Esto no es otro taller “normal” sobre menstruación

Contenidos creados por Sofía SloboParisí. Se pueden utilizar por cualquier persona, institución u organización, con el fin de promover la ESI, citando siempre a su autora original.
La mayoría de los memes NO son de mi autoría.

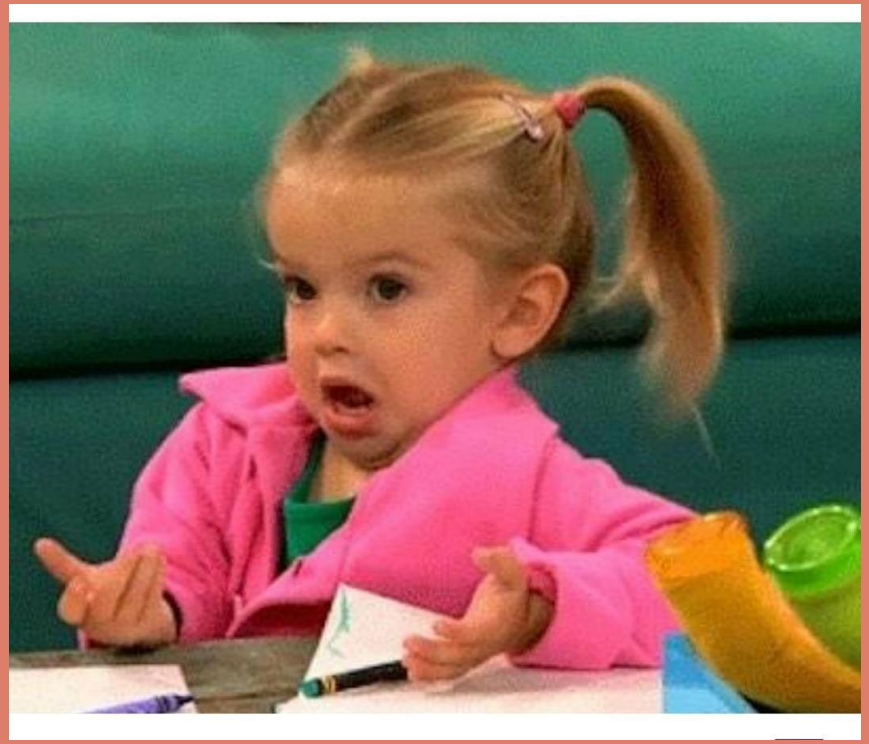
1. El tabú de la menstruación

Vamos a hacer una comparación que va a sonar rara pero no lo es:

A alguien le pareció alguna vez TABÚ o le dió verguenza que EXISTA la eyaculación?

Imaginense un mundo en donde las personas esconden su semen, si acaban alguien les dice “ah estás en tus días”, las personas se pasan preservativos por debajo de la mesa para que nadie

Qué dice señora?



1. El tabú de la menstruación

Básicamente tanto el semen como la menstruación son fluidos derivados del proceso de creación de células sexuales (espermatozoides y óvulos).

Obviamente para quienes tienen testículos es bien diferente que para quienes tienen ovarios porque los espermatozoides se crean a demanda, y los óvulos no.

1. El tabú de la menstruación

Tanto el semen como la menstruación son fluidos que vienen del proceso de creación de células sexuales (espermatozoides y óvulos).

¿Quién decidió que uno de estos procesos sexuales sea celebrado y hasta alentado y que el otro sea tabú, invisibilizado y “asqueroso”?

😓😱

1. El tabú de la menstruación

Ambos son fluidos que salen de los órganos sexuales.
Dependiendo del cuerpo que salgan, esto los hace menos o más asquerosos?
Menos o más aceptables?

Habrá algún temita con el género ahí?

1. El tabú de la menstruación

Definitivamente.

Pero... menstruar no es sólo "cosa de mujeres"

2. Mitos sobre la menstruación

...a esta altura del partido todxs necesitamos saber que:

Los órganos sexuales con los que nacemos no determinan nuestro género, sino que somos nosotrxs mismxs quienes determinamos nuestro género *(aunque en muchas partes del mundo todavía no se hayan enterado).*

Por lo tanto, podés menstruar y ser varón, mujer, intersex, no-binarie, etc.

2. Mitos sobre la menstruación

pero más allá de eso, menstruar no es sólo cosa de mujeres....

porque es algo que le pasa a un 50% de la población mundial durante unos 40 años. Todo el tiempo, no hay un segundo sobre el planeta, que no haya millones de personas MENSTRUANDO...

algo así. ahre

(escena de la película clásica EL RESPLANDOR)

2. Mitos sobre la menstruación

Así que ya podemos relajarnos un poco con esconder tanto la menstruación que estamos en el siglo XXI, no en el 1920.

2. Mitos sobre la menstruación

- Menstruar no determina que tenés que dejar de ser una niña/niñx para “convertirte en señorita”.

- Menstruar no te hace mujer, percibirte como mujer te hace mujer

- Menstruar no significa que ya estás lista/listx para tener hijos, porque estar listx para tener hijos no sólo tiene que ver con PODER OVULAR, sino que es un proceso madurativo de la vida, la sexualidad, los sentimientos, las emociones, el vínculo, etc, en donde entra en juego el deseo, y el NO DESEO también

2. Mitos sobre la menstruación

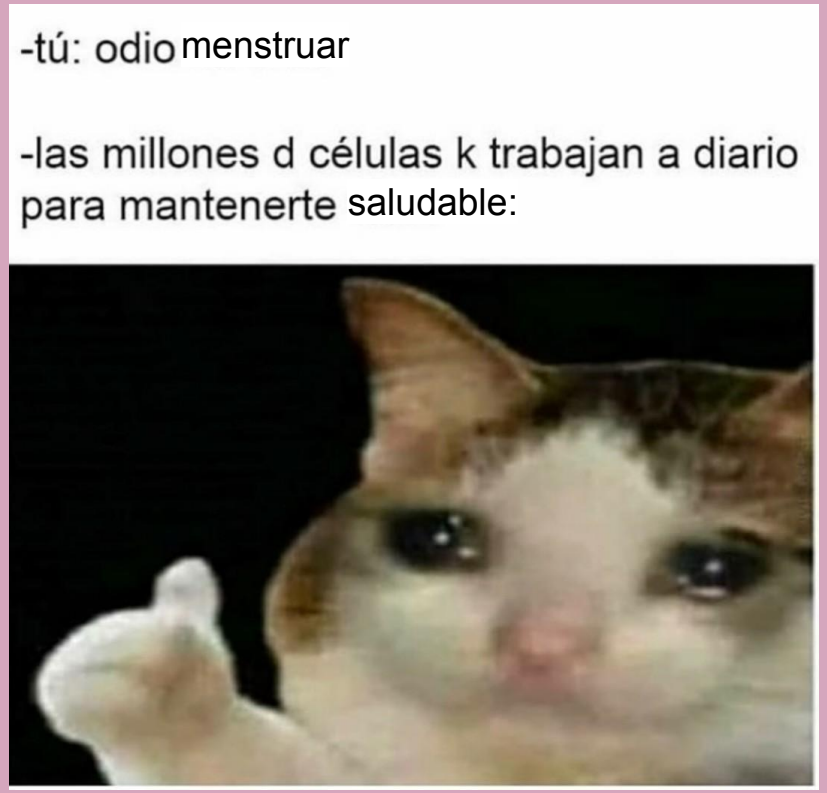
- El dolor menstrual existe y es muy real. Para algunas personas hasta incapacitante. Pero no es NORMAL, significa que hay algún problema sucediendo. Se llama “dismenorrea”. No normalicemos el dolor porque es la señal que tiene el cuerpo de decir “CHE PASA ALGO DAME BOLA”, o “PARÁ”.

2. Mitos sobre la menstruación

- Menstruar no hace a las personas más tontas ni más "hormonales" ni hace que "venga andrés" ni nos "indispone" porque:

1) **Hormonales somos todxs todo el tiempo.** TODXS somos cataratas de hormonas en unos 10 lts de fluidos que somos, contenidos por nuestros cuerpos. Así funciona el organismo. FIN

2. Mitos sobre la menstruación



2) Si las personas que menstruamos la estamos pasando mal o estamos hipersensibles, es síntoma de que algo anda desequilibrado *en nuestra sociedad, en nuestra alimentación, en nuestra emoción, en nuestro corazón, en nuestra familia, etc etc etc. No es CULPA de la persona que menstrúa sentirse mal... nadie tiene LA CULPA cuando se siente mal. Está buenísimo cuando las personas EMPATIZAN con la situación.*

2. Mitos sobre la menstruación

3) MENSTRUAR ES SINÓNIMO DE SALUD.

Para menstruar primero es necesario haber OVULADO (unos 12-16 días antes de la menstruación esto ocurre. *No sieeeempre pero generalmente. Salvo que tomes anticonceptivos hormonales).*

y ovular no sólo existe para hacer bebitxs, sino que es la única manera que tiene nuestro cuerpo para producir un par de hormonas NECESARIAS PARA LA SALUD.

2. Mitos sobre la menstruación

- MENSTRUAR NO ES ALGO DE LO QUE PODAMOS DESHACERNOS, porque todo el proceso menstrual-ovulatorio sostiene nuestra salud.

Antes de ovular producimos ESTRÓGENOS, una hormona que:

- *Hace que nos sintamos BIEN, FELICES y MOTIVADXS*
- *Permite que sintamos PLACER y tengamos DESEO SEXUAL*
- *Mantiene estable la salud vaginal y vulvar, previene infecciones y enfermedades*
- *Mantiene sano el metabolismo hormonal y el peso corporal*
- *Mantiene la salud del cabello*
- *Mantiene la salud de los huesos*

2. Mitos sobre la menstruación

Antes de menstruar producimos PROGESTERONA, una hormona que:

- *Fija el calcio y fortalece los huesos*
- *Calma el sistema nervioso y el estrés*
- *Aumenta el índice metabólico (mejora la hormona tiroidea)*
- *Ayuda a tener un cabello sano*
- *Previene el cáncer de mama*
- *Hace que el sangrado menstrual sea menos*
- *Desarrolla la masa muscular*
- *Promueve un buen descanso y sueño profundo*
- *Reduce la inflamación*
- *Protege contra enfermedades del corazón*
- *Mantiene el endometrio dentro del útero*

2. Mitos sobre la menstruación

MÁS MITOS:

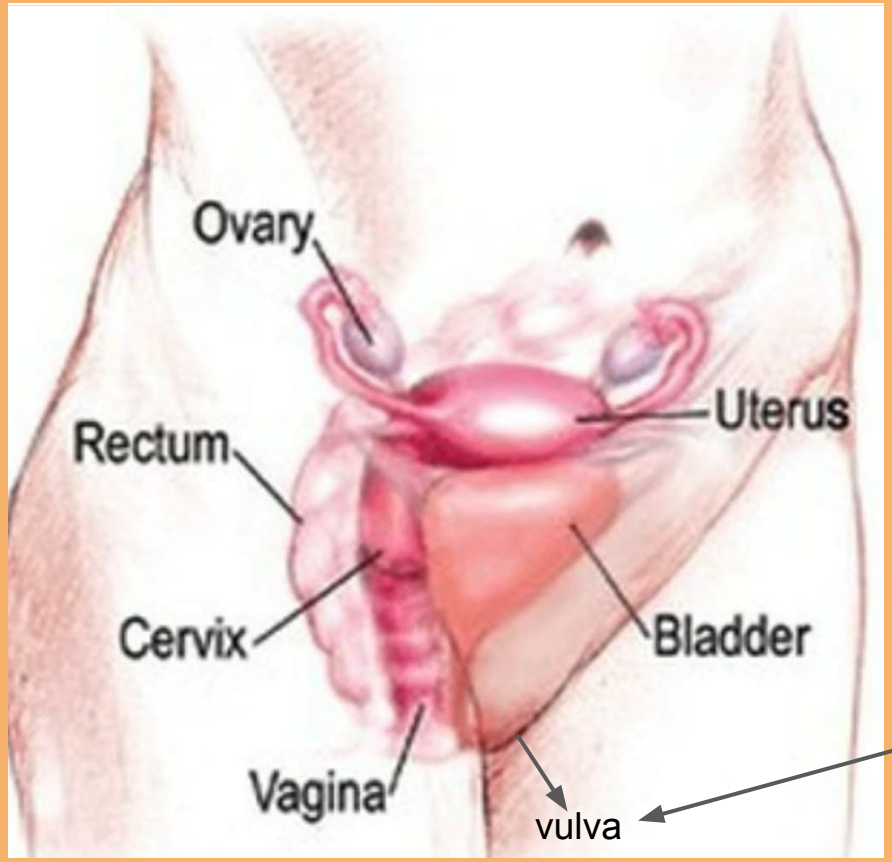
✖ “No te podés quedar embarazada menstruando”

Sí, se recontra puede. Es largo de explicar pero básicamente, entre otras posibilidades, la más común es que la ovulación se retrase y ese retraso haga que bajen las hormonas y por eso el endometrio se desprenda (sangrado) pero que la ovulación esté sucediendo igual.

✖ “No se puede tener relaciones sexuales menstruando”

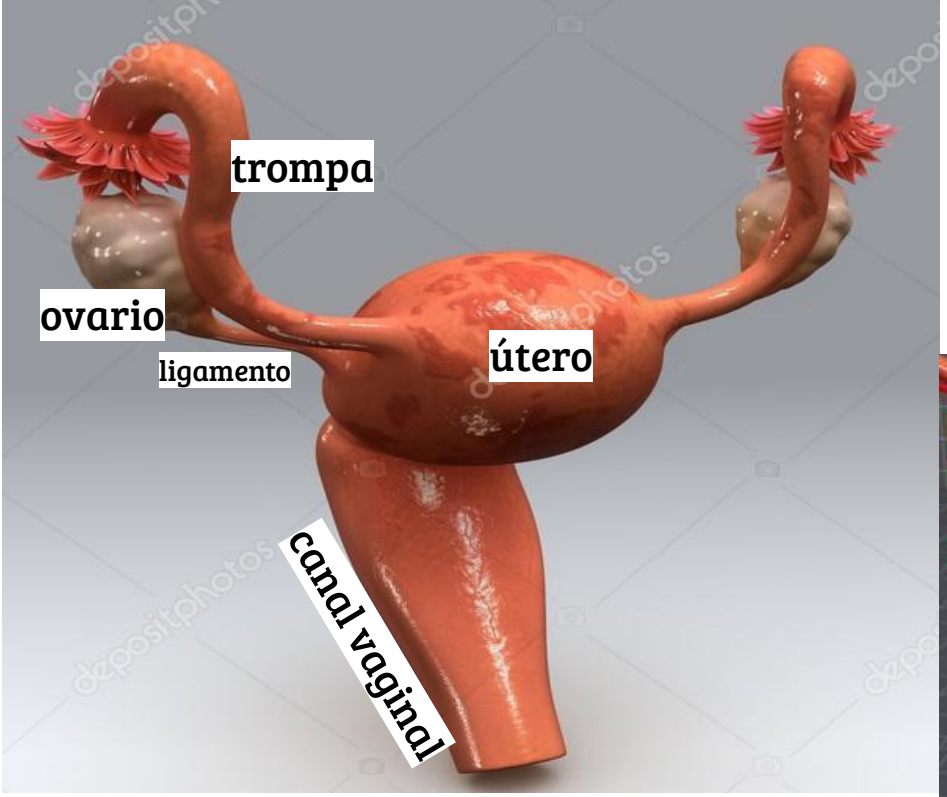
Cada persona es un mundo y es algo completamente personal y respetable querer o no querer tener relaciones sexuales menstruando. Nadie debería tener que dar explicaciones de POR QUÉ. Un “no quiero” es suficiente.

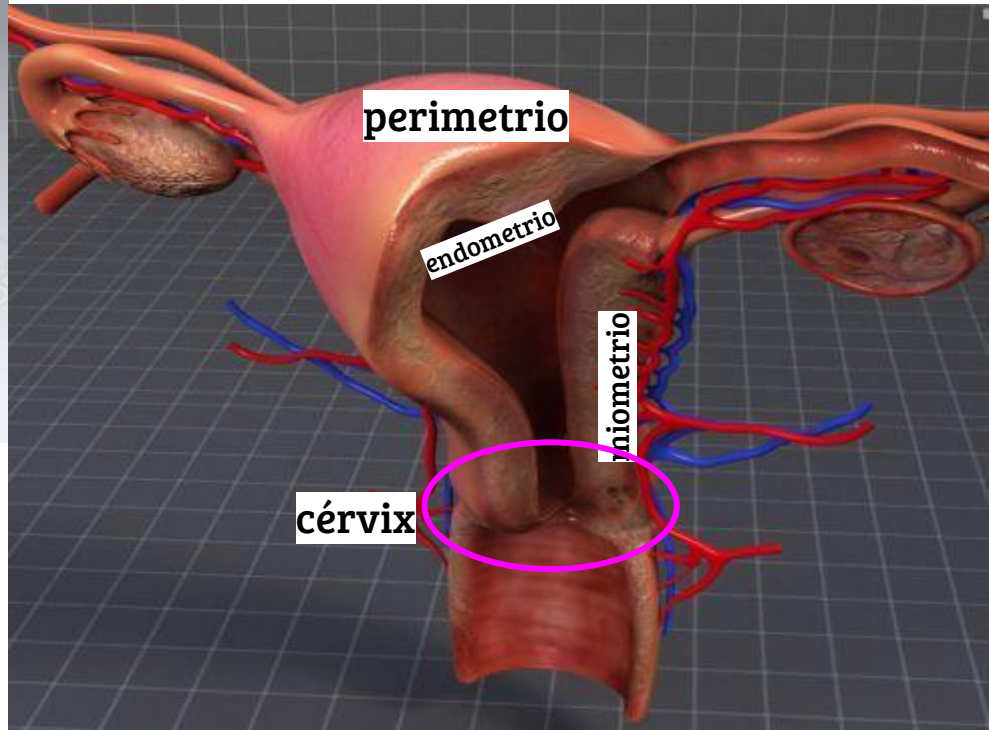
3. CÓMO FUNCIONA el ciclo menstrual-ovulatorio



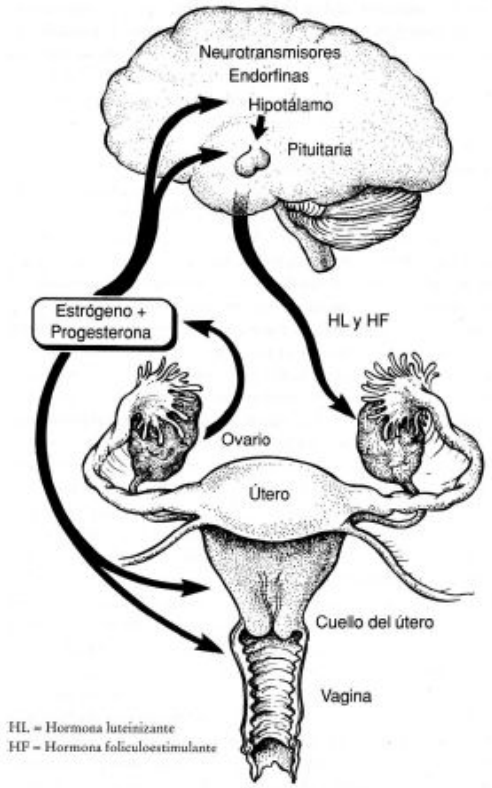
ANATÓMICAMENTE:

- DENTRO del útero se crea el ENDOMETRIO, que es el tejido que sangramos cuando menstruamos.
- A TRAVÉS DEL CÉRVIX (cuello del útero) y POR EL CANAL VAGINAL baja la menstruación
- A TRAVÉS DE LA APERTUR DE LA VAGINA EN LA VULVA sale la sangre al exterior


trompa
ovario
ligamento
útero
canal vaginal


perimetrio
endometrio
miometrio
cérvix

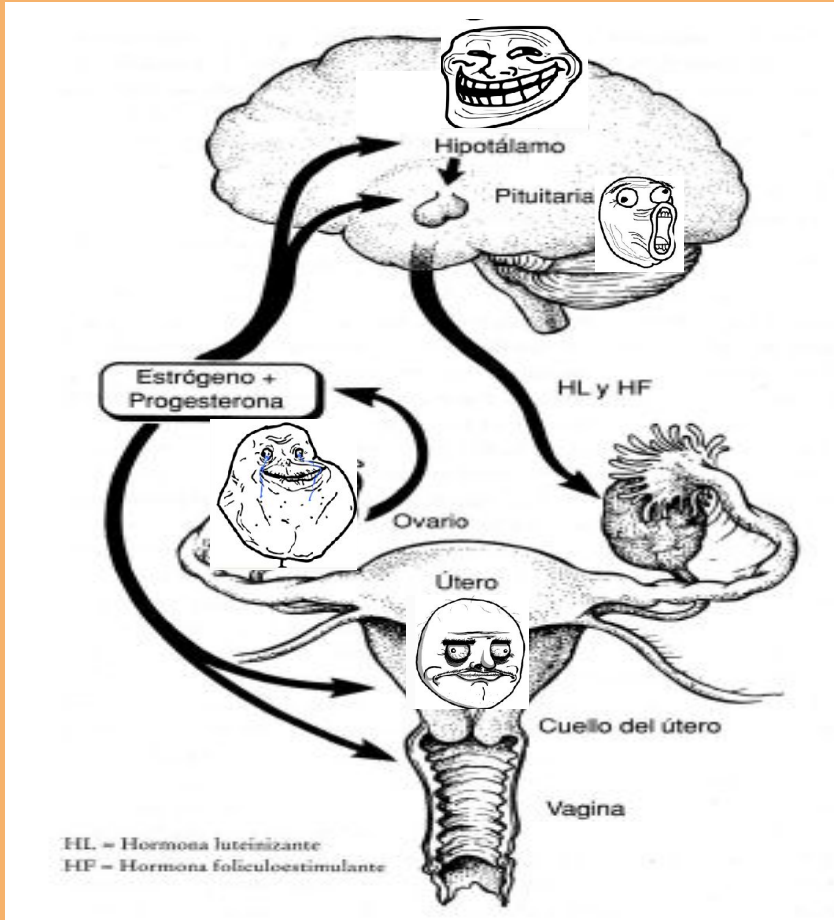
3. CÓMO FUNCIONA el ciclo menstrual-ovulatorio



HORMONALMENTE:

- Suceden muchos procesos hormonales que involucran al cerebro (hipotálamo), la glándula hipófisis, los ovarios, el útero, el endometrio, y las descargas hormonales, para poder OVULAR y luego MENSTRUAR

3. CÓMO FUNCIONA el ciclo menstrual-ovulatorio



1) el HIPOTALAMO chequea TOOOOODOS los niveles hormonales en la SANGRE que recorre el cuerpo

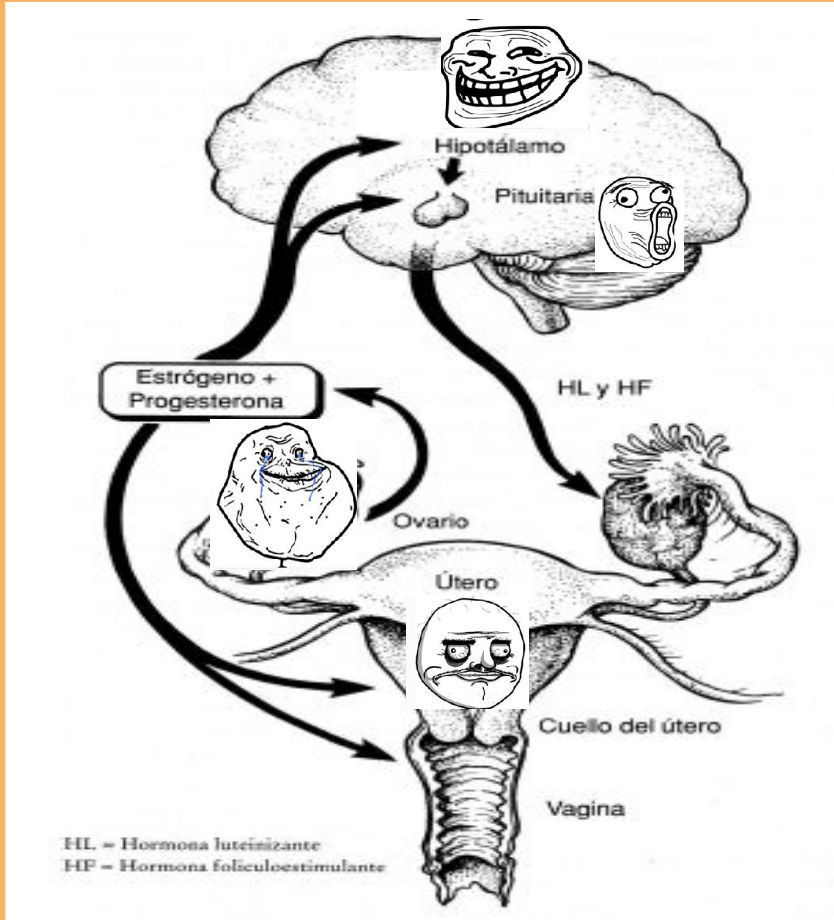
1) Si ve que los ESTRÓGENOS y la PROGESTERONA están BAJOS, manda señales a la glándula PITUITARIA para que ésta le avise a los ovarios (HF) que maduren los folículos (dentro están los óvulos) para eventualmente ovular

1) ESE PROCESO genera estrógenos. Esto sucede por entre 7 y 21 días (dependiendo lo largo del ciclo y la salud de a persona). Los estrógenos engordan el endometrio que crece en las paredes internas del útero.

1) Cuando los estrógenos suben mucho, el HIPOTÁLAMO SE DA CUENTA y manda otra señal a los ovarios para que OVULEN (HL)

*“En la edad adulta el ovario tendrá un tamaño medio de 3,5 x 2 x **1 cm**equivalente a un volumen entre 3-**6 ml**”.*

3. CÓMO FUNCIONA el ciclo menstrual-ovulatorio



5) Después de ovular, el ovario que ovuló segrega PROGESTERONA por + o - 14 días (si no no olvuló, no pasa) porque el espacio donde estaba óvulo que fue ovulado (folículo) se CONVIERTE EN 24HS en UNA GLÁNDULA que se llama CUERPO LÚTEO. Que segrega progestrona. Y si no hay ovulación nada se transforma.

6) Luego de esos 14 días, MENSTRUAMOS. Por qué? cómo? porque el cuerpo lúteo se reabsorbe y entonces no hay más progesterona. El HIPOTALAMO se da cuenta y manda a producir prostaglandinas inflamatorias (otras hormonas), que hacen que el útero empiece a moverse. Sin PROGESTERONA el endometrio no tiene cómo sostenerse y el movimiento hace que empiece a despegarse de las paredes del útero y bajar (menstruación a la vistaaaa).

3. CÓMO GESTIONAR LA MENSTRUACIÓN

1. **Si no sos una persona que menstrúa,** durante la menstruación de tus amigxs podés practicar la paciencia, la empatía y, si la otra persona quiere y si a vos te dan ganas, mimarle de alguna manera. (Memes graciosos, mensajitos de empatía, un chocolate, un abrazo, etc).

1. **Descansando.** Cuando menstruamos los niveles hormonales son bajísimos. Si no hay hormonas no hay energía ni para la mente ni para el cuerpo. Respetate y relajá. **En general el mal humor, el fastidio, las ganas de llorar y demás, vienen de EXIGIRNOS durante AÑOS Y AÑOS algo que no es saludable, y el cuerpo lo sabe.** Si te sentís con energía, genial! no todxs nos sentimos igual cuando menstruamos.

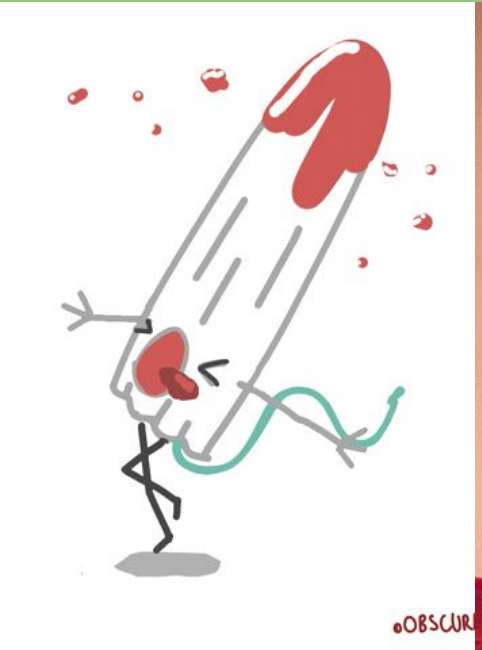
3. CÓMO GESTIONAR LA MENSTRUACIÓN

3. Nutriendote bien. Cuando ovulamos tanto como cuando menstruamos, necesitamos MUCHAS MÁS grasas (saludables), vitaminas, minerales, aminoácidos, proteínas. Lo que NO necesitamos en realidad son comidas con AZÚCAR porque traen desequilibrios hormonales. Si tenés muuuucho antojo de dulce en la fase premenstrual o menstrual puede ser que te estén faltando minerales. ES RE COMÚN, SÍ. Y es por ese motivo!

4. Usando una gestión del sangrado que no sea descartable

3. CÓMO GESTIONAR LA MENSTRUACIÓN

Las toallitas descartables y los tampones no son la única opción para usar en los días de sangrado. Existen alternativas más saludables para tu CUERPO.



3. CÓMO GESTIONAR LA MENSTRUACIÓN

Por qué las toallitas descartables y los tampones no son tan saludables?

Porque:

1) contienen químicos tóxicos que entran a tu cuerpo y a tu sangre a través de tus mucosas genitales y se acumulan en tus órganos
2) Ccambian el pH de tu vagina y vulva, producen mayor secreción de fluido blanco porque activan el sistema inmune de los órganos sexuales
3) Contienen disruptores endócrinos (químicos que interfieren en la comunicación de tus glándulas y tus hormonas sexuales)
4) Son imposibles de reciclar y contaminan MUCHO

¿Qué recursos naturales insumen?

Polipropileno
PETRÓLEO Y GAS NATURAL

Polímeros Superabsorventes (Químico)

Rayón
PLANTAS

Polietileno de baja densidad
PETRÓLEO

Algodón (Glifosato y Paraveno)
PLANTA DE ALGODÓN

Plástico
PETRÓLEO Y AGUA

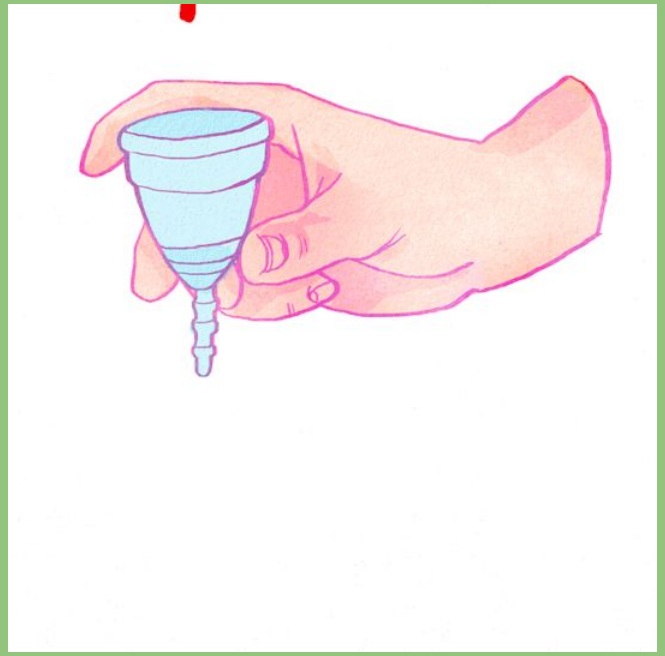
Dioxina (Químico)

Pulpa Celulosa
MADERA – TALA DE ÁRBOLES

¿QUÉ OTRAS OPCIONES EXISTEN QUE SEAN SALUDABLES Y ECOLÓGICAS?

Toallitas ecológicas (de tela con tecnología especial)

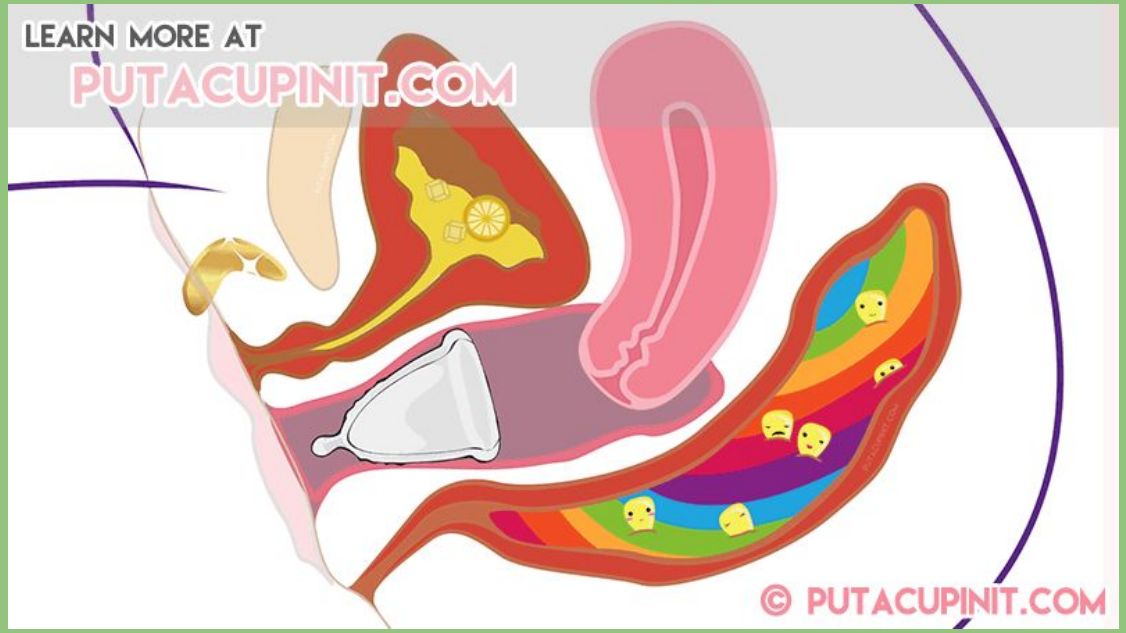
Copa menstrual



Las toallitas de tela se lavan fácilmente

Cuando usas toallitas de tela te das cuenta que la sangre menstrual no tiene olor feo, sino que ese olor es producido por las toallitas descartables, al mezclarse el sangrado con muchos químicos que éstas tienen. También te das cuenta que la irritación que a veces sucede en la vulva durante la menstruación se debe a que las toallitas descartables son de plástico y mantienen la humedad. Las toallitas de tela la absorben y son super cómodas. Tenés que encontrar las que a vos te resulten bien. Hay DE MIL TIPOS.

LA COPITA



La copita menstrual se pone dentro del canal vaginal pero no al fondo, como un tampón. Sino a mitad de camino. Se esteriliza antes de empezar a usarla en cada menstruación, hirviendola en agua caliente. La copita recoge la sangre menstrual y, luego de unas 4-5hs como máximo, es importante sacarla para descargarla. Durante la noche recomiendo usar toallitas de tela y no dormir con la copa para que el cuerpo descanse. La idea no es olvidarnos de que menstruamos, sino estar cómodas.

FIN

nadie:

yo: bueno está bien, les dejo algunos memes más

Contenidos creados por Sofía SloboParisí. Se pueden utilizar por cualquier persona, institución u organización, con el fin de promover la ESI, citando siempre a su autora original

Contenidos creados por Sofía SloboParisí. Se pueden utilizar por cualquier persona, institución u organización, con el fin de promover la ESI, citando siempre a su autora original. La mayoría de los memes NO son de mi autoría.

Contenidos creados por Sofía SloboParisí. Se pueden utilizar por cualquier persona, institución u organización, con el fin de promover la ESI, citando siempre a su autora original. La mayoría de los memes NO son de mi autoría.