

# अपने मेंसट्रूएटर्स को पहचानें

शरीर जिन्हे माहवारी होती है

## KNOW YOUR MENSTRUATORS

Bodies that bleed



हिंदी और अंग्रेजी में | In Hindi and English.



हम साध्य पवार को धन्यवाद देते हैं  
जिन्होंने हमें प्रेरित किया ।

**We thank Saadhy Pawar  
for inspiring us!**

## प्रस्तावना

माहवारी के मुद्दे पर पर चुप्पी तोड़ना और खुल कर बात करना अब सर्वमान्य है और इस मुद्दे पर सरकारी-गैर-सरकारी संस्थाएं, एक्टिविस्ट साथी और अनेक संगठन अपने-अपने स्तर पर कार्य कर रहे हैं।

जतन संस्थान ने पिछले 20 वर्षों से अपनी स्थापना के साथ ही प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़े विषयों पर किशोर-किशोरियों के साथ काम करते हुए इस मुद्दे को देश-विदेश में आगे बढ़ाने का काम जारी रखा है। संस्थान ने शोध, प्रशिक्षण, बैठकों और अभियान द्वारा अधिक से अधिक व्यक्तियों तक इस मुद्दे को पहुंचाते हुए उन्हें संवेदनशील करने की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभाई है।

अपने कार्य के दौरान इस बात का आभास हुआ कि ये मुद्दा केवल किशोरियों और महिलाओं से ही जुड़ा हुआ मुद्दा नहीं है, बल्कि ये हम सभी के लिए एक जरूरी मुद्दा है जिसे हमें जानना और समझना है। साथ ही 'माहवारी स्वास्थ्य प्रबंधन' में अपनी भूमिका को भी सुनिश्चित करना है।

इसके लिए हमें किशोरों, पुरुषों और उन सभी लोगों को जिन्हें माहवारी नहीं आती, ये बात समझानी होगी कि हम उन लोगों को भी जानें और समझें जो चाहे किशोरी और

महिलाओं की श्रेणी में नहीं आते हों, किन्तु माहवारी की प्रक्रिया से वे भी गुजर रहें हैं और उन्हें भी माहवारी आती है। हमने उन्हें एक नाम दिया है – “मेंसटूएटर्स”।

इसका मतलब है, वे लोग जिन्हें माहवारी आती है। वे पुरुष भी हो सकते हैं और ट्रांसजेंडर भी। हमारे विचार से माहवारी प्रबंधन को टिकाऊ बनाने में सभी “मेंसटूएटर्स” को शामिल करना होगा। तो वे कौन लोग हैं जिन्हें हम “मेंसटूएटर्स” कह सकते हैं और उन्हें समझ कर हम उनके साथ हो रहे गैर-बराबरी (असमान) व्यवहार को कम करने में अपना सहयोग दे सकते हैं ? इन्हीं सब सवालियों का जवाब है ये छोटी सी पुस्तिका। दरअसल ये पुस्तिका भी इन्हीं लोगों की दास्ताँ है जिन्हें आम तौर पर नहीं सुना जाता। आप इसे देखें, पढ़ें और अपने सुझावों से हमें जरूर अवगत करवाएं ताकि हम अपनी समझ को आप सब के साथ मिलकर विकसित कर सकें।

**शुभकामनाओं सहित**

**लक्ष्मी मूर्ति / कैलाश बृजवासी**

## Foreword

Breaking silence around menstruation has come a long way. There have been continuing efforts by activists, non-government and government organizations. Jatan Sansthan, since its inception, has been working with adolescent groups in the area of reproductive health. We have over the past twenty years, conducted training programmes and run campaigns, sensitizing and reaching out to communities, both overseas and across the country.

Continuing research studies around sustainable menstruation management informs our work on the ground.

During the course of our work, we have realized that these interventions cannot be restricted to adolescents alone, rather everyone needs to be involved as menstruation concerns each and every one of us. While understanding all aspects to menstruation is very crucial, it is also important to understand our own roles and feel accountable.

Narratives around menstruation are often restricted to just girls and women, leaving out so many people. It's important to understand that not all women menstruate. At the same time not all people who menstruate are women. Who are these persons who must never be excluded – men, transgender and persons who bleed. All menstruators and non-menstruators must to be included in making menstruation management sustainable.

To understand the many aspects, through this booklet, we bring together narratives from people who we usually do not hear about. We invite you to read these stories and poems so that together we can build a deeper understanding of menstruation. We also welcome your suggestions as we keep taking more steps toward sustainable menstruation for all!

**With best wishes**  
**Kailash Brijwasi and**  
**Lakshmi Murthy**

हमने माहवारी पर पाँच  
कहानियाँ साझा की है।  
ये कहानियाँ शोध कार्य के  
आधार पर तैयार की गई हैं।

We share five stories  
around menstruation.  
These stories have been  
developed, based on  
research work.



कृष्णा  
Krishna



देब  
Deb



आकाश  
Aakash



रिदम  
Rhythm



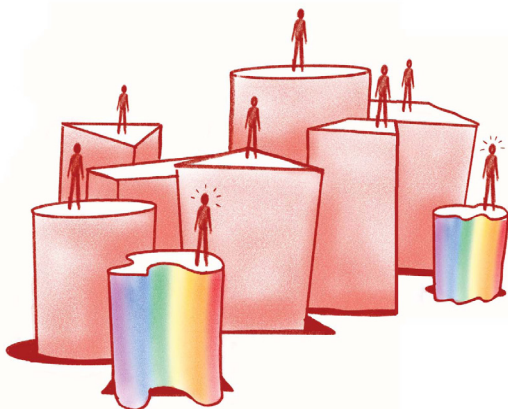
अदित  
Adit

सारे एक जैसे तो नहीं  
यह दुनिया रंगीन ऐसे तो नहीं ।

रित्विक कर

**There Can Be Many Different  
Colours, Everyone Is Different**

Ritwik Kar



मुझ में एक भाव है  
मेरा एक आकार है  
तुम भी एक प्रकार हो  
अपने आप में साकार हो

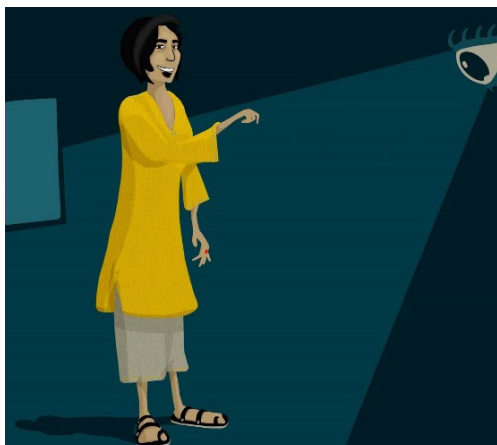
चलते फिरते तुम भी हो  
चलते फिरते हम भी हैं  
सोचते समझते तुम भी हो  
कहते सुनते हम भी हैं

पर हम आकारों की  
सीमा तो नहीं  
अनेक प्रकार हमसे भी  
तो भिन्न कहीं  
सारे एक जैसे तो नहीं  
यह दुनिया रंगीन ऐसे तो नहीं  
जरा समय दो  
जरा आंखें खोलो  
जरा समय दो  
जरा आंखें खोलो  
हर पदार्थ एक रंग का नहीं  
इतने आकार केवल दिखावे के नहीं

इनकी अपनी भूमिका है  
इनकी अपनी खूबसूरती है  
इसमें सब का सामान सलीका नहीं  
इनमें से कुछ भी बनावटी नहीं

### Summary of the poem

I have emotions and form –  
like you;  
There is no limit to forms – is  
there?  
There are many colours in  
the world for a reason  
Open your eyes and look  
around  
So many forms are not just  
for show  
They have a role and own  
beauty and are for real.





नमस्ते, मैं कृष्णा हूँ. मैं एक कपड़े बनाने की कंपनी चला रहा हूँ जो टिकाऊ और जेंडर-तटस्थ कपड़ों को बनाती है और बढ़ावा देती है।

मुझे बचपन से ही बताया गया कि मैं अलग हूँ, मैं एक इंटरसेक्स हूँ और अब अपने जीवन के 26 सालों बाद मुझे महसूस होता है कि मैं स्वयं के प्रति ईमानदार हूँ. मुझे अपने लिए वे/उनका/उनके सर्वनाम पसंद हैं। और मेरे पूर्ण विकसित अंडाशय (ओवरीज़) के कारण मुझे माहवारी होती है और खून आता है।

### इंटरसेक्स व्यक्ति

एक व्यापक शब्द है जो सेक्स गुणों, जिसमें क्रोमोसोम्स, प्रजनन अंग, सेक्स होर्मोन्स आदि हैं, की 30 विभिन्न विविधताओं के साथ जन्म लेने वाले व्यक्तियों के लिए प्रयुक्त किया जाता है।

Hello, Krishna here, I run a clothing label that makes and promotes sustainable and gender neutral clothing.

I was told from birth that I was “different”. I am an intersex person and after 26 years of my life I finally feel that I am being true to myself.

The pronouns I prefer are they/them/theirs. And because of my fully functioning ovaries, I get my periods and I bleed.

### INTERSEX PERSON

An umbrella term that describes people born with any of 30 different variations in sex characteristics including chromosomes, gonads, sex hormones, or genitals.



मैं देब, एक ट्रांस महिला हूँ और मैं अपने साथी कुशल के साथ रहती हूँ। सालों पहले हमने अपनी बेटी विन्नी को गोद लेने का फैसला किया था।

आज विन्नी को **पहली बार माहवारी हुई है**। कुशल और मैंने व्यक्तिगत रूप से माहवारी का अनुभव कभी नहीं किया है, इसलिए हम इसके बारे में बहुत कम जानते थे और जब विन्नी को पहली बार माहवारी हुई तो हम थोड़ा डर गए।

मैंने अपनी माँ को फ़ोन किया और इंटरनेट से कुछ चीज़ें सीखीं, ताकि मेरी विन्नी उसकी पहली माहवारी के दौरान सहज महसूस करे। मैंने विन्नी के लिए उगेर वाले सूती कपड़े के पैड ख़रीदे, जो एक बार प्रयोग में लेकर फेंके जाने वाले डिस्पोज़ेबल पैड्स के विपरीत धोए जा सकते हैं और पुनः इस्तेमाल किये जा सकते हैं।

### **ट्रांस जेंडर महिला**

एक ट्रांस महिला वो महिला है जो जन्म के समय पुरुष के रूप में जानी गयी।

I am Deb, a trans-woman and I live with my partner, Kushal (he/him).

Years ago, we had decided to adopt a daughter, her name is Vinni.

Today, when Vinni got her **first period**, Kushal and I panicked. We both hadn't personally experienced menstruation and knew little about it.

To help our Vinni feel comfortable during her period, I called my mother for help. Kushal and I also managed to learn a few things on the internet. We bought washable and reusable Uger cloth pads for Vinni immediately. They don't need to be disposed of after each use, which is wonderful!

### **TRANSGENDER WOMAN**

A trans woman is a woman who was assigned male at birth.



नमस्ते, मेरा नाम आकाश है और मैं एक ट्रांस पुरुष हूँ. मैं यहाँ कुछ ऐसा साझा करूँगा जो मेरे दिल के बहुत करीब है।

मेरे बदलाव के दौरान **मेरी माहवारी** अनियमित हो गयी थी, मेरा मतलब, नये हार्मोंस से। मुझे स्त्री रोग विशेषग के पास जाने की आवश्यकता महसूस हुई, लेकिन इंटरनेट पर मौजूदा जानकारी से मैं असहज हो गया. मैंने काफ़ी अप्रिय अनुभवों को पढ़ा, विशेषकर ट्रांस समुदाय के प्रति।

इंटरनेट पर मौजूद राय के विपरीत, मैं जिस स्त्री विशेषज्ञ से मिला वह बहुत मिलनसार थी और मुझे एक सुखद अनुभव मिला. शायद, आसपास के लोग मदद करने की कोशिश कर रहे हैं।

### **ट्रांसजेंडर मेन**

ट्रांसजेंडर मेन एक व्यापक शब्द है जिसमें वो सभी आते हैं जो जन्म के समय महिला के रूप में जाने गए लेकिन पुरुष के रूप में पहचाने गए।

Hi, my name is Aakash and I am a transman, my pronouns are he/him. I'm here to share something that's close to my heart.

During my transition, **my periods** became irregular because of all the new hormones.

I felt the urgency to visit a gynaecologist, but I was very hesitant at first. Accounts of the trans community's unpleasant experiences of going to the doctor made me uneasy.

But when I took the step to go, my gynaecologist was very accomodating—contrary to popular internet opinion. Perhaps, there are in fact people who are trying to help.

### **TRANSGENDER MAN**

Transgender man is an umbrella term that may include anybody who was assigned female at birth (AFAB), but identifies as male.



नमस्ते। मेरा नाम रिदम है। हम अपने खर्चे पूरे करने के लिए एक मॉल में एक कियोस्क पर काम करते हैं। एक बार हमारी कानून की डिग्री पूरी हो जाए तो हमें उम्मीद है कि LGBTQIA+ समुदाय हेतु सक्रीय रूप से योगदान कर सकेंगे।

जिन सर्वनामों को हम पसंद करते हैं वह – वे/उन्हें/उनके हैं और हम खुद को एक नॉन बाइनरी व्यक्ति मानते हैं। और हमें गलत मत समझो। हम अपने शरीर से प्यार करते हैं और हमें माहवारी आती है। लेकिन हम समाज के निर्धारित लिंग मानदंडों से सम्बन्ध नहीं रखते हैं।

### नॉन-बाइनरी जेंडर

नॉन-बाइनरी जेंडर (जिसे संक्षिप्त में एनबी भी कहा जाता है) में वो जेंडर पहचाने आती हैं जो पुरुष और महिला बाइनरी में फिट नहीं होते।

Hi, my name is Rhythm. I work part time at a kiosk in a mall. I look forward to contributing actively to the LGBTQIA+ community once my law degree is completed.

My preferred pronouns are they/them/theirs and identify as non-binary. Even if I bleed each month, I love my body. However, I rarely relate to the normative gender ideals of our society.

### NON-BINARY PERSON

Non-binary gender (also called enby or at times shortened down to NB) describes any gender identity which does not fit the male and female binary spectrum.





मैं अदित हूँ एक 24 साल का पुरुष,  
जिसे माहवारी होती थी।

करीबन एक साल से मैं मदद मांग  
रहा हूँ, यह समझने के लिए कि  
आखिर मैं कौन हूँ, एक पुरुष बनने में  
मेरी मदद के लिए अदिति से अदित  
बनने में। आज मैं बहुत खुश हूँ, मेरे  
डॉक्टर ने मुझे अभी बताया कि मेरी  
माहवारी जल्द ही बंद हो जाएगी।

I am Adit (formerly Aditi),  
a 24 year old who bleeds.  
My pronouns are he/him.

I'm so happy to hear  
from my doctor who just  
informed me that  
my periods are going to  
halt very soon.

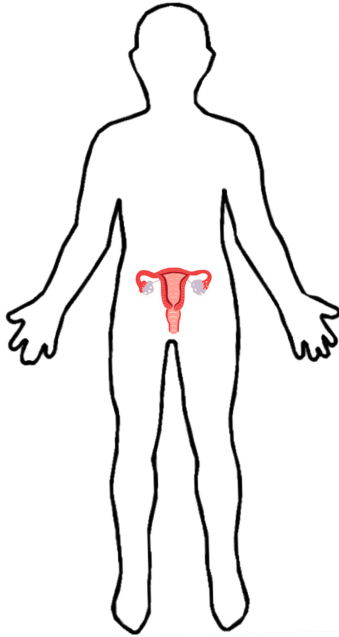
I've been seeking help  
for about a year to  
understand my identity  
better. It has eased my  
transition into becoming  
a man.

### ट्रांसजेंडर व्यक्ति

ट्रांसजेंडर व्यक्ति की एक जेंडर पहचान  
या अभिव्यक्ति होती है जो उसके जन्म  
के समय के सेक्स से भिन्न होती है। कुछ  
ट्रांसजेंडर व्यक्ति जिन्हें एक सेक्स से  
दूसरे में मेडिकल सहायता द्वारा बदलाव  
करने की चाह होती है, वो ट्रांससेक्सुअल  
के तौर पर जाने जाते हैं।

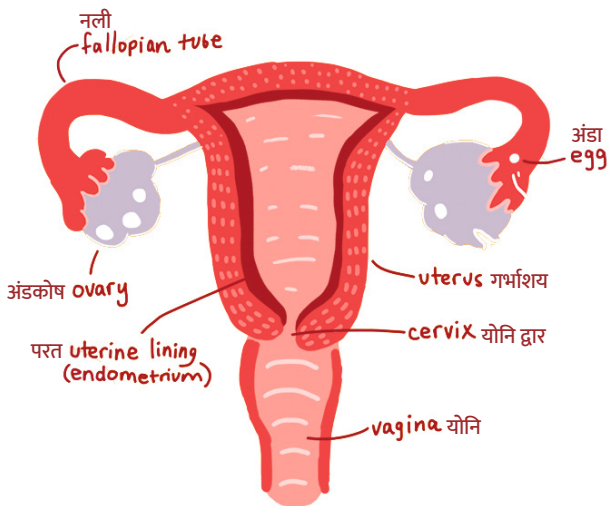
### TRANSGENDER PERSON

Transgender people have a  
gender identity or gender  
expression that differs  
from the sex that they were  
assigned at birth.  
Some transgender people  
who desire medical  
assistance to transition from  
one sex to another identify  
as transsexual.



ये मायने नहीं रखता कि  
आप बाहर से कैसे दिखते हैं,  
आपका गर्भाशय हो सकता  
है और आपको **माहवारी** हो  
सकती है।

It doesn't matter what  
you look like on the  
outside; you may have a  
uterus and you may be  
**bleeding.**



**गर्भाशय:** पेल्विस में गर्भाशय एक खोखला, नाशपाती के आकार का अंग होता है। गर्भाशय में भ्रूण (अजन्मा बच्चा) विकसित होता है और बढ़ता है।

माहवारी एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है जो मेंस्ट्रुएटर्स में हर महीने होती है। जेंडर किसी में **माहवारी** होने को तय नहीं करता। जेंडर और सेक्स किसी की पहचान के दो एकदम अलग पहलू हैं।

**Uterus:** The uterus is a hollow, pear-shaped organ in the pelvis. The fetus (unborn baby) develops and grows in the uterus.

Menstruation is a normal biological process that occurs monthly in the life of menstruators. Gender does not determine if someone gets their **period**. Gender and sex are two distinct aspects of one's identity.

## **सभी महिलाओं को माहवारी नहीं आती |**

माहवारी महिला की पहचान नहीं होती।

महिला के रूप में पहचाने जाने वाले कई व्यक्तियों को माहवारी नहीं होती है।

जब महिलाएं गर्भवती हों, मेनोपॉज के बाद, अथवा गर्भाशय, परिपक्व अंडाशय नहीं हो, और/अथवा आवश्यक हार्मोन्स नहीं हो, उन्हें माहवारी नहीं होती है।

## **Not all women menstruate.**

Menstruation does not define a woman.

Many people who identify as a woman, do not menstruate.

When women are pregnant, post-menopausal or do not have a uterus, functioning ovaries and/or required hormones they do not menstruate.

## **वे सभी व्यक्ति जिन्हें माहवारी आती है, महिलाएं नहीं होते |**

माहवारी एक प्रक्रिया के रूप तब होती है जब किसी शरीर में गर्भाशय और परिपक्व अंडाशय हो। इसका किसी की जेंडर पहचान से कोई लेना देना नहीं है।

## **Not all people who menstruate are women.**

Menstruation as a process occurs when someone has a uterus and ovulating ovaries. It has nothing to do with the gender one identifies with.

हम इस तालिका से समझ सकते हैं

We can understand this through this table.

<b>जिन्हें माहवारी आती है</b>	<b>People who menstruate</b>
क्वियर व्यक्ति	Queer People
सिसमहिला	Cis Women
सर्जरी पूर्व ट्रांसपुरुष	Presurgery Transmen
नॉन बाइनरी व्यक्ति	Non-Binary People
<b>व्यक्ति जिन्हें माहवारी नहीं होती है</b>	<b>People who do not menstruate</b>
क्वियर व्यक्ति	Queer People
सिसमहिला, ट्रांसमहिला	Cis Women, Transwomen
सीस-पुरुष, ट्रांसपुरुष	Cis Men, Transmen

परिभाषा	Definitions
<p><b>क्वियर व्यक्ति</b> सबसे सामान्य परिभाषा है यह है कि जो सिसजेंडर हेट्रोनोर्मेटिव नहीं है/ या वो व्यक्ति जिसे ओरिएंटेशन, जेंडर और/अथवा सेक्स पर कई अनुभव हों।</p>	<p><b>Queer People</b> The most common definition is anyone who is not cisgender heteronormative/ someone with variant experiences with orientation, gender, and/ or sex.</p>
<p><b>सिस महिला</b> वे व्यक्ति जो महिला के रूप में पहचाने जाते हैं और जन्म के समय महिला के तौर पर जानी गई।</p>	<p><b>Cis Women</b> People who identify as women and were assigned female at birth.</p>
<p><b>सिस पुरुष</b> वे व्यक्ति जो पुरुष के रूप में पहचाने जाते हैं और जन्म के समय पुरुष के तौर पर जाना गया।</p>	<p><b>Cis Men</b> People who identify as men and were assigned male at birth</p>

परिभाषा	Definitions
<p><b>सर्जरी-पूर्व ट्रांसपुरुष</b> ट्रांसमेन वे ट्रांसजेंडर व्यक्ति हैं जो जन्म के समय महिला के तौर पर जाने गए लेकिन उनकी जेंडर पहचान एक पुरुष की है और उन्होंने स्वयं की सेक्स परिवर्तन की सर्जरी नहीं करवाई है।</p>	<p><b>Presurgery Transmen</b> – Transmen are transgender people who were assigned female at birth but whose gender identity is that of a man and they have not gone through sex reassignment surgery.</p>
<p><b>नॉन-बाइनरी जेंडर</b> (जिसे संक्षिप्त में एनबी भी कहा जाता है) में वो जेंडर पहचाने आती हैं जो पुरुष और महिला बाइनरी में फिट नहीं होते।</p>	<p><b>Non Binary People</b> Non-binary gender describes any gender identity which does not fit the male and female binary spectrum.</p>
<p><b>ट्रांसजेंडर मेन</b> ट्रांसजेंडर मेन एक व्यापक शब्द है जिसमें वो सभी आते हैं जो जन्म के समय महिला के रूप में जाने गए लेकिन पुरुष के रूप में पहचाने गए।</p>	<p><b>Transman/Transgender man</b> Transgender man is an umbrella term that may include anybody who was assigned female at birth (AFAB), but identifies as male.</p>
<p><b>ट्रांस जेंडर महिला</b> एक ट्रांस महिला वो महिला है जो जन्म के समय पुरुष के रूप में जानी गयी।</p>	<p><b>Transwoman/Transgender Woman</b> A trans woman is a woman who was assigned male at birth.</p>

## पहचान

ज्योति ककवानी

तुमने कभी सुना नहीं है मुझे, शायद मेरा नाम, मेरा होना भी नहीं जानते तुम।

तुमने पहचाना है, तो बस शरीर को और उसे भी पूरी तरह से नहीं।।

तुम हमेशा ढालते रहे शरीर को उन्हीं सांचों में, जैसा समाज सदियों से करता आया है, नीले और गुलाबी के सांचों में, गुड़िया के घर और कार के मॉडल्स के सांचों में। पर मैं एक और सांचा हूँ, मैं कोई भी हो सकता हूँ, नीला भी, गुलाबी भी। गुड़िया को भी पसंद करता हूँ और रेसर कार को भी।।

हालांकि तुमने कोशिश तो की मुझे नाम देने की, अपने ही सर्वनामों में कैद करने की। पर मैं कुछ और भी हो सकता हूँ, मैं कुछ और भी हूँ।।

मैं भी सुनाना चाहता हूँ आप सब को मेरी कहानियाँ, क्योंकि इस था/थी, ता/ती के परे, इस पुरुष, स्त्री के दैहिक भेद से परे कोई मैं भी है जो, पुरुष के शरीर में भी है, स्त्री के शरीर में भी है, और मेरे शरीर में भी है। मैं पहचान पा रहा हूँ अपने मैं को, क्या आप पहचानेंगे मुझे।।

## Identity

Jyoti Kakwani

### Summary of the poem

You have not heard of me, you see me as just a body and that too you do not understand it completely. You fit me in molds, you assign me colours ; blue and pink, you give me doll's houses and cars. But I fit in my own mold, I can be blue, pink, whatever I chose to be. You have tried to give me names, you trap me in pronouns, however I can be who I want to be. I too want to be heard.



सभी महिलाओं को माहवारी  
नहीं आती।  
वे सभी व्यक्ति जिन्हें माहवारी  
आती है, महिलाएं नहीं होते।

**Not all women  
menstruate and not all  
people who menstruate  
are women.**



चित्रकार : कृष्णा भील  
Artist: Krishna Bheel

एक निश्चित जेंडर और लिंग के होने के नाते इसकी सामाजिक परिभाषा, संस्कृति और समय के साथ बदलती रहती है।

इस पुस्तक में इस्तेमाल की जाने वाली शब्दावली और परिभाषाओं को हमने अपनी जानकारी के मुताबिक ज्यादा से ज्यादा बेहतर तरीके से संकलित किया है |

कृपया अपनी प्रतिक्रिया हमें जरूर बताएं |

The social definitions of what it means to be of a certain gender and sex vary among cultures and change over time. The terminologies and definitions in this book have been compiled to the best of our knowledge. Please send us feedback.

यह पुस्तिका

तनुप्रिया दास, मुस्कान अग्रवाल

(छात्रा, आइआईटी, दिल्ली)

प्राची जैन (छात्रा, एनआईडी, आंध्रप्रदेश)

त्विशा मेहता (ग्राफिक डिजाइनर)

और जतन टीम का सामूहिक प्रयास है |

जतन संस्थान

५, तिरुपति विहार

भुवना रोड

सेलिब्रेशन मॉल के पास

उदयपुर ३१३००१

This booklet is a collaborative project by

Tanupriya Das, Muskan Agarwal

(Students, IIT, Delhi),

Prachi Jain (Student NID, AP),

Twisha Mehta (Graphic Designer)

and the Jatan Sansthan team

Jatan Sansthan

5, Tirupati Vihar

Bhuwana Road

Near Celebration Mall

Udaipur 313001

[www.jatansansthan.org](http://www.jatansansthan.org)

<https://www.instagram.com/ugerpads/>

