

**YO**  
MENSTRUO  
UN MANIFIESTO  
ERIKA TRUSTA

MENSTRUAL  
HYGIENE IS A  
**NECESSITY**  
NOT A LUXURY



**LAS PERSONAS TRANS TAMBIÉN MENSTRUAN**

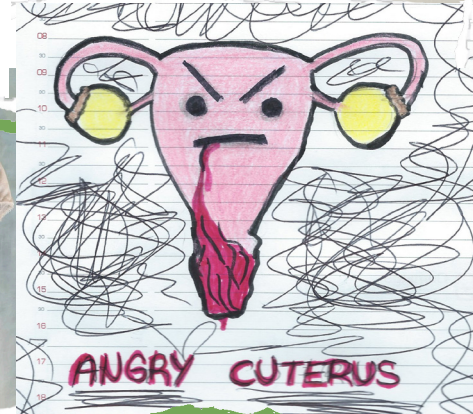


\$\$\$



SOMOS  
MONSTRUALES

LA PERFECTA MENSTRUANTE NO EXISTE



POR UNA  
MENSTRUACIÓN  
DIGNA

LA PERFECTA  
MENSTRUANTE  
NO EXISTE

Que la única  
Sangre derramada  
sea  
la Menstrual  
#8M



DETESTO MI  
OVULATORIA



EL ACTIVISMO MENSTRUAL  
INCLUYE, NO EXCLUYE



PREMEN  
FREE

UN FANZINE POLITICO  
PERRAS VERDES, ORGULLOSAS Y CICLICAS





# LA PERFECTA MENSTRUANTE

## ¿QUÉ PASA CUANDO LO CÍCLICO LLEGA AL MAINSTREAM?

Lo menstrual está de moda. Lleva casi una década cogiendo carrerilla, quizás desde que en 2014 una empresa de Reino Unido anunció que daría permisos menstruales a sus trabajadoras. En los nueve años siguientes, el ciclo menstrual ha pasado de ser un gran desconocido a ser un nicho de mercado: Tiendas de productos menstruales que utilizan su blog para engatusar a Google divulgando sobre el ciclo, profesionales de todos los ámbitos que relacionan su disciplina con el ciclo, anuncios de Instagram para ayudarte a manejar tu síndrome de ovario poliquístico "de manera natural"...

Esto es, sin duda, un avance respecto a la concepción tradicional del ciclo en nuestra sociedad. Hasta ahora, la regla gravitaba entre su antiguo estatus de maldición exclusivamente femenina y la idea capitalista de fenómeno repugnante y molesto que había que soslayar para poder integrarse con éxito en un mundo laboral masculinizado. Partiendo de esos antecedentes, es de agradecer que lo cíclico y lo menstrual deje de ser un tabú. Mola que la copa menstrual no sea ahora algo extraño y ajeno, sino un objeto que se conoce más ampliamente. Es muy interesante que se difunda el conocimiento de las fases y sus diferencias.

El problema es que los cambios desde el sistema rara vez traen transformaciones de fondo. El capitalismo es experto en comer disidencias y cagar una versión edulcorada de las mismas que, vacías de todo su sentido político, acaben oprimiendo tanto o más que el paradigma anterior. ¿Lucha contra la gordofobia? Nah, mejor Body Positive que usa un lenguaje menos "agresivo" y solo nos muestra a gordas blancas, normativas y sin celulitis. ¿Feminismo? Mejor con camisetas de Zara.

Ahora le toca a lo menstrual. Webs que te enseñan a ser la perfecta menstruante, que repiten como papagayos que al principio de tu ciclo eres Beyoncé, y a medida que se acerca la menstrual te conviertes en un gremlin que mejor tener controlada a base de chocolate. Artículos que te enseñan a "hackear" tu ciclo para ser más productiva. Cursos para aprender sobre el ciclo y su relación con las semillas, la luna, la feminidad o cualquier otra magufada misógina que mistifique nuestros procesos biológicos. Memes de internet de "la premen" totalmente caricaturizada de manera unívoca.

Me preocupa. Me preocupa por muchas razones.

De entrada, porque está generando nuevos tabúes. Tengo una amiga que curró varios años para una de estas plataformas y, un día, comentándole que mis fases "productivas" son la premen y la menstrual, y que detesto a mi ovulatoria, se echó a llorar. Llevaba sintiéndose así meses, desde que entró a trabajar, y pensaba que había algo mal con ella, que no sabía llevar bien su ciclo porque la preovulatoria le estresaba y en ovulatoria se distraía constantemente, mientras que se sentía feliz y a gusto al final y al principio de su ciclo.

No es la única. Los arquetipos con los que nos bombardean empujan hacia los márgenes a quienes no viven ciclos "normativos" (¿¿¿¿¿en qué momento decidimos qué era un ciclo normativo, por favor????). Culpa por no sentirte Beyoncé en preovulatoria, culpa por ser feliz en la introversión premenstrual, culpa porque la libido no sube en ovulatoria tanto como se nos vende que es "correcto". Culpa, culpa y culpa porque estas plataformas "rompedoras" nos están oprimiendo con nuevos trajes en los que, por supuesto, no cabemos.

Veo cada vez más a menudo a personas menstruales publicando en sus redes sociales que están hasta el coño del mensaje de que hay que amar y disfrutar la regla. Que odian su regla, que les duele, que es una mierda tener que menstruar. Cada vez que leo estas publicaciones me muero de pena y me pregunto cómo es posible haberla cagado tanto. Cómo es posible que el mensaje de que menstruar no es necesariamente malo, que el dolor menstrual no es (o, más bien, no debería ser) normal, se haya transformado en un mandato misterwonderfuliano tal que las personas menstruales necesiten reivindicar su dolor y su rechazo a la regla (como se ha hecho toda la vida) para no sentirse mal.





La famosa frase de Erika Irusta “menstruar mola, pero en esta sociedad duele” pierde todo su valor si la cortamos en la coma. Y eso es exactamente lo que ha hecho el mercado de lo menstrual. Quedarse en el “menstruar mola”, volver a la individualidad descarnada, señalar a quienes no sean capaces de ser felices en su menstruación, acusándolas de su propio dolor. ¿Cómo es esto distinto a los anuncios de Evax y Tampax?

Menstruar, el ciclo en su conjunto, es un proceso fisiológico que no debería tener juicios añadidos. Para algunas personas es doloroso y un incordio, para otras es gozoso y fuente de descubrimientos personales. Ambas opciones (y todas las intermedias) son legítimas, verdaderas y merecedoras de su espacio.

Asumir la regla como algo doloroso e inhumano era problemático, porque se aceptaba la dismenorrea como algo normal en vez de investigarlo como la anomalía que es. Pero pasar a exigir menstruaciones felices y chachi pistachi es igualmente violento. Lo que necesitamos es investigación, implicación social y soluciones, no tips de mierda para que la regla no te duela comiendo aguacates.

Para colmo, estas tendencias invisibilizan. Invisibilizan a las personas con ciclos diversos: SOP, endometriosis, personas gordas, medicadas... cuyos ciclos no encajan en la norma de las influencers menstruales y que se ven empujadas aún más hacia los márgenes por estas nuevas normatividades.

Invisibiliza a las personas con enfermedades mentales. Si ya de partida el neurocapacitismo de nuestra sociedad aísla a estas personas, el combo con lo cíclico es tremebundo. Cualquier activista menstrual sabe que ciertas enfermedades mentales, crónicas o agudas, se ceban especialmente con determinadas fases del ciclo: La ansiedad convertida en agonía por la preovulatoria, la tristeza que la ovulatoria arrastra a un pozo de melancolía, el estrés premenstrual convertido en dismenorrea menstrual debido al estrecho vínculo entre el cortisol y la oxitocina... Pero no se habla de esto fuera de círculos muy reducidos. No se explica. No se ilustra.

Invisibilizan MUCHÍSIMO a las personas trans, binarias y no binarias, que también menstrúan. El tema menstrual está centrado en las mujeres cis de manera casi universal. De hecho, en la mujer cis heterosexual. Esto es brutalmente discriminatorio. Las personas trans y no binarias que menstrúan no tienen visibilización ni espacio en nada de esto, no tienen voz, y se ven aplastadas por una retórica que sigue uniendo ciclo y feminidad como si fueran algo

indivisible. Por no hablar de lo que esto supone también para mujeres que NO menstrúan: mujeres histerectomizadas, mujeres con ovarios dañados, mujeres trans...

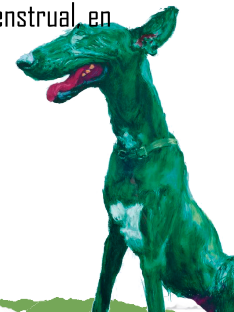
De hecho, uno de los primeros momentazos transfobos de J.K. Rowling vino precisamente porque le molestó profundamente el uso de la palabra menstruator en un tuit que hablaba de políticas para reducir la pobreza menstrual. Al mal llamado “feminismo” transexcluyente le encanta acaparar lo menstrual como algo puramente femenino, violentando a discreción.

Estamos viendo en directo al sistema capitalizar lo menstrual y me mata la rabia y la impotencia de ver lo poco que se puede hacer frente a esto. Cuántas personas están oyendo hablar de su ciclo por primera vez de manera normativa e invisibilizadora, y cuántas habrán de sufrir por ello.

He oído alguna vez, en respuesta a esto, que más vale información sesgada y normativa que ninguna información. No estoy de acuerdo. Si no tienes ninguna información, tampoco tienes con qué compararte. Te sentirás loca por cambiar de humor cada diez días, pero no tendrás mucho más que rascar. Si la información que llega te señala como incorrecta, como mala menstruante, la culpa y la confusión se multiplicarán exponencialmente.

Además, si la respuesta a esta “información” está siendo una vuelta a los mensajes antiguos, esa reivindicación de “la regla duele y es una mierda y no pienso celebrar nada que tenga que ver con ella”, ¿dónde carajo está el avance o la ventaja? Si el “activismo menstrual” son marcas de bragas menstruales vendiendo a mujeres cis que se maquillan en ovulatoria y comen chocolate negro en premenstrual, ¿cómo nos ayuda esto a cambiar?

El activismo menstrual, tal y como yo lo entiendo, debería incluir, no excluir. Debería ayudar a crecer, a entender. Debería buscar que se investiguen los cuerpos menstruantes, los cuerpos vulnerables. Debería luchar por que todos los ciclos se respeten. Debería preocuparse por que estemos dando a nuestros jefes acceso ilimitado a nuestro calendario menstrual, en lugar de celebrarlo. O así lo concibo yo.





Necesitamos otras voces. Necesitamos estrategias para intentar contrarrestar esto, para dar visibilidad a otras realidades, para generar espacios que acojan a quienes se están viendo empujados aún más hacia los márgenes. Hilar una red que sostenga, ni que sea parcialmente, a quienes se ven precipitados al vacío de estos nuevos cánones menstruales que hacen más daño que bien.

Hemos visto lo que el capitalismo patriarcal hace con cualquier activismo, con cualquier intento de cambiar las cosas. Es poco lo que podemos hacer frente a un sistema centenario que se autosustenta a base de devorarnos, pero los poquitos rincones de resistencia que podamos crear serán ya oasis para quienes han pesado de peregrinar por el desierto del silencio y la sociedad a hacerlo por este páramo de brilli brilli menstrual productivo.

# LA PERRA VERDE PALOMA



# C O S E C H A

Hay un punto exacto que parpadea,  
la corriente se presenta encaprichada con él.  
Este milímetro cuadrado.  
Ambiciono pescarlo con un anzuelo,  
y vaciarme  
como un cántaro de cartón.  
Una uña de gato bastará.  
Giro sábana abajo,  
levanto la cabeza como un recién nacido.  
El peso, la lumbre.

La calma llega si desciende la temperatura,  
bolsas de nieve en mis rodillas.  
Los copos se deslizan hacia las ingles.  
Levanto la cadera, abro el cuello;  
noto la carne rota cuando el vientre se contrae.

Tendida sobre los riñones  
con las piernas numeradas,  
ofrezco al mundo el hedor  
de la podredumbre,  
bajo mi ombligo.

Los insectos revolotean sobre el camastro.

Mis brazos en cruz  
golpean la almohada en mi diafragma.  
Ahogo el grito que contienen mis vértebras.  
Como un profeta con el torso vacío,  
vierto la sangre sobre los escépticos.

Lleno la tierra de semillas infectadas.

# LA PERRA VERDE MARÍA





# REVENTANDO ARQUETIPOS

Reventando (mis) arquetipos

No hay doncellas ni vírgenes que identifique dentro de mí. No al menos como cuentan las leyendas más naif en estos tiempos en los que ser la perfectamente menstruante, se ha puesto de moda.

Seguramente están demasiado lejos, en el tiempo y en el espacio. En un tiempo pasado al que no se llegar o en uno futuro del que ya quiero salir. Quien sabe, si es la misma Lilith la que las tenga secuestradas en algún lugar muy hondo de entre mis costillas.

Las honro, pero no las acuerto. Y hacer cuerpo, amige, que las palabras me digan, es lo único que sé que me salva.

Yo, soy hija del capitalismo en época zombie. De la precariedad del asfalto humeante. De coipus que sobreviven en los lodos de la periferia. De ancestres desterrados y desenraizados de clase trabajadora que persiguieron (dejándose la vida) 'el sueño del bienestar'.

Soy más de quererme creer Beyonce en el concierto de la superbowl. Virgen vestida de cueros y abanderada del power feminista que me representa. Me siento poderosa e inmortal por un instante, y estoy llena de ansiedad estrogénica al siguiente. Sin duda dura más el nudo en el pecho de la incertidumbre que abraza, que una de sus pegadizas canciones.

Soy más de no saber cuando ovulo, que de sentirme Madre. Ni siquiera sé si entre tanto disruptor endocrino (que se alzan cual mercado de wall street), realmente los folículos salen de mis trompas.

Me siento andar arrastrada detrás de una libido que no llega, que tengo secuestrada en el armario del "primero el deber y luego el placer". Mis empleos (en amplio plural) no me dejan tiempo para lo segundo. Leo en redes lo molón que ha de ser una tener ovulación pizpireta de 'sexualidad liberada', follar mucho también está de moda. Y scrolleo observando bebes de caras regordetas que me confrontan de lleno con mi decisión de ser una no-madre.

Soy más de estamparme contra el abismo premenstrual, que de sentirme Hechicera. He muerto en muchas premenstruales. Me he quedado sola llorando, sintiéndome la niña más incomprendida, abandonada, sola y triste que habitaba la tierra. Aún no se como he conseguido volver a la vida tantas veces. Vengo practicando la espeleología a los abismos en esta fase. Pillo mi mochila y les digo a mis Compas que mi expedición a los inframundos ha comenzado. Sé que no tengo otra opción. Quizá mi mayor hechizo es aprender que la caída libre (y sin cuerdas) no mola nada.

Y soy más de pintar con mi sangre que de ser Bruja. Aunque si hubiera hecho esto en época de inquisición, las llamas de la hoguera en la que ardería se verían de muy lejos. Pienso en el dolor de tantas en esta fase de depuración. De vida-muerte-vida. Transmuto con una honda respiración el dolor de tantos úteros oprimidos que sufren en cada ciclo cuando la sangre pinta las bragas de rojo brillante. La impotencia de que así sea me cala los huesos y el alma, y me deja temblando, triste, conmocionada y muy enfadada. Mientras a una le duela, nos duele a todes.

Es posible que encontremos pistas en los cuentos que nos contaron (y que aún, desde algunos lugares, insisten en contarnos). Sin embargo, (volver a) relatar(nos) teniendo en cuenta el contexto (de mierda) en el que habitamos, cosiendo(nos) pijamas a medida en los que nos sintamos en Casa, autónomas e interdependientes, con los miedos agarrados, y chorreando amor, ternura y rebeldía, puede ser un buen comienzo para ese "Érase una vez..." que (tanto tantísimo) nos merecemos, y que desde aquí, como perras verdes orgullosas, menstruantes y cíclicas que somos, reclamamos.

LA PERRA VERDE ENARA







Estas palabras se las dedico

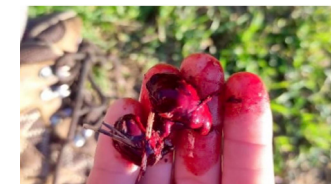
A:  
los cuerpos y las cuerpos menstruantes.

A:  
las menopausias, que son cuerpos que dejaron de sangrar.

A:  
Las menarquías que son cuerpos y cuerpos que se inician en esto del sangrado.

A:  
todas mis monstruaciones, reglas monstruosas .

A:  
mis reglas maravillosas



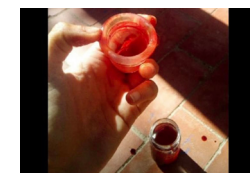
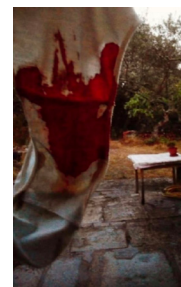
A:  
las dolorosas

A:  
las que me han tenido revuelta en el sofá sin poder moverme.

A:  
las que me han llenado DE BRÍO, DE ALEGRÍA, DE AMOR...

A:  
las que han dibujado mis bragas, mis piernas, la tierra que habito.

A:  
las que me han permitido regar todas mis plantas y mis cultivos.



A todas y a cada una de vosotras, os amo.

LA PERRA VERDE

BONITO





LA PERRA EN ARRA



LA PERRA VERDE  
MERCHE

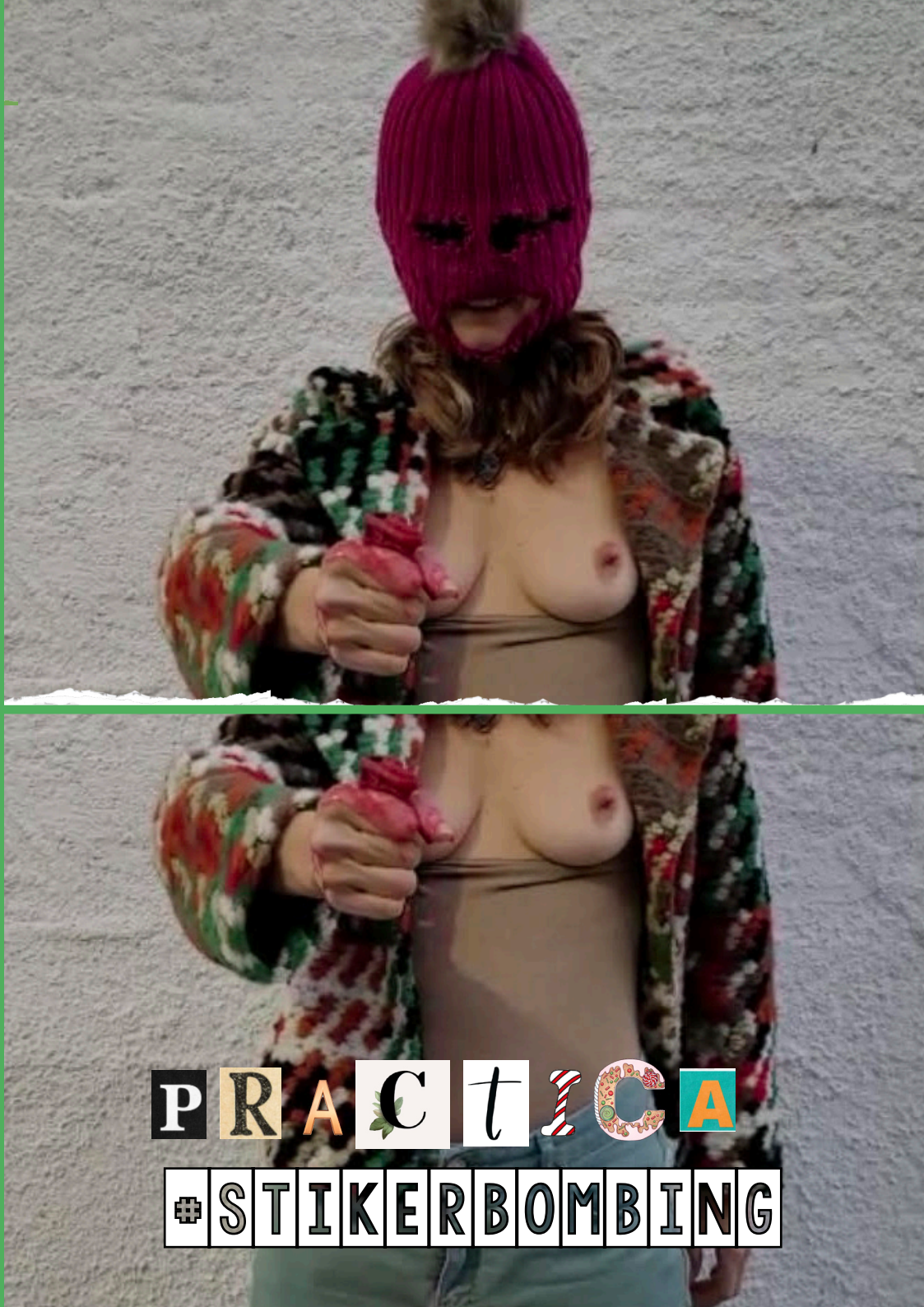




VANDALIZA

tu

CICLO



PRACTICA #STIKERBOMBING



The image shows four women standing in a row against a light-colored wall. They are wearing colorful, knitted masks with pom-poms on top. From left to right: a yellow mask with a green rose, a pink mask, a tan mask with a yellow pom-pom, and a green mask with white dots. They are holding various menstrual products, including a white pad with red blood, a tampon, and a menstrual cup. The text 'EL ACTIVISMO MENSTRUAL INCLUYE, NO EXCLUYE' is overlaid in the center.

**EL** **ACTIVISMO** **MENSTRUAL**  
**INCLUYE, NO EXCLUYE**





# LA COPA

¡Qué puta manía con la copa!  
 Y con soy mujer y estas son mis reglas  
 Y con la puta mierda de sacarle partido a nuestra naturaleza cíclica  
 Y que voy a querer socializar cuando voy a tope de estrógenos  
 Al carajo vuestros ciclos normativos  
 Aquí menstruamos como podemos  
 Hacemos ciencia  
 Nos lamemos las heridas  
 Nos rebanamos las entrañas  
 Y gritamos, ¡perras verdes cíclicas y orgullosas!  
 Y otra vez, ponte la copa.  
 Qué puta manía  
 Todo el rato.  
 Nadie folla como mi premenstrual  
 ¿Sabes qué? Devoro como un animal.  
 Venga ya,  
 Tanto de todo todo el rato.  
 Como si no fuera a venir un hijo del mal y el capital, como si no estuviera ya detrás de nuestros cogotes, con mucha pasta en la mano para reventarnos no solo con fines comerciales, sino también en procedimientos judiciales.  
 Comemierdas.  
 Búsquedas de Google, píldoras abortivas.  
 ¿Necesitas algún motivo más para pasarte a la copa?

LA PERRA VERDE  
 REBECA

## CREATIVIDAD MUTANTE

SIGUE INVESTIGANDO CON ESTAS PREGUNTAS-FLECHA DE UNA CUERPA MENSTRUANTE

¿Quién describe mi cuerpo, los cuerpos de las mujeres?  
 ¿Cómo nos narramos?  
 ¿Quién pone límites sobre ellos?  
 ¿Nosotras?  
 ¿Los otros?  
 ¿A quién pertenece este cuerpo?  
 ¿A quién pertenece el cuerpo de mi vecina, de mi amiga, de mi hermana, de mi hija?  
 Si me fotografío semidesnuda, ¿lo hago para mí o para otros?  
 Si me depilo o me dejo el pelo crecer, ¿lo hago por mí o por un relato contado por otros?  
 Si grito de placer en la cama, ¿ese grito nace de dentro hacia afuera o viene de fuera y lo hago propio?  
 ¿Quién delimita mis márgenes?  
 ¿Quién ordena y desordena cada hueso, cada poro, cada lunar, cada herida..?  
 ¿Quién decidió que pariera en casa?  
 ¿Quién decidió a qué otro cuerpo se debería unir mi cuerpo?  
 ¿Quién dice que esta foto de mí misma sea una pornificación de mí misma? ¿Lo es?  
 Nuestros cuerpos-otredades están tan relatados de forma ajena que es casi imposible narrarnos, leernos, describirnos, vernos...  
 ¿Cuántas veces y de cuántas formas diferentes nos han hecho ver que nuestros cuerpos no son nuestros?  
 ¿Cómo conectar, entonces?  
 Estoy tan cerca y a la vez tan lejos de mí, que todo autorrelato se me antoja con interrogantes.

LA PERRA VERDE  
 TRICEMOON





# LA Jauría Verde

SOMOS

NATTHY . SYDONIE . SUSANA . HELENA . REBECA . ENARA . IONE .

COLABORAN

PALOMA . MARIA . BONTXO . TRICEMOON . MERCHE .

Somos un grupo de perras verdes mutantes que nos conocemos porque habitamos o hemos habitado la comunidad SIS4. Quisimos crear algo juntas y tras unos meses ese algo se ha convertido en este fanzine. La temática de este primer número, La perfecta menstruante no existe, la decidimos después de compartir lo indignades que andábamos con lo de moda que se estaba poniendo menstruar, como si fuese un nicho de mercado más y no fuese político, ni colectivo y como si quienes menstruamos no fuésemos diversas. Entre aquella primera conversación y esta publicación fanzinerana se diseñaron unas pegatinas que también hemos incluido en la edición en papel de este número. Te invitamos a vandalizar tu ciclo y a fotocopiar tantas veces como quieras este fanzine ¡Qué no pare de rular! ❤️🇪🇸

Escribe a [perrasverdesfanzineras@gmail.com](mailto:perrasverdesfanzineras@gmail.com) si quieres decirnos cosas (ojalá tiernas y radicales). Nos encantará leerle.



HEMOS ROBADO TODO EL MATERIAL GRÁFICO DE ESTE FANZINE A LES ARTISTES :

ENARA I . DOMINGUEZ - REBECA GINER SANCHEZ - MERCHE SANZ - TRICEMOON - BONTXO -

HELENA S ELORRIAGA - ERIKA IRUSTRA - CLARA LANG - MARTA PIEDRA - MAREMOTO MAR -

INICIATIVA #MENSTRUACIONDIGNAMEXICO - GORDITA AMARILLISTA - MANON MANKENTI -

NATALIA RAMOS - CHICALUNAR \_MX - YAYOI KUSAMA - #GAVINOD - LUIZA GUEDES -

MARTHA ZMPOUNOU - NURIA FARGO - ANA PENYAS - ZHOU CHUNGA - LINE FALCK - DENISE LACKNER

- GABRIELLE ROCH RIOS - FATIMA ZOHRA - CRYSTAL RO - ZOE JAMES - SOFIA ASHRAF -

ESTHER GONZALEZ - CECILE DORMEAU - #VOLAVERUNT - AMANDA OLEANDER - RACHEL DEUTSCH -

YELLOWTURTLEART - MARTA PIEDRA - PLACERCONSENTIDO - PITU APARICIO - SUSANNA MARTIN

- EMMA YOPERU - JOHN ANNA - ELENA CABALLEROS ARENAS - CASA DE LUNA - POWERPAOLA -

LA\_DIBUJADORA - BELEN SEGARRA - MARIE MONTOCCHIO - TARA BOOTH - MAUDE BERGERON -

NAZARETH DOS SANTOS - ELISA RIEMER - NIKKI TAJIRI - JULIARO - CATHARINA SULEIMAN -

BEAUTIFUL CERVIX PROJECT .

Y OTRES QUE NO HEMOS SABIDO ENCONTRAR LA AUTORÍA . A TODES GRACIAS .

ESPEREMOS QUE OS SINTÁIS RESPETADES EN ESTA PUBLICACIÓN .

