



LA MENSTRUACIÓN  
NO DEBERÍA SER  
TABÚ



Cuando se trata de  
gestionar tu periodo,

**CONOCIMIENTO ES PODER.**



¿Sabías qué es la  
copa menstrual?



Hidrata  
con agua +  
té herbal



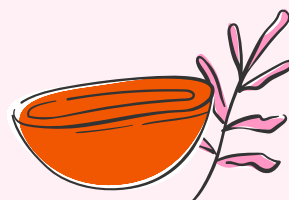
Movimientos  
suaves



Deja que  
repose

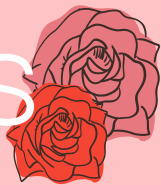


Hierbas +  
suplementos



Baño de sales  
Epson

# Notas



Soy Parvati, nací hace 32 años en un pueblo de Calcuta. **Me** encanta mi país, sus gentes y el distinguido olor del pollo tandoori.

De pequeña, me generaba una extraña sorpresa ver como a todas las mujeres se les apartaba en algunos momentos... Siempre había alguna *mujer* que durante algunos días se le rechazaba como si tuviera un *virus contagioso*. ¡Qué miedo! ¿Cuál sería el bicho tan malo que tenían las mujeres dentro? ¿Por qué no se contagiaban los hombres? No entendía **nada**...

Incluso veía que a escondidas las mujeres lavaban y ponían a secar unos trapos, sin que nadie las viera, en especial ningún hombre... ¡Qué raro todo esto!

Al día después de vivir mi "*primer periodo*" y tras los nervios, el dolor de barriga y esa mezcla de reacciones corporales. Como todo 24 de junio, el día de mi cumpleaños, decidió **sentarse** cerca de mi padre, pero este se levantó con una extraña mueca en la cara... ¿No podía ser *expresión de asco, verdad?* El resto de la **familia** se alejaba de los sitios donde yo estaba. Me llegaron a prohibir entrar en la cocina, en la iglesia... incluso en el instituto.

No podía **estar** más molesta, tenía una rabia escondida pensando que esto no era un problema de mujeres, *era un tabú humano*... y tenía que romper con tanto dolor, silencio y vergüenza.

Con el tiempo, terminé mis estudios y ahora investigo sobre los ritos que resaltan el valor positivo de la *sangre, la menstruación y la fertilidad*.

Con 4 amigas, creamos un blog para destruir los *mitos y malentendidos* de la menstruación y realizamos talleres en escuelas e institutos.

