, que convierte la desinformación en un dispositivo de explotación y analfabetismo corporal. El manejo de la regla como algo sucio que necesita limpiarse y tratarse solo desde el punto de vista higiénico ha sido un mecanismo de control sobre el cuerpo de las niñas y mujeres a través de la mayor parte de la historia de la humanidad. La ciclicidad hormonal se ha definido también como una desventaja a nivel social y emocional, en una cultura que cargó de estigmas y mitos la menstruación.

Pero ha llegado la hora de reescribir *nuestras reglas*. Desde una visión holística que compagina la antropología, la biología, el universo emocional y el enfoque espiritual, Isis Tijaro presenta una herramienta que enseña el autocuidado a partir del conocimiento; porque la menstruación es parte integral de la salud y de la vida cotidiana.

Una invitación amorosa a reconocer nuestros ciclos y los poderes vitales de nuestros cuerpos.

«Nuestras hormonas son tan increíbles que incluso cuando identifican a un disruptor endocrino, es decir una sustancia química que no es producida por nuestro cuerpo pero que entra en él, hacen todo lo posible por armonizarla y regularla. Por esto las llamo nuestras aliadas. Nuestras hormonas hacen todo lo posible por mantener a nuestro cuerpo en equilibro. Sin embargo, en muchas ocasiones estos disruptores endocrinos hacen de las suyas, logran interrumpir el funcionamiento óptimo de nuestros sistemas y afectan a la calidad de nuestra salud mental, emocional y física. Los disruptores endocrinos pueden estar presentes en la comida, el maquillaje, los esmaltes o el jabón que utilizamos, por ejemplo. Por eso es importante no perderlos de vista y tomar un tiempo para revisar los productos que acompañan nuestras rutinas cotidianas y de autocuidado».

ISIS TIJARO

Isis Tijaro Sarmiento nació en Bogotá, Colombia, en 1984. Es antropóloga de la Universidad de los Andes e investigadora. Directora y fundadora de la Organización Tyet, dedicada desde 2011 a la educación menstrual, los derechos menstruales y la autonomía femenina. En el año 2017 creó la marca de copas menstruales Agua Cup para Colombia y la marca Guardiana para la gestión menstrual. En el año 2018 convocó y fundó el colectivo Derechos Menstruales Colombia y en 2020 lanzó con una colega *Menstrualidad, hablando de reglas sin reglas*, un programa de radio cuyo objetivo es investigar y divulgar distintos aspectos sociales, culturales, políticos y pedagógicos de la menstruación en América Latina. Es autora del libro guía *Madres e hijas* y también acompaña procesos íntimos femeninos enfocados en el autodescubrimiento, el autocuidado y la transformación personal a través del trabajo activo y directo con la vivencia menstrual de sus consultantes. Es mamá de Azul y Río.



© Charis Panayiotou
@diodorajewellery

SUMARIO

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

¿Por qué escribir un libro sobre la menstruación? Hablar sobre la menstruación es... El conocimiento es poder

CAPÍTULO 1: ALIADAS HORMONALES

¿Qué son los estrógenos?
¿Qué es la progesterona?
Hablemos sobre la hormona folículo-estimulante (HFS)
¿Qué es la hormona luteinizante (HL)?
La testosterona en el cuerpo femenino
¿Qué es el cortisol?
Hablemos sobre la insulina

CAPÍTULO 2: CICLANDO ANDO

Los modelos

Cinco momentos, cinco fases, cinco claves, cinco mujeres que habitas y te habitan

Primer momento, la menstruación Segundo momento, la fase folicular Tercer momento, la ovulación Cuarto momento, fase lútea

Quinto momento, desprendimiento del endometrio

CAPÍTULO 3: EL CUERPO, MAPAS Y TERRITORIOS

¿Qué es la piel y qué ocurre debajo de ella?

¿Quién menstrúa?

¿Por qué hablar sobre el sistema patriarcal y la menstruación?

Narrativas en femenino, la voz de la «otra» El surgimiento de nuestro ciclo menstrual

Volvamos al útero cueva

Salir de la cueva, la primera puerta

Copas, compresas y ropa interior menstrual Alternativas para los días de sangrado menstrual Tetas, magia y amor propio

La conversación pendiente sobre los anticonceptivos

¿Esto nos liberó?

¿Cómo funciona la anticoncepción hormonal?

CAPÍTULO 4: LAS GUARDIANAS

Pequeño glosario de términos ¿Cómo defino a una guardiana? Guardiana de la sabiduría femen

Guardiana de la sabiduría femenina, cómo sembrarte en ti

Guardiana de la vitalidad, sienta tu postura

Guardiana de la creatividad, nutrir, tejer y conectar

Guardiana de la intuición, sé fiel a ti misma

Guardiana de la regeneración, renacer en ti misma

Consejos para empezar tu registro

Guardiana de la sabiduría Guardiana de la vitalidad Guardiana de la creación Guardiana de la intuición Guardiana de la regeneración

CAPÍTULO 5: ¿DERECHOS MENSTRUALES?

¿Qué son los derechos menstruales?

Derechos sexuales

Derechos reproductivos

Los derechos menstruales

Dignidad menstrual

Cuerpo y menstruación

Educación menstrual

¿Violencia menstrual?

Menstruación y salud (salud menstrual)

Menstruación y participación en la vida pública

Derecho al trabajo y menstruación

A reescribir nuestras reglas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PRÓLOGO: RECONCILIAR Y SANAR LA RELACIÓN CON NUESTRO CUERPO

«Desde el inicio de la humanidad, las mujeres contamos con una sabiduría infinita respecto a nuestros cuerpos, a su conexión con los ciclos de la naturaleza, y a los diversos "ritos de paso" que experimentamos a lo largo de nuestras vidas; como la menstruación, la gestación, el parto, el posparto y la menopausia. Tenemos el poder de trasmutar esa sabiduría en una energía creadora y cocreadora no solo de nuevos seres, sino también de proyectos, ideas y de procesos de sanación y autosanación. Históricamente, con el advenimiento del modelo biomédico en el mundo occidental, ese conocimiento fue reemplazado paulatinamente por la ciencia médica. La naturaleza humana se fragmentó en cuerpo y mente, y los procesos fisiológicos pasaron a ser validados por la medicina alopática. Además, como lo describe Isis, alrededor del cuerpo de las mujeres (especialmente sobre la menstruación) surgieron construcciones sociales y culturales que lo vincularon con conceptos de imperfección, impureza y suciedad. Este modelo está profundamente arraigado hasta nuestros días. A diario llegan a mi consulta ginecológica mamás que llevan a sus hijas a revisión médica para verificar "que todo esté bien", porque están cursando con su primera menstruación o están próximas a vivirla, reforzando inconscientemente en las niñas el concepto de menstruación con enfermedad, y desvelando la pérdida de la confianza en sus madres o cuidadores para reconocer la normalidad en esta nueva vivencia para ellas. Otras veces el motivo de la consulta es recibir una explicación por parte de "la experta" en relación con la menstruación. No las culpo, ni las juzgo. Yo misma, siendo ginecobstetra, he pasado por un proceso personal de reconciliarme con mis ciclos y de liberarme de construcciones mentales y sociales. Esto, en gran parte, se lo debo a mis propias pacientes, quienes han sido mis espejos y mis mejores maestras, al enseñarme otros caminos para comprender la menstruación. Gracias a una de ellas, hace algunos años, conocí el maravilloso trabajo de Isis como acompañante y educadora de procesos menstruales. Desde entonces siempre la refiero a padres y madres que requieren una guía en la pedagogía menstrual para sus hijas, hijos y para ellos mismos. También a mujeres que quieren conectarse de una manera profunda con sus ciclos menstruales o que requieren de un acompañamiento holístico en sus procesos terapéuticos ginecológicos. Mi formación médica me mostró la dimensión biológica de la menstruación. Salir de mi zona de confort y abrirme a otras fuentes de conocimiento me conectó con sus otras dimensiones, y esto para mí fue revelador pues he podido transmitirles otra visión a mis pacientes sobre sus ciclos menstruales. Es un proceso de aprendizaje que aún continúa y que con este libro se nutre de una manera extraordinaria. Isis nos guía en su libro por las dimensiones biológica, emocional, energética, espiritual y política de la menstruación. A través de su maravillosa propuesta de las cinco guardianas, nos acerca también a una dimensión más humana de la vivencia de nuestra experiencia menstrual, con sus luces y sus sombras.

En tiempos de tanta inmediatez, de tantos avances tecnológicos y de tanta medicalización de los procesos naturales, hemos cedido el poder y la sabiduría que teníamos sobre nuestros cuerpos. A diario escucho testimonios de pacientes que después de un uso prolongado de anticonceptivos hormonales perdieron la noción de las características reales de sus ciclos, y al suspenderlos, su sangrado fisiológico les parece "anormal". Otras jamás se enteraron de que dejaron de ovular mientras usaban métodos hormonales de anticoncepción. O nunca asociaron un episodio depresivo con las hormonas que estaban tomando. Algunas confunden vagina con vulva. Y no son pocas las que consultan por tener una "molestia baja", y que no se atreven a dirigirse a sus órganos genitales por su nombre. Como lo dice Isis, comparto totalmente que cada mujer sea autónoma en las decisiones respecto a su salud sexual y reproductiva, de acuerdo con su contexto y situación particular. Lo importante es que esas decisiones sean fruto del autoconocimiento, y se tomen de una manera consciente y totalmente informada. Parte de la llamada violencia ginecobstétrica pasa por la desinformación y por la desconexión con nuestros cuerpos y nuestros procesos fisiológicos. Un parto respetado —que es mi misión de vida— empieza por recuperar la confianza en nuestro cuerpo, en abandonar el concepto de que es imperfecto, en el autoconocimiento y la conexión, en estar informadas de nuestros derechos. Empieza con una vivencia menstrual sana, libre de culpas y de prejuicios.

Las palabras de Isis en este libro son un bálsamo para los oídos de todas las mujeres que han oído durante años palabras negativas en torno a su menstruación o a sus cuerpos, que han conocido sus ciclos y su anatomía sexual y reproductiva con términos distantes y fríos, que han sido víctimas de violencia de género, que han sido discriminadas en el ámbito escolar, laboral o social, por el solo hecho de vivir una experiencia menstrual.

Este libro es también un hermoso camino para entender la vivencia menstrual en todas sus dimensiones, aun en la ausencia física del útero, y para despedirnos de nuestros ciclos de una manera consciente y en paz al llegar a la menopausia.

En nombre de todas esas mujeres, personas menstruantes y no menstruantes, gracias Isis, por ponerle palabras a lo que usualmente no se nombra: *Nuestras reglas. De un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso*».

Dra. Susana Bueno Lindo

pp. 19-21

Para más información:

Paloma Cordón 934 928 633 - 699629430 pcordon@planeta.es María Fernanda Ginnari 934 928 697 mginnari@planeta.es