

---

## Resumen

---

Este trabajo de grado busca recopilar una serie de saberes tradicionales asociados a la menstruación, tales como el uso de plantas medicinales, el ritual de la siembra menstrual y algunas prácticas culturales que desde una perspectiva feminista aportan al reconocimiento y autocuidado del cuerpo.

Está planteada a partir del compartir con cinco mujeres cuyas edades oscilan entre los 26 años y los 39 años, todas residentes de la ciudad de Bogotá, Colombia; quienes a través del relato e historias de vida den cuenta de cómo han vivido y asumido su proceso menstrual y ovulatorio y permitan la creación de un recetario que sirva como una herramienta pedagógica desde las artes visuales y aporte a la reflexión, autoconocimiento, apropiación de saberes y conceptos en torno a la menstruación.

Este trabajo pone en cuestión desde diferentes aspectos las formas en las que se ha enseñado principalmente a las mujeres el ciclo menstrual ovulatorio y de qué manera el tener o no, información acerca de este proceso ha repercutido esto en la autopercepción del cuerpo propio. Es un intento por dar algunas pistas de cómo a pesar de los cambios sociales, políticos y culturales a favor de las mujeres, se siguen manteniendo las estructuras de dominación y desigualdad de género que indiscutiblemente atraviesan las corporalidades y autopercepciones de los cuerpos femeninos, todo esto enfocado desde la educación sexual, menstrual y reproductiva.

**Palabras clave:** Menstruación, menarquia, feminismo, saberes tradicionales, educación.

# **ROJO MUJER**

**PRESENTADO POR  
MARIA DE LOS ANGELES OROZCO OCHOA  
DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO ANA MARIA VILLATE  
LINEA DE INVESTIGACION: DISSENTIR**

**FACULTAD DE BELLAS ARTES LICENCIATURA EN ARTES VISUALES  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
BOGOTÁ 2022**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>TABLA DE CONTENIDO</b>	<b>3</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>5</b>
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Justificación	13
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:</b>	<b>12</b>
<b>1.3 OBJETIVOS</b>	<b>16</b>
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos:	16
<b>1.4 ANTECEDENTES</b>	<b>17</b>
<b>2. REFERENTES TEÓRICOS</b>	<b>30</b>
2.1 El saber popular como fuente de información	30
2.2 menstruación	33
2.3 El género como forma de control de los cuerpos.	41
<b>3 DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>44</b>
3.1 Enfoque epistemológico.	44
3.2 Diseño de Investigación	48
3.2 Actores	52
3.3 Etapas	57
Menar... ¿Qué cosa?	60

<b>Monstruación o menstruación?</b>	<b>67</b>
<b>SPM o síndrome premenstrual</b>	<b>78</b>
<b>Métodos de anticoncepción.</b>	<b>81</b>
<b>Formas de recolección de sangre menstrual y usos.</b>	<b>89</b>
<b>Menopausia</b>	<b>98</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>101</b>
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>104</b>

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 Planteamiento del problema

El ciclo menstrual es uno de los fenómenos naturales más influyentes y fuertes relacionados con la autopercepción del cuerpo femenino, durante décadas ha sido uno de los argumentos para generar temores e inseguridades entre las mujeres ya que desde las distintas instituciones humanas se le han otorgado connotaciones negativas relacionadas al hecho de ser mujer, por ejemplo desde la religión se concibe el sangrado menstrual como impuro tanto así que en la biblia católica se le hace referencia en el libro del levítico de la siguiente manera

**19** cuando la mujer tuviere flujo de sangre, y su flujo fuere en su cuerpo, siete días estará apartada; y cualquiera que la tocare será inmundo hasta la noche.**20** Todo Aquello sobre que ella se acostare mientras estuviere separada, será inmundo; también todo aquello sobre que se sentare será inmundo.**21** Y cualquiera que tocare su cama, lavará sus vestidos, y después de lavarse con agua, será inmundo hasta la noche. **22** también cualquiera que tocare cualquier mueble sobre que ella se hubiere sentado, lavará sus vestidos; se lavará luego a sí mismo con agua, y será inmundo hasta la noche. **23** y lo que estuviere sobre la cama, o sobre la silla en que ella se hubiera sentado, el que lo tocare será inmundo hasta la noche. **24** si alguno durmiere con ella, y su menstuo fuere sobre él, será inmundo por siete días; y toda cama sobre que durmiere, será inmundada. (Levítico 15:19-24)

Fragmento en donde se tacha de inmunda, impura, y se relega a la mujer que se encuentra en su etapa de menstruación, pero no siendo suficiente también se tacha de impuro a todo aquel que toque o tenga el mínimo contacto con ella.

Desde el campo de la medicina, más específicamente la medicina occidental, la cual se centra en la enfermedad como prioridad y realiza su tratamiento por medio de fármacos, cirugías, radiación o diferentes procedimientos científicos, se suele

patologizar el cuerpo de forma sectorizada sin llegar a pensar en la integralidad del mismo como un todo que se complementa de tal forma que la disfunción de un órgano o alguna de sus partes repercute ya sea de forma directa o indirectamente en las otras, tampoco se alude al dolor desde la somatización; y el único tratamiento ante cualquier síntoma suele medirse desde los fármacos. Matos alude a esto en La construcción de representaciones sobre el cuerpo en la sociedad y el papel de la escuela en la deconstrucción de las normas impuestas.

A lo largo de la historia de la ciencia, el conocimiento del cuerpo humano se relacionó con la separación y el análisis de las piezas anatómicas y los sistemas fisiológicos, lo que implica la fuerte tradición curricular de estudiar su fragmentación y su tratamiento como puramente biológico. En las 109 escuelas, por lo general se enseña con un libro de texto que muestra un cuerpo separado de su contexto social y no se discuten las relaciones de poder a las que está sometido. (Oliveira Matos; 2007, p.7).

En muchas ocasiones, la publicidad de productos higiénicos y farmacéuticos toma estas percepciones que giran en torno a la idea de la menstruación con la finalidad de hacer del cuerpo dependiente de productos que no resultan tan necesarios como las píldoras que alivian los cólicos, compresas y tampones con variedad de formas y olores, en donde siempre se hace referencia a la menstruación como algo incómodo, molesto, vergonzoso, y la solución está en el producto de consumo, todo esto alimenta las inseguridades de las mujeres en torno a la experiencia menstrual. Según Cardozo (2015)

La forma de tratar el ciclo menstrual en los avisos publicitarios no hace más que reforzar la idea de incomodidad y tabú, y esto es algo que los individuos logran observar y objetivar como negativo. Resulta un juego dialéctico muy fino el que se da entre las publicidades y la construcción cultural del discurso sobre la menstruación. (p. 9)

Los comerciales que publicitan el consumo de toallas femeninas e higiene menstrual en la mayoría de ocasiones suelen reforzar las percepciones negativas que se tiene de la menstruación como por ejemplo, desde una mirada de limpieza y pulcritud prefieren enseñar un líquido color azul que alude a la sangre en vez de el rojo, enseñan a mujeres irritables y sensibles, frunciendo el ceño, quejándose, mujeres cohibidas de hacer cosas de la vida cotidiana, hasta las frases de cabecera del comercial que dicen cosas como “que nada te arruine el día” o “cambia ya esa cara de cólico”. Toda esta es información que nos está bombardeando constante y probablemente cambie o reafirme la percepción que tenemos de este momento del ciclo, de nuestros cuerpos, de lo que podemos o no podemos hacer entre otras cosas.

Es importante problematizar esta concepción cultural respecto a un ciclo natural mediante las siguientes preguntas: ¿por qué las mujeres sufren tanto con el inicio y la permanencia de la menstruación?, ¿por qué siempre al tocar este tema con lo primero que se encuentra es con un gesto de desagrado o dolor intenso?, ni en la escuela ni en los espacios familiares suele tocarse este tema como algo primordial para tener el conocimiento del proceso de desarrollo de la niña, por el contrario lo único que se hace es generar un miedo irracional a la mancha, los dolorosos cólicos, los desenfrenados cambios de humor y el síndrome premenstrual (SPM), el cual explicaba la mayoría de los malestares anímicos o físicos que generaba el periodo menstrual. Desde estos cuestionamientos cabe entonces hacer una pregunta más compleja ¿si la menstruación es algo que comparten todas las mujeres<sup>1</sup>, por qué se debe sentir vergüenza de ella? ¿Por qué preguntar no resulta apropiado?

---

<sup>1</sup>Este trabajo hace referencia de manera específica a los cuerpos femeninos menstruales, pero no obvia la extensa diversidad corporal que integra a la condición femenina del ser humano. Es decir, mujeres de entre 15 y 40 años que no menstrúan por diversas razones.

Para muchas mujeres la menstruación significa relegarse de ambientes sociales, intentar no usar ropa blanca y no sentarse por períodos prolongados en una silla con tapizado. ¿Por qué cada respuesta en torno al periodo es dada con resignación?, ¿por qué los hombres no deben enterarse de la menstruación de una mujer, si es algo natural del cuerpo? Constantemente, se emplean sobrenombres para referirse a este proceso de una forma incógnita y muy pudorosa, como por ejemplo *la regla, la luna, estoy con Andrés, estoy en fresa, bloody mary, estoy indispueta, cosas femeninas* y otros nombres que se han designado para referirse a ella en público y que no suene “desagradable” e “incorrecto”.

Instagram por ejemplo, dentro de sus normas de contenido censura la exposición realista de la menstruación al denominar el contenido como “delicado y/o susceptible” también solicita permiso para visibilizar la imagen o el video de contenido menstrual, pero si es admitido una ilustración, un dibujo, o alguna alegoría del ciclo, esto gracias a que los contenidos de educación menstrual y sexual desde diversos grupos y colectivos feministas se han vuelto la razón es porque que ya que no es apto para difundirlo, caso de Rupi Kaur<sup>2</sup>, una poeta paquistaní quien decide mostrar a través de la fotografía la vivencia menstrual a partir de una serie de fotos en donde se evidencian pequeñas manchas rojas en la ropa interior, en el colchón de la cama, o en el sanitario bajo el título de *period*, una vez subidas las fotografías en la plataforma digital Instagram, quedan censuradas después de un tiempo y son eliminadas “Hasta dos veces”, asegura Kaur, fueron borradas las imágenes por contravenir, supuestamente<sup>3</sup> dice Rupi Kaur para la revista BBC mundo, en las normas de comunidad de la plataforma de Instagram dice de forma textual:

---

<sup>2</sup> [https://www.instagram.com/rupikaur/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=559bc3a2-a187-4d1b-b44a-c9c696d83e14](https://www.instagram.com/rupikaur/?utm_source=ig_embed&ig_rid=559bc3a2-a187-4d1b-b44a-c9c696d83e14)

<sup>3</sup> [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/03/150327\\_menstruacion\\_rupi\\_kaur\\_instagram\\_jm](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/03/150327_menstruacion_rupi_kaur_instagram_jm)

**\*Publica fotos y videos que resulten apropiados para un público diverso.** Somos conscientes de que es posible que algunas personas quieran compartir imágenes de desnudos de carácter artístico o creativo; sin embargo, por diversos motivos, no permitimos que se publiquen desnudos en Instagram. Esta restricción se aplica a fotos, videos y determinado contenido digital que muestren actos sexuales, genitales y primeros planos de nalgas totalmente al descubierto. También se aplica a determinadas fotos con pezones femeninos. (“Servicio de ayuda - Instagram”)

Puede que textualmente no se alude en ningún momento a la censura de fluidos, pero basado en este fragmento de su normas de comunidad si se elimina contenido referente a fluidos genitales tales como el moco cervical o el flujo menstrual, ya que en dicho texto si se habla de cosas “apropiadas” al momento de compartir, así que de alguna forma se intuye que este tipo de temas no son apropiados o socialmente aceptados para visibilizar cómo el desnudo explícito y este tipo de fotografías, resultan siendo contenido inapropiado teniendo en cuenta que la plataforma permite el registro de menores de 15 años; lo cual personalmente me genera un poco de conflicto porque el cuerpo desnudo también es algo netamente natural que debería ser expuesto sin mucho tabú pero culturalmente lo llenamos de cargas sexuales y es ahí en donde aparece la censura, para ejemplificar lo anterior me remito nuevamente a Instagram, en donde el pezón del hombre está permitido (porque no tiene carga sexual y es naturalizado en la esfera pública) pero el pezón femenino no está permitido y automáticamente es censurado y catalogado como contenido sexual explícito, cuando finalmente son solo cuerpos y nosotros somos quienes le cargamos de determinado significado.

Retomando el ejemplo de la artista Rupi Kaur, después de que ella denunciara públicamente la censura de Instagram en sus fotografías, Instagram envía un mensaje a la autora de las fotos excusándose porque según ellos hubo un error al eliminar el contenido, pero eso solo sucede cuando la historia se ha hecho viral en redes y empieza a ser un tema de controversia en las mismas.

Otro ejemplo de censura de la menstruación en la publicidad es en los comerciales de toallas higiénicas y tampones en donde el color rojo de la sangre es reemplazado por el color azul, el cual es asociado generalmente con la limpieza y la salud, también se alude a la menstruación desde diálogos que la hacen parecer algo doloroso, incómodo, accidental entre otras situaciones que influyen para que las mujeres y las niñas tengan una percepción del cuerpo que está construida desde cargas sociales.

La menstruación, por extraño que parezca, ha sido uno de los factores determinantes que han influido en el papel de la mujer en las diferentes esferas sociales ya que era tomada como excusa para justificar el por qué la mujer no podía tener participación política, laboral, social, escolar, argumentando que los cambios hormonales que se generan en el ciclo menstrual ovulatorio nos impiden desempeñarnos en cualquiera de estas labores y según eso vamos a tener indisposición y carecer de objetividad al momento de la toma de decisiones, lo cual es totalmente injusto ya que el ciclo menstrual es algo natural y no por tenerlo algunos días estamos impedidas de realizar cualquier tipo de labor.

En 1997 Priscilla Monge una artista de costa rica realiza un performance por las calles de San José el cual consistía en realizar actividades cotidianas, pero manchada con sangre menstrual la cual escurría por sus pantalones, aunque es un acto de no hace muchos años, 25 para ser exactos, fue algo que causó reacciones escandalosas y controversiales, lo cual comprobó lo que la artista quería, la menstruación vista desde la esfera pública sigue siendo un tabú para muchos.

Así como Monge, han existido otras artistas que han pretendido a través de sus piezas artísticas, visibilizar la menstruación en espacios públicos. En 1971 la artista Judy Chicago aparece con su obra *red flag*<sup>4</sup>, una fotografía en tonos sepia en donde se ve a una mujer sacando un tampón de su vagina, es en esta década de los años 70's, en donde se empieza a hablar de arte menstrual

---

<sup>4</sup> <https://www.judychicago.com/gallery/early-feminist/ef-artwork/>

o *menstrala art*<sup>5</sup>, término que usó Vanessa Tiegs, una artista neoyorkina para referirse única y exclusivamente a piezas artísticas relacionadas con la menstruación. y como ellas muchas más artistas<sup>6</sup> y colectivos de mujeres que han enfocado sus obras y sus manifestaciones públicas hacia la visibilización de la menstruación y el cuestionamiento del estigma que gira en torno a este fenómeno.

Una de estas artistas que en la actualidad hacen un trabajo artístico menstrual es Yaredh Marín, quien en 2017 presentó su obra *fluir en tinta roja* en la exhibición de arte menstrual en el museo de la mujer ubicado en México. *El arte por sí mismo no transforma, Necesita una disposición para cuestionar lo establecido, para pensar por qué algo genera miedo, asco o repulsión*, explica Marín en corriente alterna, una plataforma de reportaje y periodismo narrativo de la UNAM.<sup>7</sup>

A pesar de todas estas manifestaciones y múltiples formas de enunciación frente al tema, la menstruación sigue siendo un tema lleno de estigmas sociales que impiden hablarlo con naturalidad y es objeto de vergüenza pública a pesar de que todas las mujeres menstruamos todos los meses en todo el mundo debemos esconderlo, ¿Por qué?...

Con los movimientos artísticos que se han ido encargando poco a poco de darle visibilidad a la menstruación dentro de la esfera pública, surgen actualmente ciberactivismos menstruales en donde se realizan procesos pedagógicos enfocados al conocimiento de este fenómeno, lejos del tabú y del estigma, como es el caso de *menstruación en positivo*<sup>8</sup>, *CYCLO*<sup>9</sup> y muchas más mujeres y colectivos que han convertido de suceso su bandera de lucha en cuanto a derechos y educación de la mujer.

---

<sup>5</sup> <https://www.vanessatiegs.com/menstrala/>

<sup>6</sup> <https://slutever.com/history-of-period-art/>

<sup>7</sup> <https://corrientealterna.unam.mx/genero/normalizar-la-menstruacion-arte-menstrual/>

<sup>8</sup> <https://menstruacion-en-positivo.thinkific.com/>

<sup>9</sup> <https://www.instagram.com/ilovecyclo/?hl=es>

Es necesario hablar de menstruación y entender por qué ha sido importante este acontecimiento en la mujer, no solo desde una visión reproductiva, y de cambios corporales, sino desde una mirada social, cultural y política, ya que ha sido de gran influencia para que históricamente podamos o no, realizar labores cotidianas, tener acceso a educación, trabajo, la validez de nuestras opiniones, y sobre todo la autovaloración de nuestro cuerpo.

### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:**

Por lo anterior, el presente trabajo de grado se pregunta:

*¿Cómo configurar un recetario que rescate saberes tradicionales frente al proceso del ciclo menstrual-ovulatorio, desde los relatos de un grupo de mujeres para poder educar y resignificar la vivencia de este proceso?*

## 1.2 Justificación

La menstruación, al ser un tema “Tabú” en muchos lugares ya sea por costumbres culturales o creencias religiosas no es abordada con la importancia y con la suficiente profundidad que se requiere para lograr tener una buena base informativa en torno a al ciclo menstrual-ovulatorio y a su vez se refuerzan los estigmas y creencias que giran a su alrededor desde la censura social a este proceso.

Algunas prácticas médicas, desde la ginecología, y desde la obstetricia han tenido bastante influencia al momento de brindar información oportuna a las mujeres y niñas en proceso de desarrollo, ya que en vez de educar frente al tema lo que se hace es instaurar un discurso de la patologización de los cuerpos y con ello afianzan los estigmas que existen desde el dolor y el “sufrimiento” de la menstruación, así que se médica y convierte en un hábito y única solución recurrir a los fármacos al momento de sentir cualquier molestia o dolor en vez de explicar y enseñar cómo mediar con nuestro cuerpo y este proceso, dejando de lado los saberes tradicionales y populares que se han adquirido por años desde la experiencia menstrual de las propias mujeres.

Saberes tradicionales que no son legitimados porque no están avalados por la ciencia, y por ende parece que no tuvieron importancia alguna, saberes que en ocasiones no son escuchados ni documentados y olvidados en el proceso de transmisión; por ello es importante rescatar todo el conocimiento que sea posible y tejer redes de mujeres que construyan ese conocimiento desde la colectividad para lograr tener una alternativa diferente a la medicina occidental frente a los dolores y los síntomas que tiene la menstruación, en muchos casos acudir a espacios médicos termina siendo una forma de auto desinformarse de lo que pasa en nuestros cuerpos, y limitarnos a un dictamen externo en vez de hacer procesos internos de escucha y autoconocimiento.

Es fundamental en este trabajo realizar seguimiento desde un grupo de mujeres en específico para lograr identificar las percepciones que cada una de ellas tiene de la menstruación y conocer como ha sido la historia individual con este proceso, también para lograr rescatar mediante el dialogo, una serie de saberes y prácticas tradicionales relacionadas con el autocuidado que nos brinden alternativas diferentes a la medicina, también que permitan entender y tener distintos puntos de vista referente a este proceso, y por otro lado evidenciar los cambios en cuanto a educación sexual, menstrual y perspectivas, si es que los hay, en torno a nuestro ciclo menstrual ovulatorio y a partir de esto, cómo se vienen vinculando diversas prácticas que permitan la resignificación y re-educación acerca de este fenómeno que ha tenido repercusión en la forma de autopercepción del cuerpo femenino y del rol de la mujer en la sociedad.

Es importante rescatar los saberes y conocimientos que se han generado y transformado a lo largo de los años con la finalidad de que estos puedan aportar al proceso educativo menstrual de las mujeres y niñas actuales y por venir, así mismo se genere una cultura de educación sexual no solo desde el proceso de crecimiento y desarrollo de las niñas y mujeres sino con un enfoque desde el conocimiento consciente del cuerpo propio y de todos los cambios del mismo que se reflejan a lo largo de la vida; desmitificando tabúes, juicios, e ideas socialmente implantadas en los cuerpos de las mujeres como el esconder nuestros cuerpos, mantener nuestros procesos fisiológicos ocultos, sentir nuestros ciclos como suciedad y vergüenza y muchas más ideas que se nos imponen culturalmente.

Es pertinente generar espacios pedagógicos y en este caso desde las artes plásticas y visuales que permitan abrir paso a escenarios educativos que aporten al proceso de formación en prácticas de educación sexual y prácticas educativas menstruales que tengan énfasis en el autocuidado y el autoconocimiento ya que el ciclo menstrual-ovulatorio es transversal a la vida de toda

mujer y con frecuencia no se brinda información que aparte de ser muy importante ayuda a comprender y entender de una forma consciente las fases y los cambios del ciclo.

En este trabajo es importante entablar un diálogo de saberes con otras mujeres que permita re-conocernos y dar algunas pistas sobre prácticas y conocimientos que posiblemente han sido olvidados e invisibilizados, pero que al recordarlos y llevarlos a la práctica puedan servir como una herramienta para que a las niñas y mujeres de las generaciones futuras tengan conocimiento de los procesos biológicos de sus cuerpos y conocer también las múltiples alternativas que existen y han existido desde años para aliviar los síntomas que tenemos a causa de nuestro ciclo menstrual ovulatorio desde practicas naturales quizás un poco más sanas que las farmacológicas actuales.

En este camino las artes se convierten en un medio, en una herramienta pedagógica que permite la comunicación y la sensibilización ante nuestros cuerpos y abrir un espacio de creación desde la exploración en colectividad al compartir y entrar en diálogo con otras mujeres por medio distintas manifestaciones que permiten a las personas participantes generar diálogos, reflexiones, expresiones e introspecciones sobre las diversas formas de autopercepción, y la individualidad en los espacios íntimos y personales se convierten en un ejercicio de enseñanza-aprendizaje conjunto y rizomático.

Es bien sabido que en algunos los colegios y hogares la información acerca del desarrollo sexual de las niñas y niños en algunos casos resulta insuficiente o casi nula, a los niños, niñas y adolescentes no se les habla de sexualidad desde una forma integral, hago referencia a esto, porque en muchas ocasiones la naturaleza de las charlas de educación sexual es dividida en temas a tratar con hombres/ niños y otros con mujeres/ niñas mas no desde una integralidad del conocimiento lo que permite que algunos temas como la menstruación sean naturalizados y normalizados.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo general**

Crear un recetario con información proveniente de un grupo de mujeres, que sirva como una herramienta pedagógica desde las artes visuales y aporte a la reflexión, autoconocimiento, apropiación de saberes y conceptos en torno al ciclo menstrual ovulatorio.

### **1.3.2 Objetivos específicos:**

- Identificar las percepciones, prácticas y discursos asociados al ciclo menstrual ovulatorio en un grupo de mujeres de distintas edades.
- Crear un recetario de saberes, prácticas tradicionales y discursos que giran en torno al ciclo menstrual ovulatorio, desde el relato y vivencia de un grupo de mujeres que sirva de herramienta pedagógica para resignificar este proceso.

## 1.4 ANTECEDENTES

En este primer apartado se revisarán y evidenciarán dos tipos de antecedentes, el primero de ellos son trabajos artísticos y audiovisuales los cuales nos permiten acercarnos un poco a diversas formas de abordar la menstruación desde la imagen como lo vemos en documentales y obras o proyectos plásticos y visuales, estos abordados como una apuesta feminista para cuestionar y repensarse desde ámbitos culturales, mediáticos, publicitarios, sociales, entre otros, la vivencia de la menstruación en el espacio público y los procesos de educación menstrual que poco a poco empiezan a emerger desde las artes plásticas y visuales.

En el segundo apartado se tienen como antecedentes de investigación otros trabajos de grado realizados en distintas universidades como la Pontificia Universidad Javeriana, la Universidad San Francisco de Quito, La Universidad Pedagógica Nacional, en donde también se aborda la menstruación desde múltiples miradas, pero teniendo como eje común el cuestionamiento social y cultural que atraviesan los cuerpos femeninos y por supuesto cómo la menstruación es uno de los principales influyentes en la percepción del cuerpo propio.

Este apartado se divide así ya que hace un intento por visibilizar desde donde se pueden abordar temas tan controversiales y difíciles de tratar en público como lo es la educación y conciencia menstrual tomando como herramienta para ello las prácticas artísticas ya sea de forma directa desde una técnica en específico como la pintura ya que en los últimos años muchas mujeres lo han implementado, o desde la creación de material audiovisual que sirva como herramienta pedagógica para abordar el tema con población diversa creando espacios críticos y sensibles que cuestionen el rol de la menstruación en la vida de las mujeres, haciendo visible las múltiples formas en las que podemos generar espacios de diálogo, aprendizaje y reflexión acerca de este proceso partiendo de prácticas artísticas emergentes; muchas de ellas desde iniciativas feministas que tienen como objetivo reivindicar y resignificar todo el proceso de percepción del ciclo menstrual ovulatorio, logrando mediante

estas prácticas de forma gráfica o audiovisual cuestionar las problemáticas sociales ya que visibilizar la menstruación se convierte en un acto político mientras sigamos viendo en campañas publicitarias un líquido azul que tácitamente invisibiliza el proceso menstrual, mientras nos sigan apuntando con el dedo ante una mancha en espacio público y mientras sigan restando importancia a lo que decimos por estar en “nuestros días”, mientras nos mediquen para no menstruar o hacerlo de forma artificial.

#### 1.4.1 Arte y menstruación

#### La luna en ti (documental): Diana Fabianova<sup>10</sup>



*La luna en ti* es un documental español realizado en el año 2010 presentado por Diana Fabianova en donde pretende visibilizar el proceso del ciclo menstrual y cuestionar de alguna manera los puntos de vista de hombres y mujeres acerca de la menstruación, también aparece Dominika quien es una niña de 11 años y nos va relatando preguntas y sentires que le surgen en torno a la llegada de su menarquía.

En este documental se da voz a una gran parte de inquietudes, percepciones, estigmas e inquietudes acerca de la menstruación como por ejemplo ¿por qué en las campañas publicitarias se representa la menstruación con un líquido azul?, ¿por qué nos avergonzamos en público? ¿por qué menstruar parece estar mal? Es una herramienta interesante para quien desee conocer las múltiples miradas que hay culturalmente en algunas partes del mundo acerca de este proceso.

<sup>10</sup> *moon inside you* [la luna en ti] [Film]. (2010). ubak producciones. <https://vimeo.com/34216239>

## MIAU: Movimiento insurrecto para la autonomía de una misma <sup>11</sup>



MIAU se traduce como *Movimiento Insurrecto para la Autonomía de Una misma*, es un documental realizado en Chile por un grupo de mujeres

Este documental tiene como propósito promover escenarios y herramientas de reflexión en torno al autocuidado y el conocimiento de la mujer en una sociedad en donde el consumo invade en muchas ocasiones los escenarios de la experiencia vital de las mujeres, tales como el parir, menstruar, abortar, auto realizarse citologías, y aprende a curar algunos dolores a partir del conocimiento de las plantas y saberes transmitidos desde la oralidad. Esto con la finalidad de lograr de algún modo la emancipación de

la mujer en tanto a la medicina occidental, aprender cómo se pueden realizar procesos de control y de cuidado desde casa partiendo de la exploración corporal y el reconocimiento de sí misma. Es una invitación a conocer el cuerpo femenino, entender su proceso, comprender el uso de ciertas plantas para beneficio medicinal, compartir entre mujeres y entre experiencias dialógicas rescatar saberes de las abuelas que han sido olvidados y suplantados con la medicina occidental.

---

<sup>11</sup> MIAU (anónimas). (2014). *Miau movimiento insurrecto para la autonomía de una misma* [Film]. <https://vimeo.com/114460346>

## Mimosa Kit Femenino<sup>12</sup>



Es un kit, creado por Carlota Mas Ruiz (Barcelona) fue realmente el trabajo final de sus estudios de diseño, pero tuvo una gran acogida en redes ya que es bastante didáctico.

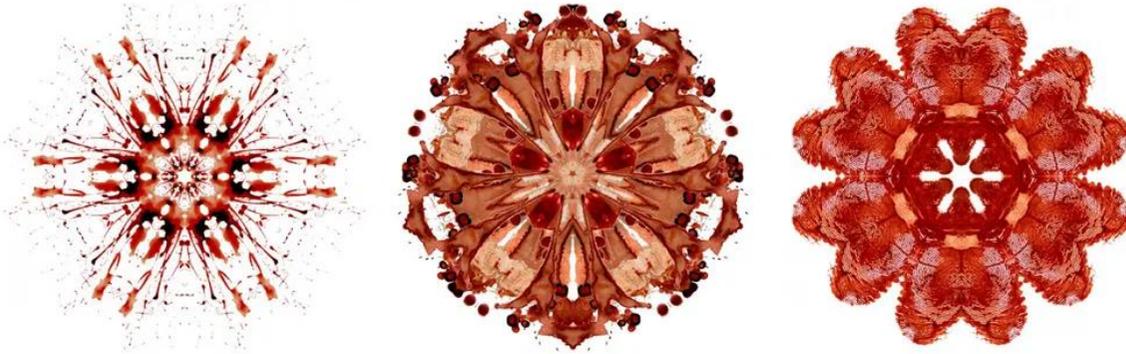
Consiste en una caja o “kit de empoderamiento” que contiene diferentes elementos como un espejo, un espéculo, un manifiesto, una copa menstrual, un juego de cartas de emociones, tampones sin aplicador, un calendario menstrual y un clítoris en 3D lo entiendo como una invitación a las mujeres a auto mirarse y auto explorarse, entender y

preguntarse acerca de su cuerpo, de la vagina, de la vulva, de la cervix, el clítoris, la menstruación y todas las preguntas que surjan de esta exploración, lo veo como una buena herramienta para acompañar el ciclo y adentrarnos en la educación menstrual a la que todas las mujeres deberíamos tener acceso desde un pensamiento crítico que permita preguntarnos y descubrirnos en esta fase.

---

<sup>12</sup> Mimosa, Kit de empoderamiento del ciclo menstrual Foto: Núria Estremera.

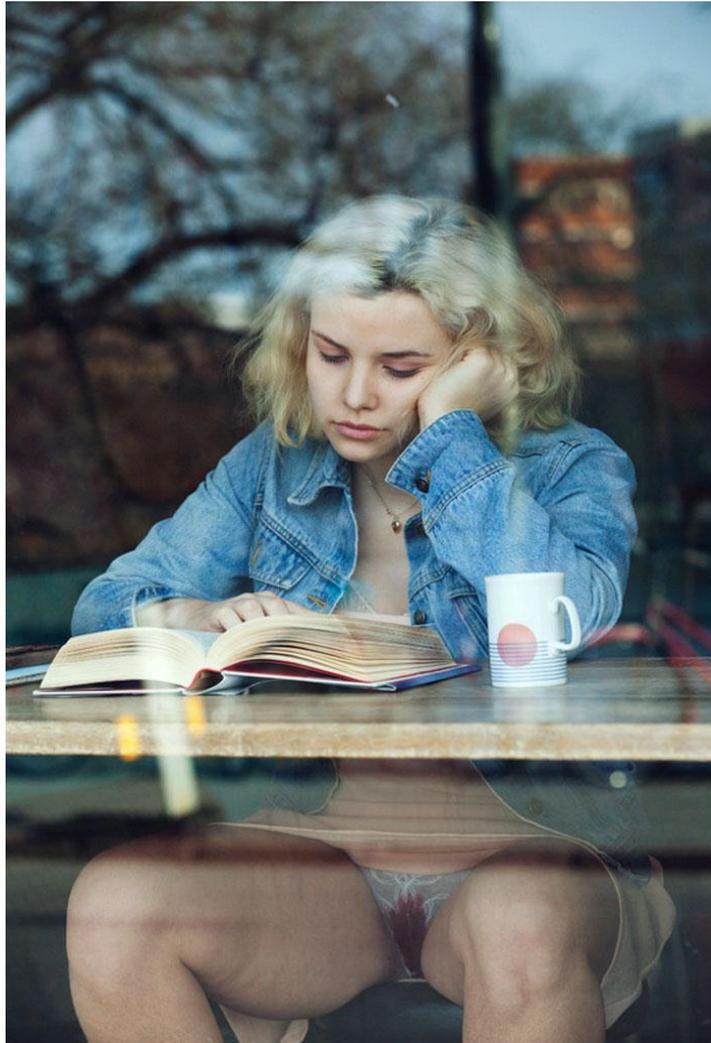
Zanele Muholi: *silumo Siyaluma*



Silumo siyaluma es una expresión que traduce “dolores menstruales” realizado en el año 2006 en Sudáfrica; la obra sugiere la representación de una sobreviviente o víctima de una serie de asesinatos y agresiones sexuales llamadas violaciones curativas, las cuales eran realizadas a mujeres lesbianas negras de la comunidad como parte de reintegrarse al sistema heterosexual, negándoles así su expresión de género y

su orientación sexual. Así que por medio de la pintura con sangre menstrual expresa el dolor y el sufrimiento que estos crímenes que atentan sobre toda dignidad humana dejan en su comunidad, haciendo un enlace directo entre la sangre derivada de un crimen, una herida, la muerte, a la sangre violenta y la sangre menstrual como la unidad entre mujeres, como la sangre de la creación

“Sangramos, nuestros ciclos de vida invadieron, sangramos contra la voluntad de nuestros cuerpos y seres.”  
Zanele Muholi



### **There will be blood- Emma Arvida Bystrom<sup>13</sup>**

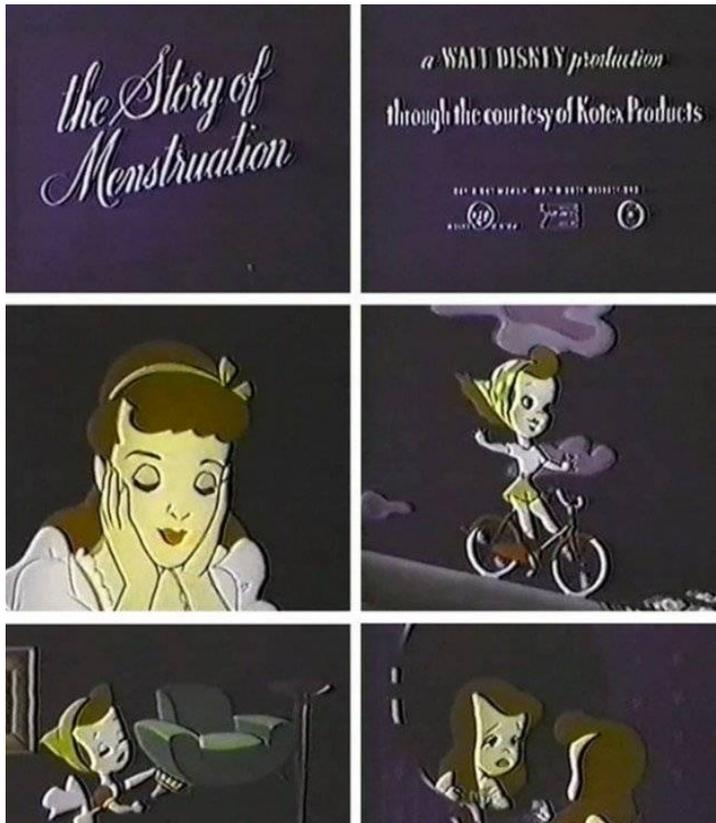
*There will be blood* es una serie fotográfica realizada en el 2012 por la artista Emma Arvida Bystrom, quien pretende cuestionar el tabú que envuelve a la menstruación en cuanto a escenarios públicos y sociales, para esto realiza una serie de fotografías en donde ve en diversas situaciones a mujeres realizando actividades del diario vivir como correr, bañarse, besarse, esperar, leer, revisar su teléfono móvil etc., pero cada una de estas fotografías destaca por una cosa en particular, a todas las mujeres les está recorriendo un hilo rojo o una mancha roja en la entrepierna o en las piernas. Esta serie fotográfica es una crítica a la idea de que la menstruación interviene de forma negativa en los procesos de la vida cotidiana de las mujeres

La artista fotografía a las mujeres en un estado mental de introspección personal y abstracción, por lo que ninguna de ellas tiene interacción directa con la cámara ni el público, ya que sus percepciones, intuiciones y reflexiones de carácter psíquico, físico, sexual y espiritual, son a lo que están atendiendo.

---

<sup>13</sup> Bystrom, A. (2012). there will be blood [fotografía digital].<https://www.arvidabystrom.se/>

## The story of menstruation-Walt Disney<sup>14</sup>



*The story of menstruation*, un corto animado con duración de 10 minutos, realizado por Walt Disney Pictures en 1946, sirvió como material educativo en la década de los 40 en muchas escuelas de Estados Unidos en el marco de las clases de educación sexual, la información que enuncia el corto animado fue supervisada por el ginecólogo Mason Hohn con la finalidad de que fuera correcta, la intención del audiovisual es explicar el fenómeno de la menstruación desde el entendimiento de cómo ocurre el proceso en el cuerpo y los cambios anímicos que pueden experimentarse, intenta derribar algunos estigmas como el no bañarse ni hacer deporte cuando se está menstruando; el corto resulta eficiente a la hora de brindar información básica sobre el ciclo menstrual, y a pesar de que intenta desmitificar algunas cosas relacionadas con la menstruación, termina reforzando otras como el rol de la mujer en la sociedad, sus comportamientos, su forma de ver, pensar, sentir y actuar. cosas que estaban muy limitadas en la época más allá de las funciones tradicionales

en el hogar Frases como: “Es inteligente parecer inteligente, ese es el sentimiento que te da verte arreglada y sonriente” dan cuenta del discurso de la época encaminado a la mujer

---

<sup>14</sup> Kinney, J. (Director). (1946). *The Story of Menstruation* [La historia de la menstruación] [Film]. Walt Disney Animation Studios, Walt Disney Pictures, International Cellucotton Company. <https://www.youtube.com/watch?v=bjIJZyoKRlg>

## 1.4.2 saber y menstruación

**Bocanegra Marín, Angie Karina; Meza Medina, Elizabeth (2018)**

*“Cuerpos en regla: sanas, seguras y felices. Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965-1975”*

En este trabajo de grado se realiza un análisis visual del tratamiento del cuerpo en la publicidad, con relación a cómo se transforman las corporalidades a partir de prácticas discursivas, toma la corporalidad como una experiencia subjetiva desde las tensiones, rupturas y contradicciones que se ponen sobre el cuerpo desde diferentes prácticas discursivas.

Aborda la menstruación en este caso bajo el nombre de *corporalidades menstruantes*, desde perspectivas religiosas como las que aparecen en el libro bíblico de Levítico, resalta la importancia del estudio de estos *cuerpos menstruantes* que involucran análisis de contenido publicitario como los comerciales de toallas higiénicas, tampones, protectores diarios, se rescatan dinámicas del mercado en una descripción y análisis de las revistas que circulaban en los años 60 y 70 en Bogotá las cuales fueron documentos importantes para moldear el comportamiento apropiado de las mujeres en este entonces.

Se realiza análisis publicitario de la revista Cromos entre los años 1935 y 1940 en donde el discurso empieza a enfocarse en la higienización de los cuerpos, allí se invita a esconder el hecho menstrual, desde la moral judeo-cristiana, se resalta la importancia de una corporalidad limpia a partir de esta moral, así que la publicidad evocaba a mujeres comprometidas en su “rol social” desde lo tradicional y conservador como cuidadoras del hogar, amorosas, esposas y madres ejemplares, así mismo en los comerciales de

Kotex se empezaron a mostrar mujeres activas y confiadas de sí mismas, mientras ocultan de manera efectiva el sangrado menstrual.

En esta investigación se puede evidenciar claramente un estudio minucioso de la cultura visual dentro de la publicidad de la época, en donde se refleja la educación de la mujer y como las imágenes pueden moldear las formas de percepción del cuerpo propio y el colectivo y de los ciclos naturales internos que en este se generan

**Merienne Sierra, Alexandra**

*“Flores venenosas: un acercamiento etnográfico a los significados de la sangre femenina a partir de tres generaciones de mujeres en Ráquira, Boyacá” (“Flores venenosas: un acercamiento etnográfico a los significados de la ...”)*

Este trabajo de grado de la Pontificia Universidad Javeriana desde el programa de Antropología de la facultad de ciencias sociales analiza la menstruación como un fenómeno biológico y cultural, en donde partir de la etnografía hay una aproximación a las comprensiones de la corporeidad y la menstruación de mujeres acentuadas en una vereda en Ráquira, Boyacá, quienes se desempeñan como artesanas en el barro, y la cerámica, en diferentes grupos etarios desde los 12 años hasta los 80 años. En este trabajo, las prácticas artísticas fueron fundamentales para lograr una comunicación asertiva en el abordaje de este tema socialmente tan oculto y complicado de tocar ya que resulta confidencial.

La autora propone una variedad de talleres de dibujo y distintas actividades manuales que por medio del análisis del producto final que cada una de estas arrojaba permitían obtener información importante sobre la percepción de la menstruación, y de lo femenino en diferentes generaciones.

Este proyecto intenta comprender las prácticas y percepciones culturales en torno a la menstruación a partir de los rasgos que se evidencian en los productos derivados de los talleres propuestos por la autora, los cuales permiten evidenciar después de un análisis visual y conceptual como estas mujeres perciben su cuerpo, su experiencia menstrual y cómo llevan estos dos a la práctica, al replicar costumbres y transmitir saberes adquiridos desde la experiencia y la cultura.

### **Feijóo Tituana, María Beatriz (2016)**

*“La menstruación como parte de los ciclos de violencia simbólica” (“UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ”)*

Este proyecto de Tesis desde la Universidad San Francisco de Quito, realiza una reflexión en torno a los conceptos de violencia simbólica que expone Pierre Bourdieu, haciendo énfasis en la menstruación como tabú, analiza las consideraciones culturales de la menstruación en diferentes países y evidencia como esta se vincula con las relaciones de poder desde la violencia simbólica a partir de los medios y la publicidad, esto influyendo en el diario vivir de las mujeres, niñas y adultas en la actualidad.

La autora pretende crear un espacio de encuentro entre diferentes culturas Por medio de retratos de 15 mujeres correspondientes a 15 países (1 mujer por país) en donde expone las diferentes percepciones de la menstruación en distintas nacionalidades así mismo los planteamientos tabú acerca de este fenómeno desde la realidad social y cultural de cada una de las

mujeres participantes. La autora de este trabajo busca recalcar la complicidad que existe entre mujeres al aceptar no hablar de la menstruación, este comportamiento explicado desde la violencia simbólica, lo cual permite que las mismas mujeres no se percaten de su rol de víctimas y agresoras en simultáneo.

Como resultado del proceso crea una obra denominada *Tapua*, obra compuesta por 28 pinturas digitales (haciendo referencia a los 28 días del ciclo regular del periodo menstrual) y un libro guía, así, crea espacios de encuentro para entrar en experiencias dialógicas sobre algunas de las creencias culturales de la menstruación en estos países. La autora realiza una investigación bibliográfica de los problemas de la menstruación y el abuso de poder en cada uno de los países involucrados; a partir de esto toma una serie de fotografías en donde intenta a partir de la semiótica, crear una conexión entre los objetos utilizados para la composición fotográfica y la situación problema del país de la modelo.

Logra identificar cómo la violencia simbólica hacia la mujer hace parte de considerar la menstruación como tabú y tomar provecho de esto para tener una influencia y control sobre la percepción del cuerpo femenino desde los escenarios públicos y privados.

### **Fonseca Ruiz, Yasmín Liliana (2018)**

*“¡Andrés, el que llega cada mes! Dispositivos artísticos para la generación de espacios de diálogo en torno a la menarquia en la Institución Educativa Distrital Rodolfo Llinás” (“¡Andrés, el que llega cada mes! Dispositivos artísticos para ... - UPN”)*

Este trabajo de grado de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia desde la Licenciatura en Artes visuales busca la aplicación de dispositivos artístico-pedagógicos en la institución educativa distrital Rodolfo Llinás con estudiantes de grado once y

sexto de bachillerato en torno a la menarquia con la finalidad de entender que este aun es un tema tabú y por lo tanto hay un desconocimiento de este.

A partir de esto la autora crea una serie de talleres y entrevistas que dan cuenta de cómo las niñas iniciadas en la menstruación perciben esta experiencia y generan un espacio de diálogo en donde las participantes exponen preguntas y distintas miradas de la menarquia y la construcción de su significado, en un segundo momento se plantea un taller en donde se intercambien las experiencias y reflexiones entre las estudiantes de grado once y grado sexto.

Este proyecto deja en evidencia que la falta de educación que existe tanto en instituciones educativas, como dentro del entorno familiar acerca del ciclo ovárico. Realiza una labor bastante pertinente al permitirle a las participantes ser conscientes de su experiencia y cómo a partir de esta poder brindar conocimiento y herramientas a las niñas que aún no han pasado por este proceso, intentando desmitificar en algunos rasgos la llegada del periodo menstrual.

### **Carreño Rivera, Alejandra (2019)**

#### *“Vida Pervertida”*

En este trabajo de grado de la Universidad Pedagógica Nacional desde la Licenciatura en artes visuales se aborda la sexualidad desde una perspectiva de auto reconocimiento de la autora desde su vida personal desde la narración de experiencias personales como el sexo, el aborto, la culpabilidad, la enfermedad, como fue su construcción de género, sus experiencias

menstruales y percepción de este suceso, estos temas desglosadas en siete capítulos, estos temas reflejados desde diferentes formas de expresión como el dibujo, poemas, collage y otras técnicas que permiten un proceso de catarsis e introspección para lograr un auto entendimiento y reconciliación con el cuerpo-

Este trabajo es una investigación feminista ya que se construye desde el conocimiento propio de esta forma se sitúa en la experiencia de la autora como una persona que se construye como mujer poniendo en evidencia lo íntimo, lo callado, censurado e impuesto en el cuerpo, una construcción de la sexualidad mediada por el cuerpo y la imagen llevando a través de la exploración a una mirada crítica y generadora de reflexiones.

finalmente es una investigación que se piensa el apropiarse de sí mismo y cuestionar las acciones desde una postura introspectiva, expresar que se es un ser que no se puede narrar desde un solo lugar en específico, sino que se es una amalgama de experiencias sentires y percepciones de un “Yo” diverso construido una y otra vez.

## 2. REFERENTES TEÓRICOS

### 2.1 El saber popular como fuente de información

El concepto de saber popular está conformado por dos términos; el primero de ellos es *saber*, proveniente del verbo latín *sapĕre* definido por la RAE<sup>15</sup> como estar instruido en algo, tener noticia o conocimiento de algo, “conocer una cosa o tener noticia de ella, tener habilidad para una cosa o estar instruido y diestro en un arte o facultad”<sup>16</sup>; por otra parte, el segundo término *popular* se desglosa etimológicamente de/ latín *populāris*, el cual es definido como “perteneciente o relativo a un pueblo. Que es grato al pueblo. Del pueblo o de la plebe”<sup>17</sup>. De esta forma se puede definir el saber popular como lo que conoce un pueblo.

El saber popular es inaceptado socialmente como forma de conocimiento o información científica ya que su origen no está basado en un proceso de investigación académica realizado en una institución avalada como productora de conocimiento, tales como universidades o centros de investigación quienes habitualmente suelen ser los encargados de legitimar y reproducirlo; el saber popular nace de la relación de las personas entre sí y de sus producciones culturales, actúa como una herramienta y modo de entendimiento mutuo entre personas pertenecientes a comunidades diferentes, generalmente su alcance es posible sólo a través del rescate de las tradiciones orales y los vínculos directos con las comunidades que lo llevan a la práctica, debido a que no posee

---

<sup>15</sup> Sigla correspondiente a la Real Academia Española que busca satisfacer las inquietudes más frecuentes sobre la utilización adecuada de la lengua.

<sup>16</sup> Diccionario enciclopédico Salvat. Barcelona: Salvat Editores, 1988. Vol. 12

<sup>17</sup> *Ibíd.*, Vol. 11

la sistematización en cuanto a la rigurosidad que se maneja desde el ámbito académico o científico. La legitimación del saber popular se realiza a través de las personas que lo producen y lo lleven a cabo en la práctica y al obtener resultados efectivos en la misma, es reproducido y enseñado en los grupos y comunidades por medio de la oralidad.

El saber popular, permite la relación del conocimiento desde la historia, la experiencia y la educación de las personas vinculándolo a un contexto y una comunidad, se puede decir entonces que el saber popular es un conocimiento social, en el que se evidencian las prácticas de una comunidad, y una construcción constante de conocimiento. Freire considera el saber popular como un principio básico de la educación popular<sup>18</sup> siendo interpretado éste como una construcción de pensamiento desde la colectividad, consolidándose desde las prácticas en la cotidianidad del grupo social y desde el diálogo de saberes<sup>19</sup>; así que se plantea como una interacción entre un grupo de sujetos de diversos saberes y culturas quienes entran en la posibilidad de compartir y argumentar sus ideas y conocimientos, una oportunidad pedagógica en donde hay un aprendizaje bilateral; “la existencia de diversos saberes y su posible complementariedad no es sólo una cuestión cognitiva, sino que nos remite al plano cultural” (Torres,2007, p 55) la interacción cultural le aporta un lugar primordial a la educación popular y a su vez a la construcción de sujetos sociales quienes son portadores tanto de saber científico como de saber popular, es decir no constituyen dos grupos aislados sino existe un ir y venir en cuanto a circulación de saberes los cuales no se basan solo en una cuestión cognitiva, sino va ligado a lógicas culturales y prácticas diversas de las personas que los llevan a cabo.

---

<sup>18</sup>Concepto teórico-práctico que tiene origen en América Latina, desde los años 60 partiendo del pensamiento de Paulo Freire, se entiende como un proceso transformador en el que las propias personas participantes son los actores fundamentales en el aprendizaje y conceptualización de conocimiento.

<sup>19</sup>Es una metodología para la construcción de conocimiento basada en el saber de cada individuo y la interacción entre los saberes de los individuos en un grupo para consolidar universalidades.

El saber popular puede y debe ser tomado en cuenta para proyectarse en una sociedad en donde las personas que lo producen se dignifiquen y sean reconocidas, quienes comúnmente suelen ser campesinos, comunidad afrodescendiente, comunidades indígenas y personas con bajos recursos económicos o grupos de mujeres que pertenecen a estos grupos subalternos que son invisibilizadas y subestimadas; estas prácticas deben tener un lugar importante dentro de la producción de conocimiento desde una relación entre el pensamiento cotidiano y el pensamiento científico; posicionar al saber popular no solo como símbolo del pasado sino cultural; es necesario vincular directamente estos saberes con sus “dueños” con una mirada de reconocerse desde el conocimiento tanto individual como colectivo. Muchos de los conocimientos académicos o científicamente legitimados tienen una sustentación en conocimiento o un saber popular, y por ello es importante el reconocimiento de estos como parte de la construcción de conocimiento científico y fuente de información De ahí que no haya ignorancia ni sabiduría absolutas. (Freire,1965)

En este proyecto de grado se aborda el saber popular ya que su ejecución permite la autoexploración desde el espacio personal de los participantes para realizar una reflexión y repensarse el cuerpo desde los saberes propios, tradicionales, ancestrales y corporales transmitidos de generación en generación y que han apropiado las mujeres en el diario vivir. El compartir de estos saberes entre las mujeres participantes y recogerlos en un material pedagógico permite un diálogo de saberes entre ellas, el espejo de sus experiencias, la horizontalidad del conocimiento, y sus cargas históricas, desde el compromiso colaborativo partiendo de la invitación constante a colectivizar el autoconocimiento, el autocuidado, la autoexploración y la autogestión de los cuerpos femeninos.

En este proyecto el saber popular es uno de los pilares más importantes ya que todo el proceso está fundamentado en la recolección de saberes transmitidos por las abuelas, bisabuelas, madres, primas, hijas, las distintas mujeres que a lo largo de su

experiencia con la menstruación y la relación con el cuerpo propio lograron asumir y adquirir una serie de prácticas y conocimientos alrededor de este proceso que seguramente han apropiado y practican con regularidad cada vez que se encuentran en alguna fase del ciclo menstrual ovulatorio. A partir de replantearse la idea de pensarse desde el cuerpo se logra desconfigurar algunos estigmas que así mismo como los remedios y los menjurjes, han sido transmitidos de generación en generación por las abuelas y reforzados por la sociedad hasta el día de hoy.

## **2.2 menstruación**

El ciclo menstrual es definido como un hecho biológico que señala el inicio y el fin de la vida fértil, proceso que provoca diversos cambios tanto físicos como emocionales; comúnmente es señalada como un fenómeno que debe permanecer oculto, contenido, silenciado e invisible ante los ojos de la sociedad. Se explica desde un cuerpo reproductivo como resultado de un embarazo que no aconteció, el fracaso de esa posibilidad biológica.

La palabra menstruación tiene su raíz en latín *menstruus* (menstruo) y es definido por la RAE como "sangre procedente de la matriz que todos los meses evacuan naturalmente las mujeres y las hembras de ciertos animales". y menstruo deriva de la palabra en latín *menses* (mes, ciclo lunar, lunación) hace referencia al ciclo lunar el cual dura 28 días al igual que lo generalizado desde la medicina que dura el ciclo menstrual de las mujeres, hago referencia a la palabra generalizado, porque no en todas las mujeres el ciclo menstrual ovulatorio tiene una duración de 28 días, en algunas puede durar hasta 37 días. la palabra menstruación carga con

una gran contradicción por un lado se relaciona con la fertilidad y feminidad y por otro lado es sinónimo de vergüenza, pero... ¿De dónde surge esta vergüenza?

De acuerdo con Eugenia Tarzibachi (2015), hay una necesidad de manipulación mediática en la imagen de los cuerpos de las mujeres ya que se hace necesaria la represión de la naturaleza femenina; así las mujeres escondemos aspectos importantes de nuestra biología consecuencia un mercado que fomenta la voluntad de negar realidades y reafirmar vergüenzas que se encuentran presentes en la tradición cultural. desde la década de 1920 hasta la actualidad se han creado diversas publicidades en torno a dispositivos de “higiene” íntima femenina y desde allí construyen un falso ideal de liberación de la mujer que impulsa concepciones del cuerpo desde un discurso de protección exagerada de su propia naturaleza (Tarzibachi,2015); De esta manera la publicidad y la industria de productos de gestión menstrual como toallas higiénicas y demás, se convierten en estrategias para crear una necesidad de consumo a partir de por una parte generar una falsa sensación de libertad y comodidad de las mujeres al adquirir dichos productos, pero por otro lado creando una serie de inseguridades que poco a poco hasta el día de hoy se han visto reflejadas en las formas en que muchas mujeres viven su menstruación, desde el asco, la vergüenza, la incomodidad a ser puestas en evidencia.

En los comerciales actuales la forma de vender y crear esta misma necesidad de consumo es definiendo esta semana menstrual con toda la sintomatología del SPM la definen y caracterizan como algo sucio, doloroso, incómodo, incapacitante en la vida cotidiana, en los comerciales no nos están vendiendo una toalla higiénica o un tampón, nos están vendiendo una falsa libertad, comodidad, posibilidad de continuar con nuestro día a día de forma tranquila, y no solo los productos de higiene hacen esto, sino

la industria farmacéutica es otra forma de ejemplificar como se ha mal reforzado los discursos alrededor de la menstruación; en este caso venden pastillas para calmar cólicos menstruales, incluso venden medicamentos para disminuir o anular por completo la menstruación. Hay una instrumentalización y medicalización de nuestros cuerpos desde estas industrias y todo esto basado en la vergüenza y la incomodidad para crear una necesidad de consumo.

Históricamente el cuerpo ha sido un eje principal para ejercer mecanismos de control, en la antigüedad este control era ejercido mediante el castigo, un ejemplo muy conocido de esto son los castigos que se ejercían en la edad media (S. V -S XV) y particularmente en el periodo inquisitivo en donde se llevaron a cabo prácticas de sometimiento y castigo que desde la tortura tanto física como psicológica, buscaban doblegar la voluntad de las personas y hacerlos confesar algún acto considerado negativo o perverso. Uno de los textos más conocidos de la época es el *Malleus Maleficarum*,<sup>20</sup> el cual adquirió particular reconocimiento ya que evidencia la crueldad de los castigos y ejecuciones que se realizaban a las personas de la época, en su mayoría mujeres al ser considerados herejes o brujas, muchas de ellas condenadas por tener conocimientos de herbolaria, ciencia, leer o escribir. Por lo anterior se implementaban castigos como con la muerte, la amputación, la flagelación o la tortura<sup>21</sup>

Como podemos ver, la mayoría de los castigos tenían repercusiones en el cuerpo, y este poder castigar el cuerpo abiertamente y sin consecuencias otorgaba a los gobernantes un mecanismo de control y poder social.

En la actualidad siguen apareciendo mecanismos de control y castigo sobre los cuerpos, solo que no son explícitos sino por el contrario, se manejan desde mecanismos tácitos mediante bombardeos visuales como es el caso de la publicidad; implícitamente

---

<sup>20</sup> Tratado de caza de brujas Escrito por James Sprenger y Henry Kramer en 1487. El *Malleus* se usó como un libro de casos judiciales para la detección y persecución de brujas, especificando las reglas de evidencia y los procedimientos canónicos por los cuales las brujas sospechosas fueron torturadas y ejecutadas. Véase: [ <http://www.malleusmaleficarum.org/> ]

<sup>21</sup> Caro Baroja, Julio. Las Brujas y su mundo (2003),[1961]

nos dicen como debemos vernos, como debemos hablar, comportarnos, pensar, que cosas están bien, que cosas están mal, y se perfila hasta validar que es lo normal o anormalmente aceptado o correcto.

Desde la década de los setenta Michel Foucault, filósofo y sociólogo francés, instaura el término de *biopoder* en su libro *La historia de la sexualidad* (1976) para definir el poder que se tiene sobre la vida y los cuerpos ya que el cuerpo se ha convertido en un elemento clave al momento de ejercer relaciones de poder en la sociedad contemporánea, afirma que

“El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone. Una `anatomía política´, que es igualmente una `mecánica del poder´ está naciendo; define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determina. La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos 'dóciles' “ (Foucault, 1986 p.141).

El biopoder se evidencia desde dos puntos de vista, a nivel individual como anatomopolítica del cuerpo humano, y a nivel colectivo como biopolítica de las poblaciones, es así como el biopoder se divide en dos ejes, el control de los cuerpos, y el control de la especie, el primero entendiéndose como sujetos individuales y el segundo refiriéndose al sujeto dentro de un marco social. En la historia de la Sexualidad, Foucault (1976) habla de la histerización del cuerpo de las mujeres como forma de biopoder al afirmar que el cuerpo de la mujer

(...) fue analizado -calificado y descalificado- como cuerpo integralmente saturado de sexualidad; según el cual ese cuerpo fue integrado, bajo el efecto de una patología que le sería intrínseca, al campo de las prácticas médicas; según el cual, por último, fue puesto en comunicación orgánica con el cuerpo social (cuya fecundidad regulada debe asegurar), el espacio familiar (del que debe ser un elemento sustancial y funcional) y la vida de los niños (que produce y debe garantizar, por una responsabilidad biológico-moral que dura todo el tiempo de la educación): la Madre, con su imagen negativa que es la "mujer nerviosa", constituye la forma más visible de esta histerización. (P.127)

Foucault dice que se empieza a problematizar la sexualidad en una primera instancia desde la burguesía, entonces se habla de sexualidad de los niños y adolescentes, se medicalizan los cuerpos femeninos partiendo de un control sexual y reproductivo, viendo así una necesidad urgente de corregir lo imperfecto y vigilarlo a partir de la invención de una tecnología racional de corrección, la psiquiatrización del sexo. (Foucault 1976).

Aparecen figuras como la mujer ociosa, a la que se le atañen una nueva serie de obligaciones conyugales y maternas que debe ejercer a cabalidad, pero a raíz de esto aparece una segunda figura, la mujer nerviosa, esta es la que sufre de calor, de estrés, la mujer temperamental y cambiante, esto dando cabida al término de histerización y lo anterior a buscar una manera de corrección de esta mal llamada *histeria mediante* la medicina, fármacos, psiquiatría, entre otros. La histerización de las mujeres exigió una medicalización minuciosa de su cuerpo y así mismo de su sexo todo esto como mecanismos de control y poder no solo sobre los cuerpos de las mujeres sino también sobre sus decisiones y sus vidas.

La vergüenza de la menstruación puede ser definida a través de connotaciones culturales que atraviesan este proceso fisiológico las cuales influyen de forma significativa en el sentir de las mujeres y las formas de comportamiento.

Douglas, en *pureza y peligro* (1973) el cual es un análisis de los conceptos de contaminación, tabú y pureza relacionándolos con los sistemas simbólicos y sagrados en algunas culturas a través de instituciones religiosas o sagradas como ejes importantes de poder, control y presión social.

Analiza el sistema de clasificación de los animales comestibles del antiguo testamento y dice que las cosas o comportamientos que parezcan ambiguos o contradictorios tienden a ser rechazados, y representan un peligro. Puede ser un ejemplo de esto, el no consumo de carne de cerdo en sociedades judías ortodoxas, puesto que el cerdo presenta ambigüedades en su morfología ya que

tiene pezuñas hundidas, propias de los animales ungulados (cabra, jabalí, ciervo) pero no rumia<sup>22</sup> y esto desencajaba, por esto era considerado un animal impuro según el antiguo testamento.

Así mismo Douglas (1973) extiende esta idea de la pureza al cuerpo y específicamente hacia los orificios corporales los cuales simbolizan precisamente puntos en donde es expulsada “materia marginal”<sup>23</sup> y de alguna manera al salir del cuerpo se transforma en transgresor, desborda los límites corporales, esto hace que se convierta a esta “materia marginal” en algo ambiguo un acto profano y contaminante “a medida que examinamos las creencias de contaminación descubrimos que la clase de contactos que se consideran peligrosos acarrear igualmente una carga simbólica” (Douglas, 1973: p16)

Según esto se entiende que la mujer menstruante resulta un cuerpo abyecto un cuerpo poroso, que se desborda y por ende esta fuera de control constantemente, que tiene el poder de ser contaminado y así mismo contaminar objetos, espacios y personas, y desde el punto de vista patriarcal éste sería el defecto que habría que controlarles a las mujeres, es importante entender de donde empiezan a surgir los tabúes y las creencias alrededor de la menstruación ya que histórica y tradicionalmente ha sido una de las formas de control y opresión hacia las mujeres desde la concepción de lo sagrado, en donde entra en juego el cuerpo como un disruptor de esta contaminación, en este caso el fluido menstrual, resulta una amenaza hacia lo sagrado y lo puro, ya que “todas las secreciones físicas son profanadoras y hacen imposible cualquier acercamiento al templo” (Douglas, 1973: 74).

Todos estos argumentos desde la pureza y la sacralidad han justificado y perpetuado de alguna manera la percepción de suciedad que durante siglos se le ha atañado a la menstruación y así mismo se han educado miles de mujeres, niñas y hombres desde esta visión del asco, el miedo, lo sucio; es una percepción que aún prevalece en nuestros días y va de la mano con la vergüenza, debemos deconstruir estas formas de relacionarnos con nuestro cuerpo, no es justo para las mujeres sentir vergüenza por tener algo que pasa por nuestros cuerpos todos los meses durante casi cuarenta años lo cual es completamente natural y sentirnos sucias, incómodas, enfermas, y avergonzadas por ello. Pero solo

---

<sup>22</sup> En el libro del Levítico, se autoriza a comer animales “de casco partido y pezuñas hundidas que rumien” y se prohíbe el consumo de animales terrestres que no rumien ni tengan pezuña ni casco partido. (Levítico 11:7-8)

<sup>23</sup> Excremento, sangre, pus, orina, leche, lagrimas.

vamos a lograrlo al ser conscientes de las múltiples formas en las que nos instauran el discurso acerca de nuestros cuerpos y mediante que dispositivos lo hacen, en este punto estamos de acuerdo con Tarzibachi (2017) cuando afirma que:

(...) la historia publicitaria de toallas y tampones evidencia que se apeló de forma continua, no sólo a la identificación de la condición de mujer con ese sangrado, sino a ese profundo sentimiento de vergüenza que genera tener un cuerpo que se considera defectuoso porque puede tornarse caótico en cualquier momento y develarse como menstrual en público (p.20)

Un ejemplo de esto es cuando argumentamos algo e inmediatamente escuchamos *¿estás en tus días?* automáticamente el argumento que segundos antes enunciamos se le resta importancia, como si el hecho de estar menstruando le quitara valor a lo que decimos, pensamos y sentimos o a lo que nos enoja; esta expresión es muy común y ha sido normalizada, alude a los cambios hormonales que las mujeres tenemos en nuestra fase menstrual y que según muchas personas hace que perdamos la objetividad en algunas decisiones o acciones que tomamos, pero no es así, menstruar no tiene por qué invalidar nuestras decisiones y emociones y mucho menos nuestras acciones.

La menstruación es de gran importancia si miramos desde afuera la esfera pública. Representa una gran carga simbólica ya que dispone a las mujeres para ejercer su rol social, experimentar la maternidad después de que haya sucedido la menarquia; es justo esta fase en la que se deja atrás la niñez para empezar a experimentar una vida adulta. *la sangre menstrual encarna la esencia de la feminidad* (Beauvoir, 1949) dice Simone de Beauvoir en *El Segundo Sexo*, relaciona la a la menstruación con la capacidad reproductiva y afirma que una vez la mujer entra en su estado menárquico se libera de esa responsabilidad social

Entre los cuarenta y cinco y los cincuenta años, se desarrollan los fenómenos de la menopausia, inversos a los de la pubertad. La actividad ovárica disminuye y hasta desaparece: esta desaparición comporta un empobrecimiento vital del individuo.

Se supone que las glándulas catabólicas, tiroides e hipófisis, se esfuerzan por suplir las insuficiencias del ovario; así se observa, junto a la depresión que acompaña a la menopausia, fenómenos de sobresalto: sofocos, hipertensión, nerviosidad; a veces se produce un recrudescimiento del instinto sexual. Ciertas mujeres fijan entonces grasa en sus tejidos; otras se viralizan. En muchas de ellas se restablece un equilibrio endocrino. Entonces la mujer se halla libre de las servidumbres de la hembra; no es comparable a un eunuco, porque su vitalidad está intacta, pero ya no es presa de potencias que la desbordan, y coincide consigo misma. (Beauvoir, 1949, p.14)<sup>24</sup>

Beauvoir habla del ciclo fértil, en específico la menstruación y la menopausia como algo que ocurre en los cuerpos de las mujeres y que ha servido como arma de control social y cultural para mantener a la mujer en un lugar en concreto con un rol específico determinado por la cultura y la sociedad.

Defendía la idea de que ser madres y esposas es lo que más coarta la libertad de la mujer; durante muchos años las mujeres fuimos relegadas a la de la crianza de los hijos y labores domésticas las cuales comprenden atender a un esposo; cuando empieza la menarquia se asume que las niñas deben ya empezar a encaminar sus vidas a estas funciones, es por eso que en muchos países como por ejemplo en la india se ven casos de hombres mayores casados con niñas de doce o trece años, niñas que han tenido su primera menstruación y culturalmente las obligan a asumir su *rol* reproductivo de ahí esta frase conocida de “*hacerse señorita*” acompañada de una serie de prácticas de cuidado corporal pero que a su vez convierten a un cuerpo sexuado. implícitamente nos están diciendo, “*ahora ya está lista para tener relaciones*

---

<sup>24</sup>BEAUVOIR, S. (1949). El segundo sexo- los hechos y los estigmas (Vol I), Buenos Aires, Siglo XX.

*sexuales y que producto de esto tenga un embarazo*” socialmente se ve el cuerpo de una niña que ya ha menstruado como un cuerpo reproductivo en acción, un cuerpo materno en potencia.

La menopausia según Beauvoir<sup>25</sup> es una etapa en donde la mujer empieza a perder esta importancia que ha tenido como sujeto reproductivo, habla de un *tercer sexo*. el cual hace alusión a que la mujer al no tener la menstruación de alguna manera se “libera” de su rol y puede ser finalmente ella misma, pero entonces si ya no puede ser madre ni objeto de consumo masculino, ¿ahora cuál sería su rol?

### **2.3 El género como forma de control de los cuerpos.**

El género es el conjunto de ideas, formas de comportamiento, creencias, y atribuciones sociales que dependiendo de la cultura se le suelen otorgar de forma tácita a los cuerpos con base a la diferencia sexual se reproduce mediante la asignación de valores y costumbres legitimados e inculcados desde el momento del nacimiento con la crianza y la cultura. Cuando hablamos de sexo, estamos haciendo alusión a las diferencias y características biológicas del cuerpo, (hombre-mujer) y cuando hablamos de masculinidad y feminidad estamos hablando de género pues este alude a las formas en que nos manifestamos dependiendo de los códigos sociales pre establecidos para el comportamiento de hombres y mujeres o definitivamente descubrir que no nos identificamos con ninguno; esto nos da a entender que el género termina siendo una construcción social que inconscientemente avalamos.

---

<sup>25</sup>Ibid 13.

El género determina casi que la mayoría de los factores que intervienen en la relación de las personas con su entorno, determina los roles sociales, las oportunidades que tienen hombres y mujeres, las formas de acceder a servicios de salud y limita en algunos casos como lo es el de una gran mayoría de mujeres los derechos de salud e información reproductiva, y en ocasiones un poco más arbitrarias hasta el derecho al trabajo(Lamas, 1996) las prácticas e ideas de género jerarquizan de manera social, económica, psicológica, emocional, corporal y jurídicamente a los sujetos privilegiando unos sobre otros en cuanto a derechos y deberes; todo lo anterior hace que se convierta en un mecanismo de control social frente a las individualidades y a la diversidad de cuerpos e identidades y termina un dispositivo de poder lo que Foucault (1996) define como un conjunto decididamente heterogéneo que comprende discursos, instituciones, instalaciones arquitectónicas, decisiones reglamentarias, leyes, medidas administrativas, enunciados científicos, y proposiciones filosóficas, morales y filantrópicas.

Para Butler (1990) el género es una construcción social, afirma que el género es performativo. Al nombrar a una persona desde el momento en el que nace y categorizarla inmediatamente como hombre o mujer demarca una serie de relaciones, normas, intereses, maneras de expresarse, vestir hablar y configura al sujeto dentro de una serie de patrones que debería de cumplir a lo largo de su vida, maneras que consolidan comportamientos e impresiones propias de los que social y culturalmente significa ser *hombre o mujer* , pero acaso ¿quién dice y estipula cuales son los comportamientos y filias propias de un hombre o una mujer?, ¿qué sería ser hombre y qué sería ser mujer? más allá de tener órganos sexuales distintos? Butler (1990) dice que el género es un performance, es una puesta en escena en donde todos los comportamientos son aprehendidos mas no es una esencia interna, este se construye a través de un conjunto sostenido de actos por medio de a estilización del cuerpo basada en el sexo/genero, así que

los comportamientos de hombre y mujer son aprendidos culturalmente y estos comportamientos se asumen como lo normativizado o socialmente aceptado.

Butler (2002) sostiene que lo único que hay son cuerpos contruidos culturalmente y por ende no existe como tal un sexo “natural” ya que el acercamiento al sexo esta mediado desde prácticas culturales y el lenguaje, en *el género en disputa* afirma que “si los atributos o actos de genero son performativos, si no hay como tal una esencia con la que se pueda medir un acto o atributo, se puede decir entonces que no hay actos falsos o verdaderos correspondientes al género” (Butler, ,p310) entonces el género no es una verdad internan única e incuestionable

Cuando hablamos de que el género es una construcción desde la mirada de Butler, decimos que sí existe una producción discursiva y desde allí algunas configuraciones de género que culturalmente logran naturalizarse y encajar dentro de un sistema binario, esto conlleva a que se refuercen las formas de opresión masculina; todo esto es legitimado por una serie de instituciones como la familia y la religión, asentadas en el modelo jerárquico heterosexual o la psiquiatría que en algún momento se patologizo las distintas expresiones de género que no se ajustaban a la norma.

Es importante luchar por la transformación de concepciones culturales que generan consecuencias crueles como la discriminación, la marginación y la violencia que atraviesan las vidas de muchas personas por la razón de identificarse con un género distinto.

### 3 DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 Enfoque epistemológico.

La epistemología se encarga de estudiar la naturaleza, el origen y la validez del conocimiento, nos permite explorar cómo este se construye mediante el estudio de los medios históricos, psicológicos y sociales que llevan a la obtención de este, para Ceberio y Watzlawick (1998). "El término epistemología deriva del griego episteme que significa conocimiento, y es una rama de la filosofía que se ocupa de todos los elementos que procuran la adquisición de conocimiento e investiga los fundamentos, límites, métodos y validez de este". se concluye entonces que la epistemología se define como el rastreo del conocimiento científico, lo que implica un análisis de los conceptos más importantes del mismo como lo son la validez, la hipótesis, fiabilidad, evidencia y demás aspectos que hacen que el conocimiento sea legítimo, sin embargo, es de aclarar que también se encarga de analizar el conocimiento no-científico tal como el saber popular, el cual constituye uno de los pilares fundamentales de este trabajo.

Teniendo claro lo anterior se aclara que este trabajo toma elementos de la investigación feminista y por ende se realiza a través de los lentes de la *epistemología feminista*; esta es definida por Elizabeth Anderson (2004)<sup>26</sup> como el estar interesado en la forma en la que el género influencia nuestro concepto del conocimiento, las prácticas de investigación y criterios de fundamentación de la teoría. Es un término que refiere algunas rupturas en las formas tradicionales de hacer conocimiento, uno de sus principales argumentos es que no se puede hacer una teoría de forma general sin tener presente el contexto de los sujetos que la elaboran.

---

<sup>26</sup> Anderson, Elizabeth S. (2004), «Feminist epistemology and philosophy of science», en Zalta, Edward N., ed., *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2004 Edition)*.

La epistemología feminista cuestiona y denuncia el sexismo y el androcentrismo de la ciencia tradicional ya que sostiene que a las mujeres se les ha impedido investigar al presentarlas como inferiores, ya que las actuales teorías de conocimiento satisfacen los intereses de los hombres y de esta manera se fortalecen las jerarquías de género.

La epistemología feminista tiene tres categorías según Harding: el empirismo feminista, la epistemología del punto de vista y la epistemología post moderna; por lo cual se hace la claridad de que este trabajo de grado se abordara desde la epistemología del punto de vista.

La epistemología feminista del punto de vista parte de la premisa de que, si se enmarca todo conocimiento solo desde el punto de vista de los hombres, conocimiento que de alguna manera construye a su vez unas estructuras sociales, estas serán construidas de forma inequitativa ya que se está omitiendo la experiencia femenina la cual puede aportar con un conocimiento de forma más completa y equitativa. de acuerdo con Harding “las experiencias de las mujeres, informadas por la teoría feminista, proporcionan una base potencial para un conocimiento más completo y menos distorsionado que la que surge de las experiencias masculinas” (Harding, 1989).

Con esto no se hace referencia a que las mujeres harán mejor ciencia que los hombres solo se reconoce que las dos experiencias son válidas y diferentes ya que si es bien sabido que la experiencia de las mujeres ha sido oprimida por los hombres de forma histórica lo que hace que las formas de ver y hacer sean distintas.

El término *el punto de vista* me resulta un concepto interesante y pertinente en este trabajo al otorgarle poder científico a las mujeres y a las experiencias; una de las principales exponentes es Donna Haraway en su libro *Ciencia, cyborgs y mujeres: la*

*reinención de la naturaleza*, parte de la parcialidad en la ciencia “*Solamente la perspectiva parcial promete una visión objetiva*” (p.326) en donde hace referencia a que todo conocimiento está atravesado por la posición del sujeto, habla de la *posición* refiriéndose a desde dónde vemos, desde qué perspectiva estamos hablando de algo, expone el concepto de *la perspectiva parcial* y esta resulta importante porque nos saca de la inocencia de creer que lo que vemos es universal, totalitario y esencialista sino por el contrario, cada sujeto tiene una posición en específico en la que puede ver una situación, una experiencia; las mujeres por ejemplo al ocupar una posición histórica desde la subordinación o labores de cuidado han desarrollado otras habilidades y formas que salen a flote al momento de investigar, diferentes a las que se dan desde las relaciones de poder y el androcentrismo.

“Los ojos han sido utilizados (...) para distanciar el sujeto conocedor que se está por conocer de todos y de todo en interés del poder sin trabas. Los instrumentos de visualización en la cultura multinacionalista y postmoderna han compuesto esos significados de des-encarnación. Las tecnologías de visualización no parecen tener límites”  
(Haraway, 1995)

Donna Haraway habla también del concepto de *conocimiento situado* en donde expone a los objetos de estudio teniendo en cuenta el lugar desde donde se estudian, ya que todos los sujetos independientemente de los métodos de investigación que se empleen, parten desde la subjetividad propia, esto implica claro un contexto social, cultural político e ideológico que de alguna manera estará implícito en la investigación, hay muchos lugares desde donde podemos mirar lo cual volviendo al concepto anterior hace que los saberes y conocimientos no sean universales sino parciales y situados.

### **Metodología cualitativa:**

Este trabajo se enmarcará en una metodología cualitativa la cual se define como una forma de investigación que produce datos descriptivos, las palabras de las personas de forma habladas o escritas, una conducta observable, memorias, registros, entrevistas y conversaciones, este tipo de investigación tiene su desarrollo a partir del siglo XX gracias a la aparición de la antropología sociocultural la cual estudia los fenómenos humanos; Tiene como objetivo la descripción de las propiedades de un fenómeno que busca un concepto que pueda abarcar parte de la realidad.

La metodología cualitativa estudia a las personas en el contexto de su pasado y en las situaciones en las que se hallan de alguna manera no se busca “la verdad” sino una comprensión detallada de las perspectivas de las otras personas. Así, la investigación cualitativa utiliza como datos las representaciones y los discursos obtenidos en condiciones rigurosamente diseñadas para llegar, mediante el análisis y la interpretación de las unidades de sentido al origen y significación de las analogías. (Pérez 2002)

Este proyecto se orienta desde una postura cualitativa, abordarán sujetos quienes desde su experiencia aportarán información a partir de historias de vida, imágenes, observaciones y comentarios, los cuales permitirán comprender algunos factores que pueden influir en fenómenos sociales y culturales en cuanto a la percepción de la menstruación, los fenómenos culturales son más susceptibles a la descripción análisis cualitativos que a la cuantificación, este enfoque no busca la explicación de la causalidad, sino la comprensión, y puede establecer inferencias posibles entre los patrones de configuración en cada caso.

### 3.2 Diseño de Investigación

Este trabajo se aborda en el marco de la investigación social desde un enfoque cualitativo con un gesto creativo (recetario) toma herramientas etnográficas como lo son las entrevistas y herramientas de la IBA a partir de la visualización de un audiovisual, que actúa como eje detonante de estas comprensiones y reflexiones a partir de la menstruación de las mujeres participantes también se aborda desde la investigación narrativa ya que es una metodología que se basa en la recopilación y análisis de relatos o historias de individuos con el fin de comprender y dar sentido a sus experiencias. En el diseño de investigación narrativa, se busca explorar las perspectivas subjetivas de las personas y cómo construyen significado a través de sus relatos. En este trabajo, se empleará un enfoque narrativo para realizar la recopilación de saberes tradicionales relacionados con la menstruación. La metodología incluirá entrevistas semiestructuradas con personas de diferentes edades, donde se les invitará a compartir sus experiencias, conocimientos y prácticas vinculadas a la menstruación.

Según Clandinin y Connelly (2000), la investigación narrativa se define como "un enfoque de investigación que busca comprender y dar sentido a la experiencia humana a través del estudio de historias y relatos personales, reconociendo que nuestras vidas son inherentemente narrativas y que la narración es una forma fundamental de conocimiento y comprensión" (p. 20).

La investigación social es un proceso por el cual se llega al conocimiento de una realidad social o de una investigación que permite diagnosticar algunos problemas y necesidades sociales, para ello utiliza diferentes herramientas de recolección de datos tales como encuestas, cuestionarios entrevistas, observación participante, estudios de caso, investigación documental, etnometodología e historia oral. Para Galeano (2004), la investigación social

Apunta a la comprensión de la realidad como resultado de un proceso histórico de construcción a partir de la lógica de los diversos actores sociales, con una mirada "desde adentro", y rescatando la singularidad y las particularidades propias de los procesos sociales (P.20)

En la investigación social, el investigador se convierte en parte del proceso social que investiga, estableciendo relaciones con los actores y manteniendo una presencia activa en los escenarios. La presencia del investigador influye en las situaciones que analiza, según Hammersley y Atkinson (1994). Reconocer esta influencia implica que el investigador no es un observador pasivo, sino que su participación activa afecta las interacciones y la información recopilada durante la investigación al enunciar que:

Toda investigación social se basa en la capacidad humana de realizar observación participante. Actuamos en el mundo social y somos capaces de vernos a nosotros y a nuestras acciones como objetos de ese mundo. Al incluir nuestro propio papel como investigadores en el mundo que estamos estudiando, podemos desarrollar y comprobar la teoría sin tener que hacer llamamientos inútiles al empirismo, ya sea en su variedad naturalista o positivista. (p.40)

Continuando con el planteamiento de Galeano referente a la investigación social, esta contribuye al desarrollo de capacidades personales y profesionales, el trabajo en colectivo promueve el debate y genera reflexiones en los actores ya que a partir de las entrevistas y los relatos los participantes pueden acercarse a una realidad inmediata, pasada y actual y poder comprenderla (2004, p 86). De allí que "la investigación social cualitativa no se desarrolle de un tronco común, sino de pequeños rizomas que confluyen trabajosamente en raíces más grandes cuyo conjunto sostiene un tronco sin que pueda afirmarse que se trata de un todo compacto y articulado" (Uribe, 2004, p.15)

Como bien hemos mencionado en el inicio del apartado, éste trabajo toma la entrevista como herramienta de la etnografía para la recolección de la información. En este método el investigador se propone comprender la realidad de símbolos, valores, conceptos, acciones representadas por un grupo poblacional o una cultura. Por lo anterior es que vamos a tomar elementos de la etnografía para la recolección de datos teniendo en cuenta cómo los relatos de las mujeres participantes en este proyecto nos dan una pista de la vivencia de un fenómeno como lo es la menstruación en el ámbito social y cultural.

Este proyecto es un intento por visibilizar el saber y sentir sobre la experiencia de las mujeres, en específico sobre cómo viven su ciclo menstrual ovulatorio. La experiencia de las mujeres no debe ser vista como una categoría previa a los hechos sociales, los discursos y prácticas a través de las cuales se articula en sí y con otras, de modo que pueda convertirse en una experiencia colectiva. Entendiendo la 'experiencia', como la 'conciencia', es una construcción intencional, un artefacto de primera importancia. La experiencia también puede ser reconstruida, recordada y re-articulada.<sup>27</sup> (Haraway, 1991)

De este modo abordar la menstruación en tanto a experiencia supone un deber hacer desde la perspectiva de conocimiento situado<sup>28</sup> que como anteriormente hemos mencionado propone hablar del objeto de estudio poniendo en evidencia el lugar desde el cual se parte ya que ningún conocimiento está desligado de su contexto ni de la subjetividad de quien lo desarrolla.

Como se mencionaba anteriormente, también se toman herramientas la Investigación Basada en Artes desde la visualización de un audiovisual, "MIAU" un documental que permite iniciar un dialogo frente a temas que son de interés para esta

---

<sup>27</sup> Haraway, *Simians, Cyborgs and Women: The reinvention of Nature*. London: Free Association Books 1991 (p 113)

<sup>28</sup> Conocimiento situado: Es un concepto que hace referencia a una postura epistemológica crítica desarrollada por Donna Haraway en *Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinención de la naturaleza* (1991).

investigación desde la perspectiva individual de cada una de las mujeres, generando así un espacio íntimo entre la investigadora y las participantes.

La IBA inicia en la década de los noventa y ha logrado crecer en el ámbito académico e investigativo desde entonces en áreas de humanidades y artes; se analizan los procesos de producción artístico visual desde una mirada subjetiva, se puede definir la investigación basada en artes como un método cualitativo y de carácter interdisciplinario que usa procesos de producción como medios audiovisuales, artísticos o performáticos para indagar a través de la práctica y la experiencia humana problemas que no son revelados a través de otras metodologías (Hernandez,2008 p.91-93) , este tipo de formas de investigación tienen un valor añadido ya que al investigar desde y sobre la creatividad se fortalecen las relaciones entre el participante y quien investiga lo cual hace que las relaciones se hagan más igualitarias y los contenidos pueden llegar a ser más explícitos y posiblemente más exactos, dado que se han implementado formas de conocimiento tanto emocionales como cognitivas. Silverman (2000) dice que una de las finalidades de cualquier investigación es “permitir acceder a lo que las personas hacen y no solo a lo que dicen” es por ello por lo que las artes permiten llevar al campo investigativo ese *hacer* y desde allí arrojar datos pertinentes en la investigación.

Se tomará información desde el relato, historias orales que se comparten con la finalidad de conocer las vivencias que estas mujeres han tenido con relación a su ciclo menstrual-ovulatorio, contextualizar la educación sexual y a su vez menstrual que han tenido ya sea desde un espacio netamente académico y escolar o desde la información impartida en la misma familia, lo cual podría aportar evidencia cómo se realizan los procesos de educación sexual y menstrual en las familias y de qué manera existe o no una transmisión de conocimientos en torno al cuerpo femenino y los procesos naturales que se experimentan, así mismo identificar de qué manera esta información es recibida, procesada y apropiada en la vida personal de cada mujer, generando así formas diferentes de manifestarse auto-concebirse y vivir sus ciclos menstruales y si es el caso identificar las formas en las que el discurso cambia y hay una reestructuración en esta educación.

### 3.2 Actores

Este trabajo de grado está planteado a partir del compartir con 5 mujeres y mediante el diálogo lograr rescatar desde sus historias de vida algunos saberes y experiencias que den cuenta de cómo han vivido y asumido su proceso menstrual y ovulatorio, estas mujeres oscilan entre los 26 años y los 39 años, todas residentes de la ciudad de Bogotá D.C actualmente.

Según el documento correspondiente al consentimiento informado que cada una de ellas leyó y firmó de manera voluntaria y consciente, se evidencio que de estas cinco mujeres tres quieren mantener el anonimato y dos de ellas no tienen inconveniente con la visibilidad de su identidad en este trabajo de grado, por tal razón se respetará esta decisión y a las mujeres que quieren ser anónimas se les reconocerá por las iniciales de su nombre y apellido mas no se hará mención en la totalidad de su identidad y a las dos restantes se les hará mención del nombre libremente, pero fragmentos de sus historias personales serán parte del cuerpo de este trabajo, historias que dan cuenta de cómo se han transmitido las formas de asumir el periodo menstrual durante años ya que todas son de distintas edades, no son cercanas entre ellas y muchas proceden de lugares distintos del país, y veremos que tanto se asemejan o no sus relatos y saberes.

A continuación, se realizará una pequeña presentación en donde cada una de las participantes nos cuentan quienes son, a qué se dedican, de dónde proceden, quién la acompaña en su primera menstruación, y como fue ese proceso finalizando con una descripción breve en donde nos cuentan para ellas el significado personal de menstruar, de la siguiente manera:

### **Participante #1 Jeimmy**

Mi nombre es Jeimmy Catherine Garzón Suaterna, tengo 32 años, yo soy de Bogotá, mi mamá es de Santander y mi papá es de un pueblo que se llama Topaipí, Cundinamarca; mis abuelos paternos son de Santander, no conozco a mis bisabuelos soy madre de una niña desde hace 6 años y actualmente me dedico a trabajar en la noche para poder brindarle tiempo a mi hija durante el día. En cuanto a mi menstruación llego cuando tenía 11 años, quien me ayudo de alguna manera fue mi mamá ya que ella fue la primera persona a la que le dije que me veía sangre entre las piernas.

*"Para mi menstruar es como liberarse también NO? Como liberar, siempre liberar, soltar todo aquello que no hemos podido soltar en el mes"*

### **Participante #2 (A.O)**

Soy una mujer de 39 años, soy madre de un bello niño desde hace 5 años, estudiante actualmente de trabajo social, nací en Bogotá sin embargo parte de mi infancia la viví en Cali y un tiempo en Tumaco, soy nieta de abuela huilense e hija de madre caleña, y padre Bogotano, mi menarquia fue a los 13 años de edad, y mi madre fue la primera en explicarme o mencionarme que en algún momento me iba a desarrollar más que explicarme y una de mis primas fue la que realmente me acompaña en el proceso de conocer mi periodo menstrual y como gestionarlo y sobrellevarlo.

*"para mí, la menstruación es un ciclo natural que las mujeres debemos cumplir, para renovar nuestro tejido en el útero y tener la nueva posibilidad de procreación"*

### **Participante # 3 (O.P)**

Soy una mujer de 32 años, hija de madre putumayense y padre chocono, vivo en la ciudad de Bogotá específicamente en la localidad de Suba desde hace 32 años, actualmente me dedico a la docencia en el campo de filosofía, no tengo hijos por el momento. Recuerdo que mi menarquia la tuve a los 12 años y mi mamá fue quien me acompañó este proceso de aprender sobre mi cuerpo y los cambios que ocurrían en él, y a pesar de que ha sido un proceso complejo, duro y rudo, pero sobre todo de mucha introspección y conocimiento personal de forma autónoma, hoy en día he logrado reconciliarme con mi cuerpo y con todos sus cambios.

*"La menstruación fue, en un primer momento, incomodidad y dolor.*

*Con los años he aprendido desde mis ciclos menstruales los cambios que puedo llegar a tener tanto físicos, como emocionales y psicológicos. En estos momentos, la*

*menstruación es una de las maneras en las cuales puedo saber acerca de mí, de otras mujeres y de nuestra salud (salud en general)"*

#### **Participante # 4 (E.R)**

Tengo 26 años mi mamá es oriunda de Santander nació en una finca, es de familia campesina, se fueron a vivir al pueblo y luego a Bogotá y aquí fue en donde conoció a mi papá. Él es de Boyacá, no sé de dónde viene mi abuela ni materna ni paterna porque no conocí muchos detalles estudio sociología en la Universidad Nacional, y también en algún momento estadística, bueno no recuerdo bien como fue exactamente la llegada de mi menstruación pero si recuerdo su sensación, me sentí fastidiada lo poco que recuerdo es que intente esconderlo, no me sentía bien porque me daba pereza todo lo que eso iba a empezar a significar así que de alguna manera creía que escondiéndolo iba a ser diferente

El recuerdo de mi menarquia es muy borroso, no tengo unas imágenes fijas en mi memoria de cómo fue, pero sí recuerdo muy vívidamente la sensación de fastidio que sentí cuando me vi con sangre.

*"La menstruación para mí un ejercicio constante de autoconocimiento, el lograr entenderse y saber que esto es algo que ves mes a mes, entonces ¿por qué no entender nuestro cuerpo desde este proceso?"*

## Participante # 5 Camila Fonseca

Soy Ligia Camila Fonseca Arias. Soy una Bogotana de 30 años que aún reside en esta ciudad de todos. Hija de Miguel y Mercedes dos bogotanos que planificaron su hogar y nieta de abuelos paternos con ascendencia boyacense y maternos bogotanos, pero a su vez con raíces santandereanas. Provengo de un linaje materno transgresor y revolucionario donde las mujeres se han revelado en distintas épocas a las tradiciones y a lo que la sociedad espera de ellas.

Tuve mi menarquia a los 13 años, cursaba el grado octavo y recuerdo que varias de mis compañeras ya habían empezado a menstruar para ese entonces. También al colegio (femenino) lo visitaban una o dos veces al año empresas de productos de higiene femenina y nos regalaban calendarios menstruales y muestras gratis de un montón de productos como toallas para diferente calzón.

*"Para mí es el momento del mes de la liberación, de la descarga de todo el estrés del mes, de conectarme con mi intimidad. Me gusta menstruar, consentirme y hablarle a mi cuerpo cuando menstruo, para mí menstruar es la oportunidad de detenerme y preparar de nuevo el gran comienzo..."*

### 3.3 Etapas

#### 3.3.1 Recolección de datos:

Lo primero que se realizó fue un encuentro en la casa de cada una de las mujeres participantes en donde se exponían los objetivos de dicha investigación, y se les propone hacer parte de este proyecto.

Posteriormente, se realiza la visualización del documental *MIAU* (movimiento insurrecto para la autonomía de una misma), el cual actúa como herramienta dinamizadora y detonante para comenzar un diálogo entorno a los temas que toca el documental como lo son (partos, menstruación, menarquia, abortos, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, vacuna del papiloma humano, hierbas para diferentes necesidades femeninas, entre otros) esta es la primera experiencia dialógica con las mujeres, la cual busca ser un abre boca para que ellas se empiecen a cuestionar un poco estos temas y desde la inquietud empiecen a emerger los comentarios y las historias de vida de estas mujeres relacionadas a la menstruación.

Se realiza un segundo encuentro con las participantes. En este momento se realizan entrevistas semiestructuradas e individuales con cada una de las participantes, en las cuales se abordan temas relacionados con la menarquia y la menstruación con mayor profundidad e intimidad, en este ejercicio salen a flote preguntas y experiencias acerca de la educación sexual y menstrual en espacios públicos como los colegios y también en el espacio íntimo como en sus hogares, comparando el acceso a la información que hay en la actualidad con el momento en el que ellas recibieron información, métodos anticonceptivos y la experiencia personal de cada una de estas mujeres con los mismos. Surgen historias que ellas denominan violentas, tanto en prácticas médicas específicas como también la repercusión que ha tenido en sus cuerpos el uso de anticonceptivos, anécdotas de sensaciones, temores, y aprendizajes que a lo largo de su camino menstruando han

construyendo, aquí también aparecen los saberes medicinales naturales que cada una de ellas ha aprendido de sus madres o abuelas, también aportan algunas reflexiones acerca de las cargas sociales y culturales que sienten ellas que como mujeres llevan sobre sus hombros.

### **3.3.2 Análisis, organización de los datos y creación del recetario.**

En este proyecto, se emplean entrevistas semiestructuradas como método de recolección de datos. Esta modalidad permite no solo obtener información específica, sino también dar voz a todos los puntos de vista de las participantes y capturar detalles relevantes acerca de sus procesos menstruales. A través de la libertad que brinda la narración, se busca obtener una comprensión detallada y enriquecedora de sus experiencias menstruales.

Una vez obtenidos los audios de las entrevistas se procede a transcribirlos uno a uno con la finalidad de lograr identificar en estos los puntos en común entre los relatos y a partir de allí evidenciar de qué manera las percepciones de la menstruación han cambiado a lo largo de la vida de cada una de las mujeres, y qué aspectos han contribuido en este cambio de mirada frente a sus cuerpos y cómo viven su ciclo menstrual ovulatorio en la actualidad.

Realizada la transcripción de las entrevistas se crea un cuadro en donde se rescata la información mas relevante de las entrevistas según las preguntas realizadas y las experiencias de las mujeres , allí se identifican los puntos en común en las historias de cada una de las mujeres con la finalidad de lograr rescatar la información que va a contribuir al logro de uno de los objetivos específicos de este trabajo, la creación de un recetario en donde se rescaten saberes tradicionales y medicinales desde las historias y prácticas que estas mujeres han aprendido a lo largo de su ciclo menstrual ovulatorio.

Dentro de este trabajo, se incorporarán fragmentos de las entrevistas en un formato destacado, utilizando un color carmesí y resaltando ciertas partes impactantes en negrilla. Estos fragmentos se ubicarán estratégicamente en el texto, en momentos en los que se abordan temas específicos y resulta relevante compartir las narraciones de las mujeres. Esto tiene como objetivo principal dar voz a cada una de las mujeres participantes, ya sea de manera anónima o no. Además, se les concede un espacio destacado en el recetario, donde se hace referencia a través de sus relatos a los estigmas, miedos, vivencias y reflexiones relacionadas con sus experiencias menstruales.

Se hace énfasis en que este proyecto se realiza desde un enfoque feminista y más específicamente desde la epistemología feminista. Este enfoque reconoce la diversidad de experiencias y rechaza la idea de una única narrativa dominante sobre la menstruación. La epistemología feminista también puede influir en la interpretación de los datos, fomentando una mirada crítica hacia los estigmas, tabúes y desigualdades de género que se reflejan en las experiencias de las mujeres, se trata de un enfoque que desafía las narrativas dominantes y busca empoderar a las mujeres en la producción de conocimiento sobre su propia salud y cuerpo.

## CAPÍTULO II

# INICIANDO EL CAMINO ROJO

## MENAR... ¿QUÉ COSA?

La palabra *menarquía*, viene del griego *menarkhe* (men) mes y *arkhe* (principio). Se considera menarquia al primer sangrado del útero, a la primera vez que una mujer experimenta su menstruación, este proceso ocurre entre los doce a dieciséis años de edad después de ciertos cambios fisiológicos cuando empieza la pubertad, como por ejemplo: crecimiento de los senos, (usualmente la menarquia ocurre dos años después), aparición de vello púbico y axilar y ensanchamiento de las caderas, los primeros sangrados después de la menarquía puede que no sean regulares, esto quiere decir que no van a llegar todos los meses con una periodicidad exacta de 28 días y tampoco se va a segregar la misma cantidad de sangre como se espera en la edad adulta.

Para una gran cantidad de mujeres, la menarquia fue un suceso que las tomó por sorpresa y tuvieron sensaciones de miedo o asco al principio; es muy común que las mujeres mayores manifiesten la falta de información previa por cuenta de su familia o instituciones educativas, es solo hasta el día del sangrado en que se les explicaba qué era lo que ocurría en su cuerpo, algunas mujeres relatan que la explicación era dada con un tono de resignación, firme y cortante, solo los datos que se deben saber, cuánto dura y como colocar la compresa y por supuesto es una situación que no se debe notar ni en el espacio público ni en la privacidad de los hogares y mucho menos los hombres que estaban cerca de la mujer debían darse cuenta ya que era una falta de respeto con ellos porque atenta en contra del pudor y el recato que debían tener las *señoritas*. algunas dicen que nunca supieron que este proceso se llama menarquia y en qué consiste; en la actualidad son más las niñas y adolescentes que cada vez más tienen un fácil acceso a esta información gracias al desarrollo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) , sin embargo esta información sigue sin ser lo suficientemente rica para que las niñas y mujeres tengan un acercamiento

a sus cuerpos y lograr una consciencia plena del proceso por el que están atravesando, es decir, si, existe información en libros y en páginas web, pero hay muy poco acceso a los procesos educativos en torno al tema, para acceder a un espacio en donde se realice educación con relación al ciclo menstrual ovulatorio en este caso la fase menárquica hay que buscarlos por su nombre específico o pertenecer a una comunidad que se encargue de realizar la gestión educativa en estos procesos los cuales fomentan el autoconocimiento del cuerpo propio.

---

*Ese día estuve en donde mi abuela además tratando de evitar que la gente se diera cuenta porque me sentía incómoda yo sentía que olía como a flores con mierda ¡sí! porque ese olor era... feo, me daba cosa y cambiarme me daba asco. ¡Uy no, eso fue horrible!  
yo me acuerdo mucho como tratando de disimular.*

*Jeimmy Garzón (32 años)*

---

Con la llegada de la menarquia se intuye que biológicamente el cuerpo se encuentra con las condiciones aptas para procrear ya que se empieza a ovular lo que permite que la mujer quede en embarazo, sin embargo esto no significa que esta experiencia se deba reducir netamente al ejercicio reproductivo o sexual ya que conlleva una inmensidad de cambios fisiológicos y hormonales, podría sugerirse entonces que sería apropiado realizar un proceso pedagógico en donde exista una iniciativa para lograr en las niñas y mujeres el entendimiento acerca de los cambios que tiene el cuerpo de la mujer a partir de la llegada de la menarquía, desde esta mirada se pueden obtener herramientas para abordar temas relacionados con educación sexual,

menstrual y reproductiva integral en donde se sea responsable llevar y gestionar la sexualidad partiendo desde la enseñanza de prácticas de autocuidado.

---

*"En esa época convivimos con unas primas en la casa de mi abuela paterna y ellas fueron en parte las que más me guiaron en ese proceso, porque digamos que por parte de **mi mamá no había una idea como tan clara porque el tema era un poco complejo en ese momento de tratar de ella conmigo**, entonces las que me enseñaron lo de la toalla higiénica, como colocarla y lo único que si me dijo mi mami fue para los dolores que el agüita de canela, que el aguardiente, el tecito de manzanilla o el jengibre, ella si era bien brujita con esas cosas entonces me enseñó a mediarlo sin tanta pastilla. Cosa que hoy en día le agradezco un montón*

*A.O (39 años)*

---

En algunas familias aún cuesta hablar de la llegada de la menstruación, es un tema incómodo de tratar ya que permite que se abran paso preguntas acerca de la vida sexual lo cual resulta completamente normal pues esta está vinculada al proceso menstrual, esta incomodidad quizás sucede porque está muy arraigada la idea de relacionar la llegada de la primera menstruación con el inicio de la vida sexual y fértil, hay que tener claro que una cosa es el sexo, la sexualidad y la vida fértil.

*El sexo*, se refiere a los órganos sexuales con los que se nace, en el caso del hombre se hace referencia a los testículos y el pene, en el caso de la mujer se refiere a los ovarios, el útero, la vagina y la vulva.

Nacer con estos órganos inmediatamente como nos explica Butler (2002) clasifica al sujeto en hombre o mujer y desde allí se entra en un conjunto de juegos y roles sociales asociados a los comportamientos que basados en la genitalidad con la que se nace están culturalmente aceptados y normalizados; se define la división de trabajo, prácticas, modos de ser y hacer, se les asigna una serie de características de carga moral desde la percepción y utilización del cuerpo propio y pautas de comportamiento social, se determinan las formas y niveles de efectividad, se les atribuyen características psicológicas, se puede decir que la cultura entra a marcar de forma simbólica a los sexos desde el ámbito político, social, religioso y desde lo cotidiano, y con base en eso se construye la noción de lo masculino y lo femenino de tal modo que configura los cuerpos y las formas de relación de estos con sí mismos y el entorno.

El "sexo" es aquello que marca el cuerpo antes de su marca, fijando con antelación qué posición simbólica lo marcará y esta última "marca" es la que parece ser posterior al cuerpo, que le atribuye retroactivamente una posición sexual a un cuerpo. Esta marca y esta posición constituyen esa condición simbólica necesaria para que el cuerpo pueda significar. (Butler, 2002, P.149).

El sexo es una construcción que no tiene esencia desde lo biológico sino desde lo simbólico, se normativiza desde las representaciones sociales y desde el lenguaje y dependiendo de la cultura en la que se desarrollen los sujetos se les otorga cierto significado a los cuerpos tanto de mujeres como de hombres y de conductas femeninas y masculinas.

*La sexualidad* que es mucho más que netamente el acto sexual, coital y falocentrico, está compuesta por una esfera biológica que hace referencia al **sexo**, una esfera sociocultural que es el **género** el cual según Guerra (2016) "se refiere a la psique y a la organización social, a los roles sociales y a los símbolos culturales, a las creencias normativas y a la experiencia del

cuerpo y la sexualidad” (p.145) hace referencia al comportamiento, las ideas, normas y conducta que social y culturalmente se han establecido para cada categoría sexual de forma binaria (hombre/mujer), en otras palabras las diversas manifestaciones que tenemos desde nuestro comportamiento con relación a nuestra genitalidad; “el género es el aparato a través del cual tiene lugar la producción y la normalización de lo masculino y lo femenino junto con las formas intersticiales hormonales, cromosómicas, psíquicas y performativas que el género asume” (Butler,2004,p.70). Y una esfera psicológica que es la **identidad del género**, esta se refiere a la manera en la que las personas se perciben y se sienten acerca de su sexo, es decir si se identifican en un principio como hombre, o como mujer o las demás derivaciones de estos dos conceptos como trans<sup>29</sup> transexuales, transgéneros, travestis, queer, género fluido, o género no binario

*La vida fértil:* la fertilidad es la capacidad que tiene el cuerpo para concebir hijos la cual es alcanzada solo en determinada edad casi siempre en la adolescencia alrededor de los 12 años y dependiendo del cuerpo un poco más temprano o más tardía; en los hombres esto se da cuando tienen su primera eyaculación, y en las mujeres con el inicio de la menarquía; así que se puede denominar vida fértil al tiempo en el que un cuerpo ya sea hombre o mujer posee las condiciones aptas desde la calidad del espermatozoide hasta la calidad del óvulo, para engendrar a un ser vivo. La fertilidad en las mujeres está directamente relacionada con su ciclo menstrual-ovulatorio ya que en la mayoría de las ocasiones es este el factor determinante de la vida fértil en el caso de tener una buena salud. la fertilidad femenina se puede dividir en tres etapas: la menarquía, que como hemos explicado con anterioridad es la primera vez que una mujer sangra desde su útero a razón de la menstruación, la menstruación que llega al entre los 12 a 15 años, en donde el cuerpo empieza a regularse en la ovulación y la expulsión del endometrio cada veintiocho a

---

<sup>29</sup>Término que define a personas cuya identidad de género, expresión de género o conducta no se ajusta a aquella generalmente asociada con el sexo que se les asignó al nacer.

treinta y cinco días, y por último el climaterio o menopausia, que se da alrededor de los 45 a 55 años y es en donde decrece la liberación de hormonas como el estrógeno y la progesterona causantes del crecimiento del endometrio.

A partir de la relación que se encuentra entre la menstruación y la fertilidad, me surge la pregunta acerca de ¿Qué se festeja con la llegada de la menarquía? festejar de alguna manera la llegada de la menarquia es una experiencia que muchas niñas han tenido que “soportar” con comentarios como: *¡ya te hiciste mujer!*, *¡ahora eres una señorita!* acompañados de un sentimiento profundo de nostalgia y llanto por parte de las madres y después la emotividad del padre o familiares cercanos, esas frases enmascaran y a su vez legitiman una mirada en donde el cuerpo femenino es visto desde la función reproductiva, en donde el rol de la mujer en una sociedad está desde la maternidad esto se ve reflejado en diversas culturas y países por ejemplo en la India, Afganistán, Bangladesh, Turquía, Pakistán y muchos países de oriente tienden a normativizar el matrimonio en niñas, quienes son desposadas desde el momento en el que les llega la menarquia ya que como lo aclaramos anteriormente, se entiende que el cuerpo tiene las condiciones para engendrar y procrear en este momento; aunque tener hijos a corta edad puede generar complicaciones al momento de dar a luz ya que el cuerpo sigue en proceso de crecimiento, así mismo, en varias etapas de la historia muchas mujeres fueron sometidas al matrimonio a temprana edad.

---

..." fue por un lado un llanto por parte de mi mami y por otro **lado una felicitación**, realmente era confusa la situación porque no entendía

porque ella estaba llorando y al mismo tiempo me estaba felicitando.... es  
decir ¿felicitándome de qué? o ¿por qué? "

O.P (32 años)

---

El fragmento anterior es parte del relato de una de las mujeres participantes en el trabajo (O.P) en donde narra la reacción de su madre cuando se enteró que había empezado a menstruar, ella cuenta que lloraba y la felicitaba, pero al mismo tiempo tenía algo de confusión porque no entiende el motivo de la felicitación. Este es un ejemplo cercano de como aun en una sociedad como la nuestra en pleno siglo XXI aún se felicita por que llega la menstruación, se felicita por el “desarrollo”, se felicita y esa felicitación tiene una carga reproductiva detrás que culturalmente ha sido pasada de generación en generación, y si, aun a las niñas se les felicita porque ya pueden procrear, porque ya son cuerpos de maternidad en potencia, y esta es la etapa en donde los comentarios acerca de la reproducción empiezan a aflorar de forma indirecta, como por ejemplo *tienes que cuidarte más, debes verte siempre bonita y arregladita*, o quizás más enfáticos como charlas de inicio de planificación, en vez de sencillamente explicar que es un proceso que a cierta edad va a pasar y vamos a tener cambios en nuestros cuerpos como por ejemplo que durante la pubertad el cuerpo produce hormonas responsables de los cambios internos y externos en este, como el crecimiento de las mamas en el caso de las mujeres, crecimiento de vello púbico y axilar, cambios en las dimensiones de la cadera y la menarquia.

En el caso de los hombres engrosamiento de la voz, crecimiento de vello púbico, axilar y facial y la producción adicional de testosterona lo que produce en el cuerpo masculino erecciones y liberación de semen de forma involuntaria, este último proceso es similar al desarrollo que se presenta en las niñas y mujeres con la menstruación.

La sexualidad no solo abarca los cambios físicos, los pensamientos, emociones, necesidades y deseos también cambian, es importante comprender que cada individuo se desarrolla a su ritmo y de maneras diferentes; por qué no en vez de empezar a crear cuerpos sexuados tanto en las niñas como en los niños, iniciar un acompañamiento de educación sexual y reproductiva que sea provechoso para ellos en donde puedan sentirse libres y con la confianza de preguntar y despejar todas las dudas acerca de su desarrollo físico para que en un futuro sean sujetos seguros de sí mismos y sin temores y tabúes frente a sus cuerpos.

Y lo más importante, no porque sucedan estos cambios en nuestros cuerpos dejamos de ser niñas, dejamos de vivir como niñas, y tampoco debemos asumir posturas o imposturas más bien de mujeres adultas y mucho menos llegar a pensar que como se entra en el proceso menstrual entonces estamos listas para asumir un rol de procreación.

## MONSTRUACIÓN O MENSTRUACIÓN?

Según Green (2000) Para Aristóteles uno de los pensadores más importantes de la antigüedad el cuerpo de la mujer era considerado como algo inacabado, enfermo por naturaleza, se constituía lentamente en la matriz causal de su debilidad térmica, pero así mismo también envejece más rápido porque *todo lo que es pequeño llega más rápido a su fin*, Aristóteles consideraba

que las hembras eran más débiles por naturaleza y también más frías y esto es considerado un defecto natural; a causa de esta frialdad las mujeres no podían digerir bien el alimento lo que provocaba que fuese expulsado en forma de sangre menstrual, cosa que por ser una constante mensual hacía que fueran más débiles que los hombres bajo cualquier circunstancia.

Uno de los textos más antiguos que fundamenta la creación de creencias que giran en torno a la menstruación es *historia natural*, una de las pocas obras que sobreviven del Imperio Romano, fue escrita por Plinio el viejo, un escritor y militar romano una enciclopedia escrita en latín que reúne 37 libros los cuales pretendían recopilar todo el conocimiento que se tenía hasta el momento en ese entonces; la publicación de los primeros diez libros data en el año 77<sup>30</sup>, en el apartado número VII *antropología y psicología humana*, se enuncian cosas como (...)“Pero no se podría encontrar fácilmente nada más maléfico que el flujo de las mujeres: el mosto se avinagra si se acercan; si los tocan, los cereales no granan; lo sembrado muere; las semillas de los huertos se secan; los frutos de los árboles en los que se han apoyado caen y hasta el más lustre de los espejos se empaña sólo con su mirada” (Plin. *Nat.* VII, 47). Y así como este podemos encontrar miles y miles de textos antiguos y creencias que giran en torno a la menstruación creencias que han pasado de boca en boca hasta el día de hoy ya que por increíble que parezca aún se sigue estigmatizando la menstruación, pero es más común evidenciar estos estigmas desde las practicas que aún mantienen algunas religiones y culturas.

El sangrado menstrual es la parte que se hace visible de todo un ciclo que se repite a lo largo de la vida de la mujer iniciando desde la menarquia hasta la menopausia es un proceso fisiológico con el que todas las mujeres deberían de estar familiarizadas, ya que tiene cargas simbólicas que desde hace años afectan de una forma casi que imperceptible y en ocasiones tácitamente

---

<sup>30</sup> Canto, Alicia M. «*Oppida stipendiaria*: los municipios flavios en la descripción de Hispania de Plinio, *Cuadernos de Prehistoria y Arqueología de la Universidad Autónoma de Madrid* 1996, pp. 212-243

nuestra validez y rol en la sociedad ya que en la mayoría de los espacios este es un tema incómodo y molesto desde formas visuales hasta en una charla casual, no se habla de ello a menos que sea en una conversación entre mujeres y dentro del marco de "cosas de mujeres" es algo que sabemos que existe pero se pretende que actuemos como si no lo hiciere, se nos convierte en un impedimento hasta para vestirnos, ya que en estos días está automáticamente prohibida el uso de pantalones o vestidos incluso ropa interior de color blanca, evitamos sentarnos en sillas blancas, o simplemente evitamos sentarnos e cualquier lugar, con pena y un poco sonrosadas pedimos a una mujer de confianza que nos revise el pantalón mientras disimuladamente caminamos unos pasos más adelante para que nadie note que nos está avisando si la sangre traspaso la compresa y nuestros pantys y ahora es visible en nuestro pantalón.

No se puede afirmar que la menstruación continúa siendo totalmente un tema tabú en la actualidad, pero sí es importante resaltar que en ocasiones hay una carencia bastante amplia de información frente a este proceso, la educación que se brinda a las niñas y mujeres en muchas ocasiones no es suficiente para afrontar todos los cambios que conlleva iniciar en el proceso el ciclo menstrual-ovulatorio como por ejemplo algo tan importante en la vida de las mujeres como el control de su vida fértil el cual está directamente ligado con el inicio de la menstruación y el reconocimiento del ciclo individual; el proceso de cambios hormonales y físicos que conlleva el inicio del ciclo menstrual no solo resulta algo confuso y difícil si no se tiene la información adecuada para asumirlo de una manera más tranquila y menos angustiada sino también es difícil el manejo que se le da a este tema desde los prejuicios socioculturales que giran en torno al mismo, tales como la el ser objeto de relegación, burlas y prejuicios que se generan hacia las mujeres, un ejemplo de esto es que según un informe de la UNESCO, en África al sur del Sahara 1 de cada 10 niñas no se presentan a la escuela durante sus días de menstruación, lo que significa perder una semana de clase cada mes,<sup>31</sup> otro ejemplo

---

<sup>31</sup> UNESCO, (2014). Good policy and practice in health education, Brooklet, Volumen (9). disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>

en el que podemos evidenciar la estigmatización de la menstruación es en el ámbito religioso, cabe decir que no en todas las religiones se asume de la misma manera pero en la gran mayoría resulta siendo un proceso relacionado a menudo con la suciedad y la impureza como lo es en el caso del judaísmo, pues las mujeres no pueden tener relaciones sexuales, deben tomar baños rituales y utilizar «trapos de comprobación» los cuales son colocados en pliegues vaginales para comprobar que no hay rastro de sangre. y continuar con su vida cotidiana.

En el Cristianismo lo único que marca la diferencia es la carencia de un ritual de purificación de la mujer post-menstruación, más se sigue considerando impura.

“Cuando la mujer tuviere flujo de sangre, y su flujo fuere en su cuerpo, siete días estará apartada; y cualquiera que la tocare será inmundo hasta la noche.[...] Todo aquello sobre que ella se acostare mientras estuviere separada, será inmundo; también todo aquello sobre que se sentare será inmundo [...] y el sacerdote hará del uno ofrenda por el pecado, y del otro holocausto; y la purificará el sacerdote delante de Jehová del flujo de su impureza.[...]”<sup>32</sup> (Levítico 15:19-30)

Este es un ejemplo claro de como culturalmente y desde algunas las prácticas religiosas se ha optado por vetar de forma simbólica y cultural el proceso de la menstruación; en el Islamismo se les prohíbe realizar oraciones y no pueden ayunar y después de que termine su periodo se les exige un baño *Ghusl* para purificarlas y así sean dignas de oración, claro que hay culturas en donde este proceso es naturalizado y visto sin ningún prejuicio, son más las culturas y posturas religiosas que la estigmatizan; esto ha generado miedos e inseguridades frente al cuerpo y a la forma de asumir la experiencia menstrual en las mujeres, quiebran de

---

<sup>32</sup>Biblia online-Levítico 15, Reina Valera 1960 disponible en:<https://www.biblia.es/biblia-buscar-libros-1.php?libro=levitico&capitulo=15&version=rv60>

alguna manera la percepción que se tiene frente al cuerpo propio, volcando sobre estos conceptos de limpieza, y vergüenza que son asumidos de manera subjetiva pero que finalmente terminan des-biologizando el cuerpo.

Toda esta herencia de ocultamiento de nuestros procesos, y ocultamiento de nosotras mismas que culturalmente se nos ha enseñado y por ende lo hemos llevado sobre nuestros cuerpos por miles de años inevitablemente nos ha transformado la forma en la que nos relacionamos con nosotras mismas y con nuestro ciclo fértil, tanto así que hasta en la forma en que comunicamos de manera pública que estamos menstruando usamos eufemismos para que no se haga evidente.

Según una encuesta realizada por la aplicación de salud menstrual *Clue* en el año 2016<sup>33</sup> en donde se entrevistaron a 90.000 personas de 190 países se evidenció que existen más de 5.000 maneras de referirse a la menstruación algunas de las más conocidas son *la regla, la luna, Andrés (el que viene cada mes), bloody mary, estar en fresas, estar indispuesta, me bajó, Juana la colorada* infinidad de sobrenombres que hacen que mencionar este acontecimiento en público sea un poco más adecuado y pudoroso que simplemente decir *estoy menstruando* lo que reafirma que hay una incomodidad hasta en el mismo hecho de solo enunciar la menstruación o nombrar siquiera el nombre de una toalla higiénica de manera pública.

Camila, una de nuestras mujeres participantes cuenta que junto con su hermana tenían una forma específica de nombrar a las toallas higiénicas o tampones en espacios públicos como el super mercado cuando iban a comprarlas o en el colegio si es que la menstruación les llegaba de forma inesperada.

---

<sup>33</sup>Günther, E. (n.d.). *¿Cómo la menstruación se volvió un tabú?* Clue app

recuperado de: <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/como-a-menstruacion-se-volvi%C3%B3-un-tabu>

---

... Les **decíamos "galletas"** y cuando se iban a hacer mercado mi mamá o mi papá solo preguntaban a grito herido **TIENEN GALLETAS? Y respondimos no o sí dependiendo si necesitábamos...**

Camila Fonseca (30 años)

---

Los eufemismos cumplen con una función, ocultar cosas que culturalmente son consideradas como tabú, en este caso refiriéndose a la menstruación, los tabúes pueden llegar a ser importantes al momento de pensarnos la manera en cómo asumimos nuestra menstruación y salud reproductiva; nos condicionan de alguna manera a entender nuestros procesos menstruales como algo vergonzoso y que por ende debe esconderse; esta idea es reforzada todo el tiempo desde el bombardeo de imágenes que tenemos en nuestro tiempo desde las redes sociales, las vallas publicitarias, los comerciales en televisión y demás.

Un ejemplo preciso de lo anterior es que si se observa con detenimiento se puede ver en las campañas publicitarias cómo tácitamente estas generan en las niñas, adolescentes e incluso algunas mujeres adultas un miedo irracional a la mancha, según Eugenia Tarzibachi (2017) la publicidad de las tecnologías de gestión menstrual (toallas, tampones y copas) se ha basado en tres sentidos sociales, la protección de un cuerpo vulnerable o peligroso, la higiene de un cuerpo sucio, la liberación de la mujer de un cuerpo supuestamente opresor; estos tres ítems conforman el ideal de un cuerpo a-menstrual, un cuerpo sin mancha.

Algunas niñas pueden llegar a tener actualmente un primer acercamiento a este tema desde la televisión y la publicidad, allí en donde muestran que hay toallas higiénicas, tampones, protectores para sus días menstruales, los medios de comunicación y el mercado han intervenido en los aspectos más íntimos de las mujeres; nos muestran que hay productos para gestionar estos días que parecen ser tan incómodos e intimidantes, aunque por un lado en los comerciales nos impulsan a no dejar de hacer las actividades cotidianas cuando tenemos la menstruación por el otro tácitamente nos están diciendo que actúes como si menstruar no sucediera en tu cuerpo, prácticamente ignorar el proceso al colocarte una toalla higiénica o un tampón y es algo que se vuelve vital para el desarrollo de las actividades del día a día, al punto que muchas veces creemos que es completamente necesario para nosotras tener a la mano cualquiera de estos dos utensilios y se vuelven infaltables en nuestra mochila.

Pero pensar en pasar por alto todos los síntomas que nos causa la menstruación termina siendo un camino hacia el desconocimiento de nuestros cuerpos ya que le restamos importancia y no somos críticas con nuestros procesos internos, si, una toalla o un tampón para la mujer que se sienta cómoda usándolo es una buena alternativa, pero debemos también conocer que no es la única forma de gestionar nuestro flujo menstrual en esos días , existen más formas de hacerlo quizás desde formas más cómodas y saludables para nuestros cuerpos.

Hacer que a la gente le importe nuestros cuerpos y nuestro bienestar parece una tarea casi imposible cuando el mensaje que recibimos es que no es importante, nos enseñan acerca de nuestra sexualidad a través de estigmas y miedos irracionales; todos los medios de comunicación social están dándole forma nuestras percepciones y la relación con nuestro cuerpo parece que lo único para lo que nos entregan es para sentir vergüenza

Es sorprendente lo poco que se pone en debate el derecho a recibir información sobre nuestro ciclo menstrual y reproductivo. Se hace importante la educación menstrual y sexual integral para abordar procesos pedagógicos que permitan el reconocimiento del ciclo menstrual-ovulatorio y emerjan nuevas miradas que deconstruyan poco a poco los prejuicios que existen sobre la menstruación; esto no solo desde los colegios sino también desde los hogares educar en menstruación y sexualidad debe ser un derecho tanto para niñas como para niños, es transmitir una forma libre de estigmas y tabúes sobre cómo relacionarse con la experiencia menstrual y con nuestros cuerpos, la desinformación no se queda solo en el acto de no decir las cosas sino esto puede ocasionar una cantidad de miedos e inseguridades que se verán reflejados en nuestra vida adulta.

---

*Cuando a mí me llegó deje de hacer muchas cosas que hacía de niña porque finalmente era una niña, tenía 11 años entonces siempre mi mamá me decía eso "**¡se le va a caer la matriz! ¡se le va a caer la matriz! ¡se le va a caer la matriz!**" Entonces yo imaginaba que si jugaba baloncesto, que me encantaba... se me iba a salir, así como cual sesos por la vagina, una vaina horrible, la verdad si fue bien traumático*

*Jeimmy Garzón (32 años)*

---

A partir de todos estos cuestionamientos, tabúes, estigmas, y demás se ha empezado a construir desde el feminismo teorías que desde diferentes puntos de vista ahondan en la menstruación con ansias de resignificarla, normalizarla y por qué no normativizarla desde diferentes espacios sociales, y políticos para lograr el proceso menstrual y re educarnos en él. Bajo esta lógica surgen diferentes formas de activismo menstrual.

El activismo menstrual orienta sus acciones hacia la naturalización de la experiencia menstrual y la importancia del conocimiento de las experiencias corporales por medio del autoconocimiento<sup>34</sup>; se divide en dos categorías:

*Activismo menstrual radical* el cual se enfoca en desde el marco de la tercera ola feminista<sup>35</sup> la cual intenta romper el pensamiento binario del género y comienza a implementar el término cuerpos menstruantes en vez de mujeres menstruantes y promueve el uso de alternativas ecológicas para el manejo de la sangre menstrual; esto se lleva a cabo por medio de redes sociales, fanzines, ilustraciones, performance, y demás medios visuales con fines de difundir el de contenido para lograr una relación diferente con la menstruación

*Ciberactivismo menstrual*: Si el activismo se puede definir como un movimiento de personas que realizan una campaña alrededor en pro de un cambio comúnmente en cuestiones políticas y sociales el *Ciberactivismo* de acuerdo con Burgos (2017) se

---

<sup>34</sup>González, H. (2016) Do silêncio hixiénico ao orgulho da mancha. Censura em excesso na cultura menstrual. En Teresa Bermúdez y Mónica Carvalho (Eds.) Letra escarlata. Estudos sobre a representação da menstruação (pp. 83-103). Berlín, Alemania: Frank & Timme

<sup>35</sup>Se afianza el pensamiento feminista: análisis y descripción del patriarcado y de las desigualdades y discriminaciones de sexo-género. Se acuñan términos, se describen las injusticias como impuestas por las culturas y no por la naturaleza: Sistema sexo /género Tomado de:<https://ieg.ua.es/es/documentos/boletines-2015/boletin-7/las-olas-del-feminismo.pdf>

define como un movimiento que se caracteriza por el empoderamiento, la cultura colaborativa, la libre distribución y acceso a la información, cuestiones que permiten la generación de estrategias y formas de acción colectiva desde la red en contextos offline, de esta manera que cuando hablamos de *Ciberactivismo menstrual* podemos decir que es el uso de plataformas digitales y redes para visibilizar problemáticas que giran en torno a la menstruación, realizar denuncias en el espacio público-político frente a las mismas, y re-educar desde la deconstrucción tanto cognitiva como vivencial.

*Activismo menstrual espiritual*, el cual se encuentra un poco más relacionado con la segunda ola del feminismo, se caracteriza principalmente por sacralizar la menstruación, se enfoca en el autoconocimiento, la instrucción acerca de lo corpóreo y se celebra la menstruación en sus distintas fases desde rituales, círculos de palabra, círculos de danza entre otras manifestaciones y el cuerpo se mira desde una perspectiva holística, se apoyan formas de espiritualidades alternativas, hacen referencia a los rituales y religiosidades nativas y apoyan el ecofeminismo, en esta categoría se implementan pedagogías que promuevan el autoconocimiento del cuerpo desde las redes el arte y el espacio público y así promover formas alternativas y subjetivas de la menstruación (Ramírez, 2019).

*Ecología menstrual*, es un término que se le atañe a las prácticas para generar alternativas de recolección de la sangre menstrual sin la necesidad de acudir a toallas higiénicas y tampones, pues ya es bien sabido que estos no solo pueden ser perjudiciales para la salud con un uso constante y prolongado gracias a las dioxinas producidas por el cloro con el que blanquean estos productos son disruptores endocrinos que afectan el metabolismo y rompen el estrógeno, la hormona que regula el ciclo menstrual el crecimiento y función del endometrio, las dioxinas aumentan el crecimiento de los tejidos del endometrio y están en la

mayoría de los productos “blancos” que se utilizan para higiene personal como el papel higiénico, pañales, servilletas etc.<sup>36</sup> sino que también son altamente contaminantes ya que tardan un aproximado de quinientos años en degradarse, si hacemos cuentas, una mujer utiliza por día 3 o 4 toallas sanitarias y/o tampones, en la semana sumaria una totalidad de 20 toallas sanitarias, esto quiere decir que al año son 260 toallas, y como aproximadamente nuestro ciclo fértil inicia desde los 12 años hasta los 45 o 51 años de edad, esto quiere decir que en un promedio una mujer menstrua durante 39 años esto lo cual significa que usa 10.140 toallas higiénicas a lo largo de su vida fértil en los días de menstruación, esta cantidad de compresas es exorbitante y claramente no es muy responsable desde el punto de vista ambiental continuar utilizándolas.

Por estas razones se empiezan a crear métodos alternativos para el manejo y la recolección de la sangre menstrual tales como lo son las toallitas de tela, que reemplazan las compresas, las esponjas marinas menstruales, que reemplazan el tampón, y las copas menstruales, electivas que parecen bastante prometedoras a la hora de generar conciencia ambiental y responsabilidad con nuestros cuerpos.

*La fertilidad consciente:* consiste en tener un control de nuestra fertilidad desde el mapeo y la observación del nuestro ciclo menstrual ovulatorio, en este caso se hace mucho énfasis en todo el proceso ovulatorio el cual se puede implementar como un

---

<sup>36</sup> información tomada del documental MIAU, movimiento insurrecto para la autonomía de una misma min (44:54/ 45:21) <https://www.youtube.com/watch?v=grWQJHezFIY&t=605s>

método natural de anticoncepción conociendo la textura de nuestro moco cervical ya que es cambiante, y se debe a la etapa del ciclo en la que la mujer nos encontremos.

**Preovulatoria:** opaco y flexible, este flujo es un indicador de semi fertilidad

**Ovulatoria:** acuoso, flexible tipo clara de huevo, este flujo indica que se está muy fértil.

**Premenstrual:** tipo crema, pegajoso, en esta etapa se vuelve a ser semi fértil

**Post menstrual:** seco pero pegajoso, en esta etapa se está muy fértil

Estos son los principales tipos de flujo, identificándolos se puede llevar un registro para entender cómo funciona nuestro ciclo y así poder controlar sin necesidad de anticonceptivos hormonales nuestra fertilidad, para observarlo se debe ser muy constante y tener disposición para tocar, oler y sentir todos los cambios de nuestro flujo cervical.

## SPM O SÍNDROME PREMENSTRUAL

El síndrome pre menstrual o más conocido como SPM, es un conjunto de síntomas tanto físicos como psicológicos y de comportamiento que las mujeres experimentan ya sea con mayor o menor intensidad en una de las etapas de su ciclo menstrual y ovulatorio, normalmente ocurre en la fase lútea, la cual es el tiempo entre la ovulación y el inicio del sangrado menstrual, en esta fase el cuerpo se prepara para la fecundación al aumentar la producción de progesterona; esta es la segunda fase del ciclo menstrual-ovulatorio, los síntomas desaparecen de tres a cuatro días después de iniciada la menstruación pero esta es una conclusión a la que se llegó hace unos años.

### *Breve historia...*

El SPM fue definido por primera vez por Hipócrates<sup>37</sup> quien afirmaba que la vida de la mujer se veía alterada debido a la aparición cíclica de los diferentes síntomas que aparecen cuando la mujer estaba próxima al sangrado menstrual, los médicos hipocráticos tenían sospechas acerca de la forma y posición del útero, y argumentaban que este al parecer tener forma oblicua impide de algún modo el vaciamiento de la sangre en *sobre las enfermedades de las mujeres I*, se habla de ello al afirmar que esta posición provoca la supresión de la menstruación, impedir la evacuación de la sangre e influir en la cantidad del flujo menstrual expulsado esto desencadenaba una serie de síntomas como escalofríos, hinchazón, fiebre, u opresiones y dolores dispersos .<sup>38</sup>

Aristóteles tuvo también una postura frente al cuerpo de la mujer describiéndolo de la siguiente manera:

Está inacabado como el de un niño y carece de semen como el de un hombre estéril. Enfermo por naturaleza, se constituye más lentamente en la matriz, a causa de su debilidad térmica, pero envejece más rápidamente porque "todo lo que es pequeño llega más rápido a su fin, tanto en las obras artificiales como en los organismos naturales". Todo esto, "porque las hembras son por naturaleza más débiles y frías, y hay que considerar su naturaleza como un defecto natural (Iglesias, 1996)

Durante un tiempo en la antigüedad clásica se pensaba que el útero se movía por el interior del cuerpo de la mujer y este movimiento provocan los síntomas de la histeria enfermedad que solo se les atribuía a las mujeres ya que se creía que el útero

---

<sup>37</sup> Médico de la antigua Grecia referenciado como padre de la medicina, basa su práctica médica en la observación y el estudio del cuerpo humano.

<sup>38</sup> Hp. Mul., 1.4 L.: La menstruación de menor cantidad no es considerada del todo como una enfermedad, sí lo es cuando ésta está acompañada de otros síntomas (Sanz Mingote, 1988: 56).

necesitaba de manera inevitable procrear, y al no hacerlo durante un tiempo prolongado este se irrita y se encoleriza generando falta de aire y poniendo en gran peligro la vida de la mujer.

Hipócrates tenía un planteamiento similar frente a este movimiento, pues argumentaba que el útero en algún momento necesitaba tener contacto con órganos húmedos y por ello se movía hacia la parte superior del abdomen, al no encontrar ningún fluido producía dolor de cabeza, mareos, dificultad de respiración, así que una de las formas para que el útero volviera a su lugar era realizando una serie de masajes manuales en la vagina o envolviendo un pedazo de lana bañado en perfume a la punta de una pluma e introduciéndola por la cavidad vaginal; al mismo tiempo se quemaba un cuerno o se colocaba un olor desagradable en la nariz de la paciente ya que se creía que el útero repudia los malos olores y se veía atraído por las fragancias. Esta creencia argumentó la histeria durante muchos años hasta que aproximadamente en el siglo XVIII (1700 d.c) se relacionó por primera vez con el sistema nervioso y las emociones.

---

*Me he observado y por eso te puedo aseverar que me siento más sin filtro, más honesta por decirlo así claro que la honestidad no debe romper a los demás e ir lastimando a la gente porque sí, pero en esos momentos si me pongo **más sensible y lloro más o me irrito más o me entristezco más o de igual forma si estoy contenta** pues es una*

*felicidad potenciada, mi menstruación es un potenciador de emociones*

A.O (38 años)

---

Una adecuada educación sexual cambiarían mucho las condiciones de manera general para nuestra salud y felicidad conocer nuestro cuerpo nos da poder, motivo por el cual permanentemente nos han negado esta información durante siglos tenemos una historia en donde la sexualidad en las mujeres se ha entendido como la fuente de enfermedades, mala salud, mal comportamiento, ansiedad, depresión, enfermedades físicas y mentales, por esto es importante deconstruir de forma individual y desde la colectividad todos estos estigmas que llevamos en nuestros cuerpos, y así mismo asumirnos como mujeres sanas, conscientes y críticas ante la sociedad y por qué no, también ante nosotras mismas.

---

*Soy más consciente de mis cambios de humor, lo he identificado, sé que un día antes de que me llegue el periodo tengo un humor de mierda, no me aguanto nada entonces siento que **mi relación con la menstruación ha sido mucho más consciente** de lo que me pasa,*

E: R (26 años)

---

## MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN.

Durante nuestra transición hacia la adolescencia, comenzamos a ser introducidos en diferentes aspectos relacionados con los cambios físicos que experimentamos en esta etapa.

Uno de los temas que adquiere mayor relevancia, ya sea en conversaciones con adultos cercanos o con amigos, es el tema de la sexualidad. Surge en nosotros una gran cantidad de dudas y una curiosidad desbordante por comprender cómo funciona, qué significa la sexualidad, cuál es su propósito, por qué no nos habían hablado de esto antes y por qué ahora sí. Así, las charlas, las risas, las burlas y las inquietudes se entrelazan, y tal vez, a partir de ellas, comienza a surgir la exploración de nuestro propio ser.

Se nos empiezan a hablar de estos temas ya que entramos en una etapa en donde nuestro desarrollo físico va de la mano con nuestro desarrollo y autodescubrimiento sexual ya que nuestro aparato reproductor entra en su etapa de maduración, también empezamos a segregar algunas hormonas como los andrógenos, los estrógenos y la progesterona, llamadas hormonas sexuales, estas contribuyen a la aparición del vello púbico, el crecimiento de las mamas, cambios que van apareciendo en el cuerpo y finalizan en el caso de las mujeres con la ovulación la cual conlleva a la menarquia o la primera menstruación y este es un banderín rojo para indicar que ya nos encontramos en etapa fértil; es por esto que se hace de gran importancia mantener conversaciones nutridas de información ya sea en la escuela o en el espacio familiar que permitan despejar todas nuestras dudas acerca de estos cambios.

---

*"Mi mami si me decía que había que cuidarse que **siempre hay que cuidarse**, pero nunca me hablo en específico de ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿con qué? bueno no cuando, pero si mas bien y muy importante,*

*cómo y con qué; eso fue algo que comencé a hacer sola con un novio"*

*Jeimmy Garzón (32 años)*

---

Es común que cuando se toca este tema, se hace mucho énfasis en la anticoncepción y los distintos métodos que existen ya que todos estos cambios hacen que quedemos expuestas a un embarazo, y en muchos casos a que este sea no deseado lo cual llega a tener repercusiones en las mujeres no solo en su cuerpo sino a nivel de salud mental.

Durante muchos años este tema ha sido solo abordado con las mujeres y así mismo han sido responsabilizadas de ello al cien por ciento, pero no, la sexualidad es algo tanto individual como compartida por ende es un tema que debe ser de mucho interés para la población masculina, así que tanto hombres como mujeres deben tener conocimiento acerca de métodos de anticoncepción, planificación familiar y formas de evitar un embarazo, o en el peor de los casos una ETS<sup>39</sup> o ITS.<sup>40</sup>

---

*"Me parecía muy duro sentir que tenía que someterme a una tortura mensual porque también era un afán por buscar el dinero para hacerlo, aunque puede que no sea caro, pero era un gasto que en ese momento era difícil porque no tenía un ingreso y era complejo conseguirlo y me daba pereza que me chuzaran la nalga. También lo sentía poco natural*

*E.R (26 años)*

---

<sup>39</sup> Enfermedades de Transmisión Sexual.

<sup>40</sup> Infecciones de Transmisión Sexual.

Los métodos anticonceptivos no convergen solo en el acto mismo de no quedar en embarazo o contraer una infección, es aprender sobre nuestros cuerpos, es cuidarnos y cuidar a nuestra pareja, en muchos casos no se recibe información ni en casa ni por parte de acompañamiento médico para iniciar con el proceso de planificación y las niñas o adolescentes en su afán por *cuidarse* terminan ocasionando daños en sus cuerpos porque no hay una vigilancia de lo que estamos introduciendo en ellos, además es de vital importancia conocer los efectos secundarios que pueden tener en nuestros cuerpos.

---

*"siento que siempre nos delegan esa función a nosotras porque a ellos les fastidia, por que a ellos no sé qué... solo piensan en ellos y es que ¿quién piensa en si a nosotras nos fastidia? y ¿si nos pasa algo?, nadie... y si es así no importa siempre eso será nuestra responsabilidad"*

*Jeimmy Garzón (32 años)*

---

Nos venden la idea de los anticonceptivos como una libertad femenina, pero esto tiene efecto bumerang ya que por un lado hay una aparente liberad sexual, pero por el otro nos están condicionando a usar los distintos métodos de anticoncepción y cada vez con menos información al respecto. Entonces nunca nadie nos explica nada, pero se supone que por ser mujeres debemos saberlo todo; desde que existen los métodos de anticoncepción se nos ha responsabilizado por nuestra fertilidad, y se normaliza la falta de información y responsabilidad del lado masculino. He escuchado comentarios de hombres en medio de conversaciones cotidianas que dicen *"¿pero si ustedes son las que quedan embarazadas por qué nosotros tenemos que cuidarnos?"*

---

(...)“Los anticonceptivos mermaron los síntomas de dolor pélvico, pero yo tuve muchos efectos secundarios. Me engordé muchísimo”(...) **A raíz de ese aumento de peso yo empecé a odiar mi cuerpo, y a tener muchos conflictos con mi imagen y con mi seguridad. Tuve que cambiar mi clóset, ponerme ropa de dos o tres tallas más. Deje de tomar los anticonceptivos y empecé a hacer dieta y ejercicio como loca hasta que me obsesione y me pase de la raya y caí en un desorden alimenticio del que fue muy difícil salir.**

A los 19 años más o menos la menstruación desapareció por mi delgadez y yo fui absolutamente feliz porque ya no estaba gorda ni sufría por tener que menstruar.

Pero la dicha no me duró tanto, fueron dos años donde **mi salud se vio muy deteriorada y tuve que entrar en tratamiento** y volver a comer, volví a aumentar de peso y así mismo volví a menstruar. Recuerdo llorar cuando vi que había vuelto a aparecer mi menstruación **Lloré mucho porque no solo significaba que había vuelto a engordar lo suficiente para tener grasa para producir estrógenos, sino que mis problemas de dolores pélvicos volverían.**”

Camila Fonseca (30 años)

---

La historia anterior es una evidencia de cómo los métodos anticonceptivos pueden llegar a perjudicar de tal manera la vida de una mujer al punto de llevarla al extremo de tener un desorden alimenticio, ligado a esto la necesidad de encajar en un canon de “belleza” que social y culturalmente se nos había impuesto, el estar delgadas. Quizás como la historia de Camila puede haber muchas otras más que nos den cuenta de la forma en la que los anticonceptivos pueden llegar a tener un impacto negativo en los

cuerpos de las mujeres. Con esto no se pretende desmeritar lo que ha significado para las mujeres tener un control sobre nuestra sexualidad y nuestra reproducción, sino más bien es un llamado hacer un poco más conscientes de las cosas que estamos introduciendo en nuestros cuerpos e informarnos muy bien y a partir de esto tomar una decisión.

Existen diferentes métodos de anticoncepción tanto naturales como artificiales y hormonales los cuales son más conocidos y convencionales, la elección entre uno y otro depende de cada persona. Para las mujeres existen los anticonceptivos reversibles o de larga duración, estos son los que se implantan en el cuerpo y previenen el embarazo durante años, pero pueden retirarse cuando se desee, como lo es el caso del DIU (dispositivo intrauterino) que como su nombre lo indica se ubica dentro de la cavidad uterina, tiene una forma de (T) y es insertado por un profesional de la salud; hay dos tipos de DIU uno con una cobertura en cobre (no tiene hormonas) y otro que es hormonal. Dentro de esta categoría también existen implantes subdérmicos los cuales son ubicados debajo de la piel del brazo y liberan poco a poco una carga hormonal.

---

*Yo había planificado con inyecciones durante tres años y no me fue nada bien, comencé a sufrir de migrañas, comencé a subir y a bajar de peso constantemente la menstruación no me llegaba con regularidad tardaba mucho después de dejar de planificar por seis años y luego lo intente nuevamente con el DIU de cobre y me ha ido muy bien, Ponerlo fue un poco doloroso y los primeros meses fue muy muy molesto el ginecólogo se dio cuenta que tenía unos miomas en el útero y me daban hemorragias, me operaron de eso hace poco y decidí dejarme el DIU porque me he sentido cómoda, y actualmente ya no sufro actualmente de cólicos. No realmente no conozco ningún tipo de método anticonceptivo natural recuerdo haber visto algún documental y también porque mi mami algún momento me dijo que la ruda servía para abortar.*

*Los métodos hormonales* como el DIU hormonal, las pastillas, las inyecciones, los parches y los anillos vaginales son usados frecuentemente como opciones anticonceptivas. *los métodos de barrera*, se le llama a los preservativos, esponjas o diafragmas, no previenen el embarazo tan bien como los métodos anteriores ya que pueden fallar, por ejemplo: en el caso de los preservativos, de no ser conservados en buenas condiciones pueden llegar a tener micro agujeros y al momento de su uso pueden permitir el paso de espermatozoides y terminar en un embarazo no deseado, además este tipo de métodos se deben usar cada vez que haya una relación sexo genital.

*los métodos naturales*: los cuales implican un alto conocimiento del cuerpo propio, ya que consisten en saber los ritmos del ciclo menstrual ovulatorio, como por ejemplo saber el tipo de flujo que se tiene e identificar en qué momento del ciclo se está y si estamos o no en días fértiles y así en estos días evitar tener relaciones sexo genitales, por parte del hombre está el método del ritmo, que implica justo en el momento de eyacular interrumpir el coito, pero este está comprobado que es poco confiable ya que el líquido preseminal contiene gran cantidad de espermatozoides capaces de producir un embarazo; sin embargo se sigue practicando.

Existen métodos de anticoncepción permanentes, estos son más radicales ya que se necesita intervención en el sistema reproductivo, en el caso de los hombres, estos pueden practicarse la *vasectomía* y las mujeres la *ligadura de trompas* el primero consiste en cortar o cerrar los conductos por donde pasan los espermatozoides impidiendo ser expulsados en la eyaculación, no

tiene efectos secundarios y se considera un procedimiento ambulatorio<sup>41</sup>, la segunda, consiste en cortar las trompas uterinas las cuales conectan los ovarios con el útero, de esta manera el óvulo no podrá llegar al útero y por consiguiente la mujer no queda en embarazo; sin embargo sigue teniendo la menstruación normalmente.

Existe una industria de disciplinamiento de los cuerpos femeninos a partir de los anticonceptivos, desde cierto punto se ve como una liberación de los cuerpos de las mujeres ya que con su evolución han permitido que las mujeres pudiéramos obtener un control de nuestra capacidad reproductiva, y de alguna forma nos otorga autonomía sobre nuestros cuerpos pero a pesar de esto sigue siendo una dinámica de control patriarcal ya que de alguna manera el cuerpo es visto como una fuente de capital (preciado, 2008) y finalmente terminan siendo estructuras que han creado los hombres y que de alguna manera son ejercidas e impuestas sobre los cuerpos de las mujeres, bajo esta falsa libertad de los cuerpos aun controlan nuestra sexualidad y nos hacen creer que tenemos el control sobre ella, uno de los ejemplos más frecuentes que suele suceder, al menos en algunas partes de Colombia, y en específico en centros médicos de Bogotá, es que cuando una mujer solicita realizar la ligadura de trompas uterinas o el retiro de algún dispositivo de planificación, es común escuchar por parte del personal médico que la está atendiendo opiniones acerca de nuestra sexualidad y reproducción, por ejemplo si la mujer que se va realizar una ligadura de trompas uterinas es muy joven se escuchan comentarios como *"¿usted está segura de lo que está haciendo?, usted está muy joven y quizás en unos años quiera tener hijos y ya no va a poder"* o simplemente ser niegan a realizar el procedimiento médico porque no están de acuerdo

---

<sup>41</sup> P. Romero, F. Merenciano, W. Rafie, M. Amat, M. Martínez, La vasectomía: estudio de 300 intervenciones Revisión de la literatura nacional y de sus complicaciones Actas Urol Esp., 28 (2004), pp. 175-214

con que una mujer tan joven se opere, cuando cambiamos algún método de planificación también escuchamos comentarios a acerca de qué tan frecuentemente mantenemos relaciones sexuales, y las parejas sexuales que hemos tenido.

### **Formas de recolección de sangre menstrual y usos.**

#### COMO TINTA PARA PRÁCTICAS ARTÍSTICAS EMERGENTES:

Desde hace algunos años se vienen realizando diferentes procesos pedagógicos en donde el cuerpo es el eje principal; el reconstruirnos desde nuestros cuerpos transforma la percepción que tenemos de ellos y a su vez fomenta las experiencias de autocuidado y cuidado del otro, existen algunos que toman las prácticas artísticas como herramientas que sensibilizan y median la introspección y reflexión acerca de nuestro periodo menstrual.

Como una manera de hacer activismo se han venido incrementando cada vez más las iniciativas de mujeres que toman las riendas de la educación menstrual y sexual como lo es el caso de, *Serorgasmica*<sup>42</sup> *princesas menstruantes*<sup>43</sup>, *Miau*<sup>44</sup> y quizás muchos otros quienes por medio de plataformas digitales producen contenido audiovisual y gráfico que tiene como finalidad incomodar, problematizar, cuestionar, e informar acerca de salud, educación menstrual, y reproductiva, esto no solo lo realizan desde la pregrabación y pre-realización de contenido sino también realizando lives (videos en vivo) en donde tienen interlocución

---

<sup>42</sup> Serorgasmica: <https://linktr.ee/serorgasmica> / instagram: <https://www.instagram.com/serorgasmica/>

<sup>43</sup> Princesas menstruantes: <https://www.princesasmenstruantes.com/> / instagram: <https://www.instagram.com/princesasmenstruantes/>

<sup>44</sup> Miau: Movimiento insurrecto para la autonomía de una misma, colectivo anonimo [chile] no tiene página web: [documental: <https://vimeo.com/118763092> ].

con sus espectadores o programando encuentros presenciales para realizar estos procesos desde la juntanza de mujeres.

Partiendo de este tipo de iniciativas de enunciación y pedagógicas surgen diversas prácticas artísticas menstruales, entre ellas la pintura, que en este caso predomina como forma de expresión. Se utiliza la sangre menstrual como pigmento para la producción de imágenes, en este apartado te daremos unas ideas para que te animes a recogerla y por qué no a pintar con ella.

Si usamos copa para recoger nuestra sangre, solo debemos vaciarla cuando este llena en un recipiente de vidrio que se pueda sellar con una tapa y mantenerlo en la nevera, esto es importante porque como es sangre y es material orgánico empieza su proceso de descomposición si no mantenemos los cuidados necesarios. Esta es la mejor forma de recoger nuestra sangre ya que como se vacía directamente en un recipiente no tiene contacto con agua u otros materiales como los químicos que están presentes en las toallas higiénicas o tampones.

Si nos sentimos más cómodas con la toalla higiénica se recomienda hacer el proceso en los días más fuertes de nuestra menstruación, es decir cuando mayor cantidad de sangre estamos expulsando. Para extraer la sangre solo debemos retirar la toalla, y humedecerla con un poco de agua, luego con nuestras manos empezamos a escurrir la toalla como si fuera un trapo y allí va a salir toda la sangre, es mejor hacerlo en un recipiente grande ya que no vamos a tener control de cuanta sangre saldrá, una vez hayamos terminado pasamos el líquido a un recipiente de vidrio, lo sellamos y lo guardamos en la nevera.

El tratamiento que se le da al tampón es similar al de la toalla con la diferencia de que dejamos el tampón en remojo unos minutos en un vasito con agua y después con unas tijeras procedemos a cortarlo por la mitad (a lo largo) luego lo desenrollamos y al igual que en el procedimiento anterior escurrimos la sangre en un recipiente, lo sellamos y lo guardamos en la nevera.

Si vamos a practicar el sangrado libre lo que hacemos es que cada vez que queramos expulsar nuestra sangre vamos a colocar el vaso de vidrio debajo de nuestra vulva y soltamos los músculos del suelo pélvico para permitir la liberación de sangre, sellamos el recipiente y lo guardamos en la nevera

Se le llama sangrado libre cuando las mujeres optan por no llevar nada que recolecte la sangre y permiten que esta salga libremente por la vagina, sin embargo si se tiene un buen entrenamiento de los músculos del suelo pélvico<sup>45</sup> mediante ejercicios de kegel<sup>46</sup> o por medio de la introducción de peso dentro de la cavidad vaginal (para ello se usan huevos yoni hechos con piedra jade u obsidiana los cuales tienen diferentes tamaño dependiendo el peso que se quiera introducir en nuestra vagina) se puede lograr controlar la salida de la sangre a voluntad propia sin la necesidad utilizar ningún tipo de producto, pero esto requiere un entrenamiento de muchos años y mucho juicio para lograr controlar la salida de nuestros fluidos a voluntad propia.

Partiendo de la experimentación de estas formas de recolección de sangre se empiezan a pensar ahora métodos para su conservación, y también para que, al pintar, como es material orgánico poco a poco va a ir cambiando sus propiedades de pigmento y color y textura.

Una de estas formas menos conocidas, pero bastante interesantes es usarla en polvo o seca, este método se usa si la sangre no está mezclada con agua, así que lo podemos hacer si usamos la copa o el sangrado libre. Cuando tengamos nuestra sangre en un recipiente de vidrio la vaciamos en un cuenco preferiblemente de arcilla y la dejamos secar al sol, una vez seca vamos raspando la sangre y con trozo de madera parecido al que se usa en la cocina para triturar algunas

---

<sup>45</sup>se le llama suelo pélvico a los músculos que sostienen el útero los intestinos y la vejiga

<sup>46</sup> los ejercicios de Kegel son una serie de movimientos voluntarios de contracción y distensión de los músculos pélvicos

especias vamos a ir macerando y poco a poco se ira convirtiendo en polvo; la guardamos en un recipiente y está lista para pintar. En este caso no es necesario guardarla en la nevera. Este método nos permite al momento de pintar tener tonalidades más definidas, colores más oscuros y puros.

Otra de las formas que se desprende del proceso anterior es añadirle un poco de agua al polvo hasta convertirla en una masa parecida a la textura de la plastilina, la llevamos al congelador por unos días y cuando la saquemos será como una tiza con la que podremos dibujar, esta si es necesario que se guarde en la nevera en un recipiente de vidrio.

Por otro lado, la sangre que si esta mezclada con agua o que permanece en su estado líquido la podemos usar como acuarela, solo tomamos un pincel y un papel y pintamos, si tiene más agua van a ser colores más claros y si la tomamos sin mezclarla los colores serán rojos intensos. Es de aclarar que el color de la sangre varía según el día menstrual en el que la extraigas, también varía dependiendo de la alimentación, hay meses en donde la sangre es más roja carmesí, otra roja intensa, en otras es de color Vinotinto, por eso vamos a tener una gran gama de colores para pintar.

Este tipo de manifestaciones artísticas que surgen en los últimos años resultantes de la experiencia menstrual se pueden interpretar como múltiples formas de re-apropiación y re-conciliación de nuestros cuerpos y que conllevan un proceso de re-conocimiento del cuerpo propio, esto hace parte de tomar una postura política frente a nuestros cuerpos y dejar de verlos como campos de batalla.

COMO ALIMENTO PARA LAS PLANTAS:

De alguna manera esta práctica es contradictoria a una de las creencias más populares que giran en torno a la menstruación, la cual manifestaba que las mujeres dañaban las cosechas si pisaban la tierra o que se secaban las plantas si las cortaban o las tocaban estando en sus días de menstruación. A mediados de 1800 Bela Schick un médico pediatra de origen húngaro planteó la existencia de una supuesta sustancia llamada “menotoxina” compuesta por bacterias que se encontraban en la sangre menstrual, esta sustancia según él, era expulsada por las mujeres cuando estaban menstruando y esta era la causal de que las flores se marchitaran al ser tocadas por una mujer menstruante,<sup>47</sup> Schick no fue el único que dio sus apreciaciones acerca de la toxicidad de la menstruación, Ashley Montagu en 1940, también dice que las mujeres al estar menstruando y debido a los componentes que tenía esta sangre causaban la sequedad en las plantas<sup>48</sup>.

El término menotoxina no es más que una forma simbólica que surgió en unos años para justificar y afianzar la creencia de la contaminación que tenía la sangre menstrual. Pero como ya sabemos que todas estas cosas son solo son estigmas y no verdades podemos hacerlo sin problema ya que nuestra menstruación es rica en nutrientes como calcio, fósforo, potasio células madre y por supuesto hierro, así que resulta un abono excelente para nutrir las plantas en casa.

---

*(...)También me dijo en algún momento algo que me pareció un poco extraño, y es que mi abuela le había dicho que regar las plantas con la menstruación era bueno para mantenerlas bonitas, que ella no sabía bien porqué, pero se ponían grandes y*

---

<sup>47</sup> 31 Menstruation and Puberty. History and Myths. Arbeitsgemeinschaft Zinder-und Jugendgynäkologie, No 2, May 2009.

<sup>48</sup> Montagu A. Man's Most Dangerous Myth: The Fallacy of Race. 1942

*no se marchitaban, me contaba que en algún momento lo había intentado pero que le daba asco, así que nunca lo hizo.*

*A.O (39 años)*

---

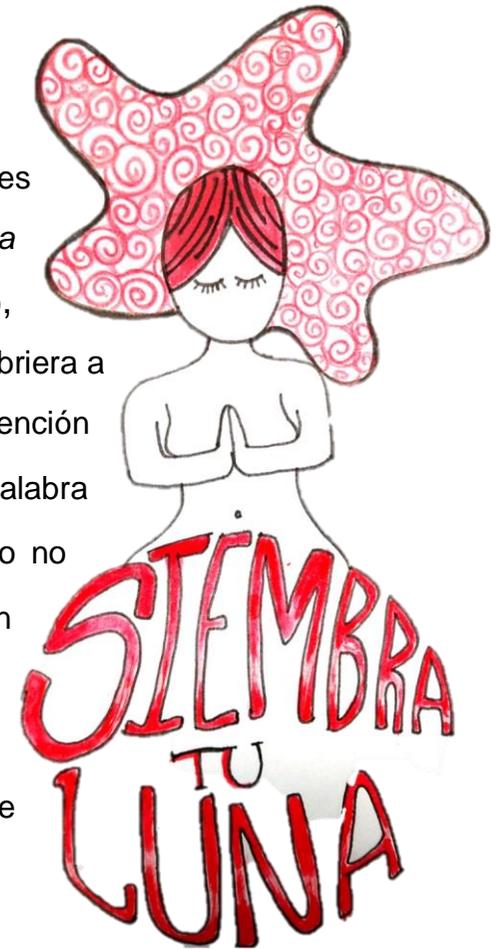
Cuando se riega a las plantas con la sangre menstrual se les está ayudando en su proceso de crecimiento y fortalecimiento se vuelven más verdes y se crean nuevas raíces, ayudándolas a conservar y que estén sanas, en este apartado te diré como hacerlo.

Disponemos de un recipiente que solo lo usaremos para esta práctica; una vez hayas recogido tu sangre mediante alguno de los métodos de recolección expuestos con anterioridad la vaciamos en este recipiente, (debes tener en cuenta que entre más fresca este la sangre es mucho mejor para las plantas) para que los nutrientes estén en un buen estado al momento de la riega. Es importante disolver la sangre con un poco de agua ya que el sodio que hay en la sangre pura no permite que la planta absorba todo el calcio que se encuentra en la tierra, pero al disolverla ayudamos a que sea un proceso más tranquilo para la planta. Por riego puedes preparar un litro de agua sumándole la cantidad de sangre y que tienes a disposición y listo puedes ahora regar tus plantas

cantidad de sangre y que tienes a disposición y listo puedes ahora regar tus plantas en tu hogar; de esta manera estamos dándole un uso provechoso a nuestra sangre.

### COMO RITUAL DE GRATITUD:

Hace muchos años tuve la oportunidad de compartir de manera inmersiva con una de las comunidades indígenas presentes aun en la ciudad de Bogotá, estuve entre ires y venires con el *Cabildo Mayor Muisca Chibcha de Bacatá*, recuerdo que en estos años tenía curiosidad por mi cuerpo, y compartir con el cabildo, asistir a círculos de palabra y círculos de mujeres fue el inicio para que mi corazón y mi disposición se abriera a toda la información venidera, en especial me gustaba asistir a los círculos de mujeres y prestar mucha atención a todo lo que compartíamos allí, un día en medio de estas reuniones la Doula<sup>49</sup> que estaba liderando la palabra empezó a hablar de la menstruación como forma de reconciliarnos con nuestros cuerpos, y por eso no debemos sentir asco, porque era la oportunidad para hacerlo no solo como un ejercicio individual sino en conjunto con la tierra y la naturaleza, lo manifestaba como un momento en el que agradecemos por estar, por todo lo que tenemos y a su vez por todo lo que podemos ofrecer . El *Ritual* tomaba tres días, para aprovechar que en los tres primeros días de nuestra menstruación y que es cuando más sangre expulsamos; consistía en agradecer de la siguiente manera:



---

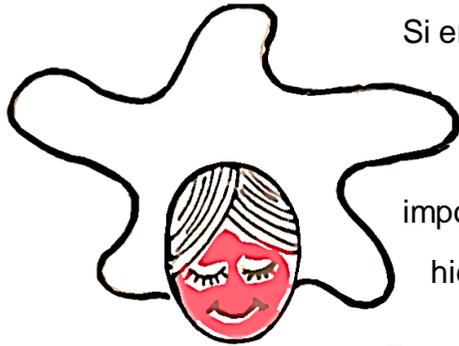
<sup>49</sup> Doula es una palabra proveniente de la antigua Grecia, significa *Sirviente de la mujer* se le dice Doula a las mujeres, en especial aquellas que son madres y han sido preparadas para acompañar a otras mujeres en su proceso de parto y en todo el camino de gestación y maternidad.

**DÍA 1:** *Por una misma:* En este primer día se recolecta la sangre de la forma en la que nos quede más cómodos, copa, toalla, tampón, sangrado libre, si tenemos ubicado un espacio natural cerca, será el apropiado para realizar el *ritual*, si no tenemos esta posibilidad podemos hacerlo con las plantas que tenemos en nuestro hogar. Nos vamos a sentar sobre el pasto, la tierra o solo nos paramos enfrente de la planta, cerramos los ojos agradecemos por aquello que haga referencia solo a nosotras, es un día para la introspección, para la autorreflexión, y la auto gratitud.

**DÍA 2:** *Por nuestro compañero sentimental:* En este segundo día se pide por nuestro compañero sentimental aquel que es la persona que nos va a estar acompañando en algún momento en nuestro camino, damos gracias sí ya lo tenemos en caso de que no lo tengamos también damos gracias y hacemos una visualización de cómo nos gustaría que llegara a esa persona nuestra vida, y con qué propósito nos gustaría que llegase. esto lo hacemos al mismo tiempo en el que vamos poco a poco regando la sangre en nuestras plantas o si estamos en un lugar abierto en el césped o en un árbol. Siempre teniendo clara la intención de gratitud y también de limpia.

**DÍA 3:** *Por nuestra familia y comunidad:* En nuestro tercer y último día damos gracias por nuestra familia y/o comunidad, también podemos pedir por lo que necesitamos en pro del bienestar de nuestra comunidad, de igual manera lo importante es seguir manteniendo la intención de gratitud por lo que personalmente sintamos que vamos a hacerlo, todo esto mientras hacemos la riega en las plantas o en el espacio natural.

## COMO MASCARILLA FACIAL



Si eres una persona que tiene problemas dermatológicos y sufre a causa del acné, la menstruación podría ser una buena solución para ello, ya que también es usada en muchas ocasiones como mascarilla facial ya que como hemos mencionado anteriormente tiene una serie de nutrientes puros e importantes como el zinc el cobre y el magnesio que ayudan a que la piel se vea mucho más limpia hidratada y nutrida, se dice que también es buena contra las arrugas.

Después de haber hecho la recolección de sangre mediante el método con el que te sientas más cómoda solo necesitas diluir la sangre con un poco de agua o si se prefiere se puede hacer sin agua y con un pincel o con los dedos la esparcirla sobre el rostro y esperas a que se seque; una vez sientas que ha actuado con eficiencia los retiras con un poco de agua tibia y vas a ver cómo es la piel automáticamente se ve y se siente diferente, es un efecto que se siente en el momento y también a largo plazo como para tratar erupciones de acné, también el hecho de que la menstruación tenga células madre ayuda a hacer una reconstrucción en nuestras células faciales.

Debemos tener cuidado de no hacer mascarillas faciales si por algún motivo contamos con alguna infección de transmisión sexual que permita que en el momento de la expulsión de sangre esta no sea completamente estéril, ya que si aplicamos una mascarilla bajo esta circunstancia sería totalmente contraproducente y no es recomendado en absoluto puesto que se puede transmitir una infección al rostro. Por eso es importante siempre estar alerta ante todas las señales que nuestro cuerpo y en este caso nuestra vulva y vagina nos dan.

## MENOPAUSIA

La menopausia es la última etapa del ciclo fértil de la mujer, generalmente ocurre alrededor de los 45 años a causa de que los ovarios dejan de producir estrógenos y progesterona, esta se caracteriza por ir acompañada de una serie de cambios que se van presentando años antes como alteraciones hormonales en el cuerpo de la mujer como dificultad para dormir, calor o sudoración nocturna, cambios repentinos de humor, resequedad vaginal y por supuesto cambios en la menstruación, en ocasiones más larga y en otras más corta o con sangrados intermitentes lo cual está directamente relacionado con la disminución de la fertilidad.

En esta etapa la mujer está dejando de menstruar poco a poco y suele asociarse con la entrada a la vejez en una sociedad que constantemente enaltece la belleza y la juventud como cosas imperdibles se suele relacionar a la menopausia como la decadencia de envejecer, en ningún lado se exhibe a una mujer menopáusica, no de la manera en cómo se hace por ejemplo en los comerciales de productos menstruales, de alguna manera es como si se dejase de existir para la visibilizarían y el consumo, quizás por eso es que cueste más identificarse y vivirla desde la naturalidad.

Sobre esto ha prevalecido una desvalorización social atravesada por una serie de prejuicios y estereotipos. Las primeras menciones de la menopausia que se hacen en la historia se hallan en papiros egipcios en donde se alude a la mujer menopáusica como *mujer blanca* a diferencia de la mujer que menstrua como *mujer roja* (Rekers H. 1991 p.29). En la edad media las indemnizaciones por la muerte de una mujer embarazada eran casi iguales a la de un soldado, pero si por el contrario esta mujer

era menopáusica o postmenopáusica la indemnización podría ser casi nula<sup>50</sup>, con este ejemplo se aprecia el valor que se le daba a la mujer desde el ámbito netamente reproductivo.

A finales de la edad media e inicios del renacimiento se le da a la mujer menopáusica una estética de anciana y a su vez se le atribuye a esta esta propiedades maléficas, se empieza a configurar el arquetipo de bruja que ha logrado llegar hasta la actualidad respondiendo a estos cánones estéticos, la mujer vieja, fea, encorvada, solitaria, sin hijos, y todos los demás detalles que conocemos en la actualidad. Esto es reafianzado en las practicas artísticas de la época en donde algunos artistas representan el paso del tiempo de la mujer bajo estos estereotipos de belleza como lo es el caso de Giorgione con su "Laura la vieja o Quintin Metsys con "La duquesa fea".

Hasta mediados de 1700 solo se aludía a la menopausia por la ausencia de las hemorragias, pero a comienzos de 1800 es en donde se empieza a hablar de términos como peri y post menopausia, también se les da lugar a los síntomas corporales causados por esta como el cambio de temperatura y estados anímicos y psicológicos de la mujer en esta etapa. "Se parece a una reina destronada o más bien a una diosa cuyos adoradores ya no frecuentan el templo, solo puede atraerlos por la gracia de su ingenio y la fuerza de su talento" (Colombat de L'Isere, S XIX)

En 1816 Gardanne un médico francés definió la menopausia como" la edad crítica" (martin,1993), y Deustch en 1945 la describiría como una pérdida simbólica de la función reproductiva, es claro ya que la menstruación es algo que las mujeres han aprendido a disimular, pero no siendo suficiente con esto, también deben hacerlo con la menopausia.

A finales del siglo XIX y comienzos del XX surge el psicoanálisis con Freud, quien termina por definir a las mujeres menopáusicas como "Las mujeres son pendencieras y obstinadas, mezquinas, sádicas y anales neuróticas" (Lugones y

---

<sup>50</sup> Ausin J. Definición y epidemiología de la menopausia.

Ramírez,2008). también en su libro *sobre los tipos de contracción de neurosis* Freud relaciona la menopausia con la aparición de la neurosis en la etapa menopáusica de las mujeres, esto se asemeja un poco a la forma en la que se relacionaba el SPM con la histeria. Estas percepciones que se tienen en la actualidad sobre la menopausia es un residuo de todas estas otras que a través de los años se han ido construyendo

Al parecer ni sangrar ni sudar está bien en las mujeres.

## CONCLUSIONES

Después de llevar a cabo un exhaustivo proceso de recolección de información y entrelazar puntos clave en las historias de las mujeres participantes en este estudio para rescatar información relevante sobre su educación sexual y menstrual en espacios escolares, públicos y privados, se pueden obtener las siguientes conclusiones para la creación del recetario menstrual:

Todas las mujeres participantes en este trabajo afirman haber tenido en sus colegios o instituciones educativas algunas charlas de educación sexual y todas concuerdan con que no es insuficiente la información que se brinda en estas charlas ya que carecen de profundidad, la mayoría afirma que en estas charlas se limitaban a dar toallas higiénicas y repartir preservativos pero que nunca se les habla sobre el proceso que implicaba menstruar más allá del acto fisiológico y biológico o en algunos casos las charlas se limitaban a recalcar la importancia del cuidado al momento de tener relaciones sexuales y contraer alguna enfermedad de transmisión sexual, más no en un cuidado del cuerpo propio, a partir de esto se puede comprobar que aun la menstruación sigue siendo un tema incomodo de tratar y tabú, y la educación acerca de nuestros ciclos menstruales tanto en los colegios como en los hogares no es suficiente para que las mujeres podamos asumirlo desde la naturalidad y la tranquilidad con nuestros cuerpos, por ello es pertinente crear mecanismos y herramientas pedagógicas que permitan brindar una mejor educación sexual, menstrual y reproductiva no solo a las niñas sino también a los niños partiendo desde una integralidad y responsabilidad colectiva.

Ninguna de las mujeres participantes a pesar de haber tenido información previa acerca de su periodo menstrual y que este era algo que inevitablemente iba a suceder en su cuerpo no se sentía lo suficientemente preparada para afrontarlo incluso una de ellas argumenta que nunca nadie le habló de lo que socialmente significaba menstruar, sobre todo menstruar en un espacio público, haciendo referencia a que en el momento en el que se hiciera visible una mancha roja en la ropa, aquella mujer sería sujeto de burla

y vergüenza, esta historia en particular Comprueba que al menos no para todas las mujeres pero si para algunas aún la menstruación sigue siendo un tema que se debe ocultar y por el cual se siente vergüenza.

A través del relato de las mujeres participantes en el proyecto de grado Rojo Mujer se ha logrado rescatar una serie de conocimientos y creencias arraigados en torno a la menstruación. Estos conocimientos incluyen prácticas curativas basadas en hierbas y menjurjes transmitidos de generación en generación, a través de los consejos de madres y abuelas, con el fin de sobrellevar los síntomas físicos asociados al ciclo menstrual. La recopilación de esta información se refleja en la sección de Herbolaria Menstrual y en las diversas formas de uso de la sangre presentes en el recetario.

El recetario se enriquece con las aportaciones de las mujeres participantes, así como con la información citada en este trabajo de grado. El objetivo principal de este proyecto es brindar una educación menstrual basada en la experiencia real de las mujeres, buscando ser coherente con una lógica de tejido colectivo y rizomático del conocimiento. De esta manera, se pretende fomentar la valoración y el aprovechamiento de saberes ancestrales relacionados con la menstruación, promoviendo una comprensión más profunda y respetuosa de esta etapa natural en la vida de las mujeres.

Se logra evidenciar de manera contundente que ninguna mujer participante en este trabajo ha tenido una experiencia positiva con los métodos anticonceptivos y la medicalización de nuestros cuerpos. Existe un consenso generalizado en cuanto a que estos métodos son perjudiciales para nuestra salud y que generan una sensación de malestar que afecta nuestra relación con nuestros propios cuerpos.

Estas experiencias en relación a los anticonceptivos corroboran la existencia de una incomodidad y disconformidad por parte de las mujeres al utilizarlos, así como una violencia implícita. Esta violencia no solo proviene del ámbito médico y farmacológico, sino también de una sociedad que ejerce control, fundamentada en estructuras machistas y patriarcales, y que ha relegado a las mujeres a ser las únicas responsables del control de la fertilidad. Estas imposiciones resultan en actos directamente violentos hacia nuestros cuerpos y nuestras vidas.

Es fundamental reflexionar sobre estas vivencias y cuestionar los sistemas de poder que perpetúan estas dinámicas. La escucha y validación de las experiencias de las mujeres nos invita a repensar y buscar alternativas más respetuosas y empoderadoras en materia de salud sexual y reproductiva. Es imperativo fomentar el acceso a información veraz y a opciones anticonceptivas que sean seguras, saludables y acordes a las necesidades individuales de cada mujer. Solo a través de un enfoque integral y centrado en el bienestar de las mujeres podremos avanzar hacia una sociedad más equitativa y justa.

Partiendo de las narraciones de las mujeres se puede concluir que todas han tenido experiencias con los productos de gestión menstrual tradicionales, como toallas higiénicas y tampones, y coinciden en el uso de la Copa menstrual como una alternativa para manejar su menstruación durante esa semana de su ciclo menstrual. Han experimentado incomodidad con los productos convencionales de higiene íntima femenina. Aunque históricamente estos productos han sido beneficiosos para las mujeres y han contribuido a su "liberación", permitiéndoles participar en espacios públicos sin preocupaciones, también han influido en la forma en que se perciben los cuerpos de las mujeres.

La introducción de productos menstruales convencionales ha llevado a la generación y reforzamiento de estigmas, tabúes y sentimientos de vergüenza en torno a la menstruación. En algunos casos, la información que tenemos sobre nuestro ciclo menstrual proviene únicamente de la publicidad de estos productos, que a menudo presentan una visión limitada y estereotipada de la

menstruación. Es fundamental llevar a cabo procesos pedagógicos que desafíen estas ideas preconcebidas y nos eduquen a partir de un conocimiento histórico y experiencial.

Por lo anterior se hace necesario reexaminar nuestra relación con la menstruación y promover una educación menstrual basada en la realidad y en las experiencias reales de las mujeres. Esto implica desmontar los estigmas asociados a la menstruación y fomentar una comprensión más completa y respetuosa de este proceso natural. La diversidad de opciones de gestión menstrual, como la Copa menstrual, nos brinda la oportunidad de cuestionar y redefinir las normas impuestas en torno a la menstruación. Al hacerlo, podemos avanzar hacia una sociedad en la que todas las mujeres se sientan cómodas y empoderadas durante su ciclo menstrual, sin limitaciones ni discriminación.

Para finalizar, Todas las mujeres participantes han experimentado un proceso de autoaprendizaje, valoración personal y deconstrucción de su educación menstrual. Actualmente, viven su ciclo menstrual desde la tranquilidad de saber que los estigmas, restricciones y tabúes que les inculcaron en su infancia son falsos y no tienen por qué afectar su relación con el mundo exterior. Este acto de deconstrucción, conciencia y reapropiación de sus cuerpos representa un cambio fundamental en la educación de niños y niñas en los hogares las mujeres participantes que han sido madres, han reflexionado sobre estos procesos y los han abordado desde una postura crítica y política en relación a sus propios cuerpos, están reconfigurando el discurso que transmitirán a sus hijos e hijas. Aquí es donde se evidencia el resultado de todo un proceso de deconstrucción de estigmas y cargas corporales, optando por una educación que resignifica la sexualidad, la reproducción y la menstruación.

Este proceso de transformación individual y colectiva tiene un impacto profundo en la manera en que las mujeres se relacionan con su propio cuerpo y con la sociedad en general. Al romper con los tabúes y las limitaciones impuestas, se abre paso a una educación

basada en la resignificación de la sexualidad y la menstruación, promoviendo una visión más saludable, libre y empoderada de estos aspectos fundamentales de la vida.

Es importante destacar que este cambio no solo beneficia a las mujeres participantes, sino que también sienta las bases para una nueva generación de niños y niñas que crecerán con una visión más amplia y respetuosa de la menstruación. Es a través de estos procesos de deconstrucción y resignificación que se construye una sociedad más igualitaria y consciente, donde las mujeres pueden vivir su ciclo menstrual sin cargas ni estigmas, y donde la educación se fundamenta en la valoración y el respeto hacia nuestros cuerpos y experiencias individuales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Austin J. (1993) Definición y epidemiología de la menopausia En: Palacios Santiago: Climaterio y Menopausia. Madrid: Mirpal
- Barone, T. y Eisner, E. (2006) Arts-Based Educational Research. En J. Green, C. Grego y P. Belmore (eds.). Handbook of Complementary Methods in Educacional Research. (pp. 95-109). Mahwah, New Jersey: AERA
- Beauvoir, S. (1987) El segundo sexo. Los hechos y los estigmas. Editorial Siglo XX Buenos Aires,
- Bourdieu, P. (1990). *La dominación masculina*. Traductor: Joaquín Jordá. Barcelona. Editorial Anagrama
- Butler, J. (1990). *El género en disputa. Feminismo y la subversion de la identidad*, Editorial Paidós.
- Butler, J., & Lourties, M. (1998, octubre 1). Actos performativos y constitución del género: un ensayo sobre fenomenología y teoría feminista. *Debate Feminista*, 18.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del «sexo»* (1.ª ed.). Paidós.
- Butler, J. (2004). *Deshacer el género*. Paidós Ibérica, S.A.
- Cardozo, S. (2015). *Sangre menstrual: una perspectiva sociológica*. Memorias XI Jornadas de Sociología de la UBA
- Ceberio, Marcelo y Paul Watzlawick. (1998). *La Construcción del Universo*. Herder. Barcelona
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research. Jossey-Bass.
- Douglas, M. (1973). Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú. Madrid: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1978) Historia de la sexualidad. 1. La voluntad de saber, tomo I. Madrid: Siglo XXI
- Foucault, M (1986). Vigilar y castigar. Madrid: Siglo XXI Editores

Foucault, M. (1994). Le jeu de Michel Foucault, en Dits et écrits, vol. III , 298-329, Gallimard, París

Freire, Paulo (1977). *La Educación como Práctica de la Libertad*. Primera Edición de 1969 vigésima del 1977. Siglo XXI Editores

Giddens, A. (1979). Central problems in social Theory action, structure and contradiction in social analysis, London, MacMillan Press.

Green M. (2000). The transmisión of Ancient Theories of Female Phisiology and Disease through the Early Middle Ages. Princeton University.

Guerra López, Rodrigo (2016). *Person, Sex and Gender. The Meanings of the Category «Gender» and the «Sex/Gender» System, according to Karol Wojtyła* . Revista de filosofía open insight, 7(12), 139-164

Hammersley y Atkinson, (1994) Etnografía. Métodos de investigación, Barcelona: Paidós.

Haraway, Donna (1991). *Simians, Cyborgs and Women: The reinvention of Nature*. London: Free Association Books.

Harding, Sandra (2004) "Introduction: Standpoint Theory as a Site of Political, Philosophic, and Scientific Debate", en S. Harding (ed.) *The Feminist Standpoint Theory Reader. Intellectual and Political Controversies*. New York: Routledge, 1-15.

Iglesias, P. (1996) *La Visión del Cuerpo de la Mujer en el Mundo Clásico*, Universidad de Málaga; p.7-47.

Lamas, M (2002) *Cuerpo: diferencia sexual y género*, México

Lamas, M (1996) *La antropología feminista y la categoría de género, nueva antropología* Vol. VIII N°30. México

Martín MC, Sánchez JE. (1993) Menopausia sin síntomas. La endocrinología de la menopausia entre las indias mayas y el entorno rural. J Obstet Gynecol.

Oliveira Matos, S. (2007). *La construcción de representaciones sobre un cuerpo y su papel en la sociedad, una deconstrucción de patrones impuestos*.

Pellicer Palau P (2014). *Reflexiones en torno al arte la educación y el género* (“*Reflexiones en torno al arte, la educación y el género - Dialnet*”)

Pérez Serrano, G. (2004). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I métodos*, Madrid, España

Preciado, B. (2008) *Testo Junkie. Sex, Drugs, and Biopolitics in The Pharmacopornographic*, Barcelona, España, Espasa.

Rockwell E. (1980) *Etnografía y teoría de la investigación educativa*. Revista dialogando

Sanz, E., García Arribas, Moure Casas, A. M<sup>a</sup>, Hernández Miguel, A., Arribas Hernández, M<sup>a</sup>. L., *Plinio el Viejo. Historia Natural. Libros VII-XI*. Madrid: 2003, Gredos.

Silverman, D. (2000). *Doing qualitative research: A practical handbook*. London: Sage.

Serra C, (2004) *Etnografía escolar, etnografía de la educación*. Revista de educación

Tarzibachi, E. (2015) *Usos comerciales y transnacionales del etiquetamiento menstrual y la liberación femenina. Las primeras publicidades de tampones en Estados Unidos y Argentina*.

Tarzibachi, E. (2016) *Protección femenina. Cuerpos menstruantes, género y la industria transnacional de cuidado femenino en Estados Unidos y Argentina*

Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.

Torres, A. (2007). *La educación popular: Evolución reciente y desafíos*.

Welti Chanes, Carlos. (2005). *Inicio de la vida sexual y reproductiva*. Papeles de población, 11(45), 143-176.

## ANEXOS

- Consentimiento informado de mujeres participantes *Rojo Mujer*

<https://drive.google.com/drive/folders/16yN8aOcVcvNwz8xeN7wSUZlaBXC2DjVR?usp=sharing>

- Tabla de información:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1q0Y\\_9A55wIYLXlwCG8rmZjsEIV6xvV0b/edit?usp=sharing&oid=118325119904249624194&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1q0Y_9A55wIYLXlwCG8rmZjsEIV6xvV0b/edit?usp=sharing&oid=118325119904249624194&rtpof=true&sd=true)

- Transcripción Entrevistas:

[https://drive.google.com/drive/folders/1vUUJ2\\_p0B\\_2Kuvghj4xRR\\_NdbowR6AE-?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1vUUJ2_p0B_2Kuvghj4xRR_NdbowR6AE-?usp=sharing)