

**¿POR QUÉ
CALLAMOS
LO QUE
MENS
TRUAMOS?
MOS?**



¿POR QUÉ CALLAMOS LO QUE MENSTRUAMOS?

Lidia Arnau Marqués

Primera edición, 2021

© De esta edición: Lidia Arnau Marqués

© De los textos: Ana M. Núñez, Anabel Palomares, Analía Llorente, Anna Druet, Anna Espelt, Azad Majumder, Geeta Pandey, Guangzhen Chen, Jenn Bell, La Caravana Roja, Lidia Arnau, Mahmoud Mohieldin, Manuela Sanoja, María L. Escorial, Silvia Melero, Sophia Style, Thorsten Kiefer, UNFPA, Virginia Mendoza y Zigor Aldama.

© De las imágenes: AFP / BBC News Brasil, Digna_mx, GETTY, Gemma Chua-Tran, Giulia Rosa, Giuliana Serena, Inés Montufo, Jen Lewis, Laura Collins, Lidia Arnau, Luteal, Monirul Alam, María Andrea García, Narendra Shrestha, Netflix, Pantone, Pink Parcel, REUTERS / Navesh Chitrakar, Thinx, Vulvani Gallery, WASH United, Womenchoice Industries y Zigor Aldama.

Concepción y diseño: Lidia Arnau Marqués

Imprime: COPRINT, S.L

Fuentes

Amnistía Internacional
BBC

Compromiso Empresarial
El Diario
El Obrero
El País

Hello Clue

La Banque Mondiale
La Caravana Roja
Medium: World of Opportunity
Mujer Ciclica
Público
Tendencias
UNFPA
VOGUE

Autores

Anna Espelt
Analía Llorente
Geeta Pandey
María L. Escorial
Zigor Aldama
Azad Majumder
Virginia Mendoza
Manuela Sanoja
Ana M. Núñez
Anna Druet
Jenn Bell
Mahmoud Mohieldin

Guangzhen Chen y Thorsten Kiefer
Sophia Style
Silvia Melero
Anabel Palomares
Sophie Wilson

Referencias completas en la página 56.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.

Por todas esas personas que en algún momento han luchado o luchan por dignificar la menstruación y las personas menstruantes.

1
**MITOS Y
PREJUICIOS**
P. 13

2
**TABÚ
MENSTRUAL**
P. 21

3
**MENSTRUACIÓN
SOSTENIBLE**
P. 30

4
**UN PROBLEMA
QUE NO TIENE
FRONTERAS**
P. 36

5
**NO SOLO
MENSTRUAN
LAS MUJERES**
P. 48



¿Por qué no llamamos a la m

¿Por qué está mal

¿Qué métodos existen para r

¿Cómo se vive la mensti

¿Cómo hablar de menstru:

menstruación por su nombre?

¿ visto menstruar?

recoger la sangre menstrual?

ruación en otros países?

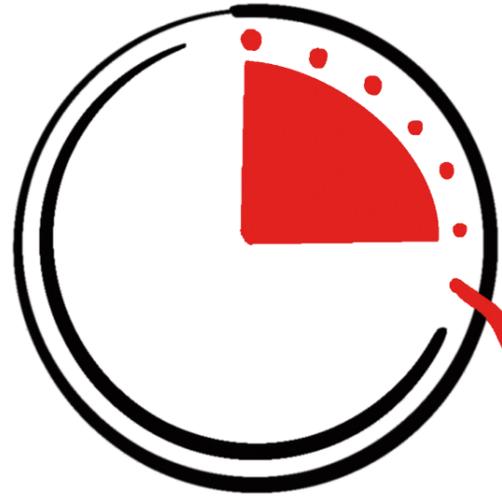
ación más allá del género?

1. MITOS Y PREJUICIOS

**¿Por qué no llamamos
a la menstruación
por su nombre?**

El 26% del total de los que habitamos este planeta está en edad reproductiva. Siendo la menstruación parte del ciclo de vida humana, la mayoría de estas personas menstrúan cada mes entre dos y siete días. Sin embargo, a lo largo de la historia, prácticas sociales, culturales y religiosas han transformado este proceso natural en una fuente de enfermedad, desigualdad y exclusión debido a su mal manejo, particularmente en lo relativo a la higiene.

Durante la menstruación...



la persona es impura y sucia.

no se deben tocar las plantas.

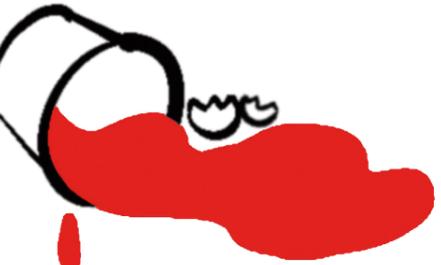


no se pueden tener relaciones sexuales.

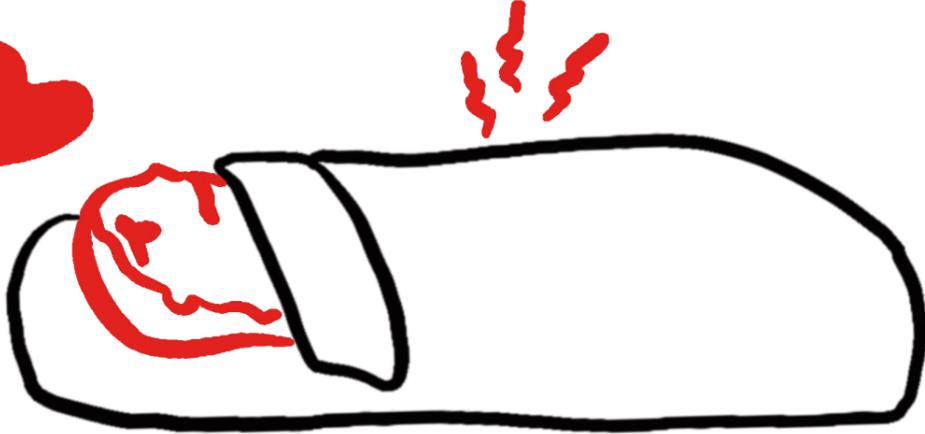


no hay que lavarse la cabeza ni bañarse.

se corta la mayonesa.



los dolores son normales.



no hay riesgo de embarazo.



La menstruación:

Es peligrosa.



Solo dura 28 días.



Significa que ya eres mujer.



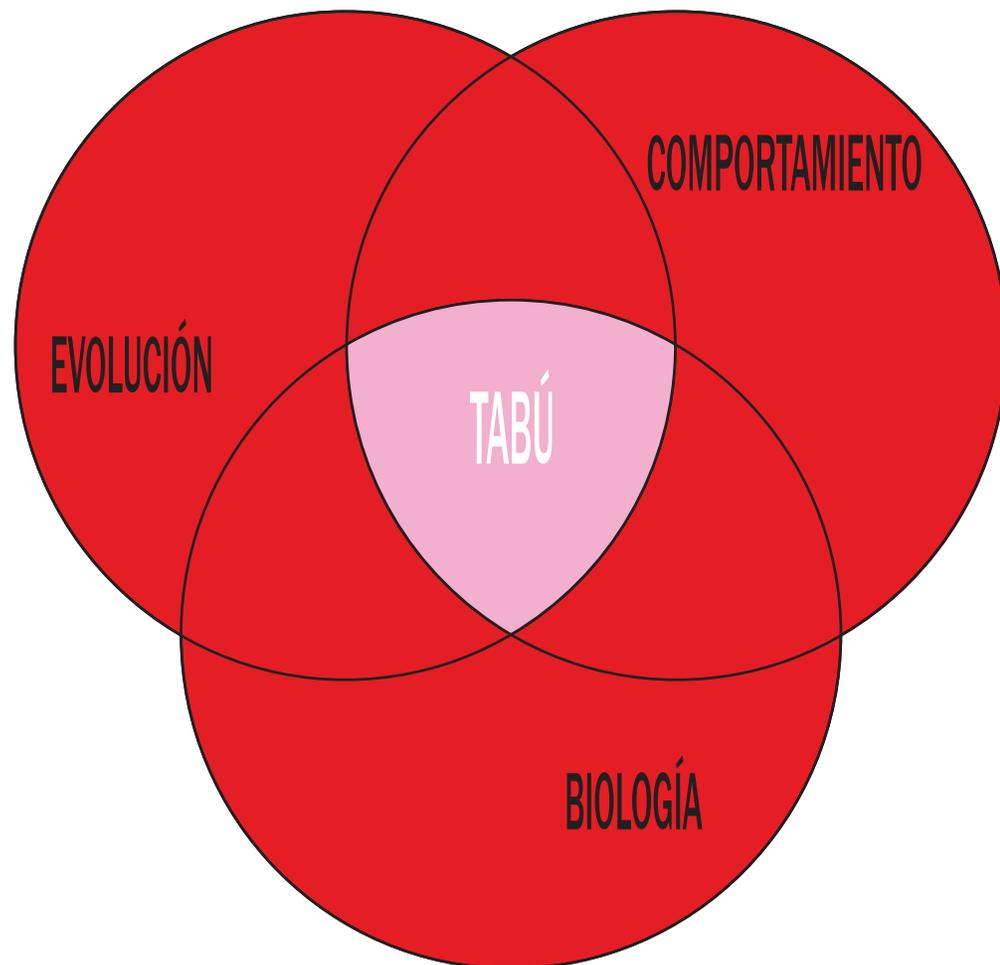
Limita tus capacidades.



Hace que tengas mal humor.



La menstruación antecede al lenguaje. La vida de los primeros humanos que evolucionaron se centraban alrededor de la supervivencia, la reproducción y las funciones biológicas. Estos elementos tuvieron un papel fundamental en la formación del lenguaje, no al revés. Y es ahí donde los antropólogos investigan el tabú de la menstruación.



La creación de tabúes relacionados con la menstruación ocurrió de manera independiente y en repetidas ocasiones, a lo largo de diferentes grupos y ubicaciones geográficas. Sin embargo, los expertos no se han puesto de acuerdo con respecto al por qué.

Algunas sociedades modernas de cazadores-recolectores entienden la menstruación como algo poderoso, sanador, protector y sagrado.

La choza más grande de la tribu Mbuti en la República Democrática del Congo es la choza menstrual, donde van las mujeres que tienen su primer periodo, acompañadas de otras jóvenes y parientes mujeres. En esta tribu, tener un periodo se considera fortalecedor y bendecido por la luna.

EXCEPCIONES

La tribu Mbendjele de África Central aún usa dichos como "mi esposo más importante es la luna".

Los textos médicos egipcios antiguos, usan la palabra hsmn ("purificación", según algunos autores) para referirse a la menstruación. La menstruación tiene una connotación positiva en estos textos, los cuales contienen curas para la amenorrea y recetas para ungüentos que usan como ingrediente la sangre menstrual.

“Los eufemismos tienen un propósito: nos dan palabras para hablar sobre cosas que culturalmente se consideran tabú. El impacto que tienen los tabúes menstruales típicos es claro: estos pueden llevar a cambios importantes en la manera como manejamos la menstruación, así como a resultados adversos en la salud reproductiva, a la exclusión social, a la enfermedad e, incluso, la muerte.

El estigma de la menstruación es una forma de misoginia. Los tabúes menstruales nos condicionan a entender la función menstrual como algo que debe ser escondido, algo que causa vergüenza. Y, asimismo, al no ponerle nombre a algo, reforzamos la idea de que no debe ser nombrado.”

Anna Druet

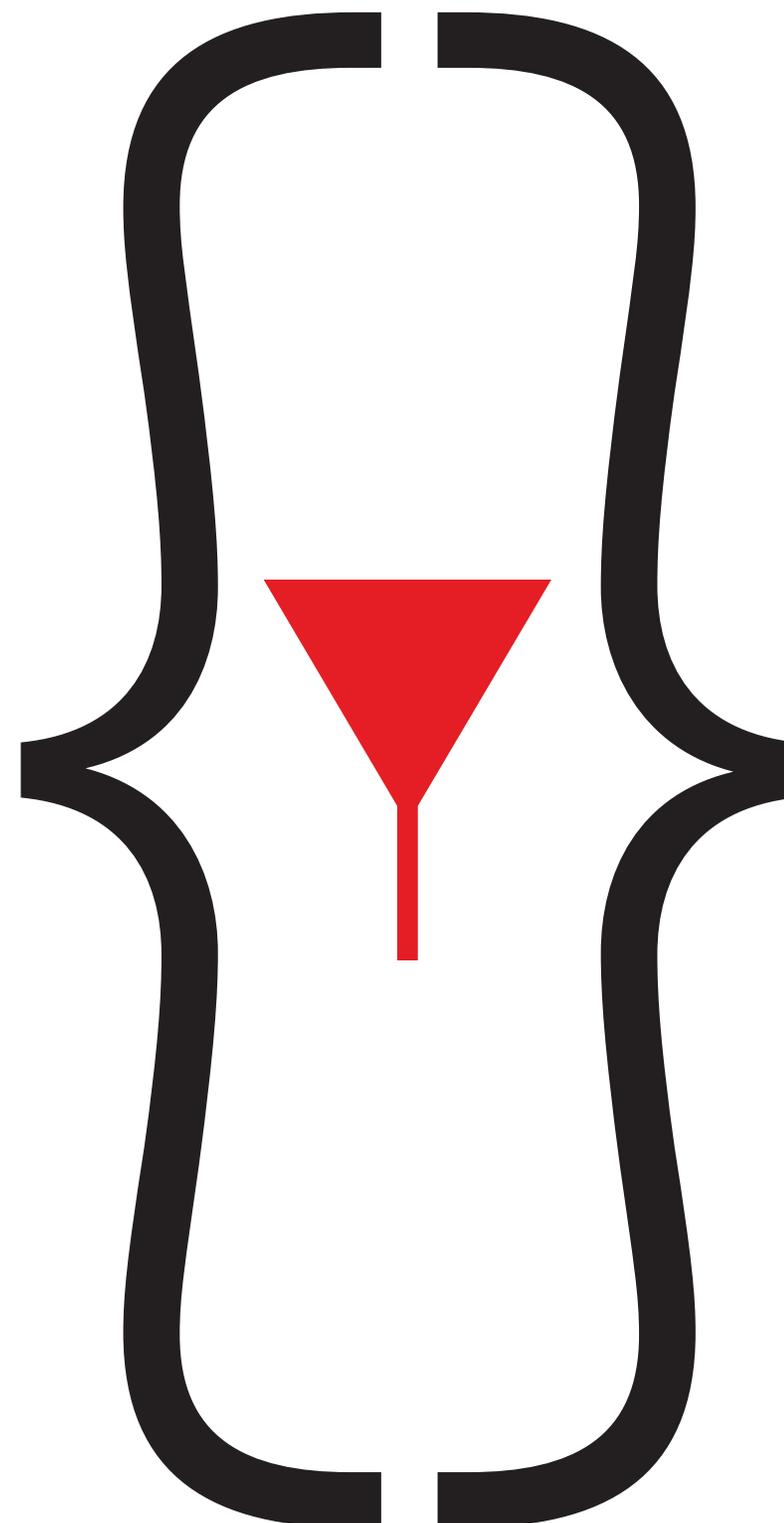


LA PRIMA ROJA
PANCHO
LA LUNA
ANDRÉS, EL QUE VIENE CADA MES
LA MONSTRUACIÓN
DESCONGELAR EL BISTEC
COSAS DE CHICAS
CAPERUCITA ROJA
ESTAR INDISPUESTA
LA REGLA
ESTAR DEL TOMATE
EL DIABLO
LA COLORADA
ME BAJÓ
ESTAR MALA
SEMÁFORO ROJO
OLA CARMESÍ
HA LLEGADO MARIO
CHAPULÍN COLORADO
EL VAMPIRO
HUELE A PESCADO
ME VINO
ESTOY EN ESOS DÍAS
JUANA LA COLORADA
CÓDIGO ROJO
ME CANTÓ EL GALLO
LA PEPA
ESOS DÍAS DEL MES
TEMPORADA DE FRESAS
LOS PINTORES
LA TOMATINA
EL MANCHESTER JUEGA EN CASA
LA MUJER DE ROJO
LA SEMANA TRÁGICA
EL PERIODO
LA AMIGA COMUNISTA
LA SOPA DE TOMATE ESTÁ PASADA
LA TÍA ROJA
BLOODY MARY
HAN LLEGADO LOS INGLESES
UNA ESCENA DEL CRIMEN EN MIS PANTALONES
BREBAJE DE DRÁCULA
CAYENDO DEL TECHO
EN EL TRAPO
SEÑAL ROJA
CUENCA ROTA

2. Tabú menstrual

¿Por qué está mal visto menstruar?

Las feministas de la segunda ola, que se produjo durante las décadas de los sesenta y los setenta, reivindicaron el cuerpo de la mujer y sus procesos. Lo hicieron, especialmente, desde el Colectivo de Mujeres de Boston, que publicó el libro *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Aunque hoy se visibiliza la regla desde el arte y a través de las redes sociales, se sigue silenciando en el ámbito personal, especialmente cuando hay hombres cerca. Ya no es una maldición, pero sigue arrastrando vergüenza.



La menstruación como algo sucio,
impuro, tóxico,

contaminante, hasidouna c o n s t a n t e entantos

lugares y durante tantos siglos que podría parecer



pero **NO** lo es:



"Cómo percibimos la regla es algo claramente cultural. No deja de ser una construcción social, aun estando basada en algo biológico. Aún es un gran tabú para nosotras", aclara Noemí Villaverde, autora de *Una antropóloga en la luna*.

[...]

June Fernández considera que aceptar el cuerpo es aún una forma de

empoderamiento

que nos permite reconciliarnos con la menstruación. Por eso, aboga por lanzar mensajes que no la estigmaticen pero que tampoco la mitifiquen. Porque es mucho más que sangre y dolor:

es la señal de que todo está bien.

ES

¿QUÉ SE HA HECHO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS PARA NORMALIZAR LA MENSTRUACIÓN?

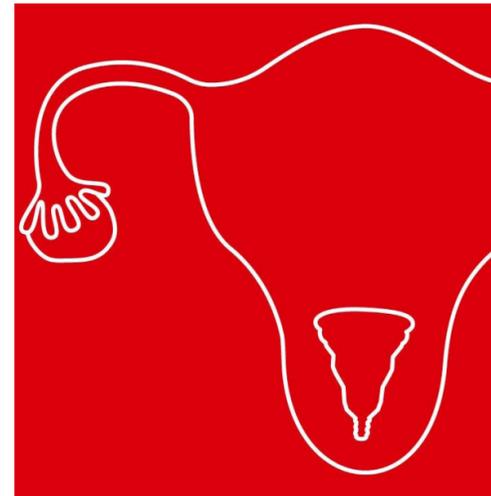
El cine y las series como mecanismo de normalización



#MenstruaciónDigna: Un grupo de organizaciones busca visibilizar el proceso natural por el que, en general, cada 28 días pasan las personas que menstrúan, así como darle la importancia que tiene como primera necesidad



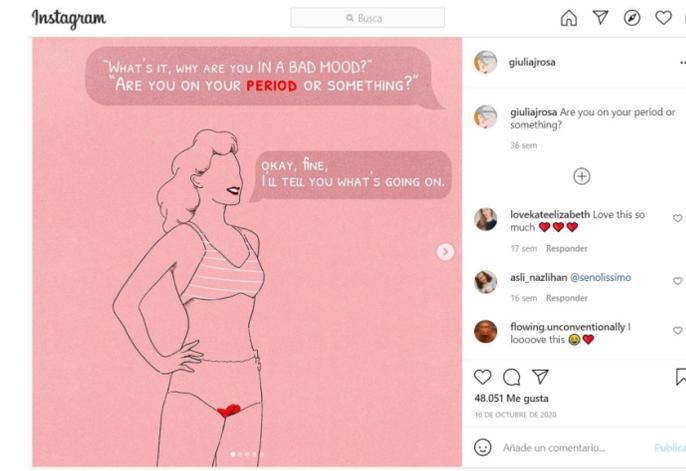
El color *Period* de Pantone que visibiliza la menstruación



Period

Inspired by PANTONE®

Las redes sociales como medio informativo



Proyectos, empresas y asociaciones



Normalizar la menstruación empodera a las personas que menstrúan

Escocia se convierte en la primera nación que cubre de forma gratuita tampones y compresas



ONMA



“Hay mucho interés aún hoy en que siga siendo un tabú por varios aspectos, uno de ellos económico. Se convierte en **vergüenza social** menstruar, manchar la ropa. Muchas se ponen tampón e incluso compresa a la vez para asegurar que no se manchan, o cambian con más frecuencia la compresa para que no se note. Las multinacionales lo saben, les interesa que nos siga dando vergüenza. [...] Saben que nos callamos, que nos da vergüenza hablar de esto, que lo tapamos. **Hacemos invisible la regla**, como si no existiera. Estar guapa y deseable es estar sin sangre”.

Diana Fabianoba. Directora de *La Luna en ti*.

“Aunque hablar de la menstruación cada vez es más frecuente, se da una **falsa normalización**. Hay una idea de que no es un tabú, es normal, es algo fisiológico, no pasa nada. Pero eso es mentira. **Las compresas en los anuncios de televisión siguen manchándose de líquido azul**. Seguimos creyendo que no nos afecta, con un discurso normalizador que hace que no entendamos necesario conocernos. Pero cuando compartimos, nos damos cuenta. Tienes razón. No estás loca. **Eres cíclica**. No te pasa sólo a ti. Nos pasa a todas”.

Erika Irustra. Investigadora, pedagoga y activista menstrual.

3. Menstruación sostenible

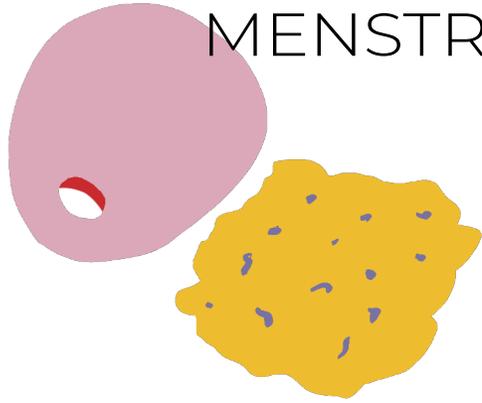
¿Qué métodos existen para recoger la sangre menstrual?

Ciertos productos usados para recoger la menstruación pueden tener un efecto negativo en el medio ambiente, dependiendo del producto y la forma en que se desechen. Tanto la composición como el proceso de fabricación de productos como tampones o compresas suelen ser perjudiciales para el medio ambiente, y es fácil que muchos acaben en el mar y las costas. El tiempo que tardan en degradarse en un vertedero supera en siglos la vida de una persona.

LOS PRODUCTOS DESECHABLES Y ABSORBENTES NO PERMITEN ENTRAR EN CONTACTO CON LA SANGRE MENSTRUAL Y HACEN QUE LA VEAMOS COMO UN DESECHO.



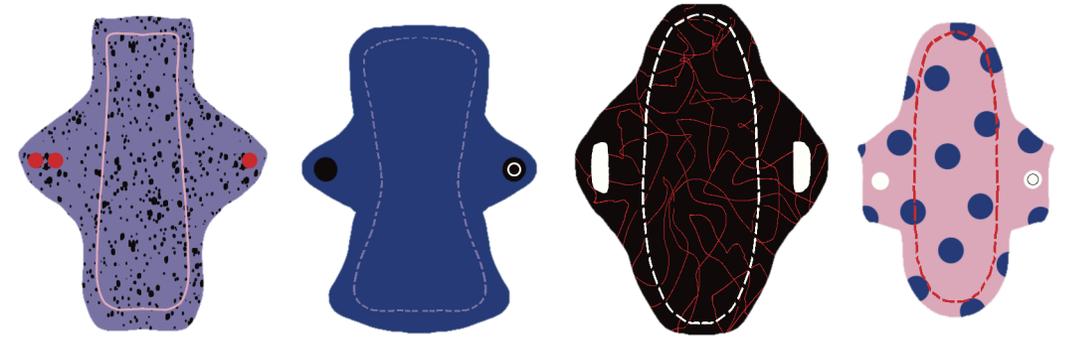
ESPONJA
MENSTRUAL



BRAGAS
MENSTRUALES

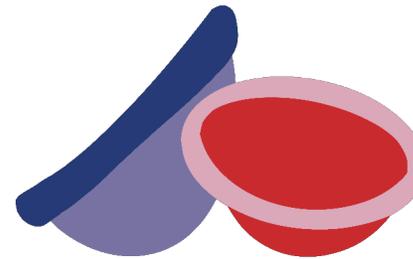


ALTERNATIVAS ECOLÓGICAS



COMPRESAS DE TELA

DISCO
MENSTRUAL



SANGRADO
LIBRE



COPA MENSTRUAL





Este tipo de alternativas no son anunciadas en televisión porque a la industria no le interesa que invirtamos en calidad para nuestra salud, pues estos productos son respetuosos con nuestro cuerpo y el medio ambiente.

Además, también tienen en cuenta nuestro bolsillo ya que si calculamos la cantidad de dinero que gastamos en productos menstruales desechables nos daremos cuenta de que son artículos de lujo.

UTILIZAR PRODUCTOS ALTERNATIVOS DE RECOGIDA DE LA SANGRE MENSTRUAL ES REVOLUCIONARIO

Porque implica entrar en contacto con nuestra menstruación desde otra mirada para tomar conciencia del color de nuestra sangre, cantidad y textura como indicadores de nuestra salud, además de empezar un proceso de acercamiento a nuestro cuerpo desde la curiosidad.

4. UN PROBLEMA QUE NO TIENE FRONTERAS

Chhaupadi.

Antigua práctica de mantener a las mujeres en una rudimentaria caseta mientras menstrúan.

Pabitra Devi Jaisi (derecha) y Sarada Jaisi fueron a un albergue menstrual con sus hijos en la aldea de Mastamandal en el distrito de Acham de Nepal en septiembre de 2017.



“Resulta injustificable que miles de mujeres y niñas inocentes mueran cada año a causa de las guerras y conflictos armados, y también lo es cuando estas mujeres pueden llegar a perder la vida por la simple condición de mujer, no creen? Es en este escenario de discriminación, desigualdad de género y desprotección donde viven las mujeres y, en consecuencia, los niños en Nepal. Es en este mismo contexto donde ven en peligro su vida debido a la práctica de una tradición centenaria: el Chhaupadi.”

Anna Espelt

Las mujeres nepalesas se dan un chapuzón en el río Bagmati, durante el festival Rishi Panchami, en Katmandú, el 20 de septiembre de 2012. Rishi Panchami tiene lugar el último día de Teej cuando las mujeres adoran a Sapta Rishi para pedir perdón por los pecados cometidos durante sus períodos de menstruación durante todo el año. La religión hindú considera la menstruación como una representación de la impureza y las mujeres tienen prohibido participar en prácticas religiosas durante sus ciclos menstruales.



En distintas culturas y países, existen las ceremonias de menarquía: una celebración que da la bienvenida a la primera menstruación. En algunas tribus de India, Brasil o Nigeria, existen distintos ritos que enaltecen la llegada de la menstruación en las niñas como seres "dadores de vida". Además, suele celebrarse una fiesta en la que toda la comunidad está invitada y te ven como portadora de buena suerte. En Sri Lanka, la familia prepara una celebración en la que la niña recibe muchos regalos y toma un baño especial con un vestido blanco el día de su primera regla.

En contraposición a esto, en la cultura occidental se vive este acontecimiento con vergüenza y de una manera mucho más solitaria, sobretodo porque la menstruación en sí se ve como algo desagradable.

CEREMONIA DE MENARQUÍA



El valor que asignamos a la primera menstruación está relacionado con el valor que nos asignamos como mujeres.





¿Cómo gestionan las mujeres sus necesidades personales de higiene menstrual en entornos sin lavabos adecuados (o incluso sin lavabos), un suministro suficiente de agua limpia y de fácil acceso, jabón para lavar, productos sanitarios asequibles y disponibles, y un mecanismo para desechos adecuadamente los ya usados?

Al menos 500 millones de mujeres y niñas en todo el mundo care-

cen de instalaciones adecuadas para el manejo de la higiene menstrual. En muchas sociedades de todo el mundo, el estigma cultural y los tabúes asociados con la menstruación y la higiene menstrual, combinados con una cultura general de silencio en torno al tema, limitan la capacidad de las mujeres y las niñas para participar plena e igualmente en la sociedad, lo que socava su estatus social general y su autoestima.

Una máquina de compresas acaba con la vergüenza menstrual en

BANGLADESH





EN LA

"Ya me habían avisado mis padres de que tendría que respetar la tradición hinduista del 'chhau-padi' y que me recluirían en el 'goth'. Hacía frío y sentí terror ante la obligación de quedarme sola en ese cobertizo que no tenía ni puerta, así que me subí a un árbol y estuve encaramada a él durante cuatro días."

- Ganga Kunwar

"La primera vez que tuve la regla, como el 'goth' estaba muy lejos de nuestra casa, un grupo de chicos me intentó violar. Si no hubiese sido por un hombre que me salvó, lo habrían logrado."

- Basanti Bohara

"A mí me tocó en invierno. Estaba en la montaña y hacía muchísimo frío. Así que tuve que encender una fogata que apagué cuando el humo apenas me dejaba respirar."

- Ganga Pariyar

Mujeres toman la iniciativa para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Lucy Odiwa, una emprendedora de la ciudad portuaria de Tanga (Tanzania), promueve métodos más saludables y sostenibles de gestión de la higiene menstrual mediante su empresa Womenchoice Industries. Ha producido y distribuido más de un millón de toallas sanitarias reutilizables, Salama Pads, a más de 20.000 estudiantes de 13 a 19 años.

TANZANIA



Miles de mujeres jóvenes se quitan el útero debido al estigma de la menstruación.



INDIA



Muchas personas en la India todavía usan ceniza o trapos en vez de compresas cuando menstrúan. Por fin alguien lo está cambiando.

#BLEED WITH DIGNITY

People Have Periods



5. NO SOLO MENSTRÚAN LAS MUJERES

¿Cómo hablar de menstruación más allá del género?

"También hay mujeres en edad de menstruar que no lo hacen por problemas de salud. Y otras transgénero que no lidian con la regla cada mes. Pero, ¿y aquellos que menstrúan sin ser mujeres? Existen personas de género no binario y algunos hombres transgénero que tienen la regla Y no hablar de ello es hacer como si no existieran".

Uge Sangil. Presidenta de la Federación Estatal de Lesbianas Gays, Transexuales y Bisexuales (FELGTB).

LA PUBLICIDAD: UNA HERRAMIENTA DE EDUCACIÓN QUE FALLA

¿En cuántos
anuncios de
compresas o
tampones hemos
visto a hombres
transgénero?



En 2018, el modelo británico Kenny Jones protagonizó la campaña de *I'm on it* (en español sería algo como “la tengo”) de la compañía británica de productos para la menstruación *Pink Parcel*.

Otro ejemplo es el de la marca de ropa interior para la regla *Thinks*, que —aunque la mayor parte de productos que vende son para mujeres— anunció sus prendas en 2016 con la imagen de un hombre. Además, tiene como eslogan “para personas que menstrúan”.

PERIOD (and the bodega
guy is srsly judging my midnight
snack choice) - **PROOF**
UNDERWEAR

hellothinx.com

THINX

Ver símbolos y diseños "femeninos" en los productos menstruales no es lo que hace que alguien se sienta mujer. A la hora de hacer que los productos menstruales sean más accesibles para la comunidad, se trata menos del envoltorio externo que de normalizar el que los hombres compren productos menstruales, sin importar si son trans o cis.

“Tener que ir, comprar productos y caminar bajo el cartel que dice ‘higiene femenina’ nunca me hizo sentir bien. Cuando tuve la regla por primera vez, sentí que tenía que interpretar una obra para todo el mundo, una obra de teatro de la que nunca quise formar parte. No encajaba. Me sentí como una pieza de puzzle que no paraba de romperse”.

Charlie Allan

El lenguaje que utilizamos cuando hablamos sobre la menstruación es importante, y hay numerosas maneras de continuar aplicando estos mensajes a todos los niveles. Todo esto es una cuestión de **educación**.

Ahora que nos estamos movilizándolo para eliminar la pobreza menstrual, mejorar el acceso a los productos menstruales y deshacernos de los tabúes, es importante tener en cuenta a todas estas experiencias diversas porque no existe una única forma de menstruar.

I'm on it



Epílogo

Es **imprescindible** que exista el acceso a productos esenciales para la gestión menstrual e infraestructura adecuada para el manejo de la higiene menstrual para poder construir una sociedad con **igualdad de género**. Aún estando en el siglo XXI, las personas menstruantes siguen enfrentando desafíos respecto de su salud menstrual que ponen en riesgo sobretodo su derecho a la salud, pero también su derecho a la educación, acceso al agua, trabajo digno e igualdad.

La **cultura de silencio** en torno a la menstruación explica porqué la investigación sobre el proceso que viven las personas menstruantes es tan escaso, y eso hace que no exista interés en adoptar medidas al respecto. Esto es necesario para que se pueda vivir una **menstruación digna**.

Junto a esto, es fundamental garantizar una **educación de calidad** que informe acerca del ciclo menstrual a todas las personas, independientemente de si menstrúan o no. Por otro lado, se debe fomentar el **autoconocimiento** y el **empoderamiento** de las personas menstruantes a través de su propio ciclo.

La salud menstrual todavía no ocupa el lugar que merece en la agenda pública, sin embargo, cada vez son más los países que adoptan medidas para su garantía. Es necesario que se desarrollen medidas públicas que fomenten la **desestigmatización** de la menstruación y garantizar el acceso a productos de higiene menstrual para todo tipo de personas.

Referencias

- Aldama, Z. (11 de febrero de 2018). El delito nepalí de la menstruación. *El Diario*. https://www.eldiario.es/desalambre/delito-nepali-menstruacion_1_2801218.html
- Bell, J. (26 de abril de 2017). Cómo hablar de menstruación más allá del género. *Clue*. <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/como-hablar-de-menstruacion-mas-alla-del-genero>
- Chen, G. y Kiefer, T. (24 de mayo de 2018). #NoMoreLimits: Good menstrual hygiene empowers women and girls to rise. *Medium: World of Opportunity*. <https://medium.com/world-of-opportunity/nomorelimits-good-menstrual-hygiene-empowers-women-and-girls-to-rise-baa1f2a45fc>
- Druet, A. (4 de mayo de 2021). ¿Cómo la menstruación se volvió un tabú? *Clue*. <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/como-a-menstruacion-se-volvi%C3%B3-un-tabu>
- Escorial, M. (9 de enero de 2018). La igualdad y la higiene menstrual. *Compromiso Empresarial*. https://www.compromisoempresarial.com/innovacion_social/2018/01/la-igualdad-y-la-higiene-menstrual/
- Espelt, A. (2 de mayo de 2019). Chhaupadi: del tabú a la violación de derechos humanos. *Amnistía Internacional Catalunya*. <https://blogs.es.amnesty.org/catalunya/2019/05/02/chhaupadi-del-tabu-a-la-violacion-dels-drets-humans/>
- La Caravana Roja (1 de noviembre de 2018). Y tú, ¿qué productos utilizas para recoger tu sangre menstrual? *La Caravana Roja*. <https://lacaravanaroja.com/y-tu-que-productos-utilizas-para-recoger-tu-sangre-menstrual/>
- Llorente, A. (8 de marzo de 2020). Menstruación: "Vino Andrés", "Juana la colorada", "me cantó el gallo", las diferentes formas de llamar al ciclo menstrual en América Latina y por qué es tabú. *BBC News*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51700849>
- Majumder, A. (8 de marzo de 2020). Una máquina de compresas acaba con la vergüenza menstrual en Bangladesh. *El Obrero*. <https://www.elobrero.es/cultura/historia/44138-una-maquina-de-compresas-acaba-con-la-verguenza-menstrual-en-bangladesh.html>
- Melero, S. (28 de febrero de 2017). La menstruación secuestrada. *Público*. <https://www.publico.es/sociedad/menstruacion-secuestrada.html>
- Mendoza, V. (15 de noviembre de 2017). Por qué empezamos a considerar la regla algo sucio. *El País*. https://elpais.com/elpais/2017/11/09/actualidad/1510238829_452582.html
- Mohieldin, M. (21 de septiembre de 2018). Des femmes prennent l'initiative pour réaliser les Objectifs de développement durable. *Banque Mondiale Blogs*. <https://blogs.worldbank.org/fr/voices/des-femmes-prennent-l-initiative-pour-realiser-les-objectifs-de-developpement-durable>
- Núñez, A. (7 de junio de 2018). Menstruar entre mitos y tabúes. *El País*. https://elpais.com/elpais/2018/05/29/planeta_futuro/1527596618_807604.html
- Palomares, A. (25 de diciembre de 2020). Los pasos para normalizar la menstruación que hemos dado en 2020 auguran un 2021 con menos tabúes. *Tendencias*. <https://www.tendencias.com/salud/pasos-para-normalizar-menstruacion-que-hemos-dado-2020-auguran-2021-tabues>
- Pandey, G. (5 de julio de 2019). Why are menstruating women in India removing their wombs? *BBC News*. <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-48836690>
- Sanoja, M. (20 de junio de 2020). Ni todas las mujeres menstrúan ni todas las personas que menstrúan son mujeres. *El País*. <https://elpais.com/buenavida/2020-06-19/ni-todas-las-mujeres-menstruan-ni-todas-las-personas-que-menstruan-son-mujeres.html>
- Style, S. Dar la Bienvenida a la Menstruación: artículo. *Mujer cíclica*. <https://mujerciclica.com/primera-menstruacion/>
- UNFPA. (junio de 2021). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. *UNFPA*. <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>
- Wilson, S. (13 de junio de 2020). Debemos incluir a los hombres trans y a algunas personas no binarias al hablar sobre la menstruación (y te contamos por qué). *VOGUE*. <https://www.vogue.es/belleza/articulos/menstruacion-hombres-trans-personas-no-binarias-jk-rowling>

Imágenes

Fotografía de la portada: María Andrea García.

Páginas 8 y 9: Imágenes de Gemma Chua-Tran con edición propia.

Página 12: Imagen de Jen Lewis con edición propia.

Página 18: Imagen de Giuliana SERENA.

Página 24 y 29: Imagen de Vulvani Gallery intervenida con tipografía.

Página 25: Imágenes de @Digna_mx y ©Pantone.

Página 26: Imágenes de Giulia Rosa, Netflix y GETTY.

Página 28: Imagen de Laura Collins.

Página 33: Imagen propia.

Imágenes intervenidas con cianotipia:

Página 36: Imagen de Narendra Shrestha.

Página 39: Imagen de REUTERS / Navesh Chitrakar.

Páginas 40 y 41: Imágenes de Inés Montufo.

Página 42: Imagen de ©WASH United.

Página 43: Imagen de MONIRUL ALAM.

Página 44: Imagen de ZIGOR ALDAMA.

Página 45: Imagen de ©Womenchoice Industries.

Página 46: Imágenes de AFP / BBC News Brasil y ZIGOR ALDAMA.

Página 48: Imagen de Luteal.

Página 50: Imagen de Thinx.

Página 52: Imagen de Pink Parcel.

Ilustraciones propias: páginas 15, 16, 32, 33 y 34.

Este libro ha sido concebido y elaborado por Lidia Arnau Marqués como proyecto del Trabajo de Fin de Grado en Bellas Artes, en la Universidad Politécnica de Valencia, usando para los textos las tipografías Aileron, Montserrat, Blatant y Chromate.

En València, julio de 2021

