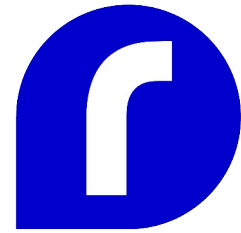


De la pobreza a la dignidad menstrual: Activismo menstrual en Colombia (2014-2025)



DOI: <https://doi.org/10.22458/rr.v16i2.6771>

Recibido: 31 de marzo 2026

Revisado: 9 de mayo 2026

Aprobado: 25 de mayo 2026

Nicolle González Tuta

Colombiana. Magister en Ciencias
Económicas. Docente de la
Facultad de Derecho, Ciencias
Políticas y Sociales de la
Universidad Nacional de Colombia.

Correo electrónico:

nigonzalez@unal.edu.co

ORCID: [0009-0000-2519-2780](https://orcid.org/0009-0000-2519-2780)

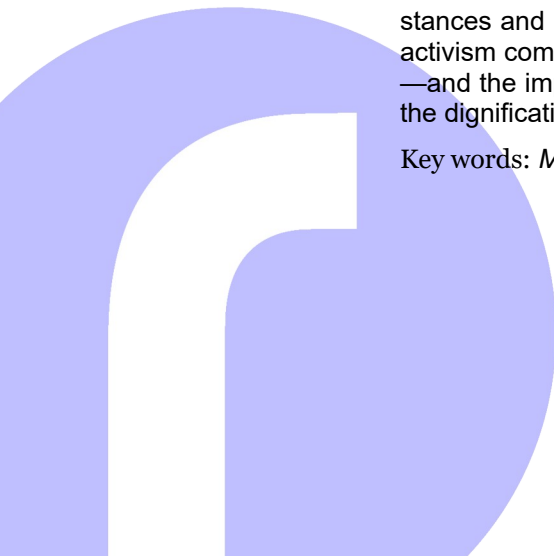
Resumen: Este artículo indaga sobre los orígenes del activismo menstrual a nivel global durante el siglo XXI, las discusiones teórico-prácticas sobre sus múltiples agendas y mecanismos de acción, y su surgimiento en Colombia. Se propone una reconstrucción del origen y consolidación del activismo menstrual entre 2014 y 2025 a partir de la revisión sistemática de fuentes primarias y secundarias. Además, se analizan los debates alrededor de la menstruación, pobreza y dignidad menstrual, y sus diversas apuestas y horizontes políticos. El análisis evidencia la existencia de un activismo heterogéneo compuesto por dos paradigmas contrarios -institucionalista y decolonial- y la puesta en marcha de múltiples mecanismos que tienen un objetivo común, la dignificación de la vivencia menstrual.

Palabras clave: *menstruación, activismo menstrual, dignidad menstrual, Colombia*

Out of Poverty, toward Menstrual Dignity: Menstrual Activism in Colombia (2014–2025)

Abstract: This article explores the origins of menstrual activism globally during the 20th century, the theoretical and practical discussions surrounding its agendas and mechanisms of action, and its emergence in Colombia. It proposes a reconstruction of the origins and consolidation of menstrual activism between 2014 and 2025 based on a systematic review of primary and secondary sources. Furthermore, it analyzes debates surrounding menstruation, poverty, and menstrual dignity, as well as their diverse political stances and horizons. The analysis reveals the existence of a heterogeneous activism composed of two opposing paradigms—institutionalist and decolonial—and the implementation of multiple mechanisms that share a common goal: the dignification of the menstrual experience.

Key words: *Menstruation, Menstrual activism, Menstrual dignity, Colombia*



Introducción

La menstruación es un proceso biopsicosocial que ha sido históricamente marginalizado en el ámbito social. No obstante, gracias al accionar de diversas activistas y organizaciones feministas y de mujeres, se ha venido configurando un creciente activismo menstrual a escala global en las últimas décadas, el cual se ha propuesto la inclusión de la menstruación dentro las agendas públicas estatales e internacionales y la transformación del tabú menstrual en el ámbito político y sociocultural (Ramírez, 2022; Tijaro, 2021).

De manera puntual, Colombia ha sido uno de los países pioneros en América Latina en posicionar la menstruación como un eje central dentro de la discusión pública en los últimos años. Pese a que en el imaginario colectivo se concibe que el movimiento Menstruación Libre de Impuestos fue el primero en entablar una conversación pública acerca de la menstruación, es fundamental reconocer que esta discusión había iniciado años previos gracias a la labor de un conjunto de activistas menstruales en los distintos territorios a nivel nacional. En particular, se hace necesario posicionar y reconstruir las luchas y apuestas en torno a la menstruación en un contexto nacional y regional en donde el capitalismo, el patriarcado y las nuevas derechas violentan y marginalizan aquellos cuerpos que no son afines ni funcionales a los sistemas de dominación.

En ese sentido, este artículo plantea que el activismo menstrual en Colombia (2014-2025) es el resultado de una discusión global que tiene origen durante la segunda mitad del siglo XX en el Norte Global. Sin embargo, su desarrollo y consolidación se ha visto marcado por la existencia de dos paradigmas contrarios -higienista y decolonial-, que han puesto en debate no solo la forma en cómo se comprende la menstruación, sino también las nociones de pobreza y dignidad menstrual, y las apuestas y horizontes políticos del propio activismo. Asimismo, se evidencia que el uso de múltiples mecanismos de acción que van desde la institucionalización de la agenda menstrual hasta el uso de tácticas no convencionales tiene como propósito la dignificación de la vivencia menstrual y, en ciertos casos, la autonomía corporal y la transformación social del tabú menstrual.

Este artículo cuenta con cuatro apartados. En un primer momento, se abordan las conceptualizaciones teóricas sobre los nuevos movimientos sociales y los debates en torno a la noción del activismo menstrual. En segundo lugar, se contextualiza el surgimiento y consolidación del activismo menstrual a finales de siglo XX e inicios del siglo XXI en el Norte Global y su impacto en el ámbito público y político. En un tercer momento, se presenta y analiza la conformación y consolidación del activismo menstrual en Colombia entre 2014 y 2025, sus discursos, mecanismos de acción y agendas. Por último, se brindarán una serie de conclusiones y horizontes investigativos.

Metodología

Para el desarrollo de este artículo, se propone una reconstrucción genealógica del activismo menstrual en Colombia a partir de la búsqueda, recopilación y sistematización de múltiples fuentes primarias y secundarias sobre los debates teórico-conceptuales en torno a los nuevos movimientos sociales y el activismo menstrual; así como de las estrategias y acciones llevadas a cabo por activistas, colectivas y organizaciones que tuvieran como propósito posicionar la menstruación como una temática relevante en diversos espacios sociales y políticos.

Como fuentes documentales primarias, se realizó seguimiento de las redes sociales de varias activistas menstruales, colectivas y organizaciones nacionales que se han dedicado en los últimos años a publicar en torno a la menstruación en sus múltiples dimensiones -biológica, social, política, económica, entre otras-. También, se analizaron diversos documentos oficiales -13 proyectos de ley, 5 acuerdos de ley, 3 sentencias- entre 2018 y 2025, con el fin de establecer la agenda pública menstrual que se ha movilizado en el ámbito institucional.

Finalmente, se recopiló un amplio conjunto de fuentes documentales secundarias -libros, artículos, reportajes e investigaciones- que enuncian y analizan no solo los debates teóricos en torno a los movimientos sociales y el activismo menstrual, sino también el posicionamiento de la menstruación en la política global, las problemáticas sociales sobre la menstruación y las críticas provenientes desde las activistas provenientes del Sur Global.

Marco teórico-conceptual: Movimientos sociales y activismo menstrual

Las discusiones con respecto a la acción colectiva y los movimientos sociales en el campo de las ciencias sociales han dado como resultado todo un conjunto de enfoques, teorías y debates alrededor de la idea de movimiento social. La principal distinción teórica que ha existido alrededor de esta categoría es la diferenciación entre los viejos y los nuevos movimientos sociales (Almeida, 2020; Pleyers, 2018), la cual surge como consecuencia de la transformación en las agendas, los mecanismos de acción y los diversos actores involucrados dentro de los movimientos sociales, así como de las problemáticas y coyunturas presentes en el marco de la creciente globalización durante las décadas de 1960 y 1970.

Es en este nuevo marco de comprensión que se sostiene que un movimiento social “es una colectividad excluida que mantiene una interacción sostenida con las élites económicas y políticas en busca del cambio social” (Almeida, 2020, 25). Dentro de su accionar, sostenido en el tiempo, se evidencia el despliegue de un conjunto de estrategias, demandas y repertorios de acción, los cuales varían desde las más convencionales -como el acercamiento a la institucionalidad y la manifestación callejera- hasta las menos convencionales -como la organización de talleres, la presentación de performances o el uso

de nuevas tecnologías-, que tienen como propósito el cumplimiento de la agenda propia del movimiento (Ibarra 2000; Almeida 2020).

En particular, dentro de los movimientos feministas y de mujeres se ha venido discutiendo el concepto de activismo menstrual, el cual surge durante las décadas de 1970 y 1980 en Estados Unidos y Europa, en un contexto en donde se hace evidente la transición entre la segunda a la tercera ola del feminismo proveniente del Norte Global. Bobel (2010) enuncia que el activismo menstrual es una apuesta por la transformación del tabú menstrual y de los discursos médico-científicos, religiosos y culturales que, con el posicionamiento de la sangre menstrual como un abyecto, han instalado un conjunto de nociones higienistas, neoliberales y patriarcales que se proponen vigilar, controlar y disciplinar los cuerpos de las mujeres y las personas menstruantes.

De manera puntual, Bobel (2010) plantea que el activismo menstrual proveniente del Norte Global se ha dividido en dos corrientes. La primera, relacionada a los círculos feministas espiritualistas y de la diferencia, posicionan a la menstruación como elemento sagrado y diferenciador en la experiencia de vida de las mujeres y hace énfasis en la necesidad de promover el autoconocimiento del ciclo menstrual, la práctica de rituales y la conexión con el cuerpo.

Por su parte, la segunda, derivada del feminismo radical y postestructural, plantea fuertes cuestionamientos a la noción binaria y naturalizadora de la menstruación, en tanto se comprende como una experiencia “única” de las mujeres. Como contrapropuesta, esta corriente acuña el concepto de personas menstruantes, dado que concibe que la vivencia menstrual también hace parte de la experiencia de vida de las personas con diversidad sexo-genérica. Asimismo, se problematizan los discursos provenientes de la industria *femcare* y farmacológica, y cuestionan el uso de tecnologías de gestión menstrual desechables, dado su impacto negativo sobre los cuerpos menstruantes (Bobel 2008; Bobel 2010; Fahs 2016).

No obstante, pese a esta clara distinción y los cuestionamientos que surgen entre estas dos propuestas, es importante reconocer que ambas sostienen un conjunto de planteamientos base sobre el accionar del activismo menstrual. En principio, ambas corrientes comprenden al cuerpo como un espacio político y de resistencia a la dominación patriarcal y consideran que su horizonte sociopolítico es la transformación del tabú menstrual y la dignificación de la vivencia menstrual (Ramírez, 2024). De igual forma, proponen el uso de tecnologías alternativas a las desechables para la gestión de la sangre menstrual, no solo como una forma de reconexión y de cuidado con el cuerpo y la naturaleza, sino también como un cuestionamiento a la industria *femcare* y farmacológica por “ocupar el espacio que deja el desconocimiento que las personas menstruantes tienen de su cuerpo” (Nicolau y Arocas 2020, 163).

Sin embargo, no viene a ser hasta inicios del siglo XXI que han empezado a surgir nociones más amplias frente a la comprensión y el marco de acción del activismo menstrual. Se enuncia como un movimiento que dimensiona la vi-

vencia menstrual desde múltiples enfoques y promueve la transformación tanto personal como social del tabú menstrual, planteando el uso de diversos mecanismos, tanto propios -prácticas espirituales frente a la menstruación y el uso tecnologías alternativas- como colectivos -cuestionamiento y protesta frente a las estructuras de opresión-, que permitan la eliminación del tabú y dignifiquen la experiencia menstrual (Escuela de Educación Menstrual 2026; Ramírez 2021; PERIOD 2023).

Adicional a ello, se ha venido apostando por un activismo que promueva el diseño, la aprobación y la implementación de leyes y políticas públicas que propendan por la dignificación de la vivencia menstrual desde diversos frentes, como la eliminación de la pobreza menstrual, la garantía de la higiene o salud menstrual, el reconocimiento de los derechos menstruales, entre otros (Gaybor y Harcourt 2022; Nicolau y Arocas 2020; Watling 2021). Esta perspectiva surge en el marco de un debate dentro de los movimientos feministas frente a la necesidad de hacer uso de la institucionalización como un mecanismo efectivo para la promoción de la agenda pública menstrual dentro de la política nacional, regional e internacional.

Sin embargo, desde otros sectores del activismo menstrual se plantea que la institucionalización como mecanismo de acción recae en la reproducción del tabú menstrual, en tanto sostiene el mismo discurso de las instituciones (inter)gubernamentales que posiciona a la pobreza menstrual como la principal problemática social en torno a la menstruación y, con ello, se mantiene que la entrega gratuita y masiva de tecnologías desechables, y no de la alfabetización menstrual, como solución definitiva. Asimismo, al promoverse la idea de que el uso de tecnologías desechables es una única forma correcta de gestionar la sangre menstrual, se reproduce el mandato de ocultación¹, ideas higienistas y neoliberales que, en últimas benefician económicamente a la industria *femcare* (Bobel y Fahs 2020; Ramírez 2024).

Con lo anterior, se entiende que el activismo menstrual es un movimiento social heterogéneo y descentrado que tiene como propósito la dignificación de la experiencia menstrual y la eliminación del tabú menstrual, haciendo uso de múltiples mecanismos de acción y estrategias -tanto propios como colectivos- que propendan por resolución de las problemáticas sociales asociadas a la menstruación.

Finalmente, es necesario hacer una breve mención sobre el debate existente respecto a los conceptos de pobreza, higiene, salud y dignidad menstrual dentro del activismo menstrual, dado que cada una de estas ideas se gesta en contextos y temporalidades diferenciadas. Cronológicamente, el primer concepto en surgir es el manejo de la higiene menstrual (MHM); una década después nace la concepción de pobreza menstrual en Reino Unido y, de manera posterior, la noción de dignidad menstrual en América Latina. Con respecto a la idea de salud menstrual, esta nace como una propuesta para redefinir el MHM a lo largo de la década de 2010 desde diferentes lugares.

En principio, el manejo de la higiene menstrual es un concepto que surge en un momento de amplia preocupación por la sanidad en las escuelas en África

1. El mandato de ocultación es la base del tabú menstrual, en la medida que sostiene que la sangre menstrual debería ser invisible ante el ojo público. Como consecuencia, la sociedad se convierte en un panóptico que vigila y excluye a las niñas, mujeres y personas menstruantes que muestran su sangre menstrual (Patterson, 2014).

a inicios de siglo XX y se entiende como la posibilidad de que las niñas tengan acceso a productos de gestión menstrual, a baños con una buena infraestructura- entiéndase con acceso a agua, jabón, papel higiénico, caneca y privacidad- y acceso a una información que les posibilite hacer una correcta gestión de su menstruación (Gonzalez 2025). Es sobre esta base que se crearon gran parte de los programas sociales de organizaciones internacionales como UNICEF, UNFPA y ONUMUJERES. No obstante, no viene a ser hasta el año 2016 que aparece la idea de pobreza menstrual como una propuesta que busca enunciar la problemática social que padecen las niñas y mujeres alrededor del mundo debido a la falta de acceso a productos de gestión menstrual. Es importante aclarar que en un principio esta idea tiene una concepción exclusivamente económica de la problemática, dado que buscaba justificar la importancia de aprobar medidas como la exención de impuestos y la entrega gratuita de productos menstruales,

Sin embargo, debido a un conjunto de críticas que cuestionaban su limitada visión de la problemática menstrual es que se empieza a ampliar su conceptualización y en la actualidad se entiende la pobreza menstrual como la falta de acceso a productos de gestión menstrual, a infraestructuras aptas y a información completa y veraz en torno a esta fase del ciclo menstrual (Medina-Perucha et al. 2020).

Respecto a la noción de salud menstrual, es una propuesta que surge con la finalidad de redefinir el manejo de la higiene menstrual como el manejo de la salud menstrual, dado que se cuestionaba que el primer concepto reproduce la idea higienista de que la menstruación es un fluido “sucio” y, por ende, es necesario limpiarla y ocultarla. Sin embargo, desde enfoques más críticos, se piensa que la salud menstrual es un “[a] state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity, in relation to the menstrual cycle” (PERIOD 2023 31).

Por último, la dignidad menstrual es un concepto que surge como una respuesta a estas nociones iniciales provenientes del Norte Global, dado que pone entre dicho las nociones asistencialistas, higienistas y colonialistas acerca de la menstruación. Con ello, propone que el foco de la problemática no es de carácter económico, sino educativo; en la medida en que es el alfabetismo menstrual lo que refuerza el tabú menstrual y limita la autonomía de las mujeres y personas menstruantes respecto a su ciclo menstrual y sus cuerpos. Como horizonte político y social, se concibe eliminación del tabú menstrual mediante la implementación de la educación menstrual emancipadora.

Como conclusión, lo anterior hace parte de un conjunto de debates dentro del propio activismo menstrual que no solo traspasa fronteras, sino que pone en el centro del debate el higienismo, el rol de la industria *femcare* y los horizontes políticos en torno a la problemática menstrual.

Un breve recorrido por el activismo menstrual global

Aunque la menstruación ha sido una temática ampliamente investigada dentro del ámbito médico-científico desde la Antigua Grecia hasta la actualidad, esta no ha tenido la misma suerte a nivel social y político (Ramírez, 2022). No fue hasta mediados de la década de 1970 que en Europa y en Estados Unidos, un conjunto de mujeres, inspiradas por el feminismo radical, los movimientos ecologistas, los reclamos por la autonomía corporal provenientes de la segunda ola feminista y la consigna: lo personal es político, empiezan a cuestionar los discursos dominantes alrededor de la menstruación (Bobel 2010).

Durante estos primeros años del activismo menstrual en el Norte Global, se desencadenaron un conjunto de discusiones entre los diferentes sectores feministas -radicales, de la diferencia, ecofeministas, entre otras-, que resultaron en la conformación de dos propuestas en torno a la cuestión menstrual. La primera concibe a la menstruación como parte del sagrado femenino y reivindica la ciclicidad de la experiencia femenina como un mecanismo de resistencia y emancipación ante la autonomía arrebatada por el sistema patriarcal. La segunda cuestiona a las industrias *femcare* y farmacológicas por beneficiarse a costa del tabú menstrual y propone el uso de tecnologías alternativas de gestión como forma de protesta ante el riesgo que representa para la salud el uso de productos desechables, en especial los tampones dada su asociación con el síndrome de shock tóxico (Bobel 2008; Bobel 2010).

Pese a los desacuerdos entre estas corrientes de activismo menstrual, ambas fueron fundamentales para impulsar la organización de diversos espacios de encuentro y diálogo, y la producción de piezas escritas, artísticas y audiovisuales que tuvieran como propósito el cuestionamiento del tabú menstrual y la difusión de un conocimiento veraz frente al ciclo menstrual (Pascual, 2021; Watling, 2021). Asimismo, fueron estas primeras activistas quienes instaron a las instituciones estatales a tener un mayor control sobre los materiales y químicos usados por parte de la industria *femcare* en la elaboración de productos desechables para la gestión menstrual, con el fin de que no fueran perjudiciales para la salud de las mujeres y las personas menstruantes.

Sin embargo, estas discusiones y demandas por la dignificación de la vivencia menstrual no se van a ver reflejadas en las agendas de los Estados y las organizaciones internacionales sino hasta inicios del siglo XXI, con la convocatoria a la mesa redonda de UNICEF en el 2005 y la mayor inclusión de la cuestión menstrual en temas relacionados al WASH en el marco de los Objetivos del Milenio (Pascual 2021).

Puntualmente, esta mesa tenía por objetivo plantear un conjunto de estrategias para fortalecer el sector del agua, saneamiento e higiene (WASH) en las escuelas en África, por el incremento de ausentismo escolar que se evidenciaba de manera mayoritaria en el caso de las niñas debido a las precarias condiciones en las cuales debían gestionar su menstruación, aunado a una falta de acceso a productos de gestión menstrual (UNICEF/IRC 2005). Su principal contribución en cuestión de política pública fue la creación del con-

2. Se entiende como la posibilidad de que las niñas tengan acceso a productos de gestión menstrual, a baños con una buena infraestructura-entiéndase con acceso a agua, jabón, papel higiénico, caneca y privacidad- y acceso a una información que les posibilite hacer una correcta gestión de su menstruación (González, 2025).

cepto manejo de la higiene menstrual (MHM)², el cual se convirtió en un eje central de los discursos y las agendas de aquellas activistas menstruales y colectivas que optarían por la institucionalización durante los años siguientes.

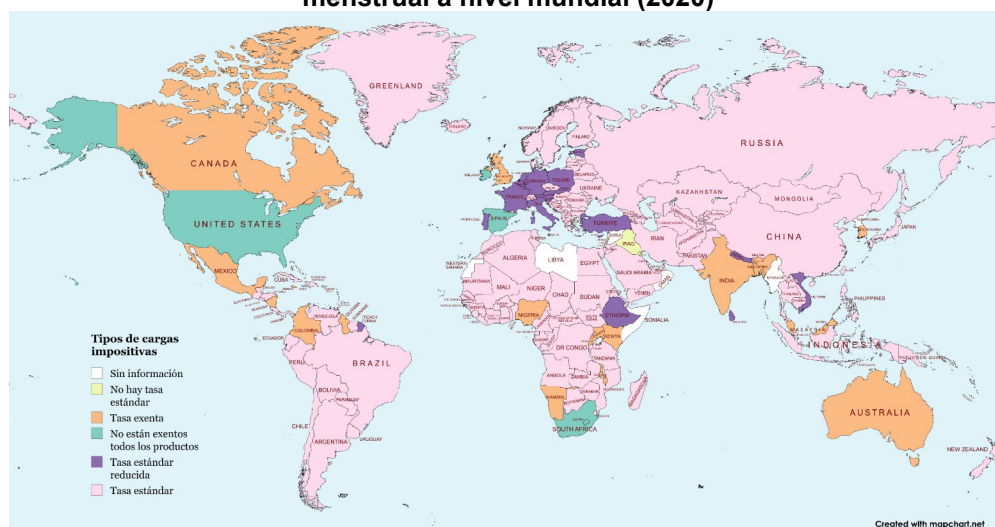
Además, fue gracias a este encuentro que a lo largo de esta década múltiples agencias de Naciones Unidas, especialmente aquellas ligadas al sector WASH, se encargaron de posicionar a la menstruación como una temática relevante dentro de las agendas públicas a nivel nacional e internacional. No obstante, es importante enunciar que esta institucionalización del movimiento habilitó un debate sobre si este mecanismo era eficaz en la transformación del tabú menstrual y posicionamiento de la agenda pública menstrual a nivel (inter)nacional o si, por el contrario, posibilita únicamente la implementación de acciones de carácter asistencialista que en últimas beneficiaban a la industria *femcare* y al sostenimiento del mandato de ocultación en el ámbito sociocultural.

Por otra parte, es fundamental enunciar que no fue hasta inicios de la década de 2010 que la visibilización del activismo menstrual se incrementó de manera exponencial gracias a su cobertura en redes sociales y medios de comunicación, y el involucramiento de más organizaciones a la causa menstrual. Algunos hechos relevantes durante esta década fueron el establecimiento del 28 de mayo como el Día Mundial de la Higiene Menstrual por parte de la ONG WASH United en 2013, con el fin de propiciar una discusión social global alrededor de la menstruación (WASH United s.f.); la viralización de las acciones llevadas a cabo por activistas menstruales del Norte Global, como Kiran Gandhi y Rupri Kaur, quienes irrumpieron en el espacio público poniendo en evidencia su sangre menstrual (Kaur 2015; Pascual 2021); y la proclamación del 2015 como el año de la menstruación por parte de varias revistas norteamericanas, como US Cosmopolitan Magazine, NPR y el Huffington Post (Gaybor y Harcourt 2022).

Posteriormente, es a partir de la presentación de *Period Products (Free Provision) (Scotland) Bill* por parte de la parlamentaria escocesa Monica Lennon, en el 2016, que la menstruación empezó a tener cabida dentro de las agendas públicas nacionales con el discurso de la pobreza menstrual como problemática central. Este hecho incitó a que cortos sectores del activismo menstrual se decantaran por el *lobbying* y las demandas judiciales como mecanismos clave para la aprobación de normativa que buscará la dignificación de la vivencia menstrual (Bildhauer et al. 2022).

El uso de la institucionalización como mecanismo desató una ola roja a nivel global que llevó a que en países de diferentes latitudes y continentes se empezaran a presentar normativas que pusieran en el centro de la discusión a la menstruación desde múltiples ejes, siendo el más evidente la necesidad de eliminar los impuestos sobre los productos de gestión menstrual. En la actualidad, este ha sido el punto de la agenda pública menstrual sobre el cuál más se ha legislado en el ámbito global. Según Period Tax (WASH United 2020), para el año 2020 al menos 49 países habían tomado medidas de reducción y eliminación del impuesto, siendo notorio que el 60 % de estas iniciativas tuvieron lugar entre 2016 y 2020 (Fig. 1).

Figura 1. Mapa de las cargas impositivas sobre productos de gestión menstrual a nivel mundial (2020)



Nota 1. La imagen representa la normativa de cada Estado en relación con las cargas impositivas sobre los diferentes productos de gestión menstrual. Blanco: Estados sobre los cuales no se cuenta con información. Verde: Estados que no cuentan con una tasa estándar sobre estos productos. Naranja: Estados que contemplan una tasa estándar sobre los productos. Aguamarina: Estados en donde algun(os) productos tienen una exención. Violeta: Estados que cuentan con una reducción de la tasa estándar para estos productos. Rosa palo: Estados en donde los productos están exentos de impuestos.

Nota 2. Elaboración con datos de WASH United. 2020. «Global period tax map & database». Period Tax.

Fuente: González (2025)

Por otra parte, hubo un grupo de activistas menstruales que se enfocaron en el ciberactivismo como mecanismo de movilización, en especial desde la pandemia. Es a partir de ello que surgen centenares de apuestas artísticas y audiovisuales que no solo buscan la transformación de los discursos dominantes sobre la menstruación, sino que también han permitido la consolidación de espacios y comunidades digitales transnacionales en donde se comparten experiencias, dudas y conocimientos alrededor de esta vivencia y se organizan acciones colectivas en torno a las problemáticas sociales relacionadas a la menstruación (Ramírez 2022; Watling 2021).

Finalmente, es necesario aclarar dos cuestiones frente a las discusiones y acciones propuestas desde el activismo menstrual a lo largo del globo. La primera es que las apuestas y los debates sociales y políticos que han surgido en torno a esta temática varían de acuerdo con el contexto nacional y regional en el cual se desarrollan, así como con las creencias culturales y religiosas que, en la mayoría de los casos, han justificado un conjunto de prácticas que violentan los cuerpos de las mujeres y las personas menstruantes, como lo es el caso del *chhaupadi*³ en Nepal.

En Europa y Estados Unidos, la principal problemática está relacionada con la baja capacidad económica de las mujeres y las personas menstruales. En el caso del sudeste asiático y el continente africano, las discusiones se ven atravesadas por los conflictos, los desplazamientos forzados y las crisis hu-

³ Esta es una práctica originaria del hinduismo que tiene como base la creencia de que la menstruación es un fluido impuro y/o venenoso. Como consecuencia, se recluye a las niñas y a las mujeres durante su menstruación en chozas fuera de las comunidades, violando sus derechos humanos y perpetuando el tabú menstrual. Es una práctica llevada a cabo principalmente en Nepal (Thakuri et al., 2021).

manitarias que azotan estos territorios (Hyttel y Tellier, 2017, McMahon et al., 2011). Por su parte, en América Latina la mayoría de los debates se han visto influenciados por los planteamientos de autoras decoloniales y críticas, que ponen en cuestionamiento las nociones higienistas, clasistas y coloniales que se han venido instaurando desde el Norte Global en torno a la menstruación (Browne 2021; Cifuentes 2025; Gonzalez 2025; Long et al. 2023).

La segunda cuestión es que, dentro del activismo menstrual actual, se evidencian dos paradigmas contrarios frente a la comprensión de la menstruación. El primer paradigma, originario de Norte Global y adoptado en su mayoría por Estados y organizaciones internacionales, está atravesado por nociones higienistas y capitalistas neoliberales alrededor de los conceptos de manejo de la higiene menstrual (MHM) y pobreza menstrual. Por el contrario, el segundo paradigma está influenciado por las teorías decoloniales, originarias de América Latina, planteando fuertes críticas al higienismo y las políticas asistencialistas estatales, así como a la influencia de la industria *femcare* en la perpetuación del tabú menstrual.

Teniendo en cuenta estas dos cuestiones, es que se puede plantear que el naciente activismo menstrual en Colombia tiene como origen las discusiones que se estaban dando a nivel global, las cuales han promovido un conjunto de debates e iniciativas a nivel social, económico y político. En particular, se reconoce que Colombia es pionera en la garantía de derechos menstruales a nivel regional, debido a las múltiples normativas que se han aprobado desde el año 2018, así como de las apuestas pedagógicas y sociales que han surgido en los distintos territorios.

Resultados de la investigación

Una reconstrucción histórica del activismo menstrual en Colombia (2014-2025)

Es menester reconocer que el activismo menstrual en Colombia surge como una forma de resistencia al mandato de ocultación que se sostiene sobre la sangre menstrual y que fortalece el tabú en el ámbito cultural e imposibilita una vivencia menstrual digna (Johnston-Robledo y Chrysler 2020).

Durante estos primeros años de activismo menstrual en Colombia previo a la pandemia, se evidencia el surgimiento de múltiples iniciativas locales y nacionales que buscan desmontar el tabú y el desconocimiento alrededor del ciclo menstrual mediante la educación menstrual. Asimismo, se crean un conjunto de iniciativas y campañas que tienen como propósito movilizar una agenda pública menstrual en el ámbito nacional y buscar la aprobación de normativa en favor de la eliminación de los impuestos sobre los productos menstruales y el reconocimiento del manejo de la higiene menstrual (MHM).

Se puede ubicar que el origen del activismo menstrual en Colombia se remonta a inicios de la década de 2010. Es durante estos años que salen a luz

dos iniciativas que tendrán como finalidad la promoción de la educación menstrual en diversos territorios. La primera es la fundación de la Organización Tyet por parte de Isis Tijaro, antropóloga e investigadora, quien se ha dedicado a la comprensión de la vivencia menstrual de los pueblos originarios (Organización Tyet 2018). La segunda es el establecimiento del programa Princesas Menstruantes, dirigido por Carolina Ramirez y conformado por Claudia Monsalve, Marylin Gómez, Paola López y Yeraldine Castaño, el cual tiene como objetivo la construcción de “conceptualizaciones, metodologías y didácticas para la implementación responsable de la educación menstrual con enfoque emancipador” (Princesas Menstruantes s.f., 1).

Esta última apuesta se ha implementado particularmente en zonas rurales de la región antioqueña y del Caribe colombiano que se han visto azotadas por el conflicto armado interno a lo largo de las décadas. Además, es importante resaltar que es en el marco de este programa que se publican los primeros cuentos infantiles latinoamericanos y herramientas pedagógicas enfocadas en la menstruación, como lo son “El vestido de Blancanieves se manchó de rojo (2016), Jardines Mágicos (2017), El aquelarre de las princesas (2018), el juego La aventura del óvulo (2018), el Oráculo EmpoderHadas (2019) y el Menstruazine (2021)” (Princesas Menstruantes s.f., 1).

Sin embargo, no fue hasta el año 2016 con el Movimiento Menstruación Libre de Impuestos que se estableció, por primera vez, una discusión nacional respecto a la menstruación. Esta iniciativa surge gracias a la Red por la Justicia Tributaria en Colombia, la cual desde 2012 venía planteando fuertes cuestionamientos a las múltiples reformas tributarias que se tramitan en el Congreso de la República (Rangel y Moreno 2019; Tijaro 2021).

En particular, el grupo de Género y Justicia Económica encontró que para el año 2015 todos los productos de gestión menstrual se encontraban gravados con un impuesto al valor agregado (IVA) del 16 %. Este hecho, aunado a la reforma tributaria presentada por el gobierno de Juan Manuel Santos durante el 2016 que proponía un incremento del 3 % del IVA, ocasionó que las integrantes iniciaran una intensiva campaña por la eliminación del impuesto sobre los productos, bajo la consigna de “menstruar no es un lujo, es una necesidad”. Pese a que no fue posible eliminarlo, se consiguió el apoyo de más de cincuenta congresistas para que se redujera de un 16 % a un 5 % el IVA en estos productos (Rangel y Moreno 2019).

Posteriormente, las activistas interpusieron tres demandas de inconstitucionalidad ante la Corte Constitucional durante el 2017, solicitando que se eliminara totalmente el IVA. Su argumento principal es que el impuesto era una medida de carácter discriminatorio y sexista, teniendo en cuenta que las mujeres en Colombia se enfrentan a mayores barreras económicas y realizan una mayor cantidad labores de cuidado no pagas en contraposición a los hombres. Sin embargo, no fue hasta el año 2018 que la Corte decidió la eliminación del impuesto sobre las toallas higiénicas y los tampones con la sentencia C-117, medida que se amplió al resto de productos -copas menstruales, calzones menstruales, discos menstruales, entre otros- con la sentencia

C-102 del 2021 (Corte Constitucional de Colombia 2018; Corte Constitucional de Colombia 2021; Rangel y Moreno 2019).

Además de los mítines que convocaron frente al Ministerio de Hacienda y del lobby con múltiples congresistas durante ese año, se destaca la labor de difusión y sensibilización que hicieron en los grandes medios de comunicación y en redes sociales, siendo Twitter su principal plataforma de movilización digital (FES, 2019).

A la par que ocurría esta campaña para la garantía de la justicia tributaria, entre 2018 y 2020 ocurrieron otros tres sucesos fundamentales para el activismo menstrual en Colombia. En primera instancia, Isis Tijaro funda en el año 2018 el Colectivo Derechos Menstruales Colombia, el cual tiene como propósito “visibilizar y generar acciones concretas para la creación de la primera agenda de derechos menstruales en nuestro país” (Derechos Menstruales Colombia, s.f.). Es a partir de esto que, de manera paralela al movimiento Menstruación Libre de Impuestos, este colectivo radica en 2019 una iniciativa ciudadana para ampliación de la sentencia C-117 del 2018 sobre las copas menstruales (Corte Constitucional de Colombia 2018).

Adicional a ello, el Colectivo Derechos Menstruales Colombia moviliza otras dos apuestas de carácter social durante el 2019. La primera apuesta, llamada Encuentro Rojizo, fue un espacio que tenía como propósito establecer un accionar más coordinado en la creación de una agenda pública menstrual mediante el reconocimiento y la creación de vínculos y redes sociales a nivel local y nacional. La segunda apuesta, llamada Copa sin miedo, fue una campaña que tenía por objetivo recolectar testimonios de mujeres y personas menstruantes que hubiesen tenido alguna experiencia -tanto positiva como negativa- con la copa menstrual, para crear una guía que facilitará la toma de decisión y el uso de la copa menstrual a cualquier persona (Derechos Menstruales Colombia s.f.).

En segunda instancia, la Corte Constitucional emite la sentencia T-398 del 2019, en la cual se reconoce por primera vez la necesidad de garantizar un manejo de la higiene menstrual a la población habitante de calle en la ciudad de Bogotá D.C. (Corte Constitucional de Colombia, 2019). Como consecuencia, se da la creación de la Estrategia Distrital de Cuidado Menstrual de Bogotá, la cual se ha encargado de la implementación de esta sentencia mediante la organización de jornadas con talleres educativos y entrega gratuita de productos de gestión menstrual (Secretaría Distrital de la Mujer 2024).

En tercera instancia, durante ese mismo año se organizó el primer Encuentro Latinoamericano de Prácticas de Educación Menstrual en la ciudad de Medellín (Colombia), gestionado por las fundadoras de Princesas Menstruales, quienes al año siguiente crearían la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, la cual tiene por objetivo ser tanto un espacio educativo como un centro investigativo que posicione en el centro de la discusión a la menstruación en América Latina (Escuela de Educación Menstrual 2026).

Por su parte, entre 2020 y 2025 se puede evidenciar un fortalecimiento del activismo menstrual nacional tanto a nivel normativo como social, en la medi-

da en que se presentan varios proyectos de ley que buscan legislar en diversos frentes sobre la cuestión menstrual, así como se da la consolidación de espacios transnacionales de activismo menstrual regional. Además, se publican diversas piezas escritas, audiovisuales y artísticas que amplían el debate en torno a lo menstrual a nivel social.

Durante este quinquenio, en el ámbito institucional, se presentaron trece proyectos de ley en el Congreso de la República (Andrade et al. 2021; Benedetti et al. 2021; Carrasquilla 2021; Castañeda et al. 2022; Castañeda et al. 2021; Lozano et al., 2021; Matiz, 2021; Niño et al., 2023; Restrepo et al., 2024; Sandino 2021; Suárez et al. 2023; Tamayo 2020; Tamayo 2022) y cinco proyectos de acuerdo en el Concejo de Bogotá (Argote et al. 2016; Argote et al. 2020; Concejo de Bogotá 2022; Espinosa 2022; Rodríguez 2022), los cuales buscaban legislar alrededor del acceso gratuito de productos de gestión menstrual por parte de poblaciones vulnerables como niñas en edad escolar, habitantes de calle y mujeres pertenecientes a estratos económicos bajos, la implementación de licencias menstruales a nivel educativo y laboral, el reconocimiento de la endometriosis como una enfermedad incapacitante y la garantía de los derechos menstruales (González 2025).

Sin embargo, y a pesar de la gran cantidad de iniciativas, apenas dos se han convertido en leyes. La ley 2261 de 2022 busca garantizar la entrega oportuna y gratuita de productos de gestión menstrual a las mujeres que se encuentran privadas de la libertad. Por su parte, la ley 2338 de 2023 tiene como objetivo garantizar la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento de la endometriosis (Congreso de la República de Colombia 2022; Toro et al. 2021). Es importante mencionar que varios de estos proyectos fueron apoyados por activistas como el Colectivo Derechos Menstruales Colombia u organizaciones como la Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad (ASOCOEN). Sin embargo, otro par de estos proyectos han sido promovidos por partidos políticos y/o congresistas que no han sido promotores activos de una agenda de feministas en Colombia (González 2025).

En el caso de la Escuela Emancipadas, esta no solo continuó gestando los Encuentros a lo largo de varios países en América Latina como México, Brasil, Perú y El Salvador, sino que también empezó a ofertar un conjunto de diplomados sobre educación menstrual, salud menstrual y dolor menstrual, los cuales contaban con una participación mayoritaria de docentes y estudiantes colombianas. Además, esta escuela ha sido la encargada de la publicación de la Revista Menstrúa desde el año 2022 y del lanzamiento de la Cátedra de Epistemologías Menstruales en el año 2025; espacios transnacionales que tienen como propósito incentivar diálogos académicos y experienciales en torno a la menstruación (Emancipadas s.f.).

Adicionalmente, Emancipadas propuso la gestión de tres acciones que buscan conectar a activistas menstruales de todo el globo durante el 2025. La primera, denominada Acción Global de Activismo Menstrual fue un laboratorio social, habilitado entre los meses de abril y mayo, que tenía como propósito conocer las percepciones de las personas ante la exposición de una imagen de sangre menstrual en un espacio público. La segunda fue la declaración

del 28 de octubre como el Día Menstrual de la Menarquía, siendo un llamado a la implementación de la educación menstrual en las instituciones educativas y a la terminación de todo tipo de violencia menstrual. La tercera fue el llamado para la conformación de un Bloque Rojo durante las movilizaciones del 8 de marzo de ese año en cada uno de los países de América Latina. Se convocaron a educadoras menstruales, artistas y activistas para que participaran en la marcha en contra del tabú la violencia menstrual. Cabe resaltar que cada una de estas apuestas tuvo una amplia acogida no solo de activistas a nivel nacional o regional, sino que también se contó con la participación de activistas europeas y africanas (Emancipadas, s.f.).

Otro hecho importante que resaltar durante esta temporalidad es la campaña realizada por las activistas para la difusión de su agenda a través de diversos medios de comunicación y redes sociales. En el 2020, Isis Tijaro fundó el programa Menstrualidad en la emisora Radio UNAL, la cual pertenece a la Universidad Nacional de Colombia. El programa aborda múltiples temas relacionados con el ciclo que van desde el deporte, los tabúes y las enfermedades hasta la realidad nacional e internacional con respecto a la agenda menstrual (Menstrualidad 2021).

Entre 2021 y 2022, llegaron a las librerías colombianas dos libros que abordan la menstruación desde una perspectiva crítica. El primero, titulado *Nuestras reglas: De un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso*, hace una explicación de cada una de las fases del ciclo menstrual, así como una propuesta de qué son los derechos menstruales y cómo esta agenda debería movilizarse en Colombia (Tijaro 2021).

El segundo libro, titulado *Educación menstrual emancipadora*, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual, expone de manera didáctica el modelo pedagógico de la educación menstrual emancipadora⁴ ideado a partir del programa de Princesas Menstruantes, el cual se compone de tres momentos y cinco dimensiones que tienen como propósito el cuestionamiento de las visiones biologicistas e higienistas alrededor de la menstruación, así como la transformación del tabú menstrual (Ramírez, 2022).

4. La educación menstrual emancipadora es una metodología que propone que todo espacio pedagógico en torno a la menstruación debe estar acompañado de tres momentos clave durante su desarrollo: el cuestionamiento, la información y la dignificación. Adicional a ello, estos espacios deberían idealmente abordar cinco dimensiones transversales a la vivencia menstrual: la biología, la psicosocial, la política, la histórica y la espiritual (Ramírez, 2022)..

Asimismo, durante este último quinquenio ha habido un creciente aumento de activistas y colectivas menstruales que, desde la gestión de espacios autónomos, como círculo de mujeres y talleres menstruales, han empezado a transformar el tabú menstrual a nivel local. Algunas de las colectivas son Colectivo Aflora, Menstruadas, Úteras Vibrantes, entre otras.

Finalmente, es importante mencionar que a lo largo de estos años varias organizaciones no gubernamentales y organizaciones internacionales, como Poderosas Colombia, OXFAM Colombia, Plan Internacional y UNICEF, han venido trabajando en la promoción de la higiene y la educación menstrual, aunque esta no sea su única y/o principal misión. Con ello, sus principales acciones se han enfocado en la entrega de kits de higiene menstrual y el desarrollo de talleres de educación menstrual en comunidades e instituciones educativas (OXFAM, 2025; Plan Internacional, 2022; Poderosas Colombia, s.f.).

¿Cómo pensar la menstruación? Discurso, agendas y mecanismos de acción del activismo menstrual en Colombia

Cuando se propone que en la última década se ha venido gestando un activismo menstrual en Colombia como producto de las discusiones que se estaban presentando en el ámbito global, es imposible no evidenciar la existencia de los múltiples discursos, agendas y mecanismos de acción que se han esgrimido durante este tiempo. Se propone hacer un breve análisis de los tres elementos mencionados previamente.

En principio, el discurso del activismo menstrual a nivel nacional se bifurca en dos vertientes de pensamiento. El primer discurso es sostenido en su mayoría por organizaciones no gubernamentales, organizaciones internacionales y ciertos sectores políticos que recientemente movilizan una agenda de género en el Congreso. Este concibe que la menstruación es un proceso biológico natural al que se enfrentan las mujeres de manera mensual y sobre la cual es necesario tener un conjunto de elementos y conocimientos que permitan gestionarla de la manera más higiénica posible.

Además, se considera que el problema de carácter público a resolver es la pobreza menstrual mediante la promoción del manejo de la higiene menstrual. Como consecuencia, a nivel de política pública, se plantean acciones que garanticen tanto el acceso gratuito a productos de gestión menstrual como la mejora de las infraestructuras de los baños públicos. Respecto al ámbito educativo, se propone que sean las instituciones educativas, con el apoyo de la industria *femcare*, las encargadas de brindar la información necesaria a las niñas y adolescentes sobre la menstruación.

Por el contrario, el segundo discurso, construido por gran parte de las activistas menstruales colombianas y latinoamericanas, no solo plantea fuertes críticas al discurso institucional alrededor de la menstruación, sino que también propone un nuevo horizonte de acción y transformación social. El primer punto de desencuentro es la comprensión alrededor de la menstruación, en tanto el segundo grupo aboga que es un proceso biopsicosocial que atraviesa múltiples esferas de la vida de las mujeres y las personas menstruantes.

El segundo punto de disputa es sobre cuál es la problemática por resolver, en tanto se concibe que la menstruación al ser un proceso multidimensional, no es posible solucionarlo únicamente con medidas económicas o de infraestructura. Por el contrario, se propone que el foco principal de la política esté relacionado con la transformación del tabú menstrual, en tanto es el origen de todo proceso de opresión, exclusión y sometimiento de los cuerpos de las mujeres y las personas menstruantes.

Como resultado, este segmento de activistas menstruales esboza un nuevo horizonte que no se limita a la lucha por la higiene menstrual y la implementación de políticas públicas de corte asistencialista, sino que se propone un futuro en donde las mujeres y las personas menstruantes puedan gestionar de manera digna su menstruación. Con ello, se comprende que la dignidad menstrual implica garantizar el acceso a información verídica y completa que no solo implique la enseñanza alrededor de las diferentes opciones de pro-

ductos de gestión menstrual, sino también de la identificación de mitos, tabúes y estigmas que refuerzan el tabú menstrual, así como el acceso a productos de calidad y a infraestructura adecuada para la gestión de la sangre menstrual, a servicios de salud menstrual y el reconocimiento, prevención y atención de las violencias menstruales (Ramírez, 2022).

Por último, un eje fundamental dentro del discurso de este sector del activismo menstrual se relaciona con quién está capacitado en la enseñanza de la educación menstrual. Su argumento es que dejar a cargo de las instituciones educativas y la industria *femcare* la enseñanza de esta disciplina emergente no modificaría el tabú menstrual. La razón de ello es que históricamente han sido estos dos actores, en conjunto con la medicina occidental y la ciencia, quienes han (re)producido el tabú menstrual en el ámbito social. En particular, la industria *femcare* se ha encargado de fortalecer una noción higienista en torno a la menstruación mediante el uso de color azul que simula la sangre menstrual en sus publicidades, la prevalencia de un discurso que promueve la existencia de un cuerpo amenstrual y la importancia del ocultamiento de la sangre ante el ojo público (Tarzibachi 2017a; Tarzibachi 2017b).

Como consecuencia de estos debates, se proponen dos horizontes paralelos sobre cómo abordar la menstruación a nivel social, político y económico. El primer horizonte concibe que la resolución de la pobreza menstrual pasa por la implementación de políticas de corte asistencialista, relacionadas en su mayoría con entrega gratuita de productos de gestión menstrual y en contadas ocasiones se piensa en la organización de talleres y espacios de formación; sin embargo, en la mayoría de los casos, estos últimos no son contemplados como parte de los mecanismos de acción planteados. De manera implícita, el despliegue de estas acciones parte de la premisa de que el bienestar económico es el único medio que garantiza una experiencia menstrual digna.

Por su parte, el segundo horizonte propone ideas que desestabilizan el sistema patriarcal y capitalista que atraviesa la cotidianidad de las mujeres y personas menstruantes. Se propone el cuestionamiento y la transformación cultural mediante el reconocimiento de las raíces históricas del tabú menstrual y de sus consecuencias en la cotidianidad de quienes menstruamos, y tiene como base la enseñanza de una educación menstrual emancipadora, la cual es una pedagogía que parte de enfoques feministas, decoloniales y críticos, con el objetivo de garantizar la autonomía corporal de las mujeres y las personas menstruantes.

En el caso de la agenda de cada segmento de activistas menstruales, esta se enfoca por una parte en la solvencia de la pobreza menstrual y por otra en la búsqueda de la dignidad menstrual. La primera está enmarcada en la necesidad de institucionalizar la pobreza menstrual y/o higiene menstrual como problemática y con ello, impactar en la agenda pública estatal. Por el contrario, la segunda se enfoca más en una agenda que aboga por la transformación social mediante la acción colectiva y la movilización social, sin necesariamente dejar de lado la búsqueda de cambios a nivel normativo.

Respecto a los mecanismos de acción, es importante aclarar que no existe una distinción tajante entre los que usan uno y otro sector del activismo menstrual, razón por la cual es posible identificar que existe un segmento importante, tanto de las activistas menstruales institucionales como de las activistas decoloniales que le han apostado a la institucionalización de la agenda menstrual. En particular, el primer grupo se ha enfocado en la creación de programas en ONGs que buscan facilitar el acceso a productos y brindar guías de información, especialmente a niñas y adolescentes en edad escolar, así como han movilizadado una agenda en favor de la higiene menstrual. Esto se evidencia en casos como OXFAM Colombia, Plan Internacional y Poderosas Colombia.

En el caso del segundo grupo, se ha propuesto la movilización de la agenda menstrual pública en el ámbito político. Esta estrategia se evidencia con el surgimiento del Movimiento Menstruación Libre de Impuestos a partir del *lobby* en el Congreso de la República y la radicación de las demandas de inconstitucionalidad. Posterior a ello, el Colectivo de Derechos Menstruales aplicó la misma táctica con la solicitud de la extensión de la sentencia C-117 a las copas menstruales, así como con el seguimiento y la articulación con las secretarías distritales encargadas del cumplimiento de la sentencia T-398 del 2019.

Asimismo, este mismo colectivo fue convocado a una audiencia pública en el Congreso de la República en el año 2019, con el fin de hacer una intervención sobre el acceso gratuito a productos de gestión menstrual. Su posicionamiento central fue que la menstruación no es una cuestión netamente de acceso a productos de gestión menstrual, sino que al ser un proceso amplio, diverso y multidimensional es necesario que se aborde de manera integral.

Finalmente, el accionar más reciente en relación con la agenda pública fue la puesta en marcha de la Mesa Nacional por los Derechos Menstruales en 2023, conformada por organizaciones, secretarías distritales, colectivas, movimientos y activistas, y tiene como objetivo el fortalecimiento de la agenda menstrual a nivel territorial y nacional. Su principal esfuerzo ha sido la radicación del proyecto Ley Integral de Derechos Menstruales, el cual tiene como propósito la creación de un marco jurídico integral que garantice una vivencia digna menstrual en Colombia.

Por su parte, el otro gran segmento de activistas menstruales, principalmente de corte decolonial, conciben la acción colectiva, la movilización social y los espacios de pedagogía como sus principales mecanismos de acción. En particular, ha sido con el surgimiento de la educación menstrual emancipadora como apuesta metodológica que se han puesto en marcha un conjunto de iniciativas nacionales y regionales que buscan posicionar en el centro de la discusión a la dignidad menstrual. Esta metodología concibe que todo espacio pedagógico que sea emancipador debería contar tres momentos: el cuestionamiento de mitos, la enseñanza de información relevante sobre el ciclo y la dignificación de la menstruación.

Finalmente, se han venido gestando un conjunto de proyectos locales que le apuestan a la creación de espacios pedagógicos y de diálogo sobre la vivencia menstrual propia. Algunas de estas colectivas son el Colectivo Aflora, Menstruadas y Úteras Vibrantes. Sin embargo, esta investigación no se enfocó en rastrear y sistematizar estas acciones localizadas, razón por la cual se insta para que se lleven investigaciones futuras sobre estas apuestas.

Conclusiones

Pese a que la menstruación ha sido un tema que históricamente se ha silenciado, las activistas menstruales en Colombia han venido trabajando de manera incansable durante la última década para posicionar la agenda pública menstrual nacional a nivel social y político.

A partir de una revisión de múltiples fuentes primarias y secundarias, es posible determinar la existencia de dos paradigmas dentro del activismo menstrual en Colombia (2014-2025). Un primer paradigma, alimentado por las discusiones del Norte Global, lucha en contra de la pobreza menstrual y establece como principal medida de política pública el acceso gratuito a productos. Por el contrario, el segundo paradigma nace a partir de teorías críticas y decoloniales de América Latina, las cuales proponen una comprensión integral de la menstruación y la dignidad menstrual como horizontes transformadores. Pese a esta clara distinción de paradigmas y, por ende, en sus discursos y agendas, cada uno ha hecho uso de diversos mecanismos de acción que van desde la gestión de espacios de enseñanza, diálogo y reflexión hasta el lobby y la formulación de proyectos de ley para la consecución de sus objetivos.

De manera particular, se enuncia la potencialidad que tiene la educación menstrual emancipadora como una apuesta proveniente del Sur Global que cuestiona las bases higienistas, biologicistas y asistencialistas de las propuestas del Norte Global y que busca la eliminación del tabú a través de la alfabetización menstrual.

Sin embargo, es importante mencionar la existencia de todo un conjunto de organizaciones y colectivos de base que han venido movilizandoo en los territorios la agenda menstrual y que, pese a que no tienen una proyección nacional, se hace necesario indagar por sus procesos, logros y retos, para hacer una reconstrucción más integral del activismo menstrual en Colombia.

Finalmente, pese a que Colombia es uno de los principales referentes en la agenda menstrual a nivel global, es necesario que se haga un seguimiento a la implementación de la normativa vigente a nivel local y nacional, así como la gestión de más espacios que convoquen a activistas, colectivos y organizaciones que tengan como propósito la transformación del tabú menstrual y la resignificación de la vivencia menstrual.

Bibliografía

- Almeida, Paul. 2020. *Movimientos sociales. La estructura de la acción colectiva*. Buenos Aires: CLACSO.
- Andrade, Esperanza, Juanita Goebertus, Ángela Sánchez, Myriam Paredes, Yamil Arana, Diela Benavides, María Soto, Harry González, Buenaventura León, Félix Chica y Juan Wills. 2021. «Proyecto de Ley 563 de 2021: Por medio de la cual se garantiza la entrega gratuita, oportuna y suficiente de artículos de higiene menstrual a las mujeres privadas de la libertad». Bogotá: Cámara de Representantes. https://www.camara.gov.co/wp-content/uploads/2025/10/proyectos-ley/documentos/proyecto-32562/p_l_563_2021c_mujeres_en_las_carceles-3e15c418.docx
- Argote, Álvaro, Celio Nieves, Venus Silva, Manuel Sarmiento y Nelson Castro. 2016. «Proyecto de Acuerdo No. 251 de 2016: Por medio del cual se establece la promoción, prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno de la endometriosis en las mujeres de Bogotá D.C.». *Anales del Concejo*. Bogotá: Concejo de Bogotá. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=66443>
- Argote, Álvaro, Celio Nieves, Carlos Silva, Manuel Sarmiento y Carlos Carrillo. 2020. «Proyecto de Acuerdo No. 171 de 2020: Por medio del cual se establece en la Secretaría de Salud el proyecto de apoyo al derecho a la procreación en las mujeres con endometriosis». *Anales del Concejo*, n.º 3009 (14 de enero). https://concejodebogota.gov.co/cbogota/site/artic/20200114/asocfile/20200114094326/edici_n_3009_pa_168_175_de_2020.pdf
- Benedetti, Armando, Alexander López, Iván Cepeda, León Muñoz, Victoria Sandino, María Pizarro, Wilmer Leal, César Pachón, David Racero, Alberto Castilla, Fabián Díaz, Carlos Carreño, Pablo Catatumbo, Inti Asprilla, Gustavo Petro, Abel Jaramillo, Iván Marulanda y Feliciano Valencia. 2021. «Proyecto de Ley 054 de 2021: Por medio del cual se garantiza el acceso a los productos de higiene menstrual a las personas que los necesiten». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2021-2022/PL%20054-21%20Higiene%20Menstrual.pdf>
- Bildhauer, Bettina, Camilla Mork y Sharra Vostral. 2022. «Introduction: The Period Products (Free Provision) (Scotland) Act 2021 in the Context of Menstrual Politics and History». *Open Library of Humanities* (8) 1: 1–27. <https://olh.openlibhums.org/article/id/8159/>
- Bobel, Chris. 2008. «From Convenience to Hazard: A Short History of the Emergence of the Menstrual Activism Movement, 1971-1992». *Health Care for Women International* (29) 7: 738-754. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07399330802188909>
- Bobel, Chris. 2010. *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. New Brunswick: Rutgers University Press.

- Bobel, Chris y Breanne Fahs. 2020. «From Bloodless Respectability to Radical Menstrual Embodiment: Shifting menstrual politics from private to public». *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 45 (4): 955 - 983. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/707802?journalCode=signs>
- Browne, Alejandra. 2021. *Pobreza menstrual en la educación: Levantamiento de información para propuesta de nuevo programa Junaeb*. Santiago: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas.
- Carrasquilla, Alberto. 2021. «Proyecto de Ley 434 de 2021: Por medio de la cual se consolida una infraestructura de equidad fiscalmente sostenible para fortalecer la política de erradicación de la pobreza, a través de la redefinición de la regla fiscal, el fortalecimiento y focalización del gasto social y la redistribución de cargas tributarias y ambientales con criterios de solidaridad y que permitan atender los efectos generados por la pandemia y se dictan otras disposiciones». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2020-2021/PL%20439-21S%20-%20594-21C%20Reforma.pdf>
- Castañeda, Ana, Jorge Benedetti, Faber Muñoz, María Pizarro, Jezmi Barraza, Jose Pinedo, Ruby Changüi, Karina Rojano, Amanda Gonzalez, Nora García, Norma Hurtado, Karen Cure, Modesto Aguilera, Jennifer Arias, Juanita Goebertus y Alejandro Vega. 2022. «Proyecto de Ley 119 de 2022: Por medio del cual se desarrollan los derechos menstruales». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2022-2023/PL%20119S-2022--PL-332C-2021.pdf>
- Castañeda, Ana, Nadia Blel, Ruby Helena, Rodrigo Lara, Temístocles Ortega, Jorge Benedetti, María Pizarro, Karen Cure, Jezmi Barraza, Catalina Ortez, Flora Perdomo, Faber Muñoz, Modesto Aguilera y José Pinedo. 2021. «Proyecto de Ley No. 422 de 2021: Por medio de la cual se desarrolla el derecho a la gestión menstrual». Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2020-2021/PL%20422-21%20Derecho%20a%20la%20Gestion%20Menstrual.pdf>
- Cifuentes Contador, Sofia. 2024. «Abya Yala Bleeds, Exists, and Resists: Introducing the Latin American Social Movement for Menstrual Dignity». En *The Menstrual Movement: Local Activism and Global Change*, editado por Jennifer Weiss-Wolf y Bhavani Giddu, 74-90. Londres: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003319818-6>.
- Concejo de Bogotá. 2022. «Proyecto de Acuerdo No. 442 de 2022: Por medio del cual se dictan lineamientos para garantizar el acceso a la dignidad e higiene menstrual a las personas con experiencias menstruales en situación de habitanza en calle de la ciudad de Bogotá». *Anales del Concejo*, n.º 3425 (30 de julio). https://concejodebogota.gov.co/concejo/site/docs/20220730/asocfile/20220730160643/edici_n_3425_pa_442_pd_de_2022_.pdf

- Congreso de la República de Colombia. 2022. «Ley 2261 de 2022. Por medio de la cual se garantiza la entrega gratuita, oportuna y suficiente de artículos de higiene y salud menstrual a las mujeres y personas menstruantes privadas de la libertad». Bogotá: Secretaría del Senado. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_2261_2022.html
- Corte Constitucional de Colombia. 2018. «Sentencia C-117 de 2018». Magistrada ponente: Gloria Ortiz.
- Corte Constitucional de Colombia. 2019. «Sentencia T-398 de 2019». Magistrado ponente: Alberto Rojas.
- Corte Constitucional de Colombia. 2021. «Sentencia C-102 de 2021». Magistrado ponente: José Fernando Reyes.
- Derechos Menstruales Colombia (@derechosmenstrualesco). s. f. «Perfil de Instagram». <https://www.instagram.com/derechosmenstrualesco/>.
- Emancipadas (@emancipadas.educacionmenstrual). s. f. «Perfil de Instagram». <https://www.instagram.com/emancipadas.educacionmenstrual/>
- Escuela de Educación Menstrual. 01 enero de 2026. «Inicio». <https://escueladeeducacionmenstrual.com/>
- Espinosa, Julián. 2022. «Proyecto de Acuerdo No. 584 de 2022: Por medio del cual se promueven acciones para generar condiciones óptimas de cuidado menstrual». *Anales del Concejo*, n.º 3451 (28 de septiembre): 39-44. https://concejodebogota.gov.co/concejo/site/docs/20220928/asocfile/20220928135948/edicio_n_3451_pa_582_586_pd_de_2022.pdf#page=39.
- Fahs, Breanne. 2016. *Out for Blood: Essays on Menstruation and Resistance*. Albany: State University of New York Press.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2017. *Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano*. Bogotá: UNICEF.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia / International Rescue Committee (UNICEF/IRC). 2005. *Water, Sanitation and Hygiene Education for Schools Roundtable Meeting*. Delft: IRC.
- Fundación Friedrich Ebert (FES). 2019. «Las claves de la campaña que convirtió a Colombia en el primer país de la región libre de impuestos a toallas higiénicas y tampones». <https://fesminismos.fes.de/e/las-claves-de-la-campana-que-convirtio-a-colombia-en-el-primer-pais-de-la-region-libre-de-impuestos-a-toallas-higienicas-y-tampones.html>

- Gaybor, Jacqueline y Wendy Harcourt. 2022. «Seeing the colour red: Menstruation in global body politics». *Global Public Health* (17) 10: 2388-2400. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34941466/>
- González Tuta, Nicolle. 2025. «Salud y pobreza menstrual de las personas menstruantes en edad escolar en las instituciones educativas de Kennedy, Bogotá para el año 2024». Tesis de maestría en Ciencias Económicas, Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/88611>.
- Hyttel, Maria y Steffen Tellier. 2017. *Menstrual Health Management in East and Southern Africa: a Review Paper*. Johannesburg: UNFPA.
- Ibarra, Pedro. 2000. «¿Qué son los movimientos sociales?». En *Anuario Movimientos Sociales. Una Mirada Sobre La Red*, editado por Elena Grau. Barcelona: Icaria Editorial.
- Johnston-Robledo, Ingrid y Joan Chrysler. 2020. «The menstrual mark: menstruation as social stigma». En *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, editado por Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling e Tomi-Ann Roberts, 181-200. Singapur: Palgrave Macmillan.
- Kaur, Rupī (@rupikaur_). 24 de marzo de 2015. «Thank you @instagram for providing me with the exact response my work was created to critique». [Fotografía]. Instagram, 24 de marzo. https://www.instagram.com/p/0ovWwJHA6f/?utm_source=ig_embed&ig_rid=c74a0add-395c-495f-9d48-f5cb6724c570
- Long, Jeanne, Beth Caruso, Danielle López et al. 2013. *Agua, Saneamiento e Higiene en la Escuela Fortalece la Educación de las Niñas Adolescentes en la Zona Rural de Cochabamba, Bolivia*. La Paz: UNICEF.
- Lozano Angélica, Esperanza Andrade, Maritza Martínez, Victoria Sandino, Mauricio Toro, Angela Robledo, Jezmi Barraza, Karen Cure, Adriana Matiz, Cesar Lorduy, Flora Perdon, Norma Sánchez, Martha Villalba y Catalina Ortiz. 2021. «Proyecto de Ley 328 de 2021: Por medio de la cual se establecen los lineamientos para una política pública para la prevención de la endometriosis». Bogotá: Cámara de Representantes. https://www.camara.gov.co/wp-content/uploads/2025/10/proyectos-ley/publicaciones/proyecto-32812/concepto_pl_328_de_2021_caimara_endometriosis-5636776d.pdf
- Matiz, Adriana, Karen Cure, Juan Wills, Juanita Goebertus, Ciro Rodríguez, Andres Calle, Jhno Murillo, Karina Rojano. 2021. «Proyecto de Ley 300 de 2021: Por medio de la cual se garantiza la entrega gratuita, oportuna y suficiente de artículos de higiene menstrual a las mujeres privadas de la libertad y se dictan otras disposiciones». Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/>

- McMahon, Shannon, Peter Winch, Bethany Caruso, Alfredo Obure, Emily Ogutu, Imelda Ochari y Richard Rheingans. 2011. «'The girl with her period is the one to hang her head' Reflections on menstrual management among schoolgirls in rural Kenya». *BMC International Health and Human Rights* (11) 1: 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1186/1472-698X-11-7>
- Medina-Perucha, Laura, Constanza Jacques-Aviñó, Carme Valls-Llobet, Rosa Turbau-Valls, Diana Pinzón, Lola Hernández, Paula Brisales, Tomás López-Jiménez, Enara Solana, Jordina Munrós y Anna Berenguera. 2020. «Menstrual health and period poverty among young people who menstruate in the Barcelona metropolitan area (Spain)». *BMJ Open* 10: 1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32727738/>
- Menstrualidad. 2021. «Derechos menstruales en Colombia, un asunto de todos». [Podcast]. *Periódico UN*, 26 de marzo. <https://periodico.unal.edu.co/articulos/derechos-menstruales-en-colombia-un-asunto-de-todos/>
- Nicolau, Emma y Elisabet Arocas. 2020. «Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual». *RES. Revista Española de Sociología* (29), 3: 155-170. <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/download/77000/62857/285526>
- Niño, Fernando, Juan Espinal, Juan Wills, Julio Salazar, Angela Vergara, Daniel Restrepo, Wadith Manzur, Juana Londoño, Catherine Juviano, Juan Peñuela, Armando Zabarrain, Luis Díaz, Libardo Cruz, Ingrid Sogamoso, María Pizarro, Silvio Carrasquilla, Dolcey Torres, Catherine Miranda, Erika Sánchez, Marelén Castillo, Elizabeth Jay-Pang, Jorge Jiménez, Camilo Ávila y Álvaro Londoño. 2023. «Proyecto de Ley 215 de 2023: Por medio de la cual se incluye dentro del plan de beneficios en salud la entrega gratuita de copas menstruales». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/>
- Organización Tyet (@organizaciontyet). 29 de octubre de 2018. «Somos una organización que tiene como objetivo la consultoría...». [Fotografía]. Instagram, 29 de octubre. https://www.instagram.com/p/BpihxLbBJ-M/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFiZA%3D%3D
- OXFAM. 2025. «Derechos menstruales». <https://www.oxfamcolombia.org/derechos-menstruales/>.
- Pascual, Nuria. 2021. «Análisis de la pobreza menstrual en edad escolar. Lecciones aprendidas del caso de Reino Unido y su aplicación a España». Treball Final de Màster Universitari en Investigació Aplicada en Estudis Feministes, de Gènere i Ciutadania, Universitat Jaume I. <https://repositori.uji.es/items/fa4c5883-f327-4e44-add3-e56cbc79ff54>
- Patterson, Ashlynn. 2014. «The social construction and resistance of menstruation as a public spectacle». En *Illuminating how identities, stereotypes and inequalities matter through gender studies*, editado por

- D. Nicole Farris, Mary Davis y D’Lane Compton, 91-108. Nueva York: Springer.
- PERIOD. 2023. *Global Glossary for the Menstrual Movement*. Versión 1.3. Portland: PERIOD.
- PLAN Internacional. 2022. «Niñas con Derecho a la Educación». <https://plan.org.co/proyecto/las-instituciones-educativas-fortalecen-sus-capacidades/>.
- Pleyers, Geoffrey. 2018. *Movimientos sociales en el siglo XXI*. Buenos Aires: CLACSO.
- Poderosas Colombia. s.f. «Quiénes somos». <https://www.poderosascolombia.org/>.
- Princesas Menstruantes. s.f. «Conócenos». <https://www.princesasmenstruantes.com/educacion-menstrual-2/>
- Ramírez, Carolina. 2022. *Educación Menstrual Emancipadora. Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Medellín: Alcaldía de Medellín.
- Ramírez, Carolina. 2024. «Higiene y pobreza menstrual, la estrategia neoliberal». En *Memorias del V Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales: Del secreto y la vergüenza a la dignidad y la libertad*, 66-69. Medellín: Princesas Menstruantes.
- Ramírez, María del Rosario. 2019. «Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales». *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad* (9) 17: 1-18.
- Rangel, Libardo y Natalia Moreno. 2019. *Menstruación libre de impuestos*. Bogotá: Centro de Estudios del Trabajo.
- Restrepo, Omar, Sandra Ramírez, Julián Gallo, Clara López, Imelda Daza, Pedro Flores, Ana Espitia, Martha Peralta, Sandra Cruz, Sonia Bernal, Norma Hurtado, Jahel Quiroga, Luis Alban, Alirio Uribe, James Mosquera, Sergio Marín, Pedro Baracutao, Pedro Suarez, German Gómez, Susana Gómez, Norman Bañol, María Carrascal y Jairo Cala. 2024. «Proyecto de Ley 124 de 2024: Por medio del cual se establecen medidas para la garantía de las condiciones dignas y el goce efectivo de los derechos menstruales». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2024-2025/PL%20124-24%20DERECHOS%20MENSTRUALES.pdf>
- Rodríguez, Julián. 2022. «Proyecto de Acuerdo No. 417 de 2022: Por medio del cual se establecen medidas para la dignificación y el fortalecimiento del cuidado menstrual en las instituciones educativas del distrito capital y se dictan otras disposiciones». *Anales del Concejo*, n.º 3406 (30 de julio): 125-132. <https://concejodebogota.gov.co/concejo/site/docs/20220730/asocfile/>

[20220730160643/
edici n 3406 pa 409 417 pd de 2022 .pdf#page=125.](https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2021-2022/PL%20153-21%20Licencia%20Menstrual.pdf)

Sandino, Victoria. 2021. «Proyecto de Ley 153 de 2021: Por medio del cual se crea la licencia menstrual para niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y personas menstruantes». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2021-2022/PL%20153-21%20Licencia%20Menstrual.pdf>

Secretaría Distrital de la Mujer. 2024. «Bogotá, pionera en la promoción de la dignidad menstrual». 7 de abril. <https://sdmujer.gov.co/noticias/news/bogota-pionera-en-la-promocion-de-la-dignid>

Suárez, Pedro, María Carrascal, Luz Múnera y María Pizarro. 2023. «Proyecto de Ley 378 de 2023: Por medio del cual se crea la licencia menstrual y se establecen lineamientos para una política pública». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://consultorsalud.com/wp-content/uploads/2023/04/P.L.378-2023C-LICENCIAS-MENSTRUALES.pdf>

Tamayo, Soledad. 2020. «Proyecto de Ley 148 de 2020: Por medio del cual se promueve y garantiza el manejo de la higiene menstrual de niñas y mujeres». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <https://leyes.senado.gov.co/p-ley/2020-2021/PL%20148-20%20Higiene%20Menstrual.pdf>

Tamayo, Soledad. 2022. «Proyecto de Ley 042 de 2022: Por medio de la cual se garantiza el manejo de la higiene menstrual en el país». Bogotá: Congreso de la República de Colombia. <http://svrpubindc.imprenta.gov.co/senado/index2.xhtml?ent=Senado&fec=7-10-2022&num=1219>

Tarzibachi, Eugenia. 2017a. *Cosas de mujeres. Menstruación, género y poder*. Buenos Aires: Sudamericana.

Tarzibachi, Eugenia. 2017b. «Menstruar también es político». *Bordes. Revista de Política, Derecho y Sociedad*, 2 (7): 35-45. <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/bordes/article/view/181>

Thakuri, Deepa, Rajendra Thapa, Shishir Singh et al. 2021. «A harmful religio-cultural practice (Chhaupadi) during menstruation among adolescent girls in Nepal». *PLoS One* (16) 9: 1-22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34469491/>

Tijaro, Isis. 2021. *Nuestras reglas: De un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso*. Bogotá: Diana Editorial.

WASH United. s. f. «About Menstrual Hygiene Day». <https://menstrualhygieneday.org/about/about-mhday/>.

WASH United. 2020. «Global period tax map & database». Period Tax.
<https://periodtax.org/map.html>

Watling, Yasmin. 2021. *Gender norms and the period revolution*. ALIGN Report. Londres: Overseas Development Institute.