



Universidad Autónoma de Querétaro
Facultad de Bellas Artes

Corporalidades menstruantes.
Acercamiento a los significados de la
menstruación y las prácticas de autocuidado en
mujeres de diferentes generaciones

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener
el grado de

Maestra en Estudios de Género

Presenta

María Magdalena Arana Guzmán

Dirigida por:

Dra. Alejandra Díaz Zepeda

Querétaro, Querétaro. 2021



Universidad Autónoma De Querétaro
Facultad de Bellas Artes

Maestría en Estudios de Género

Corporalidades menstruantes.

Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado
en mujeres de diferentes generaciones

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el grado de

Maestra en Estudios de Género

Presenta

María Magdalena Arana Guzmán

Dirigida por:

Dra. Alejandra Díaz Zepeda

Dra. Alejandra Díaz Zepeda

Presidente

Dr. Fabián Giménez Gatto

Secretario

Dra. María Elena Meza de Luna

Vocal

Dra. María del Rosario Ramírez Morales

Suplente

Dra. Silvia Ruíz Tresgallo

Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.

Noviembre 2021

México

Resumen

La menstruación, como condición biológica de las mujeres, se sostiene en una particular gama histórica de significados y alberga, al mismo tiempo, en ciertos contextos, el desconocimiento de una mujer al respecto del funcionamiento de su propio cuerpo. Estos significados se encuentran hasta hoy en día, en el centro del tabú, donde el rechazo y las prohibiciones han configurado las representaciones, significados y formas sobre cómo se debe menstruar. El diagnóstico aplicado con mujeres de varias estructuras familiares y distintas generaciones ha dejado ver una constante: la menstruación llega en contextos de carencia de información y actitudes positivas para favorecer la autonomía de las niñas y adolescentes. Los tabúes, las creencias religiosas, los discursos prohibitivos y mandatos de higiene sostienen la experiencia menstruante de muchas mujeres. El ciclo menstrual es un fenómeno multidimensional, ya que se dan en él toda una serie de influencias recíprocas que no son solo biológicas o psicológicas, también socioculturales. Desde el elemento del rito que nos ofrece Mary Douglas (en su libro *Pureza y peligro*) hasta las más recientes consideraciones feministas respecto a la apropiación del cuerpo que se ha negado históricamente a las mujeres, es que vale las reflexiones y discusiones que mitiguen la censura en las relaciones cotidianas primeramente como lo es la convivencia familiar entre mujeres, que es, además intergeneracional, para proponer entonces, una intervención que ha sido en la modalidad en línea para brindar estrategias de acompañamiento a los procesos menstruales de las generaciones más jóvenes y poder entonces construir espacios de resignificación de la menstruación para las mujeres que cuida, quienes crían y muestran qué es, cómo se vive, cómo se siente menstruar.

Palabras clave: menstruación, significados, prácticas de autocuidado, mujeres.

Abstract

Menstruation, as a biological condition of women, is sustained by a particular historical range of meanings; at the same time harbors in some contexts the women's ignorance about the functioning of her own body. These meanings are still in the center of taboo, where the rejection and prohibition have modified the representation, significance, and shapes of how menstruation should be. The applied diagnosis to women from different family structures and generations has shown a constant: the menstruation arrives in a context lacking of information and positive attitudes to assist the autonomy of girls and women adolescents. Taboos, religious beliefs, forbidding speeches, and hygiene mandates, hold the menstruation experience of many women. The menstrual cycle is a multidimensional phenomenon because it involves a series of reciprocal influences that are not only biological or psychological but also socio-cultural. From the element of the rite offered by Mary Douglas in her book *Purity and Danger*, to the most recent feminist considerations regarding the appropriation of the body historically denied to women, is that it is worthwhile the reflections and discussions that mitigate censure in everyday relationships. First such as a family living between women, which is also intergenerational, to propose then, an online modality intervention to provide strategies of accompaniment to the menstrual processes of the younger generations and thus, to be able to build spaces of resignification of menstruation for the women who take care, who breed and show what it is, how it lives, what it's like to menstruate.

Keywords: menstruation, meanings, self-care practices, women.



Dedicatorias

A mis abuelas, a quienes no tuve oportunidad de escuchar en sus relatos menstruales de viva voz, sin embargo, sus vivencias me intervienen.

A mi mamá, mis tías, mis primas, mis amigas que son con quienes hoy puedo seguir reconstruyendo-me la experiencia menstrual.

A Valentina, porque sé que otro menstruar y otras infancias son posibles si somos amorosamente responsables en el papel que nos toca jugar como tías, docentes, cuidadoras y acompañantes de los procesos de vida de otras generaciones.

A todas las personas que se interesan en el tema y vienen a leer este trabajo.

Agradecimientos

Agradezco a todas las mujeres que para este proyecto me han compartido sus relatos, esas experiencias sobre algo tan íntimo.

Quiero agradecer también al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), a la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) y a la Facultad de Bellas Artes por disponer los recursos necesarios para mi estancia en la Maestría en Estudios de Género y poder materializar este trabajo de investigación.

De manera especial, agradezco a la Dra. Alejandra Díaz Zepeda por el acompañamiento brindado. De igual importancia es para mí el acompañamiento y retroalimentación de la Dra. María del Rosario Ramírez Morales, por las lecturas, sugerencias y amplitud de los panoramas para mi entendimiento del tema, infinitas gracias.

Es importante para mí expresar el reconocimiento y agradecimiento a profesoras y profesores de la MEG, así como a mis compañeras y compañeros que me han permitido aprender de ellas/os y sentirme menos sola en este camino de re-pensar el género en las vicisitudes de transitar una pandemia.

Agradezco a mis amigas, que me han escuchado y acompañado en los emprendimientos que este proceso académico ha traído, gracias por permitirse menstruar conmigo.

Índice

Resumen.....	iii
Abstract.....	i
Error! Marcador no definido.	
Dedicatorias.....	v
Agradecimientos ..	vi
Introducción	xi
Capítulo 1: La condición menstruante.....	21
1.1 Significados históricamente ¿diversos?	21
1.2 La expresión de los cuerpos menstruantes	32
1.3 La relación entre mujeres en torno al autocuidado menstrual	42
Capítulo 2. Diagnóstico. Localización de experiencias menstruantes.....	51
2.1 Objetivos	51
2.2 Método	52
2.2.1 Participantes y diseño de la muestra	53
2.2.2 Técnicas e instrumentos	54
2.2.3 Procedimiento de la colección de datos.....	55
2.2.4 Consideraciones éticas.....	55
2.3 Resultados del diagnóstico.....	56
2.3.1 Contexto	56
2.3.2 Análisis de datos.....	57
2.3.2.1 La menstruación en el micro-contexto	57
2.3.2.2 Transmisión de saberes y prácticas de autocuidado	62
2.3.2.3 El significado de Mi menstruación	67
Capítulo 3. Diseño de la intervención. Sí, aquí se menstrúa.	70
3.1 Factores a considerar: transitar una pandemia	70
3.2 Justificación.....	72

3.3 Objetivos	75
3.4 Equipo de trabajo	75
3.5 Beneficiarias	76
3.6 Lineamientos de la intervención	77
3.7 Plan de trabajo	79
3.8 Resultados de la intervención	83
3.8.1 Aspectos de lo cualitativo y otros datos de una intervención en línea	85
3.8.2 Construcción de otras narrativas menstruales	97
3.8.3 Portando esas otras narrativas menstruales.....	101
3.9 Activismo menstrual: punto de partida y de llegada	106
4. Conclusiones.....	112
Referencias	116

Índice de figuras

Figura 1. Cartel para convocatoria de la intervención	78
Figura 2. Convocatoria para la primera etapa de la intervención	81
Figura 3. Socialización virtual de la convocatoria. Publicación en página de facebook de mujeres madeni .	81
Figura 4. Cierre de la colaboración con mujeres madeni a.c. Publicación realizada en página de facebook de la asociación	82
Figura 6. Espacios de convivencia con niñas y adolescentes por parte de las mujeres registradas a la primera sesión de taller	84
Figura. 5 seguimiento a convocatoria	86
Figura 7. Testimonios de las mujeres inscritas al taller	87
Figura 8. Evaluación de sesión 1 de taller	88
Figura 10. Registro de participantes a segunda sesión de taller responden si han convivido con una niña o adolescente en el momento de ocurrir su primera menstruación	91
Figura 11. Testimonios de convivencia con niñas y adolescentes durante la menarca .	92
Figura 12. Evaluación de los aspectos más favorables de la segunda sesión del taller	93
Figura 13. Evaluación de los aspectos menos favorables identificados por las participantes de la segunda sesión de taller	95
Figura 14. Reflexiones finales de las participantes a la segunda sesión del taller	96

Figura 15. Las otras narrativas menstruales construidas por las participantes de la intervención	98
Figura 16. Acepto mi sangre	104
Figura 17. Sí, aquí se menstrúa...	104
Figura 18. Sí, menstrúo	105
Figura 19. Equipo de organizadoras de la jvm..	109
Figura 20. Conversatorio maternando la menstruación en el marco de la jvm	111

Introducción

A lo largo de nuestra historia como humanidad nos podemos encontrar con temáticas o fenómenos a estudiar con cierta complejidad por su riqueza en significados y vivencias que le rodean, en ese sentido, podría decirse que casi todo lo que tiene que ver con la vida. Para fines de este trabajo, lo que tiene que ver con una de las características y condiciones biológicas de las mujeres y sus representaciones en lo social y cultural, puede ser ejemplo de ello, y es: la menstruación.

Como condición biológica de las mujeres, la menstruación, y en sí el acto de menstruar, alberga significados centrales ahí donde se conjugan las creencias, donde hay una cultura y una sociedad sustentándolos con todo y sus posibles variaciones y pequeños cambios que en cada época y generación se presenten, y le rodea también la información técnica diseñada por una postura biomédica, todo ello, entretejiéndose en cada ciclo.

La menstruación es para sus posibilidades públicas y privadas un tema en el que perspectivas sistemáticas como las religiones, la mercadotecnia, la educación y la medicina intervienen, y lo hacen cada una desde su terreno y propias restricciones; y podría decirse, además, que lo hacen sin abonar necesariamente al reconocimiento y empoderamiento de las mujeres sobre su propio cuerpo, pero ¿Cómo hacerlo si es algo negado históricamente para ellas? Y como bien sabemos, ha sido uno de los grandes intereses de los feminismos, sin embargo, hay mucho más por hacer en ese sentido.

Dentro de esa multiplicidad de abordajes o no abordajes que operan en el ocultamiento y la estigmatización de la condición biológica y el fluido que le pertenece, hoy la menstruación sigue siendo considerada como un tema tabú,

poco hablado entre mujeres, y por ende entre hombres y mujeres, incluso al interior de los contextos comunitarios más íntimos y las relaciones de parentesco.

Referirnos al origen etimológico de un concepto contribuye a la comprensión del fenómeno que representa. Como comenta Alarcón (2005, p. 36), el término menstruación viene del latín *menstruum*, que a su vez viene de *menstruus*, que significa mensual, el equivalente en griego para la palabra mensual es *menós*, por lo que algunos términos que se refieren a la menstruación llevan este prefijo: menarquia, menorragia, menometrorragia, etc. Esto, relacionado directamente con los ciclos que cumple la menstruación puede ser una de las razones que da pauta a la idea casi universal de su cumplimiento mes con mes, o cada 28 días; sin embargo, la realidad es múltiple. Hoy se comienza a reconocer que no hay reglas, que hay tantas formas de menstruar como personas menstruantes.

La información reciente nos deja saber que no hay reglas fijas para eso que se ha llamado “regla”, que no todas las mujeres menstrúan en la misma periodicidad; que no hay una sola norma para menstruar aunque históricamente se nos haya hecho creer lo contrario; que no todas las mujeres menstrúan y las razones son diversas (no me detendré a abordar el tema en sí, pero sabemos que los hombres transgénero que menstrúan, y que hay condiciones de vida en los procesos de salud-enfermedad que imposibilitan la menstruación). Y decir “sabemos” no incluye a todas las mujeres en el conocimiento de esta otra “regla”, en la que no se cumplen rigurosamente las reglas de cada mes y que este hecho no responde siempre y para todas alguna condición patológica, es decir, se trata de un caso por caso dentro de contextos específicos de acceso o censura de la información.

Sobre la menstruación desde una visión antropológica, de acuerdo con Bohannan (1992, p. 50) aunque es un aspecto físico de la procreación, sus aspectos más interesantes son culturales. Sin duda, en cuanto a información, significados y prácticas, podrían marcarse ciertas diferencias entre generaciones,

y seguramente lo que hoy significa la menstruación para una mujer joven diste en algunos aspectos del significado que tenga para su abuela, o para una mujer adulta en edad reproductiva aun cuando éstas pertenezcan al mismo o similar contexto sociocultural, incluso al mismo núcleo familiar. Y que esto, en parte, puede deberse a las posibilidades de acceso a la información de tipo científica que a cuenta gotas puede tener la suerte de recibir una generación más joven; también a que la vivencia de menstruar es individual y colectiva, y que cada mujer, aunque comparte un hilo generacional, familiar y cultural de la representación de la menstruación, la manera en que se sostiene de y en ese hilo, es individual. Las posibilidades son entonces, diversas y tan particulares como cada caso.

Así mismo, en cada microrregión de una cierta cultura existirán variaciones en las historias que sostienen todo tipo de creencias y respecto a la menstruación, la sangre menstrual y el acto de menstruar en sí, y que por ser temas aparentemente velados no significa que no contengan una serie de explicaciones, discursos y representaciones que justamente les trasladen o surjan y mantengan en el terreno de los tabúes.

La menstruación no se mira igual una vez que se ha dejado de menstruar, también el motivo por el cual ocurra intervendrá en el significado y simbolismos que torne para cada mujer. Histerectomía, menopausia, embarazo, pueden ser escenarios de ausencia de menstruación en el terreno de lo físico, siendo que tal vez mental y emocionalmente se encuentre presente en forma de recuerdos (de cualquier tipo). Y entonces, desde la primera experiencia, incluso antes para algunas mujeres, se vive, se escucha, se siente y se habla la menstruación de una forma única pero dinámica en la vida de cada una.

Dicho eso, este es un trabajo que construye una vía de problematización respecto al fenómeno de la menstruación. Cumpliendo con dicho propósito se ha desarrollado mayoritariamente en un escenario de pandemia por la enfermedad del coronavirus COVID-19, hecho que ha provisto de particulares circunstancias en las que todas las estrategias de trabajo se han re-estructurado lo necesario

para poder realizar una intervención dentro de las circunstancias que la virtualidad permitió.

Hablar de la menstruación no es tarea sencilla para muchas mujeres, durante el diagnóstico que fue de manera presencial las limitantes se fueron diluyendo; sin embargo, la etapa de la intervención implicó un cambio fuerte en las formas y estrategias de acercamiento con la población. La incertidumbre se hizo presente, los ritmos de trabajo cambiaron considerablemente, las limitantes eran claras para trabajar con una población adulta mayor y mujeres de cualquier otro contexto que, en general, tienen acceso escaso o nulo a los medios tecnológicos como teléfonos celulares inteligentes, equipos de cómputo y acceso a internet; además de la disponibilidad de tiempo ya que el inminente confinamiento ha venido a cambiar drásticamente la cotidianidad.

El trabajo se realizó, los hallazgos han sido vastos, las reafirmaciones de información también, la producción de un trabajo escrito se ha logrado y es así que el Capítulo I consta de tres apartados, en el primero se hace un recuento de los significados que ha tenido la menstruación y el acto de menstruar para algunas sociedades, incluidas algunas representaciones en los pueblos originarios, donde la pregunta sigue latente ¿Son diversos los significados? En tanto que las perspectivas continúan transitando en las polaridades del rechazo, la invisibilidad y la desinformación marcadas o incluso disfrazadas de una higienización y simulación de la vivencia menstrual.

El segundo apartado se centra en las formas contemporáneas en las que se expresa la menstruación, nombrándola como una corporalidad menstruante, donde entran a escena los distintos juegos de palabras para nombrarle en la relación cara a cara entre mujeres y en la socialización en general del tema.

En ese nombrar la menstruación se hacen presentes las tecnologías para la gestión menstrual como las toallas o compresas desechables o de tela, siendo tal vez las más comunes, hasta las más recientes innovaciones como las copas menstruales, se dejan ver también las perspectivas que las han hecho posibles

desde la creación, distribución y difusión de información sobre su uso y beneficios para ciertos sectores de la población, siendo una de las iniciativas de los activismos menstruales (en algunos casos con fuertes cimientos feministas) y, por otro lado las estrategias de mercadotecnia, que, con cierta trayectoria romantizada sobre los instrumentos para el captado de la sangre menstrual, han abonado a la propagación de información valiosa en el sentido que habla más del tema de lo menstrual en contextos donde no había sido posible antes.

En la convivencia con mujeres que menstrúan o han menstruado, encontré con testimonios de estrategias de tipo colonizador de la experiencia menstrual, con esto me refiero a que pareciera que hay que explotar la experiencia de la menstruación, agotar los recursos, implantar creencias en la vida de una mujer, en la vivencia menstrual, con información y herramientas que rebasan los límites al imponer el uso de alternativas “nuevas” prometiendo cambios que tal vez no aplican para todas o no de la misma manera y entonces ocurre no precisamente la atención de las particularidades de cada mujer, cada cuerpo y cada forma de menstruar, pero sobre todo la escucha y el respeto a la persona, el darle valor a su propia capacidad para tomar decisiones sobre su cuerpo y procesos.

Se pregona el uso de la copa menstrual, por mencionar un caso, prometiendo que con su uso se vivirán cambios drásticos en la experiencia, y no es que no lo sea para muchas mujeres, pero considero que implantar un artefacto en la experiencia de vida de una persona puede incluso vivirse como un acto victimizante al asegurar que se padecerá menos o se dejará de padecer el malestar físico que para muchas viene con la menstruación por el solo hecho de usar algo distinto a los productos desechables, y que, en el caso de la copa menstrual implica un contacto mucho más cercano con la sangre menstrual -y con la vulva y el canal vaginal, esto solo hablando del fenómeno a nivel físico-, y es algo que, tal vez no todas las mujeres están buscando o deseando experimentar, mucho menos sin un acompañamiento empático, informado y libre de juicios, o como un mero intercambio mercantil de productos milagro.

Para finalizar este capítulo, su tercer apartado versa en describir las posibilidades de relación y comunicación entre mujeres en torno al tema, siendo una experiencia que estará presente en la vida de la mitad de la población mundial por varias décadas incluso, y que hay contextos en los cuales no se aborda, sin duda resulta un tema de interés para trazar los ejes de este trabajo ¿Qué y cómo hablan las mujeres sobre sus menstruaciones?

La estructura patriarcal en la que habitamos nos ha instruido para producir y reproducir estilos de vida que en sí tienen ya condiciones de desigualdad, y éstas se tornan en violencias sistemáticas como no hacer válido el derecho a la información científica y laica respecto a la salud, que incluye la salud sexual y reproductiva, la salud mental y no solo la salud física; pues el hecho de no contar con información cercana sobre el funcionamiento del propio cuerpo, que permita responder a los porqués de una condición biológica como la menstruación o no contar con los recursos económicos suficientes que permitan la atención cíclica que conlleva, se convierte en una realidad invisible donde se pierde de vista la pobreza y las limitantes para contar con lo más elemental para vivir la menstruación, los productos para la gestión menstrual.

En este sentido, no tener permitido conocer y hablar de lo que se vive y transita cíclicamente en el cuerpo y su relación con el funcionamiento a nivel hormonal (y eso, solo por mencionar uno de los aspectos) nos pone a las mujeres y personas menstruantes en desventaja dentro en una sociedad que es vorazmente masculina y omite de manera reiterada la realidad de la otra persona, la que menstrúa.

El Capítulo II de este trabajo está dedicado a mostrar el resultado del acercamiento con 11 mujeres de entre 14 y 61 años que radican en la ciudad de Querétaro, a modo de diagnóstico con el propósito de conocer los relatos sobre su experiencia menstruante y las estrategias consideradas para el autocuidado, si consideran éste como parte de sus rutinas o si está desdibujado, lo que ha significado para ellas la menstruación, y lo que ha podido tal vez cambiar respecto

al sentir y el pensar de ello. Resulta relevante decir que dentro de este grupo de participantes están representadas cuatro familias, tres de ellas familias nucleares y una familia extensa.

Para este trabajo, la indagatoria familiar responde a la premisa de que menstruamos según nuestro núcleo más próximo (aunque no de manera estricta), aprendemos, repetimos y construimos significados en esa cotidianidad que se consume y está desde antes de venir a este mundo. Hay variaciones, sí, hay posibilidades de cambio y transformación de creencias, hay evidencia de ello. El tabú también se hereda, así como las estrategias de atención de los cólicos menstruales, o los rituales, o las palabras, lo actuamos y lo llevamos con nosotras casi todo el tiempo ¿Qué permanece y qué no? No tengo una respuesta clara pero sí líneas de testimonios, frases, relatos vivos que hablan de movimiento y permanencia convergiendo en un presente en el que se responde a la pregunta ¿Cómo fue tu primera menstruación?

Es así que esta estrategia se sostiene en entrevistas semiestructuradas. Los resultados de estos encuentros son una ventana a la diversidad de posibilidades en la relación de las mujeres con su menstruación, y es que existen tantas formas de menstruar como mujeres menstruantes en el mundo, que se conserva en la unicidad de la persona y su curso de vida, y se suma a los elementos de encuentro o coincidencia de las experiencias menstruantes, por ejemplo, el carente abordaje del tema en el contexto familiar y en el contexto educativo; la relación compleja por el dolor físico; el rechazo al contacto con el fluido menstrual; el desconocimiento de su funcionamiento en tanto que respuesta fisiológica del cuerpo; la relación directa con la capacidad reproductiva como máxima del ser mujer; las prácticas y creencias respecto a las formas de autocuidado posibles y el uso de tecnologías para la gestión menstrual, por mencionar algunos.

Los resultados de esta indagatoria, dan pauta a la construcción de una propuesta de trabajo a modo de intervención, realizada gracias a la participación

voluntaria de mujeres adultas que siendo madres, tías, abuelas, docentes, cuidadoras de niñas y adolescentes menstruantes han participado en acciones encaminadas a coadyuvar a la visibilización y aceptación de la menstruación, ejercicio que se describe en el Capítulo III de este trabajo. Este proyecto de intervención en modalidad virtual se llama “Sí, aquí se menstrúa”.

En dicho apartado, el entendimiento de la menstruación como un proceso de la vida misma y que en ese dinamismo que implica se pueden generar otros procesos y situaciones que, de manera sinérgica develan en futuras generaciones un cambio trascendental en la forma en que una niña y una mujer se viven en su realidad respecto a la menstruación, es clave para lograr una visibilidad menstrual alejada de la mortificación o el estigma por ser mujer que menstrúa, la patologización de la condición menstruante y el tabú en sus expresiones de rechazo y censura. Es decir, hablar de la menstruación como tema y como experiencia de vida, como capacidad de los cuerpos, en un ambiente mucho más tendiente a la aceptación y naturalización del tema, que implica el complejo, pero posible proceso de la resignificación.

La importancia de lograr acercamientos con mujeres madres, abuelas, docentes, hermanas, tías, cuidadoras en general, compañeras de vida de niñas y adolescentes es fundamental. Estoy convencida que el mayor trabajo (desde cualquier disciplina) que podemos hacer en beneficio de las infancias y las juventudes es con las personas adultas a su alrededor. Intervenir ha significado para este trabajo el seguir conociendo una realidad que se busca describir con las palabras de sus protagonistas cómo se vive y lo que significa la menstruación, abonando con la propuesta de líneas de reflexión posibles mas no impositivamente.

Es así que el diseño de la propuesta de intervención de este trabajo exige como primer punto de contacto a las mujeres adultas que acompañan en el desarrollo de vida de las niñas (como docentes, madres, cuidadoras en general)

a fin de vislumbrar posibles ambientes respetuosos para el acompañamiento de las niñas recién o próximas a iniciar la experiencia menstrual en cuerpo propio.

Esta propuesta integra a mujeres de distintos contextos (ocupación, lugar de residencia, relación de parentesco o convivencia con niñas y adolescentes) que tienen como común denominador que han menstruado, y que convergen en un espacio de encuentro virtual (dado las circunstancias nacionales de confinamiento por la pandemia a causa del brote por la enfermedad por coronavirus Covid-19).

La intervención de este trabajo ha tenido el propósito es construir y brindar estrategias de acompañamiento a los ciclos menstruales de niñas y adolescentes, pero sin dejar de lado la revisión y reflexión sobre la forma o formas de vivir la propia menstruación, con los significados y elementos culturales que traiga consigo.

El ciclo menstrual es un fenómeno multidimensional, ya que se dan en él toda una serie de influencias recíprocas que no son solo biológicas o psicológicas, también socioculturales. Como precisa Botello (2015, p.14) esto explica la necesidad de tener en cuenta el análisis de aquellos aspectos psicosociales que confluyen en él, estudiando, aparte de las funciones biológicas, las vertientes psicológicas, antropológicas y culturales del ciclo que son las menos estudiadas por la dificultad de movernos en terrenos personales y subjetivos, en el sentido que, hay un aprendizaje y reproducción de representaciones, que como pautas culturales seguimos reproduciendo y no son sencillas de visibilizar, cuestionar y transformar. Este trabajo ha sido una ocasión de adentramiento en esos terrenos personales, subjetivos, y que claro, son colectivos.

Sabido es que la menstruación como tema ha sido poco hablado en lo público por las propias mujeres, poco retratado y que causa rechazos. Si las imágenes crean discursos y éstos crean imágenes, una segunda fase de la intervención consiste en una pequeña galería virtual que muestra las fotografías de mujeres tomadas a ellas mismas usando una prenda íntima intervenida con un

bordado y desde donde se afirman como mujeres menstruantes. Los testimonios e impactos quedan en parte registrados en este trabajo, y creo que en una raíz más profunda se ha inmortalizado una imagen que nos invita a mostrar el cuerpo, mostrar las palabras que ayudan a asumir una condición que siempre ha estado y que hoy muchas más mujeres se están apropiando para dotarla de las representaciones que a ellas hagan sentido.

Este trabajo es solo una ocasión de adentramiento en esos terrenos personales, subjetivos, y que claro, son colectivos respecto a lo que es la menstruación para nosotras.

Capítulo 1: La condición menstruante

1.1 Significados históricamente ¿diversos?

La experiencia de la menstruación no se manifiesta de la misma manera en cada persona y en cada cuerpo; las diferencias de cada organismo están presentes, también hay una carga cultural y las variantes de cada contexto que son también posibilidades e impedimentos, creencias, dudas, incluso desinterés o rechazo al tema, y una mujer puede tener hasta 450 ciclos menstruales durante las décadas que transcurra su periodo reproductivo.

Mary Douglas nos ofrece un recorrido por las consideraciones antropológicas para el estudio y comprensión de las sociedades respecto a su relación con el fluido menstrual, nos invita a examinar sobre las ideas de la pureza, los ritos, la contaminación y cómo estos elementos determinan que las relaciones sociales se delinee en las diferencias de la caracterización biológica para dar un continuo en la socialización.

Nuestra vida en sociedad está, en parte, determinada por las normas que nos hacen saber lo que está permitido y donde se encuentra el límite. La moralidad y la legalidad unen fuerzas, así las posibilidades de lo estéticamente aceptable se vierten sobre y entre las formas de vida, como la alimentación, los vínculos entre personas y las formas de vivir las sexualidades, y esto solo por mencionar algunos ejemplos.

En los hallazgos y descripciones de Mary Douglas encontramos que hacemos una diferenciación entre los alimentos cocidos y los crudos para marcar posibilidades de contaminación, bañamos nuestros cuerpos como formas rituales de apoderarnos de la limpieza sugerida (que puede ser exigida), que incluso el hecho de bañarse ha sido en algunas sociedades como una forma de “culto diario a los dioses”. Interesante ¿Verdad? Pues nos hacemos y debemos a nuestros

rituales, esas acciones repetidas que en ocasiones navegan con bandera de inconciencia e irracionalidad, pero cuentan con una raíz profunda y extensa en significaciones.

Respecto a los mecanismos fisiológicos del cuerpo y su relación con la impureza y las reglas que la legitiman, Douglas (1973) expone que, discriminan en divisiones cada vez más finas, prescribiendo conductas rituales que atañen a la menstruación, al parto y a la muerte mencionando que todas las emisiones corporales, aun la sangre o el pus de una herida, son fuente de impureza (Douglas, 1973, p. 53). Esta legitimización de impureza existe, es real y como podemos ver claramente, no es nueva. La sangre como símbolo de impureza, de suciedad, por tanto, de rechazo y ocultamiento, incluso con cierto toque mítico muy diverso existe en muchas sociedades y con una fuerte vigencia en la actualidad.

Si existe la impureza y sus variados ejemplos, deberán considerarse entonces todas las formas de limpieza, higiene y purificación como un esfuerzo continuo de hacerle frente e invisibilizar aquello que representan una gran incomodidad, así como la sanción y señalamiento por poseer ese elemento considerado impuro. La invisibilidad de la menstruación y lo menstrual parece ser un ejemplo de esto por medio de un mandato social que además ha sido poco explorado, en tanto que el tabú le niega el derecho a ser expresado como tema público o de interés en lo social.

Una forma de demostrar esa invisibilidad constante en la que se ha pretendido ocultar la existencia y la marca que trae consigo la menstruación es uno de los primitivos libros religiosos que menciona una forma de atender el fenómeno, ya que igualmente les exige a las mujeres cuarenta días de purificación después del parto de una criatura, y prescribe una penitencia de tres semanas de ayuno a cualquier mujer, seglar o religiosa, que haya entrado en una iglesia, o haya comulgado, durante la menstruación (McNeil y Gamer en Douglas, 1973, p. 86). La penitencia que esto representa parece que busca omitir la existencia de

una ciclicidad inherente a la biología femenina, más bien se convierte en ciclos de purificación e impureza que ocupan varias décadas de la vida de las mujeres, en muchas ocasiones sin ser cuestionados.

Más adelante, Douglas hace una afirmación que describe parte de la condición humana, afirmando que, en cuanto animal social, el hombre es un animal ritual (Douglas, 1973, p. 89) seguido de que es imposible tener una vida humana sin esos actos simbólicos. Entonces esos rituales de purificación y penitencia se suman a los ciclos y rituales que pudiera traer consigo la menstruación, como vivir dobles ciclos de renovación, uno natural, propio del cuerpo en edad reproductiva que es un cuerpo menstruante si consideramos la menstruación como una forma de renovación del cuerpo y el otro, un ciclo de purificación externa, hacia afuera, hacia los ojos que vigilan y temen el contacto con la sangre menstrual.

Lo simbólico que puede haber en la higiene del proceso menstrual al exterior de lo que ocurre en el útero genera actos como el señalamiento, el aislamiento, la penitencia, una marca más difícil de quitar que la propia sangre en las ropas: el rechazo sobre lo que resulta de los procesos del propio cuerpo, el fluido menstrual, y al cuerpo mismo como posible consecuencia. Como si se tratara de una marca que se debe llevar en el ambiente, en el ser mujer, en la corporalidad menstruante.

De acuerdo con los hallazgos de Mary Douglas, las expresiones de una sociedad están entonces sostenidas por esos actos de repetición en tanto ritos que mantienen las normas y su esencia cultural. Respecto a la menstruación esas normas han sostenido un cúmulo de prohibiciones, rechazos, limitaciones para las mujeres en relación con el resto de su grupo social, señaladas como poseedoras de elementos contaminantes que resultan ser peligros o amenazas para la norma.

Pero ¿Por qué una condición biológica puede llegar a representar peligro o amenaza para el orden social? y ¿Por qué precisamente una condición biológica del ser mujer? Una posible respuesta, aunque necesaria de complementar tal

vez, nos ofrece Douglas afirmando que ninguna experiencia es demasiado insignificante para que no llegue a tener un rito y adquiriera un significado sublime... algunos temas culturales se expresan mediante ritos de manipulación corporal (Douglas, 1973, p. 173). Y es que, en el caso de la menstruación, implica el cuerpo, pero también algo que sale de él trascendiendo ciertos límites, y tiene relación con la posibilidad reproductora de esos cuerpos en el sentido que si está presente generalmente se cree o representa que no existe un embarazo.

En las culturas primitivas, similar a lo que actualmente se vive, la diferencia de los sexos es la que primordialmente existe como forma estructurante de la vida en sociedad, en la que se busca casi siempre mantener vigente su propia manifestación cultural. Sin embargo, las formas rituales que sostienen que permanezca una estructura pueden tener manifestaciones particulares, por ejemplo, respecto a los Walbiri en Australia, siguiendo el trabajo de Douglas, se sabe que para este pueblo las reglas del matrimonio son de las más importantes en su régimen social, además que no tienen ideas de evitación hacia la sangre menstrual o sobre la contaminación sexual en general, caso distinto es el de los Nuer, que tiene reglas de evitación entre las mujeres cuando están menstruando.

Otro ejemplo respecto a los ritos que enmarcan la experiencia menstruante es el de los Brahmanes ortodoxos, quienes consideraban vital que toda mujer se case antes de su primera menstruación. En el pueblo Enga (Nueva Guinea) una de las creencias respecto a la contaminación sexual versa en que los hombres pueden sufrir padecimientos si llegan a tener contacto con una mujer que se encuentre menstruando, existía un temor hacia la sangre menstrual y hacia los efectos que el contacto con mujeres genere en los hombres, debido a esto es que sus encuentros sexuales eran mínimos y con la única finalidad de la reproducción.

Como precisa Douglas (1973), para el pueblo Lele (República del Congo), las mujeres que se encontraran menstruando no debían cocinar para su pareja ni acercarse al fuego, el temor era la enfermedad que afectaba únicamente a hombres, es decir, a infantes y otras mujeres no. Estas relaciones entre la

menstruación y el daño que puede generar a los hombres, me hacen pensar que llegan a ser un elemento de análisis sexo-genérico de las representaciones que hasta la actualidad hay sobre lo femenino vs lo masculino, y que incluso pueden ser la antesala de las violencias de género hacia las mujeres.

En la línea de los peligros que representa la menstruación y desde los relatos que nos ofrece el acercamiento antropológico, tenemos que el menstruar de las mujeres se consideraba un hecho de alto peligro para el pueblo en general, ya que se relacionaba con afectaciones a la caza y a los productos que el bosque les ofrecía en su estructura recolectora y cazadora, mostrando en casi todas las sociedades una supremacía masculina para la realización de las actividades como en la relación entre mujeres y hombres (Héritier, 1991). Como vemos, la construcción de dicha supremacía como respuesta a los peligros que se creía podían afectar la estructura masculina de la sociedad son en gran parte la base de las representaciones sobre lo menstrual que hoy en día podemos encontrar, y tal vez por eso el afán por ocultar que se está menstruando, siendo la marca social la supremacía patriarcal, lo que genera incomodidades antes que la marca física de una mancha de sangre en las ropas.

Sobre dicha supremacía patriarcal, Citro (2008) lo dice de esta manera: si bien la labor femenina es fundamental para la subsistencia cotidiana, las tareas efectuadas por los hombres han gozado históricamente de un mayor prestigio social que las realizadas por las mujeres; son habituales, por ejemplo, los relatos de hazañas de grandes cazadores o de los enfrentamientos bélicos del pasado. En el mantenimiento de esta supremacía masculina es que se da un alto valor social a su actividad cazadora, luchadora, y entonces el derramamiento de sangre en esas hazañas resulta símbolo de victoria, de fuerza, incluso de muerte. Es una sangre que valió la pena en cada gota y es merecedora de tributos, no así la sangre menstrual.

En un terreno cercano a nuestra cultura, encontramos que en los pueblos mesoamericanos también existieron rituales y mitos fundadores en torno a la

menstruación y los ciclos hormonales de las mujeres. Rituales que acompañaban sus ciclos de vida (Rodríguez y López, 2011, p.231) para la sociedad Maya. Las mismas autoras relatan que, por ejemplo, la pubertad se relacionaba con símbolos de fertilidad como las flores, el agua o las conchas marinas.

Con relación a la menstruación en específico, se creía que las mujeres menstruantes no podían participar de las ceremonias ya que su sangre podría contaminar el ritual, así como a sus participantes, siendo las mujeres ancianas quienes sí podían participar de las ceremonias y rituales de sacrificio o de celebración debido a que su ciclo menstruante había terminado ya, principalmente debido a la sacralidad que representan los sitios ceremoniales para esta cultura.

Para el pueblo maya, en esta importancia de la fertilidad, la esterilidad femenina era también motivo de rechazo altamente marcado, teniendo entonces rituales para la fertilidad y la preparación de las mujeres en específico para ello, siendo los elementos más representativos las flores relacionadas como símbolos también de la sexualidad; o la luna, que se le ha relacionado estrechamente con la experiencia menstruante y la fertilidad de las mujeres, esto, debido al pensamiento de que la duración de los ciclos menstruales es similar a los ciclos de la luna.

No así entre el pueblo Nuer, en África, donde sí se consideraba estéril a una mujer basándose en que estando en matrimonio no tuviera hijos por un cierto tiempo, ésta asumía un rol masculino regresando con su familia nuclear, pudiendo acceder a esposas y un esclavo, casi siempre perteneciente a otro pueblo para servicio sexual (Héritier, 1991). Y siguiendo con la línea de discusión que aporta la autora, esta realidad de la mujer estéril, despojándose del rol de mujer y adquiriendo estilos masculinos autorizados y esperados dado su condición, es un caso más de la desigual representación que existe entre las diferencias de género, ya que la cualidad mujer queda desprovista de desconocimiento y categoría en la estructura social, teniendo que adoptar un papel considerado como opuesto, el de

los varones, no así cuando se tratase de caso contrario, es decir, la esterilidad de ellos.

Continuando con las representaciones y simbolismos respecto a la menstruación, la luna en relación con los ciclos menstruales no es una creencia maya en exclusiva, esta representación ha traspasado las formas de socialización y las épocas. Entre los antiguos nahuas la raíz *metztli* “Luna” forma parte de los términos dados en relación con el flujo menstrual. Dicha vinculación del ciclo menstrual con la Luna se incluye en la concepción actual de los nahuas de Xolotla, quienes consideran que cuando hay Luna llena o recia, *chicahuac metztli*, las menstruaciones sangran poco; y, al contrario, cuando hay Luna nueva o tierna, *celec metztli*, las mujeres tienen flujos menstruales abundantes (Rodríguez y López, 2011, p. 235). Esto, considero, posibilita la inclusión de un tema sobre las posibilidades diversas del flujo menstrual en cantidades, incluso frecuencias, volviendo a mencionar que la experiencia de la menstruación no se manifiesta de la misma manera en cada persona.

Actualmente se le llega a nombrar luna o lunita al ciclo menstrual, en una vertiente que trata de retomar las representaciones antiguas sobre el acto de menstruar y el flujo menstrual mayormente alejadas de la estigmatización negativa que ha puesto esta condición en los rincones más inaccesibles del tabú, y posibilitando la enunciación desde otros terrenos donde le apuestan mucho más a la aceptación y visibilización de la realidad o múltiples realidades menstruales; en primer lugar de las mujeres, pero que en sentido más amplio puede comenzar a incluir a cualquier cuerpo que tenga útero y órganos sexuales femeninos y experimente la menstruación. Sin embargo, en este trabajo no se profundizará sobre estas realidades particulares.

En grupos más actuales de la región de Chiapas, de igual manera se relaciona la experiencia menstruante con la luna, este astro para ellos considerado como signo distintivo de la mujer por su aspecto dual, al representar una joven y una anciana, esa luna que renace en cada ciclo, cada mes. Rodríguez y López,

mencionan, retomando a otra autora que, la palabra *hula*, empleada en maya yucateco para referirse a la menstruación y también significa flor, expresan estos vocablos la fertilidad que representa la condición menstruante.

Mediante la primera menstruación las chicas “abren” sus vaginas, ya que cada mes se descarga algo a través de esa abertura corporal (Rodríguez y López, 2011, p.236). Y continúa mencionando que, La “flor roja” es el presagio de la transformación de una niña a una mujer en potencia (Nájera, en Rodríguez y López, 2011, p. 236). La menstruación, como punto claro y esperado de una transformación y tránsito entre una etapa y otra, de la niñez a la juventud que da pie a las posibilidades de una vida adulta que es representación también de la carga simbólica que históricamente ha traído consigo, el pasaje de transformación física por las condiciones biológicas y de la mano con las transformaciones sociales que implica ese rol dentro de las posibilidades culturales que se impongan o dispongan, como la capacidad gestante de los vientres y el ejercicio de la maternidad y la vida en relación a un otro: la cría; y a un otro en la relación con la pareja sexual, como roles predominantemente necesarios para la conservación de la especie.

A la sangre, incluida la menstrual, se le han reconocido capacidades fertilizadoras o en relación con la fertilidad, pero de muerte también, es como una capacidad dual que ofrece a quienes la poseen y quienes de alguna manera se relacionan o tienen contacto con ella. Por un lado, la posibilidad de fecundar mientras la condición menstruante esté vigente en esa corporalidad biológicamente femenina, el culto a la sangre de los sacrificios humanos como ofrenda a la tierra para lograr cosechas abundantes. Por otro lado, el castigo, la muerte, el señalamiento que exige el derramamiento de este fluido que es en forma de sangre. La muerte, en algunas sociedades tiene significados en relación con lo negativo, de rechazo, de evitación o de respeto y veneración por la posibilidad trascendental que le da a la condición humana.

En las prácticas de auto sacrificio realizadas entre los mayas es más frecuente encontrar a las mujeres realizándose el sacrificio lingual, mientras que los hombres aparecen sangrándose el pene... Al pensarse que la sangre que salía de la herida del pene era también poseedora de la potencia fecundadora, considero permite afirmar que el derramamiento de sangre peniana era una forma simbólica de imitar la menstruación femenina en su connotación fertilizadora (Rodríguez y López, 2011, p. 237). Y es que, en uno de los relatos del Popol Vuh, se habla de Ixquic, que es “la de la sangre”, una doncella, a quien las interpretaciones le han asignado el poder de quien encarna la vida y agraviar a los señores del Xibalbá con su embarazo producto de una desobediencia al tomar el fruto de un árbol. En estos escritos, las mismas autoras nos muestran cómo esos relatos fundantes de las concepciones respecto a la menstruación que están vigentes hasta nuestros días en pueblos originarios y que se entrelazan en algún punto con los significados y simbolismos de las vivencias contemporáneas de la experiencia menstruante, este tema se abordará más adelante.

Retomando una connotación de la menstruación en referencia al espíritu negativo que históricamente se le ha atribuido, y es que la enfermedad, la suciedad, la impureza como lo ha documentado Douglas en sus textos en relación a la menstruación y otros fluidos corporales, tiene raíces profundas, solo por mencionar una, la impureza que se le ha relacionado a la menstruación. En k'ekch' una de las palabras utilizadas es *puch'uc*, que podría traducirse como “la que tiene que ser lavada” (de puch “lávalo”) (Haeserijin, 1979, p. 265, en Rodríguez y López, 2011, p. 239).

En el pueblo nahua antiguo utilizaban *cihuatl* (mujer) y *cocolli* (enfermedad) para referirse a la menstruación; los tojolobales utilizaban el término *niwak chamel* (adulto-enfermedad); mientras que para el pueblo otomí es considerada como sangre del diablo. En grupos de la actualidad como los Mochós en Chiapas se mantienen estas creencias sosteniendo que las mujeres menstruantes dañan el proceso y producción del campo de cultivo; en otros grupos como los nahuas creen en un poder peligroso de la sangre menstrual y la sangre de las recién

paridas, provocando sobre todo enfermedades, en algunos grupos existe la creencia de que esa afectación es específicamente dirigida a niños y adultos mayores, embarazadas y recién paridas por parte de mujeres que se encuentren menstruando. En la sociedad zoque-popolocas creen que el aborto encuentra una de sus causas en el hecho de mantener relaciones sexuales durante la menstruación (Rodríguez y López, 2011, p. 131). Por su parte, Douglas (1973) nos habla sobre los hallazgos de Lvy-Bruhl de los Maoríes y su significado de la sangre menstrual como un ser fracasado, una persona muerta, que nunca ha vivido, asemejando de esta manera el aborto con la sangre menstrual.

En este puntual recorrido de significados atribuidos a la menstruación las autoras Rodríguez y López muestran las variantes de una connotación negativa o poco deseada respecto a la experiencia menstruante, y continúan mencionando los usos conocidos que las mujeres aparentemente han dado al fluido menstrual, lo cual alimenta la carga de rechazo y evitación al saber que las mujeres agregaban su sangre menstrual a las comidas que ofrecían a sus maridos bajo la creencia de que así podrían hacerse amar y evitarse la violencia doméstica. Y sin embargo, poco o nada se habla de un uso o manipulación de la sangre menstrual, tal vez por el velo de lo mítico que le recubre, los temores y rechazos que provoca como mecanismos de protección que desde esa misma lógica es ante un poder que aparentemente está ahí, pero negado y buscando sea oculto de una manera sistemática. Podremos encontrar en estos argumentos un punto de origen del imperante rechazo a hablar del fluido menstrual que en ciertos contextos le ha impedido ser reconocido como existente con la misma regularidad en que se hace presente en la realidad de una mujer, de las mujeres.

Respecto a la fertilidad y su valor social, la menstruación juega un papel protagónico; sin embargo, contrasta con la censura que se le ha impuesto en una estructura más patriarcal, pero vale la pena visibilizar las diferencias que lo masculino y lo femenino ha representado para la estructuración de las sociedades, ya que el poder y uso de él sobre lo femenino es una constante. De tal manera que no es el sexo sino la capacidad reproductora lo que hace la referencia real

entre lo masculino y lo femenino (Héritier, 1991) respecto a esto, la autora continúa diciendo que es la fertilidad el principal interés del control de lo masculino sobre lo femenino, y que representa además uno de los mandatos de género de más peso para las mujeres: el ser madre. Finalmente convergen en un mismo cuerpo la idea de gestar, de dar nueva vida y la (para muchos) impura sangre menstrual.

Douglas menciona una idea de contaminación por la sangre (y otros fluidos o los considerados desechos corporales como las defecaciones o el semen), encontrando en las creencias religiosas el origen de gran parte de esas normas que permiten las formas sociales que sostienen la vida y formas de relación de un pueblo y sus expresiones culturales, y en sus palabras: la contaminación tiene de hecho mucho que ver con la moral... las reglas de la contaminación pueden servir para resolver problemas morales inciertos (Rodríguez y López, 2011, pp. 175,176). Asegura además sobre las situaciones morales, que éstas son generalmente oscuras y contradictorias. ¿Y son acaso estas características de los fenómenos de lo humano las que nos atraen para su estudio?

Sobre si el significado múltiple que encontraremos en torno a la menstruación y su experiencia y la pregunta sobre su diversidad, más bien encontraremos puntos de similitud y lejanía en algunos puntos de las historias de las sociedades antiguas, y que sin duda hoy en día mantenemos algo de ese misticismo si no fuera así, entonces ¿Por qué sigue siendo un tema tabú?

Con lo anterior podemos dar cuenta de la representación en ciertas regiones culturales respecto a la menstruación con la idea de contaminación, lo cual sigue situando la simbología de la condición menstruante en una vertiente predominante, que estigmatiza y que llega incluso a naturalizar la sangre menstrual como un desecho y una fuerte connotación de rechazo. Estos pasajes primitivos a nuestra época pudieran parecer alejados de la realidad actual para las mujeres en contextos más urbanizados, sin embargo, hay algo de esa esencia que prevalece, hay una vigencia en los discursos, simbologías, prácticas y

creencias respecto a la menstruación, algunos elementos reconstruidos, pero a final de cuentas el estigma no se ha dejado en el pasado.

Si hoy no se enuncia propiamente como símbolo de amenaza hacia lo masculino o la supremacía patriarcal, la sangre menstrual alberga aún una amenaza, tal vez no tan clara, y que en parte se ha revertido hacia los cuerpos menstruantes, pareciera que es una amenaza para sí mismos en tanto se le busca mantener oculta, no nombrada, no naturalizada pero siempre presente.

La representación de la menstruación como motivo de rechazo hacia el evento y la persona misma que lo posee se ha fijado como parte de las concepciones del sexo y el género mujer (mujeres) que le han mantenido en una posición relegada, inferior, separada, señalada, discriminada en el paso de la historia de las sociedades.

Si es una condición biológica ¿Por qué se le teme o busca esconderle, negársele? Sin duda podría ser un elemento de análisis sobre las desigualdades que las mujeres han padecido transculturalmente, porque, además, paradójicamente, se requiere de su existencia para conocer y asegurar más las posibilidades reproductivas y reproductoras para garantizar una conservación y trascendencia de las sociedades.

1.2 La expresión de los cuerpos menstruantes

Como tema considerado tabú, la menstruación tiene implicaciones y raíces históricamente profundas en la socialización de las ideas, saberes y simbolismos que lo han construido como tal, algunos son los relatos construidos que revelan prohibiciones sociales en torno al fenómeno, lo que hace que existan comportamientos singulares, actos que se inscriben en la cotidianidad personal en la que se desarrollan portándose en el cuerpo mismo.

Procesos de crianza y de educación, que son la aculturación misma de las mujeres desde y para la preservación de los dictados respecto a cómo convivir con el propio cuerpo y sus fluidos. Diversos estudios han demostrado que las actitudes y creencias que se tienen acerca de la menstruación se forman tempranamente y están determinadas por el contexto en que las personas se desarrollan (Anson, 1999; Chaturvedi y Chandra, 199, en Iniestra, 2004, p. 114). Esto incluye inherentemente a los hombres, todas las personas han convivido con la idea de menstruación que le pertenece al tabú y en este trabajo la vivencia de las mujeres es el punto central, pero sabemos que las raíces del tema para que hoy se considere fenómeno de estudio tienen que ver con la estructura androcéntrica en la que se ha existido, aunque no totalmente.

Formas como las demostraciones de afectos, dejar ver los estados emocionales y el llanto como herramienta de expresión (solo por mencionar un ejemplo) han sido patriarcalmente autorizadas a las mujeres y relacionadas con lo femenino y lo menstrual. Como parte de los mandatos de la estructura sexogenérica predominante se encuentra un punto relacionado directamente con nuestro tema en cuestión, y es que existe una emocionalidad ligada estrechamente a la posibilidad de encontrarse menstruando. Se trata, además, de una relación entre la melancolía y el enojo, incluso estados exacerbados que se cuestionan con expresiones como *“Estas hormonal ¿cierto?”* *“Estás en tus días, por eso actúas así”*. Pero dicho mandato es incluso motivo de rechazo, crítica e intolerancia, como si solo se pudiera expresar cuando al otro le incomoda en menor medida o no le involucra en la relación personal, y justamente la menstruación no es el aspecto del terreno de lo femenino que ha resultado más cómodo en nuestra estructura social.

Ocurre una suerte de justificación aunque incómoda o inaceptable porque *“ella seguramente está en sus días difíciles”*, como si la menstruación diera licencia para demostrar diversos estados emocionales (no solo los correspondientes al enojo, la tristeza o la melancolía), así como la demostración de las dolencias físicas, o incluso quejas respecto a su condición menstruante y

viene entonces una represión, la intolerancia, el rechazo por partida doble, primero la estigmatización histórica de la capacidad de menstruar y segundo, la posibilidad de expresar lo que provoca en el cuerpo y la mente esa capacidad, y entonces ¿Cómo se espera que se exprese el cuerpo menstruante?

¿Por qué pedir que una revolución hormonal no se note en el afuera? y es que eso es lo que ocurre en los ciclos menstruales, una forma de revolución hormonal, cambios químicos y físicos que se materializan con la expulsión vaginal de la sangre menstrual. Aunque no se trate de cambios perceptibles para todas las mujeres cuando menstrúan, indudablemente sucede ese cambio de forma constante. Aunque no todas padecen los males físicos, su cuerpo internamente transita por los ciclos necesarios y posibles para experimentar la menstruación.

Existen tantas formas de menstruar como mujeres. Existen también tantas formas de menstruar como formas de hacer esa inscripción corporal de una condición fisiológica. El cuerpo es modelado de acuerdo con el contexto cultural y produce prácticas eficaces (Muñiz, 2010, p. 34). Una corporalidad que si bien con características individuales (en su unicidad), tiene una razón de ser en lo colectivo, a la sociedad su cultura dada se debe el significado que cada mujer transite en su experiencia menstruante, esa subjetividad como proceso inacabado de algo que puede estar hasta 40 años presente y poco o nada hablada en autenticidad. Los cuerpos menstruantes se hacen en sus historias, en su carga cultural, en lo que se le permite y no, en lo que cada una puede elegir de lo que se le presenta o descubre.

Así, las maneras de nombrar, sentir, pensar, expresar que se es menstruante son producto de un pasado (milenario y contemporáneo) que se hace presente en cada ocasión, cada sociedad construye sus propias narrativas respecto a casi todo, la menstruación un ejemplo. Dentro de esas construcciones hay aspectos que traspasan las épocas, como lo es el tabú en el tema específico de lo menstrual.

La menstruación en sus representaciones actuales es producto de eso que le antecede y objeto de creación y adaptación constante (aunque con diversos ritmos), de discursos en los cuales se sostiene y crea una subjetividad. Como menciona Muñiz (2010) el cuerpo se concibe entonces, como un lugar por excelencia para explorar la construcción de diferentes subjetividades, así como para reconocer la labor minuciosa del poder disciplinario y productivo actuando sobre esos cuerpos. Un poder disciplinario que, como se revisa en el primer apartado de este capítulo, ha tenido en forma y fondo la censura a lo menstrual, a un deseo de inexpressión constante, a una performatividad que busca disimular un sangrado cíclico. Tal vez ese es el deseo ahora oculto en la expectativa de la expresión menstruante: que no se note, que no duela, que no huela, que no manche, que no se pronuncie en favor del autoconocimiento de la corporalidad biológicamente femenina.

El cuerpo menstruante se expresa y reside también en el espacio de la palabra, en el *periodo, la regla, el mes, el andar mala, estar sangrona o andar chorreando, la mens, en el estar o andar en los días difíciles*, esos juegos de palabras y significados coloquiales y de raíces profundas van de la mano con las prácticas corporales tan delicadas y precisas como los cambios en las rutinas de la vida diaria de una mujer mientras se hace presente el fluido menstrual, como las variaciones en la alimentación, el consumo de infusiones de ciertas plantas o combinaciones de éstas con poderes curativos para contrarrestar las molestias por cólicos; tan preciso como el temor por “el accidente” o “bajón” y que la marca de ello se llegase a hacer pública dejando ver que se está viviendo algo inherente a la naturaleza humana del ser mujer. La vivencia desde el estar “mala” o estar viviendo “los días difíciles” representan sostén primordial de la inaceptabilidad de la menstruación como experiencia porque ¿Quién quiere estar mal o vivir dificultades?

Sin duda el cuerpo lo expresa, menstrúa, pero no tiene una única manera de ser y además no tendría que ser sabido o legitimado por una mirada externa, mucho menos si es bajo un señalamiento discriminatorio por algo que la misma

biología determina. Y es que tal vez estas particularidades se expliquen en que la sangre menstrual representa el peligro proveniente del interior de la identidad (social o sexual); amenaza la relación entre los sexos en un conjunto social y, por interiorización, la identidad de cada sexo frente a la diferencia sexual (Kristeva, 2013, p.96). Nuevamente se remarca la diferencia sexual desde la amenaza de la sangre o la capacidad sangrante, menstruante de los cuerpos y respeto a esto tengo una pregunta abierta aún ¿Por qué se le teme a la diferencia desde el pedestal de lo masculino patriarcal?

La experiencia de menstruar es también una de las más claras diferencias de las posibilidades biológicas de los sexos, y como casi todas las diferencias entre los sexos desde la lupa patriarcal, se traduce en vivencia como problema. La menstruación es una construcción biocultural en la que el elemento a destacar es la “sangre” como sustancia femenina suprema, (Tristán, 2003). Como construcción biocultural alberga en sí cierto dinamismo que el pasar de las épocas va delineando, así como en cada una de las posibilidades menstruantes seguramente se va transformando el significado de dicha condición.

En ocasiones, una especie de alegría después de la espera ansiosa de la manifestación del flujo menstrual en relación con las posibilidades de reproducción que representa su ausencia; en otras el rechazo, la frustración, el enojo por lo que se deja o se pierde de hacer ese cuerpo para dar cabida a la experiencia menstruante; los cambios que implica de vez en vez, en ocasiones más exigentes que en otras, y en parte, por la manifestación física, se ve, se escucha de otras, se siente y se comparte: inflamación del vientre, afectación en la digestión, manifestación de acné en el rostro, espalda o pecho, una mayor sensibilidad en los senos, aumento de la temperatura corporal, mayor sensibilidad emocional, disminución de la energía física, solo por mencionar algunos de los más comunes en mis experiencias de encuentro con otras mujeres en torno a la vivencia de lo menstruante.

Con o sin la auto-aceptación, la menstruación se vive y se expresa, aun en los rasgos y gestos más finos y simulados, está presente aun cuando no se manifiesta con dolor por cólicos o cualquier afección de las anteriormente mencionadas, ahí está, algo distinto aunque bien conocido se tiene que hacer; por ejemplo la utilización de las tecnologías para captado del flujo menstrual, y ni qué decir de la práctica del sangrado libre (más recientemente presentada por activistas y educadoras menstruales), cuando se tienen toda una carrera mercadológica sobre las toallas desechables, tampones, y las más nuevas (en apariencia) alternativas ecológicas dictan que el fluido menstrual debiera ser absorbido, retirado y depositado por algo específico. El sangrado libre consiste en aprender a contener el flujo menstrual para evacuarlo cuando tú decidas (Thiébaut [coord.], 2018, p. 16) En todas esas usanzas se expresa una corporalidad en su continua adaptación a medio de la mano en el mejor de los casos del poder, el poder de decisión sobre el cuerpo y sus fluidos.

La expresión del cuerpo menstruante es la acción en su más vasta diversidad a la que se recurre para convivir con la experiencia sangrante. Su ciclicidad pudiera permitir entonces el desarrollo de habilidades en el uso de las ropas, los artefactos, la conducción en el espacio para hacer lo más llevadero posible cuando la relación ha sido conflictivamente no resuelta, cuando la mortificación rodea las historias propias en lo individual y propias del contexto.

Partimos del cuerpo que menstrúa, para devenir en una corporalidad menstruante. En ese devenir, se trata del cuerpo que la experimenta desde el rechazo, es la representación romantizada de esta condición por la relación directa que tiene con la fertilidad y maternidad como mandatos de los cuerpos femeninos.

La corporalidad menstruante es plural la corporalidad menstruante es la reconciliación consigo misma como proceso inacabado, es la ausencia como tema de conversación aun cuando da vastísimos elementos para encontrar puntos de

encuentro entre mujeres y tejer alianzas, la corporalidad menstruante es una y es todas.

Importante será entonces, comprender que la experiencia menstruante es diversa en consideraciones para las propias mujeres, aún en la misma época, sociedad y familia, y esto de una u otra forma se manifestará en los discursos y en las propias expresiones corporales. Y viene a bien tomar aquí la afirmación de Tomás (2018, p. 17) en cualquier caso es evidente que todas ellas están conectadas de alguna forma a la menstruación a través de vínculos aún por descifrar y analizar. Retomar esto para recordar que no se ha analizado todo aún, ni se ha deshilado lo suficiente para transformar el tabú en autoconocimiento que encamine a un empoderamiento con esos mismos hilos y otros nuevos que permitan tejer otras realidades para mujeres y niñas.

Los llamados cuerpos femeninos se interpretan desde sus capacidades reproductoras y desde un modelo explicativo que podríamos denominar hormonal, a diferencia de los masculinos. En el caso de la menstruación, se le da más valor a este proceso corporal que a otros posibles. Sin embargo, las vivencias de la regla son muy variadas y no para todas las mujeres la regla está en el centro de su identidad (Oriol y Casadó, 2014, p. 149). Que ha sido, en mucho, una identidad manipulada para beneficio de una cultura patriarcal que aparentemente no puede detenerse a menstruar.

¿Qué es lo que expresa una corporalidad menstruante? Que sangra. En la actualidad hablar de “lo sangrante” nos remite probablemente a escenarios de violencia y no solo hacia las mujeres. Hay una sangre mayormente común a la vista que los medios de comunicación expiden de manera sistemática, es la sangre de la desigualdad, de las masculinidades tóxicas luchando entre ellas, es la sangre de un accidente automovilístico, es la sangre de los feminicidios, es la sangre animal, es una sangre con cierta fama, con la oferta y la demanda de las condiciones actuales de violencia, inseguridad y desigualdad versus privilegios. Los privilegios que casi nunca ha tenido la sangre menstrual, y sobre lo cual

podemos encontrar puntos de análisis en materiales como “El nombre secreto de la sangre”, creación audiovisual colectiva con la voz de mujeres en México que dan lectura al poema traducido de Judy Granh “Las mujeres estamos cansadas de las maneras en que sangran los hombres” y que es nuevamente una visibilización a que “menstrual” es el nombre secreto de la sangre, ya que no proviene del mundo masculino ni de orígenes violentos.

Desde el arte, se ha logrado posicionar en otros escenarios de análisis a la sangre, el rojo de la sangre y la convivencia con ello. La artista Ana Mendieta en su obra Autorretrato con sangre (1973) se muestra corriendo sangre por su rostro. Es esta obra, desde un postulado feminista, una respuesta artística a la violencia contra la mujer. Las imágenes documentan el performance que llevó a cabo la artista con sangre corriendo por todo su rostro y escote (cuerpo y arte, 2013). En un sentido similar y con el intento de mostrar las realidades de las mujeres, Mendieta realiza una serie llamada Siluetas, en la que uno de los elementos lo realiza dejando su silueta en la arena integrando el elemento de la sangre o las flores como una fusión con la naturaleza, puede hacer evoca a una corporalidad femenina en relación con su capacidad sangrante, que en este caso más por las marcas de su vivencia como migrante remueve esas posibilidades de sangrar por otros motivos menos violentos, pero con su propia carga de censura como la menstruación.

Esta lucha por mostrar la expresión de los cuerpos de las mujeres ha sido indudablemente en el mundo del arte feminista en específico, y es Judy Chicago quien da para la posteridad con la Red Flag, una imagen potente para hacer frente al tabú menstrual, no es solo un tampón con sangre, es la imagen de las piernas, la velloidad en el juego de sombras y una mano, porque se requiere la acción precisa así como de una técnica corporal para extraer un tampón de la cavidad vaginal para mostrar la “bandera” hasta cierto punto oculta y negada de la realidad fisiológica de una buena parte de la población, las mujeres. Para 1971, como ahora, esta simbología de la bandera roja tiene una importancia relevante cuando se trata de hablar de la visibilización de lo menstrual ¿Quién se atreve a hacer

pública una foto de un tampón saliendo de su vagina? En efecto, cualquier expresión del cuerpo menstruante es transgresora mientras las narrativas sobre la menstruación sean mayoritariamente desde el lugar que señala con asco el miedo a la sangre. Dicha obra se puede consultar en: <https://www.judychicago.com/gallery/early-feminist/ef-artwork/>

El cuerpo menstruante es el de las abuelas usando pedazos de tela o incluso hojas frescas de los árboles que, de alguna manera captaban, absorbían o contenían la sangre para evitar ser mostrada en el espacio de lo público o llegar a otras partes de su cuerpo. La expresión del cuerpo menstruante puede ser cualquiera, en tanto sea de cuerpo que lleva en sí la capacidad de menstruar, depende qué tanto se le quiera dar o, mejor dicho, reconocer ese lugar.

El cuerpo menstruante es el que se acerca al otro para decirle “no estás manchada, despreocúpate” o todo lo contrario “sí lo estás”. El cuerpo menstruante es en la subjetividad de quien ve los comerciales de toallas desechables y la gama de absorción, comodidad, invisibilidad que ofrecen en el artefacto mismo. La voz del cuerpo menstruante es también la voz que nunca lo habló con su madre, la abuela, la hermana o compañera, incluso con su pareja sobre algo que transitaba cada cierto tiempo en su persona, como si se tratara de una voz silenciada, a la que no se le permite expresarse o dejar pensar siquiera en la necesidad de hacerlo.

La expresión del cuerpo menstruante es hoy, un tema de reflejo en expresiones artísticas y el activismo menstrual que sigue posicionándose en nuestro contexto mexicano, prueba de ello es la exposición colectiva “Periodo”, que hizo posible el colectivo Barrio Vagina en 2018 y que tuvo como sede el Centro Cultural Santo Tomás, en Ensenada, Baja California. Este evento brindó a la comunidad actividades como charlas, talleres, performance, proyecciones e instalaciones (bordado, maqueta, comida...) para hablar de la menstruación. Provocando relatos y experiencias, por ejemplo, al ritmo de: *¡Vamos a arrojar los eufemismos! A partir de hoy digamos con voz alta y con orgullo: ¡ESTOY*

MENSTRUANDO! Instalación con la que invitan al público a escribir sus propios eufemismos y se pueden leer algunos como “la regla” o “traigo el tomate pateado”.

La fotografía de esta instalación en específico es solo una parte de la exposición colectiva, y es tan solo una imagen que da muestra de las múltiples formas que conviven para nombrar la menstruación. Pueden ser tan cotidianas esas expresiones que resultan más comunes que la propia palabra “menstruación”, y es interesante la utilidad y valor de los eufemismos para nombrarnos a nosotras y nuestras vivencias de personas menstruantes. Igualmente, interesantes son las elaboraciones culinarias de esta intervención como el pan en forma de útero o los panes con glaseado blanco y un brillante círculo rojo al centro, la menstruación representada en la comida. Esta representación de la menstruación e hace pensar en las ideas y discursos que consumimos respecto a la menstruación ¿Cómo se digieren? ¿Se digieren? Los bocados de mito y tabú que necesitamos para satisfacernos de lo menstrual y no querer volver a probar han sido parte de la dieta general en casi todas las sociedades. Necesitamos probar nuevos sabores.

Esto es apenas lo que se percibe desde el registro fotográfico presentado en su red social digital, pero seguramente los alcances de esta intervención multidisciplinaria del Colectivo Barrio Vagina van mucho más allá. Una de las fotografías de esta instalación se puede apreciar en el siguiente link: <https://www.facebook.com/barriov/photos/2057449594519001>. Las fotografías de este evento se pueden consultar en la página de Facebook de Barrio Vagina Lograr estas acciones concretas y trascendentes es el resultado de la puesta en marcha de las artes y los activismos creando sitios donde la realidad se va transformando para llevar nuevas posibilidades a la cotidianidad de quienes asisten o quienes podemos ver en la memoria fotográfica de esos momentos. Así como ver *Red Flag* y reconstruir el mensaje de la obra misma, una y otra vez.

Partiendo de esa continuidad, viene a bien tomar el concepto de “itinerario corporal” en relación con los registros que los activismos y el arte menstrual, por

ejemplo, brindan, ya que las expresiones y las representaciones de los cuerpos menstruantes son diversas y dinámicas, como procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas (Esteban, 2016). De esta manera, el concepto de itinerario corporal nos aporta un escenario en el cual situar la experiencia de menstrual, como esa práctica y significado que responde en lo individual en la relación con lo social y cultural y poder describir apenas una parte de la vida de esa persona en la trayectoria con el propio cuerpo.

1.3 La relación entre mujeres en torno al autocuidado menstrual

La menstruación no es el tema más amable dentro de los temas que tocan a las mujeres, de manera abierta no ha sido el aspecto de la vida en el que están puestos los intereses de la salud, la educación o la economía. La información está hoy en día como una gran deuda que se va saldando de a poco para cada vez más mujeres, siendo una minoría considerable aún.

Se puede pensar que hasta ahora las formas de relación con la menstruación se convierten en una: la del rechazo. Sin embargo, quedarnos con esa respuesta reduce en mucho las posibilidades de acercamiento a los diferentes significados y formas de relacionarse con la menstruación, pero, también con el cuerpo, en la vivencia de ser mujer, dar cuenta de las diversas realidades donde ocurre la menstruación, sus puntos en común y las diferencias.

Como personas, nuestro proceso de socialización nos acompaña con la vida misma, existe ahí, es un punto continuo de partida y de llegada. Como mujeres, es en ese transitar que se aprende a menstruar, algunas cuentan con la experiencia en cierto nivel instruida mucho antes de la menarquia (primera menstruación), otras aún en el desconocimiento o en las escasas explicaciones y respuestas lo aprenden, es decir, en cualquier circunstancia se aprende a hacerle frente. Al final, todo educa.

No se requiere haber vivido el acto de menstruar para tenerlo en referencias y experiencias que en los alrededores se construye. Pero hay quienes saben de su existencia hasta la ocasión de ese primer sangrado, experimentando algo nuevo y desconocido por completo. Alarcón retoma las palabras de Simone De Beauvoir diciendo que,

La sangre menstrual representa la esencia de la feminidad, que, este evento, que es completamente normal y fisiológico ha sido percibido desde épocas pretéritas como un fenómeno misterioso, alrededor del cual se han tejido numerosos mitos y tabús de los cuales los más frecuentes han sido aquellos que requieren aislamiento de la mujer menstruante, los que prohíben las relaciones sexuales en este período, los que prohíben preparar alimentos, sobre todo para sus parejas, los que consideran la sangre menstrual como un líquido peligroso o venenoso y los que le confieren poderes mágicos. (Alarcón 2005, p. 35)

Aparentemente esos significados han estado ahí todo el tiempo, inamovibles, nos reciben, nos acompañan en el desarrollo de la vida y se quedan para las que vienen atrás; con el mismo misterio, el mandato del silencio porque de la sangre menstrual no se habla, no se la toca.

¿Por qué rechazar algo que es esencial? Sabemos que no todas las mujeres menstrúan, y esto tiene que ver con condiciones y elecciones de vida de cada una como género. Y también sabemos que, como parte del proceso biológico, en algún momento se deja de menstruar. Mujer y Menstruación tienen una relación, pero no es una condición, o no tendría que serlo. Una de las ideas base del feminismo es que la biología no es destino (Ruíz-Navarro, 2019).

Pudiera parecer obvio que la primera mujer con la que se tiene un contacto menstrual es consigo misma, sin embargo, no siempre es así. “Vi la sangre menstrual de mi madre antes de ver la mía” (Rich 1986, p. 292) Pero ¿Qué ocurre en ese encuentro? Tal vez no todas logran recordar si llegaron a ver algún

episodio menstrual de sus madres, abuelas, tías, hermanas etc. Esto tiene que ver también con una forma de educación, la educación sobre lo menstrual y las realidades que lo sostienen.

Aunque en las últimas décadas, en general se habla más de la menstruación como tema, y en nuestro contexto mexicano apenas en la última década no es aún un tema del cual se hable abiertamente en los medios de comunicación que mantienen el monopolio de la información, o en las aulas o en la sobremesa con la familia, es más bien un tema que alberga complicidades en las curiosidades de los grupos de amigas, o en la relación estrecha entre hermanas, entre madres e hijas o abuelas, tal vez en ocasiones con las parejas sentimentales. Y son contados los espacios, por ejemplo, en televisión abierta donde se puede mencionar la palabra menstruación, o hablar del ciclo menstrual sin la carga patologizada de significados que se le han construido en discursos incisivos sobre el cuerpo y la sangre. No así para las bondades que tare consigo el trabajo desde casa y en línea en el tránsito de la pandemia por Covid-19, una era en la que se ha puesto mucho más en la mira de los espacios de encuentro virtual el tema de la menstruación al menos en los contextos privilegiados por el acceso a estos canales de información.

Estos discursos tienen un impacto en las percepciones sociales y en la manera en que las mujeres experimentan e interpretan su primer sangrado menstrual y la menstruación, ya que en las sociedades los discursos médicos tienen un rol central en el establecimiento y la legitimación de ciertas definiciones sobre las funciones reproductivas, los procesos corporales y biológicos como el embarazo, el parto, la menstruación, etc. (Orinas, 198, en Sosa, 2014)

Como vemos, los significados de nuestra propia condición humana se construyen, alimentan y sostienen en los discursos de las ciencias, las apuestas institucionales por preservar ciertos órdenes y claro, en las experiencias mismas

de lo cotidiano. Respecto a esto último tenemos un pasaje de la historia de Adrienne Rich, que puede ser la de muchas cuando escribe, mi padre solía hablar mucho de la belleza y de la necesidad de perfección. Sentía que el cuerpo de la mujer era impuro; no le agradaban sus olores naturales (Rich, 1986, 293). Las palabras de ese padre pueden ser repetidas por cualquier persona, transmitidas en los momentos precisos para que la hija misma, la niña o la joven las repita y las apropie, de tal manera que se interiorice esa relación con su cuerpo y sus fluidos, aquí, pudiera decir que se llega a convertir en una relación dolorosa, violenta. Esto es una explicación, simple incluso reduccionista de los procesos de aprendizaje, crianza y educación que se viven en ese micro-contexto llamado familia; sin embargo, en esa simpleza se encuentra su misma complejidad

Los modelos de crianza se han regido en una estructura patriarcal y la sangre menstrual le resulta amenazante, puede ser una de las razones por las que se ha representado en forma de gel de color azul en la televisión o las revistas para mostrarnos que las toallas desechables son ultra absorbentes. Pero no solo eso, también el hecho de evitar a toda costa una mancha en las ropas, o el solo hecho de que se sepa que está ocurriendo un ciclo menstrual más; o qué decir de los medicamentos y artefactos de apoyo y/o autocuidado para sobrevivir a “esos días” y en sus mensajes prometen hacerlo más llevadero, menos doloroso, menos oloroso, lo menos notorio posible; porque los ciclos menstruales deben caracterizarse por la pureza, la higiene, la limpieza que en occidente tanto se alaba; porque en la cotidianidad predominantemente masculina no hay cabida para los aspectos naturales de un buen número de cuerpos considerados femeninos, como la sangre menstrual, mucho menos para el color de la sangre.

Esta diferencia de relación con la sangre menstruante a partir de una diferencia basada en el sistema de género se ha nombrado como “civilidad menstrual”, concepto que permite evidenciar las jerarquías y relaciones de poder entre varones y mujeres (Laws 1990; Oinas, 1998, en Sosa-Sánchez 2014). Esto llamado civilidad menstrual conjunta las prácticas y normas socialmente construidas en torno a la menstruación.

Son las relaciones de género basadas en la estructura jerárquica de lo femenino por debajo de lo masculino el escenario donde las relaciones de las mujeres entre sí y consigo mismas resultan ser de conflicto, no como único componente, pero sí el determinante para mantener en desigualdad a lo que toca del ser mujer con respecto a los varones. En esa relación de latente conflicto de manera casi permanente se da la relación de madre e hija, en esa civilidad menstrual donde se normaliza que entre ambas figuras pueden no relacionarse a partir de la menstruación como algo compartido e incluso no mostrarse su propia sangre una sola vez en la vida. Lo cual depende también de cómo se va configurando y reconfigurando la relación con el propio cuerpo y con la menstruación; sin embargo, cuando esto es una constante, refleja el éxito de las posturas estigmatizantes de lo que en inicio es un hecho de la natural biología.

Es una relación en la que un tema en común no se acompaña de momentos en común para hablarlo, para conocerlo y descubrirlo cada una a sus posibilidades, ¿Dónde queda el autocuidado menstrual? ¿Cómo se aprende si no hay certeza de abordaje del tema en general? Ya revisábamos que todo educa, en los silencios, en las omisiones, en las censuras se aprende, y se aprende mucho. Tal vez esto nos lleva a hablar de que la educación menstrual es otro aspecto a conocer para describir y comprenderlo, finalmente si existen mecanismos de educación menstrual, pero no son aquellos que permiten la autonomía menstrual. La libertad para elegir dónde y cómo hablarlo, con quien compartirlo, que tipo de productos utilizar y qué prácticas apropiarse.

¿Por qué hablar de autocuidado durante la menstruación? Me hago esta pregunta repetidamente. Mi primera respuesta versa sobre uno de los discursos más arraigados en la sociedad y es sobre ocultar el tema, hablar en tonos bajos para no incomodar o sorprendernos de una adolescente que expresa sus inquietudes respecto al flujo menstrual, habría que resguardar entonces esa parte doliente de lo que se ha negado saber históricamente a muchas generaciones de mujeres y darle espacio a eso que siempre ha estado ahí, en la relación una a una o en grupo de mujeres de la misma familia: la transmisión de saberes respecto a

los cuidados, sobre todo de lo corporal, para hacerse acompañar en los días de sangrado menstrual.

Para entender el Autocuidado, una idea inicial es el aporte de Oren, que lo define como una clase de acción deliberada que la persona realiza para regular su propio funcionamiento y desarrollo para satisfacer los requisitos universales y de desarrollo (Oren, 1985, en Arellano, 1995). Y la capacidad de autocuidado se entiende como el repertorio de habilidades que posee y utiliza el ser humano para cuidar de sí mismo. Una de ellas que más requiere la adolescente es la capacidad de adquirir el conocimiento para entender el evento de la menstruación, los cambios físicos del desarrollo, la identificación de sintomatología y las actitudes relacionadas con la menstruación (Oren, 1985, en Arellano, 1995). En esa lógica, diríamos que, las prácticas de autocuidado están guiadas por el conocimiento que se tenga al respecto, los objetivos de ese cuidado también y las posibilidades instrumentales para llevarlo a cabo, por ejemplo: la información y creencias, su aplicación e instrumentos a los que tenga acceso una mujer para atender las necesidades y características de sus ciclos menstruales. Situación que se verá atravesada por la edad, las condiciones económicas, el sistema de creencias y la posibilidad de transformarlas también.

Y parte de la respuesta puede encontrarse también en que son diversas las alternativas que las mujeres emplean para atender las necesidades propias de sus ciclos, sus sensaciones dolientes (que se manifiestan de diferentes formas e intensidades), las alternativas de tecnología menstrual para hacerse acompañar en los días de sangrado para continuar dentro de su cotidianidad. No todas las mujeres toman medicamentos para disminuir o erradicar las molestias que los cólicos menstruales generan en muchas, porque no todas experimentan lo mismo a nivel de lo corporal y ni qué decir de lo emocional, espiritual y social que alberga la experiencia menstruante; no todas usan toallas sanitarias desechables o tampones, no todas utilizan copa menstrual, no todas consumen té y mezclas caseras evitando los medicamentos. Pero si, tal vez, todas hacen, dicen, piensan,

sienten algo que solo ocurre durante la menstruación, y eso también va configurando la experiencia menstrual, sus significados y representaciones.

Aquí resulta útil hablar del cuidado como cuidado de sí en sentido de Foucault (2000) en tanto que el cuidado de sí es hacia los otros, y en relación con el conocimiento de sí como de las normas socialmente establecidas para considerarse como cuidado. De manera simple, como lo enuncio aquí, este planteamiento tiene sentido para siguientes cuestionamientos ¿Es el rechazo a la condición menstruante contrario al cuidado de sí? En la construcción de las respuestas encuentro que por un lado mantener apego al indicado velo de censura en el que se ha construido la menstruación para nuestra sociedad puede hacer referencia a una parte y tipo de cuidado en el sentido de los riesgos al asumir posturas contrarias, y, por otro lado, en sentido estricto el autocuidado como cuidado de sí, está presente en acciones concretas que tal vez hoy en día comienzan a enunciarse y practicarse como el descanso o atención de afecciones menstruales. Sin embargo, dichas prácticas no han sido enunciadas como autocuidado precisamente, ya que como concepto y práctica se ha enunciado más recientemente. Es un discurso nuevo que incluso se contrapone a los mandatos y roles de género que socialmente se esperan sean cumplidos por mujeres, en específico el ser cuidadoras, cuidar de la vida de los otros no ha incluido aún el cuidado de sí misma, y siendo la menstruación un elemento poco reconocido y validado en la vida de las mujeres que menstrúan, el cuidado durante o para la menstruación ha estado lejos de las posibilidades de visibilizarse.

Respecto a la construcción de ciertos discursos, “existe en el ambiente y en la materialidad de la experiencia menstruante, como en otros temas y fenómenos vistos desde lo sociocultural, nudos y tensiones que dificultan el cuestionamiento radical de los discursos hegemónicos” (Oriol y Casadó, 2014, p. 158). Observar primeramente cómo es que se realiza y gestiona el cuidado de la salud, para posteriormente llegar a discusiones respecto a las relaciones de género y su reorganización podría ser bosquejo de lo que podría posibilitarse desde una mirada y acción feminista, ya que sin acción no hay transformación, se

podrá poner a la menstruación y el cuerpo en el centro de las reflexiones y discusiones con sus aristas, como la salud y la reproducción, llevando la reflexión a la voz de la vivencia corporal, los sentires, los descubrimientos, los cambios de opinión.

“La censura es un tema importante para las mujeres en general” (Dawson, 1998, p. 198). Pensando en la censura sobre el propio cuerpo y sus condiciones biológicas determinadas, también por el sentido que se les atribuye desde lo social y cultural, queda mucho por decir-nos aún. La autora continúa diciendo sobre este mismo tema que esta censura está al alcance y servicio de las relaciones, y éstas son encargadas de mantener un sistema que afecta en múltiples formas a las mujeres, no solo como forma de discriminación, la censura es parte del mismo sistema. La madre censura el tema con la hija, repitiendo formas de relación consigo misma y con el grupo familiar y sosteniendo probabilidades altas de esa repetición, aunque con sus variables generacionales.

Pensemos en la relación entre mujeres que comparten un sistema de parentesco, madres e hijas primordialmente, de ahí, nietas, tías, sobrinas, todas. Ciertamente es, que haber tenido la experiencia menstrual con censuras, falta de información, y a la vez un discurso médico y religioso que hegemoníamente dicta cómo vivirla no permite que en todos los casos se busque que la siguiente generación acceda a otros escenarios, replicando las formas aprendidas para vivir la menstruación prolongando la vida del tabú.

Recuerdo relatos de mujeres cercanas que compartían sobre su primer acercamiento al tema de menstruación (incluso habiendo tenido ya una primera experiencia corporal menstruante) siendo éste en la escuela, bajo la instrucción de un libro y explicaciones poco descriptivas, otras hablando sobre cómo entre amigas se comparten consejos para pasarla mejor en esos momentos “de cada mes”. Nunca sobre un taller, conferencia, encuentro, charla pública o arte que hablara y acercara a las mujeres a otras posibilidades de significar su propia vivencia corporal.

Las formas comunes de autocuidado menstrual versan en el preparado y consumo de infusiones con flores o plantas, masajes en al área del vientre y cualquier parte del cuerpo que manifieste dolor (espalda baja, piernas, etc.), mantener el calor corporal con mantas sobre los pies, compresas, cojines de semillas, descanso, dormir, evitar consumo de alimentos como cítricos, picante o que contengan cantidades grandes de grasa, evitar bebidas frías. En la transmisión oral se aprende a preparar las condiciones para tratar de evitar una y otra vez del dolor que causa la menstruación. Aun así, se sigue viviendo con reservas en el espacio público, tal vez por la imposición patriarcal de ocupar los espacios privados y resguardar lo que ahí suceda.

Los discursos sobre la menstruación y las formas tan particulares de encontrarlos vivos en las prácticas y la cotidianidad, en los relatos de las experiencias menstruales, son en sí mismos la posibilidad de planteamiento para primeramente ser visibilizados, considerando que todas las vivencias menstruales son válidas y dignas de ser contadas, suponer que hay una mejor o perfecta forma de vivir lo menstrual tiene relación directa con el dictado de negación sobre la menstruación; en segundo lugar para describir y problematizar desde perspectivas que a nuestros tiempos resultan apropiadas para brindarle la personalidad política a la menstruación, y que son los feminismos una base sólida donde se han construido éstas nuevas narrativas. Perspectivas que han enunciado la importancia de abordar lo menstrual, intervenirlo, vivirlo distinto a como se ha considerado históricamente y poner sobre la mesa otras opciones de ser y estar en el mundo como mujer y como mujer que menstrúa.

Capítulo 2. Diagnóstico. Localización de experiencias menstruales

Los elementos anteriormente expuestos sobre las consideraciones que rodean a la menstruación como condición de lo biológico y tema tabú en lo social y cultural en un amplio número de sociedades me han dado pie para partir de la pregunta ¿Cómo ha sido tu experiencia con tu menstruación? Para adentrarme de manera apenas inicial en el descubrimiento de la diversidad en las vivencias de las mujeres que accedieron a compartir sus relatos de vida aún con las reservas que cada una tiene.

2.1 Objetivos

General:

Conocer los significados de la experiencia menstruante para las mujeres de diferentes generaciones que comparten una estructura familiar.

Específicos:

- 1.- Explorar los escenarios y contextos de comunicación intergeneracional respecto a la experiencia menstruante entre mujeres que comparten el núcleo familiar.
- 2.- Conocer las formas de transmisión de saberes en torno a las prácticas de autocuidado para la menstruación entre mujeres que comparten el núcleo familiar, así como los significados que le dan.

2.2 Método

Una aproximación cualitativa permite aproximaciones para conocer y describir el ser y la esencia de las realidades sociales en una temporalidad determinada, desde el conocimiento directo de las relaciones interpersonales y con el medio social o natural que determinan su existencia y es representativo punto de nuestro interés en ello.

Intervenir en la sociedad que se habita permite, en el mejor de los casos, identificar la relación directa de intereses personales y profesionales; permite ubicar-se, porque no somos ajenas/os a los fenómenos que buscamos investigar, conocer, describir y explicar desde cualquier perspectiva teórica. El enfoque cualitativo permite esa exploración de viva voz de las y los actores sociales que poseen información crucial.

Este trabajo se ha realizado desde dicho enfoque cualitativo, a fin de explorar para describir el fenómeno en cuestión, adentrándome de alguna manera en los relatos que construyen el ambiente de la experiencia menstruante de cada mujer entrevistada. Pero no solo eso, la escucha y lectura de los momentos de encuentro con las mujeres entrevistadas desde una postura feminista permite comprender que todas podemos tener elementos en común en nuestros relatos menstruales y al mismo tiempo nos toca en diferentes aspectos de la vida, con diferentes matices y cada una desde el acceso a ciertos privilegios lo ha ido sorteando, pero además, la validación de los sentires y pensares respecto a la menstruación, porque la realidad de una no es igual a la de todas.

El enfoque cualitativo busca, dar protagonismo a la persona o al grupo con la que se está conversando y recoger sus opiniones e imágenes respecto a la realidad social que se pretende conocer. Este enfoque pretende profundizar en lo que motiva a las personas y los grupos, yendo más allá de las primeras opiniones más habituales que se le ocurren a cualquiera (Bombarolo, 2007, p. 30). Indagar entonces en las relaciones intergeneracionales y sus puntos de encuentro

respecto a un fenómeno en particular se posibilita en la recolección de testimonios vivos en la experiencia cara a cara y al construir las entrevistas, aunque semiestructuradas, en un ambiente apropiado a la temática en el espacio físico y en espacio lo psicosocial en el que ocurre.

La riqueza de estas experiencias se articula en la revisión de su contenido por medio de una grabación para encontrar los nexos entre las historias y los postulados teóricos revisados, a fin de encontrar hilos conductores que permitan el cumplimiento de los objetivos planteados para el diagnóstico, y una vez completado, cerrar el periodo de indagatorias.

2.2.1 Participantes y diseño de la muestra

Para esta investigación, la selección de la muestra se ha realizado por saturación teórica, entendiendo además que es por característica homogénea, ya que poseen un mismo perfil o características, o bien, comparten rasgos similares (Hernández, 2015). Es así que la selección de participantes se realizó bajo los siguientes criterios en concreto: (mujeres/familias) que radican en la ciudad de Querétaro; que cuenten con al menos una experiencia menstruante, es decir, haber vivido un ciclo menstrual; que entre las participantes existieran líneas de parentesco, es decir, tener el encuentro con una representante de al menos dos generaciones de mujeres de una familia.

Esta selección ha permitido explorar sobre las formas de experiencia menstruante de mujeres que comparten un contexto familiar y conocer también las formas de transmisión de saberes en torno a las prácticas de autocuidado menstrual entre ellas, que son los objetivos de este diagnóstico aplicado con 12 mujeres.

2.2.2 Técnicas e instrumentos

Para este trabajo de diagnóstico se aplicó la técnica e instrumento correspondiente a la entrevista semiestructurada a cada una de las participantes.

Las entrevistas semiestructuradas, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (Hernández, 2015, p.418). El acceder al espacio con el tema en cuestión sin un guion rígido ya establecido resultó ser la opción idónea para el primer momento de esta investigación, y así tejer lazos de comunicación en conjunto con las mujeres entrevistadas donde sus narraciones protagonizan y encauzan el encuentro.

Es así que, la metodología cualitativa ofrece las herramientas necesarias para conocer y describir las realidades familiares que interesan a los fines de la presente propuesta de intervención. Los planteamientos cualitativos son una especie de plan de exploración (entendimiento emergente) y resultan apropiados cuando el investigador se interesa por el significado de las experiencias y los valores humanos, el punto de vista interno e individual de las personas y el ambiente natural en que ocurre el fenómeno estudiado (Hernández, 2015). Porque el grupo a estudiar está vivo en esta época y sus voces serán traídas al escrito cuando de conocer los significados de la menstruación se trate, implementando técnicas de recolección de información como la entrevista semiestructurada y relatos de vida para sentar las bases de un diagnóstico que cumpla con los objetivos de acercamiento a una realidad de tal manera que permita el diseño e implementación de una intervención social.

2.2.3 Procedimiento de la colección de datos

La selección de la muestra se realizó en un inicio por oportunidad, es decir, en encuentro casual que permitió hacer la invitación a participar de manera voluntaria en las entrevistas y posteriormente compartir la invitación con otras mujeres de la misma estructura familiar. Otras entrevistas se lograron mediante la estrategia “bola de nieve” o por redes, que ha consistido en preguntar a las participantes su consideración sobre la disponibilidad de las mujeres de su entorno comunitario o cercano para participar en el estudio.

Los espacios en los que realicé las entrevistas son mayoritariamente sus hogares, ambientes cotidianos para las participantes que así lo eligieron. Hay sido el hogar de una de las integrantes de la familia donde se congregaron para compartir sus relatos en diferentes fechas, deja ver que al interior hay espacios significativos o que les congregan para estratégicamente construir el espacio seguro necesario para compartir sus vivencias menstruales.

2.2.4 Consideraciones éticas

Parte fundamental de la recolección de datos consiste en presentar de manera inicial un encuadre con la claridad de que quienes participan compartiendo sus testimonios y experiencias de manera voluntaria sepan que los tratamientos de los datos se manejan con la confidencialidad y anonimato pertinentes, así como para la captura de material de grabación de voz para quienes lo permitieron.

Respecto al cuidado emocional y/o psicológico de las participantes, se buscó en todo momento que la realización de entrevista y por tato, la construcción del ambiente seguro para hablar se diera desde el respeto al proceso emocional en el que cada una se encuentre respecto al tema de la menstruación, además el

cuidado desde el lenguaje a utilizar, el ritmo y reservas que cada mujer dispuso en su charla.

Es importante mencionar que, como investigadora, cuento con herramientas y conocimientos básicos para brindar asesoría psicológica, así como con información respecto a instituciones que pudieran dar atención especializada y seguimiento a casos particulares si se hubieran presentado.

2.3 Resultados del diagnóstico

Como punto inicial de este apartado se menciona el contexto de las participantes, posteriormente se hace un análisis de la información recolectada, que se ha categorizado en tres aspectos:

- A) El abordaje de la menstruación y la condición menstruante entre mujeres con un sistema de parentesco, y que incluye escenarios como la escuela, la familia extensa o la relación con la madre, lo que pudiera ser el micro-contexto en un modelo ecológico.
- B) Las prácticas de autocuidado y saberes que se transmiten entre mujeres en relación con los ciclos menstruales.
- C) El significado que tiene la menstruación para las participantes.

Finalmente se incluye el árbol de problemas respecto al fenómeno estudiado.

2.3.1 Contexto

El presente diagnóstico se realizó con la participación de 12 mujeres en edades entre 14 y 68 años, pertenecientes a 4 familias, de las cuales participaron de 2 y hasta 4 integrantes. Sus ocupaciones son principalmente: ama de casa,

estudiante, comerciante y trabajadora en un empleo remunerado, todas residentes de la ciudad de Querétaro.

A cada familia se les ha asignado un pseudónimo conforme a matices del color rojo: cereza, rubí, sangría y caramelo. Todas, posibilidades de rojo, como la sangre menstrual, que no siempre ni en todas de la misma tonalidad, para este mismo propósito se mencionará también la edad de cada integrante que brindó su testimonio.

2.3.2 Análisis de datos

En el primer capítulo de este trabajo se menciona parte de la riqueza cultural que alberga la menstruación en cuanto a significados, como menciona al respecto Thiébaud (2018), esta realidad de lo fisiológico toma formas muy diferentes en función de las diferentes sociedades o personas. Es justamente su naturaleza en lo social lo que ha motivado el presente diagnóstico. Aún con la diversidad de experiencias, es de sumo interés las similitudes que la época posibilita a las mujeres que la habitan.

2.3.2.1 La menstruación en el micro-contexto

Poco abordada incluso entre mujeres que nacen y crecen juntas aun cuando es cíclica, la menstruación es una experiencia y condición que contribuye a la comprensión del curso de la vida de una mujer, y a la vez de su sistema familiar por los encuentros y desencuentros de experiencias que se puedan encontrar, como los que se mencionan a continuación.

“iba a cumplir los nueve años... y no me habían dicho nada... estaba en cuarto de primaria y aún no había información acerca de, creo

que fue hasta sexto” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

“doce años tenía... Me sentí rara y fui al baño, me vi y tenía manchado y le dije a mi mamá... pedimos una toalla en el restaurante y nos tuvimos que ir porque me sentía muy rara” (Familia rubí, 14 años, entrevistada en enero 2020)

Es así como refiriéndonos al momento inicial de la experiencia menstruante y en relación con el contexto familiar específico en la comunicación con otras mujeres respecto al tema, podemos encontrar testimonios como:

“me sentí como húmeda, después recuerdo que estaba en el baño y mi tía me pasó por la ventana un paquete de toallas y me dijo póntelo... pero nadie me dijo mira, se pone así” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

Como menciona Rich (1986, p. 162) una ambivalencia de orgullo y vergüenza (y temor) ha marcado, bajo el régimen patriarcal, el principio de la menstruación, hasta el punto de que a veces, las jóvenes llegan a experimentar un completo rechazo y una total repulsión.

“me habían explicado muy bien lo que iba a pasar, pero en el momento que pasó estaba toda mi familia y fue muy rara su reacción porque cuando les avisé estaban mis tías, mi abuela, mi mamá y todas hicieron como -¡ah!, pobre, pobrecita- entonces se me hizo raro” (Familia rubí, 36 años, entrevistada en enero 2020)

Como vemos, las formas de presentarse ante la menstruación son matizadas no solo por distintas creencias y valores que se le atribuyen también los eventos que ocurren de manera simultánea, y aunque existe la intención de normalizar y plantearse distinto como mujeres antes la menstruación de las más jóvenes la re-victimización puede estar escondida en esas intenciones al mantener percepciones mortificantes al respecto.

En el entorno de la ambivalencia resulta predominante el lado del rechazo, en forma de rareza o silencios, incertidumbre, dudas no resueltas e incomprensión ante la reacción de los otros sobre algo propio, a un lado de la distinción y una especie de orgullo, que puede ser resignación. A la vez, el vínculo entre menstruación y fertilidad o la capacidad de gestar como rasgos enaltecidos del ser mujer pueden potenciar referencias de reapropiación de la condición menstruante en ese recorrido de resignificación que se activa en el momento de relatarla experiencia, por ejemplo:

“el menstruar es molesto, pero te sientes más femenina, yo me siento más mujer, súper bien, yo creo que es algo muy hermoso que nos tocó vivir” (Familia sangría, 68 años, entrevistada en febrero 2020)

“si es una friega, a pesar de que no lo padezca en dolores, ni, que son tres días o cuatro días, los dos primero y el último es casi nada y uso toallas chiquitas, o sea, es algo que no me agobia; sin embargo si me dicen te lo quito mañana, ay, yo feliz, o sea, digo, para lo que tenía que servir pues ya sirvió, ya estoy operada, ya no hay planes de nada y pues seguir batallándole con eso, si preferiría como que - ¡jaz!- se acabó, entonces que me agobie que se vaya mi menstruación, no, al contrario” (Familia sangría, 41 años, entrevistada en febrero 2020)

Indagando sobre cómo se aborda la menstruación en los contextos familiares podemos encontrar un sinnúmero de escenarios y algunas similitudes que el hilo cultural permite entretener en nuestro contexto. Cuando ciertas hijas tienen la primera menstruación, se sienten más ligadas a sus madres, aunque con frecuencia esa relación sea dolorosa y conflictiva (Rossi, 1974, en Rich, 1986, p. 294) Y entonces ¿Qué tanto se habla del tema con la madre?

“con mi mamá si era de –oye, me siento mal o tengo cólicos, o estoy reglando- mi mamá entendía esa parte, pero tampoco era tan

abiertamente como de que mi hermana que es más grande que yo se pudiera enterar que andaba en mis días, no era tanta la apertura” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

“no iba a cambiarme la toalla, pero iba al baño entonces mi mamá era de llevarnos las toallas, pero a escondidas, entonces no era tan abiertamente hablar el tema a pesar de que la mayor parte del tiempo estábamos solamente mujeres en la casa” (Familia caramero 29 años, entrevistada en noviembre 2019)

“en la mañana se manchó la sábana y ya mi hermana fue y le dijo - mamá, ya le bajó- entonces mi mamá -explícale tú- porque era como complicado mucha relación tan cercana en esas cosas con la mamá, no lo había” (Familia sangría, 41 años, entrevistada en febrero 2020)

En los apartados iniciales de este trabajo menciono la característica tabú que hasta hoy en día sigue dirigiendo el curso que toma la menstruación como tema, como fenómeno o como experiencia de vida. No es extraño encontrarnos con su ausencia o restricciones en la manera de transmitirlo de algunas mujeres, así podremos ir conociendo y comprendiendo cómo ha sido la relación con su propia menstruación y las transformaciones que puedan ir presentándose, y de cómo las historias se van compartiendo con las hijas o mujeres más jóvenes del núcleo familiar.

“lo único que ella me comentó de cuando empezó su menstruación es que ella no utilizaba toallas desechables, sino que ella utilizaba trapitos, ella así dice, que trapitos, los doblaba y eso era lo que utilizaba como de toallas, entonces básicamente son las toallas de tela, pero ahora con más forma, y ya cuando estaba más grande que le podía ayudar a su abuelita a hacer quehacer ella le pagaba por decirlo así, comprándole un paquete de toallas desechables” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019).

La menstruación como cualidad y distinción de las mujeres, como poder de conexión entre ellas, es también una de las caras que ha podido mostrar, en ciertos contextos con mayor apertura y claridad para la relación entre mujeres. “Me refiero a la clase de fuerza que solo puede ser materia de regalo de una mujer a otra: la herencia de la sangre” (Rich, 1986, p. 321), en esa relación del significado y la puesta en práctica.

“a mi nieta le digo, cuando estés menstruando siéntete muy bien, siéntete importante, es el momento en que dios te toca para poder procrear” (Familia sangría, 68 años, entrevistada en febrero 2020).

“acá con mi hija lo hablé desde antes de que le llegara el primer día -pues me avisas y te vas a poner tu toallita-” (Familia sangría, 41 años, entrevistada en febrero 2020).

Aunque no necesariamente se vive así, y en la actualidad la condición menstruante no es un tema de lo público o al menos no entre todas sus integrantes. Al referirnos a procesos de lo humano, la linealidad con la que se configura mucho de nuestra sociedad no aplica, no precisamente hay una serie de pasos a seguir cuando una madre habla del tema con su hija sobre la menstruación y no necesariamente tiene que estar dispuesta hablar con el resto de sus familiares.

“somos una familia de muchas mujeres, y aun así no es un tema que se hable, hasta hoy en día a mis sobrinas, mis hermanas, con mi otra hija yo no hablé de esto” (Familia caramelo, 58 años, entrevistada en noviembre 2019)

En este testimonio familiar es resaltante como ambas mujeres relataron que son entre sí las únicas con las que se comparten a partir de lo menstrual y es por iniciativa de la hija de 29 años que la madre se encuentra con el tema en un momento de su vida en el que ya no menstrúa, incluso en su relato llega a aparecer la experiencia como si fuera presente, aunque son historias de hace varios años y en su misma narración se reconfigura.

“Cuando menstrúo es algo tan bonito... ya no menstrúo, pero es algo hermoso, así lo veo ahora...yo la terminé, así como la empecé, sin saber todo esto que ahora sé, en mi ignorancia” (Familia caramelo, 58 años, entrevistada en noviembre 2019)

En el testimonio anterior se ilustra que, como mencionan Sosa Et. al., (2014) la menstruación se relaciona con un contexto sociocultural donde existen creencias y discursos que construyen una civilidad menstrual. Cuando la participante menciona haber menstruado en la ignorancia de todo lo que sabe ahora que la considera algo “bonito”, expresa la posibilidad y realidad de la resignificación de una experiencia, en donde la edad no ha resultado impedimento para ello, y ese contexto sociocultural o, mejor dicho, un cambio de contexto es donde se posibilita la incorporación de perspectivas distintas a las heredadas en el inicio de la experiencia menstrual.

2.3.2.2 Transmisión de saberes y prácticas de autocuidado

Innegable es que el dolor acompaña la experiencia menstruante, las sensaciones físicas y también emocionales traducidas como dolor o sufrimiento están cotidianamente relacionadas a la vivencia cíclica que entre algunas se comparten como anécdota o recuerdo incluso desagradable que regresa cada cierto tiempo. Esto influye en los conocimientos e información que se conserva para poner en práctica y hacerse acompañar durante los ciclos menstruales.

Aquí resulta útil la diferenciación sobre los conocimientos de las mujeres sobre la menstruación identificados en una investigación realizada en México al reconocer que son de dos tipos: aquellos que se refieren a los conocimientos físicos y anatómicos del ciclo menstrual adquiridos generalmente en espacios institucionales, y los conocimientos pragmáticos que son generalmente aquellos basados en la experiencia propia o de las mujeres del entorno cercano, Sosa et. al (2014). En los testimonios de este trabajo son constantes aquellos que

mencionan lo poco confortable o cómoda que es la experiencia de menstruar. Se identifican sobre todo los conocimientos de tipo prácticos con los que se cuenta en la transmisión familiar y/o comunitaria para aliviar o disminuir los malestares físicos que trae consigo la menstruación.

“Creo que mi mamá fue quien me dijo de una botella, una compresa, una botella de plástico, el agua prácticamente hirviendo, envolverla con una toalla y ponérmela en el vientre, como para que se calmaran los cólicos” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

“A veces era con el jabón Tepeyac o jabón de pan, como untándolo en las manos, hacer como espumita y ponérmelo en el vientre, no entiendo como porqué si es frío, pero según con eso se te calmaban (los cólicos), no recuerdo quien me dijo que lo hacía” (familia cereza 48 años, entrevistada en diciembre 2019).

En los testimonios anteriores, vemos en ambas mujeres de la misma familia conocimientos que ha resultados significativos para ser compartidos en sus relatos, y que, además, diversifican las alternativas para los cuidados. También encontramos testimonios que dejan ver el posible arraigo de ciertas prácticas en relación con los cuidados en la estructura familiar, como son los siguientes:

“me funcionaban muy bien los fomentos de agua caliente, la alimentación... no cambiar la alimentación, pero cuidar un poco lo que comemos para que los síntomas no sean más fuertes... tomar mucha agua, no tantos irritantes” (Familia rubí, 36 años, entrevistada en enero 2020)

“se supone que no tengo que comer carne roja e irritantes como salsa roja, a veces se me olvida... veces me tomo té de manzanilla” (Familia rubí, 15 años, entrevistada en enero 2020)

Además, en los testimonios anteriores podría considerarse que la alimentación es para ellas, una estrategia de cuidado preventivo y que resalta también la forma diferenciada en que lo nombran, por un lado la mujer adulta como algo habitual, y la mujer adolescente en un sentido de mandato al decir “se supone”, y complementar mencionado que en ocasiones lo olvida, así como cada persona que menstrúa representa una forma propia de hacerlo, las estrategias se implementan, apropian y enuncian con la particularidad de cada persona y su proceso.

“la primera vez me sentí asustada y sin saber que hacer porque realmente no me ayudaron en mucho” (Familia cereza, 48 años, entrevistada en diciembre 2019)

Y es que la noción patologizante muchas veces sostenida por el discurso médico, por los medios de comunicación, por las historias familiares o de mujeres cercanas y por la experiencia propia de experimentar sensaciones con cierta frecuencia deja ver que la revolución hormonal que acompaña el desarrollo como mujeres se deja expresar de múltiples formas, invariablemente el dolor está incluido. Ser dolientes, sintientes, menstruantes, lo encontramos por ejemplo en:

“mi madrina en algún momento sí me decía que eran muy abundantes sus menstruaciones y pues muy incómodas porque tenía que cambiarse muy pronto la toalla desechable y pues lo que a muchas nos pasado ¿no? el rozarte justo por el flujo tan abundante” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

“de los cólicos, yo pensé que me había enfermado y le dije mi mamá que me dolía como en el vientre y me dijo es que son cólicos” (Familia sangría, 14 años, entrevistada en febrero 2020)

“mi hermana, la que es más chica que yo ella también... hace un año que usa la copa, pero antes de eso sufría mucho de cólicos, yo creo que hace como año y medio en la escuela le tuvieron que

inyectar medicamento del cólico tan fuerte que tenía y también ella dice que era mucho el flujo, entonces si sufría bastante... eso le ha ayudado a estar bien en la escuela” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

Podemos dar cuenta de la socialización de las tecnologías menstruales o las alternativas para gestión de la sangre resultan una promesa importante en ese proceso de reconfiguración de la experiencia para las generaciones más jóvenes.

Cuando se habla de los beneficios de utilizar alternativas reutilizables como la copa menstrual, predomina la promesa de disminución o erradicación de sangrados abundantes, así como de los malestares que se generan a causa de las sustancias tóxicas contenidas en los productos desechables (toallas y tampones) como inflamación abdominal. Si lo que se busca es mantener una estabilidad en la cotidianidad que permita cumplir con roles y actividades precisas y en el caso de quienes pasan por la experiencia escolar, es una gran promesa. Por un lado, por el acompañamiento y tratamiento desatinado que ofrecen gran parte de las instituciones educativas a sus estudiantes y comunidad en general, y por otro, en la consideración del macro-contexto donde la exigencia a no evidenciar que se menstrúa es imparable.

“recuerdo que un tiempo, en la secundaria, me daban cólicos muy fuertes, que no podía ni levantarme entonces era un sufrir el que llegara mi menstruación” (Familia rubí, 36 años, entrevistada en enero 2020)

Menstruar duele, se siente en el cuerpo, también es cierto que no siempre y no para todas, y es ese primer contexto, el más cercano, donde los afectos se vuelcan, que se hace tal vez más notorio y es también donde podrían comenzar a transformarse las historias, las palabras y significados que rodean la experiencia menstruante. Como la decisión propia de experimentar el uso de nuevas tecnologías para el cuidado durante el sangrado menstrual.

“apenas hará no sé si dos o tres años que compré la copa y a raíz de que compré la copa como que ya no es un sufrir la menstruación, ya es pues algo normal y también por el olor que cambia mucho de usar desechables a usar la copa que la sangre pues no huele a nada y ya no me genera incomodidad ni el malestar de cólicos, si sigo a veces con malestar del dolor de espalda pero ya no es algo que me moleste... o sea sí mal, pero no que no que quiera hacer nada... y también de repente con el uso de las toallas de tela” (Familia cereza, 30 años, entrevistada en noviembre 2019)

Estos testimonios incluyen la conciencia del cambio de sensaciones de acuerdo con el uso de ciertos productos, por ejemplo:

“antes usando las desechables si andaba como que más irritable y ahora con el uso de la copa ando mejor” (Familia sangría, 41 años, entrevistada en febrero 2020)

Y qué decir de la emocionalidad no permitida o mal recibida en cualquier momento del ciclo menstrual. En este aspecto se encuentra una interesante relación de la expresión intensa de las emociones con el acto de menstruar ¿Por qué pretender que el cuerpo duela y no se exprese de ninguna manera? ¿Por qué creer que una muestra de sensibilidad ante cualquier hecho se debe única y directamente a la condición menstruante?

“tenía muchas ganas de llorar, le dije a mi mamá es que no sé por qué estoy llorando y me dijo, así es, y vas a tener muchos cambios de humor y me empezó a explicar que son ciclos” (Familia rubí, 15 años, entrevistada en enero 2020)

Tal vez con la ausencia del dolor, se hablaría mucho menos de las posibilidades para el autocuidado como tomar infusiones, dar masajes en la zona que presenta dolor, permitirse el descanso.

2.3.2.3 El significado de Mi menstruación

Indudablemente una condición compartida entre la mitad de la población no puede pasar inadvertida, sin embargo, las creencias y prácticas que sostienen el tabú le dan un toque de censura, rechazo, misterio y todas las particularidades que en cada testimonio se encuentren.

“mi mamá me dijo, ya está grande mi niña” (Familia sangría, 14 años, entrevistada en enero 2020)

La relación del inicio de la experiencia menstruante con la transición de la infancia a la etapa de desarrollo siguiente, considerada la adultez, es común. Se habla del ser mujer en relación con la posibilidad de vivir embarazos, por la maduración de los óvulos que se está dejando ver. Sin embargo, poco se nombra que las niñas menstrúan, no se nombra probablemente porque no se reconoce como tal esa posibilidad, pero ¿Una niña de 9 o 10 años es una mujer adulta o puede asumir responsabilidades de la adultez como la reproducción? y claro, sin mencionar que esas responsabilidades de la adultez son en gran medida mandatos de género situados en un contexto de tremenda desigualdad y exigencia a cumplir con roles y estereotipos establecidos por el hecho de ser mujer.

“Me sentí diferente, dije ¡Ah! ya crecí!” (Familia sangría, 14 años, entrevistada en enero 2020)

“Me pasó cuando iba a la primaria, yo tenía 14 años, no sabía nada, absolutamente nada, a pesar que ya había visto a mi hermana una vez manchada de su ropa yo no me imaginaba de lo que se trataba” (Familia caramelo, 58 años, entrevistada en noviembre 2019).

En este diagnóstico, la infancia y adolescencia como momentos de primer contacto con la propia menstruación ha sido es escenario de una considerable parte de los relatos. Los ritos de paso que representa la menstruación, por

ejemplo, son pieza clave en el entendimiento de los significados que se le atribuyen y como se van apropiando.

Constantes son las referencias al escaso acompañamiento de las infancias, el vuelco a las exigencias por responder a la necesidad de madurar y crecer en una sociedad configurada en las necesidades adultas, donde no es posible detenerse aparentemente a dialogar sobre lo menstrual.

“en casa mi mamá me dijo pues es que es algo muy sucio, huele mal y tú vives con hombres entonces ellos nunca deben darse cuenta que estas menstruando, entonces el planteamiento era como de que es algo oculto, sucio” (Familia caramelo, 29 años, entrevistada en noviembre 2019)

A partir del contacto con estos contextos relatados en los que se dejan ver las realidades en carencias en información, así como en actitudes y planteamientos responsables y respetuosos con la crianza y acompañamiento de niñas y adolescentes es que se comienza a estructurar una propuesta de intervención dirigida a explorar y compartir estrategias de atención para las generaciones más jóvenes.

En esta misma línea, como afirman Sosa et.al (2014), las mujeres del entono pueden contribuir a generar actitudes, interpretaciones y emociones más positivas en torno a la llegada de la primera menstruación. Mencionando esa primera experiencia de menstruar, porque quienes, como madres, educadoras, abuelas, cuidadoras, etc., se vivan en la oportunidad de revisar y comprender sus propios procesos menstruales, así como atender las brechas de información en las que se transita se podrán vislumbrar otras formas y posibilidades de abordar, vivir y compartir la menstruación incluso antes de hacerse presente como experiencia en carne propia.

Es así que la intervención que se plantea en este trabajo atiende la necesidad de información brindando un espacio seguro a mujeres adultas que acompañan a niñas y adolescentes en su crianza, que incluye los eventos

menstruales, o que están interesadas en reflexionar sobre el tema. Tratándose de un espacio virtual donde escuchar y compartir inquietudes respecto a la menstruación y su primer evento: la menarca, así como reconocer las creencias e historias en torno al fenómeno menstrual no para juzgar sino para resignificar y comprender ese pasado vivo, pero con posibilidades de jugar papeles activos para transformar las narrativas que han impedido a niñas y mujeres vivir la menstruación desde otros lugares.

Capítulo 3. Diseño de la intervención. Sí, aquí se menstrúa.

La presente propuesta de intervención está compuesta de dos etapas. La primera, un espacio informativo y de sensibilización respecto a la menstruación y la importancia del acompañamiento a niñas y adolescentes, en forma de encuentro virtual a través de la plataforma Google Meet. El segundo, la construcción de un espacio virtual de acompañamiento entre mujeres adultas madres y no madres que cuidan y acompañan a niñas y adolescentes, con la finalidad de dar seguimiento a inquietudes e intereses, así como vislumbrar posibles redes de apoyo. Esto se logró específicamente a través de la red sociodigital Facebook, con la creación de un grupo conformado de forma inicial por las participantes de la primera etapa de la intervención y al que posteriormente se sumaron otras mujeres.

3.1 Factores a considerar: transitar una pandemia

Este proyecto se ha realizado en el marco del inicio de la pandemia por COVID-19, lo cual ha desencadenado una serie de cambios y nuevos escenarios por conocer y ocupar para la realización de lo que toca reportar en lo académico como en lo que implica a nivel personal para las participantes el hecho de hablar sobre su experiencia menstrual ante una pantalla, pasando por la limitante tecnológica para algunas personas que no cuentan con los medios para acceder a espacios en la virtualidad o espacios privados dentro de casa, dónde la edad, la economía, el género y la historia académica interfieren una vez más para que el acceso a información sea limitado para las mujeres cuyos contextos son ya adversos o menos privilegiados.

Al ser el trabajo casi por completo en línea, la parte que investiga e interviene sin duda también se enfrenta a algo desconocido, eso que no se había

contemplado y de pronto hace situarse en realidades no tan claras, limitadas por el uso de la tecnología para poder llegar a los contextos vislumbrados en los inicios del ejercicio imaginativo de este trabajo.

En el momento de primer contacto con el grupo las fallas técnicas no se hicieron esperar, dificultades con la velocidad de la red, el soporte del equipo de cómputo para mantener activas funciones como micrófono y cámara se convirtieron en adversidades que, aunque se atendieron en cuestión de minutos implican un trabajo individual y colectivo de comprensión, empatía, colaboración y mantenimiento de la atención para no perder el foco, o en dado caso re-encontrarlo en lapso breve de tiempo. Esto solo como ejemplo de las situaciones que ahora resultan comunes para quienes intervenimos desde lo social en la virtualidad.

No es un escenario ideal, pero ¿Qué lo es verdaderamente cuando se investiga? Sin embargo, los ajustes al plan inicial se hicieron y se implementaron actividades que permitieron dar una posibilidad (nueva para algunas mujeres) de reconocimiento a algo que les acompaña hasta por 40 años de su vida: la menstruación, reflexionar al respecto, así como identificar herramientas que pueden ser de utilidad si en su contexto inmediato conviven con mujeres más jóvenes próximas o recién iniciadas en los ciclos menstruales.

No hay contacto físico, pero se hace saber que se está ahí disponible para compartir y escuchar, para generar más encuentros que nos permitan continuar haciendo propias las palabras que nos explican por qué es importante realizar acompañamientos empáticos durante la menstruación.

Transitando una pandemia y las disposiciones generales para trasladar el trabajo de oficina o académico al interior de los hogares ha posibilitado también el poder vivir distinto los procesos menstruales. Para algunas ha implicado convivir con el fluido, las sensaciones, el cuerpo mismo desde lo privado que es la casa que se habita y para las personas con acceso a recursos como el internet poder

adentrarse a un mundo de información, sobre todo lo más reciente respecto a nuevas perspectivas de entender y vivir la menstruación.

Se han realizado eventos en línea como la Jornada de Visibilización Menstrual, se anuncian círculos de mujeres, talleres, conferencias sobre menarca, ginecología natural, salud menstrual. Que, si bien las redes sociales ya eran antes del 2020 espacio en agencia para las activistas menstruales, durante la pandemia se ha favorecido mucho más el posicionamiento del tema y la experiencia de lo menstrual con mayor firmeza. Se vive hoy, un momento crucial en la historia de lo que es y ha sido la menstruación.

3.2 Justificación

El diagnóstico descrito en apartados anteriores deja ver la singularidad de la experiencia menstruante en cada mujer, así como los puntos de encuentro entre los relatos sobre las formas de hacer frente a las situaciones echando mano de la información casi nula en muchos casos respecto a la menstruación.

Todas las historias merecen ser contadas y reconocidas en su unicidad. Las mujeres han hablado de su menstruación, la han pensado, la han sentido, pero tal vez no siempre y no todas desde una narrativa que abone a una apropiación de una condición que en tanto biológica concentra una gama de atributos identitarios que son también procesos culturales, históricos.

Intervenir y dejarse intervenir por el proceso mismo de la investigación para develar nuevos espacios de encuentro y el desencuentro que ello traiga consigo, ya sea en lo individual y/o colectivo, puede ser una de las razones de ser este proyecto.

Crear que la transformación de una idea es posible, tal vez sea una de las principales premisas para el diseño, implementación y evaluación de un proyecto de intervención en lo social. Si las ideas vienen acompañadas de acciones y

gestos corporales específicos, habrá que convocar las mentes y los cuerpos a estar presentes en torno al tema, traer la menstruación consigo, destaparla, mostrar y mostrarse con las inquietudes, dudas, certezas, historias y pensamientos que ha generado aún con una sola experiencia menstruante.

Hay tantas formas de menstruar como mujeres, lo repito. Sin embargo, la estructura patriarcal dota de las similitudes que sostenidas por la mortificación y el abastecimiento sistemático de creencias y prácticas que dejan al aire las dudas, las inquietudes, la curiosidad y la creatividad para hacer frente a las situaciones de lo menstrual, decirlas podría tejer puentes de comunicación entre mujeres que en la convivencia intergeneracional se acompañan.

“fue algo fuerte porque en aquellos años cuando empecé yo a menstruar estaban muchas cosas veladas, no se decían, entonces de repente te empieza a bajar, a salir sangre y no sabes por qué... yo entraba al baño y salía todo el tiempo ¿Qué hice, por qué? (familia sangría, 68 años, entrevistada en febrero 2020).

De especial atención resulta ser el acercamiento con las infancias, tal vez ahí radica una de las enormes necesidades. Sabido es que la educación sexual con enfoque integral está casi ausente en el sistema educativo en nuestro país, y aunque existen iniciativas en concreto de personas que intervienen frente a grupo o con asesorías específicas en lo individual o familiar, siguen siendo insuficientes.

Es de gran necesidad crear espacios y relaciones de acompañamiento empático con las niñas, de modo que las formas de recibir, entender, vivir y transmitir la experiencia menstruante sean cada vez más en el terreno de la aceptación, el acceso a la información con enfoque científico y laico, que en todo momento del desarrollo se promuevan relaciones vivificantes consigo mismas respecto a su condición menstruante.

Tal es el caso de las propuestas del proyecto educativo latinoamericano Princesas menstruantes. Proyecto feminista, dedicado al ciberactivismo menstrual y a visitar escuelas para brindar información a niñas sobre los procesos de la menstruación desde un enfoque vivificante y lúdico, que, además, deja ver la importancia de las acciones que como sociedad civil organizada podemos realizar con la información, sensibilidad y organización que amerite.

Las iniciativas desde el activismo menstrual están generando ya las condiciones, desde el ámbito académico se requiere continuar con las indagatorias y discusiones que cuestionen también los enfoques hegemónicos en las ciencias, se requiere también continuar construyendo las políticas públicas que aseguren las condiciones de atención óptimas a las necesidades de la población en general y de las infancias en particular.

En ese sentido, la iniciativa Menstruación Digna, que en abril de 2021 logra la aprobación del dictamen de gratuidad de productos de gestión menstrual en México, donde se busca aplicar reformas a la ley de educación para que en las instituciones educativas se provean de artículos para la gestión menstrual. Esta iniciativa, por supuesto, exige la articulación de programas, recursos y voluntades, y representa un gran avance para la visibilización de las necesidades menstruales de niñas y adolescentes. Se puede consultar mayor información al respecto en: <https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/04/28/diputados-aprueban-ley-de-menstruacion-digna-que-da-acceso-gratuito-a-toallas-y-tampones-en-escuelas/>

Requerimos acciones precisas, sinergias institucionales y comunitaria para que iniciativas de este tipo sean posibles, tal vez estamos comenzando a vivir una era de lo menstrual en tanto que los discursos institucionalizados la van incluyendo hasta que sea una realidad considerada ahí dentro. “En las narrativas que hacemos sobre nuestros cuerpos esta la historia de nuestra cultura” (Sánchez-Navarro, 2019). Y estas narrativas se construyen y reconstruyen también las instituciones.

Este proyecto de intervención se suma a las acciones de visibilización y nombramiento para abrir diálogos que preparen el terreno del empoderamiento de las mujeres fortaleciéndose en las posibilidades de la construcción desde lo comunitario y retomando una práctica presente en los escenarios de pertenencia femenina: el bordado.

3.3 Objetivos

General:

Coadyuvar para la visibilización y aceptación de la condición menstruante.

Específicos:

1.- Sensibilizar sobre la importancia de acompañar de manera integral en los procesos menstruales de las niñas y adolescentes.

2.- Propiciar un espacio virtual de creación colectiva entre mujeres para la visibilización menstrual.

3.4 Equipo de trabajo

El equipo de trabajo para este proyecto de intervención se compone principalmente de una persona, la investigadora. Es de vital importancia reconocer las colaboraciones individuales y como redes de apoyo que tiene en sí el proceso de investigar e intervenir, que, sin ello, distinto o hasta impensables serían algunas de las metas. En equipo en extenso, por sus colaboraciones directas se compone por:

Investigadora: María Magdalena Arana Guzmán, Licenciada en Psicología Social y Especialista en Familias y Prevención de la Violencia, encargada del diseño, implementación y registro de resultados del presente proyecto.

Dirección de la tesis: Dra. Alejandra Díaz Zepeda, quien brinda el acompañamiento y revisión en el proceso de escritura e implementación de la investigación. Así mismo, las revisiones y retroalimentación de la Dra. María del Rosario Ramírez Morales que han nutrido la construcción de este proyecto.

Red de apoyo institucional: Mujeres Madeni A.C., que brindó colaboración para las gestiones y construcción de lazos comunitarios para realizar la intervención, que estuvo representada por dos de sus integrantes en las sesiones de la intervención, quienes además colaboraron con la elaboración de las relatorías y brindaron comentarios de retroalimentación sobre la impartición de las actividades a la investigadora de este proyecto. Mujeres Madeni es una organización de la sociedad civil con 5 años de trabajo en la ciudad de Querétaro cuya misión es promover el derecho a la salud menstrual y sexual de todas las niñas, mujeres y personas menstruantes mediante acciones educativas, artísticas y de investigación para lograr la autonomía.

3.5 Beneficiarias

Las beneficiarias directas de la intervención son mujeres residentes de la ciudad de Querétaro, que son madres, educadoras, docentes, cuidadoras, hermanas, abuelas, tías y mujeres adultas que participan en la crianza y acompañamiento de niñas y adolescentes, y que han estado o pueden estar acompañando los primeros ciclos menstruales de ellas.

Como beneficiarias indirectas, se encuentran las mujeres con lazos cercanos o que tienen cierto contacto cotidiano con las beneficiarias directas, así como las instituciones, agrupaciones y comunidades a las que pertenece, como

lo son sus hijas, sobrinas, estudiantes con quienes tengan contacto directo las beneficiarias de primera línea, y ellas a su vez, que tienen contacto con sus pares, otras niñas en la convivencia al interior de sus grupos de pertenencia como la escuela (si es el caso) y en su comunidad, ya que pueden llegar a replicar elementos detonados por la experiencia de las adultas cercas que de participaron en este proyecto de intervención.

3.6 Lineamientos de la intervención

Este proyecto está dedicado directamente a mujeres. Los datos resultantes del diagnóstico realizado dejan ver la importancia de acompañar los procesos menstruales de niñas y adolescentes que menstrúan o están próximas a hacerlo.

La propuesta de trabajar 4 horas en forma de taller con ambos grupos comprende dividir el trabajo en dos sesiones de 2 horas. Contemplándose trabajar con un grupo conformado por 12 mujeres, y que al ser en modalidad virtual pueden participar no solo mujeres que radican en la ciudad de Querétaro, también de otros municipios, incluso estados.

Para la segunda etapa de la intervención, la propuesta ha sido construir imágenes y discursos que contribuyan a la visibilidad menstrual, para lo cual el bordado ha sido una de las herramientas, así como el relato respecto a la propia experiencia menstruante, cuyos productos se socializan de manera virtual por medio de las redes sociales como Facebook e Instagram.

En todas las actividades la confidencialidad es imprescindible y la construcción conjunta de los acuerdos de convivencia para lograr ambientes favorables para las participantes y el abordaje del tema en cuestión. Así como la participación y permanencia voluntaria.

El trabajo en modalidad de taller permite la implementación de actividades desde una metodología lúdico-afectiva, propiciar diálogos y la participación activa del grupo para su propia regulación desde las técnicas participativas.



Figura 1. Cartel para convocatoria de la intervención (2020)

Para fines de esta convocatoria, como se puede ver en la figura 1, ha sido importante mencionar aspectos como la gratuidad de la actividad y el cupo limitado, éste último aspecto a considerar debido a la importancia de atender un número de personas acorde al tiempo destinado para la actividad y la modalidad de trabajo, buscando promover la construcción de un espacio donde expresar relatos respecto a la experiencia menstrual. También, es necesario reconocer el marco institucional en el que se sitúa este trabajo al incluir la imagen de la Maestría en Estudios de Género, Conacyt y la Unidad de Equidad, Educación y

Formación con perspectiva de Género de la facultad de Bellas Artes de la UAQ, y por supuesto, de la Asociación Civil Mujeres Madeni, que ha dado respaldo, difusión y retroalimentación al proyecto.

3.7 Plan de trabajo

La propuesta de intervención se organiza de manera general en una planeación para el cumplimiento de los objetivos cuyos se dieron principalmente en el siguiente orden:

Diseño de la intervención: como punto central el espacio diseñado es un taller en línea con una duración de 4 horas, organizado en dos sesiones, dirigido a 12 mujeres adultas que siendo madres, educadoras, abuelas, docentes, hermanas, tías que acompañan con sus propios matices a niñas y adolescentes en sus experiencias menstruales, podrán compartir su experiencia menstruante y a la vez compartir estrategias para acompañar a otras, siendo que el objetivo es promover posturas empáticas ante la importancia de brindar ese acompañamiento de manera respetuosa, con aceptación y escucha hacia ellas mismas y hacia las generaciones más jóvenes. Así como construir frases o textos cortos que inviten a otras mujeres a sumarse a un acompañamiento más respetuoso.

Como parte del taller, la invitación a materializar esa visibilización menstrual que se busca con esta intervención, versa en que a través del bordado de prendas interiores se pongan palabras, imágenes sobre lo que es la menstruación o que estamos buscando que sea hoy. Por ejemplo, pantaletas con la leyenda “Sí, aquí se menstrúa”.

El diseño de la intervención se realizó en dos momentos, el primero anteriormente mencionado y el segundo a partir de los intereses y testimonios obtenidos en la realización de la primera sesión de taller (grupo focal) y los instrumentos aplicados, el formulario electrónico de registro y de evaluación. Las

particularidades de la segunda sesión de taller se mencionan más adelante, en el apartado *Implementación*.

En el diseño de la intervención se incluye la *búsqueda y construcción de materiales de apoyo*: con base en el presupuesto elaborado y el diseño del guion para el taller en forma de carta descriptiva y elaboración de material visual para guiar las exposiciones en las sesiones de taller. Aquí se comprende el diseño del cartel de difusión y de los materiales contruidos a partir de los testimonios vertidos en las sesiones, para ser publicados en Facebook.

Socialización virtual: para lograr atender y concretar el momento de sensibilización mencionado anteriormente, la estrategia de difusión fue virtual. Se compartió en redes sociales personales (en el caso de la investigadora) como del colectivo Mujeres Medeni Qro, las frases y textos cortos contruidos por las participantes del taller con sus testimonios y realización de tareas específicas. De esta manera se ha pretendido transmitir un mensaje que aliente a otras mujeres a hablar sobre la menstruación, cuestionarse, resolver dudas y ofrecer actitudes empáticas con las mujeres más jóvenes a su alrededor en referencia a la experiencia menstruante, poder generar espacios femeninos seguros e identitarios partiendo de un rasgo en común que está apenas dejando el lugar sombrío del tabú y la censura (solo en algunos contextos). Haciéndose acompañar de los hashtags: #Sí,AquíSeMenstrúa #MenstruamosyNosAcompañamos

Mujeres Madeni contribuyó a esta socialización virtual, específicamente en su página de Facebook, logrando cubrir el cupo de inscripciones para la actividad en las primeras horas.



Figura 2. Convocatoria para la primera etapa de la intervención (2020)

La figura 2 es una muestra de cómo se comenzó con la convocatoria para la intervención de este proyecto, esta publicación inicial se realizó en el perfil personal de la investigadora, siendo replicada por la asociación como se muestra a continuación en la figura 3.



Figura 3. Socialización virtual de la convocatoria. Publicación en página de Facebook de Mujeres Madeni (2020)

La comunidad de personas que siguen la página y contenidos de Mujeres Madeni resulta ser una red con la que se ha compartido este proyecto ya que al ser la menstruación su temática central, sus intereses son totalmente afines a este proyecto. De igual manera, en los días consecutivos y al término del proyecto Mujeres Madeni realizó publicaciones para invitar a su público a participar en el proyecto y ser parte del grupo privado de Facebook, correspondiente a un segundo momento de la intervención, como se ve en la figura 4.



Figura 4. Cierre de la colaboración con Mujeres Madeni A.C. Publicación realizada en página de Facebook de la asociación (2020)

De manera particular el proyecto de intervención implica una serie de acciones y procedimientos que posibilitan de manera sinérgica la consecución del mismo. Dichos procedimientos son los siguientes:

Gestiones: estas actividades incluyen la comunicación con Mujeres Madeni, que cabe señalar, se realizó en su totalidad vía remota, iniciando por ejemplo con la solicitud formal vía oficio para ser anfitriona de la estancia de investigación, así como la respuesta de su parte, además la comunicación vía

correo electrónico y plataforma google drive para dar a conocer las cartas descriptivas y planes de trabajo de manera continua. Así mismo, Mujeres Madeni realizó gestiones colaborando en todo momento de la etapa de difusión de la convocatoria.

Implementación: se desarrolló en dos sesiones de taller. La primera con el nombre “Si aquí se menstrua” (mismo nombre que lleva el proyecto), dirigida a mujeres que conviven con niñas y adolescentes que menstrúan o próximas a menstruar, con el propósito de compartir. La segunda, con el nombre de “Menarca”, para dar continuidad a la primera. Se decidió este tema debido a los comentarios y solicitudes específicas hechas en la primera sesión, con preguntas como ¿Qué es la menstruación y cómo lo explico a las niñas? ¿Cómo apoyar o qué hacer con mi hija cuando menstrúe por primera vez?

Evaluación: el taller se evaluó por parte de las asistentes con un instrumento que, de manera concisa permitirá recolectar datos respecto a los contenidos y forma de impartirlos, como las propuestas de las beneficiarias para contribuir a la construcción y mejora de una posible réplica de la intervención. En este apartado se contempla la retroalimentación que las representantes de Mujeres Madeni realizaron como parte del acompañamiento brindado, en específico sobre la impartición del tema por parte de la investigadora, como sugerencias de aspecto a seguir desarrollado y fortaleciendo.

3.8 Resultados de la intervención

Los resultados de este proyecto de intervención se plantean en función de los objetivos establecidos y la respuesta de las participantes a las actividades propuestas, así como los hallazgos y elementos no considerados.

Para esta intervención se trabajó en 2 grupos focales (que en las convocatorias se socializaron como taller) para sensibilizar en la importancia de

brindar acompañamiento empático y responsable a niñas y adolescentes que menstrúan o están próximas a hacerlo, siendo un total de 23 personas las que participaron, que en un cien por ciento se identifican como mujer.

El rango de edad de las participantes es entre 22 y 58 años, con un promedio de 33.23 y una desviación estándar de 7.27. El 80% de las participantes tiene un grado de escolaridad de licenciatura, el 10% un nivel medio superior y el otro 10% nivel de posgrado.

Las participantes refieren convivencia con otras mujeres en edades entre los 7 y 39 años, en las cuales la relación predominante es de parentesco con un 66.7%, y en un 33.3% en la relación con hijas específicamente, además, el 54.2% de esas relaciones con otras mujeres se dan en un contexto laboral (trabajan en escuelas o brindan algún servicio directamente a niñas y/o adolescentes).

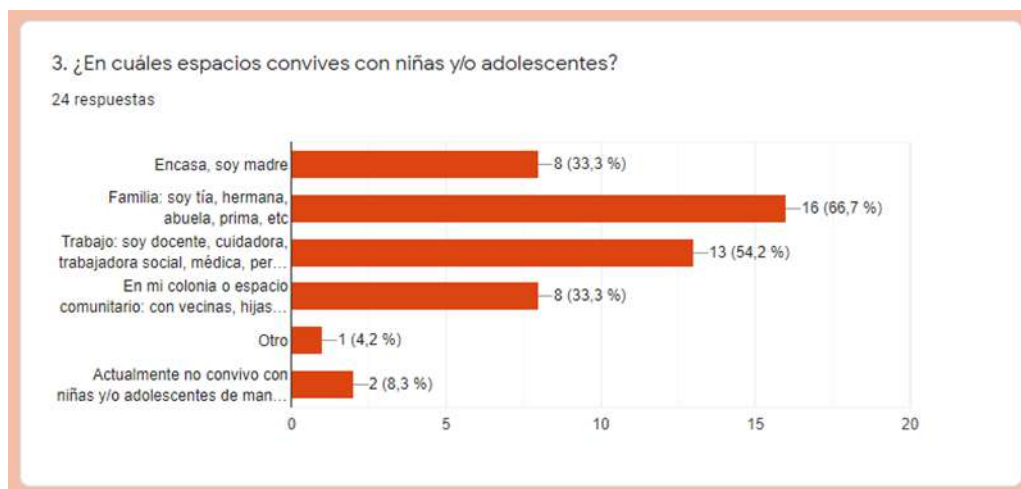


Figura 5. Espacios de convivencia con niñas y adolescentes por parte de las mujeres registradas a la primera sesión de taller (6 noviembre 2020)

Seguido del contexto de las instituciones, en donde la relación es a partir de las actividades y servicios ofrecidos a las infancias y adolescencias como ser

médica, docente, cuidadora, entre otros, como se aprecia en la figura 6. Enseguida, con el mismo porcentaje, se representan el micro contexto y el contexto comunitario ya que la relación en dichos espacios es como madre-hija en el primero y en el segundo, en relaciones aparentemente menos estrechas sin embargo se reconoce que hay contacto y como un tipo de vínculo al convivir en la misma comunidad, barrio etc. Resulta interesante que dos personas mencionan no tener contacto directo con niñas y adolescentes para el momento en que se realiza la intervención, sin embargo, es evidente el interés que hay en el tema, lo cual nos puede dirigir a asegurar un mayor interés en el tema, así como la atención de la experiencia menstrual en mujeres pertenecientes a diversos contextos y roles en la convivencia con otras generaciones de mujeres.

3.8.1 Aspectos de lo cualitativo y otros datos de una intervención en línea

Como ya se mencionó, para fines de este proyecto se realizó un taller en línea que consta de dos sesiones realizadas en un total de cuatro horas, la convocatoria se realizó en la red social Facebook, por parte de la cuenta personal de la investigadora y replicada en la página oficial del colectivo Mujeres Madeni, instancia que acompañó y nutrió el proyecto como parte de la estancia de investigación que se realizó.

La convocatoria recibió el cupo de solicitudes de registro al taller en las primeras 4 horas, excediendo el límite fijado internamente. Este hecho fue una reafirmación del interés y necesidad que hay por abordar cómo acompañar a las más jóvenes en el tránsito por la menstruación, así como muestra del impacto que tiene el activismo menstrual desde las redes sociales y el alcance que tienen las colectivas y organizaciones de la sociedad civil en la socialización digital de información y convocar a actividades diversas.

A continuación, en la figura 5 se muestra el seguimiento de Mujeres Madeni a la convocatoria con las mujeres que se registraron para participar, aclarando haberse llenado el cupo.



Figura 6. Seguimiento a convocatoria (2020)

El registro a la convocatoria se realizó mediante el llenado de un formulario electrónico (de la plataforma google, y que se compartió en las publicaciones en Facebook de la mano con el cartel), comprendiendo 6 preguntas a responder para obtener datos como nombre completo de las participantes, su edad, los espacios y roles en los que conviven con niñas y/o adolescentes que menstrúan o próximas a menstruar, la edad de esas niñas y adolescentes, y un espacio para compartir alguna duda, inquietud o reflexión sobre el tema menstruación a libre elección de escribirlo así como el consentimiento para grabar la sesión.

La razón de conocer sus inquietudes, dudas y reflexiones previo a la sesión versa en el interés de estructurar las temáticas a exponer de manera más cercana a dichos intereses que se suman a los resultados del diagnóstico, coincidiendo la inquietud por conocer estrategias para tratar la menstruación como tema en las

prácticas de crianza o el reconocimiento del propio proceso como carente de esos cuidados. Además, la relación de la menstruación con los procesos de desarrollo específicamente con la transición de la infancia a la adultez, que han sido culturalmente entendidos en relación directa con la capacidad reproductiva y gestante de los cuerpos femeninos.

Estos testimonios dieron pauta a la estructuración de ambas sesiones, reafirmando la necesidad de dirigir las actividades a fortalecer las habilidades de quienes cuidan, es decir, las mujeres que crían y educan a las generaciones más jóvenes de mujeres y personas menstruantes.

En la siguiente imagen (figura 7) se muestran solo algunos de los comentarios que externaron las participantes como parte de la inscripción a la primera sesión de taller.

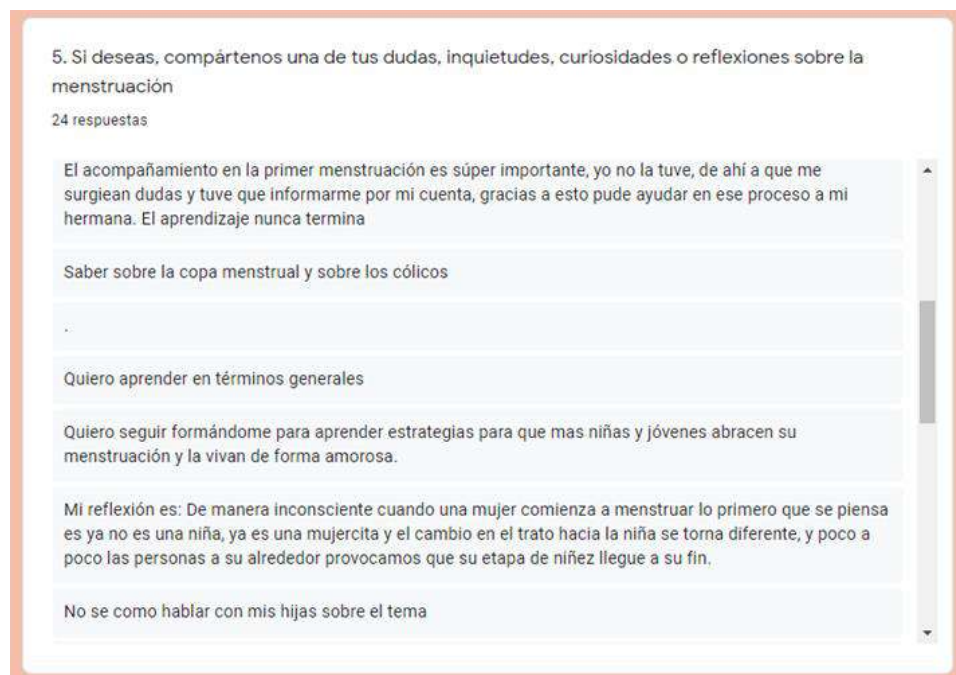


Figura 7. Testimonios de las mujeres inscritas al taller (2020)

El registro de participantes se realizó conforme a lo planeado, obteniendo datos de contacto para mantener la comunicación necesaria para hacer llegar los datos de acceso a la sesión del taller en línea.

La sesión se realizó en la fecha programada, este primer encuentro fue dedicada a mencionar los tabúes que las participantes reconocen sobre la menstruación, y en relación a ello se enfatizó en la intención de reconocerlos, traerlos al presente para seguir comprendiendo porqué la menstruación es lo que es hoy en día, mas no para señalar o menospreciar ciertos discursos, sino para seguir descubriendo ciertas bases de la manera de entender y vivir la menstruación, y la importancia de resignificar aquellos aspectos que sean posibles para cada una, así como mencionar algunos elementos clave para brindar acompañamientos empáticos a niñas y adolescentes.

Al taller se registraron 24 mujeres, concretándose la participación de 15, de las cuales 11 respondieron al cuestionario de evaluación. En la figura 6 se pueden apreciar algunos comentarios escritos por las participantes en la sesión, respondiendo a ¿Qué es lo que más te gustó o disfrutaste en el taller?

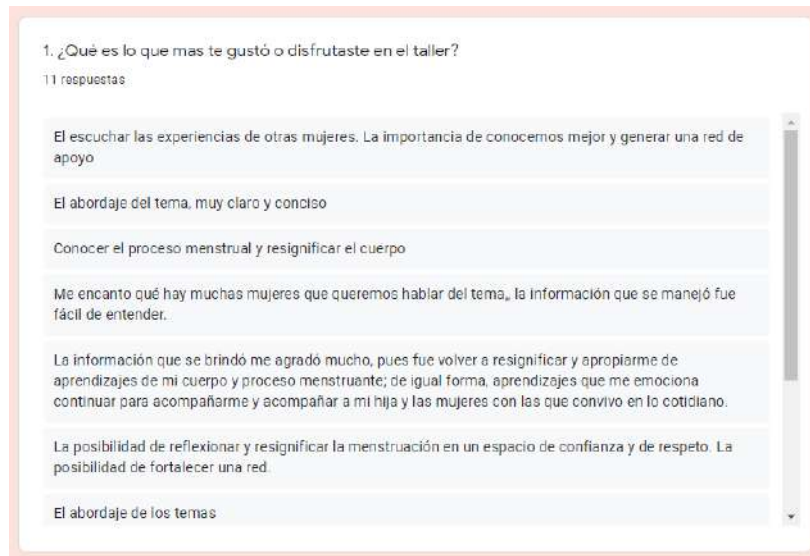


Figura 8. Evaluación de sesión 1 de taller (2020)

Ha sido vital escuchar a las mujeres sobre las historias y mitos y significados que tiene la menstruación en sus familias y regiones, así como invitarles a crear colectivamente las representaciones que permitan discursos más amables para las generaciones que nos preceden, mostrando algunos ejemplos con acciones concretas que se realizan desde el activismo menstrual y el arte, como lo es la fotografía.

Parte de esta propuesta de intervención es abrir las ventanas al reconocimiento de los procesos que han antecedido para la construcción actual de los significados de la menstruación con los que se convive de manera cotidiana ¿Cómo construir nuevas representaciones si no se reconocen las existentes? Fue una de las preguntas que ha estado alrededor de la intervención y la construcción de respuestas se comienza con el diseño mismo del proyecto.

¿Qué es lo que escucho o me han contado sobre la menstruación? ¿Podrían considerarse mitos de la menstruación? Han sido algunas de las preguntas externadas en la primera sesión del taller. En la figura 8 se muestran algunas de las respuestas de las asistentes. Resaltan las restricciones que trae consigo la menstruación o el acto de menstruar.



Figura 9. Mitos de la menstruación (2020)

Prohibiciones y mandatos como los que relata Mary Douglas que encontró en sociedades antiguas y que continúan vigentes hasta ahora y la subjetividad construida en y para la menstruación, como si se portara algo prohibido o el pecado del que habla Juia Kristeva, donde la impureza ocupa el lugar de peligro supremo o de mal absoluto (2013).

Siendo ese lugar de rechazo en el que sobrevive la menstruación es que cobran sentido las representaciones de ésta per también el trabajo de la resignificación y posicionamiento en otros lugares que han realizado por ejemplo las activistas menstruales.

Para la segunda sesión el tema elegido fue la Menarquía, como se le conoce también a la primera menstruación, para hablar de que es tanto ciclo hormonal, como físico y emocional, para así comenzar a nombrar distinto el hecho de que las niñas menstrúan y vislumbrar posibles líneas de acción para el acompañamiento requerido y buscado por las mujeres que se han interesado en participar en este proyecto; la sesión ha incluido un ejercicio de escritura sobre la experiencia personal de la primera menstruación, explicación breve del ciclo menstrual y mención de las actitudes y acciones concretas para una construcción de ambientes más amables para acompañar los procesos menstruales de niñas y adolescentes, en sentido amplio, para todas las personas que menstrúan.

En dicha sesión se registraron 14 mujeres, de las cuales participaron 8. El cuestionario de registro incluía las preguntas “¿Has convivido con una niña(s) o adolescente(s) en el tiempo en que ocurrió su primera menstruación?” (ver resultados en la figura 10) y “En caso de haber respondido SI en la pregunta anterior, comparte por favor algo sobre cómo fue”.

De esta manera se obtiene información sobre las situaciones reales que han vivido las participantes para poder retomar aspectos de ello durante la sesión, lo cual, para este caso resulta de gran apoyo, más que plantear situaciones

ficticias que pudieran estar un tanto alejadas de su contexto intentando describir aspectos del grupo con el cual se trabajó, se identifica que el registro de mujeres interesadas en la actividad tiene las siguientes características: edades entre 22 y 58 años; los lugares de residencia de ellas son los municipios de Querétaro, El Marqués y Corregidora en el Estado de Querétaro y Torreón, en el Estado de Coahuila. Respecto a su grado académico, mayoritariamente es de nivel superior.

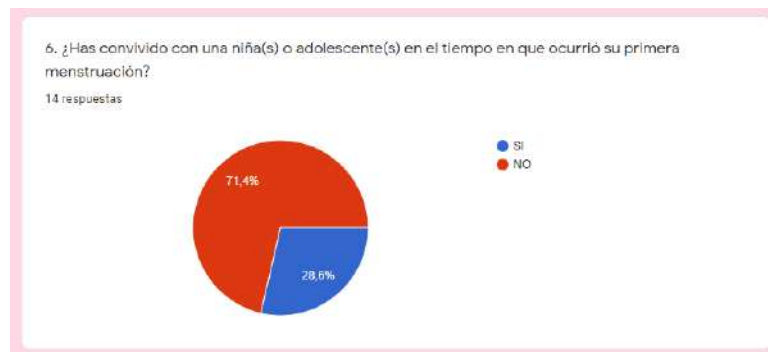


Figura 10. Registro de participantes a segunda sesión de taller responden a si han convivido con una niña o adolescente en el momento de ocurrir su primera menstruación (2020)

Retomando los testimonios respecto a la convivencia con niñas y adolescentes en el momento de la menarca, las participantes coinciden en identificar la necesidad de desarrollar habilidades que les permitan ofrecer un acompañamiento distinto a como lo fue o ha sido incluso para ellas mismas. Así mismo, son otras tantas que mencionan no haber tenido la experiencia, y otra más menciona que aún no tiene esa vivencia, pero su hija está próxima a menstruar.

Estos testimonios nuevamente dejan ver el interés que hay en algunas mujeres por conocer otras estrategias de acompañamiento en la menstruación independientemente de que en su cotidianidad actual convivan con generaciones más jóvenes, es decir, la necesidad de proveer cuidados, información y actitudes empáticas está en todas las generaciones de mujeres que menstrúan o han menstruado. En la siguiente figura (11) se muestran algunos.

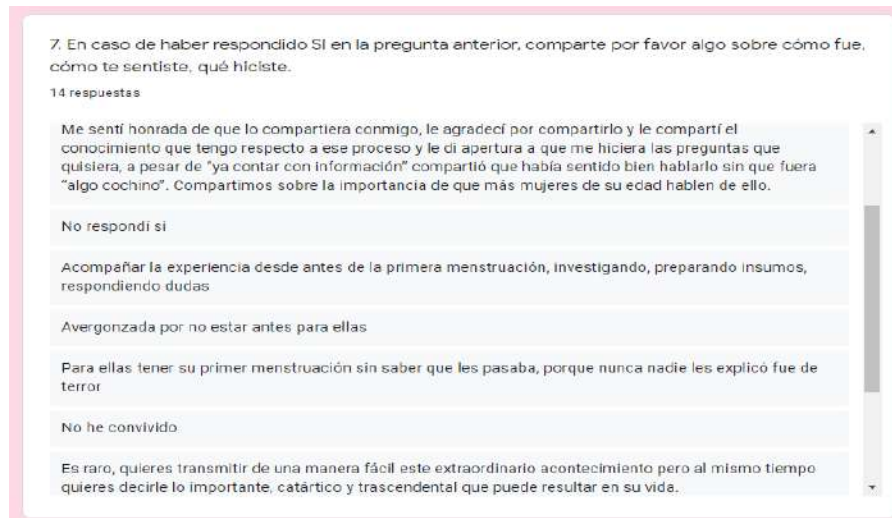


Figura 11. Testimonios de convivencia con niñas y adolescentes durante la menarca (2020)

La evaluación de esta sesión ha consistido en un cuestionario electrónico al que respondieron 6 de las participantes. Este instrumento se compone de 6 preguntas para identificar aspectos como qué fue lo que más les gustó o disfrutaron y de igual manera lo que menos fue de su agrado; sugerencias para mejorar el trabajo de la tallerista; si consideran hizo falta profundizar en algún tema o actividad y, por último, compartir alguna reflexión o inquietud que haya dejado la experiencia de participar en el taller.

La evaluación que hicieron las participantes respecto a fue de mayor agrado para ellas durante el taller versa en el reconocimiento de la importancia de construir espacios seguros donde hablar de la menstruación, así como escuchar los testimonios de las otras. La propagación de curiosidades sobre los aspectos que comprende la menstruación, el cuerpo, las estrategias para acompañar a las generaciones más jóvenes fue algo posible, como ellas lo enuncian.

La importancia de las sensaciones y emociones generadas en el taller se expresaron en escritos como *"reconectando mi sentir y parte emocional con el*

proceso” o *“el no sentirse juzgada”*, lo cual demuestra las posibilidades reales de sentirse en estados emocionales más placenteros que los que generalmente se le atribuyen a la menstruación, en esa emocionalidad que le rodea y relaciona directamente con las emociones menos placenteras o estados emocionales desbordados como se le relaciona más comúnmente. Hablar del sentir es fundamental. Si las mujeres adultas participan de espacios con apertura para expresión libre y con confianza sobre sus procesos menstruales y se generan experiencias significativas, podríamos suponer que las niñas y adolescentes a quienes ofrecen cuidados y acompañamiento se beneficiarán de ello, obteniendo réplicas de esos primeros ambientes. Lo cual abona a una naturalización del tema “la menstruación” desde perspectivas más amables o al menos alejadas de los juicios discriminatorios en los espacios cotidianos de convivencia entre mujeres. En la figura 12 se pueden apreciar a detalle los 6 testimonios de evaluación.

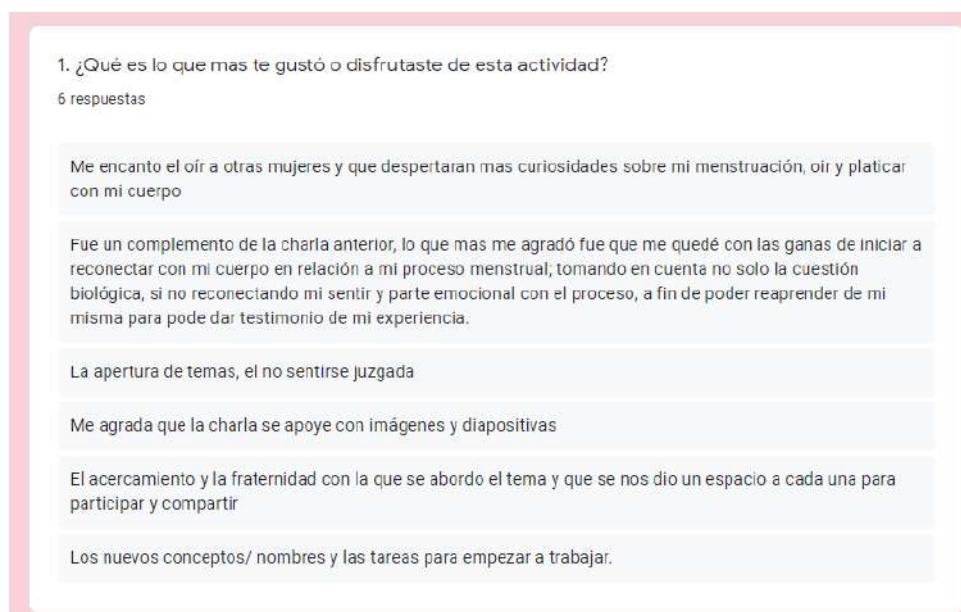


Figura 12. Evaluación de los aspectos más favorables de la segunda sesión del taller (2020)

En ejercicios como el que nos ocupa, resulta vital disponer del espacio para evaluar aspectos más favorables como los menos favorables identificados por el

grupo. En el instrumento de evaluación en cuestión, una siguiente pregunta fue ¿Qué es lo que menos te gusto o disfrutaste de esta actividad? Cuyos testimonios se muestran en la siguiente imagen (figura 13). Algunos dejan ver el interés en haber participado en la totalidad de las actividades y uno más se mencionan las dificultades técnicas en la modalidad de trabajo, aspecto que no había sido mencionado hasta ahora. Como se dijo en apartado anteriores, este proyecto de intervención se realizó en línea siguiendo las recomendaciones sanitarias por la pandemia por Covid-19 en la que las actividades no indispensables fueron suspendidas o trasladadas a la modalidad virtual.

En relación a eso, este proyecto presentó dificultades técnicas que tienen que ver con el funcionamiento de los dispositivos desde los que se realizó la transmisión, así como la falla en la red de internet, aspectos que quedan fuera del control de las personas participantes de las actividades, y que ocurrieron también a las asistentes al taller, y situaciones como salidas e ingresos constantes a las reuniones en la plataforma meet, así como dificultades en la comunicación al no poder apreciarse de manera fluida debido a la inestabilidad de la red. Aspectos que fueron atendidos en la medida de lo posible con estrategias como la escritura, pudiendo participar mediante mensaje de texto en la misma transmisión de los talleres.



Figura 13. Evaluación de los aspectos menos favorables identificados por las participantes de la segunda sesión de taller (2020)

Respecto a la evaluación de la segunda sesión de taller es importante dar a conocer las reflexiones y comentarios finales de las participantes en relación al tema del taller. De esta manera podemos dar cuenta de la afirmación de saberes y atino en las actividades y consecución de los temas abordados. Los testimonios se muestran en la siguiente imagen (figura 14).

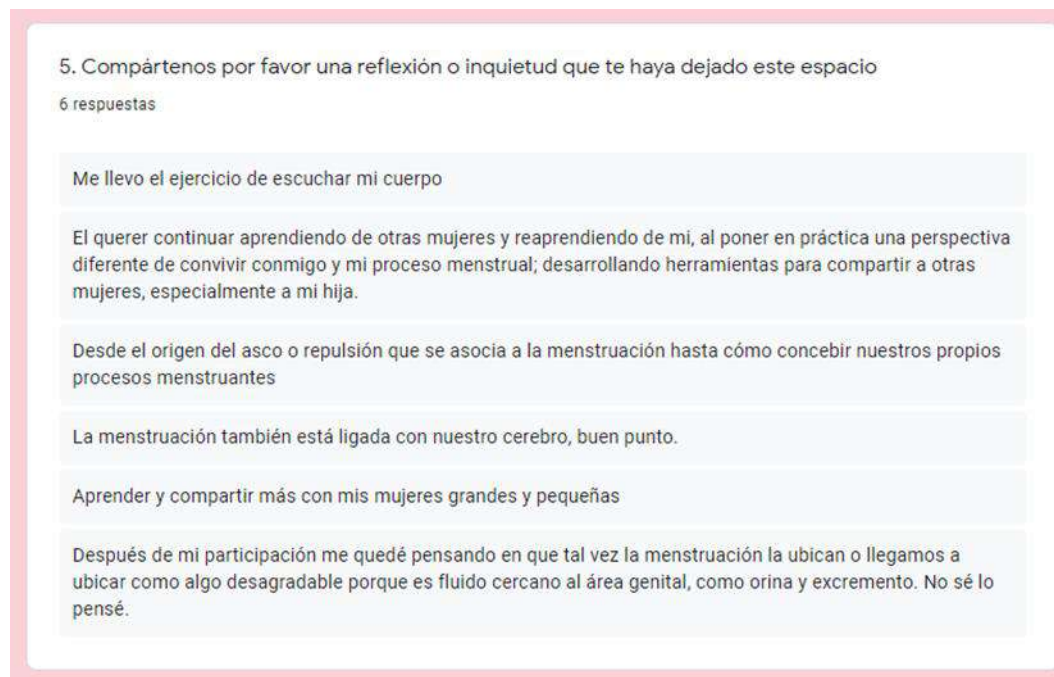


Figura 14. Reflexiones finales de las participantes a la segunda sesión del taller (2020)

Como ya se mencionó, las dos sesiones de taller se estructuraron de la siguiente manera: un inicio de las creencias en torno a la menstruación que se escuchan y transmiten en la actualidad, y en relación con esto, la propuesta de aceptar esas realidades y buscar mecanismos de convivencia con esas representaciones o mitos sobre la menstruación para comprender de donde han surgido y poder ubicar a donde no se desea seguir ubicando la menstruación. En un segundo encuentro se abordó la menarquía, explicando el proceso interno que implica la menstruación comenzando en el cerebro, así como algunas ideas sobre cómo construir acompañamientos empáticos para las niñas y adolescentes, como todas las personas menstruales. Estas explicaciones se basaron en el libro *Menarquía, mi primera menstruación* (Menarquiazine, 2017). Es un material dirigido a niñas, adolescentes, madres y toda persona que desea conocer más sobre la primera menstruación, que fue un punto de apoyo para esta intervención y se suma a los recursos comunitarios para informarse y aprender a transmitir y acompañar la menstruación.

Sin duda la urgencia de materiales y recursos didácticos para trabajar nuestro tema en cuestión ha tenido una producción mucho mayor en los últimos años y no ha sido un punto central en este trabajo, pero si se hace necesario mencionarlos para reconocer el trabajo detrás de dichas producciones y visibilizar que sí es posible crearlos y contar con ellos. En esta ocasión se hace mencionan 2 materiales más, el primero, “Amiga date cuenta, guía para la vida” de la autoría de Plaqueta y Andonella, dos mexicanas que hay escrito e ilustrado este libro dirigido sobre todo a jóvenes para hablar de Cuerpo, Sexualidad, salud y relaciones interpersonales, entre otros, y por supuesto dedicando unas páginas a la menstruación. El segundo, “Menstrupedia Comic, La guía simple sobre la menstruación para niñas”, que de la autoría de Ecoser, proyecto uruguayo, como su nombre lo dice, es un comic y su tema central es la menstruación; aborda temas como la pubertad, cómo llevar un registro del ciclo menstrual y los cuidados como medidas de higiene y uso de toallas menstruales.

Cabe señalar que de estos materiales se conoció el primero mencionado durante el transcurso de esta investigación y el segundo en un momento posterior y cerca del final de este proceso de escritura, y que ambos se suman a las referencias para seguir conociendo para aprovechar al máximo y poder compartir los aprendizajes que esa indagación deje con los futuros grupos de mujeres, niñas y personas menstruantes con los que se tenga contacto, fortaleciendo la formación en el tema, siendo referencias acordes a los tiempos y sus exigencias.

3.8.2 Construcción de otras narrativas menstruales

Como parte de los productos de la intervención anteriormente descrita se obtuvieron testimonios en forma de frases cortas compartidas durante los talleres de sensibilización, considerando su potencial y profunda relación con la esencia

de este proyecto se hizo una selección de ellas y fueron publicadas en el grupo de Facebook conformado por las participantes del taller, así como por Mujeres Madeni A.C. en el mismo espacio virtual. A continuación, se muestran algunas de esas construcciones tomadas como nuevas narrativas menstruales.



Figura 15. Las otras narrativas menstruales construidas por las participantes de la intervención (2020)

En estos testimonios muestran una apropiación del tema y condición menstruante a partir no solo de la participación en las sesiones de taller y también muy probable desde participaciones anteriores en espacios similares con intereses constantes como bien lo manifestaron en el instrumento de registro.

Hablar de libertad, reivindicación política, apropiación de la cuerpo, cero tolerancias a la idea de que la menstruación es algo sucio es posible para algunas mujeres que han tenido acceso a las construcciones e información por ejemplo

dese perspectivas feministas dedicadas a los activismos menstruales, la incidencia está, se está logrando. Quizá ha llegado por fin la hora de retomar el poder sobre nuestras vidas y de rehabilitar la sangre menstrual creando nuestras propias reglas (Thiébaut, 2018, p. 71). Rehabilitar y reivindicar son términos que cobraron sentido para este momento de la intervención en el que se reafirma la urgente necesidad de hacer algo distinto a lo indicado social y culturalmente respecto a la capacidad de menstruar.

Otro aspecto que comprende los productos y seguimiento de este proyecto es la creación de un grupo en la plataforma Facebook nombrado al igual que el proyecto de intervención: “Sí, aquí se menstrúa”, con la finalidad de “hacer red” con las participantes e invitar libremente a otras mujeres a unirse, cuyo link es: <https://www.facebook.com/groups/1079276449190078/about>. La descripción que tiene hasta ahora el grupo es “En este grupo deseamos compartir nuestro saber en torno a los procesos menstruales y cómo brindar-nos un acompañamiento responsable, así como respetuoso”. La intención es estar en contacto con otras mujeres, compartir dudas, inquietudes, información sobre el tema en cuestión y acompañar-nos para brindar empatía y comprensión a las niñas, adolescentes y mujeres en general sobre los ciclos menstruales. La segunda intención del grupo es realizar una convocatoria para participar en la segunda etapa del proyecto que corresponde a generar una galería virtual que contribuya a visibilizar la menstruación desde un escenario cotidiano como lo es el uso de prendas íntimas, en este caso pantaletas, que fueron bordadas y entregadas a las mujeres que voluntariamente aceptaron participar de esta actividad para la que es necesario se tomen fotografías usando las prendas y compartiendo un testimonio breve sobre su experiencia.

Es importante mencionar que la apertura de este espacio en Facebook fue por votación, la mayoría de las participantes optaron por la creación del grupo para seguimiento que parece mayormente factible en comparación con otra red social como lo es WhatsApp. Someter a votación el canal de comunicación a mantener

con el grupo responde a la situación actual que la mayoría de las personas viven como resultado en la transición de la pandemia ya que el trabajo, la comunicación y atención de información es en línea para muchas personas y para fines de este proyecto es primordial. Una de las razones para elegir este mecanismo es que la información puede permanecer en ese espacio virtual indefinidamente para poder consultar y regresar a ella cada que sea posible o necesario, lo que en otras redes no es garantía ya que se almacenan en la memoria del teléfono móvil como en el caso de WhatsApp.

Las integrantes del grupo de Facebook comenzaron a tener interacción a partir de algunas publicaciones que tienen que ver con tecnologías menstruales, las representaciones de la menstruación y la composición de la sangre menstrual por parte de la investigadora, y más recientemente una de las participantes compartió un artículo de su autoría titulado Los patrones de consumo en torno a la menstruación. Una mirada desde la ética ambiental y el ecofeminismo (Rosales y Guevara, 2021). Otras han promovido actividades de proyectos de activismo menstrual.

Finalmente, como grupo (virtual) ha llevado su propio ritmo y como se menciona anteriormente, la apuesta es a un trabajo en red, construir un espacio seguro en el cual se hable del tema en común: la menstruación, entendiendo la red como, una forma de organización social en la cual se produce el intercambio continuo de ideas, servicios, objetos, modos de hacer (Montero, 2006, p. 173). De alguna manera se logra atender una de las necesidades identificadas en el diagnóstico aplicado en este trabajo al obtener en los testimonios de mujeres de diferentes generaciones evidencia sobre la casi nula existencia de momentos de dialogo, información y seguimiento cuando de menstruar se trata, por ejemplo en el siguiente testimonio anónimo de una de las participantes al taller: *“A pesar de la gran información que hay no es tan sencillo hablarlo, hacerlo nuestro y aceptarlo no es sencillo y ahora compartir algo que es personal y a la vez es de todas desde*

un punto de vista diferente, no biológico, no es fácil". Palabras que reiteran la dificultad para resignificar la experiencia de menstruar.

Con lo anterior, se reafirma la importancia de contar con herramientas de información y de sensibilización para acompañar a niñas y adolescentes con el inicio de la travesía menstruante, como se ha mencionado desde apartados anteriores; hoy en día la mortificación sigue siendo parte de la experiencia de menstruar, que como muchas, han tenido que sortear y en el mejor de los casos resignificar en su vida adulta, como puede ser el proceso de las participantes de esta intervención.

La intimidad que representa la menstruación se encuentra en el núcleo de lo privado, de lo que toca al cuerpo. El cuerpo está dotado de género (Dawson, 1998, p. 242), y la menstruación está íntimamente ligada con lo femenino. Aunque afortunadamente se comienza a poner la mirada en "las personas que menstrúan" para incluirles sin importar géneros. Como parte de la intimidad en la que ocurre la menstruación podemos encontrar las prendas con las cuales se cubre el cuerpo, específicamente las prendas íntimas, las pantaletas.

3.8.3 Portando esas otras narrativas menstruales

Como tercer momento de la producción de este proyecto se encuentra el bordado de pantaletas. Esta iniciativa surge con la intención de llevar las narrativas menstruales en el proceso de resignificación a lugares específicos: las prendas mismas, y la parte del cuerpo en que se portan, así como documentar con fotografías tomadas por las mismas portadoras de la prenda. Si los discursos crean imágenes y las imágenes crean discursos, esta es la oportunidad de demostrarlo, ¿Qué se genera al ver una prenda íntima con una frase como "Acepto mi sangre"?

La convocatoria para esta actividad se realizó en el grupo de WhastApp construido en etapa anterior de la intervención el 17 de diciembre de 2020 y en los días siguientes 3 de las integrantes eligieron su prenda. La entrega se realizó en espacios públicos de la ciudad de Querétaro acordados entre la investigadora y bordadora con voluntarias siguiendo las indicaciones sanitarias debido a las condiciones de pandemia como portar cubreboca, careta, aplicación de gel antibacterial en manos antes y después de tener contacto entre las personas y mantener una distancia de 1.5mts entre las personas. Las prendas como sus empaques plásticos fueron sanitizadas previo a la entrega.

Durante la entrega de las prendas se escucharon comentarios por parte de las participantes como “*A ver si me queda este calzón*”, “*Nunca he hecho algo así*”. A lo que se respondió con agradecimiento y reconocimiento por su participación y el recordatorio de ser voluntaria en todo momento y podían cambiar su respuesta con la libertad y confianza que amerita el proyecto. Esta interacción deja abierta la posibilidad de realizar intervenciones de este tipo o la consecución de la misma contemplando aspectos que hasta ese momento no pudieron ser considerados dado las circunstancias de trabajo en línea y lo que social y culturalmente representa el tipo de prenda y la localización de su uso en el cuerpo: la zona genital.

Definitivamente para muchas mujeres no es común retratarse en ropa interior que además tiene un mensaje en relación con la menstruación, seguramente porque las narrativas que se han portado son otras. Porque la sangre menstrual es tabú se les ha prohibido durante mucho tiempo hacerse a la mar, cazar, votar, presentarse a las elecciones, hablar en público o asumir responsabilidades políticas o religiosas (Thiébaut, 2018, p. 22), tomarse fotografías, capturar una imagen de sus prendas íntimas reafirmando a menstruantes con mayor razón, sin embargo, para estas tres mujeres ya no más.

Una de las participantes propuso realizar una sesión fotográfica de mujeres usando las pantaletas bordadas con mensajes menstruales “*tengo una amiga*

fotógrafa, le puedo decir ¿Te animas?” “Sin duda alguna”. Una vez más la trascendencia de acciones que visibilizan la menstruación como experiencia (condición) y como tema queda clara en urgencias y necesidad de continuar. Hasta ahora, esta propuesta queda abierta para estructurarse y materializarse con la suma de esfuerzos, es una de las propuestas para consecución de este proyecto, porque el proceso de escritura termina mas no así el tema para la investigadora, las participantes y las potenciales redes a construirse en lo que bien podría llamarse el activismo menstrual.

Analizando este hecho, podría considerarse para el siguiente momento de la intervención que las participantes proporcionen la prenda de su elección para ser bordada, incluso el mensaje a ser plasmado. Apostando de esta manera a la personalización de las prendas desde un interés profundo y apropiación de la creación personal y colectiva.

Finalmente, esta etapa de la intervención se realizó conforme a lo planeado: después de la entrega de prendas, aunque sin plazos fijos, ellas debían tomarse una fotografía con su propio dispositivo usando la prenda, no necesariamente de cuerpo completo, sino como su privacidad e intimidad les hicieran sentirse cómodas. El envío de las fotografías se hizo vía mensaje de whatsapp y correo electrónico con el consentimiento para ser mostradas en este trabajo con la protección de sus datos en las semanas siguientes a la entrega de prendas.

Las siguientes imágenes son las que comprenden la última etapa de la intervención. Podemos ver en ellas a las participantes utilizando la prenda bordada.



Figura 16. Acepto mi sangre (marzo 2021)



Figura 17. Sí, aquí se menstrúa (mayo 2021)



Figura 18. Sí, menstrúo (enero 2021)

Mostrar el cuerpo y la condición menstruante a través de las prendas ya lavadas utilizadas durante los días de sangrado el último ciclo es el contexto de la figura 17. Y es sin duda, otra manera de autorretratarse. La profundidad con la que se presentan nuevos descubrimientos y entendimientos del problema de investigación a través de los datos y el método utilizado (Hernández, 2015, p. 478), y la potencia de dichos descubrimientos para el trabajo realizado pensando desde el objetivo de sensibilizar para la construcción de acompañamientos empáticos para las generaciones menstruantes más jóvenes en donde la manera en que se muestran las generaciones de mujeres adultas a las niñas y adolescentes será la

posibilidad de construir otro menstruar y otro mostrarse consigo mismas desde su propia capacidad menstruante.

3.9 Activismo menstrual: punto de partida y llegada

Es el activismo menstrual la ventana abierta para adentrarse a otro panorama sobre el menstruar. No hay una sola manera de menstruar, ni un activismo como modelo a seguir, pero sí, el principal factor común es la lucha por enfrentar el tabú menstrual y el interés por generar mensajes que hablen de la menstruación con un enfoque más completo y profundo que la mirada de la medicina científica (Rohatsch, 2015). Ese punto en común es como la menstruación misma, poco más de la mitad de la población mundial menstrúa, personas que tienen ese punto común, y a la vez es un recordatorio que no se menstrúa igual que la otra. Se vive, se siente distinto, pero se sabe lo que es. Existen las menstruaciones y los activismos menstruales, así en plural.

Los testimonios recabados desde el inicio de este trabajo contienen evidencia de acciones provenientes o muy cercanas a los activismos menstruales. La distribución de alternativas distintas a las desechables para absorber o captar la sangre menstrual, las charlas informativas, la historización del tema son en buena medida escenarios de esos activismos que han llegado a la vida de mujeres de distintos contextos.

“con unas amigas del trabajo apenas me compré la copa menstrual, apenas me toca estrenarla, ya quiero que me baje y desde la persona que me la vendió, tan normal y las preguntas muy abiertas ¿eh? así, sin pena” (Familia sangría, 41 años, entrevistada en febrero 2020)

Así sin pena, la menstruación deja de causar penas. Una vez más, se reafirma la importancia de naturalizar los temas en la cotidianidad de los espacios de salud, o ambientes incluso de comercio, en los que se distribuyen y adquieren los productos menstruales.

El contacto con los activismos menstruales ha sido uno de los puntos de partida de este trabajo. Al ser usuaria de la copa menstrual y las toallas de tela desde hace 7 años aproximadamente, hoy puedo dar cuenta de un proceso de autoconocimiento, de muchas inquietudes que incluso logran atenderse en este mismo proceso de investigar sobre la menstruación como experiencia en mujeres de diferentes generaciones. Cuestionamientos e intereses que se han detonado en el contexto de lo académico, pero tocan en el aspecto de lo personal en la implicación con el tema.

¿Soy activista menstrual? Es una de las preguntas cuya respuesta se comienza a construir en el transcurso de este proceso de investigación. Hoy, la respuesta es afirmativa.

El activismo menstrual es una forma de activismo que se lleva a cabo tanto en contextos offline como online, algunas veces promovidos por grupos organizados en redes locales y trasnacionales, o desde la motivación individual de compartir los saberes y experiencias (Ramírez, 2019).

Las motivaciones individuales tienen entonces un lugar desde donde legitimar la experiencia y saberes, re-construirse a partir de otras narrativas sobre la capacidad de menstruar compartiendo el testimonio con otras personas, es para este trabajo una de la manera de entender el activismo menstrual. Son esas motivaciones un punto de partida, un espacio seguro dentro de las incertidumbres que incluso pueda provocar, y es también un punto al cual llegar, para volver a partir y regresar.

Es a través de los activismos menstruales que he tenido acercamiento a la “espiritualidad menstrual” como una perspectiva que se suma a los recursos con los que podemos contar para explicar-nos eso que es la menstruación o como se puede vivir. He participado de bendiciones de útero contruidos desde los postulados de Miranda Grey, quien es una fuerte impulsora de la espiritualidad femenina. Estas perspectivas se suman a representaciones más contemporáneas sobre la menstruación, que, junto con otras perspectivas “neutrales” o más tendientes a ello, es decir, fuera de las concepciones biologicistas (desde la medicina institucionalizada en occidente) y alejadas también del centro de las percepciones espirituales, buscan desmitificar la menstruación, arrancarla de los brazos del tabú para hablar del cuerpo, su funcionamiento, el derecho a la información y nombrar-nos distinto desde la capacidad menstruante.

Todas las historias y formas de transitar la menstruación son válidas. Todas las formas de explicarse lo que ocurre en la ciclicidad del cuerpo menstruante tienen un espacio, una razón y un poder: la libertad.

“ahora hago mi ofrenda, pongo en agua mi sangre y riego mis plantitas con esa agua y se ponen bien bonitas, ahorita no porque no me ha bajado, ya necesitan esa medicina, pero con esto de la pandemia se me retrasó” (Familia caramelo, 29 años, entrevistada en noviembre 2019)

Si bien, no todas las perspectivas hacen sentido a todas las personas, la convivencia de ellas resulta más real hoy en día en algunos contextos donde la prohibición que traía el tabú se ha dejado atrás para dar espacio y voz a otras formas de nombrar y vivir la menstruación, y eso, es en gran medida gracias a las activistas menstruales.

El activismo menstrual como lugar al cual se llega con este trabajo ha sido de los hallazgos y cosas no previstas de extensa aportación y alta potencia. En enero del 2021 recibí la invitación a formar parte del equipo de organizadoras de

un evento en línea, la Jornada de Visibilización Menstrual (JVM), dicha consideración en parte se debe a este trabajo. Era sabido que me encontraba realizando un proyecto académico, de mi interés y cierta experiencia en el tema de la menstruación. No hubo dudas, acepté la propuesta. Comenzamos a trabajar un equipo de tres personas haciendo lluvia de ideas, logrando estructurar los objetivos, ejes temáticos (salud, educación y activismo menstrual), las formas de participación y fechas para la realización del evento.



Figura 19. Equipo de organizadoras de la JVM (2021)

La Jornada se realizó del 17 al 19 de junio del 2021, al ser un evento totalmente en línea se utilizaron plataformas como Zoom, Google Meet y Facebook para la transmisión de las actividades que versaron entre talleres, conferencias y muestras de activismo menstrual como collage, video y cuento de parte de educadoras, terapeutas, activistas, profesionales de distintas áreas que

han dedicado proyectos, emprendimientos y ofrecen servicios en torno a la menstruación. Provenientes de México, España, Argentina y Chile, se conformó un grupo de ponentes y talleristas que compartieron sus experiencias, conocimientos e información para poder al servicio de otras mujeres.

Para este evento se realizó la invitación a algunas de las participantes de la intervención de este proyecto a participar en un conversatorio con el nombre “Maternando la menstruación” (ver figura 20), con el propósito de compartir las experiencias como madres en la crianza de niñas que menstrúan o están próximas a hacerlo. Como oportunidad para la representatividad de voces y capacidad de otorgar significado (Hernández, 2015, p. 529) dentro de las múltiples formas de maternar y como otro espacio de encuentro entre quienes comparten esta condición. El conversatorio se transmitió en vivo por Facebook, en la página de la REM, como actividad de cierre del evento de tres días. (En el siguiente link se tiene acceso a la grabación del conversatorio: <https://www.facebook.com/RedMenstrual/videos/4002560559820016>)

Pero el proyecto va mucho más allá, la otra pretensión de haber arrancado en esta travesía es la conformación de la Red de Educación Menstrual (REM), cuyo link de su página de Facebook es: <https://www.facebook.com/RedMenstrual>. y que comienza a materializarse con las primeras reuniones para formalización de esta red internacional. Para lo cual se recibe acompañamiento de Fundación Merced Querétaro, que es una organización con experiencia en conformación de redes.

Como hallazgos de la JVM encontramos que es necesario seguir expandiendo las acciones a otras poblaciones: hombres trans y no binaries que menstrúan. También ha sido palpable la necesidad de investigar, compartir, hablar sobre menopausia y población adulta mayor en temas de salud menstrual, así como salud sexual y reproductiva, así como la necesidad de crear y dirigir actividades y contenidos a población infanto-juvenil en temas de menstruación, educación y salud.

La suma de esfuerzos y trabajo colectivo es sin duda una de las plataformas desde las cuales poder crear y posicionar iniciativas como ésta. Y es así como el activismo resulta para este proyecto un punto de partida y un punto de llegada donde se ordenan ciertas inquietudes, se encuentran respuestas y reafirman convicciones para mí como investigadora y como mujer que menstrúa.

El desafío es grande, durante el periodo inicial de conformación de la REM he dicho en más de una ocasión que el trabajo en red es algo que se aprende conforme la marcha, que las estructuras jerárquicas predominantes en la sociedad limitan las disposiciones para el trabajo colectivo en horizontalidad y circularidad que la red implica. Pero es un desafío de esos que se disfrutan porque se sabe que no hay obligaciones institucionalizadas, más que la disposición de construir en conjunto algo que nos habría fascinado tener cuando niñas comenzamos a menstruar y ofrecer-nos otras realidades, sabiendo que otro menstruar es posible y que sí, en colectivo menstruamos y nos acompañamos.



Figura 20. Conversatorio Maternando la menstruación en el marco de la JVM (2021)

4. CONCLUSIONES

Las primeras conclusiones de esta indagatoria vienen en forma de pregunta. ¿Qué historias te quieres contar sobre tu menstruación? Entre otras que han rondado la realización de este proyecto. Para la construcción de las respuestas es necesario abrir el abanico de posibilidades desde donde se pueden construir, porque no están dadas, no existe una verdad absoluta y es eso una gran fortuna. Podemos cambiar, podemos modificar una creencia y seguir construyendo todas las respuestas que sean necesarias. Este trabajo es solo una ocasión de adentramiento en esos terrenos personales, subjetivos, y que claro, son colectivos respecto a lo que es la menstruación para nosotras, las personas que menstruamos.

Como condición biológica, la menstruación tiene un pasado marcado por el tabú. La prohibición, el rechazo e incluso el temor que representa parecen irracionales de pronto. Sin embargo, hasta nuestros días muchas de esas representaciones siguen vigentes y han dado lugar a muchas otras y variantes innumerables. Es esto lo que la hace tan atractiva para los intereses más profundos de este trabajo.

Recorrer brevemente los significados de la menstruación en sociedades antiguas nos deja ver que tal vez no hemos cambiado tanto. Sigue existiendo un rechazo y la menstruación no ha dejado de ocurrir, tal vez solo ha sobrevivido. Al interesarnos por la historia de la menstruación, nos aproximamos ni más ni menos que a las bases de la sociedad humana (Thiébaut, 2018, p. 78), al saber que la división de los trabajos necesarios para la vida en sociedad se han segmentando de acuerdo a las diferencias sexo-genéricas fuertemente consideradas hasta nuestros tiempos. En el contacto con la sangre se puede apreciar dicha diferencia, mientras los varones se dedican a la vida pública y hacer correr la sangre para defender sus intereses, la sangre que pertenece a las mujeres y que es una de las diferencias biológicas entre los sexos, resulta ser un fluido temido.

En el entramado del tabú se encuentra la menstruación y su fluido reinando un lugar con raíces difícil de dejar. Aunque tal vez no hay un sitio que abandonar en sentido estricto, sino contemplar la posibilidad de ocupar otros y regresar a los anteriores si resulta necesario ¿Por qué tendríamos que rechazar los significados menstruales que nuestras madres, abuelas y sus madres y abuelas han portado? Tal vez podremos encontrar sitios donde convivir y elegir aquellos con los cuales pasar más tiempo.

Escuchar a las mujeres hablar de sus menstruaciones nunca había sido tan fascinante. Los testimonios recabados para este trabajo sostienen esa historización menstrual del inicio de este escrito. Lo importante es reconocer que este significado no es universal ni permanente en la historia de la humanidad, sino que ha sido construido socialmente y, por lo tanto, es reversible (Valadés, 2019), por lo tanto, nuestras acciones son tan importantes para esa transformación y trascendencia de la pluralidad de perspectivas para explicarnos lo que sea necesario sobre la menstruación. Sangrarlo todo ahora es una opción más cercana.

Si las imágenes crean discursos y a su vez los discursos crean imágenes y representaciones, dar lugar a otras narrativas es una posibilidad de transformación habría que seguir construyendo las representaciones necesarias en formas y cantidades para todas las personas que menstrúan. Expandir los límites.

Como menciono en apartados anteriores, estoy convencida que el mayor trabajo que podemos hacer en beneficio de las infancias y las juventudes es con las personas adultas a su alrededor. También nos beneficia. Ya revisamos que la intervención de este trabajo ha tenido el propósito de construir y brindar estrategias de acompañamiento a los ciclos menstruales de niñas y adolescentes, pero sin dejar de lado la revisión y reflexión sobre la forma o formas de vivir la propia menstruación, con los significados y elementos culturales que traiga consigo la persona adulta que ha aceptado participar de estas acciones. Si no

hablo sobre mi menstruación ¿Cómo le hablaré a las demás? Fue una pregunta escuchada en una de las sesiones de taller, y en esa misma interrogante se sostienen la necesidad e interés por seguir descubriendo lo que es la menstruación y lo que implica menstruar hoy, ayer, mañana.

¿Qué es lo que expresa una corporalidad menstruante? Que sangra. Que menstrúa. Que lo hace de distintas maneras. Que son niñas, jóvenes adolescentes, mujeres adultas y otras corporalidades. Todas menstrúan.

El cuerpo menstruante es así, el que se acerca al otro para decirle “no estás manchada, despreocúpate” o todo lo contrario “sí lo estás”. Entonces vemos la voz del cuerpo menstruante es también la voz que nunca lo habló con su madre, la abuela, la hermana o compañera, incluso con su pareja sobre algo que transitaba cada cierto tiempo en su persona, como si se tratara de una voz silenciada, a la que no se le permite expresarse o dejar pensar siquiera en la necesidad de hacerlo. Pero aún puede hacerlo.

En la academia, en los activismos, en los consultorios médicos, en lo público y en lo privado es de urgente necesidad seguir desdoblado esas capas de la historia de lo menstrual, destejer y volver a tejer las partes que sean necesarias para proporcionar otras vivencias menstruales. Desde los activismos demostrado está que es posible crear los espacios propicios para el diálogo en torno a lo menstrual, para informarse, para acompañar, para escuchar y reconocer que no se necesita decir cómo menstruar ni colonizar u objetivizar los cuerpos a partir de la vivencia menstrual, eso ya existe. Hoy es urgente seguir reconociendo que todas las voces son dignas de ser escuchadas y que la libertad es algo que nos podemos proveer al conocer y elegir las tecnologías menstruales, las historias y perspectivas en las cuales sostenerse en tanto menstruante.

Las investigaciones comienzan haciendo-se preguntas, así se genera el conocimiento. El autoconocimiento no podría lograrse de otra manera. Tenemos derecho a cuestionarnos todo y a encontrar los mecanismos, escucha, diálogos para re-descubrirnos en nuestra condición de menstruar.

Hay muchos caminos aun sin recorrer en las periferias, en las diversidades y en los contextos más vulnerados de la sociedad son las otras posibles vías para seguir construyendo la realidad menstrual que las personas se merecen, nos merecemos. Es aquí donde los límites se rebasan y como creadora de este proyecto reconozco la elección personal y subjetiva que da origen a este trabajo y el proyecto Sí, aquí se menstrúa. También menstrúo, y lo hago mientras escribo estas últimas líneas de un escrito que es apenas el inicio de una breve descripción de un fenómeno tan particular, para seguir haciendo-me la pregunta ¿Qué es la menstruación?

Referencias

- Alarcón-Nivia, M. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 56(1), 35-45. Consultado el 9 de febrero de 2019. Recuperado de: <https://revista.fecolsog.org/index.php/rcog/article/view/557/604> Arellano
- Anónimo, (2013) Arte y cuerpo, cuerpo y arte, Ana Mendieta [mensaje en un blog], recuperado en <https://colaboracionum2013.blogspot.com/>
- Bohannan, P. (1992), Ideas culturales acerca de la menstruación, en *Para raros, nosotros: Introducción a la antropología cultural*. Ediciones Akal, pp. 50.
- Bombarolo, F. y Pauselli, P. (2007), Programas sociales, construcción de equidad y paradigma de la “intervención social”. Centro de documentación en políticas sociales. Buenos Aires. Pdf.
- Barrio Vagina (2018), ¡Estoy menstruando!, Ensenada, México. Disponible en: <https://www.facebook.com/barriov/photos/2057449594519001>
- Botello-Hermosa, A. & Casado-Mejia, R. (2015) Temores y preocupaciones relacionadas con la menstruación: un estudio cualitativo desde la perspectiva de género., 24(1), 13-21. Traducción al español. Consultado el 19 de febrero de 2019 en: <https://dx.doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>
- Chávez, V. (28 de abril de 2021). Diputados aprueban Ley de Menstruación Digna que da acceso gratuito a toallas y tampones en escuelas. *El Financiero*. Recuperado de: <https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/04/28/diputados-aprueban-ley-de-menstruacion-digna-que-da-acceso-gratuito-a-toallas-y-tampones-en-escuelas/>

- Citro, S (2008). Creando una mujer. Ritual de iniciación femenina y matriz simbólica de los géneros entre los Toba Takshik. En Hirsch, S. (comp), Mujeres indígenas en la Argentina. Cuerpo, trabajo y poder. Buenos Aires, Biblos, Culturalia
- Chicago, J (2021) Judy Chicago, feminista temprana (1970-74). Judy Chicago Corner, disponible en: <https://www.judychicago.com/gallery/early-feminist/ef-artwork/>
- Deepwell, K. (Ed) (1998). Los movimientos de mujeres: feminismo, censura y performance, en Nueva crítica feminista de arte. Estrategias críticas. Ediciones Cátedra, Madrid.
- Douglas, M. (1973). Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú. Ed. Siglo XXI, España
- Esteban, M. (2016) Antropología dl cuerpo. Itinerarios corporales y relaciones de género. Revista Periferia (3). Recuperado en: <http://www.revistaperiferia.org/uploads/2/5/0/8/25082791/12.periferiacpg.mlesteban-antropologia-cuerpo.pdf>
- Fernández, J. M. T., Santiago, F. R., Barrilao, R. G., Leyva, F. M., Moreno, P. P., & Avila, P. R. (2003). Significado de la menstruación en diferentes culturas. *Revista de Enfermería*, (16), 28-32.
- Foucault, M. (2000) La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad. *Revista de filosofía* (15), 257 - 280.
- Héritier-Augé, F. (1991). La sangre de los guerreros y la sangre de las mujeres. *Alteridades*, 1 (2), 92-102. Consulta 27 de septiembre de 2020. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=747/74745539012>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2015). Metodología de la investigación (5a. ed.). México: McGraw Hill.

Iniestra, S. C., Garduño, M. L. M., & Lama, C. (2004). Análisis de la publicidad de productos relacionados con la menstruación en revistas dirigidas a adolescentes. *Psicología y salud*, 14(1), 113-120. Consultado el 20 de febrero de 2019, en: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/871>

Kristeva, J. (2013) *Poderes de la perversión*. México, Siglo XXI.

Menarquiazine (2017). Menarquía mi primera menstruación. Disponible en: https://menarquiazine.files.wordpress.com/2017/08/imprmenarquiazine.pdf?fbclid=IwAR3y7PzoYIgp7sSn50A0TACdkrOtDBTTTT9v0VgH9bZwzqkX2NOaK_P4BZas

Montero, M. (2006) *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad*. Argentina, Paidós.

Moreno, B. E. (1995). *Conocimiento sobre menstruación y autocuidado de la adolescente* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).

Muñiz, E. (coord.) (2010) *Las practicas corporales. De la instrumentalidad a la complejidad*, en *Disciplinas y prácticas corporales. Una mirada a las sociedades contemporáneas*. Barcelona: Antropos.

Oriol, A. y Casadó, L. Coord. (2014). *Mujeres jóvenes y menstruación: contracultura y resignificación del ciclo menstrual en el país vasco*, en *Jóvenes, desigualdades y salud: vulnerabilidad y políticas públicas*.

Ramírez, M (2019). *Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales*. PAAKAT: revista de tecnología y sociedad, 9 (17). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-36072019000200009

Red de Educación Menstrual [@RedMenstrual] 19 de junio de 2021. *Conversatorio Maternando la menstruación [video]* <https://www.facebook.com/RedMenstrual/videos/4002560559820016>

- Rich, A. (2019) [1976]. *Nacemos mujer: la maternidad como experiencia e institución*. Navarra, España: Traficantes de sueños.
- Rodríguez, M. y López, M. (2011). Representaciones de vida y muerte en torno a la menstruación entre los mayas y otros grupos mesoamericanos, en *Las mujeres mayas en la antigüedad*. Centros de estudios de antropología de la mujer, México.
- Rohatsch, M. (2015) *Menstruación. Entre la ocultación y la celebración*. XI Jornadas de sociología. Facultad de ciencias sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Disponible en: <https://cdsa.aacademica.org/000-061/254>
- Rosales, V., Guevara I. (2021) Los patrones de consumo en torno a la menstruación. Una mirada desde la ética ambiental y el ecofeminismo *Conciencia*, Revista Multidisciplinaria, Disponible en: <https://fup.edu.co/wp-content/uploads/2021/08/Revista-ConCiencia-Vol.-11.pdf>
- Sí, aquí se menstrúa (2020). [Sí, aquí se menstrúa] (17 de noviembre de 2020). Grupo privado [Grupo de Facebook] <https://www.facebook.com/groups/1079276449190078>
- Sosa-Sánchez, I., Lerner, S., & Erviti J. (2014) Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el Estado de Morelos. *Estudios sociológicos*, 32 (95). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59840008005>
- Thiébaud, E. (2018) *Esta es mi sangre, pequeña historia de las(s) regla(s), de las que las tienen y de los que las marcan*. España: Hoja de lata Editorial.
- Uribe, J. (2013) El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 12 (2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331981>

Valadés, E. (2019) Menstruartivismo: una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes. Universidad de ciencias y artes de Chiapas. México. Thesis digital.