

Discriminación menstrual: una brecha latente pero crítica en la agenda sobre las mujeres, la paz y la seguridad

Presentación para la Recomendación general n.º 30 del Comité CEDAW

I. Introducción

A. Global South Coalition for Dignified Menstruation

Fundada en 2019, la Global South Coalition for Dignified Menstruation (GSCDM) es una coalición internacional dirigida por sobrevivientes, con sede en la Radha Paudel Foundation, en Katmandú, Nepal. La Coalición busca reformar y transformar la narrativa global sobre la menstruación, trascendiendo el enfoque convencional y biomédico centrado en la “salud e higiene menstrual”. En su lugar, aboga por un enfoque holístico, basado en los derechos humanos y a lo largo del ciclo vital, que sitúe la menstruación digna en el centro del discurso sobre los derechos humanos menstruales y otros derechos relacionados, reconociendo la menstruación como un fenómeno intrínsecamente vinculado al poder y al patriarcado en todas sus manifestaciones.

En consonancia con su visión transformadora, la GSCDM estableció el Día Internacional de la Menstruación Digna el 8 de diciembre, situándolo estratégicamente entre los 16 Días de Activismo contra la Violencia de Género (VG). Esta fecha es tanto simbólica como estratégica, ya que subraya la afirmación de la Coalición de que la discriminación menstrual constituye una forma generalizada, aunque poco reconocida, de violencia de género y una violación directa de los derechos humanos fundamentales.

Con una red de miembros que comprende más de 90 organizaciones no gubernamentales de diversos contextos regionales y sociopolíticos, la GSCDM desarrolla investigaciones, incidencia política, seminarios web, capacitaciones, publicaciones, conferencias y otras actividades a nivel global. Fomenta el diálogo y la colaboración entre los actores tanto del Sur Global como del Norte Global, contribuyendo a la agenda sobre Mujeres, Paz y Seguridad (MPS) mediante la promoción de la menstruación digna como una dimensión crítica, pero a menudo pasada por alto, de la justicia de género, la consolidación de la paz y la representación inclusiva.

B. Discriminación menstrual

La menstruación no es solo un evento biológico periódico, sino que constituye una experiencia continua a lo largo del ciclo de vida que moldea profundamente la vida de aproximadamente 4.06 mil millones de personas, lo que representa el 49,72 % de la población mundial en 2024.¹ Si bien se estima que 1.9 mil millones de personas están en edad reproductiva y menstrúan

¹ UNFPA. «State of World Population Report 2023: Menstruation and Reproductive Health Statistics». Fondo de Población de las Naciones Unidas, Nueva York.

activamente, la discriminación menstrual trasciende el mero hecho de menstruar y afecta a las personas a lo largo de toda su vida.

Las experiencias menstruales no se limitan a las mujeres y las niñas cisgénero, sino que también afectan a los hombres trans, a las personas no binarias y a todas aquellas personas nacidas con ovarios y útero, a las que nos referiremos colectivamente como «menstruantes». Estas personas existen en toda su diversidad y se encuentran en todos los sectores de la sociedad: desde las salas de juntas de las empresas hasta los campos agrícolas, desde las instituciones académicas hasta los campos de refugiados, y desde los centros urbanos densamente poblados hasta las regiones vulnerables al clima y afectadas por conflictos.

La discriminación menstrual es un término genérico que abarca el silencio, los tabúes, la vergüenza, el estigma, las restricciones, los abusos, la violencia y la privación de servicios y recursos relacionados con la menstruación a lo largo del ciclo vital de las personas menstruantes. ²

A nivel mundial, la menstruación se considera sucia, impura y un estado de debilidad con diversas formas, nombres y magnitudes, que trasciende todas las fronteras sociopolíticas, independientemente de la clase, la casta, la topografía y la situación educativa, económica o política.³ La profundidad de este fenómeno se refleja únicamente en su presencia lingüística, con más de 5000 expresiones eufemísticas conocidas en todo el mundo.⁴ En Asia, ciertas comunidades imponen el aislamiento menstrual, restricciones alimentarias y limitan la participación en actividades públicas, incluidas las religiosas, entre otras. En América del Norte y Australia, las personas menstruantes informan de una disminución de su participación en el lugar de trabajo y en las actividades profesionales, junto con una reducción de la concentración durante la menstruación, debido a la internalización de la vergüenza y a la ansiedad por mantener en secreto su estado menstrual, así como al impacto de la menopausia.⁵ Los estudios también indican que muchas restringen las actividades sociales como la natación y el ejercicio por miedo a las pérdidas de sangre y las burlas posteriores.⁵ Del mismo modo, en países europeos como Alemania, las personas menstruantes también expresan vergüenza por comprar productos menstruales y se sienten restringidas en su participación en las actividades domésticas y académicas rutinarias.⁵ Incluso en los países nórdicos, tradicionalmente asociados a una mayor igualdad de género, las personas menstruantes informan de que modifican sus rutinas diarias, evitan las actividades físicas y experimentan una mayor conciencia sobre sus elecciones de ropa durante la menstruación.⁵ En varias regiones de África, las personas menstruantes se enfrentan a restricciones relacionadas con el consumo de alimentos, las prácticas de baño, la recolección de cosechas, el consumo de verduras, el acceso a fuentes de agua, etc.⁵ Muchas comunidades también imponen limitaciones al uso de fuentes de agua compartidas, aseos y la participación en actividades religiosas. En América

² Global South Coalition for Dignified Menstruation (s. f.). Menstruación digna, de <https://www.dignifiedmenstruation.org/>

³ Paudel R., 2020. Dignified Menstruation, A Practical Handbook.

⁴ Paudel, R. (2024). Menstrual stories: An anthology from the Global South. GSCDM.

Latina, las creencias discriminatorias dan lugar a restricciones alimentarias durante la menstruación, como la prohibición de consumir productos lácteos, carne de cerdo y aguacate, así como de interactuar con plantas.⁵ Además, las personas menstruantes afirman haber sido apartadas de las actividades domésticas, la exposición al sol y la participación social, entre otras cosas.⁵

Así, la menstruación funciona como un marcador tribal biológico que, históricamente, se ha utilizado como arma para crear jerarquías sociales. A través de esta lente, las personas menstruantes han sido sistemáticamente categorizadas como perdedoras, más débiles, inferiores e impuras en comparación con las personas no menstruantes, que se posicionan como ganadoras y superiores por su ausencia de menstruación. Esta categorización va más allá de las simples diferencias biológicas y constituye un elemento fundamental de los estereotipos de género en todas las culturas, comunidades e instituciones. Estas narrativas falsas y las prácticas discriminatorias asociadas, que se manifiestan a través de una sofisticada red de controles sociopolíticos que van desde formas explícitas hasta implícitas de violencia, contribuyen a construir y mantener dinámicas de poder desiguales entre las personas menstruantes y las no menstruantes.⁴

C. La discriminación menstrual desempeña un papel fundamental en la construcción de estereotipos de género, en la reproducción de desigualdades sistémicas y en el sostenimiento de estructuras de poder patriarcales que son los motores de los conflictos y las injusticias.

Como se ha destacado anteriormente, tanto en el Norte como en el Sur Global, las personas menstruantes y no menstruantes comienzan a interiorizar percepciones y prácticas menstruales discriminatorias desde edades tempranas, entre los 6 y los 9 años.⁴ Para las personas menstruantes, este conocimiento heredado erosiona sistemáticamente su sentido de la paz, su autonomía, su capacidad de acción y su autoestima. Comienzan a interiorizar mensajes que las presentan como perdedoras, más débiles e inferiores, e inherentemente desfavorecidas. Al mismo tiempo, las personas que no menstrúan absorben y adoptan sentimientos de ser ganadoras, superiores y poderosas frente a las personas que menstrúan, creando una jerarquía sociopolítica profundamente arraigada. Esta dinámica se perpetúa a sí misma, construyendo y reforzando las normas culturales y políticas patriarcales. De este modo, la discriminación menstrual, derivada de los estereotipos menstruales y de género, sostiene estructuras de poder desiguales y desigualdades sistémicas, incluyendo conflictos e injusticias invisibles que se reproducen en un ciclo constante.⁴

D. Menstruación digna

La menstruación digna es un marco transformador, inclusivo, holístico y basado en los derechos humanos que abarca todo el ciclo de vida y que prevé un mundo en el que todas las personas que menstrúan vivan libres de cualquier forma de discriminación menstrual en el hogar, la escuela, la comunidad, el lugar de trabajo y en todos los espacios de la vida social. ¹

Este marco cuestiona de manera directa cómo las prácticas menstruales discriminatorias funcionan como herramientas sistémicas de opresión, deliberadamente construidas para crear y reforzar los estereotipos de género con el fin de mantener las estructuras de poder patriarcales y las jerarquías en todas las sociedades. Pone de manifiesto cómo las creencias sociopolíticas profundamente arraigadas, las restricciones religiosas y las barreras institucionales operan de forma simultánea y sistemática para suprimir el estado de paz y justicia de las personas menstruantes, así como sus derechos humanos fundamentales, perpetuando y reforzando así los desequilibrios de poder entre las personas menstruantes y las no menstruantes. A través de esta lente crítica, el marco revela cómo formas aparentemente dispares de discriminación menstrual sirven colectivamente para mantener sistemas de control social o conflictos invisibles, injusticias y subordinación basada en la menstruación.¹

II. Cómo y por qué: La discriminación menstrual como una brecha latente pero crítica en la agenda de las mujeres, la paz y la seguridad.

A. Las estructuras de poder y las desigualdades sistémicas construidas y reforzadas por la discriminación menstrual han transformado el panorama de los conflictos a nivel mundial.

El sentimiento de ser una perdedora, más débil, inferior, desfavorecida y vulnerable no es solo una percepción de la sociedad o de las personas que no menstrúan, sino que también está profundamente arraigado entre las propias personas que menstrúan como un constructo moldeado por la discriminación menstrual. A nivel mundial, en general, el factor casual de las relaciones de poder y el patriarcado apuntaba a la clase, la etnia, la religión, la pobreza, la educación o la geopolítica. Por lo tanto, los esfuerzos mundiales se centran en eliminar la violencia de género, mejorar la salud y los derechos sexuales y reproductivos, participar en la mesa de paz, las reformas electorales y constitucionales, la justicia climática, las iniciativas económicas y en todos los ámbitos. Lamentablemente, a nivel mundial, los avances son muy simbólicos en comparación con los esfuerzos y las inversiones, y siempre han sido una batalla gigantesca. Como factor causal sistémico de la estructura de poder y el patriarcado, la discriminación menstrual es el factor contribuyente principal e invisible detrás de todos los conflictos, la base de todas las intervenciones en torno a la paz, la justicia y los derechos humanos. Ha seguido siendo un factor clave influyente en todas las intervenciones en situaciones de conflicto y posconflicto. Por lo tanto, a nivel mundial, las personas menstruantes están marginadas y sufren crisis y desastres climáticos, pandemias, inteligencia artificial y ciberataques, privación sistémica de servicios esenciales como la atención sanitaria, la educación, la agricultura, etc., y están continuamente sometidas a violaciones, matrimonios forzados, esterilización, esclavitud, embarazos, desplazamientos, VIH, derechos sexuales y reproductivos deficientes, etc. Así pues, el panorama de los conflictos ha evolucionado más allá de la guerra tradicional, o la ausencia de guerra ya no es sinónimo de paz.

B. La discriminación menstrual no solo es la causa y el resultado de la VSG, incluido el matrimonio infantil, sino también un factor causal de conflictos e injusticias invisibles.

De forma clara, las Naciones Unidas clasificaron las cuatro formas de violencia sexual y de género (sexual, física, emocional y privación de servicios y recursos) en 1993. Incluso en un cálculo simple, una práctica discriminatoria menstrual individual a menudo abarca múltiples categorías, más de dos. Por ejemplo, cuando se restringe la recolección de cultivos a las personas menstruantes, esto constituye tanto violencia emocional como privación de recursos y servicios. Este patrón se extiende a los resultados de salud: las afecciones crónicas, como la anemia, entre las personas menstruantes, a menudo se atribuyen erróneamente a la menstruación en sí, en lugar de reconocerse como el resultado de la privación nutricional, derivada de prácticas menstruales discriminatorias.

Desde la perspectiva del papel de la discriminación menstrual en las estructuras de poder y las desigualdades, toda la categoría de la violencia sexual y de género es también consecuencia de esta discriminación. Los efectos sistémicos y sintomáticos de la discriminación menstrual se aplican a todas las formas de violencia sexual y de género.

Por ejemplo, examinemos el matrimonio infantil. Sistémicamente, una niña menstruante no es valorada en igualdad con su hermano, aunque sea menor que él. Sintomáticamente, las normas menstruales discriminatorias interrumpen aproximadamente cinco días al mes las oportunidades de aprendizaje y educación mediante diversas prácticas: exigir madrugar, restringir el acceso a alimentos, limitar el acceso a materiales educativos, imponer una distribución separada de los asientos, interrumpir la participación en la educación, tomar permisos forzados o no remunerados en la formación profesional, etc. Esto supone aproximadamente 60 días o dos meses de interrupción al año.⁵ Esto da lugar a un aumento del absentismo, lo que conlleva un mayor riesgo de fracaso escolar y de matrimonio infantil, voluntario, forzado o precoz.⁷ En tales casos, la persona pierde innumerables veces, su paz interior y se enfrenta de manera constante a conflictos con su familia, su escuela y las autoridades. A pesar de este impacto significativo, la discriminación menstrual en la paz, la justicia y los derechos humanos se ha pasado por alto como clave del matrimonio infantil en las estrategias de intervención global durante las últimas seis décadas.⁷

C. La barrera subyacente para la participación en la paz, la política y otros ámbitos es la discriminación menstrual.

Además del impacto sistémico de la discriminación menstrual mencionado anteriormente, en muchas culturas de todo el mundo, las personas que menstrúan no tienen acceso a la cocina ni a la mesa durante la menstruación. La cocina o el comedor es un lugar fundamental para los diálogos de paz y el parlamento. Su exclusión de estos espacios profundos, con el tiempo, genera temor o vacilación para asumir roles de liderazgo en diversos comités, como los de paz

⁵ Paudel, R., Shah, N. J. y Ahmed, T. Isn't Menstrual Discrimination a Driver for Child Marriage?

local. Existen otras formas de restricciones menstruales que se aplican constantemente; por ejemplo, en muchas culturas no se permite tocar a los hombres, a los líderes religiosos ni a los libros durante la menstruación. Por lo tanto, se abstienen de participar en estas actividades, poniendo excusas, y evitan hablar en público porque se consideran inferiores o subordinadas a las personas que no menstrúan. Esta exclusión, directa e indirectamente, afecta profundamente a casi todos los sectores de la sociedad, pero no se tiene en cuenta porque no se comprende la gravedad del impacto de la discriminación menstrual. Con frecuencia, las personas menstruantes evitan la práctica deportiva por miedo a fugas o al estigma, incluso en el Norte Global. Del mismo modo, más del 70% de las personas agricultoras son mujeres que están excluidas de la siembra o de la cosecha de cultivos, hortalizas y frutas en muchas culturas de todo el mundo. Del mismo modo, la defensa, durante más de un siglo, del trabajo digno, de la igualdad salarial o del ODS 8 no aborda la discriminación relacionada con la menstruación y la menopausia. Las personas menstruantes son expulsadas del trabajo o se les exige tomar una licencia forzosa no remunerada en muchas fábricas de confección (GSCDM, 2025). Durante la pandemia de COVID-19, el 70% de los trabajadores de primera línea eran mujeres y algunas de ellas se vieron obligadas a tomar anticonceptivos para evitar la menstruación.⁶ Incluso ahora, la representación de las mujeres en el parlamento es simbólica y, a menudo, se enfrentan a diversas formas de violencia de género. Sea cual sea el ámbito del que hablemos, ya sea la paz, la política, la agricultura, el deporte, los hospitales, la seguridad, el sector empresarial o cualquier otro, las personas que menstrúan son excluidas sistemáticamente debido a la discriminación menstrual y viven un profundo conflicto invisible consigo mismas, con las autoridades y con el Estado debido a la falta de reconocimiento del impacto de la discriminación menstrual.

D. Interpretación errónea de la discriminación menstrual y desorientación en la Agenda de Mujeres, Paz y Seguridad

Las Naciones Unidas y otras comunidades internacionales clasificaron las prácticas menstruales como discriminatorias junto con otras «prácticas tradicionales nocivas», como las acusaciones de brujería, la mutilación genital femenina, la lapidación de los senos o el culto a las diosas vivientes. Esta clasificación no refleja ni el alcance ni la complejidad inherente de la discriminación menstrual. Esta caracterización errónea resulta especialmente preocupante por tres razones fundamentales. En primer lugar, la menstruación afecta a aproximadamente la mitad de la población mundial, por lo que su impacto directo es mucho más generalizado de lo que sugiere su clasificación actual.⁷ En segundo lugar, la discriminación menstrual se manifiesta de múltiples formas y grados en diversas culturas y regiones del mundo, y no se limita a una práctica aislada.⁴ En tercer lugar, el término «Chhaupadi» en sí mismo ha sido mal utilizado, ya que simplemente significa «menstruación» en la lengua local achhami de algunos distritos del oeste de Nepal, en lugar de referirse a prácticas discriminatorias. Además, a

⁶ Paudel, R., Regmi, A. y Adhikari, M. (2020). Missing the menstruation amidst COVID-19. *Advances in Women's Health and Care*, 3(2), 309. Obtenido de <https://researchopenworld.com/wp-content/uploads/2020/05/AWHC-3-2-309.pdf>

⁷ McAllister, J., Amery, F., Channon, M. y Thomson, J. (2025). Where is menstruation in global health policy? The need for a collective understanding. *Global Public Health*.

menudo los medios de comunicación, los donantes y las ONG utilizan casos ampliamente publicitados de mordeduras mortales de serpientes en cabañas como único ejemplo de discriminación menstrual en Nepal; sin embargo, se trata de una interpretación errónea y de una suposición que desvía las intervenciones globales en favor de la equidad menstrual. Esos casos fatales reflejan, más bien, el fracaso del Estado en garantizar los derechos fundamentales a la salud y a la educación, y no deben atribuirse exclusivamente a prácticas menstruales discriminatorias. Esta caracterización desvía la atención de las cuestiones sistémicas más amplias y de las responsabilidades del Estado en juego, lo que agrava aún más la discriminación contra Nepal.

El movimiento mundial menstrual se centró en los cinco días de menstruación mediante productos menstruales o aseos, en lugar de desmantelar la discriminación menstrual para lograr una paz, una justicia y unos derechos humanos sostenibles. Asimismo, a nivel mundial, las políticas de Igualdad de Género e Inclusión Social (GESI) están descuidando las necesidades y prioridades menstruales de las personas menstruantes⁸, cuya paz y seguridad se ven gravemente comprometidas.

E. La discriminación menstrual ausente en los discursos sobre salud y derechos sexuales y reproductivos, LGBTQIA+, discapacidad y desastres humanitarios y climáticos

El discurso en torno a la justicia reproductiva y la salud y los derechos sexuales y reproductivos (SDSR) ignora sistemáticamente tanto el alcance de la menstruación como el impacto de la discriminación menstrual. Esta exclusión sistemática es evidente en los principales marcos políticos, desde la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (1994) y la Plataforma de Acción de Beijing (1995) hasta la Estrategia de la OMS sobre SDSR (2019), pese a que la dignidad menstrual es fundamental para la salud y los derechos sexuales y reproductivos.⁹ Incluso desarrollos recientes, como la modificación de la declaración de la OMS en la 50.^a sesión del Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (2022), no reconocen explícitamente el alcance global de la discriminación menstrual, sino que limitan el enfoque principalmente a la salud menstrual.⁶ Este descuido tiene profundas implicaciones. Las personas menstruantes socializadas para aceptar prácticas menstruales discriminatorias e interiorizar percepciones de “debilidad” o “inferioridad” enfrentan mayores dificultades para reivindicar sus derechos sexuales y reproductivos. Este condicionamiento socava su capacidad para rechazar las relaciones sexuales no seguras, negociar prácticas sexuales seguras, tomar decisiones autónomas sobre la planificación familiar y la anticoncepción, o acceder a servicios

⁸ Bruinvels, G., Burden, R., Brown, N., Richards, T. y Pedlar, C. (2016). The prevalence and impact of heavy menstrual bleeding (menorrhagia) in elite and non-elite athletes. PLoS ONE, 11(2), e0149881.

⁹ Wilson et al., «Seeking synergies: understanding the evidence that links menstrual health and sexual and reproductive health and rights», Sexual and Reproductive Health Matters 29, n.º 1 (2021)

de aborto seguro.⁶ Como resultado, muchas personas se ven obligadas a vivir en un estado de conflicto invisible.

Del mismo modo, las personas menstruantes con discapacidad se enfrentan a grandes retos para mantener la autonomía corporal, acceder a la educación menstrual y ejercer el derecho a la dignidad menstrual. Son sometidas a esterilización forzada y a la supresión menstrual farmacológica no consentida, lo que afecta especialmente a las personas con discapacidad intelectual.⁴ La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) y otras políticas relacionadas no abordan la discriminación menstrual como una de las barreras subyacentes a los derechos de las personas con discapacidad.¹⁰

Por otra parte, el movimiento menstrual ha mantenido un enfoque centrado en mujeres y niñas como menstruantes por defecto, lo que refleja una perspectiva binaria limitada de género. Esta exclusión de las experiencias y los desafíos de las personas transgénero, queer y no binarias compromete sus derechos fundamentales, incluidos la paz y la seguridad.^{11, 4, 6}

Hasta la fecha, las políticas y programas mundiales (incluida la Recomendación General n.º 37) en materia de ayuda humanitaria y pandemias o desastres climáticos se limitan a la gestión de los cinco días de sangrado, sin abordar la magnitud ni las raíces estructurales de la discriminación menstrual.

F. La discriminación menstrual ausente en los ODS, los derechos humanos y los discursos sobre construcción de paz

De los 17 ODS (2015), la discriminación menstrual constituye un obstáculo sistémico y estructural para el cumplimiento de al menos nueve de ellos: Objetivo 1 (Fin de la pobreza), Objetivo 2 (Hambre cero), Objetivo 3 (Salud), Objetivo 4 (Educación de calidad), Objetivo 5 (Igualdad de género), Objetivo 6 (Agua limpia y saneamiento), Objetivo 8 (Trabajo decente), Objetivo 12 (Consumo responsable) y Objetivo 16 (Paz y justicia) comprometen el logro de esta Agenda 2030.⁴

Como se ha ejemplificado, la discriminación menstrual es una violación total de los derechos humanos, que trasciende todas las fronteras sociales, geográficas y temporales. El impacto de las prácticas de discriminación menstrual es multiplicador; una sola práctica discriminatoria se traduce en más de cuatro violaciones de los derechos humanos. Por ejemplo, la práctica común de excluir a una persona menstruante de las tareas agrícolas constituye una violación simultánea de sus derechos a la dignidad, la igualdad, la libertad, la movilidad, la salud y la participación en la vida social, entre otros.⁴ Estas violaciones se agravan y se refuerzan entre

¹⁰ Asamblea General de las Naciones Unidas. (2019). Derechos de las personas con discapacidad: Informe del Relator Especial sobre los derechos de las personas con discapacidad (A/74/186).

¹¹ Rydström, K. (2020). Degendering menstruation: Making trans menstruators matter. The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies, 945-959.

sí, creando barreras sistémicas que afectan todos los aspectos de la paz y la seguridad de las personas menstruantes.^{8,4} Del mismo modo, las políticas, los programas y las campañas en torno a la MPS, tanto a nivel local como internacional, han deliberadamente omitido reconocer el impacto de la discriminación menstrual. En otras palabras, han seguido centradas en la guerra tradicional, mientras ignoran las formas invisibles de conflicto que obstaculizan una paz real y sostenible.

III. Recomendaciones

Basándonos en el impacto sistémico de la discriminación menstrual descrito anteriormente, proponemos respetuosamente los siguientes elementos clave para su consideración en la Recomendación General sobre Mujeres, Paz y Seguridad del Comité CEDAW:

- A. Reconocer la discriminación menstrual como una causa subyacente de los estereotipos de género, las desigualdades sistémicas y las estructuras de poder patriarcales:** este marcador biológico se ha utilizado sistemáticamente como arma para crear jerarquías que impregnan todos los ámbitos de la vida social, económica y política, incluso en la Agenda MPS. Los intentos de lograr la igualdad de género y de dismantelar las estructuras patriarcales sin afrontar y abordar directamente la discriminación menstrual son fundamentalmente erróneos, similares a verter agua sobre la arena; tales esfuerzos se disipan sin generar un cambio duradero. Solo reconociendo y abordando la discriminación menstrual como base de la opresión de género, podremos realizar los cambios fundamentales necesarios para lograr una igualdad de género duradera, transformar las estructuras de poder patriarcales y construir una paz y una seguridad sostenidas e inclusivas.
- B. Afirmar la discriminación menstrual como una forma de violencia sexual y de género y reconocer su papel en la perpetuación de otras formas de violencia de género:** la discriminación menstrual socava la autonomía de las personas, el consentimiento informado y la capacidad de resistirse a insinuaciones inseguras. Por lo tanto, es urgente e importante integrar la menstruación digna en todas las políticas y programas para eliminar la violencia sexual y de género, prevenir el matrimonio infantil y el VIH, y promover la salud y los derechos sexuales y reproductivos.
- C. Proclamar el 8 de diciembre como Día Internacional de la Menstruación Digna, como el decimocuarto día de la campaña «16 días de activismo contra la violencia de género»:** esta fecha, celebrada a nivel mundial por la GSCDM durante los últimos seis años, sirve como un hito crucial para reconocer el papel sistémico de la discriminación menstrual en la perpetuación de la violencia sexual y de género y en el menoscabo de la paz y la seguridad en todo el mundo. El reconocimiento de este día amplificaría la concienciación y la acción mundial contra la discriminación menstrual

como una violación fundamental de los derechos humanos y un motor de la violencia estructural en todos los entornos.

- D. Integrar el marco de la menstruación digna en las políticas y programas relacionados con los derechos de las personas con discapacidad y LGBTQIA+:** asignar recursos específicos para abordar la discriminación agravada que sufren las personas con discapacidad que menstrúan, que necesitan tecnologías accesibles e inclusivas, como materiales táctiles (por ejemplo, braille) y otras herramientas de apoyo para gestionar la menstruación con dignidad. Es igualmente esencial garantizar el acceso a productos menstruales adecuados, en particular para las personas que dependen de cuidadores para su apoyo diario. Además, se recomienda adoptar un lenguaje inclusivo en los marcos normativos y de políticas, utilizando los términos *menstruantes* y *no menstruantes* en lugar de las categorías binarias tradicionales de género. Esta reformulación permite reconocer y responder adecuadamente a la diversidad de necesidades y experiencias de todas las personas que menstrúan, incluidas las personas transgénero, no binarias y con identidades de género no conformes.
- E. Incorporar el impacto de la discriminación menstrual en las políticas de respuesta ante desastres, acción humanitaria, preparación ante pandemias y justicia climática** garantiza que las necesidades y prioridades de las personas menstruantes sean consideradas desde el inicio, en las fases de planificación, respuesta y recuperación. Tal integración es esencial para prevenir la discriminación en el acceso a la logística, la atención médica, el saneamiento y otros servicios vitales, tanto si las personas menstruantes son supervivientes de crisis como si actúan como personal de primera línea durante emergencias para garantizar la paz y la seguridad. Aplicar una perspectiva de dignidad menstrual, «Menstrual Talk, Dignity First» (Charla menstrual, la dignidad primero), en materia de fiscalidad, accesibilidad de los productos y agua, saneamiento e higiene (WASH) dentro de la Agenda MPS. Estas intervenciones deben ir más allá de abordar las necesidades físicas para también desafiar la discriminación menstrual. La promoción de productos dignos y respetuosos con la menstruación, basados en el marco de las «3 P» (Person, Planet, and Pocket - Persona, Planeta y Bolsillo), junto con una infraestructura WASH inclusiva, es esencial para permitir el empoderamiento, la participación y la protección de las mujeres y las niñas en contextos frágiles y afectados por conflictos, reforzando los pilares fundamentales del MPS.
- F. Redefinir la discriminación menstrual como una violación primaria de los derechos humanos, en lugar de incluirla en la categoría de «prácticas tradicionales nocivas»:** no debe fusionarse con prácticas como la preferencia por los hijos varones, la dote, las acusaciones de brujería o la mutilación genital femenina. Por el contrario, muchas de estas prácticas emergen de, o son reforzadas por, normas menstruales discriminatorias subyacentes. La discriminación menstrual debe

establecerse como una cuestión sistémica distinta en el marco de la CEDAW. Además, el término «Chhaupadi», que simplemente significa «menstruación» en el idioma achhami de Nepal, debe dejar de utilizarse en el discurso internacional. En su lugar, se debe utilizar el término «discriminación menstrual» cuando se haga referencia a cualquier percepción o práctica discriminatoria relacionada con la menstruación, ya que refleja con mayor precisión la naturaleza global y sistémica de esta violación de los derechos humanos y evita reforzar el estigma o tergiversar los contextos culturales locales.

- G. Incorporar el marco de la Menstruación Digna en todas las políticas de Igualdad de Género e Inclusión Social (GESI), los marcos de derechos del niño y los programas educativos:** esto debería abarcar la integración desde la educación primaria hasta la formación de posgrado en medicina, enfermería y salud pública. La internalización de la discriminación menstrual comienza en la primera infancia y continúa configurando las normas de género y las relaciones de poder a lo largo de toda la vida. Si no se aborda la discriminación menstrual en esta etapa fundamental, los esfuerzos por cuestionar y dismantelar los estereotipos de género y su impacto en la paz y la seguridad seguirán siendo incompletos.
- H. Integrar la menstruación digna en la programación de los ODS, los derechos humanos y los discursos sobre las mujeres, la paz y la seguridad:** La dignidad menstrual es un requisito previo fundamental para el progreso en múltiples ODS, incluidos los relacionados con la erradicación de la pobreza, la salud, la educación, la igualdad de género, el trabajo decente, la acción climática y la paz. La discriminación menstrual debe reconocerse como una violación sistémica de los derechos humanos que se entrecruza y agrava otras violaciones de derechos. La integración de los principios de la menstruación digna en todos los sectores y niveles de gobernanza reforzará la eficacia y la inclusión de las intervenciones de desarrollo y consolidación de la paz. La dignidad menstrual debe ocupar un lugar firme en el centro del discurso sobre la política de derechos humanos y paz.

Referencias

1. Åkerman, E., Wängborg, A., Persson, M., Sörensdotter, R. y Klingberg-Allvin, M. (2024). Navigating Menstrual Stigma and Norms: A Qualitative Study on Young People's Menstrual Experiences and Strategies for Improving Menstrual Health. *BMC Public Health*, 24(1), artículo 3401.
2. Asamblea General de las Naciones Unidas. (2019). Derechos de las personas con discapacidad: Informe del Relator Especial sobre los derechos de las personas con discapacidad. A/74/186.
3. Brown, N., Knight, C. J. y Forrest, L. J. (2021). Experiencias y percepciones de las atletas de élite sobre el ciclo menstrual en el entrenamiento y el rendimiento deportivo. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 52-69.

4. Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. (2023). Intersectional Analysis of Menstrual Discrimination: Global Report 2023.
5. Global Menstrual Collective. (2021). Redefining Menstrual Health: Beyond Hygiene Management. Documento de posición.
6. Global South Coalition for Dignified Menstruation. (s. f.). Menstruación digna.
7. Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G. ... y Mahon, T. (2021). Menstrual Health: A Definition for Policy, Practice, and Research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1911618.
8. McAllister, J., Amery, F., Channon, M. y Thomson, J. (2025). Where is Menstruation in Global
9. Health Policy? The Need for a Collective Understanding. *Global Public Health*, 20(1).
10. Naciones Unidas. (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015.
11. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2023). Resolución del Consejo de Derechos Humanos sobre la eliminación de la discriminación contra las mujeres y las niñas.
12. Olson et al. (2022). The Persistent Power of Stigma: A Critical Review of Policy Initiatives to Break the Menstrual Silence and Advance Menstrual Literacy. *PLOS Global Public Health*, 2(7).
13. Organización Internacional del Trabajo. (2019). Convenio sobre la violencia y el acoso, n.º 190.
14. Paudel, R. (2020). Dignified Menstruation: A Practical Handbook.
15. Paudel, R. (2024). Menstrual Stories: An Anthology from the Global South. GSCDM.
16. Paudel, R., Regmi, A. y Adhikari, M. (2020). Missing the Menstruation Amidst COVID-19. *Advances in Women's Health and Care*, 3(2), 309.
17. Paudel, R., Shah, N. J. y Ahmed, T. (s. f.). Isn't Menstrual Discrimination a Driver for Child Marriage?
18. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2023). Gender Identity and Menstruation: Beyond the Binary. Documento de referencia del Informe sobre Desarrollo Humano.
19. Rydström, K. (2020). Degendering Menstruation: Making Trans Menstruators Matter. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, 945-959.
20. Statistics Times. (2024). Estadísticas mundiales sobre la proporción de sexos y la proporción de género 2024.
21. Steele, L. y Goldblatt, B. (2020). The Human Rights of Women and Girls with Disabilities: *Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, 77-91.
22. UNFPA. (2021). Contra mi voluntad: Estado de la población mundial 2020.
23. UNICEF. (2020). Mitigar los efectos de la COVID-19 en la salud y la higiene menstruales: resumen.

24. UNICEF y OMS. (2023). Progress on Menstrual Health and Global Advocacy: Joint Monitoring Programme Report. WHO Press.
25. Wilson et al. (2021). Seeking Synergies: Understanding the Evidence that Links Menstrual Health and Sexual and Reproductive Health and Rights. Sexual and Reproductive Health Matters, 29(1).