Lo que das
VUELVE

Artículo 7
con la Carga mental "Más lerele y menos lirili":
Ningún andaluz podrá hacerse el vaina o decir:
"¿En qué te ayudo, cari?"
Sólo si tú eres Corresponsable, ella Concilia de verdad.
CORRESPONSABLES
Junta de Andalucía

Artículo 7
con la Carga mental "Más lerele y menos lirili":
Ningún andaluz podrá hacerse el sueco o decir:
"¿En qué te ayudo, cari?"
Si eres Corresponsable, ella Concilia.
CORRESPONSABLES
Junta de Andalucía

La primera regla, sumida en tabúes: "Más del 30% de mujeres de España no recibió información antes de tenerla"

Anna Sánchez Bendahan. / CEDIDA

Artículo 7
con la Carga mental "Más lerele y menos lirili":
Ningún andaluz podrá hacerse el sueco o decir:
"¿En qué te ayudo, cari?"
CORRESPONSABLES
Junta de Andalucía

ACTUALIDAD NOTICIA 04 oct 2025 - 07:00

JORGE GARCÍA

- La experta Anna Sánchez Bendahan recuerda que, con la llegada de la menarquía, "no se debe normalizar el dolor: hay que consultarlo con el médico".
- Thomas Erikson: "Las redes sociales han disparado las fake news, la manipulación y la estupidez"

Hay ciertos aspectos de la salud de femenina que siguen siendo tabú, y no sólo se habla poco de ellos en el ámbito social más amplio sino que incluso puede costar discutirlos dentro del círculo de mayor intimidad. Este es el caso a veces de **la menarquía, la primera regla o menstruación;** un acontecimiento que sigue rodeado de concepciones erróneas que pueden incluso afectar al bienestar en los años siguientes.

Así lo explica Anna Sánchez Bendahan, sexóloga de Platanomelón: "la menstruación ha sido **históricamente asociada con la impureza** en algunas culturas y religiones, como forma de exclusión y control a las mujeres. Son creencias que, aunque no se sostienen científicamente o conscientemente, se siguen transmitiendo generacionalmente. Y hay una falta de información aún a día de hoy: más del 30% de las mujeres en España no recibió información sobre la menstruación antes de la menarquía".

y niños
Aprende a cuidarte
HÁBITOS SALUDABLES para adoles

"No es una transición abrupta, sino un hito en un proceso"

Normalmente, la menarquía tiene lugar **durante la adolescencia temprana**. Es un momento en el que también se producen muchos otros cambios biológicos ligados a la maduración física y sexual. "El rango normales amplio", aclara Sánchez. "Está entre los 10 y los 16 años, aunque en España suele ser entre los 12 y los 13. Y en las últimas décadas se ha observado una tendencia a la aparición más temprana, relacionada con factores ambientales, nutricionales y socioambientales".

NOTICIA DESTACADA

¿Tiene riesgos decolorarse el vello de las axilas? Todo lo que tienes que saber acerca del cambio de look de Rosalía

Eso sí, la sexóloga subraya que "a nivel corporal, la menarquía **no es un momento de transición abrupto**, sino un hito dentro de un proceso gradual que llamamos pubertad. Suele aparecer cuando ya han ocurrido otros cambios: aparición de vello, desarrollo mamario, cambios en la composición corporal, estirón/crecimiento... No inicia la pubertad, sino que es señal de que el proceso está avanzado".

Hay que tener en cuenta que, paralelamente, se van dando algunos cambios a nivel de aprendizaje, emocional y psicológico incluyendo "una **mayor conciencia del propio cuerpo y de la identidad sexual".** Por ello,

LO MÁS VISTO

1 La ubicación exacta de las cuatro cámaras de la DGT en Madrid que controlan si los conductores pisan las líneas continuas
Antonio Pérez Saz

2 Primeras palabras de Raquel Mosquera tras conocerse que su marido está detenido en Francia
20minutos |

3 Fernando Alonso ataca a la FIA por su trato a Lewis Hamilton antes de su sanción: "Siempre tiene un poco de tolerancia"
20minutos |

4 La millonaria deuda que Isabel Pantoja podría dejar en herencia a su hijo Kiko Rivera
20minutos |

5 La carretera de Cataluña donde se está instalando inteligencia artificial para poder saltarse legalmente el límite de velocidad
Antonio Villar

la información que las personas reciben en esta época de su vida y el modo de abordarlo en el hogar pueden ser determinantes para ellas.

"No hay que normalizar el dolor"

Sánchez, en este sentido, opina que "es interesante verlo como un proceso natural, desvinculado de la idea de 'convertirse en mujer' que podría reforzar estereotipos biologicistas. Hay que acompañarlo con información y respetar la voluntad de la niña, mujer o persona menstruante sobre **cómo quiere vivirlo**; algunas personas querrán celebrarlo y otras mantener la privacidad".

> "Hay que verlo como un proceso natural, desvinculado de la idea de convertirse en mujer"

También, desarrolla, "no se debe romantizar ni normalizar el dolor, ya que si lo hay se debe hacer seguimiento o consulta médica. Y no hay que enfatizar **la 'pérdida de la infancia' o el 'inicio de la feminidad'**, ni cargar este momento con mandatos relacionados con el comportamiento ni las expectativas. La menarquía no define la identidad ni el valor de una persona".

La experta defiende que en este sentido el entorno familiar (y especialmente los progenitores) deben tener un rol activo al tratar la cuestión. "Como con todo lo relacionado con la salud y la educación sexual, lo ideal es **haber tenido muchísimas oportunidades de abordarlo** en casa y aprovecharlas. Es importante no esperar a que las criaturas pregunten, la responsabilidad de iniciar la conversación es de las personas adultas".

"Se pueden dar **muchísimas situaciones que faciliten esta conversación",** sigue. "Si ya hay una figura de referencia en casa (madre, tía, hermana mayor...) menstruante, el no esconder los métodos de recogida (bragas menstruales, tampones, copas menstruales etc...) ni esconder el sangrado en sí desde una temprana edad. Reconocerlo como un proceso fisiológico más del cuerpo, igual que no esconderíamos que vamos al baño y que tenemos un sistema digestivo".

NOTICIA DESTACADA

Hasta el 99% de los infartos e ictus están asociados a factores de riesgo prevenibles

Y apostilla: "no hay que tratar de abordarlo todo en una charla, sino tener un canal de comunicación abierto; no reducirlo todo a procesos biológicos y fisiológicos, sino también incluir el aspecto emocional y práctico de la menstruación. Cuando las criaturas no nos preguntan a veces es porque no tienen curiosidad, pero en muchos casos no es porque tengan dudas sino porque **perciben que es un tema tabú.** Es nuestra responsabilidad como personas adultas crear un espacio seguro para el diálogo".

"Lo crucial es la actitud, apertura y normalidad"

Por otra parte, también defiende que "aunque históricamente se ha delegado sólo a las madres o figuras femeninas, no debería haber diferencia en la responsabilidad ni en la capacidad de abordar el tema. Es un proceso biológico, **cualquier persona adulta debería poder abordarlo".**

Precisamente, opina que **esta tendencia perpetúa el tabú en torno a la regla**, responsabiliza y carga a las madres con el peso de la educación sexual y priva a otras figuras de referencia de participar en aspectos fundamentales del desarrollo de sus hijas o hijos.

NOTICIA DESTACADA

Una investigación española revela cambios en el cerebro a los 57 años que predisponen a sufrir alzhéimer y tumores

"Y, en familias homoparentales o monoparentales con figuras de referencia varones", añade la experta, "es fundamental que estos padres se **informen sobre el tema**, busquen recursos (libros, profesionales, cursos...) si no se sienten seguros sobre el tema, y aborden la conversación con naturalidad aunque no tengan experiencia directa con el tema. Pueden apoyarse en redes (amigas, profesionales, familiares...) y buscar perspectivas adicionales".

"Lo crucial no es el género sino la actitud, apertura, naturalidad, información correcta y **empatía**. Siempre es beneficioso tener curiosidad por lo que están viviendo nuestras criaturas. La idea es que la menstruación deje de ser un 'tema de mujeres' para ser un tema de salud y convivencia para todas las personas".

"Ningún producto higiénico es mejor que otros"

Entre las **dudas comunes en las personas menstruantes** en el momento de la menarquía, Sánchez destaca:

- ¿Me voy a dar cuenta cuando venga? ¿Será de golpe o poco a poco?
- ¿Dolerá mucho? ¿Es normal tener dolor?

DESTACADO

El Puente del Pilar estará marcado por fuertes lluvias en algunos puntos de España según la predicción de Jorge Rey

Rocío Barrantes

La hilarante 'discriminación geográfica' hacia España a la hora de montar un mueble: "Contarán el tiempo de siesta"

Isra Álvarez

Bayona 'trolea' en 'La Revuelta' a Broncano con su hermano gemelo: "Le he dicho que llegaba tarde y me echara un cable"

Claudia Campos López

Santina, la madre de Mario Biondo, sobre la muerte de su hijo: "El asesino es de su entorno"

Saúl Ortiz

HORÓSCOPO

♈ Aries	♉ Tauro	♊ Géminis	♋ Cáncer
♌ Leo	♍ Virgo	♎ Libra	♏ Escorpio
♐ Sagitario	♑ Capricornio	♒ Acuario	♓ Piscis

- ¿Cuánta sangre voy a perder?
- ¿Es peligroso?
- ¿Qué pasa si me viene en el colegio/instituto?
- ¿Se me notará? ¿Olerá?
- ¿Cómo uso una compresa/tampón/copa?
- ¿Con qué frecuencia debo cambiar los productos?
- ¿Puedo hacer deporte, nadar, bañarme?
- ¿Tengo que decírselo a alguien?
- ¿Voy a cambiar? ¿Seré diferente?
- ¿Se van a burlar si alguien se entera?
- ¿Por qué algunas amigas ya les vino y a mí no (o viceversa)?
- ¿Significa que ya puedo quedar embarazada?
- ¿Cómo se lo digo a mi padre/hermanos?

Junto a ello, dice, **"pueden aparecer miedos profundos**, a menudo no verbalizados, como el miedo al dolor y a lo desconocido; al juicio social y a la vergüenza; a 'crecer demasiado rápido' o una ansiedad por la pérdida de control sobre su cuerpo. Es fundamental que las personas adultas validen estos miedos, no los minimicen ('es normal, no pasa nada') y proporcionen información clara, práctica y tranquilizadora".

> "Hay mitos a desmontar, como que la compresa o el tampón son sólo opciones para después de haber tenido relaciones"

Respecto a la higiene menstrual, la experta aboga por **comenzar a tratar el tema antes de la primera regla**: "Debemos poder dar opciones antes de la primera menstruación; dar la posibilidad de explorar, ver, tocar, hacer preguntas sobre las opciones. Tener productos en casa sin necesidad de esconderlos (como no esconderemos el papel WC, tampoco los métodos de recogidos) y ser realistas sobre opciones que contienen tóxicos (tampones, compresas) y otras menos conocidas como el sangrado libre o *Free bleeding*)".

"Para las primeras veces", prosigue, "pueden ser interesantes opciones que permitan **ver la sangre como compresas**, sangrado libre o braguitas menstruales sin necesidad de aprender a introducir elementos de recogida como la copa o el tampón".

También, la experta aboga por "dar espacio para enseñar a usar, sin prisa, paso a paso. Abordar la higiene (lavado de manos, etc. antes de manipular la vulva o cualquier elemento de recogida). Y recordar que **ninguna opción es mejor que otra**, la idea es entender qué nos funciona en cada momento. Hay mitos a desmontar como que la copa o el tampón son sólo opciones para después de haber tenido relaciones"

NOTICIA DESTACADA

44 factores de riesgo, detrás de más de 4 millones de muertes por cáncer en 2023: estos son los más letales, según The Lancet

Además de aludir al coste, la facilidad de uso o al impacto ambiental para escoger, resalta que "hay que normalizar que, sobre todo al principio, puede haber **manchas, errores y situaciones incómodas.** Hay que aprender a usar estos métodos".

"Nuestro rol es transformar esa experiencia"

En último término, Sánchez opina que el modo en el que tratamos la cuestión es vital para desterrar los tabúes que persisten en torno a lo que, por otra parte, es **un proceso fisiológico completamente natural** por el que pasa prácticamente la mitad de la población mundial a lo largo de su vida.

"Son expresiones como 'estar mala' o 'estar indispuesta' las que perpetúan la idea de que algo está mal los días que menstruamos. **La industria de los productos menstruales contribuye**, mostrando sangre azul, hablando de discreción y vendiendo la idea de que la menstruación debe ocultarse completamente. Cada día que hablamos abiertamente ponemos nuestro granito de arena para cambiar el discurso", opina.

NOTICIA DESTACADA

Una nueva terapia génica para el huntington logra ralentizar la progresión de la enfermedad en un 75%

"Tenemos que **revisar nuestros propios prejuicios** sobre el tema. Ampliemos la mirada; hablemos de ciclo, de todo lo que implica cada una de las fases en nuestra manera de sentir y vivir. Hablemos de placer, de energía y de menstruación como signo vital", continúa.

Y concluye: "La menarquía no es sólo un evento biológico, es una experiencia atravesada por género, cultura, educación y poder. Nuestro rol es transformar esa experiencia, históricamente cargada de vergüenza y silencio, **en una oportunidad de empoderamiento**, conocimiento y conexión con el propio cuerpo".

Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

Introduce tu correo electrónico

RECIBIR EDICIÓN

☐ Estoy de acuerdo con la política de privacidad

Te puede interesar

- La artritis reumatoide comienza 'silenciosamente' antes de doler, según un estudio
- Hasta el 99% de los infartos e ictus están asociados a factores de riesgo prevenibles
- La neuromodulación avanza en la salud mental: un 61 % de las ideas suicidas desaparecen

¡Ya estamos en WhatsApp! Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal.** Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

20minutos

Conforme a los criterios de **The Trust Project** ¿Por qué confiar en nosotros?

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española
adentroparati.com | Patrocinado
Más información

La alimentación para perros que está revolucionando 2025
La alternativa al pienso que alegra el día de tu peludo.
DOGFYDIET | Patrocinado
Más información

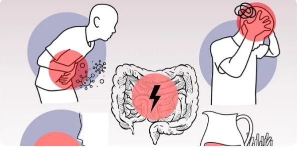
Liderazgo profesional: formación gratuita y doble diploma
Mejora tu empleabilidad con Liderazgo y diplomas avalados
FEMXA | Patrocinado
Inscríbete ahora

GENERACIÓN D
el futuro es digital
AI
Formación 100% subvencionada por:

Aprende Inteligencia Artificial a tu ritmo y sin coste
Conviértete en profesional de IA con curso 100 % gratuito
FEMXA | Patrocinado
Inscríbete ahora

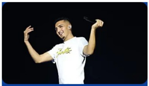
Caso único en directo de la televisión española
maria-noticias.com | Patrocinado
Más información

El truco que alivia el dolor de rodilla
variedad360.com.es | Patrocinado

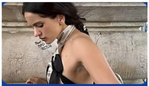


Revelado el secreto del colon irritable: factores que dañan la barrera intestinal

asesor-de-salud.es | Patrocinado



El hermano del rapero Morad marcó con una navaja 'la sonrisa del Joker' en el rostro de los tres jóvenes: ya está en un…



La feminista e irónica respuesta de Rosalía ante las críticas de su vello decolorado en las axilas: "De nada por e…

Alfa Romeo Junior Ibrida

Tecnología, diseño y carácter Alfa Romeo. Diseñado para moverse contigo.

Alfa Romeo | Patrocinado

Más información

La entrevista se echó a perder cuando ella dijo algo innecesario.

premiguern | Patrocinado

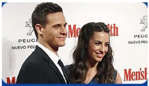
Más información

Ancianos asombrados: 'No esperaba estos resultados con mi rodilla

Investigación exclusiva: "Mi dolor de rodilla arruinó mi vida" – Miles de italianos cuenta…

curalise | Patrocinado

Más información



El dardo de Almudena Cid a Christian Gálvez y Patricia Pardo tras sus palabras sobre su relación: "Ninguna mentira..."

LLEIDA
GUARDIA URBANA

En libertad el hombre detenido por violar a su hija de 21 años delante de otro hijo menor de edad en Lleida

¿Eres residente en España?

Sí

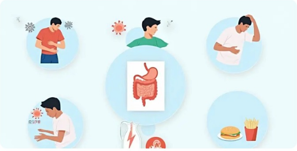
No

Las personas nacidas entre 1954 y 1990 tienen derecho al seguro de decesos si...

Selecciona tu edad y comprueba si eres elegible

Comparamos Tu Precio | Patrocinado

¡La mayoría de los españoles ni siquiera lo saben



¿Intestino frequentemente alterado? Esta podría ser la causa

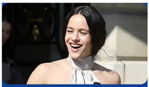
asesor-de-salud.es | Patrocinado

El secreto mejor guardado para el confort de la rodilla

Investigación exclusiva: "Mi dolor de rodilla arruinó mi vida" – Miles de italianos cuentan sus dificultades cotidianas.

curalise | Patrocinado

Más información



Rosalía desata la polémica al aparecer en París con el vello de las axilas blanco: "Pasa lo ridículo"

Muere el embajador sudafricano en París tras precipitarse desde el piso 22 de un hotel

Recién llegado, medidor de glucosa en sangre no invasivo, 50% de descuento

Dile adiós a la preocupación cuando controlen su diabetes. Fácil de usar, sin dolor, para su tranquilidad y la tuya. Demuestra tu amor con el regalo que cuida de verdad.

HEOH | Patrocinado

Compra ahora

Adeslas: el mejor seguro de salud de Spain, no vas a creer este precio

Solicita un presupuesto gratuito en un minuto y recibe 100 € de descuento

Adeslas Salud | Patrocinado

Ver oferta

50% Dto en glucómetro sin pinchazos - Oferta por hoy

nesplay.shop | Patrocinado

Encárgalo

Especialistas recomiendan esta rodillera en 2025

variedad360.com.es | Patrocinado

79 mg/dL
89
117
82
128

Por fin disponible en España: glucómetro sin pinchazos

Los medidores de glucosa portátiles e indoloros tienen un 50% de descuento por tiempo limitado. ¡Olvídate de pincharte el dedo y cambia la vida de millones!

BOOH | Patrocinado

Compra ahora

DREAMPLACE
HOTELS & RESORTS
HOTELES EN LAS
Islas Canarias

Descubre el hotel perfecto en las Islas Canarias

Uno para cada experiencia: en familia, adults only o para desconectar. Disfruta de unas vacaciones únicas

Dreamplace Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora

Hasta 6.000€ de incentivo en unidades de entrega inmediata en Gama Jeep.

JEEP FREEDOM DAYS

Jeep | Patrocinado

Seguro de Salud Completo desde 45,25€/mes, con hasta 6 MESES GRATIS.

¡Todo lo que necesitas para cuidar vuestra salud!

Aegon | Patrocinado

Ver oferta

Seguro completo desde solo 45,25€/mes + 6 Meses Gratis. ¡Te asesoramos GRATIS!

Decide cuidar tu salud con todo.

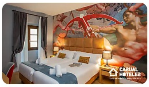
Isi, pareja de Raquel Mosquera, privado de libertad en Francia "por un tema muy delicado", según 'Fiesta'

La Audiencia de Madrid sostiene que la muerte de Mario Biondo, marido de Raquel Sánchez Silva, pudo no ser un…

¡Los bancos españoles no quieren que esto se sepa
esanewablogo | Patrocinado
Más información

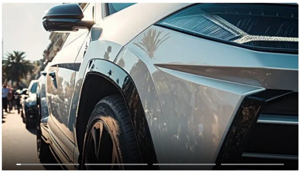
Me dio vergüenza cuando llegaron visitas… hasta que probé este truco japonés de limpieza
Synoshi Pro | Patrocinado

¿Cómo configurarías el nuevo BMW Serie 2 Gran Coupé?
Muévete a tu manera y crea un estilo sin límites tan deportivo como tú. Tu nuevo BMW Serie 2 Gran Coupé te está esperando.
BMW | Patrocinado
Configurar Tu Coche



¿Crees que todos los hoteles en Florencia son iguales? Te equivocas
"Casual Rinascimento Firenze es otro mundo. Duerme en un palacio en pleno centro, cerc…
Casual Hoteles | Patrocinado
Haz clic aquí

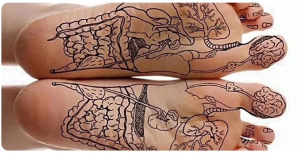
Esta invención japonesa con IA te permite hablar 68 idiomas al instante. ¡Genial!
Enence 2.0 | Patrocinado



Guía de liquidación de SUVs 2025 y opciones económicas

La desagradable reacción de Cayetano Martínez de Irujo en su boda: "Llevo 40 años aguantando la basura"

Invitados famosos, el vestido de la novia... Los detalles de la boda de Cayetano Martínez de Irujo y Bárbara Mirjan



Un experto revela: la grasa abdominal no es causada por las calorías (¡Es genial!)

Akusoli | Patrocinado

Los expertos en rodillas están alucinando con estas rodilleras revolucionarias

Wellnee | Patrocinado

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud | Menstruación | Copa menstrual

Jorge García

REDACTOR DE SALUD '20MINUTOS'

Graduado en Periodismo y Comunicación Audiovisual, trabajo como redactor de Salud dentro del equipo de Desarrollo de Audiencias para 20minutos. Comencé mi andadura en el periodismo haciendo prácticas y una beca en la sección de Última Hora de este medio, y tras graduarme en 2020 pasé por la sección de Cierre de la Edición en Papel. Además, tengo experiencia profesional como diseñador gráfico y web y como editor de vídeo. Mi gran pasión es la música, pero también me interesan áreas tan diversas como la literatura y las artes, las ciencias o la política, y soy un gran amante de los animales.

jgmarraras en X | Jorge García en Linkedin

Más noticias

Un destino emergente en la sierra suroeste donde tradición y ocio se unen

ALAYANS STUDIO

El test que mide tu nivel de omega-3 y su impacto en tu corazón

ALAYANS STUDIO

El mini concierto que llenó de música el centro de Madrid por sorpresa

ALAYANS STUDIO PARA ENDESA

Estos son los destinos más baratos de los viajes del Imserso para la temporada 2025-2026

20MINUTOS

Greta Thunberg minimiza los "maltratos y abusos" israelíes a activistas y pide centrarse en el "genocidio"

20MINUTOS, EP

Esta es la ubicación exacta del primer radar 'ninja' de Madrid

ANTONIO PÉREZ SAZ

Mostrar comentarios

Qué es el agua de okra: esto es lo que le pasa a tu cuerpo si la tomas a diario