

# Educación Menstrual Emancipadora

*Una vía para interpelar la misoginia  
expresada en el tabú menstrual*

Carolina Ramírez Vásquez



Ensayo

COLECCIÓN  
estímulos a la creación



#MedellínCiudadLectora

*El Plan Ciudadano de Lectura, Escritura y Oralidad*

tiene un nombre:

*En Medellín tenemos la palabra*

Nos llega con un espíritu:

*Encontrar en las palabras muchas*

*maneras de vivir mejor*

Y nos trae un mensaje:

*Las palabras funcionan.*

***Educación Menstrual Emancipadora***  
Primera edición: julio – 2022

© Carolina Ramírez Vásquez

© Alcaldía de Medellín – Secretaría de las Mujeres

ISBN: 978-958-49-5486-2

Correctora: Natalia Jaramillo  
Diseñadora: Madaly López  
Carátula: María Fernanda González

Coordinación editorial: Alejandro Herrán  
[Fallidoseditores.com](http://Fallidoseditores.com)

El presente libro se publica gracias al apoyo de la  
Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín

Editado en Medellín, Colombia, Suramérica

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

# Educación Menstrual Emancipadora

*Una vía para interpelar la misoginia  
expresada en el tabú menstrual*

Carolina Ramírez Vásquez

C O L E C C I Ó N

E n s a y o

Estímulos a la creación

**Daniel Quintero Calle  
Alcalde de Medellín**

**Angélica María Ortiz Maya  
Secretaría de despacho  
Secretaría de las Mujeres**

**Lida María Castaño Londoño  
Subsecretaria de Transversalización  
Secretaría de las Mujeres**

**Gloria Isabel Montoya Barato  
Secretaría de las Mujeres  
Líder de programa de Transversalización**

**Albeny Sepúlveda Higuita  
Secretaría de las Mujeres  
Líder de proyecto Reconocimiento y Potenciación de  
los Derechos de las Mujeres**

**Sandra Rocío López  
Secretaría de las Mujeres  
Profesional universitaria/Técnica del proceso**

**Andrea Idárraga Arango  
Secretaría de las Mujeres  
Profesional contratista**

**Ruth Mary Uribe Hincapié  
Juliana Zapata Romero  
Secretaría de las Mujeres  
Supervisoras de contrato**

## Presentación

La historia demuestra que, entre los estudios sobre feminismos y género, y los movimientos sociales de mujeres, se ha dado una relación intrínseca en la que sujeto-objeto-intención se fortalecen mutuamente; es así como la acción ha fomentado la investigación, y esta ha brindado consignas, tesis y métodos para la movilización.

En Colombia, algunos acontecimientos alrededor de la garantía de los derechos de las mujeres, como el derecho al voto en 1954; la Declaración de Naciones Unidas sobre la eliminación de la discriminación contra las mujeres en 1967; las distintas conferencias mundiales en pro de la prevención y erradicación de las violencias contra las mujeres; los cambios y apropiaciones en los métodos anticonceptivos; el ingreso cada vez mayor de las mujeres al mercado laboral remunerado y al mundo académico universitario; contribuyeron en las décadas del setenta y el ochenta a formar, dentro de las ciencias sociales, un campo de estudio sobre mujeres y feminismos que buscaba, entre otras cosas, proponer una perspectiva de análisis —el género—, que incluyera el punto de vista de las mujeres, sus preguntas y problemáticas, muchas de estas postuladas y debatidas previamente en el movimiento social de mujeres y por las feministas.

En Medellín, los estudios sobre mujeres y género empezaron a desarrollarse en las décadas de los setenta y ochenta del siglo XX, por medio de la divulgación de artículos, la realización de congresos, la creación de organizaciones no gubernamentales, el diseño de pedagogías situadas y la promoción de cátedras universitarias. La formalización universitaria de este campo de reflexión e investigación, inició en la década de los noventa cuando aumentó el número de publicaciones y referentes teóricos, y se destinaron recursos humanos y económicos que, por ejemplo, en 1997 permitieron la apertura del Centro de Estudios en Género: Mujer y Desarrollo, adscrito a la Facultad de Ciencias sociales y humanas de la Universidad de Antioquia.

En la ciudad, el movimiento social de mujeres y el conocimiento académico sobre feminismos y género, cada uno con sus características y alcances, han contribuido y contribuyen para alcanzar la igualdad de género de las mujeres urbanas y rurales. Estos conocimientos han impactado la creación y desarrollo de la Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín, entidad que también ha generado conocimientos en el mismo campo.

Esta dependencia surgió gracias a la confluencia de las exigencias y reivindicaciones del movimiento social de mujeres y la voluntad política, por medio del Acuerdo 001 de 2007, que creó la Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín con la misión de:

*«Contribuir a la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres y a la disminución de prácticas discriminato-*

*rias que atenten contra el desarrollo político, social, económico y cultural de las mujeres del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín, a través del diseño, implementación, coordinación, monitoreo y asesoría de las políticas, planes y programas distritales.»*

En el mismo acto administrativo se lee que es la entidad rectora de la política pública para las mujeres.

Por diversas razones, como la persistencia y agudización de las brechas entre hombres y mujeres, los cambios legislativos en materia de género, y los conocimientos y lecciones aprendidas por la Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín, se identificó la necesidad de actualizar el Acuerdo 22 de 2003 y, en consecuencia, se formuló y aprobó la vigente Política pública para la igualdad de género de las mujeres urbanas y rurales de Medellín, mediante el Acuerdo 102 de 2018.

El objetivo específico 4.3. de este acuerdo establece la necesidad de: «*Garantizar el derecho a la educación igualitaria que promueva la educación no sexista para la transformación de estereotipos y desigualdades de género en la educación y la cultura*».

A su vez, el Plan de Desarrollo «Medellín Futuro» 2020-2023, en la Línea estratégica 2: transformación educativa y cultural, plantea el proyecto *Implementación de estrategias para transformar imaginarios culturales en favor de la igualdad de género y la visibilización de las mujeres*, que tiene como una de sus acciones desarrollar estrategias de movilización

social para la transformación de imaginarios culturales y representaciones sociales en favor de la igualdad de género.

En el año del 2021, y con el ánimo de contribuir con el cumplimiento de los objetivos propuestos en la política pública y su plan estratégico, y reconociendo las demandas del movimiento social de mujeres, ambos vinculados en el propósito de transformaciones culturales en favor de la igualdad de género, la Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín entregó el premio *Investigación para la transformación - Biblioteca feminista de Medellín*, con el objetivo de reconocer y difundir conocimiento sobre feminismos y género, a través de la adaptación y publicación de investigaciones inéditas y concluidas.

La adjudicación de este premio también se justificó en el reconocimiento del carácter pedagógico, transformador y cultural de las investigaciones que abordan temas de género y feminismos; valora su contribución en la comprensión sobre cómo mujeres y hombres se hacen sujetos históricos y culturales; y extiende el horizonte de sus derechos y oportunidades.

Sumado a esto, la divulgación de este conocimiento permite visibilizar los avances en este campo: las tesis retomadas, las preguntas abordadas, los métodos empleados, los hallazgos obtenidos y las conclusiones formuladas; y tal vez, plantee cuestionamientos sobre el impacto de la investigación-conocimiento en la vida cotidiana y en las acciones del Estado.

Carolina Ramírez Vásquez

Con la entrega de este premio, la Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín, apuesta por el fortalecimiento del pensamiento crítico, como una estrategia para la transformación de estereotipos y desigualdades de género, a la vez que motiva la realización de más investigaciones sobre el tema.

Angélica María Ortiz Maya  
**Secretaría de despacho**  
**Secretaría de las Mujeres**

Lida María Castaño Londoño  
**Subsecretaría de Transversalización**  
**Secretaría de las Mujeres**



## Introducción

El estigma de la menstruación es una forma de misoginia que responde a la dominación del sistema patriarcal

Eugenia Tarzibachi

La presente investigación es de corte cualitativo y trata sobre las representaciones sociales y las narrativas menstruales biologicistas e higienicistas que generan opresión y subordinación en mujeres, niñas y personas menstruantes. Cuestiona el tabú menstrual presente en todas las sociedades, sus proezas para reciclarse en todos los tiempos y permear los escenarios científicos, religiosos, políticos, familiares y escolares. La educación de la sexualidad ha omitido la educación menstrual o la ha reducido a una explicación biologicista en clave reproductiva, desconociendo la historicidad del tabú y lo que este implica a nivel individual y colectivo.

Aquí se propone la educación menstrual como vía de resistencia y transformación, como la pieza que le faltaba al rompecabezas de la dignidad de las mujeres y personas que menstrúan. Este estudio cuestiona las ideas sobre la menstruación y analiza las causas y efectos del tabú menstrual que genera malestares y se convierten en estrategias de control.

El propósito central de esta investigación es aproximarnos a la conceptualización de la educación menstrual y al desarrollo de estrategias para transformar el tabú, reconociendo su vigencia y transfiguración para sostenerse desde el patriarcado y el neoliberalismo. La menstruación ha sido utilizada como un mecanismo de control y subordinación, por lo tanto, la educación menstrual es un camino de resistencia.

Es muy posible que esta investigación no haga tambalear las normas establecidas en relación a la menstruación, pero por lo menos ofrece una mirada digna y desafía el mandato “de eso no se habla” que condena el tema a la oscuridad, la negación y el silencio. Este no es un paso a paso ni un manual de recetas de educación menstrual, es un documento de estudio que intenta, a partir de una postura crítica y propositiva, cambiar las formas de entender, actuar e incentivar a las acciones de resistencia y lucha contra la misoginia expresada en el tabú menstrual.

El problema de la investigación se tejió alrededor de las siguientes preguntas: ¿Cómo opera el tabú menstrual en las experiencias menstruales individuales y colectivas? ¿Cuáles son las estrategias de control que se ejercen por medio del tabú menstrual? ¿Cuáles son las ideas que las niñas y mujeres de Medellín y de otros países de América Latina tienen respecto al período menstrual? ¿De qué forma las narrativas menstruales condicionan la experiencia menstrual? ¿Cómo las representaciones sociales en torno a la menstruación impactan los autoesquemas de la personalidad?

La escritura ha sido trazada en cinco momentos: 1. Horizonte teórico conceptual 2. Metodología, 3. Hallazgos, 4. Conclusiones, 5. Referencias bibliográficas.

– Capítulo 1. *Horizonte teórico conceptual*: expone de forma argumentativa la construcción teórica que sustenta los objetivos de investigación, a través de un diálogo constante con diferentes autores.

– Capítulo 2. *Metodología*: este apartado argumenta el enfoque, método y técnicas utilizadas, a la vez que da cuenta de todo el trabajo de campo realizado en Medellín y otras ciudades de Argentina, Brasil, Chile, México, Guatemala, El Salvador y Perú. Este capítulo basa su importancia en el uso del multimétodo para posibilitar las múltiples expresiones de las niñas, adolescentes y mujeres adultas.

– Capítulo 3. *Hallazgos*: se presentan los hallazgos, las categorías emergentes de forma pluriexpresiva que mezcla imágenes de las diferentes técnicas, narrativas orales y los ejes de indagación.

– Capítulo 4. *Conclusiones*: se dan a conocer las conclusiones a las que se llegan a partir de las preguntas orientadoras y las narrativas analizadas durante la investigación.

## Horizonte Teórico Conceptual

Las rutas recorridas para investigar, sentipensar y escribir cada una de estas líneas han sido amplias y desafiantes. Cada uno de los textos que leí resultaban ser pieza clave de un rompecabezas del cuerpo menstrual colectivo. En este marco teórico encontrarán algunos de los conceptos que me permitieron construir y comprender las narrativas menstruales en clave de emancipación.

## Educación Emancipadora

Pensar la educación menstrual me exige priorizar un modelo educativo con perspectiva crítica que subvierta el orden social establecido y que procure que las sujetas cuestionen, desafíen y ejerzan resistencia a los modelos dominantes, no sólo educativos sino también políticos y sociales, una educación horizontal, anti-patriarcal, que reconozca los saberes situados, que se esfuerce por la construcción de la autonomía y ofrezca las herramientas para derrogar los mandatos inscritos en los cuerpos de las personas menstruantes.

Según Paulo Freire (2019), la emancipación parte del diálogo como un principio ético y político, debe procurar la libertad y la dignidad, garantizar espacios de reflexión, diálogo y producción de conocimientos que contribuyan a la erradicación de las opresiones y las hegemonías falocéntricas, patriarcales, heteronormativas, reproductivistas, aspectos que adquieren especial relevancia cuando habla-

mos de educación menstrual dado que una de las estrategias de control, en este caso, fue apresar la menstruación a la función reproductiva como vía para sostener la maternidad hegemónica y el mandato heteronormativo.

De lo que casi no se habla es de cómo la heterosexualidad, ese régimen político de regulación corporal, moldea nuestras vidas, nuestros cuerpos, nuestros afectos, nuestras prácticas pedagógicas. Cómo la pedagogía informal e institucionalizada de la heterosexualidad produce cuerpos dañados de niñas, niños y niñas al promover y legitimar modos normativos de la experiencia del género, la que es administrada por la ley binaria de la masculinidad y la feminidad que impone modelos hegemónicos de identidad sexual y de género. (Flores, 2015, s. p.2)

La educación emancipadora nos permite cuestionar las narrativas opresoras, objetivo y foco de la educación menstrual, labor que no es posible llevar a cabo desde los modelos educativos tradicionales.

## Narrativas Emancipadoras

El lenguaje es un medio para construir sentidos y significados. Desde diversas religiones y cosmogonías, se ha planteado la fuerza y el poder que tienen las palabras para construir realidades. La Biblia menciona que las palabras tienen poder. El Talmud dice que Dios le dio al ser humano la palabra para que pudiera edificar el mundo. La palabra también ha sido una de las principales herramientas de opresión y

control del sistema patriarcal, mediante el lenguaje visibiliza, invisibiliza, legitima y deslegitima atribuyéndose el poder de dar o quitar la condición humana.

La narrativa es un modo de conocer y una forma de construir realidad y de apropiarse de los significados que se van construyendo desde los diversos intereses políticos, capitalistas, religiosos, artísticos, etc. A su vez, es una continua metamorfosis y anticipa nuevos paradigmas, construye realidades o sostiene realidades desiguales y opresoras desde el lugar de legitimación lingüística instala verdades. (Ivern, 2021)

En lo que respecta a las narrativas menstruales y sexuales, son innumerables los relatos construidos que reproducen y sostienen sentidos y significados que corresponden a herencias colonizadoras, patriarcales y misóginas, y al mismo tiempo nos permite describir e imaginar (anticipar) la escena deseada impuesta:

Primer relato: aparato reproductor femenino.

Segundo relato: la menstruación o período es el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo mensual de la mujer. Todos los meses, su cuerpo se prepara para un posible embarazo. Si esto no ocurre, el útero, se desprende de su recubrimiento.<sup>1</sup>

## Horizonte Impuesto: Heteronormatividad y Maternidad Hegemónica

Cuando nos posicionamos en las narrativas emancipadoras, nos consideramos interlocutoras legítimas y nos atrevemos a cuestionar, subvertir y producir nuevos sentidos, nuevos significados, nuevos conocimientos que nos permitan construir una sociedad más justa, equitativa, libre y segura para las mujeres y las niñas. Las narrativas emancipadoras son acciones necesarias y urgentes que desafían los enunciados y relatos que han sido normalizados y tenidos históricamente como verdad y única posibilidad que, obedeciendo a lógicas colonialistas y patriarcales, condenan el cuerpo de las mujeres a mandatos reproductivos. Construir otros sentidos y significados nos permite describir e imaginar la pluralidad y anticipar el escenario que queremos:

Primer relato: sistema sexual femenino.

Segundo relato: la menstruación es el sangrado periódico que experimentan las personas que nacen con útero como derivación de la ovulación y el consiguiente desprendimiento del tejido endometrial como señal de vitalidad y de renovación del ciclo ovulatorio.

## *Horizonte Impuesto: Habilitación a la Sexualidad, Promoción de la Salud, la Maternidad como una Opción y no una Obligación*

Las narrativas construidas hegemónicamente sobre la biología del cuerpo de las mujeres sostienen las opresiones; por ejemplo, el relato del óvulo pasivo que espera pacientemente la llegada del mejor espermatozoide, el más fuerte, el vencedor que llega a conquistar y rescatar al óvulo, reproduce los valores de los modelos hegemónicos masculino y femenino tradicionales. A través de las narrativas emancipadoras se construyen nuevos sentidos y se de-construyen versiones instituidas y creencias normalizadas.

## **El Poder y el Disciplinamiento de los Cuerpos**

El poder es saber, el saber ha sido atribuido y legitimado exclusivamente a la academia y a la ciencia (colonialidad del saber). Las ciencias han sido suficientemente esquivas para las mujeres y se ha construido alrededor de un modelo falogocéntrico.<sup>2</sup> Según Emma Chirix (2010), “la categoría poder no se refiere a una cosa o un atributo personal, sino a una relación práctica entre voluntades, una de las cuales es sometida o negada para la existencia y afirmación de la otra” (p. 38). El poder se ejerce sobre el cuerpo, limitando las interacciones y planteando las verdades que se requieran según las coordenadas de la historia. El control me permite comprender cómo opera el tabú menstrual como

mecanismo de control y opresión.

Para Foucault (2008), el poder es una serie de relaciones, mecanismos y estrategias que prescinden de la violencia. Plantea que el cuerpo está inmerso en relaciones de poder y que está sometido no solamente a la violencia física, sino a un tipo de violencia sutil que moldea y disciplina los cuerpos para que sean dóciles, fáciles de controlar y de capitalizar.

El disciplinamiento de los cuerpos impone una suerte de normalidad y anormalidad, hace que los cuerpos sean productivos y que el sistema de subordinación patriarcal y misógino funcione. A través de las imágenes, los símbolos y los mandatos generalizados, las niñas y mujeres son disciplinadas en el ocultamiento de la sangre menstrual y reguladas en el ciclo menstrual ovulatorio. El cuerpo menstrual ha sido mezquinamente disciplinado, la censura social y el sentimiento de vergüenza instalado hace que la sociedad se construya omitiendo los cuerpos que menstrúan y, en consecuencia, los derechos humanos y la dignidad son sistemáticamente vulnerados.



## Metodología

Esta investigación es cualitativa. Le otorga valor al lenguaje, las narraciones, los diálogos interculturales y los sujetos, prioriza la experiencia recíproca de “aprender juntas” y parte del reconocimiento de que nadie sabe más de su cuerpo como la persona misma. El enfoque de la investigación es crítico y está situado en las pedagogías feministas y en las epistemologías del sur que cuestionan lo establecido hegemónicamente, se propone construir narrativas liberadoras y emancipadoras que permitan las experiencias plurales.

En el año 2012, con 31 años, comencé a hacerme preguntas por la menstruación, llevaba 18 años menstruando regularmente y nunca se me había ocurrido pensar en lo que significaba para mí esta experiencia; es más, me costó un poco reconocer que menstruar era una experiencia situada en mi cuerpo y puedo identificar en ello la forma en que la ausencia de representaciones simbólicas y palabras que nombren hacen que una experiencia sea ignorada; este es precisamente un efecto del disciplinamiento de los cuerpos y la idea colectiva de cuerpos que no menstrúan sostenida en el mandato del ocultamiento de la sangre. “Me vino eso”, “me llegó la visita”, sólo por poner dos ejemplos de verbalizaciones que invisibilizan y hacen honor al postulado “lo que no se nombra no existe”.

A partir de entonces, me propuse indagar, hacer conciencia de mi ciclo menstrual ovulatorio, revisar la historia menstrual de mi familia, identificar mis propias creencias, derribar tabúes, informarme y resignificar la experiencia menstrual. Inicié compartiendo mis descubrimientos en círculos de mujeres y en los acompañamientos psicoterapéuticos que llevaba a cabo, pude constatar cómo mi experiencia menstrual abandonada y solitaria era común en muchas de las mujeres que acompañaba. Entonces decidí llegar a tiempo y comenzar a desarrollar prácticas de educación menstrual para ser implementadas en el ámbito escolar y familiar. Desde entonces, he diseñado herramientas didácticas y literarias para el trabajo de la educación menstrual que me permiten escuchar, indagar y proponer durante el trabajo de campo, he recorrido las comunas de Medellín compartiendo prácticas de educación menstrual con niñas y jóvenes mediante los talleres reflexivos, al igual que en ocho países de América Latina (Brasil, Argentina, Chile, México, Perú, Ecuador, El Salvador y Guatemala), indagando por las representaciones sociales en torno a la menstruación y reconociendo las narrativas menstruales situadas en los territorios. Este estudio consolida y condensa no sólo la información recaudada mediante las técnicas y los instrumentos implementados, sino que constituye la sistematización de la experiencia en campo durante siete años.

El ejercicio investigativo se inscribe dentro de la aproximación cualitativa orientada por un enfoque históri-

co-hermenéutico y desde un paradigma construcciónista (Guba y Lincoln, 2012), en tanto permite entender y reconstruir los sentidos, significados o construcciones sociales de los participantes y la investigadora en un proceso horizontal de dialogicidad y reciprocidad constante. Los saberes y epistemes de niñas y mujeres son valorados en su singularidad e irreductibilidad, entendiéndose como un conocimiento válido, legítimo, presente en distintos escenarios y atravesado por las experiencias vitales de cada participante. Por tanto, el sujeto y el conocimiento que construyen y reconstruyen mutuamente son multisituados, no universales ni homogéneos.

El trabajo de campo se realizó principalmente en Medellín en los barrios Castilla, Manrique, San Javier, Prado Centro. También se llevaron acciones en Remedios (Antioquia), Tumaco y Pasto (Nariño). La investigación cuenta con la riqueza de las narrativas de mujeres plurales de Abya Yala que representan un valioso aporte para la comprensión del fenómeno expuesto.

## **La Metodología Taller Reflexivo “Construir Juntas”**

Metodología creada por el profesor y psicólogo Guillermo Gutiérrez, que se centra en la reflexión grupal sobre los temas que atraviesan la subjetividad. El autor la define como “un modelo para la reflexión sistémica (métodica) con grupos”.

El taller reflexivo es un instrumento pertinente para la socialización, la reflexión y el análisis colectivo para el cuestionamiento de las narrativas hegemónicas, para la construcción de conocimientos y el desarrollo de actitudes y competencias que nos permitan transformar las narrativas que han generado subordinación y que sostienen la creencia de la menstruación como un mal. Es una metodología que valora el diálogo intercultural, la ecología de saberes y los saberes situados, una puesta en juego de las subjetividades a partir de la interacción significativa, respetuosa y democrática que posibilita la develación y esclarecimiento de los saberes.

Siguiendo el texto de Guillermo Gutiérrez, la primera implicación de un taller sería construir juntos lo que denota la necesidad de una participación activa de los integrantes del grupo, donde el protagonista no es el facilitador sino, precisamente, esa construcción de ideas, propuestas, visiones, disertaciones acerca de la temática elegida; además, se espera que cada participante asuma sus propias reflexiones y conclusiones de acuerdo con su propia subjetividad. (Zapata, 2006, p. 93)

En la metodología del taller reflexivo se prioriza *la ética de la palabra y el lugar de la escucha*. Un espacio en el que se privilegia la palabra como forma de expresión y vía de construcción colectiva. Según Guillermo Gutiérrez (2003), “El Taller Reflexivo es un dispositivo de palabra con el propósito de hablar para comprender. Se debe llevar a la pala-

bra aquello que nos genera malestar, inquietud o duda, con el fin de esclarecerlo, comprenderlo y superarlo” (p. 15).

En este sentido, es el lugar de la escucha que permite el impulso y reconocimiento de los saberes particulares, plurales y territoriales. Para esto se requiere que la facilitadora no se sitúe en el lugar de saber jerárquico, sino que reconozca y parta de la máxima de que todas las personas participantes saben. El taller reflexivo involucra diversas técnicas. Para efectos de esta investigación se utilizaron las siguientes: reflexión individual y por grupos, discusión de casos, mapeos, análisis de publicidad, confrontación de textos y construcción de casos.

## Cartografía Social

La cartografía social ha sido una herramienta importante para identificar los mitos y tabúes en torno a la menstruación. A partir de la elaboración del mapa de su territorio, se trabaja sobre tres preguntas básicas: ¿cómo llaman a la menstruación en su territorio? ¿Qué dicen que no se puede hacer cuando menstruas? ¿Qué dicen que no se puede comer cuando menstruas? Este ejercicio me ha proporcionado lectura de los territorios y constituye el punto de partida para iniciar el taller reflexivo.

La cartografía social como método de producción de mapas sociales intenta ser un proceso colectivo, horizontal y participativo. La obra colectiva final de un mapa realizado a través de esta metodología implica una tarea compartida,

un importante intercambio de ideas, un debate sobre acciones, objetos, conflictos, y finalmente, un consenso. Aranguren, Pessolano, Rodriguez Urroz Y Porta Conicet, (2016)

Es un método participativo de investigación que parte de una perspectiva integradora, analiza y comprende las realidades construidas por las personas a partir de sus experiencias culturales, interpersonales y políticas, las cuales influyen en la representación mental, gráfica, subjetiva y material del contexto sociocultural.

## El método Mosaic Approach

El estudio retoma principalmente el método Mosaic Approach o Acercamiento Mosaico, planteado por los investigadores Alison Clark y Peter Moss (2016) desde los nuevos estudios sociales de las infancias en el mundo anglosajón, que surgen a partir de los interrogantes que se planteaban en las décadas del 80 y 90 sobre la vida y comprensiones de los niños y las niñas, su papel en la sociedad y los métodos y técnicas que se podían utilizar en investigaciones donde ellos estaban implicados. Es decir, esta nueva perspectiva está en estrecha relación con los cambios en las concepciones de infancias que ven a los niños y las niñas como agentes sociales (Barona, 2016).

El Mosaic Approach se fundamenta en una cultura de relaciones humanas bidireccionales que habla de interconectividad e interdependencia, basada en la participación activa de las partes (Fritz Macías, 2016), permitiendo validar los

aportes de todos los involucrados en la investigación y reconociendo las diversas formas de expresión y de construcción de saber. Para este fin, se tuvieron en cuenta técnicas participativas como los acrósticos menstruales, la palabra, la construcción de nuevas narrativas y los cuestionarios.

Estas herramientas permitieron acceder a los lenguajes simbólicos de niñas y jóvenes, a las representaciones sociales que tienen del sangrado menstrual y al cuestionamiento colectivo de las narrativas opresoras.

## **La Educación Menstrual Emancipadora**

La educación menstrual la concibo como el conjunto de prácticas intencionadas a la transformación de las narrativas menstruales que condicionan de forma negativa la experiencia corporal, emocional y psíquica de mujeres, niñas y otras personas menstruantes. Es una propuesta ético-política que emerge como respuesta a los discursos biológicos, higienicistas, fundamentalistas, heteronormativos y capitalistas que utilizan la menstruación como mecanismo de control y opresión y que imponen formas de regularización del ciclo menstrual ovulatorio.

La educación menstrual va más allá de explicar aspectos biológicos o insumos para la gestión del sangrado, se propone principalmente desentrañar las narrativas ancladas en la psique colectiva que favorecen la enfermedad, el padecimiento y el malestar. Es una apuesta por la dignificación y la recuperación del cuerpo del saber como primer terri-

torio, donde emergen emociones, sentires y memorias en conexión con el todo. Implica un proceso de tres tiempos:

Cuestionar el tabú, informar y resignificar. Cuestionamos lo aprendido, las creencias, narrativas y costumbres que sostienen la idea de la menstruación como una enfermedad, como una sangre mala, sucia y vergonzosa. Entregamos información pertinente, asertiva, precisa y libre de sesgos de género que reproducen los discursos hegemónicos. Resignificamos y aportamos elementos que permitan construir colectivamente narrativas menstruales emancipadoras. La educación menstrual es una necesidad social en general, no implica solo a niñas o mujeres, implica a todos los seres humanos.

Como resultado del proceso investigativo, presento a continuación cinco categorías emergentes que conforman el cuerpo de la educación menstrual emancipadora. Las he denominado dimensiones de la educación menstrual, entendiendo el concepto de dimensión como un eje temático inseparable de un todo que danza armónicamente y trasciende unido al conjunto de dimensiones que forman el todo, en este caso, la educación menstrual. Se hace imprescindible, entonces, que cada dimensión sea reconocida, valorada y significada, pues sin una de ellas la danza no puede ser danza.

**La dimensión histórico-cultural** abarca principalmente las narrativas antropológicas que han sentado las bases para los posteriores constructos teóricos en torno a la mens-

truación. Analiza las prácticas llevadas a cabo por algunos pueblos ancestrales y la vigencia de estas en las dinámicas colectivas actuales. **La dimensión psico-emocional** pone de manifiesto las implicaciones que tienen las narrativas menstruales en la psique individual y colectiva, en la construcción del autoconcepto y las creencias sobre sí misma. **La dimensión biológica** cuestiona las narrativas médicas que disgregan el cuerpo y la humanidad de las mujeres, que patologiza sus cuerpos y ciclos vitales e impone un discurso que anula la pluralidad de los cuerpos. **La dimensión política** configura un ejercicio de increpación que evidencia y subvierte las formas de control que se ejercen a través de la menstruación por medio de los discursos religiosos, biomédicos y capitalistas. **La dimensión espiritual** propone la recuperación de los saberes propios, la autogestión de la salud, el cuidado colectivo, la autonomía y la implementación de prácticas que generen bienestar y cuidado de la vida.

# Primer Sangrado: Dimensión Histórica y Cultural

En el tabú de la sangre veo el punto de partida  
de la sumisión de la mujer  
Gutierrez Tibón

Desde tiempos antiguos, la menstruación ha sido relegada al esoterismo, la maldición, la inmundicia, la herida y el padecimiento. Las narrativas más antiguas situaban este evento en un lugar misterioso y oscuro que representaba un peligro, no solo para la mujer que menstruaba sino para la comunidad a la que pertenecía y para todo aquello que a su alrededor tuviera vida (plantas, ríos, animales). Por ello, la humanidad entera ha estado atravesada por relatos que, desde la literatura y la mitología, han reforzado las creencias limitantes que condicionan la experiencia corporal de las menstruantes.

Uno de los relatos míticos más antiguos relaciona la vulva con una herida causada por un animal (oso, lagarto, serpiente) que cambiaba según el territorio, siendo la serpiente la más mencionada. La sangre menstrual, entonces, resultaba ser la consecuencia y la encargada de recordar este acto periódicamente. En el caso de los nativos Sioux, la

menstruación ocurría por motivo de la mordedura de una serpiente en la zona genital, por lo tanto, cuando una niña tardaba en experimentar su menarca era llevada y dejada durante varias noches cerca de las víboras buscando provocar la mordedura.

Por otra parte, en la investigación llevada a cabo por Alejandra Vega de la Universidad de Costa Rica (1999), se presenta un relato guajiro del origen de la menstruación en el que el heroico Maleiwa da solución a los hombres de su comunidad que no tenían dónde copular dado que las vulvas padecían de un gran defecto, tenían dientes. Maleiwa engañó a una jovencita que estaba en el río, haciéndola creer que quería nadar con ella, cuando pudo sacó su flecha de punta de metal y apuntó a la vulva de la joven haciendo que ella derramara sangre, desde entonces las mujeres sangran cada mes y las vulvas dejaron de representar un peligro para los hombres.

Por otro lado, el profesor Miguel Ángel Alarcón presenta un relato de los nativos Monominee de Norteamérica, en el que el origen de la menstruación también refiere violencia, dolor y malestar:

Según los indios Monominee, que habitaban el territorio donde actualmente queda Michigan, Estados Unidos, la menstruación era el resultado de la experiencia de Manabush, quien sorprendió a su abuela haciendo el amor con un oso. Manabush mató al oso y le ofreció parte de la carne. Ella se

rehusó a comerla aduciendo que este animal era su esposo. Él le arrojó un coágulo de sangre que le golpeó en el vientre. Ella se enfureció y le dijo que a causa de su falta había dado nacimiento a un mal que las mujeres sufrirían cada fin de luna, el cual se mostraría con coágulos como el de esa ofensa (Alarcón, 2005, p. 36 ).

En pueblos nativos de América y Europa se tenía a la luna por una genuina mujer y se creía que padecía cada mes una condición que la disminuía: se trataba de la enfermedad de la luna, la menstruación (Magaña, 1988) Asimismo, los pueblos nativos en el Estrecho de Torres en Nueva Guinea han relacionado la luna y la menstruación al considerar que la menarca es el resultado de la transformación misteriosa de este astro que una noche adopta forma de hombre y posee a la púber, dando lugar al sangrado mensual como efecto de una herida infringida por el falo del hombre (Frazer, 1981)

En consonancia, los kaliña, habitantes de los territorios amazónicos de Guyana, Venezuela y Brasil, también han otorgado la responsabilidad de la menstruación a la luna mediante un supuesto aspecto masculino que emerge de ella y se convierte en un hombre que visita periódicamente a las mujeres y las posee. Por otro lado, los Desana, también de la Amazonía (Colombia y Brasil), plantean que la menarca es el resultado del incesto del padre sol hacia su hija, afirman que el sol se enamoró de su hija, la poseyó y en el acto ella derramó su sangre: desde entonces las mujeres

menstrúan cada mes para recordar la maldad cometida y, de paso, la culpa que históricamente han hecho sentir a las mujeres cuando ocurren actos de violación. Esta leyenda, recopilada por Gerardo Reichel-Dolmatoff (1986), da cuenta de una marcada aversión hacia las mujeres.

Nos encontramos, entonces, con unos relatos particularmente cargados de violencia, dolor, herida y padecimiento que implican el amparo de las emociones de culpa y vergüenza tan profundamente instaladas en el cuerpo femenino. El relato colectivo de la menstruación se desarrolla a través de la idea de la marca, de una herida antigua que no sana y que periódicamente sangra para recordarnos el horror, la miseria, la fractura y que, más tarde misturada con discursos religiosos, confina a las mujeres a la exclusión, la desdicha y el siniestro.

Alrededor de las narrativas del origen de la menstruación proliferaron rápidamente creencias supersticiosas que se convirtieron en mandatos y prohibiciones de lo que podían o no hacer las mujeres durante estos días (control). La menstruación era ampliamente concebida como una sustancia peligrosa, contaminante e impura que representaba un peligro individual (la mujer menstruante) y colectivo (toda la comunidad). Alrededor del mundo, tomaron fuerza creencias como que todo aquello que manipulara una mujer menstruada quedaba impuro, a razón de esto sus ropas, plato y todo lo que hubiera utilizado, debía ser quemado (Harding, 1987), le estaba prohibido mirar el río porque podría

estropear la pesca y si miraba al cielo atraía las tormentas, que las semillas no germinaban y las plantas se secaban, incluso las cosechas se echaban a perder con su presencia, que contaminaban el fuego y enfermaban los recién nacidos. El sólo contacto visual con una mujer menstruada hacía que el hombre perdiera su virilidad, cordura e inteligencia, y, en el peor de los casos, si alcanzaba a tocarlo, podría matarlo (Harding, 1987). Las mujeres eran las responsables de todo mal en la comunidad y como medida de “protección”, yo diría más bien de control, se recurre a la seclusión, una de las prácticas más violentas contra las mujeres y, al mismo tiempo, una de las más romantizadas por antropólogos y adoratrices de la nueva era: “cuando menstruamos no podemos comer limón, chile, sandía, aguacate, pescado, huevo, crema. Tampoco saltar ni hacer fuerza, ni andar mojadas” (niñas de escuela rural de El Salvador, comunicación personal, septiembre de 2018).

## Prácticas de Seclusión

Una de las prácticas primitivas más comunes se trató de la seclusión, que<sup>3</sup> consistía en aislar, separar de la comunidad y de cualquier contacto posible a las mujeres durante los días que estaban menstruando por temor a la contaminación con el mal que estas poseían en sus cuerpos. De esta forma tenían que recluirse en casas o guardias destinadas

---

<sup>3</sup> La palabra seclusión hace referencia al aislamiento al que eran sometidas las mujeres por menstruar

para pasar los días de sangrado. En las sociedades donde se carecía de estos espacios, el bosque o la intemperie eran los lugares que les correspondía a las menstruadas, aisladas de la colectividad, a cielo abierto bajo la lluvia, el frío, el sol o el calor, con pocos alimentos y, en los casos más extremos, sin poder tomar estos con sus propias manos dado que la creencia puntualizaba en que la mujer toda en sí misma era sucia, impura y contaminada, y todo aquello que tocara sería igualmente impuro, de esta forma hasta rascarse a sí misma resultaba peligroso y su sombra misma ya era amenazadora. En su libro *Los misterios de la mujer*, Esther Harding (1987) profundiza en este tema y menciona:

Entre la gente primitiva, el tabú se extiende mucho más. Cuando una mujer está bajo el tabú de la menstruación no puede acercársele ningún hombre. Incluso su sombra contamina, de modo que cuando sale no debe usar las sendas corrientes, e inmediatamente se destruye cualquier cosa que toca. También existe un escrúpulo muy extendido entre los primitivos de pasar por una rama saliente, por miedo de que una mujer puede haberse subido a ella o sentado encima contaminándola con sangre menstrual (p. 90).

Los primeros intentos por explicar lo que a los ojos de los hombres resultaba algo tan indescifrible, misterioso y químérico, constituyeron el sustento del tabú que dio lugar a las prácticas de seclusión amparadas en cosmogonías pri-

mitivas y, más tarde, sustentada desde las religiones y que hasta el día de hoy persisten y se manifiestan a través de la separación de las menstruantes de las comunidades por ser consideradas un peligro para los hombres y otros seres vivos (habitualmente no para las otras mujeres).

Las casas de seclusión, también llamadas casas de la luna (que aunque suene muy romántico han sido una especie de centros de tortura), tiendas menstruales, casas menstruales, pabellones menstruales, entre otros, consisten en espacios reducidos, algunos como especies de jaulas o cabañas y otros como guardadas en el bosque en los cuales las mujeres eran recluidas mínimamente de 7 a 10 días. Durante este período, no podían bañarse, orinaban y defecaban en el mismo sitio, estaba prohibido acicalarse, peinarse, limpiarse, eran impuras, sucias, inmundas. Algunas se alimentaban gracias al favor de otras mujeres de la comunidad que iban al lugar de reclusión para llevar comida, pero les estaba prohibido tener contacto físico con ellas y debían tener ciertos cuidados para evitar contaminarse (Tibón, 1984). Ya he repetido que estas mujeres han sido aisladas porque presuntamente se encontraban subordinadas a una condición de inmundicia, suciedad y contaminación, y, efectivamente al salir de los sitios de seclusión, se encontraban bajo esas condiciones, pudiéndose leer como una profecía autorrealizada o sociorrealizada. Para los kaliña, la seclusión misma y las restricciones que se imponen a las muchachas tiene por fin hacerlas indeseables (Magaña, 1988). Al final, la mujer

secluida tiene que concluir su destierro redimiendo la “culpa” por ser mujer a través de limpiezas y purificaciones con plantas, pantano, sahumerios, agua y otras.

Presentar la menstruación como una situación que amenaza periódicamente el equilibrio de la vida, el bienestar individual y colectivo, fue la punta de lanza para desarrollar las múltiples formas de control sobre el cuerpo de las mujeres. Esto da cuenta de cómo en muchos pueblos primitivos se desenvolvían dinámicas de dominio y subordinación que clausuraba a las mujeres en un lugar inferior, abyecto, pasivo y ambiguo, dado que en los relatos fluctuaban entre una connotación sagrada por la capacidad de concebir y parir, y por la cercanía con los ciclos de la luna y la tierra fecunda, pero a la vez impura, portadora del tabú, capaz de contener la vida y la muerte, lo mundano y lo sucio, lo contagioso y lo corrompido:

Durante el periodo de su enfermedad, en muchas tribus se considera a las mujeres en un estado tan peculiar que cualquier objeto que toquen es mancillado o pierde su eficacia. Por esta razón cuando una mujer tiene la menstruación no puede quedarse con otra gente ni realizar sus ocupaciones corrientes. Debe aislarse y permanecer sola. (Harding, 1987, p. 88)

“Decía mi abuelita que (menstruando) no nos podíamos subir a los palos de cocotes, las frutas se arruinan que les vienen gusanos, dicen” (mujer de 23 años, comunicación

personal, Santiago de Atitlán Guatemala, septiembre de 2018). A continuación, referiré algunas prácticas de seclusión que se ejecutaron –o ejecutan– en varias partes del mundo.

En la tribu Awa-nconde, del lago Malawi en el África oriental, las púber que tienen su primera menstruación son apartadas y encerradas junto a algunas compañeras más en una casa oscura llamada la casa de las Awasungu, que quiere decir “de las doncellas que no tienen corazón”, el suelo es cubierto de hojas de plátano secas y está prohibido prender cualquier fuego para alumbrar (Frazer, 1981). En otras tribus y pueblos, la seclusión se daba dentro de la vivienda de la niña, allí se acondicionada una celda oscura para que de ninguna manera ella tocara el piso con sus pies y la luz del sol jamás pudiera entrar, de esta forma se evitaba que el sol y la tierra fueran contaminados con la desafortunada condición, el confinamiento duraba entre semanas y años; para los Kabadi, entre dos o tres años; para los Yabin y Bukaua, entre cinco y seis semanas; para los Danom de Borneo, hasta siete años y comenzaba cuando la niña tenía entre los 8 y 10 años, se destinaba un cuartito que hacía las veces de celda en la parte superior de la casa, la alejaban de cualquier contacto con el mundo, no le era permitido salir de allí por ninguna circunstancia hasta la llegada de la primera menstruación que indicaba el fin de su encerramiento y el inicio del matrimonio.

Similares casos de seclusión se practicaron en Suramérica. En el Gran Chaco, las niñas eran apartadas, no podían

hablar con nadie durante un largo período de tiempo y su alimentación era restringida; de forma similar los Yuracares en Bolivia, cuando una niña menstruaba por primera vez, el padre le construía una choza de hojas secas, asegurándose de que no quedara expuesta a la luz del sol, debiendo permanecer sola durante cuatro días bajo ayuno riguroso. La seclusión entre los Macusis de la Guyana Británica tenía una duración de aproximadamente quince días y culminaba después de que un sabedor de la comunidad recitaba conjuros mientras la madre de la púber la apaleaba sin piedad para sacar toda impureza del cuerpo de la niña.

El momento de la menarca era considerado como potencialmente peligroso para la comunidad, de esta forma a las niñas se les aplicaban severas restricciones con largos períodos de seclusión. En su libro *Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina*, el mexicano Gutierrez Tibón relató cómo algunos pueblos antiguos, basándose en la creencia de que la sangre menstrual era potencialmente perjudicial para el sol y la tierra, justificaban prácticas como la siguiente:

En una isla al oeste de la Nueva Guinea, la Nueva Irlanda, el temor a la primera sangre de la niña era tal que se le segregaba durante cuatro o cinco años en minúsculas jaulas conservadas en la oscuridad, con absoluta prohibición de que posara los pies en el suelo: así vegetaba la desdichada criatura desde los nueve hasta los trece o catorce años (Tibón, 1984, p. 27).

Y este relato es ampliado con anterioridad por Frazer (1981) en su texto *La rama dorada*, en el que le da voz a un testigo que describe las crueles experiencias de las niñas que permanecían sentadas o en cuclillas en espacios diminutos en los que estaban obligadas a permanecer por varios años. Las múltiples opresiones impuestas a las niñas en período de pubertad dan cuenta de la misoginia contenida en el tabú menstrual a partir de presunciones ominosas se presenta la menarca como lo oscuro y lo siniestro (seguramente la película Carrie fue inspirada en estos relatos) para luego subordinar, humillar y controlar.

Si bien estas prácticas han disminuido significativamente, continúa siendo común en algunas comunidades. Los Wayúu de la península de la Guajira (Colombia), por ejemplo, acostumbran el *sutapaulu* (encierro), que consiste en mantener a la niña próxima a menstruar –a veces recién menstruada– apartada de la comunidad en una ranchería mientras se le instruye en los valores femeninos (labores domésticas y <sup>4</sup> atención del marido).

Otro lamentable caso son las chozas menstruales en Nepal que han cobrado la vida de decenas de mujeres tras morir asfixiadas o quemadas mientras intentan prender fuego para mantenerse calientes durante las noches de exclusión; allí esta práctica es conocida como *chhaupadi* y tiene una fuerte relación con creencias religiosas segregatorias y misóginas. En un estudio reciente de 400 niñas entre 14 y 19

---

4 Vivienda tradicional de la comunidad Wayúu, norte de Colombia.

años en la provincia de Karnali (Nepal), se descubrió que el 77% aún seguía practicando el chhaupadi.<sup>5</sup>

Cuando llegué a la edad de 14 años, mi madre me llamó a solas y me dijo que me iba a pasar algo muy horrible, que no podía ni salir, no podía ni dejarme ver de los hombres, y yo le dije: pero bueno, ¿qué es eso tan terrible? Ella me dijo: se llama la menstruación. Usted no se puede mover de la casa y usted no puede salir, usted no se puede levantar de la cama por tres días o cuatro. Eso me espantó prácticamente y mucho tiempo viví con ese tabú, hasta que salí para la ciudad y vi las cosas naturales y vi que la gente era normal y ya seguí normal. Pero no se me olvida ese día, ella me lo mostró de una manera porque así se lo mostraron a ella (mujer de 63 años, comunicación personal, Alejandría, Antioquia, Colombia marzo de 2017)

Diversas religiones adoptaron esta práctica del patriarcado primitivo que les venía muy bien para mantener a las mujeres subyugadas y alejadas del poder. El *niddah* en el judaísmo se asemeja a la seclusión. Allí las mujeres adquieren esta condición (de Niddah) a partir de la menarca y periódicamente durante cada menstruación las mujeres tendrán que permanecer en un lugar dentro de la casa que hace las veces de recinto de seclusión para evitar que el marido entre en contacto con ella; tener relaciones sexuales con una

---

5 Estudio mencionado por el diario *La República*: <https://larepublica.pe/mundo/2019/12/28/chozas-menstruales-nepal-endurece-la-pena-contra-practica-supernatural-que-mata-a-miles-de-mujeres-asia-chhaupadi-ritual-fotos-rddr/>

mujer en condición niddah es tan grave como el adulterio o, peor aún, es equiparado con la violación. En cuanto a las mujeres musulmanas, Berta Lucía Estrada menciona que les está prohibido rezar; pero al mismo tiempo deben leer El<sup>6</sup> Corán sin tocar el libro. Es por ello que se aconseja dejarlo abierto y en un lugar que sea de fácil acceso para que la mujer pueda leer algunos apartados, pero siempre mentalmente. Se le prohíbe, igualmente, la visita a la mezquita y tener relaciones sexuales con su marido.

Es necesario reconocer la violencia contenida en las prácticas de seclusión y el papel tan importante que esta juega en el adiestramiento a la sumisión y la obediencia, instaurando en la psique colectiva una verdad sobre los cuerpos que menstrúan que fractura y enajena. En el camino trasegado implementando prácticas de educación menstrual, me he encontrado con decenas de iniciativas carentes de contexto y análisis crítico que bajo el nombre de “educación o pedagogías menstruales” comulgán tendenciosamente con las lógicas del patriarcado, encubriendo el horror y normalizando la violencia, la opresión y la exclusión, especialmente entre quienes simpatizan con la nueva era y las neoespiritualidades *cool*.

Hay quienes estarán pensado que existen suficientes investigaciones antropológicas que rebatirían mi postulado en cuestión de segundos; sin embargo, recordemos que

---

6 Escritora, ensayista, crítica literaria colombiana, librepensadora y feminista.

las ciencias y, por ende, las academias han sido fundadas y desarrolladas desde lógicas patriarcales falogocéntricas, cuyos métodos históricamente utilizados para la investigación, análisis e interpretación, son resultado de esta manera de entender el mundo. De ahí la urgencia en desarrollar fundamentos y modelos investigativos desde el feminismo, que tengan en cuenta cómo se ha construido la historia y las narrativas en torno a las mujeres y lo femenino. Siguiendo entonces con la crítica a las prácticas de seclusión, quiero mencionar a Sally Price, antropóloga estadounidense que se internó durante un tiempo en las aldeas Saramaka en Surinam conviviendo con mujeres cimarronas, al leerla corroboré y le di lugar a muchas de las<sup>7</sup> sensaciones que tenía latentes en el cuerpo del saber:

La costumbre del aislamiento menstrual está destinada a proteger los poderes de los hombres de la contaminación. Este período de aislamiento es visto por las mujeres cimarronas como una de las necesidades más desagradables, inoportunas y pesadas de sus vidas (...). Contrario a lo que otros antropólogos y etnólogos han querido mostrar a través de la imposición de sus visiones occidentales sobre las de los cimarrones, estas mujeres no disfrutan tal ciclo; ni el espacio sagrado en donde se lleva a cabo el ritual puede ser considerado el

---

<sup>7</sup> Nombre que se le da a las personas de los pueblos africanos que llegaron a América y lucharon contra el colonialismo y la esclavitud.

espacio de esparcimiento o encuentro femenino (Crespo, 2012, p. 32).

Según lo anterior, es importante reconocer que no todas las casas de seclusión configuraron centros de bienestar menstrual, ni lugares de acogida para las mujeres, ni mucho menos espacios donde las menstruantes sacralizaban su experiencia; eso sería espiritualizar las violencias y, por ende, normalizarlas y aceptarlas. En la mayoría de los casos, estos espacios configuraron centros de suplicios y la mejor de las escuelas para que las mujeres aprendieran la sumisión y el desprecio hacia sí mismas.

A pesar de estar en otra época y otro contexto, habitualmente encuentro en los talleres reflexivos relatos en los que mujeres y niñas expresan repulsión y desprecio hacia la sangre menstrual, permitiendo reconocer una historia profunda de arraigado dolor calado en el cuerpo social de las mujeres, configurando una factura, una herida crónica que ha estado siempre abierta y que reclama urgente atención. El poeta Gabriel de Annunzio a finales de 1800 escribió el poema Pánfila (fragmento):

Ya que la hembra, para siempre impura,  
su vergonzosa herida siempre abierta  
llevará...

Una acción importante para la transformación de las narrativas es emprender la desescritura menstrual, desescribir para construir nuevos relatos que permitan habitar el cuerpo con ternura, es fundamental cuestionar las prácticas que

han generado opresiones y han creado abismos que impiden construir una humanidad más justa entre todos los seres.

## El Miedo a lo Desconocido

El tabú de la menstruación es universal y, según Esther Harding (1987), posiblemente sea el primer tabú, modelo y patrón de todos los tabúes. La observación de las mamíferas menstruantes dio lugar a una serie de creencias sobre el comportamiento de las hembras humanas, basándose en la biología y, principalmente, en los instintos, lo que más tarde daría paso al desarrollo de la teoría del determinismo <sup>8</sup>biológico, de donde han partido infinidad de justificaciones a través del discurso de la “naturaleza femenina” para convalidar las desigualdades sociales y normativizar estereotipos de género; parafraseando a Kate Millett (1970), el patriarcado se encuentra más fuertemente enraizado dada su fructífera costumbre de apoyarse en la naturaleza.

En particular, el comportamiento de primates y perros ha llamado la atención por la alteración en la dinámica de la conducta de los machos (algunos ni duermen ni comen) en respuesta al momento de celo que coincide con el período de sangrado de las hembras. Un supuesto miedo entre los primitivos a perder la cordura y la organización de la tribu ante una situación como esta y más específicamente el temor a que los hombres perdieran su voluntad y determina-

---

8 Fisiólogos han afirmado que el hombre no posee instintos, sino reflejos e impulsos.

ción a causa de una mujer menstruando, fue dando lugar al vasallaje utilizando como estrategia la exclusión, demonización, prohibición y castigo. Así, las mujeres fueron tenidas por peligrosas en su condición menstrual por una supuesta capacidad de producir el caos, doblegar la voluntad de los hombres, hacerles perder la fuerza y la virilidad; es decir, fue y en muchos casos continúa siendo, la forma de justificar la histórica incapacidad de los hombres para hacerse cargo de sus deseos y su genitalidad; impúdicamente, las mujeres fueron recluidas, por días, meses y años como mecanismo de protección masculina hacia su propia y ruinosa sexualidad.

El hecho de no poder dar un lugar dentro de las lógicas patriarcales primitivas a la capacidad de las mujeres de menstruar y no morir, de gestar y parir, incitó creencias sospechosas de maldición, posesión, hechicería y alta peligrosidad para la integridad masculina; la respuesta en todos los tiempos a lo que se aprecia como peligroso ha sido la subyugación y la opresión. Un cuerpo nacido para el placer y con la capacidad de gestar, se convierte en un enigma que no pueden resolver y, por lo tanto, la categorización de lo oscuro, perverso y malvado resulta ser la respuesta. Susana Castellanos de Zubiría (2009) dice al respecto:

El misterioso poder que para algunos emana de la mujer proviene de la relación que se le atribuye con la naturaleza, con su aspecto maternal y germinador, que le permite ejercer un control sobre

campos fuera del alcance del hombre. De aquí que se le atribuyan poderes sobrenaturales, como ver y controlar el porvenir, hacer ungüentos amatorios o envenenar, volar o metamorfosearse con fines dañinos (p.35).

Estas creencias, de ninguna manera ingenuas, fueron esparcidas por el mundo entero y contribuyeron a la consolidación del patriarcado y a la dominación masculina, atizando el desprecio de lo femenino, incluso entre las mismas mujeres. Presunciones que iban desde que una mujer menstruada podía arruinar la pesca, traer mala suerte a la mina, enfermar a los bebés, marchitar las plantas, cortar la crema, enojar la mar, atraer tormentas, echar a perder los cultivos, estropear la fuerza de los hombres, enfermarlos hasta matarlos, que si come pescado mientras está menstruada todos los peces sucumbirían y el río o el mar secaría, que si una gota de sangre cayese en tierra destruiría cultivos de toda clase y si un buey pisara tal sangre moriría todo el rebaño. Plinio El Viejo, un historiador romano del siglo I describió en el volumen. 2 de su enciclopedia *Historia Natural*, la forma en que las personas de la época percibían la menstruación:

Su contacto agria el vino nuevo, las cosechas se vuelven estériles, los injertos se mueren, las semillas de los jardines se secan, los frutos caen de los árboles, la superficie brillante de los espejos en los que apenas se refleja, se enturbia, el filo del acero y el brillo del marfil se apagan, los enjambres de

abejas mueren, incluso el bronce y el hierro se aherrumbran en el acto y un horrible olor colma el aire (Castellanos, 2009, p. 33).

Por más increíble que parezca y por más que estrategas comerciales y políticos se esfuercen en decir que el tabú de la menstruación está superado, veinte siglos después estas costumbres continúan teniendo un lugar relevante en la cotidianidad, en los discursos que se transmiten entre abuelas, madres y jovencitas, configurándose como verdad en los procesos de conciencia colectiva y condicionando la experiencia de los cuerpos menstruantes en relación con la salud física, mental, emocional y, por ende, en la imposibilidad de subsanar brechas de género.

Las creencias populares en torno a lo que se puede o no hacer durante los días de sangrado son múltiples y se extienden a lo largo y ancho del territorio latinoamericano y del mundo entero; que no se puede comer limón, ni tomar leche, que el huevo corta el sangrado, también está censurado el aguacate y el pescado, los cítricos, las carnes y todo lo que sea helado. Que no se pueden lavar el cabello porque se vuelven locas, ni cocinar para los hombres porque podrían enfermarlos; en India a las mujeres menstruantes les está prohibido tocar el suministro de agua, sentarse en sillas públicas y visitar templos; en zonas costeras de El salvador en Centroamérica, las niñas participantes de un taller expresaron que cuando están menstruando no deben meterse a la mar porque esta se pone furiosa. En Medellín, las

personas aseguran que el pelo se pone feo si una peluquera menstruando te lo corta, que una mujer con el período no puede cargar un bebé porque lo enferma de pujo, que darle menstruación en la comida a un hombre hace que se enamore para siempre. “No puede ir a la playa porque una está abierta y entonces entran bacterias” (niñas de 13 años, comunicación personal, El Salvador, septiembre de 2017).

“En mi casa dicen que cuando la comida queda maluca es porque la tocó alguna mujer que estaba menstruando; no se puede andar descalza ni tomar cosas heladas; también dicen en mi casa que la menstruación es una sangre mala” (niña de 12 años, comunicación personal, medellín, mayo de 2020).

## La Menstruación como un Mal

La concepción de la menstruación como un mal, como la experiencia del horror no ha tenido límites. Algunos pueblos indígenas de Brasil y Guayana Francesa consideraban que la menstruación abundante se daba por causa de posesión de demonios y el método utilizado para “remediar” esta situación era golpear con palos a la adolescente hasta que finalmente esta se derrumbara desmayada. Otro de los métodos se basaba en amarrar a la chica en un hormiguero feroz para que las hormigas le extrajeran los demonios que tenía dentro. En Australia se consideraba que todo lo que una mujer menstruada portara o tocara era tan repugnante

que tenía el poder de matar al hombre que sin saber tocara algo de ella, es por esto que las mujeres tenían completamente prohibido acercarse a los objetos de los hombres y si infringían la norma, pagarían con su vida (Frazer, 1981).

En uno de los talleres, un chico manifiesta que necesita saber, antes de prestarle la bicicleta a una niña, si está menstruando porque, si lo está, no podrá prestarla para que no se dañe la cadena de la bicicleta. Al escuchar esta afirmación me di cuenta de que era una creencia común entre todos esos jóvenes (E. M., comunicación personal, Brasil, agosto de 2021)

Entre los campesinos del Líbano se arraigaba la creencia de que las mujeres menstruantes causaban infinidad de desgracias, solamente su sombra era capaz de marchitar las flores, secar los árboles y hasta paralizar las serpientes. Montarse en un caballo mientras se está menstruando hacía que el animal muriera o mínimamente quedaría atrofiado por un período de tiempo. Los guaiqueríes del Orinoco en Venezuela aseguraban que todo aquello que pisara una mujer menstruada moriría y si un hombre pisara sus huellas, sus piernas se inflamarían inmediatamente (Gallardo, 2012).

Entre los Nasa, pueblo indígena que habita el territorio del Cauca en Colombia, la sangre menstrual es considerada contaminante y sucia, por lo tanto es necesario separar a las mujeres del resto de la comunidad, especialmente de los hombres de quienes podrían absorber su fuerza vital hasta enfermarlos (Gallardo, 2012).

En la Amazonía peruana, en las comunidades Cashinawuas y Shipibo-Conibo, hasta 2016 se reportó la práctica de la extirpación del clítoris como ritual de la menarca o pubertad. Con un cuchillo afilado mutilaban a la niña que, entre otras, no tenía derecho a quejarse ya que si lo hacía tendría la muerte segura dado que sus gritos atraían espíritus malignos a toda la comunidad, en algunos casos, las embriagaban de alcohol para que no sintiera, al parecer todavía una porción de los Shipibo continúan llevando a cabo esta práctica.

En Alaska, la niña púber era apartada por un año porque se consideraba una criatura impura con la que nadie podía tener contacto. En la tribu Bora de la Amazonía peruana, se encerraba por varios días a la niña que menstruaba por primera vez, porque se consideraba que estaba poseída por un espíritu del mal que la tornaba rabiosa. Para los Apache, en Arizona, el rito de la menarca consistía en obligar a la púber a bailar durante doce horas, en bloques de seis, con un descanso de dos horas, llevando en los hombros piedras pesadas, esto con el propósito de que la niña aprendiera a sufrir. Es decir, con la primera sangre no sólo se introduce el sufrimiento, se entrena en el padecimiento, en la subordinación y en la obediencia, se imbuye el menospicio hacia sí misma y la culpa queda como marca de vida.

Emma Chirix, pensadora maya que ha realizado estupendos estudios sobre la sexualidad y el deseo, plantea que los tabúes han sido históricos y políticos, han sido mecanismos

de control para mantener la dominación, suelen ser percibidos como sagrados y la violación a estos como un acto sucio y vergonzoso (Chirix, 2010, p. 179).

## El Patriarcado Ancestral

Existe un patriarcado originario ancestral,  
que es un sistema milenario estructural de opresión  
contra las mujeres originarias o indígenas  
Lorena Cabnal

La nueva era trajo consigo el añoramiento de lo ancestral. No cabe duda que como humanidad nos haría muy bien regresar a muchas prácticas anteriores, como el cuidado de la vida, la siembra, las economías colaborativas, el reconocimiento de Pachamama como origen de la vida misma, etc., pero de ninguna manera podemos retornar o reforzar costumbres atávicas que refuerzan la misoginia y los lugares de subyugación histórica de las mujeres. Es inquietante ver cómo muchas mujeres que alrededor del mundo, desde una necesidad de caminar y experimentar lo femenino como sagrado, retornan a las propias formas de violencia y subyugación, ahora triplemente romantizadas y solapadas en discursos de trascendencia espiritual, perpetuando de esta forma el círculo de violencia y opresión.

Desescribir la historia menstrual implica objetar y desvincularla de los relatos románticos que obstaculizan la

construcción de un nuevo estatus que posibilite la experiencia menstrual digna, para esto es necesario correr los velos idealizadores de algunas prácticas ancestrales, reconocer, escuchar y dar valor a las voces de mujeres indígenas que han denunciado las violencias patriarciales y machistas a las que han sido sometidas desde hace siglos en sus comunidades, esas mujeres que cuestionan las estructuras de poder y los mandatos indisputables, se reconocen y enuncian como sujetas de derechos.

Insistentemente se plantea que el patriarcado fue una de las consecuencias de la colonización en América Latina; sin embargo, desde hace algún tiempo, mujeres indígenas de Abya Yala<sup>9</sup>, precursoras del feminismo comunitario, han denunciado que desde antes de la colonia ya existían opresores y oprimidas, y plantean una crítica hacia los esencialismos étnicos basados en dualidades que se consideran como irrefutables, dejando en el lugar de sagrado a las históricas relaciones de poder al interior de las comunidades originarias. Lorena Cabnal describe estos vínculos como marcados por la <sup>10</sup> falocracia, el patriarcado y la fuerte condición heteronormativa que define las relaciones entre hombres y mujeres y de la propia comunidad con la Madre tierra.

La revisión bibliográfica que he llevado a cabo con objeto de este estudio, nos ofrece un panorama que no puede

---

9 Nombre original del que hoy se conoce como continente americano

10 Indígena maya-xinka, precursora del feminismo comunitario en Guatemala.

ser mirado tan claramente como desde el lente del que disponen los feminismos comunitarios. Los cuestionamientos que hacen las pensadoras indígenas y su construcción de conocimiento posibilitan cuestionar las estructuras más antiguas que habían sido intocables y que han sostenido las prácticas patriarcales.

Verónica Hannco<sup>11</sup>, asiente que existe el patriarcado ancestral y hace un llamado a las feministas para que al hablar de descolonización no se plantee como un retorno a algo romántico, a una vida feliz, sino llegar a un proceso reflexivo y participativo para recuperar los saberes andinos y ancestrales. Por su parte, Lorena Cabnal plantea repensar lo milenario y la sacralidad como mujeres feministas comunitarias para subvertir la ancestralidad, lo antiguo, lo que siempre ha sido inamovible, invita a cuestionar aquello que se nos ha presentado como sagrado, confronta la mirada obediente de las mujeres indígenas hacia la mirada cosmológica y heteronormativa, los fundamentos filosóficos y el sistema de principios y valores de los pueblos originarios que subyugan a las mujeres (Gargallo, 2015): “El feminismo comunitario también es una corriente de pensamiento originario que viene desde nuestras ancestrales, como mujeres transgresoras de todas las opresiones históricas del patriarcado originario” (p. 179).

Feministas aymaras bolivianas plantean que es urgente la reflexión crítica para conseguir que se trascienda la posi-

---

11 Mujer aymara, Instituto de Estudios de las Culturas Andinas.

ción histórica situada que responsabiliza exclusivamente a la colonia de todos los males de los pueblos indígenas y recuerdan que antes de este evento las mujeres ya padecían el machismo y el patriarcado de sus comunidades, lo que ellas nombran como “patriarcado ancestral originario” (Gargallo, 2015) o el *entronque patriarcal*. Al respecto, Adriana Guzmán, una de las pensadoras feministas más reconocidas, plantea:

Asumimos la categoría de patriarcado ancestral como una posición política, como una herramienta de lucha. Inicialmente la hemos definido así porque nuestros hermanos aymaras, quechuas, nos decían que todo el patriarcado del que hablábamos había llegado con los españoles. Y nosotras ya sabíamos, teníamos en la memoria de nuestro cuerpo y en las historias de nuestras abuelas, que no era así. Planteamos el entronque primero como una herramienta para cuestionar a nuestros propios compañeros, para que ellos mismos encuentren también cómo se había ido construyendo finalmente este pacto patriarcal.<sup>12</sup>

Tan imprescindible la voz de las mujeres originarias para desentrañar las lógicas ancestrales que legitiman las violencias hacia las mujeres a través de prácticas hegemónicas, heteronormativas y misóginas. Objetalas estructuras de

---

12 <https://www.nodo50.org/xarxfeministapv/?+Entrevis-ta-a-Adriana-Guzman-y+>.

poder primitivas ancestrales constituye un descabro al patriarcado, pues este ha sido un botín que pocos se han atrevido a refutar en profundidad y que algunas disciplinas científicas estiman como referente idílico, considerándose una insolencia su cuestionamiento.

Con respecto al tabú menstrual, se tiene por hecho de que las religiones tienen la principal responsabilidad; sin embargo, y aunque son protagonistas en el sostenimiento del tabú hasta nuestros días, este fue instaurando mucho antes de Cristo. El antropólogo estadounidense Allan Court argumentó en 1963 que el tabú comenzó, en parte, porque los primeros humanos descubrieron que la sangre menstrual estaba sucia; en sintonía, Gutierrez Tibón (1984), refiriéndose a la vinculación de la sangre con espíritus malignos, da pistas de lo arcaico del asunto:

La antigüedad de esta creencia se remonta con seguridad al Paleolítico y mucho más allá en el pasado del género humano, con tabúes que incluyen la muerte de los transgresores, desde luego mujeres, porque el temor a la sangre menstrual es exclusiva de los varones (p. 32).

La aseveración de la última frase de Gutierrez me da pie para citar a Kate Millet (1970) que plantea:

La mujer no acuñó los símbolos con que se la describe en el patriarcado: el mundo primitivo como el civilizado son masculinos y la idea cultural de la mujer es obra exclusiva del varón. El hombre creó la imagen de la mujer que todos conocemos, adap-

tándola a sus necesidades. Señalemos que estas resultan, en gran parte, el temor que le inspira la “alteridad” de su compañera, noción que presupone la existencia del patriarcado y la implantación del varón como norma humana, como sujeto absoluto respecto del cual la mujer no es sino el “otro”; es decir, un extraño (p. 106).

Efectivamente, los tabúes y algunos mitos fundacionales son expresiones de misoginia que, más tarde en las sociedades civilizadas, se transforman en principios éticos y son acogidos, entre otros, por la literatura para convertirse en alimento para las racionalizaciones científicas que han sostenido por siglos al patriarcado; Pandora y el pecado original de Eva son ejemplo de ello. Saber el momento exacto en que las mujeres fueron inmersas en el tabú menstrual y sujetas a la sumisión es casi imposible, intentar resolver esta cuestión es utópico, seguramente hay una mezcla de todo, es evidente que la fuerza simbólica necesaria para someter estuvo relacionada con el arrebataimiento de las Diosas y la subsecuente pérdida de la espiritualidad femenina. El desprecio hacia la sangre menstrual está férreamente proyectado, y aunque el objetivo de la educación menstrual no es hacer que la humanidad ame la menstruación, sí puede pretender resignificar, construir otros relatos que ayuden a establecer una relación más amable con el cuerpo y con el sangrado.

## Acciones Asertivas

La educación menstrual debe partir del reconocimiento de la historia menstrual y las implicaciones en la psique individual y colectiva, conocer esto nos da la posibilidad de entender las memorias que palpitan en la piel. El propósito mayor de este quehacer es desentrañar las narrativas patriarciales y derribar el tabú menstrual.

Es importante llevar a cabo prácticas objetivas, libres de romantizaciones, usar un lenguaje claro y adecuado sin terminologías científicas y sin eufemismos, porque cuando los utilizamos estamos perpetuando el tabú menstrual y fortaleciendo las creencias sobre la vergüenza del cuerpo. Indagar por los tabúes e imaginarios que atraviesan las experiencias de la población objetivo y promover las construcciones colectivas de nuevas narrativas menstruales que favorezcan la apropiación del cuerpo individual y colectivo.

# **Segundo Sangrado. Dimensión Biológica**

El cuerpo femenino no puede solo verse como el lugar de la reproducción humana, sino que también es el territorio de síntesis de la historia social de las mujeres

Olivia López Sánchez

Con lo planteado en el capítulo anterior, podemos apreciar cómo los discursos de la supuesta naturaleza del cuerpo femenino han justificado la tiranía, la exclusión y la dominación de estos. La concepción de la mujer como ser inferior se sostiene, en gran medida pero no exclusivamente, desde textos bíblicos y otros libros sagrados. Así, Eva nace de la costilla de Adán y es la causante de la desdicha al persuadirlo de comer del árbol de la sabiduría, por lo cual pierde su condición divina y se convierte en una pecadora que pagaría con el dolor de su vientre, es decir que quedaría cautiva y reducida a su útero. La mexicana Olivia López en su libro *De la costilla de Adán al útero de Eva* (2007) enuncia cómo se fueron construyendo las narrativas científicas desde la óptica de la inferioridad femenina:

Los Griegos la consideraron un macho inferior al creer que su útero y ovarios eran un pene y testícu-

los invertidos, a esa anatomía anormal le sumaron sus condiciones de humedad y frialdad que la ubicaron como un ser pasivo carente de razón y dominada por sus impulsos sexuales. La filosofía del siglo XVIII la consideró inferior por su poco juicio y razón. La biología del XIX la consideró infrahumana y anormal porque sus funciones fisiológicas no respetaban las leyes de la naturaleza. De ahí en adelante, fue pensada como un ser carente de alma, razón, salud, moral y juicio, en consecuencia, no tuvo derechos en un mundo pautado por las normas de los varones (p.3).

La construcción histórica del cuerpo permite identificar los fundamentos ideológicos que han llevado a concebir a las mujeres como seres inferiores e incapaces en los planos físico, moral e intelectual. En todas las épocas se han desarrollado teorías que plantean el cuerpo masculino como perfecto y punto de partida, es decir, el cuerpo normativo. Discursos científicos desafortunados proliferaron en épocas antiguas –e indudablemente en las actuales–, marcando un principio ominoso y anormal propio de lo femenino.

Si nos remontamos en la historia, vemos cómo en la cultura de la sociedad greco-romana, los grandes pensadores de la antigüedad, crearon teorías que marcaron grandes huellas en las corrientes médicas hasta finales del siglo XVIII; fueron esas teorías las que mostraron al mundo una visión de inferioridad de la mujer, justificada por su condi-

ción biológica, diferente a la del hombre. Es así como el sistema de organización del discurso médico comienza a tejer un universo simbólico que servirá de base para la medicina moderna, la cual comienza a nacer, precisamente a finales del siglo XVIII (Camacaro, 2017, p.)

Plinio el Viejo fue de los primeros intelectuales en escribir sobre las supuestas consecuencias nefastas de la menstruación a nivel colectivo; entre 460 a 370 a.C., Hipócrates representó el sangrado menstrual como “proceso de desecho de fluidos corporales femeninos superfluos”; en el siglo XVI, Andreas Vesalius, considerado el padre de la anatomía, además de que pensaba que el clítoris sólo existía en los hermafroditas, trazó vasos que conectaban la vagina y los senos porque creía que la sangre menstrual se convertía en leche. Estos y otros discursos, que obedecían a intereses moralistas, constituyeron las verdades de las épocas anteriores que, de alguna manera, hoy día podemos encontrar restos de ellos, no sólo en los discursos médicos y religiosos, sino también en los libros escolares, ya sea en la vía de la acción o de la omisión. A continuación, hago un recorrido por algunos planteamientos científicos que nos permiten entender cómo fue construido el discurso biológico y médico sobre la corporalidad femenina y su sexualidad.

## El Cuerpo Femenino como Cuerpo Atrofiado

Efectivamente, los primeros textos científicos reconocen los mitos y tabúes primitivos y los reescriben con un aire más legítimo según las coordenadas de la época. Es así como el tratado que conforma el corpus hipocrático de la avanzada Grecia del siglo IV a. C. hacen referencia a la menstruación como una circunstancia peligrosa, contaminante y misteriosa. Por su parte, Aristóteles afirmó en su *Tratado sobre la reproducción* que “la mujer es como si fuera un varón deforme” y que “la descarga menstrual es semen, pero en un estado impuro, es decir carece de un constituyente y uno solo, el principio de alma. En el siglo XVI, en su tratado *Una breve y más fácil introducción al juicio astrológico de las estrellas*, el médico y astrónomo Claude Dariot afirmó que la influencia que la luna tenía sobre las mujeres era una prueba de que la mujer era un trabajo imperfecto de la naturaleza. Durante décadas se presumió que la patología era propia de la fisiología femenina dado que se tenía por un hecho que a la menor provocación aparecía la enfermedad; esta condición era exacerbada durante la menstruación, la gestación, el puerperio y la lactancia.

La idea de enfermedad, como ya lo he dicho, se ha establecido como una verdad hasta nuestros tiempos y es reforzada continuamente, a través de los medios masivos de comunicación, los discursos médicos y las narrativas populares. Es común encontrar en mi quehacer educativo a muchas niñas que aún, sin tener la experiencia menstrual,

ya han construido una idea de este proceso como doloroso y despreciable.

Yo no quiero que me venga la menstruación, me da miedo, es dolorosa y me da asco (niña de 11 años, comunicación personal, Bello, Antioquia, diciembre de 2020)

Lo peor de menstruar en el colegio es la incomodidad y sensación de que estás sucia (niña de 14 años, comunicación personal, Medellín, abril de 2020)

De esta forma, fueron desarrollándose multitud de teorías que destinaban los cuerpos con útero al lugar de inferioridad y a la maternidad como ideal de complejidad, reparación y realización. Aun cuando se pasa de la teoría de uno a dos sexos, la medicina le da una consideración a la menstruación como patológica y debilitante, instaurando así la supremacía masculina y definiendo roles de género amparados en los discursos de la “naturaleza” femenina. Al respecto, Eugenia Tarzibachi (2017) menciona:

Desde que la menstruación se tornó una marca rotunda del cuerpo de la mujer sin correspondencias en el cuerpo del hombre, fue considerada una patología debilitante y un sangrado inútil (...), posicionando al cuerpo de las mujeres como temporalmente inválidas, débiles, enfermas y políticamente desventajadas por la naturaleza de su cuerpo sexual

do, nunca por las construcciones discursivas que le cargaron a esa sangre. (p. 61)

Un ente protagónico en la conservación de la idea de atrofia femenina y en la construcción y difusión de las narrativas dominantes del cuerpo menstrual fueron y siguen siendo las empresas de productos para la “higiene” femenina, transnacionales que por décadas han presentado la menstruación como una crisis higiénica para cuya reparación se precisa de múltiples productos que cubran cualquier señal del cuerpo especialmente execrable. Así, Eugenia Tarzibachi (2017) nos da un panorama de los supuestos de dichas empresas transnacionales.

Consideró al cuerpo menstrual como un cuerpo socialmente desventajado por su biología y defectuoso por naturaleza. Para él propuso tecnologías “reparadoras” que disimularan *más cómoda y efectivamente* las evidencias perceptibles de la menstruación. Esa construcción se hizo sobre la base del ideal corporal a-menstrual, masculino. (p. 41)

Dichas consideraciones de un ente que tiene amplio poder comunicativo se configuran en verdades que se asumen colectivamente. En mis talleres de educación menstrual, es habitual encontrar niñas en período de pubertad manifestando inconformidad con su cuerpo, lanzando comentarios de desprecio acerca de sus órganos sexuales, en los que evidencian cierta percepción de incompletud, atrofia y la idea religiosa de castigo. En el juego *La aventura del óvulo*<sup>13</sup>, una

---

13 La aventura del óvulo es un juego de mesa que tiene como propó-

herramienta de educación menstrual que diseñé en 2017 para dinamizar el trabajo en las aulas de clase, una de las tarjetas de pregunta dice:

La menstruación:

- A. Es vergonzosa
- B. Es un proceso normal
- C. Es un castigo divino

Lamentablemente muchas participantes eligen las opciones A o C, confirmando así que las ideas religiosas que atraviesan la educación familiar y escolar, y que son retomadas desde discursos capitalistas presentados en retóricas modernas y atractivas (de esto hablaré más ampliamente en la dimensión política), continúan escribiendo el guión al que debe estar sujeto el cuerpo de las hembras humanas.

---

sito entender lo que ocurre en el útero cuando comenzamos a menstruar, a su vez cuestiona los roles de género y el machismo. Pueden conocer más en el sitio web: <https://www.princesasmenstruantes.com/la-aventura-del-ovulo/>

**Mes**  
**Enfermedad**  
**Necesidad**  
**Sangre**  
**Toallas intimas**  
**Razones**  
**Umillación**  
**Angustia**  
**Cólicos**  
**Incomodidad**  
**Opinión**  
**Nacimiento**

\*Acróstico realizado por estudiantes del municipio de Tumaco, Colombia

## Menstruación desde la Ciencia

Cosas terribles se han dicho acerca del monstruoso poder de las menstruaciones, cuya magia ya he discutido, de las que puedo repetir lo siguiente sin vergüenza: si la fuerza de la mujer comienza a fluir en un eclipse solar o lunar el daño será irremediable, y aun si no hay Luna, la relación sexual es pestífera o fatal para el hombre; la púrpura es contaminada por mujeres menstruando, así de grande es su fuerza. Pero en otras ocasiones durante el periodo menstrual, si las mujeres caminan desnudas a través del campo, gusanos, escarabajos y otras pestes se eliminan. Metrodorus de Scepsis dice que eso fue descubierto en Capadocia durante una infestación de escarabajos cantáridos, y las mujeres caminaron a través de los campos con sus vestidos levantados por encima de sus nalgas (Plinio el viejo, en Iglesias, 2009, p. 283)

La menstruación ha sido objeto de preocupación de científicos y estudiosos de todas las épocas. Al ser un fluido sin correspondencia en el cuerpo normativo se especuló y se plantearon teorías que condenaban los cuerpos menstruantes a un lugar inferior, de menor capacidad de raciocinio y carente de inteligencia, y eso lo mencioné anteriormente cuando describí algunos de los primeros postulados e ideas de la medicina griega (Plinio, Hipócrates, Paracelcus, Aristóteles). Hasta mediados del siglo XVIII, prevalecieron tres modelos explicativos de la menstruación:

La teoría Catártica: consideraba la menstruación como un medio de liberar a las mujeres de una materia impura que se acumulaba constantemente en el cuerpo y podría envenenarlo. Al mismo tiempo, ese fluido resultaba ser un veneno para las plantas, los animales y los hombres.

La teoría pletórica: sostenía que la menstruación era un efecto vinculado a la capacidad de las mujeres de acumular más sangre nutritiva, buena y saludable de la que necesitaban. Esa sobreabundancia de sangre llamada pléthora se generaba en todo el cuerpo y, especialmente, en el útero (Tarzibachi, 2017). En esta explicación sugieren que la sangre menstrual es buena, sin embargo, ponen de manifiesto la supuesta imposibilidad del cuerpo femenino de estar en equilibrio.

La teoría iatroquímica: explicaba la sangre menstrual como un fermento específico que producía un shock cada mes en la sangre, generando dolor en el vientre y sensación de calor. Además se consideraba que ese fermento era consecuencia del pecado de Eva por desobedecer y comer la manzana prohibida. Según esta teoría, la sangre menstrual bajaba para recordar a las mujeres el pecado original.

En el siglo XX volvió a tener vigencia la teoría de la supuesta toxicidad bacteriana de la sangre menstrual. Esta hipótesis fue propuesta inicialmente en 1920 por el médico Bela Schick, quien planteó la existencia de las menotoxinas en la menstruación, veinte años después, el antropólogo inglés Ashley Montagu afirmó que a causa de esa toxicidad

las mujeres menstruantes secaban plantas, agriaban el vino y causaban que la cebada sumiera, trayendo nuevamente el entramado de supersticiones que habitaron los discursos científicos de los primeros siglos: “las menotoxinas no fueron más que los términos simbólicos de una creencia popular en la contaminación, un símbolo científico para las fuerzas que, en otros tiempos, eran llamadas contaminación espiritual, veneno psíquico, o castigo divino” (Iglesias, 2009, p. 284).

A finales de 1800, Mary Putnam Jacobi, feminista, sufragista y una de las primeras mujeres graduadas en la escuela norteamericana de medicina, demostró que las teorías de la menstruación como proceso de evacuación de un material acumulado que podía generar toxicidad estaban erradas (Iglesias, 2009). En sus estudios evidenció que la sangre se acumulaba en los plexos periuterinos esperando un embarazo, cuando esto no ocurría la sangre debía ser eliminada por el organismo. Además de esto, llevó a cabo una serie de experimentos para identificar los cambios que ocurrían en los cuerpos menstruantes y concluyó que, durante la menstruación, el cuerpo no sufría ninguna alteración en sus funciones generales, un importante aporte en una época en la que se pensaba que la menstruación causaba graves alteraciones a las mujeres. Sin duda, los aportes de Mary Putnam Jacobi dieron paso a posteriores investigaciones y hallazgos que comenzaron a desmantelar las retóricas supersticiosas acerca de la menstruación. Por

ejemplo, en 1908, los médicos Fritz Hitschman y Ludwig Adler de la Universidad de Viena, dieron a conocer un estudio realizado en el que demostraron que el endometrio estaba constituido por un aspecto que cambiaba en forma continua y describieron dos capas: la compacta y la esponjosa, y cuatro fases de acuerdo con los cambios histológicos observados: fase posmenstrual, fase de intervalo, fase premenstrual y la menstrual. Unos años después, los médicos Edward Allen y Edward A. Doisy de la Universidad de Washington, demostraron que el estrógeno causaba el crecimiento y desarrollo del endometrio y que la hemorragia uterina era posterior a una caída en la concentración de los estrógenos (Iglesias, 2009).

Es importante mencionar que las teorías científicas construidas acerca de la menstruación han constituido el insumo patriarcal de mayor obstinación para la demostración de la supuesta inferioridad de las mujeres. El surgimiento del feminismo a mediados del siglo XIX, marcó el principio de un arduo camino para dignificar los cuerpos nacidos con útero, fue entonces que las mujeres comenzaron a luchar por sus derechos y a ganar lugares en las universidades, plantearon discusiones y cuestionamientos académicos y sus trabajos investigativos comenzaron a incidir en las ciencias; una tarea nada fácil en un campo científico reinado por hombres, definido por hombres y donde la palabra y la letra de las mujeres era constantemente saboteada y ahogada (recordemos

los casos de Michalina Wisłocka<sup>14</sup>, Esther Lederberg<sup>15</sup>, Margare Sanger<sup>16</sup>). Sólo hasta el siglo XX, se reconoce a las mujeres la condición de sujetos de derecho y aún en el siglo XXI seguimos reclamando que se haga efectivo. La medicina como ciencia ha tenido un papel protagónico en la subestimación de las mujeres, en una edición de la Revista de la Sociedad Española de Nefrología resaltaron las contribuciones de las mujeres en la medicina y planteaban que:

Metrodora (c. 200-400), cuya identidad se desconoce más allá de su nombre, fue una médica griega autora del texto médico más antiguo conocido escrito por una mujer, sobre las enfermedades y los cuidados de las mujeres, que aportó contribuciones decisivas en la etiología y la sintomatología de las enfermedades y fue ampliamente referenciado por otros escritores de medicina en las antiguas Grecia y Roma, y también en la Europa medieval.

A pesar de estos antecedentes, cuando la medicina pasó a ser una ciencia universitaria, la mujer fue excluida, y no fue hasta finales del siglo XIX cuando se obtuvieron, de forma muy puntual y con gran revuelo, los primeros títulos femeninos de licenciatura en Medicina. La primera en conseguirlo fue Elizabeth Blackwell, de origen británico, en la

---

14 Médica especialista en ginecología y sexología que fue censurada por escribir *El arte de amar*.

15 Enfermera estadounidense y activista a favor del aborto. En 1916 abrió en Nueva York la primera clínica de control de natalidad en los Estados Unidos, por lo que fue detenida.

Universidad de Ginebra de Nueva York en 1849. En 1864, la afroamericana Rebecca Lee Crumpler se licenció en la Universidad de Boston. Casi 20 años después, en 1882, lo logró en España la catalana Elena Maseras, aunque finalmente acabó dedicándose a la enseñanza por impedimentos burocráticos para ejercer la medicina. (Martín-Gómez, García Agudo y Arenas Jiménez, 2019, p. 15)

Aunque las nuevas teorías que se daban en el campo de la medicina y que demostraban la incompetencia de los postulados anteriores, el tabú continuó presente en los discursos y prácticas de la medicina. En los años 70, a las mujeres menstruantes se les impedía donar sangre porque se creía que la sangre donada durante el ciclo menstrual contribuía a destruir los glóbulos rojos, es decir, que tenía un efecto hemolítico. Asimismo, hasta mediados de los años 80, en algunos hospitales con laboratorios de rayos X, se creía que las asistentes menstruantes no debían manipular las películas de rayos X.

**Miedo  
Estrés  
Nerviosa  
Sudor-sangre  
Temor  
Rabia  
Urgencia  
Aburrida  
Cuidarse  
Intimidad  
Ostigación, olor  
Nostalgia**

\*Acróstico realizado por estudiantes del municipio de Remedios, Antioquia, Colombia

## Sistema u Órgano Sexual

Habitualmente es conocido como aparato reproductor, definición impuesta por la ciencia patriarcal y que deriva en una estrategia para ejercer control sobre el cuerpo de las mujeres y sostener la idea de la sexualidad con fines reproductivos. A través de la producción e imposición de narrativas dominantes, las representaciones médicas dieron lugar a una única forma de comprender el cuerpo de las hembras humanas, reduciéndolo a la reproducción y mutilando simbólicamente los órganos que nos son atributo de esta.

Generalmente en mis espacios educativos hablo de órgano sexual femenino. Opté por esta triada después de un camino largo de experiencias y análisis motivada por la transformación en los significantes de niñas y mujeres antes que la exactitud biológica. Me explico un poco: todos los entes que educan han hablado de aparato reproductor femenino, y es común que la palabra aparato sea entendida como objeto, dado su propio concepto y uso cotidiano, si a esto le sumamos que habitamos en un mundo en el que las mujeres han sido objetualizadas, capitalizadas y tratadas como mercancía, poner la palabra aparato (objeto) en un órgano que hace parte de la sexualidad (mercantilizada y ultrajada) constituye en el ámbito simbólico una afirmación que refuerza y normaliza las prácticas que atentan contra los Derechos Humanos de mujeres y niñas. Por otro lado, cuando se utiliza la palabra “reproductor” se está imponiendo el mandato heteronormativo y de la maternidad como conclusión, sosteniendo

de esta manera toda la historia de violencias que he descrito hasta ahora; finalmente la palabra femenino, que implica una categoría de género, se debe a una imprecisión del discurso biomédico que designa un mandato a quienes nacen con útero, la palabra correcta entonces, según aquello que se supone pretendían designar sería “hembra humana”.

En respuesta a esto y a las historias de dolor, enajenación y vergüenza narradas por las mujeres en los espacios que he facilitado, comencé a hablar de órgano sexual femenino. Órgano para incentivar la comprensión como unidad, dado lo común que resulta que las mujeres crean que útero, vagina y vulva son independientes entre sí; especialmente con el útero pasa que hay muy poca apropiación, consecuencia de la enajenación y desposeimiento alimentado por el ejercicio del Estado, la iglesia y el poder biomédico. Cuando creé el libro *Jardines Mágicos*<sup>16</sup>, lo hice motivada por los múltiples casos que acompañé en vía a la reapropiación del útero y del cuerpo.

A mí me sacaron el útero a pesar de que mi complicación era menor. El médico me preguntó si tenía hijos, le dije que sí y entonces me respondió: “ah, entonces podemos sacar su útero, porque el útero sirve para dos cosas: para tener hijos y dar problemas” (mujer de 36 años, comunicación personal, Medellín, marzo de 2018).

En este orden de ideas, lo enuncio como sexual para habilitar y legitimar la sexualidad y el placer históricamente

---

16 Libro de úteros en forma de flores para colorear.

negado para las mujeres, abstrayéndolo del mandato hegemónico de la maternidad y transformando las narrativas limitantes; la sexualidad y el erotismo como una expresión natural de la vida y la maternidad como lo que es, una opción. Esto cobra especial relevancia cuando hablamos de derechos sexuales y, entre ellos, el goce y placer.

En aras de avanzar en la transformación de los significantes, me ha resultado importante continuar utilizando la palabra femenino, dado que es un lenguaje cercano a las niñas y que me permite traer discusiones acerca de los mandatos heteronormativos sociales de lo que implica ser “femenina”. En síntesis, hablar de órgano sexual femenino ha sido un paso importante en la emancipación del mandato heteronormativo, la habilitación a las experiencias sexuales sin la carga reproductiva y en la transformación de las narrativas.

Es importante mencionar que durante los años que llevo trabajando y construyendo educación menstrual, me he metamorfoseado muchas veces, seguramente en un par de años estaré proponiendo unas narrativas distintas a las hoy planteadas.

## Útero

La apropiación del útero es una inquietud que toma mucha fuerza actualmente. Movimientos de mujeres en muchas partes del mundo y en especial en América Latina procuran la recuperación y apropiación del espacio cuerpo territorio, retomando lo que ha sido usurpado y controlado

por instituciones patriarcales como el Estado, la ciencia, la iglesia y la familia en cabeza del marido que, durante siglos, legislaron y controlaron la función y pertinencia de este órgano propio del cuerpo de las hembras humanas. Controlar el útero ha significado controlar la reproducción, la mano de obra del capital,

la productividad de las mujeres, la sexualidad, el placer... Y entonces tenemos que recordar la píldora como una estrategia de productividad del capital, la implantación de métodos anticonceptivos subdérmicos en niñas de hasta 10 años, los abortos selectivos y la prohibición del aborto, las histerectomías forzadas, la maternidad controlada en China con el único hijo, la violencia obstétrica y el alquiler de vientres.

La ciencia, a través de experimentos, prácticas de vivisección y posicionamiento de retóricas agraviantes, aportó significativamente a la desapropiación del útero por parte de las mujeres y la consecutiva apropiación por parte de los entes institucionales patriarcales anteriormente mencionados. Fue denominado como vagabundo que recorría el cuerpo atraído por órganos que presentaban mayor humedad, origen de la histeria, la demencia y la incapacidad que, al ser considerada una enfermedad, recae exclusivamente en las mujeres; ahora bien, dicha “enfermedad” se originaba a causa de la insatisfacción sexual, pero al mismo tiempo el placer y el goce femenino estaban censurados y penalizados. Una mezcla tóxica de ciencia y religión le otorgaron a

la histeria una connotación abominable llevando a la condena a cientos de mujeres en la edad media: “las mujeres que poseían síntomas de histeria eran acusadas de brujería y llevadas a la hoguera. Se sustentaba que el diablo había penetrado en la naturaleza de la mujer y por esa causa fueron perseguidas y hostigadas como hechiceras” (Camacaro, 2017, p. ).

La excesiva atención puesta en el útero derivó en lo que Daisy J. Camacaro<sup>17</sup> describió como *úterocentrismo*, una forma de manipulación y justificación de ideologías direccionaladas a oprimir los cuerpos femeninos. En el siglo XIX, el médico Baltasar de Viguera aseguraba que la estructura orgánica de las mujeres propiciaba una excitabilidad nerviosa que, de no ser controlada, las conduciría a cometer excesos morales que desembocaban en patologías, regularmente del útero (López, 2010). Entre los siglos XVIII y XIX, entonces, encontramos cómo los casos de depresión y suicidio de mujeres durante el período llamado “moda de la melancolía” estuvieron relacionados con el supuesto poder siniestro del útero. En 1826, W. P. Dewes describió las dificultades a las que se enfrentarían las recién menstruadas debido a la fuerte influencia que el útero podía ejercer sobre el resto de su organismo:

Para ella, el período de la pubertad está frecuentemente repleto de demonios; ella está expuesta a irregularidades

---

17 Docente investigadora del Instituto de Altos Estudios “Dr. Arnaldo Gabaldon”. Ministerio de Salud. Maracay, Venezuela.

de su menstruación, y amenazada severamente de sus consecuencias. Ha sido manejado desde tiempo inmemorial que el útero ejerce un poder supremo sobre cada uno de los otros sistemas; y los gobierna con un balance no menos caprichoso que potente (Iglesias, 2009, p.).

Los relatos misóginos fueron extensos y se mantuvieron con fuerza durante varias décadas. Los griegos adujeron que el útero tenía una tendencia a deambular y occasionar una especie de vapores tóxicos cuando no cumplía su fin, procrear. Principalmente Platón describió el útero como ansioso de engendrar y con una tendencia a la irritabilidad que impedía la respiración, ocasionando mareo, dolor en el corazón, pérdida de la voz, desatando múltiples enfermedades; para todas estas sintomatologías, casarse resultaba ser la cura. Quinientos años más tarde, Areteo de Capadocia sostenía las mismas teorías del útero errático describiéndolo como un animal dentro de un animal. Pero las violencias no solo fueron discursivas, en el siglo XVII el médico Italiano Gabriel Falopio fue acusado de practicar la vivisección en sus métodos de investigación con mujeres condenadas a la pena de muerte. De igual forma, en el siglo XIX, el llamado padre de la ginecología, James Marion Sim, fue acusado de utilizar mujeres negras esclavizadas para llevar a cabo sus experimentos, frente a este último caso, se han llevado a cabo juicios simbólicos como la retirada de la estatua que yacía en Central Park en Nueva York en 2018.

A modo de conclusión, se puede decir que la educación médica como actividad social se sustenta en supuestos de género que se corresponden con las normas, valores e ideologías patriarcales predominantes: “es mejor sacárselo, el útero es muy problemático, me dijo el médico. A los dos días ya me habían hecho la histerectomía” (mujer de 41 años, comunicación personal, Medellín, agosto de 2018).

## El Ciclo Menstrual Ovulatorio

El ciclo menstrual ovulatorio es una fuente poderosa de autoconocimiento para quien así lo decide. Durante mucho tiempo he monitoreado y registrado mi ciclo, logrando identificar patrones de conducta, niveles diferentes de concentración y acción, diversas manifestaciones libidinales, secreciones y olores distintos en cada una de las fases. Fueron casi dos años en los que anotaba en mis libretas lo que sentía y soñaba en cada fase, filtrando principalmente los aspectos emocionales, sexuales y los cambios físicos. Luego dejé las libretas de registro y comencé a descubrirme narradora, inicié entonces un proyecto personal que denominé “Estados de un ciclo” con el fin de continuar autodescubriendome por medio de las letras emergidas desde el útero. Al mismo tiempo, acompañaba desde la psicoterapia y los procesos grupales a diversas mujeres que identificaban el camino de la conciencia cíclica como forma de conocimiento de sí mismas.

Sin embargo, toda esa riqueza que puede contener el proceso de auto-observación por medio del ciclo menstrual ovu-

latorio comienza a desvirtuarse entre los múltiples relatos que restringen la pluralidad de los cuerpos e impone una única forma de ser y experimentar dicho proceso. De un saber negado y restringido al dominio médico, pasamos a encontrar centenares de libros, supuestos y posteos en redes que describen las fases del ciclo y la forma cómo se debería sentir en cada una de ellas, para esto se mixturan teorías arquetipales con estereotipos de género (cosa que resulta un sacrilegio para los estudiosos de lo arquetípico) que refuerzan mandatos y hegemónizan el sentir; en muchos casos la narrativa dominante sigue siendo la capacidad de fecundar del útero y la menstruación leída como la consecuencia del óvulo que no fecundó.

Es importante recordar que el ciclo se compone de cuatro fases: menstrual, preovulatoria (folicular), ovulación y lútea, y cada una de estas tiene unas implicaciones diferentes en el ámbito emocional. Dos hormonas predominan: estrógenos y progesterona. Los estrógenos se traducen en productividad, mientras que la progesterona no le sirve al sistema capital. Cada persona, a partir de sus experiencias vitales, transita las fases de una forma u otra, los ciclos son diferentes y una primavera no es igual que otra.

No voy a escribir lo que ya está escrito, si desean profundizar en el tema del ciclo menstrual ovulatorio les recomiendo leer *Cómo mejorar tu ciclo menstrual* (2015) de Lara Briden. En ese texto se explica certeramente lo ocurre en el útero y en el cerebro cada vez que ovulamos y menstruamos.

## La Vulva y el Clítoris

La vulva no fue ignorada, sino difamada primero con enorme esfuerzo y a continuación negada hasta provocar la opinión errada y absurda de que no valía la pena hablar de ella

Mithu M. Sanyal

Múltiples censuras y violencias se han instalado como sistemas normativos frente a la genitalidad femenina. En muchos territorios de América Latina, a las niñas se les repite desde temprana edad “¡no se toque, cochina, caca!”. La vulva, habitualmente llamada vagina o por cuanto término despectivo, objetualizado propio del consumo se pueda imaginar, ha sido motivo de bochorno para las mujeres y la inspiración para cientos de relatos de odio. Generalmente, cuando estoy en las aulas de clase y trabajo con la vulva mensajera<sup>18</sup>, pregunto a las chicas si saben cómo se llama cada una de las partes del órgano sexual femenino y comúnmente las niñas creen que la vulva es la vagina, sólo unas pocas identifican el orificio uretral y el canal vaginal. La mayoría de las niñas expresan sentir vergüenza de tocar o mirar la vulva, incluso de hablar del tema, creen que es algo sucio y pecaminoso.

---

18 Herramienta pedagógica que diseñé en 2016 para enseñar el órgano sexual femenino y que en su interior contiene mensajes para las participantes de los talleres.

¿Cómo le llaman a la vulva en tu comunidad?

Cuca, panocha, pan, torta, cucaracha, chocha, quesadilla, concha, arepa, cosita, galleta, vagina. Participantes de la *Escuela de Niñas Poderosas*<sup>19</sup>.

Los discursos religiosos continúan fuertemente atravesados en las construcciones de la corporalidad femenina, sosteniendo creencias atávicas, creando barreras que enajenan y fracturan la percepción del cuerpo y el placer. Los relatos mitológicos de pueblos antiguos sentaron las bases sobre las cuales psicoanalistas, filósofos, médicos y científicos hicieron descripciones posteriores. La vagina dentada, la herida que no sana, el complejo de castración y la envidia del pene, entre otras, son un ejemplo de teorías patriarcales androcéntricas que, justificadas en un supuesto temor a los desconocido, crearon todo un entramado cultural de asco, repulsión y desprecio hacia la vulva. Kate Millet (1970) lo describe de la siguiente forma en su libro *Política sexual*:

Según los pueblos primitivos, los órganos genitales femeninos son una herida que todavía sangra, provocada (de acuerdo con algunos) por un pájaro o una serpiente que mutiló a la mujer, dejándola en su estado actual. Se dice hoy vulgarmente que la vagina es una “raja”. La teoría freudiana describe la sexualidad femenina en función del complejo de “castración”. Numerosas prohibiciones de tipo religioso, cultural y literario manifiestan la ansiedad y repugnancia

---

19 Un espacio de educación virtual que facilita el Proyecto Princesas Menstruantes

que despiertan los órganos genitales de la mujer en las sociedades patriarcales. (p. 107)

La vulva carece de lugar en la historia, en los manuales de ginecología, en las clases de anatomía, en las palabras cotidianas que refieren la genitalidad femenina, en las conciencias de la corporalidad; la vulva ha sido borrada, invisibilizada y disgregada en la palabra vagina; a su vez, la vagina ha sido sobrevalorada cuando se le otorga la responsabilidad absoluta del orgasmo femenino, orgasmo descrito por Freud<sup>20</sup> como indicador de madurez en las mujeres, patologizando, de esta forma, el deseo femenino, asegurando la heterosexualidad y la maternidad hegemónica.

La invisibilización y la negación de la genitalidad externa constituye un arma de control político de la sexualidad de las mujeres, a la que hombres de la ciencia –antiguos y contemporáneos– han contribuido a consolidar esta forma de opresión. Es preciso afirmar que de ninguna manera corresponde a una inocente omisión; en las lógicas patriarcales la vulva no es un atributo de la fertilidad ni ocupa un lugar en la logística para llegar a la fecundación. La vagina importa porque es el canal hacia la fecundación y el dominio heteropatriarcal, mientras que la vulva sólo le sirve al placer.

Aristóteles aseveraba que únicamente el hombre disponía de la energía necesaria para desarrollar órganos sexuales

---

20 En el libro *Tres ensayos sobre teoría sexual*, Sigmund Freud describió el orgasmo vaginal como “maduro” y el orgasmo clitoriano como “inmaduro”

les completos, mientras que Galeno sugería que el órgano genital femenino era como un genital masculino pero invertido. Lacan afirmaba que si no se tenía pene se carecía de órgano sexual verdadero, Freud planteaba que si a un hombre se le quitaba el pene se obtenía una mujer.

Mithu M. Sanyal (2009) en su libro *Vulva: la revelación del sexo invisible*, cuenta que llevó a cabo una serie de ensayos con diferentes grupos de científicas en los cuales les solicitó que dibujaran la vulva y el resultado fue que ninguna logró finalizar la gráfica, pero en cambio podían dibujar penes con facilidad. Concluyendo así que aquello que no puede ser comprendido tampoco puede ser representado ni, sobre todo, transformado:

En sentido estricto diremos pues que no existe ninguna simbolización del sexo de la mujer como tal. En caso, la simbolización no es la misma, no tiene el mismo origen ni la misma forma de acceso que la simbolización del sexo del hombre. Y esto es porque el imaginario sólo provee una ausencia allí donde en otros casos hay un símbolo muy destacado (p.7).

Efectivamente, los planteamientos teóricos dominantes encabezados por el falogocentrismo del psicoanálisis freudiano y lacaniano despoja a las mujeres de representaciones simbólicas que les sean propias, sumiéndolas en estadíos falocéntricos que niega, invisibiliza y deslegitima el universo de la sexualidad femenina, con unas lamentables repercu-

siones en la construcción de identidad del sujeto mujer a nivel individual, social y cultural. Susan Morgan realizó un estudio sobre el sexismo en la anatomía con estudiantes de medicina de las universidades de Cardiff y Descartes de París, en el que se analizaron diez libros contemporáneos de anatomía con el fin de identificar cómo la anatomía de la genitalidad femenina está subrepresentada en descripciones reproductivas, manteniendo la idea del cuerpo masculino como norma:

Llegamos a la conclusión de que la mayoría de los libros de texto de anatomía actuales todavía tienen sesgos de género y carecen de información somática y psicosocial relevante para la buena práctica médica. Como consecuencia, los futuros médicos estarán mal informados sobre las diferencias relevantes entre hombres y mujeres. (Anat, 2014, p. )

En el mismo estudio se cita a O'Connell *et al.* (1998, 2005) que, después de investigaciones en el mismo tema, concluyeron que las descripciones típicas del clítoris en los libros de texto carecen de detalles e incluyen inexactitudes. Además, informaron que, si bien los textos describen completamente la anatomía masculina, sólo brindan diferencias entre hombres y mujeres en lugar de una descripción completa de la anatomía femenina.

Así entonces, bajo estas lógicas que se han encubierto, amparado y escudado prácticas de lesa humanidad como la

ablación femenina o mutilación genital femenina (MGF)<sup>21</sup>, definida por la Organización Mundial de la Salud como la extirpación parcial o total de los genitales externos femeninos u otro tipo de lesión a los órganos genitales femeninos por razones culturales o de otro tipo, pero no médicas.

Entre otras cosas, es importante mencionar que la clitoridectomía (un tipo de ablación) se practicaba con el objetivo de “curar” la histeria y la masturbación femenina, y –como lo mencioné en la dimensión histórica y cultural– algunas comunidades llevaban a cabo esta práctica como ritual de iniciación de la menarca. Al respecto, Daisy Camacaro (2007) menciona: Al pasar de los siglos y hasta mediados del siglo XX, pese a los avances científicos, las teorías reguladoras del saber y de la práctica médica continuaron con la certeza de que la condición normal de la mujer era la enfermedad y, no repararon en utilizar medidas tan drásticas y crueles como la “ovarioctomía”, la “clitoridectomía” en fin, las intervenciones quirúrgicas se hicieron norma, sin importar las consecuencias. Isaac Baker Brown, presidente de la sociedad médica de Londres, puso de moda en Europa y también en Estados Unidos: la “clitoridectomía” como vía para evitar la masturbación. Al respecto de estas mutilaciones genitales femeninas, Dolores Juliano (2007), refiere:

---

21 Información sobre la mutilación genital femenina: [https://www.unfpa.org/es/resources/preguntas-frecuentes-sobre-la-mutilaci%C3%B3n-genital-femenina\\_mgf](https://www.unfpa.org/es/resources/preguntas-frecuentes-sobre-la-mutilaci%C3%B3n-genital-femenina_mgf).

Esa práctica, por razones diferentes, pero con los mismos resultados de imposibilitar el goce femenino, había sido frecuente en nuestra propia sociedad hasta mediados del siglo XX. Era una práctica quirúrgica aceptada y dependía del criterio médico determinar qué tamaño de clítoris era “normal” y extirpar lo excesivo. También se practicaban histerectomías y extirpaciones de úteros como terapias aconsejables para combatir afecciones tales como las crisis nerviosas, la masturbación o la bulimia.

(p.4 )

Podría afirmarse que la vulva carece de representaciones porque es poseedora de un órgano tan poderoso que deja sin argumentos a todas las teorías falocéntricas de la sexualidad femenina, por ende, la mutilación física y simbólica fue el recurso para consolidar las formas de poder hegemónicas.

Respecto al clítoris, el ámbito científico se ha caracterizado por la habitual manera de dar un paso y retroceder dos, es así como a finales del siglo XVI, la medicina avanza en el reconocimiento del clítoris como parte normal de la anatomía femenina que, hasta ese entonces, había sido descrito como una patología asociada a las personas intersexuales (hermafroditas) o las lesbianas. En el año 1901, el libro *Anatomía de Gray* incluyó el clítoris, pero lo retiró en la edición de 1948; este tipo de situaciones muy comunes se daban como consecuencia de las normas de higiene social, moralidad y, sobre

todo, por el peligro que representaba este órgano para las estructuras conservadoras. Por otro lado, varios anatomistas se han declarado los descubridores del clítoris entre ellos Colombo, Fallopia, Swammerdam y de Draa, pero fue en 1987 cuando Josephine Lowndes Sevely describe detalladamente las partes que componen este órgano desmintiendo la teorías que lo describen como de un pequeño pene" (Pastor, 2020).

Llegado a este punto, podemos afirmar que nombrar el clítoris, resaltar sus atributos, visibilizar su anatomía y cuestionar las narrativas y omisiones en torno a él, es una acción revolucionaria que fortalece el proceso de la soberanía del cuerpo, que revindica la sexualidad femenina, que libera de la opresión y que sana las memorias de dolor. Además, constituye una oportuna forma de resistir a la mutilación genital tanto física, como emocional y simbólica del placer y el deseo femenino.

Respecto a esta dimensión, he encontrado en mi práctica de educación menstrual, niñas, jóvenes y mujeres que no reconocen sus órganos sexuales ni internos ni externos, es habitual escuchar a figuras de autoridad en temas de los derechos sexuales y reproductivos llamar a la vulva vagina. La educación sexual es precaria y, aun en espacios progresistas, el foco sigue siendo los métodos anticonceptivos, la prevención de ETS y el derecho al aborto. Las definiciones de menstruación que plantea el sistema médico en la actualidad siguen siendo en vía de la capacidad de fecundar, en vía de la reproducción y de lo heteronormado.

## Acciones Asertivas

El abordaje de la dimensión biológica requiere de especial creatividad e implementación de didácticas que generen un espacio cálido, divertido y seguro. Es necesario tener en cuenta que la información aportada desde los escenarios escolares, médicos y familiares ha estado reducida a la dimensión biológica sin las compresiones aquí planteadas. La información se ha entregado de forma poco oportuna y habitualmente bajo un ambiente de vergüenza e incomodidad.

Es absolutamente necesario la desconstrucción de las narrativas biologicistas e higienicistas hegemónicas que ligaron simbólicamente los cuerpos de las mujeres y los enrutaron hacia una única posibilidad: la maternidad y, por ende, la heterosexualidad. En la práctica de la educación menstrual, el cuerpo de las mujeres tiene que ser resignificado y dignificado; nombrar adecuadamente la genitalidad, incentivar el autocuidado, el mutuo cuidado, la autogestión de la salud y construir nuevas narrativas que provea de otros atributos a la menstruación diferentes a la fertilidad son elementos esenciales. Del mismo modo, los órganos sexuales no pueden llevar soterradamente la demanda de la reproducción. En una sociedad que ha obligado a las mujeres a parir y les ha planteado la maternidad como vía de realización personal, es necesario revolucionar el lenguaje sobre nuestros cuerpos y crear nuevas formas de comunicar.



# **Tercer Sangrado. Dimensión Psico-Emocional**

Cuando la personalidad tropieza con imágenes tan denigrantes de sí mismas (...) resulta inevitable que sufra un grave deterioro  
Kate Millet

Nacer niña supone una maldición<sup>22</sup>. Les rompen las orejas horas después de llegar al mundo, las visten de rosa frágil, les practican la cliridectomía, les dicen que cierren las piernas, que sean prudentes, que no anden en calzones, que no opinen demasiado, les repiten una y otra vez que son lastimosas y lloronas. Algunas fueron encerradas en gayolas y castigadas por haber nacido hembras, aún en este siglo es común la coacción para que reciten un arcaico instructivo de señorita. Todo esto si logran nacer, por que las cifras de abortos selectivos crecen cada vez más en países como China, India y Vietnam.

Por otro lado, las niñas continúan teniendo barreras para acceder a la educación, especialmente en las comunidades en situación de abandono estatal y en aquellas donde los fundamentalismos religiosos y el machismo están más arraigados. En este apartado pretendo alertar e inquietar sobre las implicaciones de las narrativas y las prácticas sociales y culturales acerca del cuerpo de las niñas, el sangrado menstrual y la pubertad femenina en el desarrollo

psico-emocional.

## Nacer con Vulva

Efectivamente, nacer con vulva implica habitar el mundo desde desventajas altamente cuestionables en comparación con el varón. Automáticamente se les inscribe en un contexto de vulneración que patologiza y demoniza sus cuerpos, anclando la creencia individual y colectiva de inferioridad. Habitar un cuerpo con biología de hembra humana incluye una vasta escuela de desprecio por sí misma, de inseguridad, sometimiento y sumisión, cuyo salvavidas, para este momento histórico, resulta ser el desenvolversemos desde una *perfomance* que se enmarca en un modelo masculinizado que desprecia y anula la experiencia femenina.

Esa escuela de desprecio opera contundentemente desde el mismo momento que se sabe que es “niña”, los abortos selectivos son un ejemplo de esto. En algunas poblaciones del Pacífico colombiano, se tiene la creencia y la costumbre de amamantar en menor cantidad a las niñas, esto en razón de que si se alimentan demasiado o a demanda de la infanta (como sí se hace con los niños), ella crecería siendo más “calentona”, es decir, con la libido elevada (según la medida religiosa de la decencia femenina); desde estas lógicas también se naturaliza que en la mesa, el plato del hombre sea siempre el de mayor cantidad. Sin embargo, no sólo pasa en América Latina; hace un par de años, algunas familias en Andalucía (España) denunciaron que los restau-

rantes escolares servían menos comida a las niñas, cuando investigaron encontraron que uno de los criterios para la diferenciación calórica entre los dos sexos se basaba en la preocupación por la figura física de la niña a partir de los 5 años de edad.

En China y Taiwán era costumbre vendar los pies de las niñas a partir de los 7 años con el fin de desfigurarlos –los llamados pies de loto–. Esta costumbre, que inicialmente se atribuyó a un ideal de belleza y potencial de posibilidades para el casamiento, fue desenmascarada hace pocos años a través de una investigación llevada a cabo por la antropóloga Laurel Bossen<sup>23</sup>, quien aseguró que la práctica se llevaba a cabo con el objetivo de mantener a las niñas quietas, sentadas, tejiendo y produciendo. La CNN publicó una entrevista a la coautora de la investigación en la que asevera lo siguiente:

De tal manera que la práctica de vendar los pies persistió porque aseguraba que las niñas jóvenes permanecieran sentadas y trabajaran en tareas aburridas y sedentarias por muchas horas cada día, insistió la coautora. Una situación que -continuó- terminó sólo cuando las telas manufacturadas y las importaciones extranjeras eliminaron el valor económico del trabajo manual (Hunt, 24 de mayo de 2017).

Por otro lado, el planchado de senos es otra nefasta costumbre que continúa siendo practicada hasta nuestros días

principalmente en Camerún, pero también hay casos registrados en Europa y relatos escuchados en América Latina, donde habitualmente se lleva a cabo la extirpación de los pezones en recién nacidos de ambos sexos. Esta práctica es llevada a cabo por madres y abuelas con la finalidad de evitar que sus hijas sean objeto de deseo, suponiendo que así no serán violadas y consiste en golpear a la púber cada mañana con un palo en sus pechos, poner piedras calientes y atar fuertemente una tela alrededor de ellos. En esta práctica se otorga la responsabilidad y la culpa del abuso sexual al cuerpo de las niñas, más adelante volveré sobre esto.

Recuerdo que a mis 12 años, mi papá me llevaba de vacaciones a una finca en Santa Elena. Los fines de semana él salía a mercar y me dejaba sola en la casa, como me daba miedo que alguien llegara y abusara de mí por ser mujer, cogía trapos y me apretaba los pocos senos que a esa edad podía tener, pensando en que así tal vez me confundieran con un chico y no me hicieran nada. (Mujer de 39 años, comunicación personal, Medellín, febrero de 2020)

Por último, quiero mencionar el matrimonio infantil, una grave violación a todos los derechos de las niñas que, desde la lectura de la menstruación en clave reproductiva, se salvaguarda, legitima y normaliza a través del lenguaje con frases como: “ya puedes quedar embarazada” y “ya eres una mujer”, dos narrativas habitualmente presentes en el evento menárquico. Diversas ONG mencionan que los continentes africano, asiático y latinoamericano son las regiones más im-

plicadas; sin embargo, existen evidencias de que en Estados Unidos, entre los años 2000 y 2010, 248.000 niñas fueron casadas con sus violadores<sup>23</sup>. Otro estudio menciona que entre 2000 y 2018, han sido alrededor de 300.000<sup>24</sup> y en la actualidad sólo cuatro de cincuenta Estados han prohibido completamente el matrimonio infantil (Delawar, Nueva Jersey, Minnesota y Pensilvania,). La ONU ha comparado esta práctica con la esclavitud dado que las niñas que son obligadas a casarse se ven atrapadas para el resto de sus vidas en una realidad que equivale a la servidumbre. La organización Unchained At Last que trabaja por la erradicación del matrimonio infantil en Estados Unidos, ya que esta práctica legitima el abuso sexual: “socava las leyes sobre estupro, a menudo encubriendo lo que de otro modo se consideraría un delito sexual. Unos 60.000 matrimonios desde 2000 se produjeron a una edad o una diferencia de edad conyugal que debería haberse considerado un delito sexual”.

Es necesario mencionar que cuando una niña menstrúa por primera vez se le otorga el estatus de mujer sexuada sostenido en el mandato hegemónico y heteronormado que reduce la menstruación exclusivamente a la capacidad reproductiva. Es decir, la menarca resulta un evento riesgoso para la niña en contextos sociales misóginos.

---

23 En 2019 lanzaron el documental *Niñas esposas, la historia inédita* de A&E Latinoamérica

24 <https://www.unchainedatlast.org/united-states-child-marriage-problem-study-findings-april-2021/>

## El Inicio de la Pubertad Femenina

Tras cumplir los siete años de edad, las niñas quedan sujetas a una serie de cambios físicos que inician con la caída de los dientes. Entre los 9 y 10 años comienzan a aparecer las primeras manifestaciones de la pubertad: un cambio de olor en el sudor, la aparición del vello púbico y axilar y, un poco después, la aparición del botón mamario. Para este momento es común que las niñas hayan ganado estatura y sus caderas se hayan aumentado un poco, habitualmente ellas experimentan esos cambios corporales sin mayor información o, en ocasiones, la información no ha sido la adecuada dando lugar a la inseguridad, la desapropiación del cuerpo y el sostentimiento del tabú.

Esto pasa porque las familias usualmente no cuentan con las herramientas para realizar acompañamientos asertivos, pues la propia experiencia de las mujeres de la familia regularmente ha sido infortunada y este tema poco ha sido cuestionado y reflexionado desde los escenarios públicos.

los pelaitos del barrio me están diciendo que parezco un niño porque me empezaron a salir vellos en las piernas (niña de 9 años, comunicación personal, Segovia, Colombia, octubre de 2019).

En este período, las niñas son alcanzadas por los miedos de sus familias que generalmente se manifiestan en demandas y prohibiciones; sus cuerpos quedan expuestos a la mirada y criterio de los otros. Un ejemplo de esto es cuando el botón mamario comienza a pronunciarse y la niña participa de alguna

reunión familiar, entonces las personas adultas de inmediato dirigen su mirada (en algunas ocasiones censuradora) hacia el cuerpo de la niña, específicamente a sus pechos: “¡Ay, y ya usa principiantes<sup>25</sup>”; “está hecha una señorita”, y la mayoría de las veces se cierra el comentario con broche de oro (estoy siendo irónica): “tiene que cuidarse mucho”. ¡CUIDARSE MUCHO!, esa es la frase más común en esta época, pero pocas veces se enuncia aquello de lo que se supone tendría que cuidarse; mientras tanto el asedio callejero y acoso sexual hacen su aparición oficial cargando el cuerpo de la niña de culpa y vergüenza como resultado de una escasez de información y herramientas con las que hacerle frente a esta situación a la que nunca deberían estar expuestas ninguna niña y mujer.

Cuando la púber vivencia el asedio sexual, generalmente cree que es su cuerpo el que está generando tal situación, pues este se está transformando y suele resultar extraño para ella misma, luego la mirada impertinente de sus familiares, los comentarios sobre su cuerpo y la desinformación se convierten en una mezcla letal para la instalación de la culpa, la vergüenza y la creencia de que el cuerpo está mal. Es importante mencionar que las escuelas generalmente no cuentan con programas o enfoques que acompañen a las púber en este proceso, de hecho, resulta ser un escenario tan censurador como cualquier otro, reforzando estereotipos y mandatos de lo “debería ser” una mujer según la sociedad patriarcal. Basta con ver las formas de organización

---

25 Brasier diseñado para niñas en período de pubertad.

de las escuelas para corroborar lo que planteo; la falda y el pantalón, los espacios abiertos de los chicos, los corredores reducidos para las chicas confinándolas al histórico espacio de lo íntimo y limitado; vestigios de planteamientos educativos profundamente masculinizados, patriarcales y machistas. No olvidemos que el Emilio,<sup>26</sup> sigue siendo un referente en algunas facultades de educación.

Y es que la imposición de la falda es un ejemplo de coerción dado que limita el movimiento de las niñas, no porque la falda en sí sea incomoda (para algunas lo será, para otras no) sino porque ese elemento es usado como medida para el juicio de la “decencia”: que si tiene la falda larga o corta, que si muestra o no los calzones, que cómo la lleva y cómo la usa, en fin, les hacen vestir una prenda que facilita la exposición de la ropa interior y al mismo tiempo esa situación es juzgada fuertemente y pone en cuestión la honra de la chica, reforzando de esta manera el mandato de la señorita que se sienta “bien”, se ríe suave y, la mayor parte del tiempo, está ocupando un pequeño lugar para ser aceptada. Esto que planteo tiene cimientos en filosofías y pedagogías androcéntricas como *El Emilio*:

El hombre, cuando obra bien, sólo depende de sí mismo y puede arrastrar el juicio del público, pero la mujer, cuando obra bien, sólo tiene hecha la mitad de su tarea, y no le importa menos lo que de ella piensen que lo que efectivamente es. De ahí se

---

26 Libro clásico de la pedagogía del autor Jean-Jacques Rousseau.

deduce que a este respecto el sistema de su educación debe ser contrario al nuestro (Rousseau, 1762, p. 146)

## Ya Enfermó la Niña

A mí me dijeron que había enfermado,  
pero lo que me dolió fue el silencio  
(mujer de 30 años, comunicación personal,  
Medellín, 2018)

Además de que en la época de pubertad todo apunta a reforzar la creencia de que el cuerpo está mal, la menarca con todo el atado de mitos, tabúes y desinformación concluye esta etapa tan relevante, imponiéndose como marca de la enfermedad: “Enfermó la niña”, “enfermaste”, fueron las frases que constituyeron la única explicación que recibieron miles de madres, abuelas y mujeres antiguas (recuerden el mito de la enfermedad de la Luna que mencioné en la dimensión social y cultural). Lamentablemente es una narrativa actual y común entre mujeres, principalmente de la ruralidad, pero también en las urbes es reforzada la creencia de enfermedad a través de los continuos mensajes (casi siempre simbólicos) en medios de comunicación. Seguidamente de la imposición del sello de enfermedad, las mujeres nombraron la menstruación como tal: “estoy enferma”, “estoy indisposta” o “estoy mala”, signando y condicionando la experiencia de

menstruar.<sup>27</sup> Al respecto, Kate Millet plantea:

Múltiples pruebas señalan que el malestar que las mujeres padecen durante el período es de tipo psicosomático, es decir, que su origen no es propiamente biológico, sino más bien cultural (...). Parece, pues, acertado pensar que las condiciones de vida y las creencias del patriarcado deterioran el concepto que la mujer tiene de su propio cuerpo hasta convertirlo en la carga que pasa por ser. (1970, p. 106)

La idea de enfermedad sigue vigente y ha sido reciclada en los planteamientos sociales y económicos a través de la exposición de la menstruación como una crisis higiénica, acompañada de imágenes de cuerpos femeninos doblados de dolor en los que se condiciona el bienestar a un producto farmacéutico. Hace un par de meses estaba necesitando una imagen de sangrado menstrual para hacer una publicación en las redes sociales, cuando digité la palabra menstruación en el programa que acostumbro trabajar, me arrojó decenas de fotos de mujeres retorcidas de dolor, con bolsas de agua caliente en su bajo vientre y ropas completamente blancas; esta condición hace parte de la idea de los cuerpos impolutos y de la higienización que más adelante abordaré. A esto se le suma que muchas niñas experimentan su menarca con escasa información, lo que permite que en muchas ocasiones ellas crean que algo no anda bien con su salud.

---

27 Es importante mencionar que efectivamente hay condiciones como la endometriosis y otras patologías que no se pueden agrupar como meramente psicosomáticas.

No en vano, en “90 acrósticos de la menstruación”<sup>28</sup>, 400 niñas de varios municipios de Colombia (Medellín, Remedios, Segovia, Pasto, Tumaco, Tierra Bomba) relacionaron la menstruación principalmente con la enfermedad. Algunas de las palabras escritas fueron: infección, urgencia, cólicos, intervención médica, emergencia, mareo, náuseas, enfermedad, malestar, inflamación, ardor, sangre mala, dolor de cintura y escalofrío. Cabe recordar que algunas de las niñas que participaron del ejercicio no habían tenido su menarca.

Estaba estudiando y en el colegio con uniforme blanco, cuando me di cuenta también, salí por ahí a ver qué me ponía, por ahí yo no sé qué encontré y me puse algo, entonces yo no sé, pero muy tímida y todo, y yo no le conté a mi mamá, ni siquiera a mis hermanas, yo pasé y ya. Con el tiempo ya era por ahí cogiendo trapos viejos y me escondía a lavarlos. Me vino cuando tenía 13 años, yo no sabía nada, era como un secreto. Pero como yo veía que a mis hermanitos les ponían pañales entonces me imaginé que así podía hacer. Yo pensaba que estaba enferma, que algo me había dado, pero seguía llegando y llegando (mujer de 68 años, comunicación personal, Cali, Colombia, 2017)

## La Censura y las Prohibiciones

Como verán, la suma de todas las partes –que en este

---

28 Uno de los instrumentos de recolección de información que utilizo en mis talleres para identificar categorías de relacionamiento de la menstruación.

caso yo le llamaría la suma de todas las estrategias patriarciales— se dan en este momento de la vida: la pubertad. Si bien la censura en los cuerpos nacidos con vulva comienza desde que se sabe que será niña y entre los 4 y 5 años se inicia con el “no se toque, cochina, caca”, “siéntese bien”, “cierre las piernas”, es en el período de la pubertad donde se despliega todo el operativo para aniquilar cualquier posibilidad de libertad.

Cuando aparecen los primeros signos de la pubertad, la niña se ve expuesta a una serie de censuras y prohibiciones que van ganando terreno a medida que el cuerpo se metamorfosea y comienza a ser sexualizado por la sociedad. Un asunto particular es que, al mismo tiempo que se le censura, se le demandan rasgos o conductas “femeninas” que obedecen a dicha sexualización. Finalmente, con la primera menstruación se oficializa el lugar de “señorita”, una categoría social que tiene un guión definido sobre lo que a partir de ahora puede o no puede hacer la chica; en adelante su capacidad de fecundar marcará la *performance*.

Yo recuerdo mucha prevención en mis padres, ya estás presta para quedar embarazada en cualquier momento (me dijeron), a mí me amarraron (cohibieron) (mujer de 44 años, comunicación personal, Medellín, Colombia, 2018).

En mi familia pesaba mucho la posibilidad de embarazarse, todo el tiempo tenían miedo de eso, “mucho cuidado” me decían y ni siquiera compren-

día qué era un embarazo, mis tíos lo decían mucho (mujer de 26 años, comunicación personal, Rio de Janeiro, Brasil, 2019).

A mí cuando me vino la menstruación tenía 13 años, me cogió mi mamá a cantaleta una hora, me regañó porque había crecido sin pedirle permiso y encima me amenazó de que a partir de ahora: “si usted se va a dedicar a hacer una mujer fácil, si va a quedar en embarazo acá no venga a convertirnos en la vergüenza de la familia, se pierde y se desaparece y se olvida de que tiene mamá y papá”, y eso no terminó ahí, durante un año, mes tras mes, la cantaleta, el sermón y la amenaza (mujer de 47 años, comunicación personal, Medellín, Colombia, 2018).

Mi hija tiene ocho años y aún no ha menstruado, pero desde que empezó a embarñecer le vengo diciendo que mucho cuidado con quedar embarazada, que hasta ahí le ayudo yo (mujer de 34 años, comunicación personal, Segovia, Colombia, 2020).

## La Vergüenza

Quiero hacer énfasis en la recurrente sensación de vergüenza acerca del cuerpo que experimentan mujeres y niñas que, sin importar el nivel educativo y el estrato socioeconómico, se hace presente insistentemente. Con certeza, la experiencia de la menarca y las condiciones que la anteceden logran arraigar estos sentimientos. Los eufemismos de la menstruación, el deseo de no nombrar, el asco, la idea de suciedad y el pudor hacia la vulva son el resultado de una educación sexual que no evoluciona contundentemente: “mi hermana me contó que ya cuando te creces, te viene eso que estás diciendo, entonces ella me dijo que cuando te creces, o sea te va cambiar un poco la vida, ya no eres así como eres una niña” (niña de 17 años, comunicación personal, Santiago de Atitlán, Guatemala, 2018).

Yo recuerdo que, cuando me vino por primera vez el período, estaba en la quebrada lavando, sentí algo raro en el vientre, como un poquito de dolor, cuando vi el agua roja a mi alrededor entonces me salí de la quebrada y me di cuenta que la sangre estaba saliendo de mis partes íntimas, me asusté mucho, creí que me iba morir, yo nunca había escuchado decir nada de la regla, entonces me fui a la casa y le dije a mi mamá: “amá, me está saliendo sangre

de abajo”, y mi mamá sacó la mano y me pegó una palmada en la boca y me dijo: eso no se dice (mujer de 68 años, comunicación personal, Medellín, Colombia, 2018).

En los nueve países<sup>29</sup> en que he realizado Educación Menstrual, me he encontrado repetitivamente con expresiones y relatos de niñas en período de pubertad y mujeres jóvenes y adultas que manifiestan vergüenza del cuerpo, específicamente vergüenza de menstruar; en especial las niñas sienten mucha angustia frente a la posibilidad de manchar sus ropas y ser objeto de burlas y violencias a manos de sus pares. Recuerdo que en 2017, en uno de mis talleres, una profesora de Mendoza (Argentina) nos contó que en su colegio cuando una niña manchaba de sangre menstrual la silla como consecuencia de la menarca o de un sangrado inesperado, la silla es relegada a un rincón del aula de clases, nadie la limpia: ni la profesora, ni el personal del aseo, ni la niña; la norma implícita es arrumar la silla en la que nadie vuelve a sentarse, una práctica que atenta contra la dignidad de la persona y que puede desembocar en deserción escolar y en graves consecuencias para la salud psico-emocional de la niña. Recordemos también que en 2019, Jackline Chepengo de 14 años se suicidó después de que su maestra la ridiculizara frente a sus compañeros de clase y la llamara sucia por haber menstruado su ropa,

---

29 México, Guatemala, El Salvador, Ecuador, Perú, Colombia, Brasil, Argentina, Chile y Uruguay

esto ocurrió en la localidad de Bomet en Kenia; en el 2018 una niña de 11 años en Gran Bretaña tuvo que permanecer en clase empapada de menstruación tras experimentar su menarca, porque la profesora le impidió ir al baño a cambiarse; en 2017 se supo de una niña de 12 años en India que se lanzó de un edificio después de que su profesora la avergonzara, obligándola a levantarse su vestimenta y mostrar la mancha a sus compañeros de clase; recientemente una profesora del interior de São Paulo, en Brasil, me escribió para contarme que en su escuela un chico robó la toalla sanitaria de una chica, seguidamente la pintó de rojo y luego se la pasó por el rostro a la joven humillándola frente a los compañeros de clase. Todos estos relatos ponen de manifiesto la forma en que socialmente se exhibe la experiencia humana de la menstruación como un hecho vergonzante. El tabú menstrual es misoginia y desemboca en violencias como las mencionadas, constituyendo una grave violación a los derechos humanos de las mujeres, las niñas y las personas menstruantes.

Cuando estaba en la escuela, ensucié la silla, se me pasó, estaba sentada y cuando me levanté estaba todo sucio de sangre, ¿qué es eso?, me pregunté y cambié de silla, pero cuando me senté se hizo sucia esa silla también, entonces ahí me di cuenta que era yo. Entonces llamé a mi mamá, ella me fue a buscar, me compró toallas sanitarias. No tuve grandes explicaciones sobre eso, sólo recuerdo la suciedad

y la vergüenza en la escuela (mujer de 39 años, comunicación personal, Rio de Janeiro, Brasil, 2019).

Yo tuve una compañera que, un día, se le nota que era la primera vez y no sabía nada, se levantó y era toda la silla todo sangre, ¡pobre! Se puso a llorar, no sabía ni qué le pasaba, salió corriendo al baño y la señorita salió detrás, pero fue como retraumático, retraumático para todas, incluso (mujer de 34 años, comunicación personal, Buenos Aires, Argentina 2017).

Llegado hasta acá, es importante resaltar que las instituciones educativas no constituyen un espacio seguro que provea condiciones dignas para la vivencia menstrual. Es habitual encontrar que el personal docente no está preparado para un acompañamiento asertivo y adecuado en este tema, y, en ocasiones, se limitan a reproducir los prejuicios y tabúes aprendidos a nivel familiar o cultural.

Profe, ¿cómo puedo decir vagina sin que suene tan grosero? (niña de 9 años, comunicación personal, Remedios, Colombia, 2020).

La vergüenza del cuerpo no es natural ni normal, es un aprendizaje inducido principalmente por relatos religiosos y mitos fundacionales que presentan el cuerpo femenino como principio del pecado y origen de los excesos, esto ha sido transmitido eficazmente desde la educación familiar y escolar. Chimamanda Ngozi (2019) en su conferencia *To-*

*dos deberíamos ser feministas*, plantea lo siguiente: Cada vez que le decimos a una chica que cierre las piernas y que se tape, le estamos enseñando a sentir vergüenza de su cuerpo, y les hacemos sentir que, por el hecho de nacer mujeres, ya son culpables de algo.

Mientras tanto, Eugenia Tarzibachi (2017) da pistas para entender la complejidad del tema:

La emoción de la vergüenza tiene un lugar particular en la construcción corporal femenina dentro de nuestra cultura y, no simplemente como un opuesto lineal al orgullo, sino como un profundo sentimiento de inadecuación de sus cuerpos. (...) Sandra Bartky (1990) destacó la emoción de la vergüenza como típica de las mujeres en tanto sus cuerpos suelen ser vividos desde esa sensación, podríamos decir no consciente de existir en un cuerpo defecuoso (p. 72).

La educación menstrual emancipadora debe hacer frente a esta situación y proveer de espacios de diálogos, cuestionamientos y experiencias que subvientan este tipo de narrativas que perpetúan el padecimiento y enajenación de los cuerpos de las mujeres, la vergüenza como emoción instalada en el cuerpo y la psique es tremadamente desemoderante y anuladora.

## La Fractura del Cuerpo

Eso de que las niñas maduran antes  
es un cuento chino para ejercer abuso de poder  
y colarnos trolas sobre Lolitas fatales de 13 años

Henar Álvarez<sup>30</sup>

El cuerpo femenino, a través de planteamientos teóricos discursivos de la antropología, la religión, la medicina, la filosofía, la literatura, la estética, entre otras, ha sido presentado bajo una condición peculiar de fractura “originaria”, un cuerpo asignado a una especie de “anormalidad” que se experimenta a través de la vergüenza, la culpa, el asco y el desprecio hacia sí mismas, dándole un lugar a la mansedumbre, resultado de habitar un cuerpo roto, cosificado como objeto sexual en vez de persona, con una patética necesidad de aprobación constante del sujeto masculino.

Las representaciones femeninas (pasadas o actuales) que prevalecen en todos los ámbitos culturales del patriarcado producen un efecto asolador en la imagen que posee de sí misma, suele verse privada de toda fuente social de dignidad y autorespeto. En numerosos patriarcados, la tradición cultural encarnada por el lenguaje asigna la condición humana únicamente al varón (Millet, 1970, p. 119).

Como ya lo he mencionado, y evidenciado desde los análisis llevados a cabo a partir del trabajo con niñas en período

de pubertad, la fractura se acentúa y sitúa en el cuerpo con la llegada de la primera menstruación y puede prolongarse durante toda la vida de esa persona, llevándola a naturalizar la emoción de la vergüenza que atraviesa la construcción de los autoesquemas de la personalidad, afectando principalmente el autoconcepto y la autoestima. Cuando acompañaba mujeres adultas en procesos psicoterapéuticos, me sorprendió tremadamente cómo el solo hecho de identificar el tabú menstrual y comenzar a resignificar y dignificar el sangrado, las mujeres se fortalecían en autoconfianza y comenzaban a implementar estrategias de autocuidado y autoconocimiento.

Los autoesquemas hacen referencia a los sistemas de creencias, evaluaciones, juicios e ideales que una persona tiene sobre sí misma, estos sistemas influyen en su funcionamiento y comportamiento a lo largo de la vida. Dentro de los autoesquemas, encontramos el autoconcepto: lo que se cree y piensa sobre sí mismo, hace referencia del conocimiento de sí y las percepciones que se tienen sobre la propia identidad.

Otra de las categorías identificadas mediante el ejercicio de los acrósticos menstruales fue la del asco y la idea de suciedad, las palabras comunes fueron: suciedad, olores, asco; las cuales se articulan con otra categoría que es la de higienización, y en ella sobresalen los productos comerciales y las prácticas para estar limpias.

Es importante mencionar que todas estas ideas generalmente son asumidas como verdades y producen emociones

y acciones concretas. Así lo verifiqué mediante el acompañamiento a mujeres adultas en la ciudad de Medellín, una de ellas me expresaba que cuando ella menstruó por primera vez, su madre le dijo: “ya enfermaste y a partir de ahora vas a enfermar cada mes”. En esta mujer la idea de enfermedad se instaló como una verdad, cada vez que estaba cerca de su período menstrual, sentía náuseas y esto la llevaba a medicarse desde antes de que llegara la menstruación.

Otra mujer relató que a ella siempre le enseñaron que la menstruación era un desecho sucio y repugnante, del mismo modo que el caso anterior, esta creencia se instaló como una verdad, generando emociones y acciones. En este caso la mujer relata que no conseguía cambiar su toalla desechable sin sentir mareo, que respiraba profundo antes de entrar al baño y sostenía la respiración mientras se cambiaba y salía del baño asqueada, finalmente para reparar el asco consumía una gran cantidad de productos de higiene femenina.

## Las Creencias sobre Sí Mismas

En el período de pubertad, las niñas comienzan a sentir que son menos brillantes que sus pares y asocian la inteligencia con el género masculino, mientras tanto los chicos no dudan en asociar en cualquier edad la brillantez con su propio género, así lo demostró un estudio realizado por la revista Science. Según los investigadores, tal situación se relaciona con los estereotipos aprendidos en la escuela, yo agregaría a esto todo lo que ha configurado ser niña

en este mundo y que he venido cuestionando en este libro. “Ya enfermó la niña”, “ya se hizo señorita, no puedes jugar”, “ya eres una mujer, no andes de brincona”, “ahora tiene que cuidarse”, “la menstruación es sucia, tiene que limpiarse más”, “la vulva es fea y huele a pescado”, “cierre las piernas”, “compórtese como señorita”, “sea femenina y delicada”, “no se toque, no se mire, no se huela”, “cuide su reputación, su virginidad, su apariencia física, pero no mucho”, “sea inteligente, pero no lo suficiente”, son frases recurrentes de mujeres que han participado en los espacios psicoterapéuticos grupales que he facilitado.

Cuando la personalidad tropieza con imágenes tan denigrantes de sí misma la ideología, la tradición y las creencias sociales, resulta inevitable que sufra un grave deterioro. Teniendo en cuenta, además, el descrédito sutil pero constante que supone cotidianamente para las mujeres sus relaciones personales, las impresiones que recoge de los medios de información y la discriminación que padece en lo tocante a la conducta, al trabajo y la educación, no cabe extrañarse de que desarrolle ciertos rasgos de grupo característicos de los individuos que, en virtud de su posición minoritaria, llevan una vida marginada en la sociedad. (Millet, 1970, p. 119)

Por último, cito nuevamente a Gutierrez Tibón (1984), autor que me ha hecho navegar en profundas reflexiones sobre la pubertad femenina situada en pueblos originarios.

Durante un lapso que puede medirse en centenares de millares de años, las mujeres, en primer lugar las

niñas, seres más sensibles por su propia naturaleza, fueron humilladas, atormentadas, vilipendiadas, amenazadas pese a su perfecta inocencia, víctimas del pavoroso tabú de la sangre. Ignoro si los antropólogos y los psicoanalistas hayan especulado sobre las consecuencias de esta amarga realidad prehistórica en las relaciones entre los sexos y en la formación de la psique femenina y su contraparte masculina: elementos que pueden tener vigencia en las sociedades contemporáneas y formar parte del inconsciente colectivo (p. 34)

“Profe: ¿a usted no le da asco hablar de eso?”, me pregunta una niña de 9 años en el municipio de Remedios (Colombia), cuando estaba explicando el órgano sexual femenino. Es común encontrar en los relatos de las niñas y mujeres las creencias y manifestaciones de asco de sí mismas, asco de su genitalidad y todos sus fluidos. Esta convicción de suciedad lleva a que las mujeres se enajenen de sus cuerpos, no reconozcan sus olores, no monitoreen su salud y constantemente estén higienizándose. Esta situación le da un lugar predominante a la emoción de la vergüenza que desemboca en la posterior dificultad para el disfrute de su derecho a la sexualidad libre, segura y placentera.

## Acciones Asertivas

La práctica de educación menstrual debe proveerse de herramientas y metodologías que aporten a la construcción y fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y la autoconfianza para asegurar la experiencia corporal positiva durante el período de la pubertad y generar resignificaciones direccionaladas al desarrollo de la autonomía en mujeres y personas menstruantes en cualquier momento del ciclo vital. El trabajo de los referentes femeninos de éxito y la creación de ambientes seguros propicios para que las chicas dialoguen y expresen los sentires frente a las transformaciones de su cuerpo y las implicaciones sociales propias de un sistema patriarcal y capitalista, se hacen fundamentales para subvertir el modelo de subyugación establecido y exhortar a las chicas a su emancipación. Es menester reconocer que las niñas y jóvenes son portadoras de saber, dar lugar a su palabra, valorar sus aportes, incentivar la transformación colectiva de los viejos esquemas y conceptos por unas narrativas más oportunas para la experiencia de la autonomía.

Es indispensable cuestionar lo establecido y crear nuevas formas de leer los cuerpos que menstrúan. La menstruación y la autoestima van de la mano, la certeza de un cuerpo completo, sano, limpio, propio, digno y merecedor genera bienestar. La pubertad habitualmente se ha vivido como una escuela de desprecio hacia sí misma, es tiempo de revertir, subvertir y transformar, de llegar a tiempo y hacer de este corto momento de la vida la mejor escuela de autoconfianza y amor propio.



# **Cuarto Sangrado. Dimensión Política**

Si los hombres tuvieran el mes, la literatura  
universal estaría llena de metáforas de sangre  
Rosa Montero

Las condiciones indignas en que las mujeres han menstruado me lleva a sumar esfuerzos para promover la resignificación y dignificación de la menstruación. La emoción de la vergüenza es la que más refieren las niñas y adolescentes cuando se les pregunta por la menstruación<sup>31</sup>, y la sociedad, a través del sistema patriarcal, despliega poderosas estrategias para sostener esta emoción porque las mujeres avergonzadas son útiles para sostener el capitalismo, son presa fácil de subordinación y son extremadamente gobernables. En esta dimensión intentaré acercarme a los aspectos y estrategias biopolíticas, evidenciando las formas de control anteriores y actuales y la necesidad de leer la menstruación en clave de Derechos Humanos. La menstruación planteada como una circunstancia peligrosa a nivel individual y colectivo representa una de las formas de control más antiguas. Privar a las mujeres de asistir a los campos de cosechas, realizar la pesca o trabajar en las minas por temor a que todo se echara a perder, denota una obstaculización a la posibilidad de proveerse

de alimentos por sí misma (autonomía). Múltiples textos e investigaciones antropológicas, algunos citados aquí, presentan un sinnúmero de relatos de exclusión de las mujeres en su período menstrual, que poco a poco comienza a extenderse a todo su ciclo, es decir, a su cotidianidad, pues al no conseguir controlar quienes estaban menstruando y quienes no, ampliaron los mecanismos de opresión.

Más tarde cuando las mujeres comenzaron a incursionar en el ámbito laboral, algunas empresas, justificándose en las supuestas nefastas consecuencias que supondría la menstruación, prohibieron la contratación de las mujeres (por lo menos en cargos diferentes a los de la limpieza); las cervecerías, los laboratorios de revelación de fotografía, los de rayos x y la minería son algunos ejemplos y una pugna constante por mantener a las mujeres sometidas y alejadas de la anhelada igualdad.

En el caso de la iglesia, esta despoja bajo esa misma lógica a las mujeres de los lugares de poder en sus instituciones eclesiásticas, es así como en el primer concilio ecuménico realizado en Nicea (Turquía), el año 325 d.C., se prohibió la entrada a las Iglesias de las mujeres que estuvieran menstruando porque podrían mancillar los objetos sagrados (Iglesias, 2009).

## Menstruación y Patriarcado

El patriarcado es la forma de organización social que se rige por la dominación masculina oprimiendo a los grupos

llamados minoritarios (aunque no lo sean). Con respecto a las mujeres, el sistema patriarcal, principalmente misógino, ha utilizado diversas estrategias de control y opresión en todas las áreas: personal, social, familiar, laboral, educativa, espiritual, económica y sexual, siendo el tabú menstrual una de las armas más certeras y de mayor impacto en la construcción de la identidad de las mujeres y otras personas que menstrúan.

El sangrado menstrual se configura como marca de exclusión, como marca de una feminidad despreciable y repulsiva que se instala en la psique individual y colectiva, resquebraja la identidad y el cuerpo social de las mujeres. El hecho de que después de tantos siglos el tabú menstrual se mantenga casi intacto es porque resulta fundamental para la prosperidad de un sector importante del capitalismo. La menstruación le sirve al sistema patriarcal en la vía de la reproducción, de ahí todas las narrativas heteronormativas que se imponen a partir del primer sangrado; también le sirve en la vía de la capitalización, entonces la estrategia se encamina en convencer acerca de lo miserables que son los cuerpos que menstrúan.

El tabú menstrual es una expresión de misoginia de la que se desprenden inusitadas prácticas que reducen a las mujeres a un mero asunto biológico mutilando desde el cuerpo simbólico hasta el cuerpo físico.

## El Modelo Biomédico

A partir del siglo XIX, la medicina se convirtió en un poder que se ha asumido incuestionable hasta el presen-

te. Al suplir la función reguladora de la iglesia, la medicina desarrolló una función reguladora de los cuerpos bajo los imperativos de la higiene, reemplazando de esta forma al valor de la santidad (López, 2007). El modelo biomédico, también llamado biologicista o hegemónico, se caracteriza por dividir al ser humano en dos entidades sin conexión entre ellas: cuerpo y mente. Le otorga un papel omnipotente al personal médico, reduciendo la capacidad de decisión y de autogestión de la salud de la persona enferma. Es un modelo individual y biologicista, analiza la persona aislada de su contexto y se focaliza en el órgano enfermo; es tecnocrático, es decir, coloca la salud en manos de la tecnología a la que le otorga un lugar de suprema importancia; es iatrogénico, pues altera la condición del paciente y causa efectos colaterales; es medicalizante, ya que convierte a la persona dependiente del sistema y reduce su autonomía, y, por último, es mercantilista y desigual.

Otro aspecto importante a resaltar, es que en el modelo biomédico los espíritus son sustituidos por virus y bacterias, y la purificación por higienización; la enfermedad es causada por un agente biológico, no se tiene en consideración los aspectos psíquicos y socioculturales. El modelo biomédico es impuesto como la única forma de curar, desplazando de esta forma los saberes populares de alquimistas, curanderas y sanadoras. De forma particular, el modelo biomédico y la ciencia en general, han hecho de la menstruación el baluarte en el que no sólo reposan múltiples teorías de la

inferioridad de las mujeres, sino también la materialización de discursos y prácticas de disciplinamiento social, la patologización de sus cuerpos y, por ende, la medicalización.

Olivia López (2010), refiriéndose al modelo biomédico y el cuerpo de las mujeres, describe lo siguiente:

El cuerpo femenino dejó de ser visto como el cuerpo anatómico de los médicos que inspiraba su exploración para comprenderlo y atenderlo, y se convirtió en el lugar de materialización de discursos y prácticas dirigidas al ordenamiento social de los sexos. En esa lógica, el cuerpo debe entenderse como resultado del condicionamiento social, de la imposición de una moral, de una ética y de una forma de sentir y expresar los sentimientos de una cultura y del grupo de poder. Las representaciones de lo que se denominó “cuerpo femenino” y “naturaleza femenina” se convirtieron en una imposición moral, social y médica, sometiendo a las mujeres a ciertos estilos de vida que las llevó a desarrollar ciertas formas de expresión corporal, caracterizadas por la invalidez física, intelectual y moral (p. 24).

Los estudios sobre la salud y la normalidad del ciclo menstrual han sido escasos, mientras tanto abundan teorizaciones que patologizan y estudian la anormalidad de los cuerpos de las mujeres. El modelo biomédico se ha esforzado en presentar los cuerpos de las hembras humanas como atrofiados, originariamente dañados y, por tanto, condena-

dos al sufrimiento, preso de remedios y medicalizaciones, y entre las prescripciones de cura se encontraban el matrimonio, maternidad y el apego a los deberes domésticos (Iglesias, 2009). Actualmente, podemos encontrar profesionales de la medicina mencionando que algunas patologías se curan o mejoran después de tener un hijo.

“Mi hermana, sufre de ovario poliquístico y el ginecólogo le dijo que un embarazo lo solucionaría” (mujer de Chiapas, comunicación personal, diciembre de 2020).

“A los 17 años me diagnosticaron ovarios poliquísticos, y el ginecólogo dijo que con un parto eso se solucionaba” (mujer de Santiago de Chile, comunicación personal, diciembre de 2020).

Desde Aristóteles hasta el siglo XVII, los achaques de las mujeres se centraban en el sangrado menstrual y luego en el útero, la abundancia, escasez o ausencia total de menstruación causaban enfermedades, cuyos principales síntomas eran fiebre, sofocos, letargo, inapetencia, ansiedad, cefalea, esterilidad, tumores, irritabilidad, entre otros, mientras que en el útero se centró toda la falacia de la histeria. La historia de la medicina tiene a su pesar innumerables víctimas de experimentos, tratamientos e intervenciones nefastas que fueron desarrollados en los cuerpos de las mujeres sólo por su condición biológica de hembras humanas. Como menciona Camacaro (2007), la construcción de estos imaginarios alrededor de la menstruación y del útero facilitó una prá-

tica ginecológica de poder y de control sobre los cuerpos.

En el andamiaje del discurso médico, toda la armazón fue y será el sometimiento de la mujer; nuestro destino quedó marcado por nuestras características bio-físicas. Históricamente, el discurso médico se convirtió en el arma más poderosa para legitimar los prejuicios sociales y observaciones hechas de la naturaleza en una verdad científica. Este paradigma, construido por hombres y atendiendo a los intereses del sistema patriarcal, fue ejerciendo su poder hegemónico, impuso su visión androcéntrica y se convirtió en un discurso victorioso hasta hoy. (p.4 )

En el tiempo que llevo acompañando procesos de educación menstrual con diversos grupos etarios, encuentro que en general las personas relacionan, y hacen una fuerte analogía, entre la menstruación y el embarazo. Dando cuenta de lo que plantea Camacaro respecto a los discursos victoriosos, en este caso son el mandato heteronormativo y la maternidad hegemónica. Durante la escritura de este libro, indagué a través de mi cuenta personal de la red social Facebook, si alguna vez el personal de la salud les había recomendado un embarazo para mejorar alguna patología del útero, un par de horas después tenía más de 60 comentarios de mujeres que afirmaban que médicos y especialistas les habían recomendado quedar embarazadas para curarse de las patologías que las aquejaba.

El discurso médico, tanto en su praxis como en su doxa, no sólo ha validado la inferioridad de las mujeres, sino que ha naturalizado los roles de género, excluyendo de este modo a las mujeres de la vida pública (López, 2010):

“Tenía como 22 años, fue cuando me diagnosticaron el ovario poliquístico, entonces me dijeron que con un embarazo me curaba” (mujer de México, comunicación personal, diciembre de 2020).

“Por la endometriosis el médico me dijo que me curaría con un embarazo, tuve mi hija y seguí con la patología, entonces de inmediato me dijo que tenía que tener un segundo hijo” (mujer de Ecuador, comunicación personal, diciembre de 2020).

“El ginecólogo me dijo que el mejor remedio que hay para los quistes es el embarazo” (mujer de Medellín, comunicación personal, diciembre 2020).

“Sí, el médico me lo recomendó para el ovario poliquístico y una prima se embarazó porque le dijeron que así se le iba a quitar el VPH” (mujer de México, comunicación personal, diciembre de 2020).

“El ginecólogo me recomendó el embarazo para la endometriosis. Me dijo: “tenga un hijo y no le vuelve a doler”” (mujer de Medellín, comunicación personal, diciembre de 2020).

“Me recomendaron embarazo por ovarios poliquísticos y por un mioma uterino. En ambas ocasio-

nes me dijeron que “debía aprovechar”” (mujer de Perú, comunicación personal, diciembre de 2020).

“Un médico general (para mejorar los cólicos menstruales). Me preguntó si quería tener hijos y que debía hacerlo pronto (yo tenía 30 años) y de paso me dijo que “un solo hijo no es suficiente pero dos son demasiados” (mujer de Colombia, comunicación personal, diciembre de 2020).

**Sin Rastro de Sangre... Menstrual**, porque la sangre de la guerra, de las violencias urbanas, de la violencia de género, de los feminicidios no incomoda tanto como la menstruación. Habitamos una sociedad menstruofóbica<sup>32</sup>, que invisibiliza la menstruación con líquidos azules, que instala cajas de bolsas plásticas en los baños para que las mujeres pongan su repulsivo absorbente y no deje ni la más mínima huella (muy común esta práctica en Brasil), que crea guantes rosa para que las mujeres no tengan contacto con su sangre cuando cambian su producto menstrual, una sociedad en la que el mandato generalizado de no deje huella se implementa desde temprana edad y se sanciona con la vergüenza, una sociedad en la que el capitalismo disciplina constantemente exhibiendo y normativizando la imagen de mujeres delgadas, mayoritariamente blancas, sonrientes, frescas y con ropas extraordinariamente blancas, impeca-

---

32 Término que utilizo para referirme a las personas que les incomoda y no soportan ver o escuchar la palabra menstruación.

bles, o sea, sin pecado, y el pecado en este caso sería menstruar exhibiendo la mancha, indicando que no fecundó.

El proceso que lleva a la invisibilización del sangrado menstrual se puede leer desde lo que Michell Foucault describió como el disciplinamiento de los cuerpos que, en esta cuestión particular, inicia con el silencio social y familiar; habitualmente a la niña en su primera infancia nadie le habla de este tema, ella no encuentra rastros de menstruación en el baño porque las mujeres adultas ya están disciplinadas y han incorporado el mandato de ocultamiento de la sangre, la niña tampoco observa personas manchadas en la cotidianidad, no encuentra en las caricaturas o programas infantiles una referencia de esta experiencia y tampoco es común encontrarla en los libros de cuentos infantiles, ni en las muñecas comerciales.

Ante el primer asomo de pubertad en la niña aparecen los mandatos generalizados “de eso no se habla”, “no deje huella” y “envuelva bien sus toallas sanitarias”; la familia, la escuela y la sociedad disciplinan en el ocultamiento de la sangre, la publicidad de productos para higiene femenina impone una forma lícita de menstruar en el que la mancha no tiene lugar y cualquier desacato sería fuertemente censurado y castigado socialmente.

Me dijeron: que nadie se dé cuenta, todo sigue normal, haga como si no hubiera pasado nada (joven de 17 años, comunicación personal, Santiago de Atitlan, Guatemala, 2018).

Esta situación se complejiza en el ámbito educativo, pues las chicas están experimentando sus primeras menstruaciones (que habitualmente no son regulares) y la mancha puede aparecer en cualquier momento generando censura, exclusión del grupo social, marca, estigma, malestar por ende el ausentismo o hasta la deserción escolar. Las estudiantes se quejan de que en los baños de los colegios no hay papel higiénico, las directivas de las instituciones educativas se quejan de que las chicas gastan mucho papel ¿y cómo no se va acabar rápido el papel de baño operando el ocultamiento de la sangre? (este tema lo vengo estudiando y desarrollando actualmente). No en vano, en las encuestas que realicé a estudiantes de Medellín y Remedios (Antioquia), y en Pasto (Nariño), las chicas que manifestaron faltar a clases por menstruar y expresaron repetitivamente que la razón de esto era el miedo a mancharse.

Entre las responsabilidades que conlleva el paso a ser mujer se encuentran que sus menstruaciones no solo no se noten, sino que sean invisibles e inodoras, de ahí todas las prescripciones higiénicas (enfatizadas y recreadas en la publicidad existente en los medios de comunicación). Aquí aparece cómo se van incorporando estas cargas con el tabú cultural e histórico que asocia menstruación con suciedad e impureza (Blázquez Rodríguez y Bolaños Gallardo, 2017, p. 261).

La menstruación ha sido utilizada como un poderoso y productivo mecanismo de control, anteriormente se oculta-

ba por ser un sangrado indigno que manifestaba la debilidad femenina, hoy en día se sostiene la categoría de indigno, pero se demanda superar la etiqueta de debilidad en un mundo en el que la productividad se hace una imprescindible cualidad: no pasa nada, que nada te detenga, todo lo puedes.

## Higiene, mucho más que Limpieza

El concepto de higiene es una de las más contundentes maniobras del colonialismo y el capitalismo. La higienización, además de tener una historia infame, violenta y degradante en América Latina y el Caribe a manos de colonizadores, en los cuerpos menstruantes sostiene los tabúes primitivo y religioso y los mistura con una ilusión de blanqueamiento, de purificación, de elevada moral cristiana. Esta práctica, que se llevó a cabo sin distinción de sexo, fue espantosamente racista y clasista. Por medio de la estrategia higienizadora se pretendía “mejorar la raza”, acabar con las personas negras e indígenas y fundar una nueva nación.

Nómadas, pueblos feroces, primitivos, bárbaros-salvajes, son diversas denominaciones de una máquina reductora que desde los umbrales del siglo XIX se implantó con todo rigor en el territorio colombiano, y que requirió de un complejo aparato estatal y privado y de la ayuda de diversos discursos, prácticas y estrategias de poder (...). Estas estrategias de poder fueron cohesionadas por la pedagogía, la higiene pública y la nosopolítica (González y Alegría, 2013,

p.).

Como lo mencioné anteriormente, el concepto de higiene sustituye al de santidad impuesta por el catolicismo, es sinónimo de impoluto, pulcritud e impecabilidad, es decir, que no tiene pecado ni mancha. Desde ahí emprende una violenta expansión hacia la nosopolítica que actualmente otorga poder y lugar al capitalismo sobre los cuerpos de las mujeres y otras personas que menstrúan. Siendo la menstruación el tabú más antiguo de la humanidad, por el que miles de mujeres han sido y son excluidas en el mundo, la cuestión biológica a la que se le dedican capítulos y versículos en libros sagrados que invocan el estado más terrible de inmundicia, la protagonista de cientos de publicidades que refuerza el desprecio por los olores y las secreciones del cuerpo femenino, sería una injuria abogar por la inocencia en la responsabilidad de la idea social de suciedad y desprecio por la sangre menstrual. La higiene situada en el cuerpo de las mujeres pasa de ser un asunto de cuidado de la salud a un mandato estético que las reduce y las convierte en esclavas de una utópica “reparación” de la cual el capitalismo saca mucho provecho.

A través de los cuestionarios que apliqué con el fin de indagar por las emociones que genera la menstruación en las niñas y jóvenes menstruantes, identifiqué que el asco es la principal emoción. Esto corrobora la información obtenida por medio de los acrósticos menstruales llevados a cabo en los talleres reflexivos, en los que se reconocieron

las palabras asco, asqueroso y suciedad como una persistente narrativa higienicista que atraviesa la experiencia menstrual de las niñas y jóvenes. Es necesario, entonces, que la educación menstrual parta de la convicción de un cuerpo saludable, perfecto y limpio, promoviendo el aseo del cuerpo como una práctica cotidiana (no exclusivamente en los días de menstruación), de autocuidado y de bienestar que deben llevar a cabo todos los seres humanos, de esta forma la idea de higiene, con su carga capitalista estigmatizante, no tiene lugar.

## Cuerpos Fracturados, Cuerpos Capitalizados

A partir de la Primera Guerra Mundial, se reforzó la idea del cuerpo de las mujeres como campo de batalla. La aparición en el mercado de las toallas sanitarias descartables fue el primer estribo para lo que más tarde se consolidó como la industria de productos para la higiene femenina. Las profundas raíces del tabú, las teorizaciones científicas del cuerpo de la mujer como inferior y averiado y el aprendizaje de siglos de desprecio por sí mismas, favorecieron el camino de este sector del sistema capitalista que llega con la promesa de reparar aquella “atrofia natural”, este tema ha sido profundizado en diversas investigaciones feministas que han enfocado sus estudios en el análisis de las estrategias publicitarias de las Femcare, una de ellas es Eugenia Tarzibachi (2017) que, en su libro Cosas de Mujeres, hace un profundo análisis de estos discursos: “la publicidad explotó

el estigma de la menstruación vigente a lo largo del siglo XX. Y no sólo los reforzó, lo perpetuó, sino que también lo veló tras producir nuevos sentidos” (p. 118)

Desde entonces, las transnacionales de productos para la higiene femenina han impuesto, no sólo productos, sino formas homogéneas de vivir, sentir y experimentar el cuerpo y las fases del ciclo menstrual ovulatorio; todo esto en función de la productividad esperada de las mujeres, una paradoja entre libertad, que se refuerza con la píldora anticonceptiva y la “regularidad” de los ciclos menstruales y la esclavitud farmacéutica y laboral. Sumado a esto está la estigmatización de las emociones que pueden emerger en los días de menstruación (y en cualquier otro momento del ciclo), los chistes machistas, la normalización y menospicio del dolor asociado a la menstruación, la imposibilidad de la queja y la obligatoriedad de seguir como si nada. El activismo y la educación menstrual son vías para subvertir estas dinámicas, sacar la menstruación del lugar íntimo nos permite cuestionar estas lógicas capitalistas. Les recomiendo leer el cuento Menorragia<sup>33</sup> de Yolanda Arroyo Pizarro<sup>34</sup>, el cual es una manifestación de resistencia y un esfuerzo por poner la menstruación en el escenario público. A propósito de las expresiones de resistencia, Blánquez y Bolaños (2017) mencionan:

Algunas mujeres proponen un cambio de actitud y cierta rebelión respecto a los modelos sociales que

---

33 [https://www.80grados.net/menorragia/.](https://www.80grados.net/menorragia/)

34 Escritora, ensayista y cuentista puertorriqueña.

obligan a mantener un estado físico y emocional plano y lineal, un ánimo “positivo” y controlado de manera constante, una actividad y productividad sin tregua... Estos patrones propios de una sociedad capitalista, y profundamente enlazados con la masculinidad tradicional, acaban convirtiéndose en un impedimento para experimentar el dolor, la tristeza, la vulnerabilidad, el cansancio (p.258).

Por otro lado, casi dos décadas atrás comenzaron a tomar fuerza discursos médicos que plantean la menstruación como un proceso innecesario y obsoleto que puede ser suprimido sin ningún problema; para tal fin, ofrecen desde métodos anticonceptivos orales, inyectables, implantes subdérmicos, dispositivos intrauterinos, hasta la ablación endometrial y la extirpación del útero, con la promesa impetuosa de reparar absolutamente la atrofia “natural”, el cuerpo malo y descompuesto en el que nacieron. Se configuran así, nuevos esfuerzos de las industrias farmacéuticas para tomar ventaja en este lucrativo juego escabroso donde las fichas son los cuerpos que menstrúan y son las transnacionales de productos femeninos y las farmacéuticas quienes tiran el dado. Uno de los principales exponentes de la teoría de la menstruación como proceso obsoleto, a su vez creador de un método anticonceptivo que suprime la menstruación, fue Elsimar Coutinho<sup>35</sup>, quien afirmó, en un

---

35 Fue un médico brasileño especialista en ginecología, científico y profesor universitario.

libro publicado por Oxford University Press, que la menstruación es un sangrado inútil e innecesario, causante de múltiples malestares y enfermedades en las mujeres.

Coutinho sugiere que el “tratamiento” más avanzado desde el punto de vista médico para la menstruación sería su cese total en todas las mujeres en edad reproductiva (...):

“desde el punto de vista médico, la menstruación no tiene efectos beneficiosos para nadie, y para muchas mujeres es perjudicial para su salud”. Según la definición de Coutinho, la menstruación es simplemente el signo de un proceso fallido: “cuando ocurre la menstruación, significa que el sistema [reproductivo] falló y, en aras de la eficiencia reproductiva, tendría que repetirse el mes siguiente, el mes siguiente. Y así sucesivamente hasta que comience a desarrollarse un huevo fertilizado anidado con éxito” (...). La menstruación regular, concluye Coutinho, es una función anticuada de nuestros ancestros evolutivos y ahora debería suprimirse en todas las mujeres en edad reproductiva (Grady, 2002, p.3, traducción propia).

El planteamiento de Coutinho, bastante paternalista por cierto, vivifica el lugar del falogocentrismo en la ciencia y aporta significativamente a que el trecho, que por décadas parecía favorecer exclusivamente a la industria de los productos para la higiene femenina, resultase el botín que la industria farmacéutica está aprovechando minuciosamente para tomar

la delantera en la capitalización de los cuerpos de las mujeres y las otras personas que menstrúan. Y es que los mitos y tabúes primitivos, sumados a los reforzados por las religiones, la falta de educación menstrual y sexual, la ausencia de investigaciones en torno a la salud y normalidad del ciclo menstrual en clave de género, el falogocentrismo en las academias y las instituciones médicas, han generado las condiciones necesarias para que las farmacéuticas, de forma exitosa, actualicen narrativas y teorías menstruales que, paradójicamente, su punto de partida vuelve a ser la concepción de un cuerpo atrofiado, enfermo y que necesita reparación. Frente al planteamiento de Coutinho, la científica Margie Profet objetó y cuestionó argumentando el proceso menstrual ovulatorio desde un enfoque de salud y no de enfermedad. Profet sostiene que:

El útero parece estar diseñado para aumentar su sangrado si detecta una infección... Por lo tanto, restringir artificialmente el sangrado uterino puede estar contraindicado, ya que interfiere con la capacidad natural del cuerpo para defenderse de los patógenos (...) desde un punto de vista evolutivo necesariamente debe existir un propósito funcional para la menstruación regular o no hubiese sostenido las mutaciones de nuestra evolución (Grady, 2002, p.4)

Además, afirmó que los patógenos son transportados en el semen, es decir, los varones serían los responsables de estos y concluye planteando que el sangrado menstrual

tiene el propósito de limpiar y de proteger el útero de la colonización de los patógenos. Por su parte, Emily Martin, desde una comprensión de las narrativas<sup>36</sup>opresoras, manifiesta que los planteamientos de Coutinho obedecen a paradigmas normativos que prevalecen en los discursos científicos en los que la “norma” sigue siendo el cuerpo masculino.

La “menstruación”, en el entendimiento de Coutinho, es “antinatural”, es decir, “patológica”, una “enfermedad” que el establecimiento médico debe esforzarse por curar. La ciencia puede estar trabajando rápidamente para perfeccionar el cuerpo humano, pero ciertamente no lo está moldeando a la imagen de la mujer (Grady, 2002, p.5).

Sospechosamente, también hay un auge de “nuevas” patologías del órgano sexual femenino. Bayer, por ejemplo, promueve ampliamente un test para indagar las posibilidades de padecer de SUA (Sangrado Uterino Anormal), donde sólo tres preguntas de siete están enfocadas realmente en la cantidad del sangrado, las restantes, evidentemente son un indicador de la prevalencia del tabú menstrual, así la mayoría de las respuestas dan positivo para SUA. Además, en el mismo sitio web se dan recomendaciones para solucionar estas “patologías” que van desde anticonceptivos orales hasta la ablación endometrial y un conjunto de especialistas dispuestos a atenderte.

Frente a los hallazgos “científicos” (que pongo entre co-

---

36 Antropóloga estadounidense, autora del libro *Woman in the Body*.

millas porque dudo de la justicia y objetividad que puede existir en investigaciones que son promovidas por industrias farmacéuticas), Emily Martin plantea que se requiere de estudios científicos que tengan como punto de partida de la concepción de la menstruación como un proceso humano, cuya función no puede limitarse sólo a la capacidad de gestar, y afirma que “solo cuando podamos evaluar por primera vez el valor de los procesos regulares del cuerpo de las mujeres, podremos comprender plenamente su papel y función en la salud física y emocional de todas las mujeres” (Grady, 2002, p.6).

En la actualidad asistimos a una disputa comercial entre la farmacéutica y la industria de productos para la “higiene” femenina; en una carrera contra el tiempo para imponer narrativas dominantes ambos contrincantes desarrollan estrategias de control que suelen pasar desapercibidas o interpretados como gestos de transformación del tabú menstrual para beneficio de las mujeres.

A continuación hago un paralelo entre los discursos y las estrategias que he identificado en ambos protagonistas de la disputa.

**Tabla 1** Discursos y estrategias de las farmacéuticas y las industrias de higiene femenina

Industria de productos para la higiene femenina	Industria farmacéutica
Utilizan el discurso de empoderamiento femenino.	Utilizan el discurso biomédico para plantear lo normal y lo anormal, y así legitimarse desde el poder.
Hablan de normalización de la menstruación, aunque sus acciones son tan superficiales como su discurso de empoderamiento.	Plantean la menstruación como enfermedad, un proceso no necesario o como una desventaja que puede ser “reparada” por medio de la medicalización y las intervenciones quirúrgicas.
Prometen la reparación del cuerpo mediante prácticas de higienización.	Prometen bienestar por medio de la medicalización.
Promocionan el término pobreza menstrual, asegurando que el problema del tabú menstrual se resuelve con insumos como los que ellos distribuyen.	Promocionan productos farmacéuticos bajo el rótulo “modernos” que eliminan o disminuyen el sangrado menstrual.

Industria de productos para la higiene femenina	Industria farmacéutica
Refuerzan el mandato de ocultamiento de la mancha y ofrecen productos para ello	Patologizan la menstruación y la ciclicidad. - Ofrecen regularización.
Se apropián de los discursos del feminismo y la educación menstrual.	Se sostienen en los discursos de la ciencia patriarcal.
Se apoyan (y apoyan) en políticas públicas de acceso a productos menstruales.	Se apoyan en el personal médico especializado.
Patrocinan jornadas por la eliminación de la pobreza menstrual.	Patrocinan investigaciones, campañas, congresos médicos.
Proporcionan acciones educativas en el escenario escolar enfocadas en la promoción de sus productos menstruales.	Proporcionan métodos anticonceptivos que reducen la ovulación y, por ende, la menstruación en niñas a partir de los 10 años.

Nota. Elaboración propia.

Aunque muchas de las estrategias suelen ser seductoras y dejan un sabor de cambio, en el fondo no subvierten las narrativas dominantes, por el contrario pareciera que son

estas las que vivifican su existencia y legitima “la verdad” que se precisa en los cuerpos menstruantes. El control del útero, la invisibilización de la vulva, la sobrevaloración de la vagina y la capitalización del ciclo menstrual fueron y siguen siendo estrategias de control y opresión del sistema patriarcal, ante esto la educación menstrual se posiciona como una alternativa de resistencia y emancipación desde los territorios.

## **La Salud Menstrual, un Derecho Emergente**

Las reivindicaciones legítimas de la sociedad, en este caso de las activistas menstruales presentes en todo el mundo, han llevado a la formulación de nuevos o renovados Derechos Humanos, la salud menstrual es uno de estos. Hablar de salud menstrual implica reconocer que la menstruación es mucho más que un indicador de fertilidad y que no puede reducirse a la ausencia de enfermedad. La salud menstrual tiene que abarcar diversos aspectos que incluyen la atención en salud, el acceso a productos seguros, confiables y sostenibles para la gestión de la menstruación, condiciones estructurales que sean favorables para la experiencia menstrual digna de niñas, mujeres y personas menstruantes y un sólido componente educativo que permita transformar las narrativas construidas y sostenidas históricamente alrededor de la menstruación.

A causa del tabú y los estigmas menstruales se ven vulnerados derechos fundamentales tales como:

–El derecho a la educación. Por situaciones como el miedo a mancharse, malestares físicos, la falta de acceso a productos para la gestión menstrual y de condiciones dignas en los servicios sanitarios y saneamiento básico cientos de niñas en América Latina y el mundo faltan a clases cuando están menstruando. La menstruación es causa de ausentismo escolar y afecta principalmente a las niñas y jóvenes con pocos recursos económicos pero no exclusivamente. El tabú menstrual se hace presente en la sociedad en general sin discriminar el estrato socioeconómico.

–El derecho a la dignidad humana. Diariamente niñas, mujeres y personas menstruantes son aisladas, avergonzadas, excluidas y humilladas por menstruar. Las violencias ejercidas y justificadas desde discursos esencialistas y fundamentalistas representan una vulneración del derecho a la dignidad humana. En 2018, una niña de 11 años en Gran Bretaña tuvo que permanecer en clase empapada de menstruación tras experimentar su menarca, porque la profesora le impidió ir al baño a cambiarse.<sup>37</sup> En 2020, las estudiantes universitarias del Instituto Shree Sahajanand Girls fueron obligadas a desnudarse para comprobar si estaban menstruando<sup>38</sup>, dado que está prohibido para ellas habitar lugares comunes en sus días de sangrado. Asimismo, algunos ritos de pasaje llevados a cabo por comunidades indígenas

---

37 <https://www.antena3.com/noticias/mundo/obligan-niña-anos-permanecer-clase-pese-estar-manchada-primer-regla-201809295bafabe40cf2a0de52590a52.html>.

38 <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51544974>.

para celebrar la menarca constituyen una vulneración del derecho a la dignidad humana al practicar el encerramiento y aislamiento, la cliridectomía, entre otros.

–El derecho al trabajo. Por razones asociadas a la menstruación también se ve vulnerado el derecho al trabajo. Recientemente se conoció que en la India, en los últimos años más de 4.500<sup>39</sup> mujeres jóvenes se han sometido a procedimientos quirúrgicos para extirpar el útero con el fin de poder ser empleadas como recolectoras de caña de azúcar. También las mujeres con endometriosis en América Latina y España han denunciado despidos y marginación laboral por causa de la “enfermedad”, incluso se han conocido casos de despidos por manchar el uniforme de menstruación, correspondiendo a la vulneración grave de los derechos fundamentales.

–El derecho a la salud y el bienestar. La ausencia de la menstruación en la escena pública lleva a que muchas mujeres no hablen de su salud menstrual convirtiendo ese silencio en cómplice de los sistemas de salud precarios y misóginos presentes en América Latina. La salud menstrual es un tema reciente y requiere que sea abordado desde una mirada territorial y decolonial, para que todas las mujeres puedan disfrutar de la garantía de este derecho.

# **Quinto Sangrado. Dimensión Espiritual**

El territorio cuerpo (...) un territorio con memoria corporal y memoria histórica, por lo tanto el primer lugar de enunciación, el lugar para ser sanado, emancipado, liberado, el lugar para recuperar y reivindicar la alegría  
Feminismos desde Abya Yala

Habiendo recorrido las cuatro dimensiones anteriores, considero oportuno finalizar con la dimensión espiritual. Entendiendo la espiritualidad como la capacidad de reconocerse en sí misma, de mirar hacia adentro y abrazarse con todo, de encontrarse con aquello que le da sentido a la vida y reconocerse como individuo colectivo capaz de apilar fuerza, indignación y ternura. Todo aquello que pareciera atrofiarse precisamente cuando el tabú menstrual y sus narrativas opresoras impactan la identidad de las personas que menstrúan.

La falta de elementos simbólicos legitimados que permitan a las mujeres identificarse con lo inmenso, lo sagrado, la completud, el todo en sí misma, dificulta que ellas se reconozcan y enuncien como mujeres suficientes. En esto las religiones patriarcales han tenido una responsabilidad muy grande, además de excluirlas de los lugares de poder en su

modelo de organización. Sustentándose principalmente en la supuesta condición de impureza, deslegitimaron y usurparon el lugar de las Diosas imponiendo una sola posibilidad de divinidad, un Dios masculino y heteropatriarcal. Al respecto, Kate Millet (2017) menciona que al parecer esta situación se consolidó gracias a que sociedades arcaicas menospreciaron el papel relevante de la mujer en la procreación y le atribuyeron esa capacidad sólo al falo:

La religión patriarcal consolidó esta situación creando uno o varios dioses masculinos, desterrando o desacreditando a las diosas y construyendo una teología cuyos postulados básicos reforzaban la supremacía del varón y tenían por misión esencial mantener y justificar la estructura patriarcal (p. 75).

En el quehacer de educadora menstrual, he encontrado decenas de preguntas y comentarios de niñas y mujeres que refieren vergüenza, pudor y profundo asco de su genitalidad y sus secreciones vaginales. Mujeres adultas que creen que la menstruación es un castigo por la “desobediencia” de Eva, mujeres que consideran la menstruación como la peor experiencia de sus vidas, pero al mismo tiempo asumen que dicha experiencia, se la merecían. Mujeres que no consiguen reconocerse más que en el padecimiento, mujeres rotas y fracturadas. Niñas desinformadas y angustiadas ante la expresión de su pubertad, niñas ansiosas de una palabra diferente acerca de sus cuerpos, niñas que abren los ojos y se les escapa una tenue sonrisa cuando en un salón

de clase con voz fuerte menciono que la sangre menstrual no es mala, que los pelos son normales, que el cuerpo de la pubertad está bien.

La educación menstrual debe estar intencionada en la transformación de las narrativas construidas alrededor del sangrado, debe cuestionar los relatos y creencias que han contribuido al posicionamiento de las mujeres como seres inferiores, como ciudadanas de segunda, como de menor categoría. Y es justamente acá cuando el planteamiento de la recuperación de la imagen individual y colectiva de las mujeres y el reconocimiento del estatus social de ellas tiene un papel fundamental en aras de la autonomía (y de saldar una deuda ancestral). Nancy Fraser (2012) menciona que:

Al parecer, lo que requiere reconocimiento es la identidad femenina. Se supone que la falta de reconocimiento daña a la autoestima de las mujeres y distorsiona la imagen que éstas tienen de sí mismas. Para corregir estos perjuicios es necesario aceptar una política feminista del reconocimiento. Esta política implica impugnar las imágenes androcéntricas degradantes de la feminidad con el fin de reparar los daños ocasionados al sujeto femenino. Para ello, las mujeres deben sustituir los modelos o estereotipos degradantes por representaciones nuevas elaboradas por ellas mismas. Más aún, habiendo remodelado su identidad colectiva, las nuevas repre-

sentaciones deben defenderse públicamente para lograr el respeto y la estima social (p.279).

## Menstruación y Espiritualidad

Me atrevo a poner algunas reflexiones en cuanto a esta diada aun sabiendo el riesgo que corro de caer en discursos comunes; sin embargo, creo que es importante mencionar que resignificar la menstruación puede ser una experiencia tremadamente espiritual (al mismo tiempo que política). A mi modo de ver, esta conexión se da en la medida en que la niña, mujer o persona menstruante consigue valorar de manera positiva su cuerpo, su genitalidad, sus secreciones y las expresiones de su sexualidad. La menstruación es un signo que refleja y contiene una serie de violencias sistemáticas, exclusiones, mutilaciones, vergüenzas, violaciones y más. Las representaciones sociales construidas alrededor de la menstruación han signado el cuerpo con dolor y malestar; en la medida que transformamos las narrativas opresoras conseguimos generar otros significantes y construir nuevos signos.

El ciclo menstrual ovulatorio es una fuente poderosa de autoconocimiento. Las metáforas del ciclo lunar y el ciclo de la tierra son un puente para reconocer la humanidad cíclica que habitan los cuerpos que ovulan, una realidad psíquica que el mundo patriarcal ha intentado utilizar como estrategia de subordinación bajo la categoría “naturaleza femenina”, mientras que el mundo capitalista intenta “regu-

lar” los cuerpos cíclicos para evitar que salga a la superficie lo impredecible característico de todo aquello que se transforma y no hace parte del endurecido mundo falogocéntrico, de esta forma se consigue que las mujeres desprecien lo que son y pretendan encajar en modelos patriarcales que se metamorfosan de acuerdo a las coordenadas de la historia y a menester del capitalismo. La analista junguiana Esther Harding (1987) menciona que despreciar la condición cílica hace que se pierda contacto consigo misma y se funcione a través de las cualidades masculinas del animus<sup>40</sup>, pudiéndose interpretar como una forma de dominación masculina.

Por su parte, la antroposofía propone una forma de entender los cuerpos cíclicos a través de lo que ocurre a nivel biológico y los cuatro cuerpos (físico, etérico, astral y el Yo), desde los cuales este camino de estudio, basado en los planteamientos de Rudolf Stainer<sup>41</sup> comprende el ser humano. La medicina antroposófica define el ciclo menstrual como:

El resultado de la interacción dinámica, entre la organización del yo, el cuerpo astral y el cuerpo etérico, que regulan armónicamente los procesos de anabolismo y catabolismo que suceden durante el ciclo. En el ciclo menstrual y la menstruación está implicada toda la organización o formación del ser humano (Cuevas, 2015, p. 19)

---

40 Término usado por Carl Jung para indicar la parte masculina en la mujer.

41 Filósofo austriaco fundador de la antroposofía.

Manuela Cuevas, es médica antroposófica y especialista en ginecología preventiva, y en su texto *Mujer Lunar, Mujer Solar*, reconoce las posibilidades de autoconocimiento y conciencia de sí que ofrece el estudio y monitoreo riguroso del ciclo menstrual ovulatorio.

Tomar conciencia de nuestro ciclo y de los movimientos energéticos inherentes a él nos ayudan a percibir el nivel de la vida más allá de lo visible. Y es una guía en los procesos de autoconocimiento y transformación de la mujer (p. 27).

Actualmente, abunda información acerca de los aspectos espirituales del ciclo menstrual; sin embargo, no todo lo que encontramos aporta al ejercicio del reconocimiento de las ciclicidades plurales y contrahegemónicas, por el contrario, algunos textos plantean un único modelo de experiencia cíclica reduciendo los cuerpos menstruantes a una receta establecida que anula las subjetividades.

Lorena Cabanal, feminista comunitaria Maya Xinca de Guatemala, pone reflexiones importantes respecto al ejercicio de la autonomía, la autogestión de la salud y la ciclicidad, plantea lo que desde la Red de Sanadoras Ancestrales han denominado el camino de sanación cósmico político que comprende la femealogía<sup>42</sup> de las ancestras, la sanación a través de los ciclos lunares y las plantas, el reconocimiento del estado del cuerpo y la identificación del miedo, la culpa y las vergüenzas con el propósito de sanarlas y recu-

---

42 Término propuesto por la Tzkat-Red de Sanadoras Ancestrales de Guatemala para referirse a las prácticas y saberes propias de las ancestras.

perar la alegría y la vitalidad de los cuerpos.

Efectivamente, la exploración, observación y resignificación del ciclo con cada una de las fases y las disposiciones anímicas que conllevan, ofrece la posibilidad de reconocernos y fortalecer la confianza en sí mismas. Conocer da poder, conocernos nos hace dueñas y soberanas del territorio cuerpo que habitamos.

## Acciones Asertivas

Un aspecto que considero sumamente importante en esta dimensión es trabajar el reconocimiento de un nuevo estatus de la menstruación, el estatus político y humano, en la medida en que la sociedad reconoce el sangrado menstrual como una experiencia humana se liberan los estigmas y las experiencias menstruales comenzarán a ser realmente dignas. En un ejercicio de adaptación de la propuesta de Fraser (2012), insto a llevar a cabo un trabajo en dos vías: la primera enfocada en el trabajo individual que permite identificar y emprender acciones para cuestionar lo aprendido, construir nuevas narrativas y hacer resignificaciones como un ejercicio para recuperar la autonomía. La segunda direccionada hacia la transformación colectiva, cuestionando las narrativas menstruales y las representaciones sociales que han sostenido las formas de dominación y subyugación legitimándonos en la enunciación de nuestros propios relatos partiendo de que el lenguaje es un medio para construir sentidos y significados, para anticipar la realidad que queremos.

## Manifiesto por la Educación Menstrual

La dignidad menstrual es la deuda más antigua que se tiene con las mujeres, las niñas y otras identidades que menstrúan. Es la pieza que andaba perdida para el rompecabezas de la emancipación y la autonomía. La educación menstrual emancipadora es una respuesta contundente a la misoginia expresada durante siglos mediante el tabú menstrual.

El estudio aquí realizado me lleva a concluir que:

1. Los tabúes y estigmas persisten y prevalecen en la actualidad, generando descontento de los cuerpos, subordinación y enajenación. Son reforzados a nivel familiar, escolar, social, religioso y a través de los medios de comunicación.

2. La menstruación continúa siendo leída como un atributo de la capacidad reproductiva, que se complejiza cuando la persona que menstrua es una niña expuesta a la sexualización de una sociedad que, ante el evento menárquico, se queda aturdida y no consigue más que decir: “ya eres una mujer”, “ya puedes quedar embarazada”. Estas consideraciones ponen en situación de riesgo a las niñas, encubre el abuso y la pedofilia.

3. El neoliberalismo está sacando provecho del sensacionalismo menstrual al que se asistimos en la actualidad. Un desborde de intenciones que difícilmente puede generar transformaciones certeras porque apuntan a lo superficial y no a la raíz de las políticas desiguales y empobrecedoras. Un ejemplo de ellos son los programas que trabajan por la erradicación de la pobreza menstrual desde posturas colo-

nialistas y clasistas, subestimando las formas tradicionales en que las mujeres de los territorios han autogestionado la menstruación e imponiendo una “tecnología” menstrual; es decir, una forma de menstruar legítima. Con esto no estoy diciendo que el acceso a insumos menstruales no sea importante y necesario, por supuesto que lo es, lo que quiero plantear es que la mancha en sí no es el problema, sino lo que genera en la sociedad.

4. Dos causas importantes y principales del ausentismo escolar son el miedo a mancharse y el malestar físico. Habitualmente, escuchamos mencionar que la falta de acceso a productos para gestionar la menstruación es LA CAUSA de este problema; sin embargo, los estudios aquí realizados demuestran que existen otras causas igual de importantes y que la principal herramienta para hacer frente es la educación menstrual emancipadora.

5. Las instituciones educativas deben implementar estrategias de mejoramiento de infraestructura de los baños, disponer de insumos necesarios para el cuidado menstrual, llevar a cabo sensibilizaciones y capacitaciones con el personal docente, implementar educación menstrual emancipadora de forma transversal en el currículo, desenvolver estrategias para garantizar la dignidad menstrual y evitar la deserción y el ausentismo escolar de niñas jóvenes.

6. La menstruación requiere un estatus político que permita la discusión argumentada en la que se reconozca la historicidad del tabú y se cuestionen las formas de control

y opresión que han limitado la vida de mujeres, niñas y personas menstruantes. El histórico silencio de las ciencias sociales y en especial de la psicología frente a lo que implican las narrativas menstruales hegemónicas en la construcción de la identidad es infame, la mitad de la población menstrua. Así entonces, urgen estudios que indaguen por las implicaciones y las consecuencias a nivel psicoemocional del tabú menstrual.

## Referencias Bibliográficas

- Aranguren, C.; Pessolano, S.; Rodriguez Urroz, L. Y Porta, J. (2016). *La Cartografía Social es una herramienta que se usa para producir una obra colectiva acerca del territorio donde vivimos*. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Recuperado de <https://inta.gob.ar/noticias/la-cartografia-social-es-una-herramienta-que-se-usa-para-producir-una-obra-colectiva-acerca-del-territorio-donde-vivimos>.
- Blázquez Rodríguez, M. y Bolaños Gallardo, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13(2), 253-265. 10.18294/sc.2017.1204.
- Briden, L. (2015). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual*. Greenpeak Publishing.
- Camacaro Gómez, D. J. (2007). Cuerpo de Mujer: territorio delimitado por el discurso médico. *Comunidad y Salud*, 5(1), 32-37. Recuperado de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-32932007000100005&lng=es&tlang=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932007000100005&lng=es&tlang=es).
- Castellanos, S. (2009). *Diosas, brujas y vampiresas*. Norma S.A.
- Chirix, E. (2010). *Los deseos de nuestro cuerpo*. Ediciones del Pensativo.

- Costa, B. (17 de noviembre de 2018). Una croqueta menos para las niñas en comedores externalizados de Andalucía. Recuperado de <https://www.elsaltodiario.com/educacion-publica/croqueta-menos-para-ninas-comedores-escolares-externalizados-andalucia>.
- Cuevas, M. (2015). *Mujer Lunar, Mujer Solar*. Dr. Manuela Cuevas.
- Dariot, C. ( ). *Una breve y más fácil introducción al juicio astrológico de las estrellas*.
- Estrada Estrada, B. L. (7 de octubre de 2017). Tabúes religiosos en torno a la menstruación. *El Espectador*. Recuperado de <https://blogs.elespectador.com/cultura/el-hilo-de-ariadna/tabues-religiosos-tornola-menstruacion>.
- Foucault, M.P. (2008). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.
- Flores, V. (2015). Poéticas de las pedagogías del Sur. Educación, emancipación e igualdad. *XX Congreso Pedagógico UTE*. Recuperado de <https://educacionute.org/wp-content/uploads/2016/05/Afectos-pedagogias-infancias-heteronormatividad-PONENCIA-2.pdf>.
- Fraser, N. (2012). La política feminista en la era del reconocimiento: un enfoque bidimensional de la justicia de género. *BIBLID* 19(2), pp. 267-286.
- Frazer, J. (). *La rama dorada*. Fondo de Cultura Económica.
- Freud, S. (1950). *Tres ensayos sobre teoría sexual*.
- González, W. y Alegria, J. C. (2013). Título del artículo. *Praxis Filosófica Nueva Serie*, 36, 163-201. Universidad del Valle.

- Grady, K. (2002). Is Menstruation Obsolete? *Thirdspace: A Journal of Feminist Theory & Culture*, 2(1), pp.
- Guba, E. y Lincoln. Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. Compilación de Denman. C, y Haro. J, *Por los rincones, Antología de métodos cualitativos en la investigación social*, pp. 113-145). Colegio de Sonora.
- Gutiérrez, G. (2003). *El taller reflexivo*. Universidad Pontificia Bolivariana.
- Harding, E. (1987). *Los misterios de la mujer*. Obelisco.
- Hunt, K. (24 de mayo de 2017). *La verdadera razón por la que las mujeres chinas vendaban sus pies... y no, no fue por sexo*. CNN. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2017/05/24/la-verdadera-razon-por-la-que-las-mujeres-chinas-vendaban-sus-pies-y-no-no-fue-por-sexo/>
- Iglesias, J. L. (2009). *La menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y lores*. Revista Medicina Universitaria, 11(45), 279-287.
- Ivern, A. (2021). *Hacia una narrativa emancipadora desde el cuerpo*. Recuperado de <https://www.revistamovimiento.com/educacion/hacia-una-narrativa-emancipadora-desde-el-cuerpo/>.
- Plan Internacional (2021). *Las cifras del matrimonio infantil en el mundo*. Recuperado de <https://plan-international.es/las-cifras-del-matrimonio-infantil-en-el-mundo>.
- López Sánchez, O. (2007). *De la costilla de Adán al útero de Eva: el cuerpo femenino en el imaginario médico y social del siglo XIX*. Casa Editorial Garnier Hermanos.

- Magaña, E. (6 de mayo de 1988). *Conferencia Laboratorio de Antropología Social, Seminario Americanista*, pp. 363-382. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropologica/article/download/10300/10744>
- Marín Úsuga, A. y Restrepo Mesa, S. (2016). La influencia de factores psicológicos como autoestima, autoconcepto y autoeficacia en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Electrónica Psyconex, Psicología, Psicoanálisis Y Conexiones*, 8(13).
- Millet, K. (1970). *Política sexual*. Doubleday.
- Ngozi, C. (2019). *Todos deberíamos ser feministas*.
- Pastor, D. (2020). Introducción a la anatomía y fisiología de las féminas género diverses. Figshare.
- Princesas Menstruantes (2019). *Las niñas necesitan referentes. Sí, necesitan referentes*. Recuperado de <https://www.princesasmenstruantes.com/las-ninas-necesitan-referentes-si-necesitan-referentes/>.
- Rousseau, J. J. (1762). *Emilio, o de la educación*.
- Sanyal, M. (2009). *Vulva: la revelación del sexo invisible*. Anagrama.
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosas de mujeres. Menstruación, género y poder*. Sudamericana.
- Tibón, G. (1984). *Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina*. Editorial Diana.
- Vega, A. (1999). Variantes del mito del origen de la menstruación (a 1335) en pueblos indígenas sudamericanos. *Filología y Lingüística*, XXV (Extraordinario), pp.73-88.
- Zapata J. (2006). Título. *Revista de la Facultad de Trabajo Social UPB*, 22(22), pp.

## ÍNDICE

5	Presentación
11	Introducción
14	Horizonte Teórico Conceptual.
	Educación Emancipadora
15	Narrativas Emancipadoras
18	El Poder y el Disciplinamiento de los Cuerpos
21	Metodología
23	La Metodología
25	Cartografía Social
26	El método Mosaic Approach
27	La Educación Menstrual Emancipadora
30	Primer Sangrado:
	Dimensión Histórica y Cultural
35	Prácticas de Seclusión
46	El Miedo a lo Desconocido
50	La Menstruación como un Mal
53	El Patriarcado Ancestral
59	Acciones Asertivas

60	Segundo Sangrado. Dimensión Biológica
64	El Cuerpo Femenino como Cuerpo Atrofiado
69	Menstruación desde la Ciencia
76	Sistema u Órgano Sexual
78	Útero
82	El Ciclo Menstrual Ovulatorio
84	La Vulva y el Clítoris
92	Acciones Asertivas
94	Tercer Sangrado. Dimensión Psico-Emocional
96	Nacer con Vulva
100	El Inicio de la Pubertad Femenina
103	Ya Enfermó la Niña
105	La Censura y las Prohibiciones
108	La Vergüenza
113	La Fractura del Cuerpo
115	Las Creencias sobre Sí Mismas
118	Acciones Asertivas
120	Cuarto Sangrado. Dimensión Política
122	Menstruación y Patriarcado
123	El Modelo Biomédico
132	Higiene, mucho más que Limpieza
134	Cuerpos Fracturados, Cuerpos Capitalizados
143	La Salud Menstrual, un Derecho Emergente

146	Quinto Sangrado. Dimensión Espiritual
150	Menstruación y Espiritualidad
153	Acciones Asertivas
154	Manifiesto por la Educación Menstrual
157	Referencias Bibliográficas

**Este libro se termina de  
imprimir en la ciudad de  
Medellín en julio de 2022.**

C  
O  
L  
E  
C  
C  
I  
Ó  
N

Estímulos  
a la creación

E n s a y o

FALLIDOS

E D I T O R E S

9 778958419548621

Secretaría de las Mujeres - Alcaldía de Medellín  
*Plan Ciudadano de Lectura, Escritura y Oralidad*



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación