

# ¿Qué es la menstruación?

Es un proceso natural en el cual el recubrimiento del útero (endometrio) se desprende y sale de tu cuerpo en forma de sangrado, a través de la vagina



**¡Por una menstruación digna!**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE  
GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [gob.mx/salud/cnegsr](https://gob.mx/salud/cnegsr)

## Mito

Las mujeres y las niñas que menstrúan son impuras, sucias o están enfermas



Falso

## Realidad

La menstruación es un signo de salud y es parte del desarrollo biológico de la mujer



**¡Por una menstruación digna!**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

[f](https://www.facebook.com/gob.mx/salud/cnegsr) [i](https://www.instagram.com/gob.mx/salud/cnegsr) [v](https://www.youtube.com/gob.mx/salud/cnegsr) [gob.mx/salud/cnegsr](https://www.gob.mx/salud/cnegsr)

## Mito

El inicio de la menstruación significa que una niña está lista para embarazarse



Falso

## Realidad

La primera menstruación en las mujeres no significa que su cuerpo esté preparado para el embarazo



**¡Por una menstruación digna!**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [gob.mx/salud/cnegsr](https://gob.mx/salud/cnegsr)



## Mito

Es imposible quedar embarazada durante la menstruación



Falso

## Realidad

Es probable que una mujer se embarace durante la menstruación, ya que el espermatozoide puede permanecer vivo en tu cuerpo de 2 a 5 días, además, si hay alteraciones en tu ciclo, las probabilidades aumentarían



**¡Por una menstruación digna!**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**  
CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE  
GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

[f](https://www.facebook.com/gob.mx/salud/cnegsr) [i](https://www.instagram.com/gob.mx/salud/cnegsr) [y](https://www.youtube.com/gob.mx/salud/cnegsr) [gob.mx/salud/cnegsr](https://www.gob.mx/salud/cnegsr)

## Mito

No se debe tener relaciones sexuales vaginales durante la menstruación



Falso

## Realidad

Hay mujeres que refieren sentir mucho deseo durante esos días; así que, si tú y tu pareja lo acuerdan, pueden tener relaciones sexuales. Se recomienda el uso del condón



**¡Por una menstruación digna!**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**  
CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE  
GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

[f](https://www.facebook.com/gob.mx/salud/cnegsr) [i](https://www.instagram.com/gob.mx/salud/cnegsr) [v](https://www.youtube.com/gob.mx/salud/cnegsr) [gob.mx/salud/cnegsr](https://www.gob.mx/salud/cnegsr)

## Mito

Las personas que no han tenido relaciones sexuales vaginales no pueden utilizar tampones ni copas menstruales



Falso

## Realidad

Cualquier persona que está menstruando puede utilizar tampones, copas o discos menstruales, independientemente de la edad o si ha iniciado vida sexual



**¡Por una menstruación digna!**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CNEGSR**

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

[f](https://www.facebook.com/saludcnegrs) [i](https://www.instagram.com/saludcnegrs) [y](https://www.youtube.com/saludcnegrs) [gob.mx/salud/cnegrs](https://www.gob.mx/salud/cnegrs)