

# VAGINAS LIBRES

Guía para conseguir  
una menstruación libre

LETICIA CHAMORRO



S T R O N G



OBERON

LETICIA CHAMORRO

# VAGINAS LIBRES

Guía para conseguir  
una menstruación libre

OBERON

*Para Simma,  
por todo lo que me enseñaste sin saberlo*

# *Índice*

<b>Bienvenida</b>	11
<b>Ser una vagina libre</b>	15
<b>La técnica</b>	27
<b>El camino</b>	65
<b>Menstruación 1</b>	77
<b>Menstruación 2</b>	87
<b>Menstruación 3</b>	97
<i>Regalo</i>	106
<b>Menstruación 4</b>	111
<b>Menstruación 5</b>	121
<b>Menstruación 6</b>	131
<i>Regalo</i>	140
<b>Menstruación 7</b>	145
<b>Menstruación 8</b>	155
<b>Menstruación 9</b>	165
<i>Regalo</i>	174
<b>Menstruación 10</b>	177
<i>Último regalo</i>	186
<b>Tu camino</b>	215
<b>Agradecimientos</b>	219



*Bienvenida*

# *¡Hola!*

Soy Leticia Chamorro, la escritora del libro que tienes entre tus manos. Te escribo esta carta a modo de prólogo, para contarte temas que considero que te resultarán útiles a la hora de adentrarte en esta ventura.

Es fundamental que se entienda que este libro está basado en mi experiencia. No soy una catedrática de la universidad que te imparte clases magistrales. Me gustaría que me sintieras como una amiga que viene a contarte su experiencia; a darte la mano para que consigas, si quieres, alcanzar la libertad de sangrado y menstruar a tu manera.

Estudí terapia menstrual, anatomía, biología, me apasionan los cambios que experimentamos en los ciclos, por lo que he estudiado intensamente mi cuerpo. Y, sobre todo, me he cuestionado mi forma de menstruar, la información que tenía (te adelanto que poca, muy poca), los patrones y el lenguaje utilizado para referirme a mi sangrado. He investigado, y sigo investigando, el porqué del tabú menstrual en nuestra sociedad.

Respeto enormemente a todas aquellas personas menstruantes que no se sienten mujeres y continúan sangrando. Con estas letras os quiero dar visibilidad y daros mi apoyo. He sido muy criticada por dirigirme a las personas menstruantes. Quiero que quede constancia de que lo utilizo como un término inclusivo y siempre acompañado de mujer. Es decir, hablo de mujeres y personas menstruantes porque todas formáis parte de este movimiento liberador. Cerrar los ojos y hacer como que no existís no ayuda a nadie. Por desgracia, todavía hoy

en día tengo que explicar que una persona menstruante no se trata de una mujer trans, sino de un hombre trans que menstrúa.

Desde lo profundo de mi corazón te digo, queridísima lectora, que yo procuro hacer las cosas desde el amor y el respeto. Y este libro es una dedicatoria de amor a todas aquellas personas que lo lean, dando igual su condición, raza, edad, si alguna vez han menstruado o no. No busco escandalizar (aunque el título sea tan poco discreto), solo abrir cabezas, corazones y liberar vaginas de la esclavitud menstrual.

También es muy importante que seas consciente de que este libro es una protesta. A día de hoy, el sangrado libre es practicado por muchas mujeres por todo el mundo, pero nunca ha sido estudiado científicamente. Tenemos que hacer ruido para que doctores y científicos estudien la menstruación por completo. Para que avalen la práctica del sangrado libre y así, aparezca en los libros de colegios, institutos y universidades. Necesitamos que todo el mundo de este planeta sepa que somos capaces de menstruar por nosotras mismas, que no hay necesidad de tratar la menstruación como una enfermedad. Todas formamos partes de este cambio de conciencia... LIBRE.

Por último, una recomendación. Léete el libro de principio a fin para que te hagas una idea global sobre qué trata esta guía. Después, en tu siguiente menstruación, comienza a practicar los retos tal y como aparecen.

Un abrazo, *Leticia*.



*Ser  
una vagina libre*

Sí, sí: libre. Has leído bien. Y aunque existen muchos tipos de libertad y muchos tipos de vaginas, yo te quiero ayudar a sentirte libre durante la menstruación. Esta es una guía de 10 menstruaciones, en las que, juntas, vamos a conseguir completa conexión y entendimiento de tu cuerpo. Para así alcanzar una absoluta autonomía durante tus días de sangrado.

Comencemos con un hecho que se convirtió en viral en cuestión de minutos. No hace mucho tiempo, Kiran Gandhi o Madame Gandhi, decidió correr una maratón, dejó que su sangre mojará sus mallas y piernas. Con este acto quiso visibilizar la pobreza menstrual. Esta es una de las formas de practicar el sangrado libre, no controlar el flujo de sangre. En aquella ocasión, se trató de una protesta, un grito de ayuda. Por fin se pudo ver en periódicos, revistas, redes sociales..., sangre menstrual de verdad.

La pobreza menstrual, contra la que luchamos muchas de nosotras, se basa en tres pilares fundamentales: la falta de acceso a productos menstruales (véase tampones, compresas, copa menstrual, bragas menstruales, etc.); la falta de acceso a baños limpios y seguros, y, por último, pero no menos importante, la falta de acceso a una educación menstrual libre, completa, dignificada, sin tabúes, ni mitos, sin secretos, ni sangres azules. Por lo tanto, es importante que sepas, que si no tienes conocimiento sobre tu ciclo o el sangrado es por la pobreza menstrual a la que estamos sometidas.

La ausencia de libertad es esclavitud. En mi opinión, el tabú y secretismo que ha envuelto a la menstruación durante cientos de años nos convirtió en esclavas menstruales. Nos robaron la libertad a base de falta de información y

mercantilización de nuestras menstruaciones. Somos un gran mercado para las multinacionales.

Todavía hoy nos podemos encontrar prácticas humillantes en algunas culturas, las mujeres son repudiadas durante su menstruación. Por poner un ejemplo, nombraré las prácticas Chhaupadi en Nepal occidental.

Pero no hace falta que nos vayamos tan lejos. Si tienes la posibilidad, pregúntale a tu abuela cómo vivió los primeros años de menstruación. Cómo se concebía el sangrado menstrual en su época joven. Te asombrarán sus respuestas y te ayudará a conectar con ella.

Además, seguro que, en más de una ocasión, has escondido entre tus manos un tampón o una compresa mientras corrías hacia el baño en el trabajo, instituto, universidad o cualquier otro lugar... ¡Muchas nos avergonzamos de un proceso natural! Y, sin darnos cuenta, colaboramos con el secretismo y tabú menstrual.

Por otro lado, el ritmo frenético de la vida nos lleva a no experimentar con nuestro cuerpo; a que no reflexionemos sobre lo que sentimos; sobre lo que nos sucede a nivel físico y mental durante el ciclo completo. Lo hemos convertido en algo que tenemos que pasar todos los meses. Algo que solo queremos que llegue, para que se vaya lo antes posible.

Aunque es cierto que la forma en que se ha tratado la sexualidad y la menstruación hasta ahora no es nuestra culpa, sí es nuestra responsabilidad tomar conciencia de nuestro cuerpo y habilidades para así pasar a las siguientes generaciones un conocimiento menstrual objetivo y libre, así como dar la posibilidad de terminar con la esclavitud que suponen los mitos y creencias incorrectas.



Ha llegado la hora de terminar de menstruar pasivamente.

Párate a pensarlo. Una de las máquinas más perfectas que habita la tierra es el cuerpo humano. Miles de procesos que se suceden en milésimas de segundo, sin que tú, ni yo, seamos conscientes de ello. Totalmente perfecta e independiente. Para sobrevivir, solo necesita agua, alimento y oxígeno. En esta ecuación no entran los tampones, las compresas o la copa menstrual. No.

Así como hay señales físicas que somos capaces de identificar, como, por ejemplo, hacer la digestión, hay otras que debemos desarrollar, despertar. No llegan automáticamente, como, por ejemplo, la gestión de la orina o las sensaciones y alertas que nuestro útero nos envía.

Durante gran parte de nuestra vida, muchas hemos pensado que no podemos controlar la menstruación. Es muy sutil, pero tiene un impacto emocional tremendo, ya que nos hace sentir incompletas. Tratamos la menstruación como una enfermedad, como algo que no funciona apropiadamente, algo que necesita un aparato, un producto externo para poder recolectarlo. Es cierto que existen varios tipos de enfermedades y patologías ligadas al útero y la vagina, pero una mujer o persona menstruante joven y sana no debería tratar su menstruación como algo incontrolable.

## LA REVELACIÓN Y LOS MITOS

Yo pensaba que una vez pasada la etapa de los amigos imaginarios y Papá Noel, los mitos se habían acabado. Pero algo tan sencillo como quedarme sin tampones me llevó a una revelación crucial para mi vida. Tenía entendido que la menstruación era como un grifo abierto. Además, estaba completamente segura de que sangraba en cantidades industriales. Otro de los mitos que creía era que, si te bañabas en la piscina, se cortaba el sangrado.

Estas creencias, entre otras, son comunes en muchas de nosotras. En mi caso, creo que tenía tan asumidos estos mitos porque no me había parado a entender mi cuerpo, a analizar qué pasaba durante mi ciclo.

En el 2014, leí un artículo que me cambió la vida. La modelo Lauren Wasser protagonizaba la historia sobre cómo sufrió el síndrome del shock tóxico (SST) por el uso de un tampón. Casi pierde la vida. Lograron salvarle amputándole una pierna. Como te puedes imaginar, esta noticia me dejó totalmente conmocionada: ¿cómo era posible que algo que utilizaba habitualmente pudiera matarme?

Me aterrorizó la posibilidad de morir por el uso de un tampón. Un recuerdo resurgió: yo tenía unos diecisiete años, estaba con mi primer novio «formal», y estábamos empezando a experimentar sexualmente. Un día, mientras practicábamos sexo con penetración, él sintió algo dentro de mí. Había un tampón, yo estaba en mi último día de menstruación y llevaba el más fino, pero no sentía nada. Mi vagina estaba completamente insensibilizada. Casi tuvimos que ir a urgencias porque no conseguíamos alcanzar el hilo del tampón. Imagínate la escena, yo tumbada bocarriba en la cama, él con sus dedos hasta los nudillos y hurgando dentro de mi vagina. Finalmente, lo alcanzó.

Si me pasara hoy, sé lo que tengo que hacer: he aprendido que mi vagina se acorta cuando haces una sentadilla profunda, y se alarga cuando estás tumbada. Considero que esto deberían enseñarlo o ponerlo en el prospecto de los tampones.

Volviendo a 2014, mi cuerpo se estremeció al pensar que yo podría haber sido la chica del artículo. Quiero pensar que mi subconsciente, tras leer este artículo, decidió sacar los tampones de mi vida. Nunca repuse mi kit menstrual y al siguiente domingo, mi querida menstruación decidió adelantarse. Me sentía cansada, salir a comprar se me hacía misión imposible. Así que, como era mi día libre, me puse mis bragas más viejas y un trozo de papel enrollado. Estoy convencida de que no soy la única que lo ha hecho alguna vez. Pase el día en mi triángulo amoroso, sofá, cocina, baño. Combinación perfecta para un primer día de menstruación.

Como era de esperar, ese día mojé y corrí infinidad de veces al baño... Pero mereció la pena, porque me di cuenta de que no sangraba constantemente. Lo que para mí significó una gran revelación. El inicio de mi menstruación solía ser de sangrado abundante, por lo que empezar con este método, el primer día, fue como un salto al vacío. ¿Se puede hacer? ¡Claro! Pero con esta guía vamos a hacerlo progresivamente, sin prisa. Entendiendo y trabajando con nuestro cuerpo.

Desde entonces, no he vuelto a utilizar ningún producto menstrual. Como te puedes imaginar, al principio no era ninguna profesional y tuve que jubilar alguna que otra braga. Para algunas de nosotras tan solo es necesario cambiar el chip para comenzar a practicar el sangrado libre completamente, para otras toma más tiempo.

Depende de varios factores, desde el nivel de conexión que tengas con tu cuerpo y mente, con tu útero, cuánta flexibilidad tengas en tu útero y mente, depende también del estado de tu suelo pélvico, si estás sana o experimentas alguna patología, del tipo que sea, cuanto tiempo le dedicas a experimentar con tu menstruación, el nivel de determinación y un largo etcétera.

Otro de los mitos que pude comprobar fue la cantidad que sangraba. Yo era completamente inconsciente de cuánto sangraba, porque siempre utilizaba tampones: los de mayor tamaño, incluso a veces en mis días de sangrado escaso. (¡No me podía permitir el lujo de comprar varios tipos de tampones! ¡Con lo caros que son!). Solía dormir con el tampón puesto. Me ponía uno tras otro, hasta que el último salía raspando mis paredes vaginales. De nuevo, estoy segura de que no soy la única.

Tras años de búsqueda y práctica con mi cuerpo, caí en la cuenta de que el tampón se infla al mojarse y puede retener una cantidad determinada. Si sumerges un tampón en agua verás cómo se hincha.

Entonces, con mis creencias y mitos menstruales desbancados, me hice la pregunta que me llevó a comenzar a practicar el sangrado libre: ¿cuándo sangramos?

Antes de contestar esta pregunta, déjame que haga una analogía.

Los bebés, cuando nacen, no son capaces de controlar la orina o las heces. Conforme van creciendo, observan que sus adultos no llevan pañal y dependiendo de la independencia del niño o la niña, se les enseña a entender cómo funciona su cuerpo, cómo identificar cuándo necesitan vaciar sus esfínteres. Y, poco a poco, se les va



quitando el pañal. Cabe mencionar que hay una corriente de familias que deciden no poner pañal a sus bebés desde que nacen. Te invito a buscar información si te resuena.

Primero se empieza en casa un ratito. Les ponemos orinal y les decimos que, si tienen ganas de hacer pipí, corremos juntos a sentarnos en una silla superespecial. De alguna manera, jugamos con ellos para hacerles ver que es algo divertido.

Cuando se van sintiendo seguros, salimos a la calle con repuesto de todo –por si acaso tenemos accidentes–. Hasta que llega el día en que también duermen sin pañal.

No pasa de la noche a la mañana. Es un trabajo que, dependiendo de la autonomía del niño o la niña, se alarga más o menos en el tiempo, para suerte de los queridos padres. Y aun cuando parece que ya son completamente independientes, algún día se les puede llegar a escapar.

Ahora bien, a nosotras, cuando crecemos y comenzamos a menstruar, nos dan una palmadita en el hombro y nos dicen: «Toma: un pañal para toda la vida». ¡Y no nos quejamos! Aceptamos que es así, y punto. Y lo que más miedo me da todavía es que no nos cuestionamos nada. Pues no, amiga. Se puede crecer y dejar de lado ese pañal. Mi experiencia personal me lo ha enseñado, y también la de aquellas que ya están realizando esta práctica.

Conlleva esfuerzo. Pero no estás sola. Yo te voy a acompañar para que, en menos de un año, a través del entendimiento y trabajo con tu cuerpo, elijas qué es lo mejor para ti durante tu menstruación.

Contamos con una ventaja: ya hemos aprendido a controlar otras secreciones. Por lo que solo tendremos

que aplicar los conocimientos ya adquiridos, y utilizarlos, siguiendo este mismo método.

Antes de continuar, quiero que sepas que cada día me encuentro con historias vuestras contándome cómo os sentís identificadas con la técnica en uno o varios puntos. La razón es que todas practicamos el sangrado libre, consciente o inconscientemente, en mayor o menor medida.

El sangrado libre existe, y es menstruar, menstruar conscientemente, trabajando con tu cuerpo para liberar la sangre, disfrutando de la maravillosa sensación de control corporal. En contraposición, la gran mayoría menstrua con asistencia, haciendo uso de los productos menstruales. En esta guía vas a trabajar en tu poder de elección. Es decir, vas a poder elegir libremente cómo menstruar, si decides usar cualquiera de los productos, ¡estupendo! Que te lanzas con el sangrado libre y te das cuenta de que ya nunca más necesitarás utilizar un tampón, por ejemplo, fenomenal también. Pero que la decisión salga de ti, no por imposición social o por pobreza menstrual.

Hoy, cuando pienso en lo desconectada que estaba de mi cuerpo antes de comenzar a practicar el sangrado libre, me llevo las manos a la cabeza. Porque no solo me ayudó con mi menstruación, sino que también amplié mi análisis al resto de las fases del ciclo, y comencé a vivir mis cambios con placer. Incluso mi síndrome premenstrual llegó a desaparecer.

Años antes de comenzar este maravilloso viaje, recuerdo un verano, tuve una cita con un chico. Él se alojaba en un hotel de Madrid. Salimos a cenar y después sugirió tomar algo en la terraza de su hotel.

