# Grupo de menstruación consciente

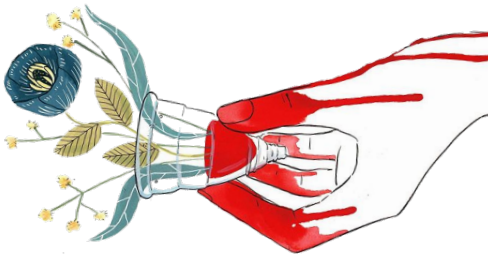
## Cuarta sesión "Tabú menstrual"

La menstruación es el proceso fisiológico femenino en el cual mensualmente se expulsa por la vagina un óvulo maduro que no ha sido fecundado junto con sangre y otros restos provenientes del útero. Los estudios y teorías que giran alrededor de la menstruación son innumerables.

Estos escritos, realizados principalmente por personas no menstruantes, han tenido una connotación negativa a lo largo de los siglos, lo que ha ayudado a crear en torno a este proceso natural un tabú que ha generado desigualdades sociales y una fuerte opresión sobre el sexo femenino. De hecho, se considera uno de los procesos sobre los que más estigmas se han cargado.

A lo largo de los siglos, la menstruación ha sido un tema recurrente de estudio para distintas ramas del conocimiento. Existen ejemplos de culturas en los que la menstruación adquiere una connotación positiva como en algunas regiones al oeste de Ghana donde el ciclo menstrual es vivido como un acontecimiento casi sagrado.

Sin embargo, son pocas las excepciones que encontramos. Por lo general, resulta complicado descubrir religiones, sociedades o partes del mundo en las que a las mujeres no se les haga sentir sucias, culpables o peligrosas por su sangrado mensual.



# Sociedad y cultura

**Educación:** La calidad de la educación menstrual en una sociedad determina la precisión de la comprensión de las personas sobre el proceso.

**Cine y TV:** Las películas y la televisión también reflejan la naturaleza tabú de la menstruación. Por lo general, se evita la menstruación como tema, excepto en las escenas que involucran la menarquia o el primer período.

**Publicidad:** Hoy día es el sector publicitario uno de los que más influencia ejerce sobre la perdurabilidad de los estigmas menstruales. En algunos spots se da una imagen irreal que invisibiliza la menstruación.

**Arte Menstrual:** El arte menstrual se relaciona con temas menstruales, que incluyen sangre, dolor, menopausia y estigma menstrual. En el siglo XX hubo un aumento en el compromiso artístico feminista a finales de la década de 1960 con artistas como Shigeko Kubota, Carolee Schneemann o Judy Chicago.

**Activismo:** El activismo menstrual es un movimiento que aborda los tabúes menstruales. El argumento principal detrás de este movimiento es que si la menstruación es normal no hay razón por la que deba evitarse el tema.

MENSTRUAR MOLA

Cafés Feministas Almería