**Rompamos el tabú: por una menstruación libre, informada y plena**

* *Sólo el 5% de los padres habla sobre menstruación con sus hijas.*
* *El 35% de las mujeres en México viven con endometriosis.*
* Muchas mujeres y niñas prefieren no asistir a la escuela o trabajo durante su periodo menstrual, lo que impacta en su desarrollo social, profesional, cognitivo y personal.

En los últimos días hemos visto en redes sociales diversos comentarios manifestando descontento con la forma en la que *Red*, el reciente lanzamiento de Disney-Pixar, habla sobre la menstruación y los cambios a los que Meilin, la protagonista de 13 años, se enfrenta en la pubertad. Esto ejemplifica cómo la menstruación crea descontento al nombrarse de forma natural, lo que genera que un ciclo que experimenta el [49.5% de la población](https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf) mundial, mujeres y personas menstruantes, se mantenga con estigmas sociales y tabúes.

De acuerdo con la [UNICEF](https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual), sólo 16% de las niñas y mujeres adolescentes cuenta con conocimientos y significados precisos sobre la menstruación y en hombres adolescentes este porcentaje cae al 5%; esto cobra sentido al saber que únicamente el 5% de los padres hablan con sus hijas de menstruación y sólo el 7% de los médicos comparten esta información con ellas.

Además de los síntomas que físicamente experimentan, como dolor de senos, cólicos, dolores de cabeza o de articulaciones, entre otros, muchas mujeres y niñas incluso pueden llegar a esconderse, a no asistir a la escuela o trabajo, sentir incomodidad y vergüenza, lo que impacta en su desarrollo social, profesional, cognitivo y personal.

**Si no es ahora, ¿cuándo?**

Como parte de la sociedad, todas y todos tenemos un compromiso para que las mujeres y personas que menstrúan vivan sus procesos fisiológicos de forma informada, sana y sin prejuicios y estigmas. A continuación, el equipo de [Platanomelón](https://www.platanomelon.mx/), marca líder de juguetes eróticos en línea que brinda información profesional para romper tabúes en torno a la educación sexual, comparte algunas acciones que se pueden llevar a cabo para que la menstruación se viva como debe ser: de forma natural.

1. **Hablarlo sin miedo ni pena**

Lo principal es, si tenemos niñas, niños o adolescentes en casa, abrir el canal de información y comunicación. Como padres, madres, tías o maestros, es importante que ellas y ellos se sientan en confianza para hablar acerca de los cambios físicos específicos que experimentan durante la adolescencia y sobre las acciones de autocuidado que pueden ayudarles a pasar por esto. Al llegar a la menstruación hay que abordarla con naturalidad, explicando de forma clara el proceso. De hecho, la UNICEF tiene una [guía](https://www.unicef.org/mexico/media/4701/file/Gu%C3%ADa%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf) de apoyo para las y los adultos.

1. **Dejar de hacer chistes**

Cuando una mujer se enoja, alza la voz o se muestra vulnerable algunas personas usan la frase “seguro está en sus días”, lo que invalida su postura, punto de vista y sentimientos. Y aunque no es poco el malestar de expulsar sangre del revestimiento del útero, es importante dejar de usar estos “chistes” que estigmatizan el periodo menstrual como una bomba de tiempo, lo que lleva a que muchas mujeres se mantengan serenas e inocuas en todo momento, sin importar si está menstruando o no, para demostrar que son capaces y que la “razón le gana a las hormonas”.

1. **Conocer a los aliados**

En la actualidad hay muchas herramientas y opciones para que el ciclo menstrual se viva más cómodo. Las apps que llevan un registro del periodo apoyan a tener en cuenta las fechas en las que podrían presentarse los sangrados, las alternativas de higiene como [Kiwitas](https://www.platanomelon.mx/collections/kiwitas-calzon-menstrual), pantis menstruales, dan opciones con las que literalmente sólo hace falta ponértelos y seguir con las actividades, así como compresas de semillas o medicamentos que ayudan con los malestares. Si sabemos que estas opciones existen, podemos recomendarlas, usarlas o incluso regalarlas.

1. **Les pasa a todas y no debemos ocultarlo**

Normalicemos que en un cuarto con mujeres, habrá quien esté menstruando y si llega a ocurrir un percance, a sentirse mal, o necesita algo, tanto hombres como congéneres deben evitar los señalamientos, burlas o comentarios negativos que la incomoden. Hay que desarrollar la empatía, preguntar qué pasa, si se puede ayudar en algo y recordarle que no pasa nada, es natural y puede resolverse. Enseñarle esto a los más jóvenes también es importante. Muy importante.

1. **No excluir a los varones**

La información clara permite que las personas aprendan y edifiquen puntos de vista conscientes y respetuosos, por lo que la menstruación es un tema que los hombres también deben conocer a profundidad y entender. Con esto, ellos pueden cambiar el chip y apoyar a sus compañeras, amigas y parejas, compartiendo el conocimiento en su círculos de ser necesario para evitar burlas, hostigamiento escolar o laboral y otras situaciones que refuercen los estigmas. Es necesario que los varones comprendan los retos que enfrentan las mujeres durante su periodo.

1. **Evitar normalizar el dolor**

A pesar de que el periodo menstrual puede ser incómodo y tener síntomas que causan malestar, es importante evitar normalizar el dolor intenso, ya que debido a esto, 1 de cada 10 mujeres y personas con útero viven con endometriosis, una [enfermedad crónica dolorosa e incapacitante](http://ciencia.unam.mx/contenido/infografia/196/especial-dia-de-la-mujer-la-endometriosis-dolor-que-paraliza) que tarda entre 7 y 11 años en confirmarse como diagnóstico, debido a que muchas veces se piensa que exageran. Tan sólo en México, alrededor del 35% de las personas con útero lo padecen. En esta enfermedad, el endometrio se genera fuera del útero y se implanta en ovarios, trompas de falopio, vejiga, paredes internas y otros órganos, inflamándose en cada periodo y causando dolor intenso; puede generar quistes, tumores y adherencias.

Es un trabajo conjunto derribar los tabúes alrededor de un proceso fisiológico natural que, por fortuna, comienza a hablarse incluso en contenidos de alto alcance como lo es una película mundialmente famosa.

**Acerca de Platanomelón**

Platanomelón es la marca de juguetes eróticos online líder en México que nace con el propósito de fomentar una vida sexual plena al romper los tabúes relacionados al sexo. Esta *startup,* además de diseñar, fabricar y comercializar juguetes sexuales en línea de la mejor calidad, resuelve dudas y brinda información a través de expertxs y artículos divulgativos acerca de la sexualidad. Su equipo de sexólogxs atiende con profesionalidad y de forma clara las cientas de consultas diarias de su comunidad virtual mexicana de más de un millón de seguidorxs en redes sociales. Platanomelón tiene como objetivo ayudar a mejorar la sexualidad de las personas, aumentar su autoestima, inspirar la complicidad con la pareja, y que se diviertan mientras obtienen un mayor bienestar en su salud sexual y emocional. Para obtener más información y todas las herramientas necesarias para disfrutar de más y mejor diversión visita [www.platanomelon.mx](http://www.platanomelon.mx), [Facebook](https://www.facebook.com/Platanomelon/) e [Instagram](https://www.instagram.com/platanomelonmx/).