

EQUITAT MENSTRUAL

Guia per al coneixement sobre la menstruació



**Generalitat
de Catalunya**

EQUITAT MENSTRUAL

Guia per al coneixement sobre la menstruació

© Generalitat de Catalunya



Avis legal:

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor o autors i l'editor, i no es faci un ús comercial de l'obra original ni se'n creïn obres derivades. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Coordinació Departament d'Educació.

Col·laboració Departament d'Igualtat i Feminismes.

Elaboració de continguts i suport metodològic:

L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius.

Il·lustracions:

Estretes de la guia: "Estimar no fa mal! Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals i adolescents", de l'Institut Català de les Dones.

Edició: Febrer 2023.

Correcció de la Guia: e-traducta.com Vasaris Balta SL. **Disseny:** Direcció General d'Innovació, Digitalització, Currículum i Llengües.

Finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad:



El Departament d'Educació posa a disposició de tots els centres educatius de Catalunya la *Guia per al coneixement sobre la menstruació: Equitat menstrual*.

Aquesta guia s'emmarca dintre l'Estratègia de Drets Sexuals i Reproductius de la Generalitat de Catalunya, en què ha col·laborat el Departament d'Igualtat i Feminisme, i té com a objectiu garantir aquests drets en el conjunt de la població i, en el cas que ens ocupa, en l'àmbit educatiu, es vol implementar una educació en sexualitats feminista.

L'Estratègia de Drets Sexuals i Reproductius també recull el següent objectiu: "Garantir l'equitat menstrual a través de la distribució gratuïta de productes d'higiene menstrual, especialment els sostenibles mediambientalment, als centres educatius."

Respecte al cicle menstrual cal tenir en compte diversos aspectes. La confusió de la menarquia per la novetat que comporta; el fet que impliqui un sagnat, sovint associat a ferides o altres expressions de malestar; la connotació de maduresa sexual, amb les respectives pors, dubtes i expectatives; la invisibilitat social i les representacions "ideals" que aposten pel "no es nota que tens la regla"; els símptomes derivats; les múltiples opcions de recollida del sagnat, etc. Tot plegat pot comportar una sobresaturació d'interrogants i un impacte emocional fort.

Abordar totes aquestes qüestions a l'aula permet donar visibilitat al cicle menstrual com un procés fisiològic més i contribueix a l'autoconeixement i la promoció de la salut de la infància des de l'espai col·lectiu.

A més, treballar en la defensa dels drets sexuals i reproductius, des de tots els àmbits de la societat i, per tant, des dels centres educatius, com un espai universal, és una actuació imprescindible de sensibilització i prevenció en la lluita contra les violències masclistes.

Així mateix, la UNESCO –i també l'ONU amb l'Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible (ODS) –manifesten la necessitat d'una educació escolar integral i de qualitat sobre sexualitat i drets sexuals i reproductius per transmetre coneixements precisos, la promoció d'actituds i valors positius, i el desenvolupament de competències que permetin prendre decisions amb coneixement de causa. Cal garantir el dret fonamental a la informació perquè sigui real, lliure de tabús i prejudicis sobre els processos corporals implicats en la sexualitat i la reproducció.

I és per tot això que des de la Comissió Interdepartamental per a l'Impuls i el Seguiment de l'Estratègia Nacional de Drets Sexuals i Reproductius, de la qual forma part el Departament d'Educació, es manté el compromís per implementar de manera coordinada, transversal i integral aquesta Estratègia, assegurar els mecanismes per fer-la efectiva i fer-ne el seguiment i l'avaluació posterior.

Departament d'Educació

Índex

EQUITAT MENSTRUAL Guia pedagògica

1. BLOC 1: COSSOS, AUTOCONEIXEMENT I AUTOCURA	Pàg. 3
Per què cal treballar això a l'aula?	Pàg. 4
Objectius del bloc de treball i continguts	Pàg. 6
Proposta activitat a l'aula	Pàg. 11
2. BLOC 2: EL CICLE MENSTRUAL	Pàg. 13
Per què cal treballar això a l'aula?	Pàg. 14
Objectius del bloc de treball i continguts	Pàg. 16
Proposta activitat a l'aula	Pàg. 23
3. BLOC 3: EQUITAT MENSTRUAL I GESTIÓ DELS CICLES	Pàg. 25
Per què cal treballar això a l'aula?	Pàg. 26
Objectius del bloc de treball i continguts	Pàg. 28
Proposta activitat a l'aula	Pàg. 38
4. BLOC 4: CURA COMUNITÀRIA DE LA SALUT MENSTRUAL	Pàg. 41
Per què cal treballar això a l'aula?	Pàg. 42
Objectius del bloc de treball i continguts	Pàg. 44
Proposta activitat a l'aula	Pàg. 49

BLOC 1:
COSSOS,
AUTOCONEIXEMENT I
AUTOCURA



**Per què cal
treballar
això a l'aula?**

Cossos, autoconeixement i autocura

Per què cal treballar-ho a l'aula?

Durant el procés vital entre la infància i la joventut es donen una sèrie de canvis físics als nostres cossos emmarcats en el que anomenem pubertat. En aquesta etapa, els canvis corporals prenen una especial importància en l'experiència individual i col·lectiva de les persones adolescents. És crucial, doncs, que les figures adultes referents de l'alumnat assumeixin la responsabilitat d'acompanyar la vivència d'aquests processos, facilitant-ne la comprensió i acceptació, així com resolent els dubtes, inquietuds i emocions que poden vincular-s'hi.

És imprescindible poder guiar els processos de canvi del propi cos i el seu coneixement a través d'una informació veraç, adequada i comprensible. Alhora, cal saber acompanyar les joves i els joves en els interessos i neguits que es poden anar despertant durant aquest període, normalitzant i acollint la curiositat com a vehicle fonamental de l'aprenentatge.

Des dels centres educatius i els equips que hi treballen, ja s'han anat abordant aquestes qüestions introduint-les a les assignatures de ciències i incloent els canvis fisiològics als currículums de les etapes de l'educació primària i secundària. Tanmateix, per tal de poder seguir ampliant aquests continguts i aproximacions, es considera oportú anar més enllà de l'enfocament biològic d'aquestes etapes, incorporant altres dimensions en el seu acompanyament: les emocions que es generen, la vivència en el grup d'iguals, estratègies per entendre i acceptar aquests canvis al propi cos o mecanismes per trencar en tabú davant d'alguns dels elements vinculats a la sexualitat.

Els cossos, per si mateixos, i tots els canvis que experimenten, les emocions que generen i les vivències que van acumulant estan presents en tots els espais dels centres educatius i en totes les situacions que s'hi viuen cada dia.

Si és imprescindible l'adquisició dels coneixements biomèdics de forma global i científica, que s'entenguin els fenòmens fisiològics i se'n coneguin les causes i el desenvolupament, també ho és que es pugui aprofundir en les vivències i emocions que implica el pas de la infància a l'adolescència a nivell corporal, l'heterogeneïtat dels canvis i la diversitat de cossos, així com el seu encaix en el grup d'iguals.

El rol d'acompanyants parteix de la capacitat de poder contextualitzar aquests fenòmens en una societat en la qual històricament s'ha reduït el coneixement del cos a una vessant funcional, negant l'accés lliure a la pròpia sexualitat i a l'autoconeixement, amb discursos d'una forta càrrega moral. A aquest fet, s'hi suma l'impacte de l'heteropatriarcat, que defineix i reproduïx dos únics models de cossos acceptables i desitjables, partint d'un model binari en el que hi ha un únic model de cos femení, i un únic model de cos masculí. Així, acaba assenyalant i estigmatitzant tots aquells cossos o expressions que no encaixen en els seus estàndards.

Davant d'això, és fonamental que les persones referents trenquin amb la reproducció d'aquests models i puguin assenyalat els tabús i les normes morals i patriarcal imperants i buscar mecanismes per revertir-les, posant al centre la diversitat com un fet desitjable i valuós.

Així doncs, es considera molt oportú que des dels centres educatius es construïxin espais segurs des dels quals es pugui abordar el coneixement del cos i la sexualitat des d'una perspectiva que cerqui la promoció del benestar, a través de l'autoconeixement les pròpies necessitats i fomentant l'adquisició d'estratègies d'autocura, individuals i col·lectives.

Objectius del bloc de treball

- **Garantir el dret fonamental a la informació comprensible i lliure de prejudicis i tabús sobre els cossos.**
- **Aprofundir en els diferents canvis bio-psico-socials que ocorren durant el pas de la infància a l'adolescència.**
- **Normalitzar la curiositat, l'autoconeixement i l'autocura dels cossos.**

Continguts

- **Canvis físics i emocionals durant la pubertat, familiarització amb les transformacions i processos vinculats al creixement.**
- **Diversitat de cossos i diversitat de necessitats.**
- **Processos fisiològics de la menarquia i l'espermarquia.**

Canvis físics i emocionals durant la pubertat, familiarització amb les transformacions i processos vinculats al creixement

L'adolescència és un període clau en el desenvolupament individual i col·lectiu, englobant una sèrie d'intensos canvis a nivell físic, psicològic, emocional i social que definiran en gran mesura la construcció de persones i comunitats del futur. Malgrat que de vegades s'ha construït des de les seves connotacions negatives, es tracta d'una etapa vital que cal que sigui viscuda de forma tranquil·la, segura, acompanyada i garantint-ne el desenvolupament lliure de discriminacions i violències.

Dins del que anomenem pubertat, els canvis físics dels cossos són un dels elements més visibles i destacats que, lluny de ser elements aïllats i deslligats de tota la resta, posen de manifest una etapa en la que les persones viuen un procés complex tant a nivell individual com social i que engloba vivències, experiències, relacions, emocions, pensaments o interessos molt diversos. Precisament, és fruit de la complexitat i diversitat d'aquests fenòmens en cada persona i poden ser difícils d'encaixar si no estan ben acompanyats. Si bé les persones i els nostres cossos estem en canvi constant, és durant aquesta etapa que s'esdevindran molts dels canvis amb major connotació i reconeixement social, i per tant, amb un major impacte de la normativitat sociocultural. En definitiva, d'aquell procés "esperat" o "idoni" en cada persona.

El coneixement del propi cos en general, és imprescindible per poder acollir els canvis i les noves sensacions que aniran apareixent. En aquest sentit, cal parar atenció a les necessitats que se'n derivaran, per poder anar construint i identificant el plaer i, també, per anticipar i traçar estratègies d'autocura en relació amb la salut sexual i reproductiva.

A continuació, s'adjunta una taula-resum que recull alguns dels signes, canvis i sensacions que poden donar-se. Encara que no recull la totalitat d'opcions, ni tampoc tenen per què donar-se de la mateixa manera en totes les persones, són indicatives per poder donar peu a la reflexió i el treball a l'aula. I sempre és interessant incorporar, també, algunes estratègies que podeu suggerir i que poden contribuir al benestar davant d'aquests processos.

Signes, canvis i sensacions que poden donar-se

Sensacions emocionals

- Incertesa
- Desconeixement
- Expectatives
- Nerviosisme
- Inseguretat
- Por
- Vergonya
- Dubtes
- Il·lusió
- Neguit
- Curiositat

Canvis corporals

- Creixement de l'alçada o "estirada".
- Creixement de pèl a les aixelles, pubis, cames o cara, entre altres zones.
- Augment de sudoració.
- Augment de les cuixes, malucs o cintura.
- Creixement dels pits.
- Desenvolupament dels genitals cap a les formes i funcions adultes.

Estratègies d'autocura

- Compartir dubtes, necessitats, neguits amb el grup d'iguals.
- Buscar suport en el grup d'iguals.
- Buscar suport en els adults referents.
- Buscar el suport de professionals i serveis especialitzats.
- Delimitar allò que es vol parlar i allò que es vol preservar en la intimitat.
- Generar espais segurs i tranquils per acollir els neguits.

Diversitat de cossos i diversitat de necessitats

És imprescindible que aquests processos de canvi s'expliquin tenint en compte la gran diversitat de formes, ritmes i expressions que poden mostrar. Per exemple, serà important buscar representacions diverses quan es faci ús de suports audiovisuals per mostrar cossos, intentant no caure en la reproducció dels models estàndard de corporalitat.

Alhora, el fet de no abordar la diversitat corporal des de la naturalitat, pot refermar els estereotips, deixant la porta oberta a discursos discriminadors, d'odi, i estigmatitzadors. És imprescindible, doncs, contextualitzar com l'heteropatriarcat i el consegüent sistema sexe-genèric, presents en totes les dimensions de les persones, es manifesten amb especial virulència durant l'adolescència.

Dins d'aquest sistema, la construcció de l'ideal dels cossos pren rellevància definint com ha de ser cada cos en funció dels seus genitals. Així doncs, no només es tractarà d'un atac cap a la diversitat corporal, sinó que la centralitat de la genitalitat impactarà de forma directa en la conformació de les identitats individuals i col·lectives.

Conèixer com la construcció social associa *noi-penis-masculinitat* i *noia-vulva-feminitat* permetrà assenyalar com es neguen o marginalitzen totes les realitats que no hi encaixen, tant a nivell de cossos com d'identitats o expressions.

Donada l'existència d'aquestes associacions binàries, cal aprofundir en tota la diversitat existent, i fer-la evident. És important deixar clares la diversitat de característiques físiques sexuals, abordant les intersexualitats com a realitats sovint ocultes. Conèixer la intersexualitat com a fenomen comú permetrà també trencar amb els models binaris i posar al centre l'arrel de les violències que es poden viure. Els models de cossos i cànons de bellesa que s'imposen a través dels mitjans, xarxes socials i altres referents són irrealistes i acaben generant discriminacions, violències cap als cossos que no reproduïen aquesta normativitat, presentant-se amb especial èmfasi en les persones LGBTI, i en concret en les persones trans.

Per tal de combatre-ho, la millor eina és poder-ne parlar de forma normalitzada, global i contextualitzada. **Acompanyar i guiar en aquests processos significa generar espais segurs des dels quals poder acollir els diferents ritmes, sense assumir quina és la velocitat o les necessitats que pot presentar cada persona.** En aquest sentit, obrir la porta al fet que es puguin manifestar els dubtes o malestars afavorirà que es presentin de forma més freqüent i més segura, garantint un millor accés a la informació i una construcció d'estratègies d'autocura més sòlides. A més, cal desmuntar els mites i generar estratègies de suport dins de la comunitat educativa davant les violències masclistes i LGBTI-fòbiques, desenvolupant processos empoderadors a nivell individual i grupal.

Processos fisiològics de la menarquia i l'espermarquia

Les edats en què s'inicien la menarquia i l'espermarquia, així com la forma de cada naturalesa i ritme d'aquests, són molt variables a causa dels factors bio-psicosocials que poden afectar de diferents formes els desenvolupaments de cada persona (genètica, alimentació, contaminació, nivells hormonals, etc.), i cal que siguin explicats i acollits des d'aquesta perspectiva. Així, es podrà evitar generar pressions o diferències entre els models que es consideren acceptables i els que no.

Cal abordar l'aparició de la primera menstruació, que pren el nom de menarquia. L'aparició de la regla és un signe important del procés de creixement i maduració dels genitals externs i interns i de la secreció de les hormones sexuals. A partir d'aquest moment s'inicia l'etapa fèrtil, indicant-nos que el cos s'està preparant biològicament per a la reproducció. No es pot saber amb exactitud quan tindrem la primera menstruació i és diferent per a cada persona, però habitualment acostuma a ser entre els 10 i els 15 anys. Durant els dos primers anys des de la menarquia és molt habitual que ens trobem desajustos del cicle menstrual, ja que els mecanismes de regulació encara estan madurant, i podem trobar menstruacions cada dos o tres mesos.

La menarquia, més enllà de la vessant fisiològica, també comporta moltes connotacions i atribucions socials, enteses algunes vegades com a ritus de pas a l'edat adulta i altres des de l'absoluta invisibilització. Aquest moment pot ser viscut des de la multiplicitat de preguntes i un impacte emocional i social fort. Abordar totes aquestes qüestions a l'aula i al centre pot normalitzar-ne l'interès, la curiositat i la vivència, assimilant-la a un procés més que cal ser acompanyat amb cura i atenció.

Sobre la Menarquia

- Es tracta del primer sagnat de l'úter que té origen menstrual.
- Apareix freqüentment entre els 10 i els 15 anys, tot i que sovint pot ser que sigui abans o després.
- Sol ser un sagnat més curt i menys abundant que l'habitual.- Pot presentar un color marronós.
- Pot ser que els sagnats mensuals dels següents dos anys siguin irregulars i puntuals, o pot ser que es comenci a viure el cicle de forma estable.
- És lògic que generi dubtes i incerteses.
- És aconsellable que es pugui parlar i buscar els mecanismes d'higiene i d'autocura còmodes i adequats per a cada persona.

En aquesta etapa, les persones amb penis també comencen a tenir ereccions davant un estímul sexual o eròtic, i apareixen les primeres ejaculacions, que són l'expulsió del semen a través de la uretra i que sovint van acompanyades de l'orgasme. Aquest fet és el que anomenem espermarquia. L'ejaculació es pot produir en forma de pol·lució nocturna, durant la masturbació o en una relació amb una altra persona.

Generalment, és entre els 8 i els 15 anys quan comencen a aparèixer els primers signes de canvi, que vindran seguits per molts altres. Cal, doncs, acompanyar-ne l'arribada, per tal que les persones joves puguin acollir-los amb naturalitat i seguretat. Malgrat tot, no tothom viu de la mateixa manera aquesta arribada, ni les persones tenen les mateixes reaccions. És per això que és important poder generar espais quotidians des dels quals parlar-ne, tant des de la planificació i l'administració d'informació adequada, com des de la resposta davant de demandes o situacions espontànies.

Conèixer el propi cos, els canvis que viu i el procés de maduració dels genitals externs implica identificar-ne les parts, diferenciar-les, conèixer-ne les funcions i diversitat de formes i canvis, i també les necessitats de cura que es presenten en cada moment. Per exemple, saber diferenciar i situar l'entrada de la vagina, la funcionalitat de l'himen i els tabús que s'han construït al seu voltant, el possible creixement dels llavis interns i externs, el clítoris i les seves funcions i el flux vaginal. D'altra banda, serà important recalcar que el plaer que es pot experimentar, rebre o donar a nivell genital no dependrà de la seva forma ni de la seva mida ni tampoc serà l'única font de plaer.

Vivències individuals i col·lectives dels canvis corporals

Els cossos, des del seu rol protagonista en aquest procés, visibilitzen i experimenten la gran majoria d'aquests canvis, posant de manifest la indistriabilitat entre les vessants més fisiològiques o biomèdiques, i aquelles de caràcter psicoemocional o social. És des d'aquesta comprensió complexa de la realitat dels cossos –i les seves transformacions– que cal explicar i acompanyar aquesta etapa.

L'aparició de noves sensacions entorn de la sexualitat i la resposta del cos davant d'estímuls sexuals (sognis, fantasies, desitjos i imatges, plaer o no desig...), que potser fins aleshores no s'havien sentit d'aquesta manera, també seran situacions desconegudes que caldrà saber encaixar com a fenòmens habituals i normalitzats.

Moltes vegades aquestes situacions es poden viure des de l'expectativa i la il·lusió, però moltes altres des del neguit, el rebuig o el no desig. És molt important, doncs, poder explicar tots aquests possibles canvis i emocions, des de l'oferiment d'informació, d'acolliment i de reconeixement de totes les pors, neguits o vergonyes que poden despertar i promoure la necessitat de les persones joves de poder gaudir de l'espai i del temps per observar-se, explorar-se, mirar-se, tocar-se; en definitiva, per conèixer-se.

Per acabar, cal ser conscients i saber comunicar a les persones joves que totes aquestes vivències no són purament individuals. L'entorn, i especialment el grup d'iguals, pren un paper fonamental en l'experiència de cada persona davant dels canvis de la pubertat i l'adolescència.

Els ritmes, els canvis i les necessitats poden ser diverses i la tendència a la comparació dins del grup, així com la necessitat de sentiment de pertinença s'han de poder transformar per viure aquestes diversitats des de l'acompanyament col·lectiu. És per això que és fonamental la promoció d'aquest grup d'iguals com a espai de seguretat i grup de suport, des del qual poder acollir les necessitats de cadascú. Trobar mecanismes i espais per fomentar aquesta experiència col·lectiva serà una eina clau per fomentar el benestar al grup, al centre i com a comunitat.

Proposta activitat a l'aula

Què pretenem amb aquesta activitat

- **Consolidació dels coneixements entorn a l'etapa de la pubertat, tenint en compte tots els elements que envolten els canvis fisiològics a nivell individual, col·lectiu i social.**
- **Fomentar el coneixement i la recerca d'informació al voltant del propi cos.**
- **Naturalitzar la conversa i discussió a l'aula entorn als cossos, els dubtes que generen i el grup com a espai segur.**

Plantejament inicial

[Visioneu la càpsula audiovisual "COSSOS, AUTOCONeixEMENT I AUTOCURA".](#)

Pregunteu al grup classe les seves primeres impressions, quins continguts coneixien i quins no, què els ha sorprès, o què hi han trobat a faltar. Pregunteu específicament sobre els canvis concrets que han pogut viure i obriu la porta perquè es puguin expressar vivències i experiències individuals i col·lectives, garantint un espai de respecte per part de totes les persones de l'aula. Complementeu la informació de la càpsula i animeu-los a reflexionar entorn als elements de canvi que ha viscut cada persona entorn a la pubertat, i com han encaixat en la seva identitat i relacions.

Desenvolupament de l'activitat

Proposeu fer 2 grups de treball amb l'objectiu de preparar un projecte. Un grup se centrarà en l'espermarquia i l'altre en la menarquia, com a exemples de situacions que poden donar-se durant la pubertat per primera vegada. Es pot preguntar si hi ha alguna altra situació que es considera interessant de treballar, i crear un tercer o quart grup de treball, si escau. Cada grup haurà de fer una recerca entorn al tema que li hagi tocat, abordant les següents qüestions:

- Explicació fisiològica del fenomen: edats, manifestacions, antecedents i precedents i òrgans implicats.
- Manifestacions i expressions diverses en cada cos i cada persona.

- Informació prèvia i d'on prové. Referents o fonts d'informació entorn a aquestes temàtiques.

Representació a les sèries, xarxes socials, llibres o altres referents.

Reaccions que poden generar en la persona i en l'entorn: emocions, experiències, connotacions positives o negatives, existència d'espais quotidians per parlar-ne o compartir-ho, etc.

- Explicació i lectura social que se'n fa a nivell social i a l'entorn proper.

A la següent sessió, s'exposaran els resultats d'ambdues recerques, fet que permet aprofundir en els continguts, alhora que comparar alguns dels elements relatius a la construcció social que es fa de cada fenomen.

Posteriorment a cada explicació, serà interessant poder realitzar un anàlisi comparatiu dels fenòmens treballats, fomentant un debat entorn a les diferències manifestes pel que fa a la vivència d'aquests fets, els tabús i els mites, així com el biaix de gènere existent en la vivència de la pubertat i els canvis corporals. Algunes preguntes que poden ajudar al debat poden ser:

- Quines considereu que són les principals diferències en la vivència d'aquestes "primeres vegades"?

- A què atribuïu que pugui haver-hi una visió diferent per cada fenomen? poden haver-hi davant la manca d'informació o vivència negativa d'aquestes situacions? Com podem resoldre-les per facilitar que totes les persones tinguin unes experiències més positives? Caldrà recollir els debats realitzats i les principals conclusions, per tal d'identificar quins temes s'han de seguir treballant, tant a nivell grupal com individual.

Com ha d'intervenir l'equip docent

Per realitzar aquesta activitat s'ha de poder desenvolupar en un espai segur i tranquil a l'aula, deixant clar que es tracta d'un àmbit més de treball i que des del centre s'aposta per construir espais segurs.

Caldrà que l'equip docent pugui ampliar la informació que apareix a la càpsula, fomentant la resolució de dubtes o la conversa entorn als continguts abordats. Tenint en compte la temàtica i la manca d'habitució que té el jovent a parlar-ne en espais formals, es poden plantejar altres mecanismes per recollir els seus dubtes o neguits, com ara qüestionaris anònims o una bústia on puguin introduir preguntes.

És fàcil que durant l'abordatge d'aquests processos la tendència sigui la d'associar-los a la norma binària entorn al sexe i al gènere. Serà important, doncs, desconstruir aquestes associacions i presentar els processos de transformació de forma deslligada del sexe i del gènere. Així mateix, també serà important transmetre que es tracta d'exemples de processos corporals que no sempre estan presents en tots els cossos ni cal esperar-los forçosament.

BLOC 2:

EL CICLE MENSTRUAL



**Per què cal
treballar
això a l'aula?**

El cicle menstrual

Per què cal treballar-ho a l'aula?

Un dels canvis corporals més rellevants durant la pubertat pot ser l'inici i consolidació del cicle menstrual, fet que el converteix en un tema que cal abordar de forma específica. Més enllà de treballar globalment els canvis corporals, els seus efectes, vivències i diversitat, resulta imprescindible poder centrar-nos en els processos relacionats amb el cicle menstrual i conèixer-los de forma concreta per poder-los viure amb tranquil·litat i naturalitat.

El cicle menstrual és un procés que apareix per primera vegada durant la pubertat, en moments que poden estar carregats d'emocions fruit del seu desconeixement. Els centres educatius han d'esdevenir un espai en què es promogui el coneixement adaptat i acurat d'aquest procés per poder garantir que se'n pugui entendre i acceptar l'arribada i les diverses manifestacions associades.

Abordar i treballar el cicle menstrual en el centre educatiu implica fer-lo visible i evidenciar que és un procés més, possibilitant que es normalitzi com un aspecte més de la salut. Per fer-ho, cal visibilitzar la totalitat del cicle menstrual i no només la menstruació, parlant de totes les seves fases i les possibles experiències que aquestes comporten. A més, cal entendre'l i identificar-lo com a símptoma de salut, més enllà de les construccions socials de gènere que sovint el relacionen amb aspectes negatius.

Cal ser conscients del tabú que s'ha construït al seu voltant impedint que se'n parli amb naturalitat i fent néixer vergonyes i malestars, fins al punt d'arribar a condicionar la vida i quotidianitat de les dones i persones que estan menstruants, privant-les dels drets a la participació o llibertat, entre d'altres. És per això que la responsabilitat del centre educatiu és de poder-les desmuntar i generar espais tranquils i segurs per a la seva vivència. El fet de poder parlar-ne a l'aula ajudarà l'alumnat a conèixer el procés en la seva globalitat, superar el tabú que s'ha generat al seu voltant i desdibuixar els mites que s'hi relacionen.

Per tal d'aconseguir aquest objectiu cal abordar el cicle menstrual des de la informació que es dona a l'aula, però també a través de l'adaptació dels espais (físics i simbòlics) a les necessitats de cada persona. Per tant, és important poder prestar atenció a les diferents vivències i experiències del cicle menstrual i promoure estratègies d'autocura, d'ús de productes per a la recollida menstrual, de profunditat d'informació, o altres necessitats que encaixin amb la vivència i desig de cada persona.

El coneixement del cicle menstrual és bàsic per a l'auto-coneixement i l'auto-cura, com també ho és el coneixement del seu impacte individual i col·lectiu. Lluny de tractar-se d'un fenomen aïllat i individual, el cicle menstrual suposa un element força central en la salut i els cossos de dones i persones que menstruen. Si bé no és viscut en primera persona per tot l'alumnat, la seva vivència i el seu desenvolupament sí que té un impacte en tota la població, fet pel qual és important que sigui abordat de forma global. Així doncs, és imprescindible que totes les persones de l'aula, inclosos els nois, siguin coneixedores de la informació real i veraç al voltant del cicle menstrual, fet que genera una responsabilitat col·lectiva en la normalització i superació dels tabús que s'hi vinculen.

Objectius del bloc de treball

- **Informar sobre el cicle menstrual i donar eines per afrontar les transformacions i processos corporals amb seguretat i tranquil·litat.**
- **Normalitzar els espais per a l'educació, la informació i la reflexió sobre el cicle menstrual a l'aula i rebutjar la invisibilitat i/o vergonya que s'hi associa.**
- **Reflexionar sobre la vivència i l'experiència del cicle menstrual, pròpia o de l'entorn, la vessant emocional i les vergonyes o malestars que comporta i les estratègies de promoció de l'autocura.**
- **Identificar l'impacte de l'heteropatriarcat i els mandats de gènere en les connotacions atribuïdes al cicle menstrual.**

Continguts

- **Fisiologia del cicle menstrual i diversitat de manifestacions, sensacions i símptomes que pot comportar.**
- **Informació relativa a la vessant biològica i fisiològica del cicle menstrual.**
- **Mites, prejudicis i tòpics sobre la causalitat hormonal dels canvis vitals i les emocions vinculades a l'adolescència.**
- **Invisibilitat i tabú vinculats a la menstruació així com l'impacte de les desigualtats de gènere sobre les construccions simbòliques i treballar per contrarestar-les.**

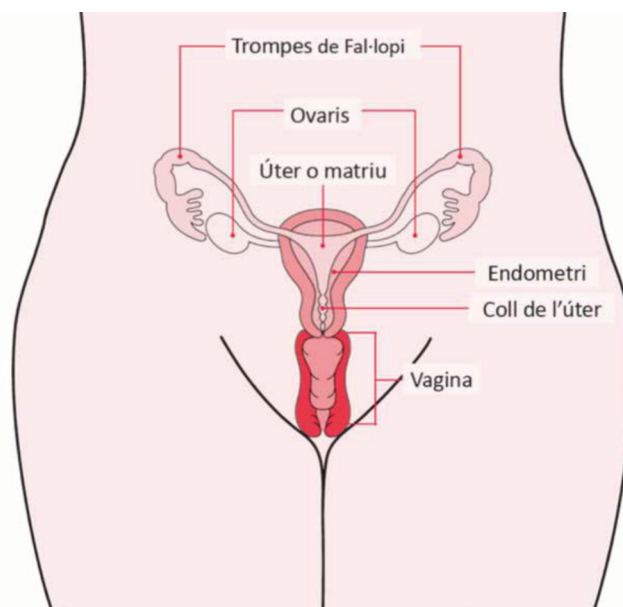
Informació relativa a la vessant biològica i psicològica del cicle menstrual

Un dels canvis més significatius que es poden produir al final de la pubertat en el cas de les dones i persones amb úter és la primera regla o menstruació. El més freqüent és que es produeixi entre els 10 i els 16 anys, al voltant d'uns dos anys després que comencin a desenvolupar-se els pits. Tot i així, si és abans o després o passa més o menys temps, no hi ha cap problema. La primera regla o menstruació és el que s'anomena menarquia. La menstruació és un sagnat d'origen uterí que forma part d'un procés cíclic anomenat cicle menstrual. És important, doncs, treballar la regla o menstruació com aquesta fase dins de la totalitat del cicle, per tal de poder-ne entendre les funcions i els mecanismes.

A més, cal destacar que l'aparició de la regla és un signe important del procés de creixement i maduració dels genitals externs i interns, de la secreció de les hormones sexuals i del seu funcionament. A partir d'aquest moment s'inicia l'etapa fèrtil i el cos està preparat per a la reproducció.

Durant la pubertat, la hipòfisi (glàndula situada al cervell que regula molts dels processos hormonals del nostre cos) allibera hormones que estimulen els ovaris per tal que produeixin unes altres hormones (estrògens i progesterona). Aquestes hormones influeixen tant en la maduració física com en el creixement i en les emocions.

Per tal d'entendre bé tota la informació fisiològica relativa al cicle menstrual, caldrà recuperar els continguts anatòmics relatius als diferents òrgans i parts dels genitals interns, identificant-ne les parts i funcions durant el cicle. Així doncs, serà important que l'alumnat sigui capaç de saber reconèixer i identificar: les gònades o ovaris, les trompes de Fal·lopi o trompes uterines, l'úter o matriu, l'endometri, el coll de l'úter i la vagina.

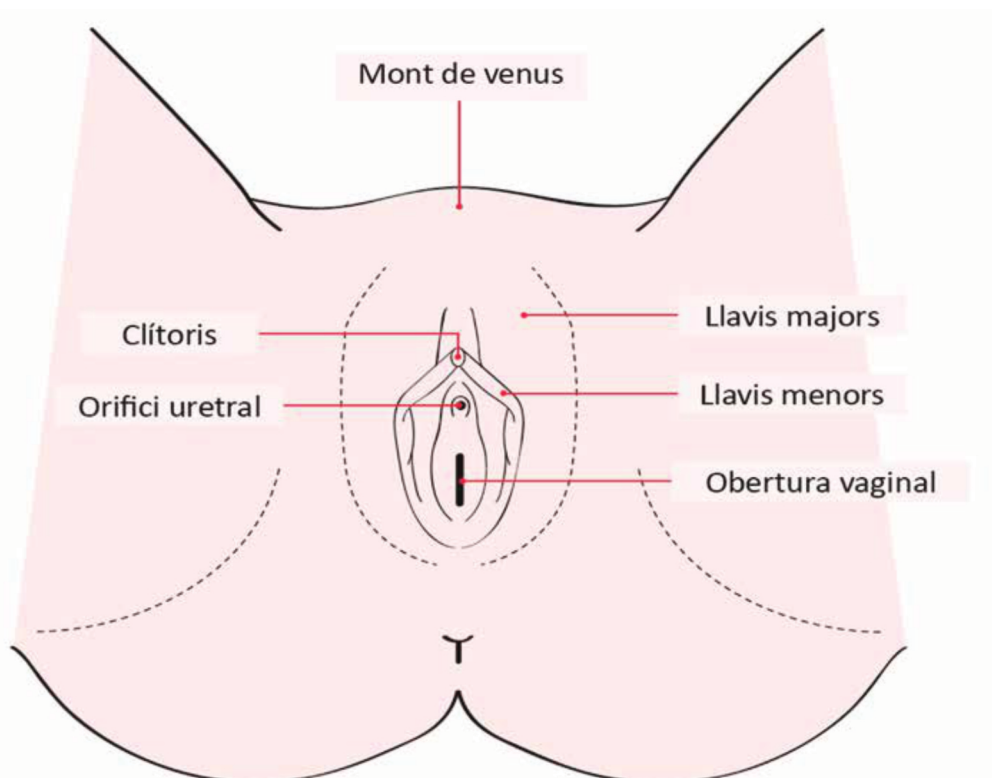


Font: *Estimar no fa mal!* Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en adolescents. L'Associació - Drets Sexuals i Reproductius i Institut Català de les Dones (2015)

Descripció dels genitals interns

	Com és?	Què fa durant el cicle?
ÚTER Ó MATRIU	Òrgan muscular en forma de pera invertida situat entre la bufeta urinària i el recte. El seu accés és a través del coll de l'úter que el connecta amb la vagina.	Preparar-se a través del creixement de l'endometri per una possible fecundació de l'òvul.
ENDOMETRI	Capa mucosa que recobreix internament l'úter.	Creix durant la fase d'ovulació i premenstrual perquè un possible òvul fecundat s'hi adhereixi.
TROMPES DE FALOPI Ó TROMPES UTERINES	Canals que connecten els ovaris amb l'úter, d'uns 10 cm.	Guiar el recorregut de l'òvul des de l'ovari a l'úter. És on sol tenir lloc la fecundació.
OVARIS	Glàndules, d'uns 4 cm.	Contenen els òvuls immadurs i produeixen les hormones sexuals.

En aquest mateix sentit, cal que no s'oblidin les diferents parts dels genitals externs:

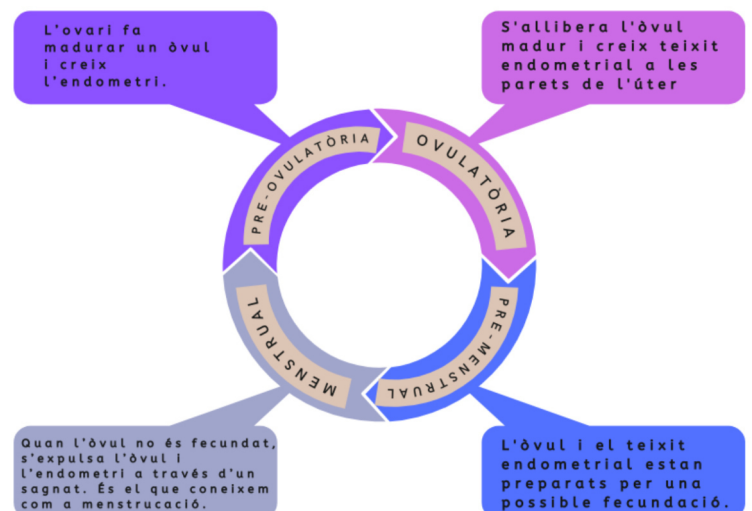


Com és?

MONT DE VENUS	Està situat al davant dels ossos del pubis i format per teixit greixós envoltat de pell i recobert de pèl.
LLAVIS MAJORS ó EXTERNS	S'estenen des del mont de venus cap a baix i cap al darrere. Estan també recoberts de pèl i contenen múltiples glàndules que segreguen un líquid que humiteja i lubrica la vulva.
LLAVIS MENORS ó ÍTERNS	Es troben allotjats entre els llavis majors o externs, i es fusionen a la part posterior, mentre que cap endavant, a la part superior, s'uneixen per formar el clítoris
VAGINA	És un conducte muscular d'entre 7,5 i 10 cm de llarg que comunica la vulva amb el coll de l'úter i els òrgans interns.
CLÍTORIS	És un òrgan carnós amb una gran sensibilitat sexual i amb capacitat erèctil quan s'estimula. En l'observació externa es pot apreciar una petita part de tot el seu volum, envoltant els llavis i el conducte vaginal per l'interior.
ORIFICI URETRAL	Es troba a dos o tres centímetres del clítoris i és l'orifici per on surt l'orina

El cicle menstrual és, com el seu nom indica, un procés consecutiu i ininterromput que implica una sèrie de processos provocats per canvis hormonals per preparar fisiològicament el cos per a un possible embaràs. Per la seva condició cíclica, podem començar a parlar del cicle en qualsevol de les seves fases, però ens és útil començar-lo a comptar a partir de la fase menstrual, ja que és la més fàcil d'identificar.

De forma periòdica es pot observar com apareix la menstruació, iniciant un nou cicle amb el primer dia de la fase menstrual. En aquest moment torna a començar la maduració d'un òvul (o més d'un) a l'ovari, passant a la fase pre-ovulatòria en què es comença a preparar l'úter a través de la proliferació i engruiximent de la seva capa interna, l'endometri. Seguidament, hi haurà la fase d'ovulació, en la qual s'alliberarà l'òvul madur i es desplaçarà per les trompes de Fal·lopi fins a arribar a l'úter. En la fase pre-menstrual, si l'òvul no és fecundat, es desprendreà a través de la vagina, juntament amb l'endometri, fet que dona lloc a la menstruació i a l'inici d'un nou cicle, altra vegada, de la fase menstrual.



Aquests processos i canvis corporals, com s'ha pogut veure, es donen a diferents nivells, prenent un especial protagonisme a nivell ovàric i a nivell uterí.

També hi haurà d'altres processos visibles o mesurables, com poden ser els canvis de temperatura, més baixa en la fase preovulatòria i més alta a partir de l'ovulació. També es poden observar canvis en el flux vaginal, abans d'ovular el flux sol ser més clar i fluid, a causa de l'efecte dels estrògens, i després, per l'acció de la progesterona, més dens i viscos.

Diversitat de manifestacions, sensacions i símptomes que pot comportar

De la mateixa manera que passa amb la majoria dels canvis o processos corporals que formen part de la pubertat, l'arribada i desenvolupament del cicle menstrual es pot presentar amb una gran diversitat de ritmes i formes. En aquesta línia, la seva arribada també pot comportar reaccions molt diverses en cada persona, tant a nivell físic com emocional.

Si la persona no ha rebut informació relativa al cicle menstrual de forma ordenada i fonamentada, pot haver incorporat mites i idees preconcebudes que no s'ajustin a la realitat. Aquestes poden conduir a unes expectatives irrealistes que acabin generant nerviosisme o malestar degut a les connotacions negatives que sovint prenen tots els processos vinculats al cicle menstrual. Així doncs, està bé que s'expliquin les fases i condicionants biològics i fisiològics, però que també que aquests es puguin acompanyar d'explicacions que en detallin l'heterogeneïtat i que promoguin una vivència diversa i positiva del cicle menstrual.

És important donar les dades de forma orientativa, per tal que es puguin reconèixer els ventalls entre els quals és habitual que passi cada procés o fase, però sense assenyalar una pauta o patró únic com a vàlid.

Per exemple, el període acostuma a ser d'uns 28-30 dies, però en moltes persones pot variar de 21 a 35. Des de la menarquia, les primeres menstruacions poden ser curtes (de 2 o 3 dies) i de vegades els cicles són més irregulars, amb intervals de 40 o 60 dies, sense que això suposi cap afectació ni patologia. Amb el pas del temps, el més habitual és que els cicles es vagin consolidant i fent cada vegada més estables o regulars, tenint una durada més o menys similar, que pot variar en cada persona.

De cara a la promoció de l'autoconeixement i l'autocura, pot ser recomanable animar les persones joves a registrar en un calendari la data de les menstruacions, així com els símptomes i sensacions, per calcular així la durada i periodicitat dels cicles.

Què podem considerar habitual?

- Cicles menstruals de 21 a 37 dies
- Menstruacions gens o poc molestes.
- Fins a 2 coàguls per cicle.
- Diversos colors en la sang menstrual.

A més, durant totes les fases, mentre els nivells hormonals aniran variant, provocaran diferents sensacions i símptomes:

- Durant la **fase ovulatòria**, hi ha persones que poden experimentar lleugeres molèsties a la zona del ventre, i fins i tot pot haver-hi un petit sagnat, anomenat sagnat ovulatori.

- Durant la **fase pre-menstrual**, es pot sentir sensació d'inflor o de cansament degut a la retenció de líquids. També hi ha persones que els dies previs a la menstruació experimenten el "síndrome pre-menstrual", una sèrie de símptomes com ara sensibilitat als pits, augment de la gana o canvis d'humor, entre altres.

Cal tenir en compte que, a més a més, els símptomes variaran en funció de cada persona, així com de cada moment vital i emocional, entorn, alimentació, etc. Tot i això, aquestes manifestacions no suposen un impediment per fer vida normal, i si ho fan, cal consultar alguna persona experta en salut sexual i reproductiva (llevadora o professional de la ginecologia). En aquest sentit, és important conèixer les diferents afectacions i patologies existents, per tal de possibilitar-ne el reconeixement i evitar la normalització de dolors intensos incapacitants. Un exemple és l'endometriosis, una malaltia crònica en la qual l'endometri, que és el teixit que recobreix l'úter, creix i s'implanta fora de l'úter (per exemple als ovaris, a les trompes uterines, a l'intestí, a la bufeta urinària o en el recte)... Per identificar-la i detectar-la, cal fixar-se en possible dolor abdominal o pelvià intens i incapacitant.

Cal deixar clar, doncs, que la varietat de manifestacions menstruals, sobretot durant els primers anys de cicle, pot ser molt diversa. Alhora, cal saber acompanyar des dels centres educatius en les sensacions i emocions que s'hi vinculin, esdevenint espais segurs per a l'aprenentatge i l'autoconeixement en aquest àmbit, així com en l'adquisició d'estratègies per gestionar el cicle de la manera que necessiti o desitgi cada persona.

Mites, prejudicis i tòpics sobre la causalitat hormonal dels canvis vitals i les emocions vinculades a l'adolescència. Identificació de l'impacte de les desigualtats de gènere sobre les construccions simbòliques i treballar per contrarestar-les

El fet que existeixi una invisibilització tan clara i extensa al voltant del cicle menstrual guarda una intensa relació amb les connotacions negatives de la regla. Aquest fet té com a conseqüència l'aparició de mites i prejudicis que ocupen l'espai que no està ocupant la informació veraç i necessària. Si ens hi fixem, la seva presència als mitjans de comunicació o xarxes socials és pràcticament inexistent, més enllà d'alguns missatges que transmeten idees o mecanismes per fer-la invisible.

Des dels centres educatius, com a principals espais de socialització de la població jove, és crucial poder contribuir al canvi en la construcció social del cicle menstrual, la regla i les seves connotacions negatives. Així, serà imprescindible identificar els mites existents i desmuntar-los, abordant-los, si cal, de forma directa i explícita. Poder preguntar per les creences i/o idees prèvies que tenen les persones joves, quines fonts d'informació o amb quines persones n'han pogut parlar pot ser útil per a contrarestar les informacions falses i construir discursos crítics.

Aquests tòpics i mites conformen un ampli ventall de creences en diferents àmbits, alguns vinculats directament amb la sexualitat i altres amb aspectes que no tenen res a veure. Podem veure'n alguns exemples:

Mites vinculats a la sexualitat

- **Mentre tens la regla és impossible quedar-se embarassada.** No és el més comú, però pot passar si la persona ha ovulat mentre té el sagnat menstrual.
- **No es poden mantenir relacions sexuals durant la menstruació.** No hi ha cap problema en mantenir relacions sexuals de cap tipus, sempre que la persona ho desitgi.
- **La regla fa mal.** Poden haver-hi molèsties, però en general la regla no ha de fer mal i no ha d'impedir la realització d'activitats quotidianes, si és així, cal consultar a un espai professional.
- **Si un mes no et ve la regla es "queda" a dins i és dolent pel cos.** Pot ser que hi hagi un cicle més llarg i la fase menstrual trigui més, o bé que l'ús d'algun mètode anticonceptiu que aturi el desenvolupament del cicle.

- **Tots els cicles són iguals i han de durar 28 dies.** Els cicles poden tenir durades diferents en cada dona i persona que menstrua, i en cada moment vital, tenint en compte que el més habitual és entre els 21 i els 35 dies. No és el més comú però pot passar si la persona ha ovulat mentre té el sagnat menstrual.

Altres mites

- **La regla és "bruta" o antihigiènica.** Si bé la menstruació pot requerir unes cures o l'ús de diferents opcions de recollida menstrual diferents en cada persona, no hi ha cap tipus de brutícia ni manca d'higiene en la menstruació. No hi ha cap problema en mantenir relacions sexuals de cap tipus, sempre que la persona ho desitgi.
- **La regla fa pudor.** La regla fa olor de sang, no fa pudor.
- **No es pot fer exercici físic durant la menstruació.** No hi ha cap problema de salut en fer esport amb la regla. Pot ser que la persona se senti més cansada i decideixi que no li ve de gust, però no és una impossibilitat.
- **Si et dutxes o et banyes s'atura el sagnat.** Pot ser que el canvi de temperatura aturi una mica el sagnat però no l'interromp de forma sistemàtica.
- **Quan una dona està de mal humor és perquè té la regla.** Totes les persones tenim moments o situacions que ens posem de mal humor, i sovint de forma justificada, sense que tinguin cap relació amb el cicle menstrual. El cicle menstrual pot, en alguns casos, provocar canvis en l'estat d'ànim però això no pot ser utilitzat per assenyalar el mal humor o neguit de ningú. Sobretot perquè s'utilitza per desacreditar-nos.
- **Regar o cuidar plantes amb la menstruació fa que es morin.**
- **Si fas maonesa o allioli se't tallarà.**

Per suposat, els dos darrers mites no tenen cap relació amb la menstruació ni amb la realitat.

En qualsevol cas, serà necessari **assenyalar l'origen heteropatriarcal d'aquests discursos i promoure'n d'alternatius que s'ajustin a la realitat**. Cal veure com la seva gran majoria tenen una connotació negativa, que pretén assenyalar les dones i persones menstruants, deslegitimant les seves conductes o directament incapacitant-les pel simple fet d'estar menstruant.

El fet que no es parli sobre el cicle menstrual, si no és per donar-ne una visió negativa, surt de la necessitat d'exercir un control sobre la manera de viure i de gestionar tant individualment com col·lectiva aquest fenomen. Així, es consolida, de forma pràcticament invisible, un discurs que sosté que cal que les persones que menstruen estiguin en l'àmbit privat.

Això no deixa de voler dir que les desigualtats de gènere s'observen també en el control dels cossos de les dones i les persones amb capacitat de menstruar, fent intents de controlar la seva reproducció.

Per una banda, veiem com la menstruació ha esdevingut un símbol de la feminitat, i per tant assumeix la posició simbòlica d'inferioritat i de necessitat de dominació. Per l'altra, donades les característiques del sistema capitalista i patriarcal, el control del cicle menstrual exerceix una dominació de la reproducció que permet que la societat continuï funcionant sota les mateixes relacions de poder.

És per això que cal poder assenyalar totes les conductes d'invisibilització, estigmatització o fins i tot violència que històricament –i en el present– poden donar-se al voltant de la menstruació, i treballar-ne amb l'alumnat les causes.

En aquest sentit, explicitar la presència del cicle menstrual en totes les seves fases en la quotidianitat de moltes persones permet que les persones adolescents puguin tenir referents d'altres joves que viuen el cicle menstrual de forma normalitzada, amb els seus efectes, que s'adapten al seu caràcter cíclic, etc. Alhora, anomenar les coses pel seu nom, evitar l'ús d'eufemismes i parlar-ne amb normalitat contribuirà a una vivència del benestar, promocionant les estratègies d'autocura.

Poder parlar obertament i assenyalar els tabús també facilita l'assenyalament de l'impacte que tenen les construccions simbòliques al voltant del cicle menstrual i tot el que l'envolta. Que el cicle menstrual s'hagi vist com un àmbit més afectat per discursos discriminatoris i estigmatitzadors no és casual.

Proposta activitat a l'aula

Què pretenem amb aquesta activitat

- **Normalitzar l'educació, informació i la reflexió sobre el cicle menstrual a l'aula i rebutjar la invisibilitat i/o vergonya que s'hi associa.**
- **Fomentar el coneixement i la recerca d'informació al voltant del propi cos.**
- **Mostrar que el cicle menstrual va més enllà de l'experiència individual, reconeixent les implicacions socials i culturals que té.**
- **Reflexionar col·lectivament sobre les repercussions i implicacions del tabú al voltant del cicle i les capacitats com a grup de subvertir-les.**

Plantejament inicial

Visioneu la càpsula audiovisual "CONEIXENT EL CICLE MENSTRUAL".

Pregunteu per les primeres sensacions, el coneixement dels diferents continguts i el coneixement previ que tenien les persones participants. Complementeu la informació de la càpsula aprofundint en temes que hagin pogut generar dubtes, neguit o incertesa, fomentant un espai de debat i intercanvi entre el grup-classe. Recolliu també aquelles aportacions que, de forma directa o indirecta, puguin presentar un malestar o disconformitat sobre el treball d'aquesta temàtica.

Poseu sobre la taula la invisibilització del cicle menstrual i pregunteu sobre referents o exemples que hagin vist en xarxes, sèries o altres espais entorn de la menstruació. Poseu exemples com la censura d'imatges de sang menstrual als mitjans i a altres plataformes virtuals, o les imatges que s'utilitzen en els anuncis de compreses o tampons en les quals la "sang" es representa de color blau.

Desenvolupament de l'activitat

Reflexioneu entorn dels tabús i mites que es vinculen al cicle, demanant que l'alumnat faci un llistat amb totes les maneres (noms o expressions) que han sentit per referir-se a la menstruació.

Posteriorment, realitzeu un segon llistat amb informacions que hagin sentit en relació amb la menstruació o cicle menstrual, escrivint-los com a afirmacions a la pissarra. Si al grup li costa començar, es poden proposar alguns exemples del llistat de mites que apareix a l'apartat de continguts.

Un cop fet el llistat aneu passant mite per mite (o bé cada informació, ja que poden haver sortit informacions certes) i demaneu al grup classe que es posicionin si creuen que cada afirmació és real o falsa, i demaneu-los que puguin contrastar els seus posicionaments amb arguments.

Aporteu informació veraç i contrastable sobre cadascuna de les informacions, aclarint la informació real al voltant dels temes treballats, fomentant el debat en termes de respecte i promovent la necessitat d'arribar a informació real.

Un cop fet això, separeu els diferents mites apareguts en dos nous llistats: per una banda, aquells que tinguin una connotació positiva respecte de la menstruació o de la persona que menstrua, i aquells que en tinguin una connotació negativa.

Reflexioneu sobre les possibles explicacions de les visions negatives entorn al cicle menstrual i les repercussions que tenen aquestes en l'accés a la informació real, la vivència tranquil·la del cicle i una gestió saludable de la menstruació.

- Promoveu que el grup-classe produeixi algun material (ja sigui escrit, visual o plàstic) entorn als mites detectats i com desmentir-los, per poder fer-lo arribar a la resta de companys d'altres aules o cursos del centre.

Com ha d'intervenir l'equip docent

Davant d'aquesta temàtica, serà imprescindible poder generar un espai i un discurs que interpel·li tot el grup. Sovint, quan s'aborda el cicle menstrual i tot el que l'envolta, només se senten interpel·lades les dones i persones menstruants que ho viuen en primera persona.

Tanmateix, caldrà transmetre que es tracta d'una temàtica que implica tota la societat, tant pel que fa a la vivència com pel que fa a la construcció dels significats que se li atribueixen. Per tal de fer-ho, caldrà poder abordar aquelles reaccions que no acabin d'encaixar els motius pels quals s'aborda amb tot el grup-classe, posant sobre la taula la centralitat i quotidianitat d'aquest fenomen en la societat. En el cas que generi incomoditats, també es pot evidenciar com aquestes poden formar part del propi tabú del qual es parla.

D'altra banda, serà important que les explicacions que es facin vagin en la línia de trencar els tabús i no es faci ús d'eufemismes que acabarien reforçant els discursos estigmatitzadors i invisibilitzadors davant dels quals es planteja l'activitat. Dir les coses pel seu nom i nodrir-les de sentit permetrà normalitzar aquestes temàtiques i naturalitzar que se'n parli al centre escolar.

Tot i això, caldrà mantenir una mirada atenta davant de possibles reaccions de vergonya o rebuig, sense forçar ningú a parlar-ne o explicar vivències personals, ja que aquestes poden ser molt diverses i no tothom pot voler parlar-ne davant de la resta del grup. Així doncs, serà molt important mostrar una actitud oberta a totes les diferents vivències i voluntats de compartir en major o menor grau dins del grup.

BLOC 3:

EQUITAT MENSTRUAL I

GESTIÓ DELS CICLES



**Per què cal
treballar
això a l'aula?**

Equitat menstrual i gestió dels cicles

Per què cal treballar-ho a l'aula?

Tal com s'ha anat definint a les càpsules anteriors, la informació que arriba a la població jove referent al cicle menstrual i tot el que l'envolta és molt limitada. Els motius d'aquesta desinformació són diversos: els tabús arrelats socialment, la invisibilització de programes i campanyes en els àmbits sanitaris i educatius, la manca de recerca i formació, els pocs recursos o l'absoluta invisibilització en l'esfera pública d'aquest fenomen que afecta a una part important de la població. La definició d'un discurs i una construcció social negativa entorn al cicle menstrual fruit d'aquests elements provoca que moltes persones visquin la regla com una dificultat en el desenvolupament de la seva vida quotidiana, desconeguin el funcionament del cicle menstrual, o tinguin dificultats per decidir de quina manera volen actuar davant d'aquests canvis i poder-ho fer tenint la informació i accedint a la totalitat de mètodes de recollida de la regla existents.

A més a més, la informació és desigual per a moltes dones i persones que menstruen, igual que l'accés als espais educatius, l'accés a les consultes mèdiques o el consell professional, i als productes menstruals desitjats. Les principals barreres, en aquest sentit són les econòmiques i educatives, obstaculitzant l'accés equitatiu a la informació i als productes de gestió del cicle menstrual. Aquest fenomen és el que coneixem com a iniquitat menstrual.

Davant d'això, i amb l'objectiu de contribuir a aconseguir l'equitat menstrual, cal traçar estratègies dirigides a tota la població i que no reproduïxin desigualtats per raó de gènere, classe social, origen cultural, o diversitat funcional, entre altres.

Els centres educatius tenen un paper crucial en la creació d'espais educatius que facilitin l'accés a la informació sobre el cicle menstrual i els productes existents per a la recollida de la menstruació, també en l'estimulació per a la creació d'espais i estratègies d'autocura i als mètodes que siguin necessaris. En definitiva, la promoció de l'agència de les persones en tot el que anomenem "equitat menstrual" pot permetre a cada dona o persona menstruant decidir de quina manera vol gestionar el seu cicle menstrual de forma efectiva.

Per una banda, cal superar les barreres educatives, promovent accions i mecanismes per fer arribar la informació relativa al cicle menstrual i el propi cos, però també en relació amb tot el que l'envolta, com ara els possibles mètodes de recollida de sagnat, més enllà d'aquells que tenen més repercussió mediàtica. Tot i que cada vegada se'n parla més, hi ha una àmplia gamma de mètodes de recollida de sagnat que són força desconeguts, sobretot aquells que són més sostenibles i beneficiosos per al medi ambient, com la copa menstrual, les compreses de tela o les calces menstruals. A través de l'educació sexual a les aules podem donar a conèixer totes les opcions i facilitar l'accés a les diferents alternatives tenint en compte aspectes com la comoditat o la sostenibilitat.

Per una altra banda, des dels centres educatius es poden fomentar diverses estratègies per garantir tant la informació com l'accés a aquests mètodes, superant les barreres econòmiques, físiques i espacials per assegurar un ús lliure dels productes menstruals triats i les estratègies d'autocura adequades a cada persona.

En definitiva, és imprescindible partir del reconeixement d'aquestes barreres als propis centres per poder traçar els mecanismes que es considerin adients per superar-les, fent-ne partícip a tota la comunitat educativa.

Objectius del bloc de treball

- **Donar a conèixer el concepte d'equitat menstrual.**
- **Conèixer la diversitat d'opcions de recollida de la menstruació.**
- **Promoure la capacitat de gestió del cicle menstrual, les necessitats que s'hi vinculen, i el dret a la lliure decisió sobre les alternatives existents.**

Continguts

- **Diferents opcions de recollida de sagnat i productes relacionats.**
- **Abordatge dels símptomes del cicle menstrual i la tria de les opcions existents de recollida de sagnat.**
- **Desigualtats i discriminacions vinculades a l'accés dels productes menstruals.**
- **Impacte ambiental generat pels productes menstruals d'un sol ús.**

Diferents opcions de recollida de sagnat i productes relacionats

Hi ha diferents productes per a la recollida del sagnat menstrual i en l'actualitat es pot trobar una gamma prou àmplia de productes que permeten que cada dona i persona menstruante pugui trobar el que millor li funciona en cada moment. Tanmateix, la premissa bàsica per triar-los és poder tenir tota la informació i actualment la gran majoria de persones joves només coneixen les opcions clàssiques (i promocionades per les grans marques): els tampons i les compreses d'un sol ús. És per això que es fa necessari poder oferir informació dels productes menstruals reutilitzables posant en relleu diferents aspectes com ara els avantatges que presenten, la manera d'utilitzar-los o el seu baix impacte a nivell mediambiental.

A continuació es descriuen alguns aspectes dels mètodes, diferenciant els sostenibles d'aquells que no ho són.

COPA MENSTRUAL

Què és?

Es tracta d'un recipient fabricat de silicona o cautxú, amb forma de copa, com bé diu el seu nom. Està dissenyat per ser introduït a la vagina fins al coll de l'úter per recollir el sagnat menstrual i és reutilitzable, si es fa un bon manteniment pot durar fins a 10 anys. N'hi ha de dues mides, que s'adeqüen al cos i la vagina de cada dona o persona menstruante en funció de la seva edat, si ha tingut parts vaginals, o de com d'abundants són els seus sagnats.

Normalment es recomana que les dones o persones menors de 25 anys i que no han tingut un part vaginal facin ús de la mida petita, tot i que pot ser que hi hagi dones i persones menstruants que necessitin la gran i no suposa cap problema.

Com s'utilitza?

La primera vegada que s'utilitza pot ser una mica difícil, de manera que pot estar bé fer-ho una dia que es tingui temps i tranquil·litat.

Abans d'utilitzar la copa, cal que aquesta estigui esterilitzada, i això es pot fer amb aigua bullint durant 3 minuts en una olla o amb l'esterilitzador que ve amb algunes copes.

Per introduir-la cal que la dona o persona menstruante estigui relaxada, i que pugui obrir l'entrada de la vagina en una posició còmoda (dempeus, asseguda o a la gatzoneta) utilitzant, si ho vol, una gota de lubricant. Caldrà doblregar la part de recipient de la copa sobre si mateixa per tal de poder-la introduir còmodament, i ha de quedar per sota del coll de l'úter, per tal que pugui recollir tot el sagnat menstrual.

Podrà ser portada en qualsevol situació ja que, si està ben col·locada, no hi haurà cap fuga, perquè haurà fet el buit. La copa recollirà exclusivament el flux menstrual i no s'alterarà la flora vaginal. Un cop ben posada, la copa es mantindrà a la vagina i només caldrà anar-la buidant en funció de la quantitat de flux menstrual. És important no mantenir-la mai, en cap cas, durant més de 12h.

Per extreure-la, serà important tenir les mans netes i una posició còmoda i relaxada.

Caldrà estirar de l'extrem de la copa alhora que es fa una lleugera força abdominal, i deixar una mica d'espai per introduir el dit i trencar el buit. A partir d'aquí, caldrà treure la copa amb compte i llençar la sang al vàter. És recomanable poder rentar la copa amb una mica d'aigua abans de tornar-la a introduir a la vagina.

Quins avantatges té?

És més econòmica, ja que és reutilitzable. En funció de la marca pot arribar a durar fins a 10 anys.

Sostenibilitat i petjada ecològica. És un sol producte i per tant genera molts menys residus.

Redueix alteracions en la flora vaginal i aquelles reaccions cutànies desencadenades pels components de les compreses d'un sol ús o dels tampons.

Afavoreix l'autoconeixement del cos i del cicle, ja que permet veure el volum, color i densitat del sagnat.

Què cal tenir en compte?

Cal que hi hagi un previ procés d'autoconeixement i reconeixement dels genitals per poder utilitzar-la de forma tranquil·la i amb comoditat.

No tots els lavabos públics i dels centres educatius estan preparats per poder netejar bé la copa, preservant la intimitat, encara que comença a ser una reivindicació cada vegada més estesa.

CALCES MENSTRUALS

Què és?

Les calces menstruales són unes calces amb un reforç de tela absorbent a la zona que té contacte amb la vulva i la vagina. Els materials són molt curosos amb la flora vaginal i eviten la sensació d'humitat.

Com s'utilitza?

Com unes calces normals. Es poden utilitzar durant un dia sencer, tot i que pot ser necessari acompanyar-les d'algun altre mètode de recollida, en funció del dia del cicle i la quantitat de sagnat.

Es netegen fàcilment, prioritàriament amb aigua freda, tot i que amb el pas del temps van perdent les seves capacitats d'absorció i s'estima que després de 2 anys deixarien de poder tenir aquesta funció.

Quins avantatges té?

Ús molt senzill i còmode.

Sostenibilitat i petjada ecològica. És un sol producte i, per tant, genera molts menys residus.

Redueix alteracions en la flora vaginal i aquelles reaccions cutànies desencadenades pels components de les compreses d'un sol ús o dels tampons.

Què cal tenir en compte?

No sempre es pot utilitzar com a únic mètode.

Se'n necessita més d'una, ja que, s'haurà d'anar canviant mentre es netegen les que es van utilitzant.

COMPRESA DE TELA

Què és?

Les compreses de tela són un altre mètode de recollida de sagnat que consisteix en un accessori que s'enganxa a unes calces normals i impedeix que la sang les taqui. Està composta per diferents capes de tela absorbent, habitualment de cotó o d'altres materials transpirables. N'hi ha de diferents models i mides, per adequar-se a cada cos i necessitats diverses. Es tracta d'un mètode reutilitzable i té una durada d'uns 5 anys de vida.

Com s'utilitza?

Es tracta d'un mètode d'ús molt senzill, ja que només cal que es col·loqui a la part de la roba interior que té contacte amb la vulva. Habitualment, compten amb un clip per tal de fixar-la a la roba interior i per plegar-la per la part no absorbent en cas que no es pugui rentar al moment.

La durada de la compresa i capacitat d'absorció dependrà de la quantitat del sagnat i de la comoditat de cada persona, però s'estima que pot durar entre 4 i 8 hores. Un cop utilitzades, cal netejar-les amb aigua freda, ja sigui a mà o a màquina i ja es poden tornar a utilitzar.

COMPRESA DE TELA

Quins avantatges té?

És més econòmica, ja que és reutilitzable.

Sostenibilitat i petjada ecològica. Estan fetes de productes biodegradables i, per tant, generen molts menys residus.

Redueix alteracions en la flora vaginal i aquelles reaccions cutànies desencadenades pels components de les compreses d'un sol ús o dels tampons.

Què cal tenir en compte?

Si el sagnat és molt abundant pot anar bé combinar-les amb algun altre mètode de recollida com ara la copa o els tampons.

Se'n necessita més d'una, ja que, s'haurà d'anar canviant mentre es netegen les que es van utilitzant.

ESPONJA MENSTRUAL

Què és?

Les esponges menstruals són el mètode més natural de recollida del sagnat menstrual, ja que, són vertaderes esponges marines. En sec, són aspres i rígides, però en submergir-les en aigua es tornen molt suaus i delicades.

Com s'utilitza?

La seva funció de recollida del sagnat menstrual és a través de l'absorció quan es col·loca.

Com la resta de mètodes, tenen una durada variable en funció de la quantitat de sagnat i del dia del cicle. Es col·loca a l'interior de la vagina, i sovint té un petit cordill que quedarà fora de la vulva per tal de poder-la enretirar.

Quins avantatges té?

És econòmica ja que és reutilitzable. Sostenibilitat i petjada ecològica. Estan fetes de productes biodegradables i, per tant, generen molts menys residus.

Es pot tenir posada mentre es mantenen relacions sexuals amb penetració.

Què cal tenir en compte?

Cal tenir pràctica per introduir-la, i per tant, si no s'ha provat amb antelació pot ser poc còmode.

No tots els lavabos públics i dels centres educatius estan preparats per poder netejar bé l'esponja, preservant un espai d'intimitat.

TAMPONS

Què és?

És un material absorbent, generalment de cotó, que s'insereix dins la vagina. Està dissenyat per expandir-se amb la humitat, de manera que evita que hi hagi pèrdues fins que ha absorbit la seva capacitat màxima. N'hi ha de diferents mides en funció de la quantitat de sagnat que pot absorbir.

Com s'utilitza?

Per utilitzar-lo cal, en primer lloc, introduir-lo dins de la vagina. Es pot fer o bé de peu amb les cames obertes o amb una cama més aixecada que l'altra, obrint el forat de la vagina amb una mà i introduint el tampó amb l'altra. Algunes marques funcionen amb un aplicador de plàstic que ajuda a introduir el tampó cap al final de la vagina, i d'altres requereixen que sigui acompanyat amb els dits. Es tracta d'un producte d'un sol ús i cal canviar-lo cada 6 hores o abans si aquest ja ha arribat a la seva màxima capacitat d'absorció. Per extreure'l cal estirar d'un cordill que haurà quedat per fora de la vagina.

Quins avantatges té?

Es tracta d'un producte molt normalitzat i conegut.

Hi ha moltes marques i és fàcil d'adquirir-lo en qualsevol supermercat o farmàcia.

Què cal tenir en compte?

Té un important impacte mediambiental, ja que, no és reutilitzable i acaba produint una gran quantitat de residus.

El cost econòmic és elevat perquè al cost habitual s'afegeix un impost (IVA) també molt elevat, propi de productes de luxe com el caviar. Hi ha moltes campanyes i reivindicacions que busquen eliminar o reduir aquest IVA.

Pot provocar alguns problemes a la salut ja que inclou productes químics que poden generar al·lèrgies i fins i tot el síndrome de xoc tòxic.

COMPRESA D'UN SOL ÚS

Què és?

És un producte de plàstics absorbents que s'enganxa a la part de la roba interior que està en contacte amb la vagina. N'hi ha de diverses mides, materials i dissenys, però comparteixen la mateixa funció de recollida externa als genitals. Es tracta d'un producte d'un sol ús.

Com s'utilitza?

S'enganxa a la roba interior per la part no absorbent, mentre que es deixa la part absorbent en contacte amb la vulva. En funció del dia del cicle i de la quantitat de flux, es pot anar canviant cada 4-6 hores, i no es poden reutilitzar.

Quins avantatges té?

Es tracta d'un producte molt normalitzat i conegut. Hi ha moltes marques i és fàcil d'adquirir-lo a qualsevol supermercat o farmàcia. És d'ús fàcil i còmode.

Què cal tenir en compte?

Té un important impacte mediambiental ja que no és reutilitzable, fet que genera una gran quantitat de residus. El cost econòmic és elevat perquè al cost habitual s'afegeix un impost (IVA) també molt elevat, propi de productes de luxe com el caviar. Hi ha moltes campanyes i reivindicacions entorn a aquest tema.

Pot provocar alguns problemes a la salut ja que inclou productes químics que poden generar al·lèrgies i irritacions.

Abordatge dels símptomes del cicle menstrual i la tria entorn a les opcions existents de recollida de sagnat

Des d'un marc d'educació afectivosexual basat en els drets i en la promoció del benestar, és imprescindible poder promoure la presa de decisions. Aquesta fomenta l'autonomia i l'adquisició d'eines i recursos propis, així com l'autopercepció i construcció d'identitat basada en una sexualitat positiva.

Així, fomentar la presa de decisions en els diferents àmbits de la sexualitat pot suposar reptes per a la població adolescent que caldrà que siguin acompanyats des dels rols d'adults referents. Sovint, des d'una mirada adulta, aquestes situacions poden fer sorgir frustracions o por quan no s'adeqüen a les nostres expectatives o no actuen segons els nostres valors, criteris o allò que considerariem adient. Caldrà, però, saber acompanyar les persones en el dubte i el neguit, deixant que cadascú pugui trobar els seus propis criteris i necessitats. Aquest procés de presa de decisions també comporta molts aprenentatges i agència pròpia, fet que contribueix a reduir els temors a equivocar-se, i entenent que l'error sovint forma part del procés de coneixement i de decisió.

En el marc de la gestió del cicle menstrual, des de la seva arribada amb la menarquia i passant per tot el procés d'estabilització, seran diferents les decisions que caldrà anar prenent i que poden ser acompanyades des del centre educatiu així com des del grup d'iguals.

A més, les decisions seran d'orígens ben diferents, com per exemple, quines opcions de recollida del sagnat poden ser més adients o amb quines persones es comparteix la vivència o dubtes vinculats al cicle. La gestió de les emocions vinculades a la incertesa i la novetat, com i on s'ubiquen els canvis que van succeint, com i amb qui es parla o l'impacte emocional de la vivència del cicle menstrual, tenint en compte les connotacions socials i culturals que s'hi atorguen. Ara bé, també arribaran una sèrie de símptomes físics i emocionals que hauran de ser atesos, i no sempre serà fàcil saber com reaccionar davant d'aquesta suma d'elements. Noves sensacions corporals, canvis inesperats o malestars o incomoditats en fer activitats que fins al moment no existien.

Per tant, si volem acompanyar en una vivència saludable i tranquil·la les persones joves, caldrà poder oferir-los informació àmplia, veraç i adaptada a les necessitats, però també espais en els quals preguntar o plantejar els neguits que vagin apareixent. Acceptar aquest neguit i que les necessitats poden ser canviants, podrà ajudar a viure la presa de decisions de forma més tranquil·la i saludable, adquirint habilitats que podran ser traslladades a altres àmbits.

Alhora, des de la concepció de la sexualitat en general com a procés gradual i complex, serà important traslladar que les decisions no tenen perquè ser definitives. Per tant, caldrà buscar una validesa i adequació davant les característiques i necessitats del present, tenint en compte la multicausalitat d'elements que impacten en la vivència i experiència de la sexualitat en general i del cicle menstrual en concret. Reconèixer que les vivències podran ser diverses en diferents moments vitals també ajudarà a poder fer un procés de decisió més relaxat i més fonamentat en les necessitats específiques de cada moment.

Des d'aquesta posició, com ja s'ha assenyalat, també serà fonamental el coneixement del propi cos i l'espai per fomentar-lo, ja que és el que permetrà poder detectar necessitats i construir les estratègies d'autocura vàlides per a cada persona.

Els diferents símptomes vinculats al cicle menstrual s'aniran coneixent amb la seva arribada i serà necessari poder tenir espais per compartir-los de forma naturalitzada amb el grup d'iguals. Serà important també no generar un discurs patològitzador o inhabilitador de forma generalitzada cap a les persones que menstruen, sinó saber situar estratègies d'autocura individuals i col·lectives davant dels diferents símptomes. Tanmateix, també caldrà saber identificar quan hi hagi símptomes d'alerta, com ara dolors molt elevats o malestars agreujats vinculats al síndrome pre-menstrual, per tal de no normalitzar situacions concretes que sí que necessitin un abordatge mèdic.

Desigualtats i discriminacions vinculades a l'accés dels productes menstruals.

Poder acompanyar des dels centres educatius en l'àmbit de la salut sexual en general i del cicle menstrual en concret esdevé una mesura per combatre desigualtats estructurals. En el cas dels mètodes de recollida menstrual, el consell menstrual resulta una clara estratègia per a la reducció de la feminització de la pobresa facilitant l'accés als productes necessaris.

Tenir la regla suposa, aproximadament, una despesa d'uns 125€ en un any en productes menstruals d'un sol ús o, el que és el mateix, fins a gairebé 4.500€ al llarg de la vida.

Aquesta despesa, actualment, forma part d'un conjunt de discriminacions que contribueixen a feminitzar la pobresa. Per parlar d'aquest fet utilitzem el concepte de "pobresa menstrual", fent referència a aquelles dones i persones menstruants que no poden assumir aquesta despesa. Els estudis existents també han destacat com aquesta pobresa menstrual té un impacte molt important en el fracàs escolar de les dones i persones que menstruen perquè pot desembocar en una falta d'assistència als centres educatius de forma persistent, amb tot el que això implica.

Davant d'aquest fet, alguns països han adoptat mesures o estratègies altament transformadores, com per exemple oferir gratuïtament aquests productes a la població més jove, garantint-ne l'accés universal.

La pobresa menstrual forma part d'un fenomen més global que anomenem "iniquitat menstrual" que està composta per una sèrie de desigualtats i discriminacions vinculades al cicle menstrual, que sovint interseccionen amb altres desigualtats per motius de classe, origen, o identitat de gènere, entre altres. Les desigualtats que poden viure's en primera persona o no, van més enllà del fet individual, tractant-se d'un fenomen estructural i social. Algunes d'aquestes poden ser:

- Disparitats sistemàtiques en l'accés als serveis de salut que atenen aquestes qüestions, o als serveis educatius que ofereixen serveis d'informació.
- Barreres econòmiques per accedir als productes de recollida de sagnat.

- Discriminació fruit de l'estigma i connotació negativa al voltant de la menstruació.
- Barreres o manca d'accés a les activitats o a la participació social, comunitària, política i econòmica per a les persones que menstruen.
- Manca d'espais adequats a la gestió del cicle menstrual i específicament a la menstruació.
- Manca de recerca entorn al cicle menstrual i la seva vivència en cossos i experiències diverses.
- Manca d'estratègies comunitàries per a la promoció del benestar i la salut sexual reproductiva.

Davant d'aquest fet, cal teixir estratègies per revertir aquestes desigualtats, a través de la promoció de l'equitat menstrual. Aquest concepte fa referència a les diferents mesures que cal tenir en compte per superar de forma real les discriminacions vinculades al cicle menstrual. Aquestes passen per fomentar l'accés igualitari als productes de gestió del cicle però també per l'educació sobre el propi cos i la salut sexual i reproductiva des d'una perspectiva de drets. Així mateix, inclou l'accés econòmic als productes de recollida del sagnat i també la possibilitat que aquests tinguin presència a l'esfera pública i puguin ser utilitzats de forma normalitzada.

Impacte ambiental generat pels productes menstruals d'un sol ús

Quan abordem l'àmbit dels diferents productes menstruals, no podem obviar el seu impacte a nivell mediambiental, ja que no és menor.

De mitjana, una persona menstrua uns 5 dies cada cicle, per tant, uns 65 dies l'any, durant la meitat de la seva vida. Sabent que els productes més utilitzats són els tampons i les compreses d'un sol ús, es pot calcular que una dona o persona menstruant pot arribar a utilitzar un total de 15.000 tampons durant la seva vida, fet que suposa aproximadament 180kg de residus. El mateix passa amb les compreses, essent també un producte amb un clar impacte mediambiental.

Desigualtats i discriminacions vinculades a l'accés dels productes menstruals.

Poder acompanyar des dels centres educatius en l'àmbit de la salut sexual en general i del cicle menstrual en concret esdevé una mesura per combatre desigualtats estructurals. En el cas dels mètodes de recollida menstrual, el consell menstrual resulta una clara estratègia per a la reducció de la feminització de la pobresa facilitant l'accés als productes necessaris.

Tenir la regla suposa, aproximadament, una despesa d'uns 125€ en un any en productes menstruals d'un sol ús o, el que és el mateix, fins a gairebé 4.500€ al llarg de la vida.

Aquesta despesa, actualment, forma part d'un conjunt de discriminacions que contribueixen a feminitzar la pobresa. Per parlar d'aquest fet utilitzem el concepte de "pobresa menstrual", fent referència a aquelles dones i persones menstruants que no poden assumir aquesta despesa. Els estudis existents també han destacat com aquesta pobresa menstrual té un impacte molt important en el fracàs escolar de les dones i persones que menstruen perquè pot desembocar en una falta d'assistència als centres educatius de forma persistent, amb tot el que això implica.

Davant d'aquest fet, alguns països han adoptat mesures o estratègies altament transformadores, com per exemple oferir gratuïtament aquests productes a la població més jove, garantint-ne l'accés universal.

La pobresa menstrual forma part d'un fenomen més global que anomenem "iniquitat menstrual" que està composta per una sèrie de desigualtats i discriminacions vinculades al cicle menstrual, que sovint interseccionen amb altres desigualtats per motius de classe, origen, o identitat de gènere, entre altres. Les desigualtats que poden viure's en primera persona o no, van més enllà del fet individual, tractant-se d'un fenomen estructural i social. Algunes d'aquestes poden ser:

- Disparitats sistemàtiques en l'accés als serveis de salut que atenen aquestes qüestions, o als serveis educatius que ofereixen serveis d'informació.
- Barreres econòmiques per accedir als productes de recollida de sagnat.

- Discriminació fruit de l'estigma i connotació negativa al voltant de la menstruació.
- Barreres o manca d'accés a les activitats o a la participació social, comunitària, política i econòmica per a les persones que menstruen.
- Manca d'espais adequats a la gestió del cicle menstrual i específicament a la menstruació.
- Manca de recerca entorn al cicle menstrual i la seva vivència en cossos i experiències diverses.
- Manca d'estratègies comunitàries per a la promoció del benestar i la salut sexual reproductiva.

Davant d'aquest fet, cal teixir estratègies per revertir aquestes desigualtats, a través de la promoció de l'equitat menstrual. Aquest concepte fa referència a les diferents mesures que cal tenir en compte per superar de forma real les discriminacions vinculades al cicle menstrual. Aquestes passen per fomentar l'accés igualitari als productes de gestió del cicle però també per l'educació sobre el propi cos i la salut sexual i reproductiva des d'una perspectiva de drets. Així mateix, inclou l'accés econòmic als productes de recollida del sagnat i també la possibilitat que aquests tinguin presència a l'esfera pública i puguin ser utilitzats de forma normalitzada.

Impacte ambiental generat pels productes menstruals d'un sol ús

Quan abordem l'àmbit dels diferents productes menstruals, no podem obviar el seu impacte a nivell mediambiental, ja que no és menor.

De mitjana, una persona menstrua uns 5 dies cada cicle, per tant, uns 65 dies l'any, durant la meitat de la seva vida. Sabent que els productes més utilitzats són els tampons i les compreses d'un sol ús, es pot calcular que una dona o persona menstruant pot arribar a utilitzar un total de 15.000 tampons durant la seva vida, fet que suposa aproximadament 180kg de residus. El mateix passa amb les compreses, essent també un producte amb un clar impacte mediambiental.

Aquests dos productes són els més utilitzats, de manera que la xifra de residus generats al voltant dels productes menstruals és molt elevada, així com el seu impacte. Tant és així, que els tampons i les compreses es troben dins dels 10 plàstics d'un sol ús recollits en platges i superfícies marines. Per fer-nos-en una idea, l'any 2019 a Catalunya es va calcular que es van generar més de 9000 tones, equivalents a 750 milions de residus de tampons i compreses. Les empreses que els fabriquen, però, segueixen posant per davant la producció i els beneficis econòmics a la sostenibilitat mediambiental.

No és casual que siguin aquestes mateixes empreses que, seguint una lògica capitalista, fan prevaldre les bases de l'heteropatriarcat, reforçant discursos discriminatoris. Un cop més, coincideix que aquests productes i les seves estratègies publicitàries són aquells que més tendeixen a la invisibilització i estigmatització de la menstruació i les dones i persones que menstruen, difonent la idea que cal que la menstruació sigui invisible. Sovint aquests productes estan fabricats amb substàncies químiques per modificar les olors de la sang o fer els productes més blancs en senyal "d'higiene". Tanmateix, aquests fets no només obstaculitzen el coneixement del cicle i del sagnat, sinó que perpetuen un discurs que identifica el sagnat menstrual com un fet brut o antihigiènic. A més, aquests tipus de productes són els que poden tenir un impacte sobre la salut de les persones que els utilitzen, provocant al·lèrgies, picors, sequedat o alteracions de la flora vaginal. L'ús d'aquests materials i components esdevé, en definitiva, un atac cap als cossos de les dones i persones que menstruen, així com cap a la sostenibilitat del planeta.

Així doncs, en el procés d'informació al voltant dels diferents productes de recollida del sagnat, important incorporar la reflexió al voltant de l'impacte mediambiental, tant a nivell dels residus directes dels productes així com dels models de producció de les empreses que els fabriquen, fomentant el pensament crític i la reflexió entorn a la recerca d'alternatives.

Tanmateix, aquesta reflexió no pot derivar un cop més en una sobre-responsabilització de les dones i persones menstruants que necessiten fer ús d'aquests productes, delimitant-ne les opcions de tria. Lluny de ser una acció individual, ha de servir per assenyalar col·lectivament aquestes empreses, alhora que es continuï garantint el dret de totes les persones en fer ús de la diversitat de productes de forma lliure i digna.

Proposta activitat a l'aula

Què pretenem amb aquesta activitat

- **Normalitzar la informació i la reflexió sobre el cicle menstrual a l'aula i rebutjar la invisibilitat i/o vergonya que s'hi associa.**
- **Adquirir coneixements sobre els diferents productes menstruals les seves característiques i usos.**
- **Assumir que el cicle menstrual va més enllà de l'experiència individual, reconeixent les implicacions socials i mediambientals que té.**
- **Reflexionar col·lectivament sobre les repercussions del tabú al voltant del cicle les capacitats com a grup de subvertir-les.**
- **Conèixer l'impacte mediambiental dels diferents productes de recollida de sagnat.**

Plantejament inicial

Visioneu la càpsula audiovisual "PRODUCTES MENSTRUALS".

Pregunteu per les primeres sensacions, el coneixement previ dels diferents productes, els seus usos i les seves característiques. Complementeu la informació de la càpsula aprofundint en temes que hagin pogut generar dubtes, neguit o incertesa, fomentant un espai de debat i intercanvi entre el grup-classe.

Recolliu també aquelles aportacions que, de forma directa o indirecta, puguin presentar un malestar o disconformitat sobre el treball d'aquesta temàtica. Oferiu els diferents productes a tot el grup classe per tal que puguin veure'ls, tocar-los i entendre'ls més enllà de les fotografies o representacions gràfiques.

Feu que tots els grups puguin provar tots els mètodes, de manera que comprovin les diferències entre cada un, la quantitat que pot arribar a recollir, etc.

Seguidament, feu que cada grup pugui triar un dels mètodes, per treballar-lo amb més profunditat.

Demaneu-los que facin una recerca d'informació sobre el mètode que els ha tocat, realitzant un quadre com el de l'exemple.

Desenvolupament de l'activitat

Separau el grup classe en 6 grups petits i repartiu un dels productes a cadascun dels grups.

Separau el grup classe en 6 grups petits i repartiu un dels productes a cadascun dels grups. Prepareu petits pots d'aigua amb colorant o pintura vermella i repartiu-los a cada grup, amb l'objectiu que cadascun pugui provar els mecanismes de recollida o absorció del sagnat de cada mètode.

PRODUCTE	COPA MENSTRUAL
DESCRIPCIÓ	Es tracta d'un recipient fabricat de silicona o cautxú, amb forma de copa com bé diu el seu nom. Està dissenyat per ser introduït a la vagina fins al coll de l'úter per recollir el sagnat menstrual.
INSERCIÓ VAGINAL O EXTERN	Inserció vaginal
TEMPS DE VIDA	Reutilitzable, fins a 10 anys.
TEMPS D'ÚS	Entre 6 i 12 hores
QUANTITAT DE PRODUCTES QUE CAL UTILITZAR EN CADA CICLE	1
MATERIAL AMB QUE ESTÀ FABRICAT	Silicona o cautxú
COST ANUAL	Entre 10 i 30 euros
IMPACTE EN LA SALUT DE QUI L'UTILITZA	No té impacte en la flora vaginal.
GENERACIÓ DE RESIDUS	Baixa
AVANTATGES	Econòmica, sostenible i afavoreix l'autoconeixement
NECESSITATS DE L'ENTORN PER AL SEU ÚS CÒMODE	Lavabos equipats amb piques per rentar les copes

A partir d'aquí es pot demanar l'elaboració d'un producte final, podent treballar en diferents formats, ja sigui en redacció, producció artística, producte audiovisual, etc., Fomentant l'adquisició de capacitats i habilitats diverses. Proposeu que cada grup pugui fer una exposició a la resta del grup classe i es puguin comparar els diferents mètodes. Alhora, pot ser bona idea trobar la manera de compartir els treballs i materials elaborats amb la resta d'alumnat del centre.

Com ha d'intervenir l'equip docent

Aquesta unitat de treball és potser la més pràctica de tot el bloc, de manera que serà important poder fomentar l'exploració i resolució de dubtes de forma natural i sense vergonyes.

Un dels principals objectius serà el de donar eines perquè les dones i persones que menstruen puguin conèixer i reconèixer els diferents productes de cara a poder triar de forma lliure quin (o quins) li poden anar millor en la seva quotidianitat.

Alhora, durant tot el discurs serà important de transmetre que es tracta d'una temàtica d'interès per a tota l'aula, més enllà de l'ús concret d'aquests productes.

D'aquesta manera, i fomentant l'espai grupal com a espai segur i espai de suport, serà interessant poder treballar aquestes temàtiques de forma conjunta afavorint una noció de col·lectivitat en el treball al voltant dels fenòmens globals, com la pobresa menstrual o les estratègies d'equitat menstrual que es poden treballar des de l'aula i al centre.

Tal com s'ha dit en altres blocs, caldrà mantenir una mirada atenta davant de possibles reaccions de vergonya o rebuig, sense forçar ningú a parlar-ne o explicar vivències personals, ja que, aquestes poden ser molt diverses i no tothom pot voler parlar-ne davant de la resta del grup. Així doncs, serà molt important mostrar una actitud oberta a totes les diferents vivències i voluntats de compartir en major o menor grau dins del grup.

BLOC 4:
CURA COMUNITÀRIA
DE LA SALUT
MENSTRUAL



**Per què cal
treballar
això a l'aula?**

Cura comunitària de la salut menstrual

Per què cal treballar-ho a l'aula?

La necessitat que els centres educatius esdevinguin espais referents en la cura de la salut sexual i reproductiva es materialitza en el dret fonamental a l'educació sexual. Entendre l'educació sexual com a dret passa per defensar-ne la garantia de forma universal i inalienable a totes les persones i comunitats.

És per això que per tal de promoure la salut sexual i reproductiva de l'alumnat és imprescindible anar més enllà de l'abordatge individual, entenent que totes les persones que conformen un grup són participants, de forma més o menys directa, de l'estat de salut de tots els seus integrants.

Per treballar-ho, és crucial que el professorat pugui abordar i proveir d'informació bàsica a l'alumnat, fent una revisió dels recursos i fonts d'informació veraces, visibilitzant la diversitat i afavorint l'adquisició de capacitats i habilitats autònomes. Alhora, es tracta d'accions que cal que siguin abordades sense restriccions ni tabús, dotant d'una visió normalitzada, segura i tranquil·la la sexualitat i la reproducció.

Cal destacar, tanmateix, que generalment s'assumeix la salut sexual i reproductiva com a fets personals i consegüentment de gestió individual i privada. El cicle menstrual i tot el que l'envolta esdevé un clar exemple de com, històricament i de forma sistemàtica, s'ha transmès com un fet que calia abordar de forma aïllada i en privat. Aquesta aproximació ha estat la que ha afavorit tot tipus de discriminacions i violències cap a les dones i persones que han menstruado, aïllant-ne les causes i sobretot les capacitats de fer-hi front. Lluny d'això, és important que des dels centres es pugui desmuntar el mite de la individualitat i de la capacitat aïllada de les persones de fer front a tot el que els passa.

Afortunadament, vivim en comunitat i és aquesta i les persones que la conformen les que ens permeten afrontar moltes de les situacions que vivim en el dia a dia. Així, naturalitzar aquesta temàtica a l'aula ajudarà a trencar amb la desinformació i l'aparició de mites però també en el reconeixement de la seva dimensió comunitària i la seva construcció social. Treballar la sexualitat com un fenomen viscut individualment i col·lectivament, en constant construcció dins d'un context d'interrelació, també permet veure les potencialitats del grup d'iguals per afavorir escenaris de benestar individual i comunitari, des de l'autoorganització, la reivindicació i la transformació de l'entorn.

És important, doncs, abordar aquests continguts des de la noció de suport mutu, entenent les responsabilitats que es poden assumir dins del grup d'iguals i aprenent a comptar amb l'entorn. Així, d'una banda serà important treballar les habilitats de demanar ajuda a la resta de companys i companyes, professorat i personal especialitzat, sense que això sigui viscut com un fracàs. De l'altra, caldrà saber comprendre les necessitats d'altres persones de l'entorn i respondre-hi, reconeixent les capacitats per acompanyar-les i satisfer-les. En definitiva, fomentar que el propi grup es reconegui com a tal dins d'una comunitat, més enllà d'una suma d'individus, permetrà la construcció d'estratègies consensuades i compartides de suport i el reconeixement de les seves responsabilitats. A més, és des d'aquesta noció de grup que podran reconèixer les seves potencialitats transformadores de la realitat material en què viuen i conviuen, transformant relacions, comunitats i entorns.

Objectius del bloc de treball

- Conèixer la construcció social al voltant de la menstruació així com de les afeccions i alteracions que comporta, des d'una perspectiva històrica i cultural.
- Fomentar la construcció d'un espai comunitari saludable a l'aula.
- Contribuir en el desenvolupament d'estratègies conjuntes d'autocura des del grup d'iguals.

Continguts

- Diversitats culturals i religioses d'arreu del món en la construcció social del cicle menstrual.
- L'autocura des de l'espai col·lectiu.
- Relacions de cures i suport mutu pel benestar del grup d'iguals, i de totes les persones que l'integren.
- Habilitats per la recerca de recursos i xarxa de proximitat.

Diversitats culturals i religioses d'arreu del món en la construcció social del cicle menstrual

La història ens mostra com cada comunitat humana ha pogut construir i donar significat al concepte de salut, definint-ne l'abast i la manera d'entendre-la. En coherència amb aquesta construcció social cada comunitat ha organitzat els seus models d'atenció a la salut en general, fet que s'ha convertit en un reflex de la pròpia construcció que se n'ha fet. Hi ha alguns elements que ens poden servir d'indicadors per entendre què comprèn el concepte de salut de cada comunitat, com ara quins elements de la salut es contemplen com a més rellevants en l'atenció, com es facilita l'accés o quina és la prioritització econòmica que es fa en cada àmbit.

Així doncs, és important entendre com el concepte de salut és un procés personal i col·lectiu, alhora que social, cultural i històric que persegueix la recerca del benestar.

Quan parlem de salut, cada vegada més, entenem que cal contemplar aquells elements físics, però també els psicoemocionals i els socials, entenent que el benestar és la síntesi del diàleg constant entre tots. Tanmateix no és sorprenent que dins d'aquest concepte de salut que pot prendre formes diferents a nivell intercultural i intergeneracional trobem que la salut sexual i reproductiva ha estat relegada a un segon pla de forma sistemàtica. Sovint el seu abordatge ha estat inexistent, fet que l'ha conduït a la invisibilització i l'estigma.

En altres casos, ha estat abordat des del pla individual i privat i considerant-ne únicament aquells elements vinculats estretament amb la reproducció. Així, els serveis de salut no han pogut donar resposta tampoc a les necessitats derivades del cicle menstrual per afavorir-ne el coneixement i la gestió adequada i digna a nivell individual i comunitari.

És imprescindible, per tant identificar com, més enllà de les diferències culturals i religioses d'arreu del món, hi ha factors de discriminació comuns. Així, tot i considerar el cicle menstrual com una manifestació i possibilitat de vida i la base de la perpetuació humana, sempre queda situada fora de l'àmbit de la salut, fet que provoca tot tipus de discriminació sexista.

Alguns exemples, entre molts altres, són com, al llarg i ample del planeta, durant els dies que tenen la regla, les dones i persones que menstruen no poden fer algunes receptes o tenir cura de les plantes justificant que es fa malbé allò que toquen; fer maionesa; no poden banyar-se; es creu que la sang menstrual és letal, contrària a la vida que hauria esdevingut; es considera que les dones no poden cuinar ja que la menstruació els afecta el gust, i en alguns països, les noies són aïllades durant la fase menstrual.

Aquestes pràctiques afecten totes les dones i persones que menstruen, atemptant contra els seus drets a la salut però també a l'educació, a la participació i a la llibertat.

Entendre que cal abordar el cicle menstrual des d'un paradigma de drets i posant el benestar al centre és imprescindible per poder construir alternatives davant de les construccions socials discriminatòries que s'han anat construint al voltant del cicle.

L'autocura i el suport mutu des de l'espai col·lectiu

Superar l'espai privat com a espai de gestió del cicle menstrual i assumir-ne la condició i construcció social és imprescindible per afavorir l'empoderament del grup, per consolidar-se com a espai des d'on abordar el cicle menstrual. És des d'aquest espai grupal, físic i simbòlic, que es possibilitarà la capacitat de fer front a moltes de les discriminacions i desigualtats de caràcter estructural o social que, d'altra forma, acaben recaient i impactant injustament en el benestar individual de les dones i persones que menstruen. Així doncs, és important poder reflexionar sobre la responsabilitat compartida de posicionar-se enfront d'aquestes desigualtats i de la capacitat d'acció i transformació com a grup, més enllà de la suma de persones.

Si apostem per la construcció d'un espai comunitari saludable, caldrà interpel·lar totes les persones que el conformen per al seu reconeixement com a col·lectiu. Així, és important plantejar, revisar i reconèixer les pràctiques que suposen una influència positiva en el si del grup, per a l'adquisició d'hàbits saludables tant a nivell individual com col·lectiu. És important donar les dades de forma orientativa, per tal que es puguin reconèixer els ventalls entre els quals és habitual que passi cada procés o fase, però sense assenyalar una pauta o patró únic com a vàlid.

Per fer-ho, no hi ha una única fórmula ni manual d'instruccions, sinó que implicarà una sèrie de reflexions compartides per poder traçar quines són les millors eines i estratègies per construir l'espai de suport a l'aula. Hi ha algunes preguntes que ens poden ajudar a la reflexió:

- Quins elements són imprescindibles per al benestar del grup-classe?

- Com es pot estimular l'autocura des de l'espai col·lectiu?

- Quines necessitats té el grup i les persones que el conformen en relació a la salut sexual?

- Com han de ser les relacions entre les persones del grup-classe per afavorir el benestar de totes les persones?

- Quines propostes es poden treballar i incorporar al voltant de la garantia de la salut sexual i el benestar de totes les persones?

D'altra banda, també és necessari poder explorar i assenyalar aquelles conductes o accions que puguin tenir un impacte nociu en el si del grup, generant o restant indiferents davant del malestar, el patiment o la violència. Pensar estratègies conjuntes per desafiar la pressió negativa que pot tenir lloc en el si dels grups humans, des de l'acompanyament, el respecte i el suport mutu, és un exercici en pro del bé comú. En aquest sentit, és important que el grup resti atent davant de les possibles situacions discriminatòries i l'impacte que poden tenir en les persones individuals.

Aquestes preguntes i reflexions ajudaran a revisar les necessitats que es poden donar en el si del grup, sense oblidar la diversitat i heterogeneïtat que pot conviure-hi. Alhora permetrà definir el propi grup, les seves apostes, potencialitats i responsabilitats com a grup per vetllar pel benestar col·lectiu.

Pot ser útil evidenciar com, sovint, aquest fet ja es contempla quan es tracta d'altres temàtiques de salut més normalitzades, com per exemple quan una persona va amb croses se li prepara un espai per tal que estigui còmoda i pugui recolzar la cama, o bé quan algú no hi veu bé el grup li cedeix un espai més proper a la pantalla. Tanmateix, aquestes accions costen més de fer amb el cicle menstrual a causa de la seva condició estigmatitzada i invisibilitzada. És per això que resulta fonamental treballar des de la naturalització del cicle i l'evidència de la seva quotidianitat.

A la taula següent es resumeixen els tres principals àmbits que podran desenvolupar-se des de l'espai grupal per esdevenir un espai de suport mutu:

A la taula següent es resumeixen els tres principals àmbits que podran desenvolupar-se des de l'espai grupal per esdevenir un espai de suport mutu:

DETECCIÓ DE NECESSITATS	Aprofundir en la vivència emocional de diferents opcions, fenòmens i circumstàncies relacionades amb la salut sexual i reproductiva en general. El cicle menstrual en concret serà un bon mecanisme per superar l'estigmatització. Entendre i atendre les diferents necessitats de les persones que integren el grup, posant la diversitat al centre.
COMPENSACIÓ DE L'ENTORN	No reproduir l'exclusió i contrarestar l'assenyalament i el tabú, revisant prejudicis i conductes i enfortint els vincles, la solidaritat i l'empatia. L'objectiu és identificar les actituds i comportaments nocius, corregir-los i reparar-ne els danys resultants.
PROMOCIÓ DEL BENESTAR	Teixir una estratègia que promogui i fomenti la influència positiva en el grup d'iguals i es consolidi l'espai com a grup de suport mutu per a l'abordatge comunitari de la salut sexual i la menstruació.

Més enllà de voler arribar a un objectiu concret, serà el propi procés de revisió, detecció i prioritització el que tindrà valor transformador en el si del grup. Poder identificar necessitats i traçar estratègies consensuades i compartides de suport mutu evidenciarà la seva capacitat d'acció. A més, és des d'aquesta noció de grup que podran reconèixer les seves potencialitats transformadores de la realitat material en què viuen i conviuen, transformant relacions, comunitats i entorn.

Si bé, tal com s'ha dit, les necessitats poden ser molt diverses i les estratègies també, podem pensar en alguns exemples d'accions transformadores als centres educatius des de l'acció de grup:

Normalitzar l'espai del centre educatiu com a espai segur per parlar i obtenir informació entorn a al cicle menstrual.

Poder fer quotidià i natural l'abordatge d'aquesta temàtica, respectant les necessitats del grup, facilitarà poder posar sobre la taula necessitats sobrevingudes i demanar ajuda.

No reproduir accions, mites, prejudicis i tabús relacionats amb el cicle menstrual i les dones i persones que tenen la menstruació.

Haver-los identificat i llistat prèviament pot facilitar la tasca de reconeixement per no reproduir-los.

Compartir informació i estratègies d'autocura al voltant de la salut sexual.

Buscar espais i canals específics per parlar-ne, responent a les necessitats que s'han detectat pot afavorir l'adquisició d'informació i el desenvolupament d'estratègies d'autocura individuals i col·lectius. Es poden dedicar activitats o dinàmiques concretes al voltant de la salut sexual en general i al cicle menstrual en concret, organitzades i preparades pel mateix grup o bé demanant suport extern si es considera necessari.

Preparar material i diferents mètodes de gestió del sagnat menstrual i posar-los a l'abast de totes les persones que menstruen.

Comptar amb productes de gestió del sagnat menstrual accessibles i adaptats a les necessitats de les dones i persones que menstruen en facilitarà l'ús, i ajudarà a superar les barreres econòmiques, físiques i simbòliques que hi ha al voltant de la menstruació.

Reivindicar i construir espais segurs i privats al centre educatiu perquè les persones que menstruen puguin fer una gestió íntima del seu cicle.

Realitzar una revisió i modificació de l'espai físic, específicament els lavabos, promovent espais privats amb papereres i piques, per poder oferir comoditat als diferents mètodes de recollida de sagnat.

El procés d'acció com a grup no deixa de ser complex i canviant, de manera que serà important poder fer-ne revisions i avaluacions periòdiques, amb acompanyament del rol adult, si es considera necessari.

Habilitats per la recerca de recursos i xarxa de proximitat

Compartir informació i recursos sobre els serveis externs que presten una atenció específica a la salut sexual i reproductiva i analitzar la perspectiva des de la qual actuen, defensant la garantia dels Drets Sexuals i Reproductius com a base irrenunciable, també són exemples de responsabilització. Així, es consolida la implicació individual i comunitària vers la pròpia salut sexual i reproductiva des d'un paradigma de sobirania corporal i capacitat de decisió. Aquestes, però, han de partir de la base del dret garantit a l'educació i a la informació.

Si bé és imprescindible fomentar la capacitat d'autoorganització del grup, també ho és la seva capacitat de reivindicació i demanda de serveis de proximitat que puguin atendre les necessitats en aquest àmbit. És important que la població jove sigui coneixedora dels diversos serveis existents que acompanyen en els diferents aspectes vinculats a la salut sexual i reproductiva en general i en el cicle menstrual en concret.

En primera instància, el centre educatiu ha de poder ser un espai de referència per al grup classe per a poder plantejar dubtes, neguits i demanar ajuda. Des del centre caldrà valorar quines necessitats es plantegen i els recursos existents a nivell educatiu per acompanyar-les, mostrant-se així com un espai segur. Hi haurà persones que no tindran un entorn familiar proper on demanar ajuda en aquest àmbit o plantejar les seves necessitats de forma lliure; en aquests casos el centre educatiu ha de poder garantir aquest espai, amb els equips professionals que hi treballen amb altres programes externs. Així, caldrà informar i facilitar un accés als programes educatius al voltant de la salut o d'altres apostes locals d'intervenció experta als centres.

A més de l'àmbit estrictament educatiu, s'ha de poder oferir a l'alumnat altres recursos de proximitat on dirigir-se en cas de necessitat d'informació o atenció. Parlem dels espais de la xarxa de salut, com els Serveis de Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR), que es troben en els Centres d'Atenció Primària. Se n'ha de conèixer la ubicació, funcionament, requisits per accedir-hi, etc. En aquest sentit, també es pot oferir a l'alumnat altres recursos, com ara Tardes Joves, centres especialitzats en salut sexual juvenil, el CJAS, equipaments juvenils, cicles específics entorn a la temàtica, etc.

També serà oportú poder informar i promoure la participació en altres espais o col·lectius de caràcter no institucional que poden abordar aquestes qüestions, com ara espais auto-organitzats a nivell juvenil o feminista. Aquests sovint assumeixen models d'abordatge i reivindicació de la salut a nivell comunitari, des de la solidaritat i compromís social fins a la identificació de l'impacte de la discriminació i la normativitat sexual sobre la salut.

En definitiva, cal oferir-los la informació per facilitar l'accés real a els diferents recursos i espais existents, reconeixent que aquesta atenció forma part dels seus Drets Sexuals i Reproductius. Així, serà imprescindible que es puguin reconèixer com a subjectes de drets per exercir-los i defensar-los davant les possibles discriminacions.

Proposta activitat a l'aula

Què pretenem amb aquesta activitat

- **Comprendre que l'impacte de l'estigma i les desigualtats vinculades al cicle menstrual no són un fenomen individual.**
- **Reconèixer el grup com a espai de seguretat i valorar les capacitats de traçar estratègies comunitàries d'autocura.**
- **Reflexionar col·lectivament sobre les repercussions del tabú al voltant del cicle les capacitats com a grup de subvertir-les.**
- **Identificar l'impacte de les desigualtats i discriminacions vinculades al cicle menstrual i assumir estratègies per plantar-hi cara.**

Plantejament inicial

Visioneu la càpsula audiovisual "CURA COMUNITÀRIA DE LA SALUT SEXUAL".

- Pregunteu per les primeres sensacions i obriu un petit espai de debat entorn a les propostes plantejades.
- Complementeu la informació de la càpsula aprofundint en la reflexió entorn a la importància de respondre col·lectivament davant les barreres que encara existeixen vinculades a la gestió del cicle menstrual, i a la salut en general.
- Pregunteu si es poden reconèixer en la seva capacitat com a grup de suport, i en quins àmbits consideren que ja ho estan sent. Pot ser oportú que es proposin alguns exemples, com situacions concretes on s'hagin vist mostres de suport en el si del grup per evidenciar-ne les capacitats.

Desenvolupament de l'activitat

Demaneu al grup que, de manera anònima, apuntin les diferents necessitats o mancances que creuen que hi ha al grup al voltant de la gestió del cicle menstrual.

Indiqueu que tant poden ser necessitats o mancances viscudes en primera persona o detectades en altres persones del grup. La recollida es pot fer tant a través de papers sense signar, o bé a través d'alguna aplicació tecnològica que permeti que cada alumne faci les seves aportacions de forma anònima des del seu dispositiu electrònic.

Recolliu-les en un llistat conjunt, procurant agrupar-les segons les següents categories, que responen a les diferents discriminacions que poden vincular-se a la menstruació: econòmiques, educatives, d'infraestructura, simbòliques, de participació. Es poden afegir o modificar categories si es considera necessari. (Vegeu quadre d'exemple al final de l'activitat).

Un cop apuntades totes les que han sortit, feu un repàs global amb tot el grup i plantegeu si cal afegir-ne alguna que no ha sortit, o si algun àmbit està infrarepresentat. Separeu el grup en grups reduïts i repartiu cadascun dels àmbits a cada grup. Demaneu-los que facin un petit debat i que pensin quines estratègies i mecanismes poden desenvolupar-se per superar les barreres o discriminacions existents.

Poseu en comú el treball fet per cada grup, i entre tot el grup gran definiu en quines són les estratègies que poden ser assumides des de l'autoorganització del grup, en quines cal una acció per part del centre i en quines cal un suport extern. Pot ser d'utilitat realitzar, en paral·lel, un recull dels recursos i entitats del territori i els seus contactes per afegir-los a les estratègies que ho requereixin. Un cop finalitzat, feu un pla d'acció per començar a treballar en les diferents estratègies, pensant en les persones responsables, calendarització, indicadors, etc.

Àmbit	Llistat de necessitats de grup	Estratègies d'autocura	Recursos necessaris Grup/centre/externs
Barreres econòmiques			
Barreres educatives			
Barreres d'infraestructura			
Barreres a la participació			

Com ha d'intervenir l'equip docent

Aquesta activitat busca oferir i promoure l'autonomia del grup per poder gestionar i respondre a les seves necessitats internes. En aquest sentit, caldrà que l'equip docent pugui realitzar un acompanyament guiat deixant marge d'actuació segons els criteris autònoms del grup de joves, donant suport puntual quan es requereixi.

Un dels principals reptes serà el d'interpel·lar tot el grup en l'assumpció de responsabilitats compartides davant d'aquesta temàtica, ja que pot ser que es mostri alguna resistència. Serà important, doncs, poder vincular-ho a una acció més global, en la qual s'enforteix el grup per a la promoció de la salut en general.

D'altra banda, serà important poder respondre davant les demandes o reivindicacions específiques que pugui realitzar el grup, per tal de poder dotar-los d'eines per al canvi. Per exemple, si una de les demandes és que hi hagi productes menstruals als lavabos, s'ha de poder mirar de quina manera el centre pot finançar-los o quin és el millor mecanisme per a la seva distribució.

Tal com s'ha dit en altres blocs, caldrà mantenir una mirada atenta davant de possibles reaccions de vergonya o rebuig, sense forçar ningú a parlar-ne o explicar vivències personals, ja que aquestes poden ser molt diverses i no tothom pot voler parlar-ne davant de la resta del grup. Així doncs, serà molt important mostrar una actitud oberta a totes les diferents vivències i voluntats de compartir en major o menor grau dins del grup.



**Generalitat
de Catalunya**