

## Se lo advertí

Anónima (Valparaíso, Chile)

Era casi un sofoco, una desesperación, no podía parar y él tampoco se iba a detener, "estoy con regla" le advertí, pero no le importó. La contracción del orgasmo estimuló el sangrado. El cobertor de pluma, la sábana de algodón y el colchón ortopédico eran de su mamá. Dijimos que había dormido una siesta y sin darme cuenta manché, pero nadie creyó. No volví nunca más a esa casa, por vergüenza y esa fue la última vez que nos vimos.



## La Regla

Claudia Figueroa (Peña Blanca, Chile)

Me había dolido el cuerpo todo el día por eso, al ver la sangre, estaba segura de estar muriendo. Grité fuerte y cuando mi mamá llegó dijo "Ah!, te llegó la regla". No me dio ninguna explicación. Estuve en la angustia durante semanas sin entender ni atreverme a preguntar, hasta que una de mis hermanas mayores me llevó a la playa y, a su manera, me habló de la menstruación y el sexo. Siempre se lo agradeceré.



... *Las mujeres tenemos tantas cosas para contar...*

## Mi hermana primero

María Pachi Vargas (Santiago de Chile)

Somos gemelas, teníamos 11 años, pero a ella le llegó primero. Le dieron una pastilla para el dolor, le cambiaron las sábanas manchadas, y nuestra mamá fue muy acogedora, dejó a un lado cualquier mechonazo o reto tan frecuentes hasta ese momento.



La dejó faltar al colegio y al mes siguiente igual, hasta cuando la vió preparada para enfrentar la inseguridad y, sobretodo, a las molestosas que hurgaban en los bolsos para ver quien tenía toallas higiénicas y así delatar su secreto. Unos meses después, fui yo.

## ¿Cómo es la cosa?



Todos los textos cuentan con la autorización de sus creadoras para participar de esta pequeña publicación **independiente** hecha a puro pulso y amor al arte. La convocatoria se realizó a través de las redes sociales de **Historias de Biblioteca** y con ella buscamos sumarnos a la visibilización del ciclo menstrual, *REDvolution* le llaman en Inglaterra. Agradecemos a todas su entusiasmo por participar.  
¡Las amamos chicas!



@HdeBiblioteca  
/HistoriasdeBiblioteca



*Aquí nos pueden encontrar.*

Porque la menstruación es un derecho

## Madame La Ruler

... o un izquierdo. Una nunca sabe.



La mitad de la población mundial sangra una vez por mes, o lo hará llegando a la pubertad, en un acto biológico, natural, necesario y saludable.

La regla, la ruler, el mensual, esos días, el período, el ciclo, la marea roja, se me reventó el tomate, ando con la cuestión, me bajó, ando indispuesta, estoy enferma, la luna (o lunita), la mensualidad, los días R... y un interminable etc., para no nombrarla y ocultarla como un signo de vergüenza. Hemos aprendido a negarla y consideramos un alivio acceder a algún fármaco que nos ayude a aplacarla o a deshacernos de ella... ella que nos conecta con nuestro yo femenino, con el ciclo natural de las cosas, con nuestro pulso.

Pero no todas la sentimos igual y por eso en esta publicación presentamos una pequeña compilación con 11 testimonios de cómo algunas de nosotras vivimos nuestra menstruación.

@RominaMillan

Valparaíso, marzo de 2018



*(No le digan a nadie, pero no pedimos permiso para usar las ilustraciones...)*

## Herida

Mónica Jardín (Cajamarca, Perú)



Llegó cuando tenía 11 años pensé que tenía una herida y por eso sangraba. Sin darle importancia pensé que desaparecería y olvidaría la incomodidad de sentir que manchaba mi ropa o las sillas donde me sentaba. Pero los días pasaban y esa "herida" no sanaba. Yo quería seguir siendo una niña tranquila que siempre creaba historias y que miraba los programas de televisión sin preocuparme por lo que ocurría en el mundo. Pero era inevitable, empecé a sangrar cada mes.

## Luna

Kenia Mendoza (Chihuahua, México)



Le llamaba "Monstruación" odiaba el pañal entre sus piernas, estar atada, el olor nauseabundo, comprar toallas como si fuera droga, a escondidas, sin que se enteren, aunque es algo normal debía ser invisible.

Encontró mujeres que vivían lo mismo, pero completamente diferente. ¡Lo disfrutaban! Cada uno de sus momentos. Mujeres fuertes, llenas de amor y seguridad. Decidió ser parte de ellas, entendió, apreció y agradeció cada etapa y lo que conlleva. Odió su menstruación, hasta que descubrió su luna.



*Si le pasara a los hombres, habría licencia médica por menstruación...*



## Ser mujer, pesa

Mina Calderón (Valparaíso, Chile)



Creo que siempre me avergonzó ser "mujer", desde el comienzo... Cuando chica no lo entendía, siempre admiré a las mujeres, pero cuando enfrenté mi primera menstruación la historia cambió. Es porque ser mujer es estar llena de tabúes, como lo "sucio" de una sangre, la exageración o significación de una primera menstruación. Ser "mujer" pesa. Por ello es que por tres meses oculté que había empezado a menstruar. No quería pesos... Aunque nació con ellos.

## El ciclo

Claudia Jara (Villa Alemana, Chile)

Esperaba con ansias... a todas las había llegado y para mi pasaban los días... hasta que ocurrió y descubrí que nadie me había explicado, ¿qué hacer, que usar? Pura confusión, mi madre no tuvo tiempo de explicar. Entre amigas y mi padre me ayudaron a entender. Sentí el cambio "soy grande, SOY MUJER". Aprendí que para mis pares esto, que me enorgullecía tanto, era una molestia, enfermedad. Mi afirmación de ser mujer, de crear vida, la debía ocultar, un secreto... era incluso una vergüenza. ¿Cuándo pasó esto, avergonzarse, ocultarlo, no hablarlo? La regla, menstruación, periodo, es evidencia de lo MAJESTUOSO QUE ES SER MUJER.

*Si los hombres parietan, nos habríamos extinguido...*



## ¿Menopausia?

Anónima (Valparaíso, Chile)



No recuerdo mi última regla, sólo recuerdo cuando no llegó. Menopausia, me dije. Mis hijos tenían 25 y 24 años, uno trabajaba y el otro se titulaba a fin de ese año. Esperé dos meses y cuando comenzaron los vómitos fui al ginecólogo. ¿Menopausia?, preguntó, estás embarazada...

Fui madre nuevamente a los 48 años y como mi marido tenía una vasectomía, tuve que confesar lo del amante. Esa fue la regla más anhelada... la que no llegó.

## Gotas carmesí

Lykaia Envenomed (Ciudad de México)

Te miré, te recibí con desprecio. Llegaste inesperadamente, un incidente, una pequeña gota carmesí. ¡Oh, qué desgracia ser mujer! ¡No quiero serlo! Cada mes lloro de dolor, sólo quiero chocolates, dormir, un paracetamol. Te odio. Eres insufrible. Cómo quisiera... Aguarda. Hoy decidí mirarte de cerca. Sentirte. Conectarnos. Tenderte mi mano, vivirte. Decidí que serás mi compañera. En realidad, te estoy conociendo. No eres una condena. Ahora que somos libres del veneno, dedico este cáliz a ti. Para recibirte y celebrarnos.



*A veces la esperamos, otras veces no.*



## Cuento de Hadas. Fragmento

Greta Valverde (Querétaro, México)



Y un día, una hada vestida en elegantísimos ropajes, más finos y suaves que la seda y más rojos que los pétalos iridiscentes de una rosa, se posó entre sus muslos dejando una pincelada del color de su vestido anunciando que se le otorgará el don de la creación y la fertilidad, que junto con la chispa del amor, algún día dará a luz a un hijo (humano o proyecto) que cuidará de nuestra amada Madre Tierra y a todos los seres que habitan en ella.

*Si, somos poderosas y estamos conscientes de nuestro poder.*



Ilustración de Sara Chávez (Valparaíso, Chile)

## Bienvenida Kuyentún

Magaly Parra (Santa Bárbara, Bio Bio Chile)

Ha llegado el manto rojo a cubrir a nuestra *weychafe*. A darle dignidad, dulzura y fertilidad.



No queremos para ti dolor ni molestias ni llanto, no queremos que se queje el útero con tu nuevo esplendor.

Que te traiga a cantaros llenos el orgullo y *newén* de ser mujer. Que tu manto baje completo, lleno de experiencia, amor y respeto por todas las *zomos*, igual.

El *chachai* te espera con un dulce chocolate para tus energías recuperar. Yo, tu *ñuke*, te espero con flores, esas mismas que serán fertilizadas con esta sangre de verdad. Recibimos orgullosos tu *kuyentún*, porque sabemos que ésta herencia sanará úteros hacia adelante y perdonará úteros hacia atrás.



**Kuyentún:** Menarquia  
**Weichafe:** Guerrera/o  
**Newén:** Fuerza, energía  
**Zomos:** Mujeres  
**Chachai:** Papá  
**Ñuke:** Mamá



*Sabiduría ancestral que pasa de madre a hija.*