

# **Manifiesto por los derechos menstruales y las políticas públicas**

La educación menstrual es una trinchera política y cultural desde donde el feminismo y los activismos menstruales disputan sentidos y reclaman condiciones para vivir la menarquia, la menstruación, el ciclo ovárico y menstrual, el climaterio y la menopausia en equidad, justicia y dignidad.

En la última década, el activismo menstrual a nivel mundial ha experimentado un crecimiento exponencial. Ello constituye un motivo de celebración, pues sus reivindicaciones han impulsado propuestas legislativas en torno a la salud menstrual, la educación y el acceso gratuito a productos de gestión menstrual. La multiplicación de planes y políticas públicas en distintos Estados y territorios del mundo es un signo de avance y reconocimiento, resultado directo de la presión y la organización colectiva de los activismos menstruales.

No obstante, este proceso exige mantener una praxis crítica y vigilante. Las iniciativas legislativas pueden resultar incompletas, insuficientes o de difícil aplicación; incluso, pueden llegar a no beneficiar efectivamente a las mujeres y personas menstruantes a quienes van dirigidas. En algunos casos, lejos de transformar, pueden reforzar tabúes inferiorizantes y estigmas; alimentar el lucro de empresas que no responden a las demandas del activismo; invisibilizar o desmerecer el trabajo comunitario y popular de las educadoras menstruales; e introducir riesgos en contextos atravesados por el neoliberalismo, el productivismo y las desigualdades estructurales.

Desde la práctica activista por los derechos menstruales en el Estado español, vemos con preocupación que la igualdad de género y el reconocimiento de las experiencias de niñas, mujeres y personas menstruantes están siendo cuestionados por discursos que intentan borrar las experiencias menstruales del debate público o minimizarlas, tratándolas como si fueran asuntos menores, individuales, íntimos o irrelevantes.

Las políticas públicas no son neutras. Reflejan visiones del mundo. Y esas visiones pueden sostener privilegios o transformarlos radicalmente. No basta

con legislar: hay que preguntarse quién lo hace, desde qué ideología, con qué consecuencias y para quién.

En este marco, las leyes, planes y buenas prácticas en educación y salud menstrual y climatérica deben ser exigidas, sostenidas y defendidas colectivamente. Por dignidad, equidad y justicia.

Las educadoras, artistas, investigadoras, activistas, sanitarias, artesanas y escritoras comprometidas con el cambio cultural en torno a la menarquia, la menstruación, el ciclo ovárico y menstrual, la menopausia y climaterio, demandamos políticas públicas que pongan la vida —la nuestra— en el centro. Porque menstruar es una experiencia física, emocional, social, cultural, espiritual, ecológica y política que atraviesa derechos fundamentales: salud, educación, trabajo, intimidad, autonomía económica y participación. Y estos derechos deben estar garantizados para todas desde una perspectiva feminista e interseccional.

Es por ello que:

- Demandamos el fin del estigma menstrual y de la menopausia, y el derecho a vivir nuestros ciclos sin vergüenza, sin dolor invisibilizado y sin precariedad.
- Demandamos garantizar una educación menstrual —también cíclica y climatérica—, que sea transformadora, con perspectiva feminista, de derechos humanos y los derechos específicos de la infancia, niñez y adolescencia, que erradique las narrativas y hegemonías biomédicas, patriarcales, capitalistas, colonialistas, capacitistas y de la industria *femcare*, cuyo marketing ha reforzado el estigma menstrual. Una educación presente en el sistema educativo y en todos los espacios donde crecen y a los que recurren las personas: farmacias comunitarias, centros socio-culturales tanto urbanos como rurales, espacios propios de las comunidades gitanas y otras colectividades, así como espacios de ocio y de participación comunitaria.
- Demandamos a las administraciones públicas, el desarrollo y distribución de materiales educativos accesibles y diversos en múltiples formatos —libros, audios, podcasts, vídeos, tarjetas ilustradas y recursos digitales interactivos— adaptados a diferentes edades y necesidades educativas, que favorezcan una comprensión crítica, integral y transformadora sobre la menarquía, el ciclo ovárico y menstrual, y la fertilidad, sin sesgos, publicidad encubierta, patologización ni victimización.
- Demandamos el acceso universal, gratuito y equitativo a productos de gestión menstrual seguros, cómodos y libres de tóxicos. Este acceso debe garantizarse con políticas sociales sobre gestión menstrual especialmente en situación de pobreza y exclusión, así como en espacios institucionales y comunitarios —centros educativos, prisiones, centros de atención a drogodependencias, albergues, centros de salud y centros sociales, entre otros—,

- sensibilizando sobre la gestión menstrual como un derecho y una cuestión de salud pública y justicia ecosocial.
- Demandamos investigación pública, independiente, feminista e interdisciplinar sobre la salud menstrual, ovárica, reproductiva y hormonal, considerando variables, indicadores y análisis diferenciados según contexto y condiciones socioculturales e históricas, y garantizando equidad en la ciencia con acceso abierto y gratuito, tanto para publicar como para consultar, desde una perspectiva de sexo y género, intercultural e interseccional.
  - Demandamos incorporar la educación menstrual en los planes y estrategias de salud y educación, garantizando especialmente la participación y el acceso efectivo de quienes enfrentan barreras físicas, sensoriales, cognitivas o neurodivergentes, que además puedan estar atravesadas por otras condiciones de discriminación, asegurando el pleno ejercicio de sus derechos menstruales, sexuales y (no)reproductivos.
  - Demandamos que se reconozcan y garanticen las necesidades específicas para poder gestionar la menstruación en el entorno laboral, donde la mayoría de mujeres y personas menstruantes pasan gran parte de su vida. Para ello, es necesario implementar políticas empresariales que faciliten el acceso a baños limpios y privados, agua potable, jabón y productos para la gestión menstrual gratuitos o asequibles; políticas de baja menstrual sin estigmatización; flexibilidad horaria y adaptación de tareas según el bienestar físico o emocional; además de formación y sensibilización sobre menstruación, climaterio y salud hormonal, generando ambientes laborales libres de estigmas que respeten la dignidad y promuevan entornos inclusivos y equitativos.
  - Demandamos el reconocimiento pleno de su autonomía corporal y de la justicia reproductiva para todas las niñas, mujeres, personas menstruantes y disidencias de género, garantizando el derecho a decidir sobre sus cuerpos y su salud sexual y (no)reproductiva, con acceso real a información, recursos educativos y apoyo adecuados, y sin violencia, coerción, discriminación, estigmas ni presiones sociales o institucionales.
  - Instamos a un diálogo social con entidades, agentes políticos, y profesionales de la salud y del trabajo, para valorar la implementación y utilidad de la baja menstrual por dolor incapacitante, así como su ampliación y posible mejora. Asimismo, es necesario abordar de manera transversal las inequidades laborales vinculadas al climaterio, desde un enfoque feminista y pro derechos.
  - Instamos a que la gestión menstrual sea reconocida y garantizada como un derecho humano, integrándola como un derecho básico garantizado en toda respuesta humanitaria, incluyendo la ayuda que llegue a contextos de

tránsito, fronteras, campamentos temporales, zonas afectadas por guerras, conflictos armados y emergencias climáticas. En estas situaciones, niñas, mujeres y personas menstruantes enfrentan una precariedad extrema: pueden pasar días sin productos para gestionar el flujo menstrual, sin agua potable ni espacios seguros y privados para hacerlo. Estas condiciones profundizan las inequidades de género y pueden afectar la salud ginecológica, por lo que es imprescindible que la dignidad, y la salud, menstrual sean planteamientos marco presentes en todos los planes y suministros de la ayuda humanitaria.

- Instamos a que la formación en educación menstrual dirigida a profesionales de los ámbitos socioeducativos, laborales, comunitarios, juveniles, sanitarios, culturales e institucionales, entre otros, sea impartida por educadoras menstruales especialmente formadas para ello, reconociendo así sus conocimientos, su práctica pedagógica y su trayectoria. Además, reafirmamos que estamos preparadas para la elaboración y creación de guías, panfletos y para participar activamente en la redacción e implementación de políticas públicas relacionadas con los derechos menstruales.
- Rechazamos las acusaciones y campañas difamatorias así como las narrativas antiderechos, que buscan deslegitimar y silenciar el trabajo educativo, social y comunitario de educadoras y activistas menstruales. Nuestra labor no es ficción ni una moda, sino un compromiso político, ético y vital. Por eso expresamos nuestra solidaridad con todas las educadoras y mujeres que, desde los diferentes ámbitos de la cultura menstrual, y la salud sexual y (no)reproductiva, enfrentan censura y criminalización en diversos territorios, países y contextos.

Desde el Movimiento de Cultura Menstrual y en nuestra práctica como activistas menstruales, reafirmamos nuestro compromiso:

Seguiremos generando pensamiento crítico, visibilizando las injusticias, impulsando propuestas transformadoras y defendiendo con firmeza los derechos menstruales y menopáusicos como parte inseparable de los derechos humanos, derechos LGBTIQ+, la justicia ecosocial y los derechos sexuales y reproductivos.

No dejaremos de aplicar la perspectiva internacionalista que visibiliza las profundas desigualdades en el acceso a las condiciones para una menstruación digna y saludable para todas las niñas, mujeres y personas menstruantes del mundo.

Continuaremos trabajando para que la educación, la salud y la equidad menstrual —también cíclica y climática— sean visibles, respetadas y garantizadas mediante políticas públicas de carácter universal, feminista e interseccional.

La cultura menstrual es territorio político. Y en este territorio, estamos presentes, estamos fuertes, y no vamos a retroceder.